

# 【教材名】 ストレッチポール(半丸型)



## 【ねらい】 (1.健康の保持)

- リラックス効果。
- 大人とやりとりをしながら活動ができる。
- 丸形では、保持が難しい場合の前段階に

### こんなお子さんに…

- ボディイメージが曖昧で背筋が気になるお子さんに
- 体幹が弱く、筋力が不均等のお子さんに

## 【使い方】

- 背筋をまっすぐに、頭が落ちないようにポールに乗る。
- リラックスさせ、身体をゆらゆら揺すったり、手を挙げるなどの活動を声かけや大人の補助で行う。



- 音楽をかけるなどをして、リラックスした状態で行えると筋肉の硬直が弱くなります。