

特別支援教室 はばたき



みなさん、こんにちは。

気をゆるめず、^{てあら}手洗いやうがいなどを^{つづ}続けて、^{げんき}元気に^す過ごしているでしょうか。

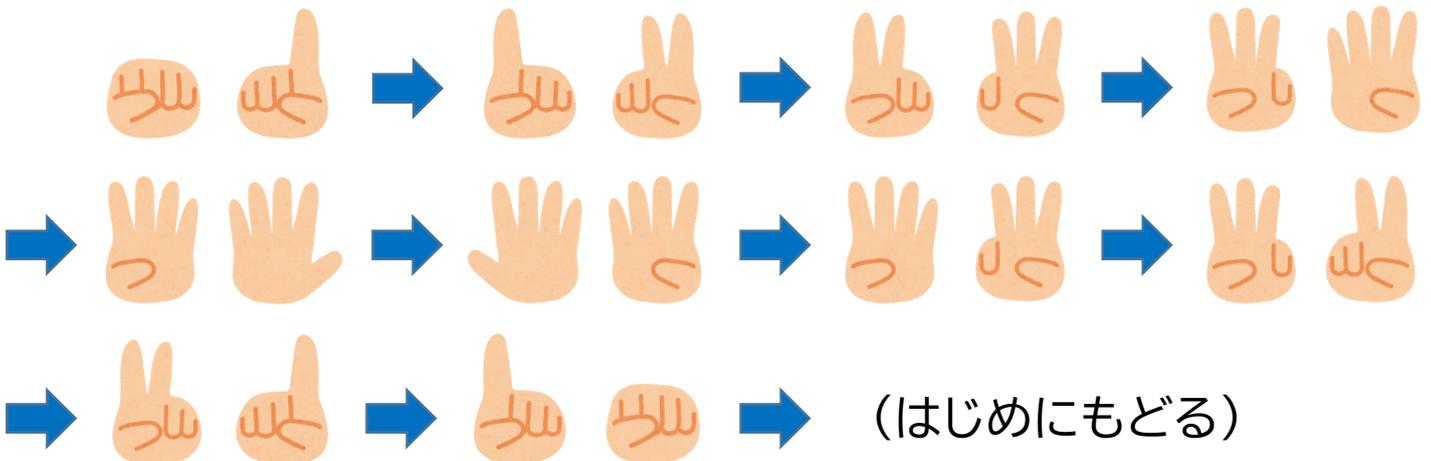
はばたきの先生たちは、^{せんせい}心と^{こころ}身体の^{からだ}健康に^{けんこう}気を^き付けながらみなさんと^つ勉強する^{べんきょう}準備を^{じゅんび}がんばっています。

みなさんのできるようになりたいことはなんですか？ その^{もくひょう}目標に^{たどりつ}くための^{みち}道の^{かんが}りを^{かんが}考えて^{もくひょう}みましょう。目標のために^{ひつよう}必要なこと、その^{ひつよう}必要なことのために^{ひつよう}必要なこと…と、さかのぼって^{かんが}考えることで^{いま}今できることが^{みえてくる}みえてくるはず^{はず}です。この^{きかい}機会を^い生かして、^{もくひょう}目標に^{いっぽ}一歩でも^{ちか}近づきましょう。

さて、^{こんかい}今回は^{あたま}どこでもできる^{たいそう}頭の^{しょうかい}体操を紹介^{しょうかい}します。

———^{うち}お家でできる。^{しょうかい}頭の体操の紹介———

^{りょうほう}両方の^て手で、^{ゆび}指を^{いっぽん}1本ずつ^{かぞ}ずらして^{かぞ}数えていきます。5まで^いいったら^へへらして^いいきます。



できたら、^み見ないで^ややってみたり、リズムよく^ややってみたり^ししてみてね！

特別支援教室 はばたき



みなさん、こんにちは。

てあら
手洗いやうがいなどをしっかりして、げんき す
元気に過ごしているでしょうか。

せんせい
はばたきの先生たちは、こころ からだ けんこう き つ
心と身体の健康に気を付けながら過ごしています。

まいにち
みなさんは、毎日どのように過ごしているでしょうか。毎日、「何となく」では
なく、けいかくてき す
計画的に過ごせるといいですね。また、ときにはからだ
をほぐしたり、とくい
得意な
ことに取り組んだり、このきかい
機会に、自分がリラックスできる方法をかんが
考えると、
こんご やく た おも
今後の役に立つと思います。

こんかい うち かんたん くち たいそう しょうかい
さて、今回はお家でできる簡単な口の体操を紹介します。

——— お家でできる。はやくちことば しょうかい
早口言葉の紹介 ———

こえ おお き ちょうせん
☆声の大きさに気をつけて、挑戦してみましょう。☆

- ・ なかなか カタカナ かけなかったな
- ・ バナナのなぞは まだなぞなのだぞ
- ・ すももも ももも もものうち
- ・ あか 青 パジャマ あお 青 パジャマ き 黄 パジャマ

できたかな？ほかにたくさんあるので、しらべてみてください。

特別支援教室 はばたき



みなさん、こんにちは。

てあら 手洗いやうがいなどをしっかりして、げんき す 元気に過ごしているでしょうか。

はばたきのせんせい 先生たちも、みな いっしょ 一緒に がくしゅう 学習 する ことを たの 楽しみにしながら、こころ からだ 健康に気を付けながら すご 過ごしています。

なにごと 何事にも いい 面 と 悪い 面 があります。この りんじきゅうぎょうきかん 臨時休業 期間の いい 面 を 捉え、普段 できない ことに チャレンジ し、 あたら はっけん 新しい 発見 を して みましょう。また、 たの 楽しめる もの を み 見つけ、 おも 思い っきり たの 楽しむ の も いい ですね。

さて、こんかい 今回 も お家 できる ことを ひとつ しょうかい 紹介します。テーマは、 バランス 能力 を 高める かんたん うんどう 簡単な 運動 です。

——— お家でできる。簡単な運動の紹介 ———

☆片足バランス☆

			
<p>①「気をつけ」の姿勢から、右足を軽く上げ、左足で 5～10 秒間立つ。</p> <p>※反対も</p>	<p>②「気をつけ」の姿勢から、右ひざを腰の高さまで上げ、左足で 5～10 秒間立つ。</p> <p>※反対も</p>	<p>③ ②の姿勢から、ひざを伸ばし、床と平行にして左足で 5～10 秒間立つ。</p> <p>※反対も</p>	<p>④ 初めに足を肩幅に開き、真っ直ぐに立つ。次に、右ひざを素早く引き上げ、両手で抱えてバランスをとる。この時、猫背にならないように、ひざを胸のほうにしっかりと引きつけよう！</p> <p>※反対も</p>

できたかな？毎日、チャレンジしてみてください。

特別支援教室 はばたき



みなさん、こんにちは。

てあら 手洗いやうがいなどをしっかりして、げんき す 元気に過ごしているでしょうか。

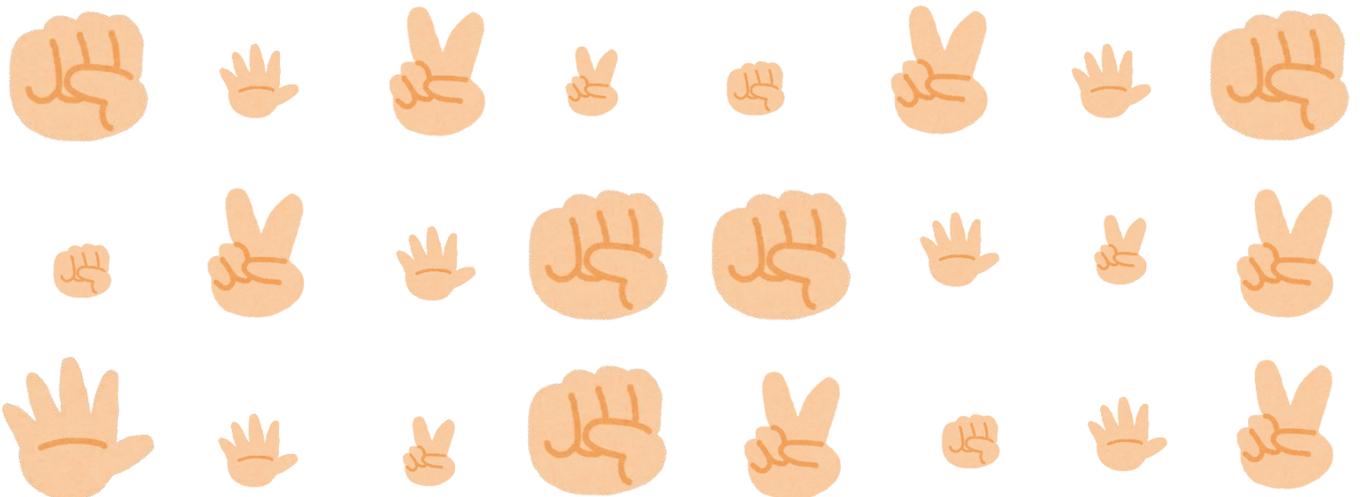
はばたきのせんせい 先生たちも、みな 一緒に がくしゅう 学習することを楽しみにしながら、けんこう 健康に気を付けてげんき す 元気に過ごしています。

さて、ずっといえ 家にいるとこころ すこ つか 心が少し疲れてしまうときもあると思います。そんなときにはちょっとひといき 一息いれてみてください。はばたきで がくしゅう 学習したことをおも だ 思い出して、いえ 家でできそうなことをやってみてもいいですね。

こんしゅう いえ 家でできるかんたん あたま たいそう しょうかい 今週は、家でできる簡単な頭の体操を紹介します。

—— お家でできる。かんたん のう しょうかい 簡単な脳トレの紹介 ——

した 下にある手のイラストを見ながら じゅんばん 順番にじゃんけんをします。おおて 大きな手には勝って、ちい 小さな手には負けるようにしてください。リズムよくできたらすごい！



できたかな？まいにち 毎日、チャレンジしてみてください。

特別支援教室 はばたき



みなさん、^{げんき}元気に^す過ごしていますか？

はばたきの^{せんせい}先生たちは、^{がっこう}学校が^{さいかい}再開し、^{しどう}はばたきの^{はじ}指導が始まる^ひ日に向けて、^{いえ}家や^{がっこう}学校で^{じゅんび}準備をしています。

^{がっこう}学校が^{りんじきゅうぎょう}臨時休^{はい}業に入^{げつ}って、もうすぐ1か月になりますね。

^{こころ}心と^{からだ}体を^{けんこう}健康に^{たも}保ち、^{げんき}元気に^す過ごすために、^たしっかり^た食べて、^ねしっかり^ね寝る。そして、^{べんきょう}勉強したり、^{うんどう}運動したり・・・

^{えがお}笑顔で^す過ごせるものを見つけ、^み集^{しゅうちゅう}中して^{おこな}行^よってみるのも良い^{おも}と思います。

^{いま}今は、^{みな}皆さんに^あ会えなくて^{さび}寂しいですが、^{こころ}心^{ひと}を一つにして^{がんば}頑張^らっていきましょう。

———^{うち}お家^{かんたん}でできる。^{うんどう}簡単な^{しょうかい}運動の^{しょうかい}紹介———

☆4点スタンス☆ (昨年度のはばたきタイムから)

<p>①^よ四つん^ぼ這いになり、^{しょうめん}正面^みを見ます。</p>	<p>②^{みぎうで}右腕と^{ひだりあし}左足を^{ゆか}床と^{へいこう}平行に^の伸ばし、5～ 10秒間^{キープ}しまし ましょう。 ※^{はんたい}反対も</p>	<p>【チャレンジ】 ③^{おな}同じ^{ほうこう}方向の^{うで}腕と^{あし}足を^{ゆか}床と^{へいこう}平行に^の伸ばし、^{キープ}しまし ましょう。</p>	<p>④^{はじめ}初めに、②と同じ^{おな}姿勢^{しせい}になります。次に^{つぎ}右^{みぎ}の^{しゃしん}写真^{うで}のように^{あし}腕と^{ちか}足を^{ちか}近づ^{ひじ}げます。 ^{うで}腕と^{あし}足を^{ちか}近づ^{ひじ}げるときは^{ひざ}肘と^{ひざ}膝が^{くっ}つ いたら^のとっても^{うご}いいです！^く伸ば^{かえ}ず^{うご}動きと ^{ちぢ}縮める^{うご}動きを^く繰^{かえ}り返^{うご}しまし ましょう。 ※^{はんたい}反対も</p>	

^{まいにち}毎日、^{すこ}少しずつ^{けいぞく}チャレンジ^して^みて^くだ^さい。ポイント^はは^{けいぞく}継続^することです。