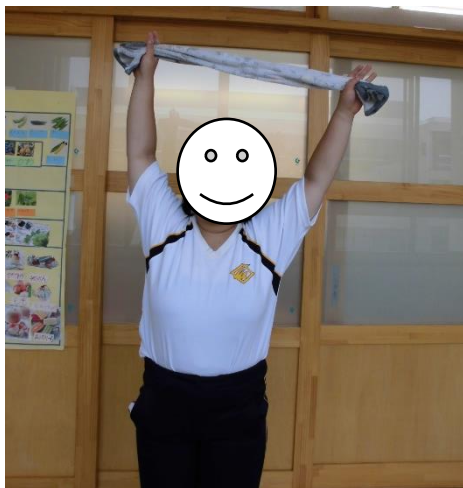


教材名	タオル体操		
自立活動の区分	健康に過ごすための勉強:健康を保つ。		
教材のねらい	柔軟性を高める。		
使用した学年	中学部1年生		
教材・教具の写真			
			
使用方法			
・タオルをピンと張り、腕を伸ばしたまま左右や前後に体を倒す。 ・タオルをピンと張り、腕を伸ばしたままスクワットをする。			
教材の有効性（おすすめポイント）			
・タオルがあった方が、より体を伸ばすことができる。			
教材の工夫や改善点			
・同じフェイスタオルでも、厚みや長さにはばらつきがあるため、対象生徒に合ったものを選んだ。			
備考（材料・参考資料など）			
・タオル			
おすすめしたい学年	中学部		