

き が し かた
着替えの仕方

キャリアプログラム

七養スタンダード

交互に脱いで着る：最後に衣服を畳む

	手 順
1	上着を脱ぐ。
2	(肌着を脱ぐ。)
3	半袖Tシャツを着る。
4	ズボンを脱ぐ。
5	トレーニングウェア(下)をはく。
6	すそをトレーニングウェア(下)に入れる。
7	トレーニングウェア(上)を着る。
8	えり、すそを確認する。
9	脱いだ衣服を畳む。



	手 順
1	トレーニングウェア(上)を脱ぐ。
2	半袖Tシャツを脱ぐ。
3	(肌着を着る。)
4	上着を着る。
5	トレーニングウェア(下)を脱ぐ。
6	ズボンをはく。
7	すそをズボンに入れる。
8	えり、すそを確認する。
9	脱いだ衣服を畳む。

簡単バージョン

着替え（脱ぐ→着る→最後に畳む）

	手 順		手 順
1	上着(トレーナー)を脱ぐ。 ①利き手で反対の袖を引き、腕を抜く。 ②利き手の袖を引き、腕を抜く。 ③頭から脱ぐ。		1 トレーニングウェア(上)を脱ぐ。 ①利き手で反対の袖を引き、腕を抜く。 ②利き手の袖を引き、腕を抜く。 ③頭から脱ぐ。
2	(肌着を脱ぐ。)		2 半袖Tシャツを脱ぐ。
3	ズボンを脱ぐ。 ①ズボンを膝まで下ろす。 ②裏返しにならないよう、片足ずつ脱ぐ。		3 トレーニングウェア(下)を脱ぐ。 ①ズボンを膝まで下ろす。 ②裏返しにならないよう、片足ずつ脱ぐ。
4	半袖Tシャツを着る。		4 (肌着を着る。)
5	トレーニングウェア(下)をはく。		5 ズボンをはく。
6	すそを入れる。		6 すそを入れる。
7	トレーニングウェア(上)を着る。 ①頭を入れる。 ②袖に腕を通す。 ③すそを引く。		7 上着を着る。 ①頭を入れる。 ②袖に腕を通す。 ③すそを引く。
8	えり、すそを確認する。		8 えり、すそを確認する。
9	脱いだ衣服を畳む。		9 脱いだ衣服を畳む。

※ズボンを脱ぐ場合は、児童生徒の実態に合わせて行う。

(立って、机につかまって、椅子に座って、床に座って 等)

き が し かた
着替えの仕方

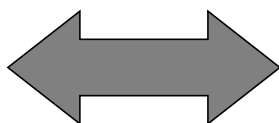
中学部・高等部男子バージョン

キャリアプログラム

七養スタンダード

手 順（制服→トレパン）

1	上着を脱ぐ。
2	ボタンを外してポロシャツを脱ぐ。
3	（肌着を脱ぐ。）
4	半袖Tシャツを着る。
5	ベルトを外す。
6	ズボンを脱ぐ。
7	トレーニングウェア（下）をはく。
8	すそをトレーニングウェアに入れる。
9	トレーニングウェア（上）を着る。
10	えり、すそを確認する。
11	脱いだ衣服を畳む。（制服はハンガーに掛ける。）



手 順（トレパン→制服）

1	トレーニングウェア（上）を脱ぐ。
2	半袖Tシャツを脱ぐ。
3	（肌着を着る。）
4	ポロシャツを着てボタン（下から2個）をはめる。
5	トレーニングウェア（下）を脱ぐ。
6	ズボンをはく。
7	すそをズボンに入れる。
8	ベルトをする。
9	上着を着る。
10	えり、すそを確認する。
11	脱いだ衣服を畳む。

き が し かつ
着替えの仕方

中学部・高等部女子
スカートバージョン

キャリアプログラム

七養スタンダード

手 順 (制服→トレーニングウェア)	
1	上着を脱ぐ。
2	ハイソックス(ストッキング)を脱ぐ。
3	靴下を履く。
4	トレーニングウェア(下)をはく。
5	スカートを脱ぐ。
6	ボタンを外してポロシャツを脱ぐ。
7	半袖Tシャツを着る。
8	すそをトレーニングウェアに入れる。
9	トレーニングウェア(上)を着る。
10	えり、すそを確認する。
11	脱いだ服を畳む。(制服はハンガーに掛ける。)



手 順 (トレーニングウェア→制服)	
1	トレーニングウェア(上)を脱ぐ。
2	半袖Tシャツを脱ぐ。
3	ポロシャツを着てボタンの1番下をはめる。
4	スカートを着る。
5	トレーニングウェア(下)を脱ぐ。
6	靴下を脱ぐ。
7	ハイソックス(ストッキング)をはく。
8	上着を着る。
9	えり、すそを確認する。
10	脱いだ服を畳む。