


|             |   |
|-------------|---|
| <b>品名</b>   | ミニハードル<br>  |
| <b>使用授業</b> | 自立活動  |
| <b>主な目的</b> | 体のバランス能力の向上<br>足下への注意力の向上   |
| <b>使用方法</b> | <p>①縦の棒を、使用したい高さに合わせる。(高さは5段階可)</p> <p>②足の長い方を手前にして並べる。</p> <p>③またぐ。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ハードルの高さを、だんだんと高くしていく。</li><li>・ハードルを等間隔に並べ、またぐ足を決めてまたぐ。</li><li>・間隔を狭くし、リズムよくまたぐ。</li></ul> |
| <b>注意点</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>・棒を踏んだときに、転倒に気を付ける。</li><li>・棒を踏んだときに棒が飛ぶことがあるので、周りに気を付ける。</li></ul>  |