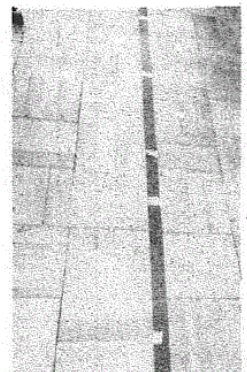


大項目	自立活動
小項目	身体の動き
タイトル (教材名)	準備体操 (片足１０秒/かかと・つまさき/けんけんぱ)
目的 見つけてほしい 力	・ ボディーバランスを整える ・ 楽しみながら、活動に入る
教材の概要	○時間の導入や、リスタートとしておこなう。
材料 作り方 工夫点など	* 教室や廊下に、テープを貼る (２０m程度) * 映える色のテープで、印として貼る
画像	
教材の使用方法	① 片足１０秒⇒自分で１０数えながら、片足立ちをする。 * その子によって、英語で言ったり１０とびで言うなどをする。 ② かかと・つまさき ⇒かかと立ち・つま先立ちを１セットとして１０セット ③けんけんぱ ⇒段階に応じて、 ・ ふつうにけんけんぱ ・ けんけんする足をかえて跳ぶ ・ 手の動きを付ける 「けんけん」の時は上で手をたたく 「ぱ」の時は手を横に広げる ・ 手の動きを逆にする 「けんけん」の時、手を横にする 「ぱ」の時、上で手をたたく など、変更しながら活動する。
その他	