


[つくば特別支援学校教材教具シート]

教材	ストレッチング EX
写真	
部門・学部・学年 課程・グループ	A 部門小学部 5 年
教科	体育
目的・効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 下肢の柔軟性を高め、けがの防止、様々な動きに対応する体作りをする。 ・ ふくらはぎの裏から足首にかけて、重点的に伸ばすことができる。
使い方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 角度を調整し、乗り込む。 ・ 前屈をして、体を伸ばしていく。

[つくば特別支援学校教材教具シート]
