





ステップ 1

大項目	①姿勢と運動・動作の基本的技能
小項目	【1】自重トレーニング
タイトル (教材名)	動物歩き
目的 身に付けてほしい力	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな身体の動かし方を経験する。 ・筋力の維持・向上。
教材の概要 材料 作り方 工夫点など 画像	<p>①くま歩き 自重を主に両腕で支える力及び体幹筋力の向上。</p> <p>②うさぎ跳び 自重を両腕で支える力及びバランス感覚、逆さ感覚の向上。</p> <p>③わに歩き 全身の協調運動。四肢肩甲骨と股関節の稼動域を広げる。</p> <p>④アザラシ歩き 上肢で自重を支える力の向上。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>3</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>4</p>  </div> </div>
教材の使用方法	指導者の提示した運動を、自ら模倣して取り組む。 生徒たちが自ら身体を動かして筋力の向上を図る
その他	自重トレーニングとは、器具を使用せず、自分の体重のみで筋肉に負荷をかけて鍛えるトレーニングのこと。

ステップ2

大項目	①姿勢と運動・動作の基本的技能
小項目	【1】自重トレーニング
タイトル (教材名)	筋力アップ運動
目的 身に付けてほしい力	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定の運動を経験し、定着を図り、機能向上させる。 ・ 筋力の維持・向上。 ・ 姿勢改善。
教材の概要 材料 作り方 工夫点など 画像	<p>①手押し車 主に上肢で自重を支え、体幹筋力の向上。</p> <p>②くもさん歩き 自重を四肢で支える力及び体幹筋力の向上。</p> <p>③タンデム歩行 左右の平行感覚を養う。</p> <p>④前ランジ（歩行） 下肢の大筋群を鍛える 左右の平行感覚を養う。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p>  </div> </div> <p>指導者が手本を示す。必要に応じて言葉かけや身体的サポートを行う。どの部分を意識しながら行えば効果があるのかを伝える。</p>
教材の使用方法	<p>指導者の提示した運動を、自ら模倣して取り組む。</p> <p>生徒たちが自ら身体を動かして筋力の向上を図る。</p>
その他	自重トレーニングとは、器具を使用せず、自分の体重のみで筋肉に負荷をかけて鍛えるトレーニングのこと。

ステップ3

大項目	①姿勢と運動・動作の基本的技能
小項目	【1】自重トレーニング
タイトル (教材名)	なかよし運動
目的 身に付けてほしい力	<ul style="list-style-type: none"> ・ いろいろな身体の動かし方を経験する。 ・ 筋力の維持・向上。
教材の概要 材料 作り方 工夫点など 画像	<p>①なかよしサイクリング 相手の動きに合わせて身体を動かす力。</p> <p>②手押し相撲 両脚で踏ん張る力、両腕で押し続ける力。バランス感覚。</p> <p>③握手引き 両脚で踏ん張る力、両腕で引き続ける力。バランス感覚。</p> <p>④なかよしフラミンゴ 片脚で体重を支える力。バランス感覚。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <p>1</p>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <p>2</p>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <p>3</p>  </div> <div style="text-align: center; margin: 5px;"> <p>4</p>  </div> </div>
教材の使用方法	<p>指導者の提示した運動を、自ら模倣して取り組む。</p> <p>相手の動きに合わせて体を動かす。</p>
その他	<p>自重トレーニングとは、器具を使用せず、自分の体重のみで筋肉に負荷をかけて鍛えるトレーニングのこと。</p> <p>転倒に備え、下にはマットを敷いておく。</p> <p>握手引きは、肩関節に負荷がかかりすぎないように注意する。</p>