

主に関係する 領域・教科	自立活動	氏名：板本 誉之
教材・教具名	ストレッチボード	
ねらい	ふくらはぎのストレッチを行う	
教材教具の説明		
①	②	③
		
制作のポイント		使用材料・部品
<ul style="list-style-type: none"> ・簡単にふくらはぎのストレッチ体操ができないか考えた。 ・角度が多少調節できるように支え棒を置く位置を2か所作った。 ・滑り落ちないようにかかとに支えをつけた。 		<ul style="list-style-type: none"> ・板 (パイン材 30cm×45cm×2枚) ・棒 細、太 (180 cm各1) ・蝶番 ・ねじ

実践	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチボードに乗り、手すりや机につかまって立ち、ふくらはぎを伸ばす。 ・立ってできない場合は、椅子に座って行ってもよい。 ・約1分間行う (のがいいらしい)。
効果・改善点等	<ul style="list-style-type: none"> ・まだ生徒には試していないので効果はわからないが、うまくアキレス腱を伸ばすストレッチができない人にも、取り組みやすいと思い作成した。 ・角度の調整が、わずかしかできないので、厚みを増した支えの棒が何種類かあれば、多くの人の伸ばしたい角度に対応できる。