

自分の体の動きを知ろう

自分の体の動きを思い出して点数を付けてみましょう。

1：あてはまる 2：だいたいあてはまる 3：あまりあてはまらない 4：あてはまらない

- 1 物によくぶつかったり引っかかったりしない。(1、2、3、4)
- 2 前に立った人の左右がわかる。(1、2、3、4)
- 3 着替えのときは周りの人と同じようにすぐできる。(1、2、3、4)
- 4 ボタンのとめはずしはすぐできる。(1、2、3、4)
- 5 靴ひもを上手に結ぶことができる。(1、2、3、4)
- 6 先生から「人と近付きすぎ」や「遠すぎ」とは言われない。(1、2、3、4)
- 7 集団行動や体育などで左右を間違えない。(1、2、3、4)
- 8 「気を付け」の姿勢を長く続けることができる。(1、2、3、4)
- 9 歩くとき同じ側の手足が同時に出不い。(1、2、3、4)
- 10 歩くときスムーズに手足が動かせる。(1、2、3、4)
- 11 号令に合わせて行動できる。他の人とずれたりしない。(1、2、3、4)
- 12 音楽に合わせて動くことができる。(1、2、3、4)
- 13 つま先立ちや片足立ちをしても、バランスがうまく取れる。(1、2、3、4)
- 14 一定のリズムで走ることができる。(1、2、3、4)
- 15 ボールをうまく投げることができる。(1、2、3、4)
- 16 球技中の空振り、暴投、単純なミスなどは少ない。(1、2、3、4)
- 17 物の取り扱いがうまくできる。(1、2、3、4)
- 18 字を書いたときに先生から「濃すぎる」や「薄すぎる」と言われたことがない。
(1、2、3、4)
- 19 移動時に方角や行先を間違えない。(1、2、3、4)

合計 () 点

トレーニング前後で比較してみましょう。