

うんどう す
運動好きになる!

かてい うんどう しょうかい どうが そうりよく アップ ヘン
家庭でできる運動 紹介動画【走力UP編】

はいしん かいし
の配信開始!

はし たの こころ あじ
走ることの楽しさや心地よさ味わおう!



うんどう す かてい うんどうしょうかい どうが そうりよくアップヘン そうりよくアップ
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
つなげるための簡単(かんたん)にできる動き(うご)や練習方法(れんしゅうほうほう)をわかりやすく紹介(しょうかい)しています。
動画(どうが)を見(み)ながら、いつでもどこでも楽しく走力UPを自指(めざ)しましょう!

どうが ないよう いちぶしょうかい
動画の内容を一部紹介します。

どうが み
動画を見ながら

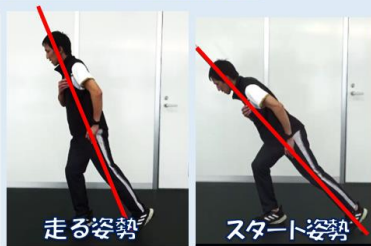
トライ&チェック&トライ



はし しせい しせい
走る姿勢・スタートの姿勢

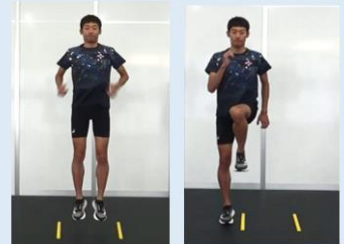
◇走る姿勢は、
まへ かがむ
やや前に傾く、
ぜんげいしせい
前傾姿勢

◇スタートの姿勢は
まへ かがむ
さらに前に傾く
ぜんげいしせい
前傾姿勢



はし れんぞく
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



あし き か どうさ
足の切り替え動作

かべ て しせい いしき
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
いしき
を意識して行う



かぞく ともだち いっしょ
家族や友達と一緒に

こし ふたり おこ
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
ひと
人のペースに合わせて動く



動画はこちらからみることができます ⇒「<https://youtu.be/KrBlVqrToIY>」



ほか どうが はいしんちゅう
その他の動画も配信中



しん さい くに からだ
「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