

運動好きになる！

家庭でできる運動 紹介動画【走力UP編】

の配信開始！

走ることの楽しさや心地よさを味わおう！

運動好きになる！家庭でできる運動紹介動画【走力UP編】では、走力UPにつながるための簡単にできる動きや練習方法をわかりやすく紹介しています。

動画を見ながら、いつでもどこでも楽しく走力UPを目指しましょう！

動画の内容を一部紹介します。

動画を見ながら
トライ&チェック&トライ

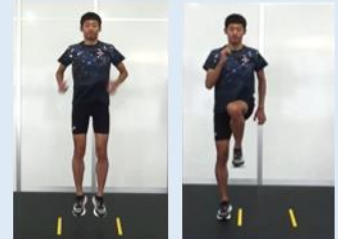
走る姿勢・スタートの姿勢

- ◇走る姿勢は、やや前に傾く、前傾姿勢
- ◇スタートの姿勢はさらに前に傾く前傾姿勢



走る = 連続でジャンプ

- ◇その場で両足
- ◇足を開いて閉じて
- ◇足を前後に
- ◇片足で
- ◇片足・両足交互に



足の切り替え動作

壁に手をつけて姿勢を意識

- ◇3回ずつ(左右左・右左右 …)
- 上げたつま先は下げない
- ◇スキップ・走る
- 足を上げる・下すの両方を意識して行う



家族や友達と一緒に

腰にタオルをまいて2人で行う

- ◇3回ずつ(左右左・右左右 …)
- ◇スキップ・走る
- ※チューブを持つ人は運動する人のペースに合わせて動く



動画はこちらから視聴できます ⇒ 「<https://youtu.be/KrBlVqrToIY>」



その他の動画も配信中



「新 彩の国 体づくりチャレンジプログラム」
授業で行う運動がいつでも見れる！ どこでもできる！

「小学校版 すくすくプログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=v3zvjR0aHo8>



「中学校・高等学校版 ステップアッププログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=Sa-ttbzyqc8>



コツコツときたえた体は たからもの