

## 【教材名】

# 斜め平均台



## 【ねらい】 自立活動の6区分( 4 身体の動き )

- 体幹の向上
- 平衡感覚の向上
- 足底触覚への刺激

こんな児童生徒に…

- 体幹を強化したい児童生徒に
- 足底の触覚が未熟な児童生徒に
- 足首が固い児童生徒に

## 【使い方】

- 1枚だけで使ったり、つないで長くしても使える
- 横にして跳び越える。足をのせて足首を伸ばす等、工夫次第で多様に使えます



• 平均台の上で片足立ちなどをして面白い。