

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

体づくり運動

限られた状況でもできる運動プログラム



利 夫 の 漁



こ っ 鬼 転 が し ボール



チ ャ ッ キ ャ ン ド バウ



び 跳 馬



み ず ね こ



け ば た DAN DAN

引用・参考：平成 23 年度中学校・高等学校体育実技指導者講習会

(平成 23 年 6 月 29 日 (火)・30 日 (水) 岩手県教育委員会)