

【様式】

アプリケーション名	ハンディフィットネス-自宅でできる筋トレメニュー
アプリケーション概要	■■■なぜ体幹を鍛えるのか■■■ 「起きる、寝る、立つ、座る、歩く、走る、投げる、拾う」 普段、意識せずとも行なっているこれらの動作は「体幹」が大きく関わってきます。しかし、体幹は普段から意識して鍛えていないと衰えて歪んだ状態になります。
①学習場面 ・教科等 ・学習形態 ・場所	(宿題) () 一斉学習 () 協働学習 (○) 個別学習 () 学校 (○) 自宅
②見込める効果	運動不足解消と体の柔軟性を高める。体幹の強化。
③実際の効果	毎日使用し、体幹がしっかりしてきた。
④使用にあたって工夫した点	アプリのカレンダー機能を活かし、星の数で賞賛する。
障がい種別	() 視覚 () 聴覚 (○) 知的 () 肢体 () 病弱 () 重複（重度）
学部	() 小学部 () 中学部 (○) 高等部