

スキル名 (運動)

5領域区分 (運動・感覚)

療育タイトル【 体幹トレーニング 】

〈特徴〉

**体幹を鍛えて、正しい姿勢を身につけ、
集中力を高めます！**

〈内容〉

個々に合った体幹トレーニングを行ったり、月2回は専門のトレーナーによる体幹トレーニングを実施しています！



お尻を突き出さない・お腹をマットにつけないなど、
グッとこらえて！



ペアの子と息を合
わせて立ったり
しゃがんだり、、、
手をタッチ！



〈効果〉

- ★正しい姿勢が身につき、集中力を高めることができる。
- ★体幹を鍛えることで、体力の向上につながる。
- ★瞬発力やバランス感覚を養うことができる。
- ★グループやペアで取り組むことで、コミュニケーションを図ることができる。

〈担当講師からのコメント〉

専門トレーナーによる体幹トレーニングを始めて、落ち着きがなかった子ども、集中して取り組めるようになってきました。グループやペアになって息を合わせて行うトレーニングもあるので、人に合わせるという活動にあった行動の練習にもつながると考えます。お友だちが上手にできている様子を見ると「自分もできるで！」とライバル心を抱くように取り組む子どももいます。子どもたちは専門のトレーナーが来てくれる日を楽しみにしています。