

<p>教科：教科：保健体育</p>	<p>キーワード：体ほぐしの運動</p>
	<p>教材名：ぴったりくん</p>
	<p>特徴：バンド（マジックテープ式）と磁石が両側に付けられた紐×2で使用する。マジックテープ式の為、車いすへの着脱も簡単。</p>
<p>使用目的</p> <ul style="list-style-type: none"> • 体づくり運動（体ほぐしの運動）において、「仲間と協力して楽しくできる運動」を行うためのもの。お互いを意識し、声をかけ合いながら実施するため、「仲間と自主的に関わり合う」ことが可能。ソーシャルディスタンスも保つことができるので、感染症対策もばっちり。 	
<p>使用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2人1組で行う。磁石を引っ付け、バンドを車いすに固定し、真ん中が地面につかない程度に離れる。独歩の際は手に巻く。磁石が離れない&地面につかないようにゴールに向かって移動する。真ん中に障害物を置いたり、磁石を程よく弱くしたりすると難易度は上がる。タイムを競ったり、競争したりすると盛り上がる。 	
<p>使用事例：</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p>備考（準備物等）： 紐、磁石、バンド</p>	