

## [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"><li>・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。</li><li>・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。</li></ul>
使い方	<ul style="list-style-type: none"><li>・角度を調整し、乗り込む。</li><li>・前屈をして、体を伸ばしていく。</li></ul>

## [つくば特別支援学校教材教具シート]

---