

# 夏休み課題表



現在の体重 ( ) kg ⇒ 夏休み後 ( ) kg

氏名

夏休みは楽しいイベントも多いですが、療育に取り組む絶好の機会でもあります。普段なかなかじっくり取り組めないことに挑戦したり、基本をもう一度見直してみるなど、夏休みの目標や過ごし方の計画を立てていきましょう！

## 毎日取り組もう、行動トレーニング

## 夏の思い出を作ろう

行動トレーニングは、あらゆる指導の基礎となるトレーニングです。生活の中に浸透させてチェックし、また時間を設けて取り組ましましょう。  
涼しい時間帯を狙い、一日一回は外に出て30分以上歩きましょう。

製作は、手指の使い方や集中持続力のチェックにもなります。  
夏休み中に1つ以上作品を作ってみましょう。

	目標	目安
歩行	分/時間	60分
正座	分	30分
立位	秒/分	10分
腕立て	秒/分	15分
まぐろさん	秒/分	10分
片足立ち	秒/分	100秒
スクワット	回	100回
踏み台昇降	回	50回
その他	秒/分	

目標

### 《課題例》

- ①夏に関連するものを折り紙で折ってみましょう。
- ②今まで取り組んだ行動トレーニングを復習しましょう。
- ③夏休みの日記を書きましょう。

など…



## チャレンジしてみましょう!!

夏にしかできないこと、挑戦したいことの中から目標を立て、取り組んでみましょう。

### 生活編

- ☆夏の花をお世話する（水くれ など）
- ☆水着・帽子・ゴーグルをつける
- ☆そうめんをすすって食べ

### お手伝い編

- ☆打ち水をする
- ☆かき水をつくる
- ☆扇風機の掃除をする
- ☆そう麺をゆでる・麺つゆをつくる

など…

### 野外活動編

- ☆プールや海で泳ぐ
- ☆早朝マラソンをする
- ☆流しそうめんに挑戦する
- ☆花火をする・花火大会へ行く

など…

目標

評価

行動トレーニング	目標達成(できた/できなかった)
製作	目標達成(できた/できなかった)
夏休み特別課題	目標達成(できた/できなかった)

### 夏休みを振り返って…

(夏休み期間中にできるようになったこと、夏休みを終え、2学期頑張りたい事等書いてみましょう)