

自立活動
の視点を
生かした
さまざまな
工夫

ひとりでできるもん！！ ～ひとりでわかってひとりでできる～ No. 6

今回の【ひとりでできるもん！】は「運動プログラムそのⅠ」をご紹介します。

運動習慣を身に付けることは障害にわたる健康の維持や安定した心を保つためにも必要なことです。お昼休みには、有志の児童生徒が集まって、家庭でもできるバランスボールを使った運動を行っています。児童生徒が好きな音楽に合わせて、みんなで体を動かすのは、気持ちがいいですね！

お昼休みに運動してます！！

