

<p>【教材・教具名】 一人でスクワット</p>	<p>【教科・領域】 自立活動</p>
	<p>【教材の使用材料】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 籠（二つ）</li> <li>・ クリップタイプの強力マグネット （籠を壁に付けるために使用）</li> <li>・ ボール（今回は直径3 cm ほどのポンポン）</li> </ul>
<p>【ねらい】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康の保持のため、繰り返し運動に取り組む。</li> <li>・ 体の動かし方を知る。</li> </ul>	
<p>○使用方法</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①手を伸ばして、届く程度の高さに上段の籠を設置する。</li> <li>②スクワットをする回数分のボール等を下段の籠に入れる。</li> <li>③スクワットを行いながら、ボールを一つずつ上段の籠に入れる。</li> <li>④ボールがなくなるまで繰り返す。 （左右交互に行う）</li> </ol> <p>○工夫した所</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 回数が視覚的に分かるようにした。</li> <li>・ マグネットを使うことで、籠を設置する際に子どもの実態に応じて高さが調整できるようにした。</li> </ul>	
<p>○効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 下段の籠が空になるまで、継続して運動に取り組めるようになった。</li> <li>・ 使用する児童生徒によって、ボールの大きさや個数を変更するとよい。</li> </ul>	

