

**家庭で行う簡単な体操**

**『タオル(てぬぐい)  
体操』**

**千葉県立野田特別支援学校  
自立活動専科 身体支援**

# タオル(てぬぐい)体操

## 1 タオル (てぬぐい) 体操って？

- (1) 身近にあるタオル (てぬぐい) を使用して、全身を使った体操です。
- (2) 座位でも寝た状態でもできる体操です。
- (3) 一人でどんなときにでもできます。

## 2 タオル (てぬぐい) 体操の目的と効果

- (1) 身体の調子 (左右差のゆがみ) を整えることができます。
- (2) 無理なく、ストレッチ運動ができます。
- (3) リラックス効果があります。(簡単な動きですが、身体がすっきりします。)
- (4) 骨盤が起きやすくなり、姿勢がよくなります。
- (5) 呼吸・血行・代謝・消化の促進が良くなります。

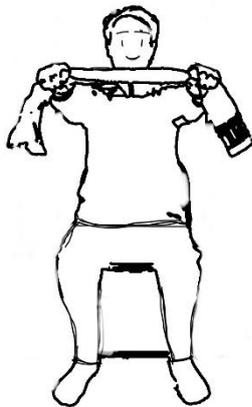
## 3 実施上注意していること

- (1) 呼吸を意識して行います。
- (2) タオルをしっかり張りながら行います。
- (3) 姿勢を正しくして行います。

## 4 実施方法

- (1) 姿勢を正しくして、肩幅にタオルを持って始めます。

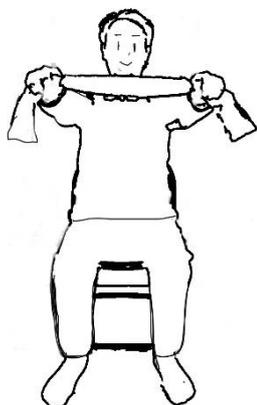
- ① 肩幅に持ち、肘を伸ばして身体の前に出し、ゆっくり頭上に上げ、ゆっくり下ろします。(5数えて戻すを3回)



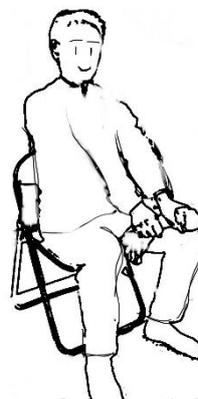
- ② 頭にタオルをかけ、両手で下に引いて後ろに傾け、「のど」を伸ばすようにします。  
(5数えて戻すを3回)



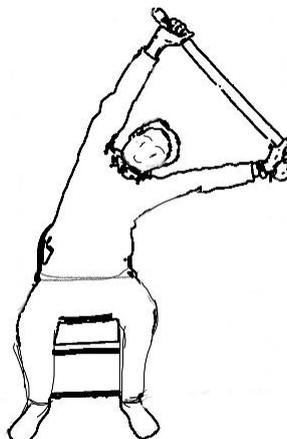
- ③ 肩幅に持ち、肘を伸ばしたまま身体の前で手と手を合わせたり、離したりします。  
(10回)



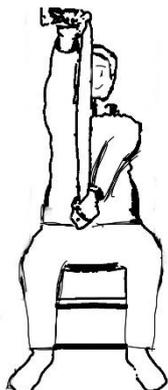
- ④ タオルを二つ折りにして持ち、身体の前で肘を伸ばし、タオルをしぼります。  
(10回)



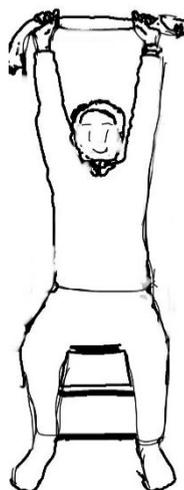
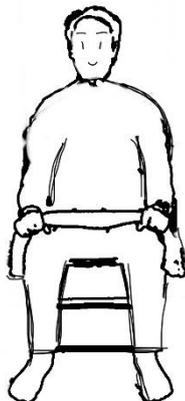
- ⑤ タオルを長く持ち、頭上に上げ、左右横に傾けます。頭も身体も同時に傾けます。  
(5傾けて戻す左右2回ずつ)



- ⑥ タオルを長く持ち、身体の前で肘を伸ばして上下に回します。  
(10回)



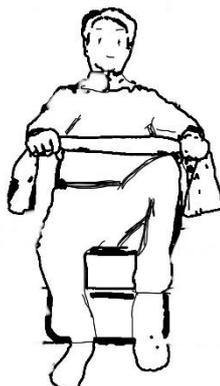
- ⑦ 肩幅に持ち、頭上に上げて1から声を出して  
数えながら、5でゆっくり下ろします。  
(3回)



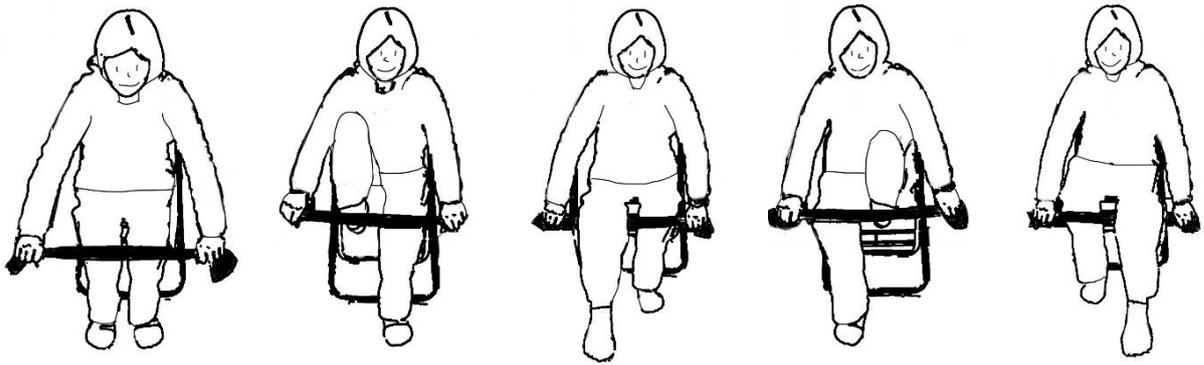
- ⑧ タオルを広げ、片足の裏にかけ、膝を伸ばしながら足を引き上げます。  
(10数えて左右2回ずつ)



- ⑨ 両手でタオルを持ち、前にピンと張って出し、片足ずつ膝をタオルにくっつけます。  
(10回)



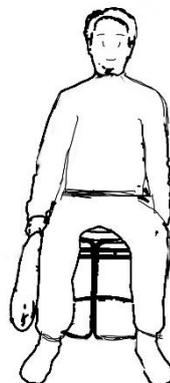
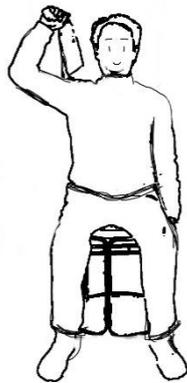
⑩タオルを張ったまま、足を通す。(3回)



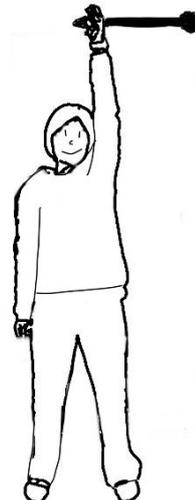
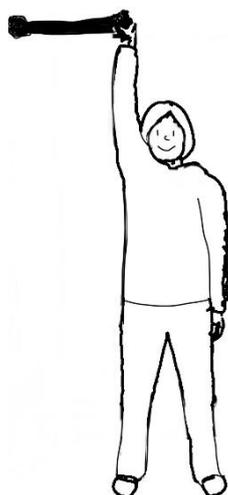
⑪タオルを片手で持ち、肩越しに背中に回し、背中をごしごしします。  
(左右10回ずつ)



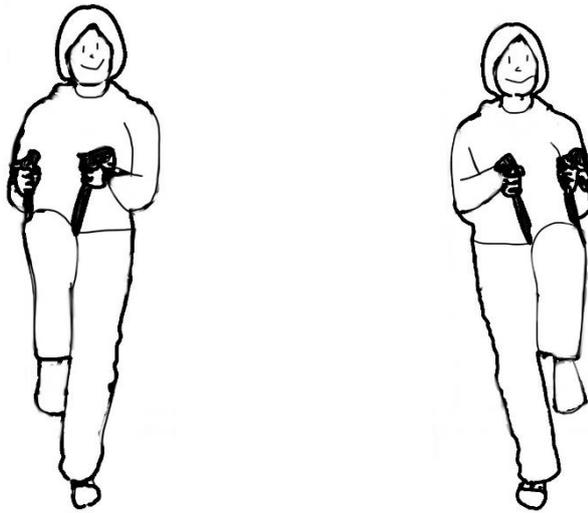
⑫タオルを二つ折りにして片手に持ち、振り下ろします。(左右交互で10回)



⑬タオルの端を結んでお団子を作り、利き手で持って回します。(左右10回ずつ)



⑭片足にタオルを挟んで、片足バランスで15秒数えます



⑮タオルでお団子を作り、上に投げて両手で取ったり片手で取ったりします。  
おうちの人と向かい合いパスして遊びます。

