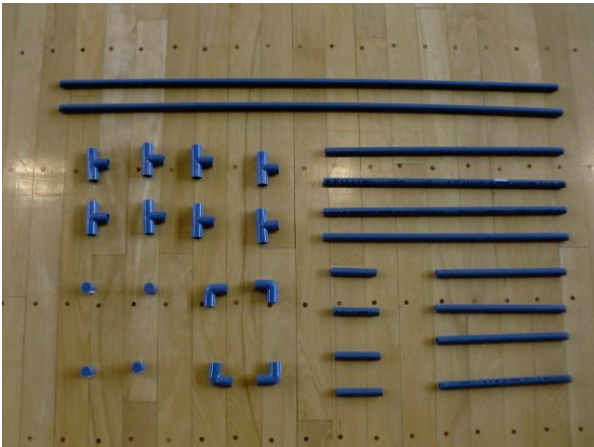


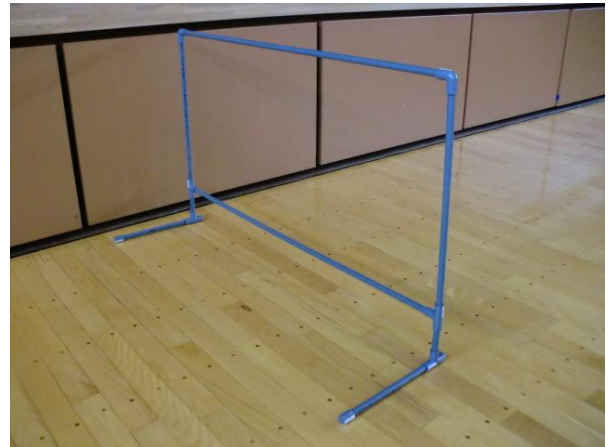
体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

# 体づくり運動 教具の工夫

## 限られた状況でもできる運動プログラム



塩ビ管の組み合わせによる教具の工夫



ハードル 高さ 76.2cm



V字やトライアングルのジャンプが可能



ローハードル 高さ 62.5cm



左右や前後のジャンプが可能



ミニハードル 高さ 16.3cm

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 教具の工夫 限られた状況でもできる運動プログラム



イージーズジャンプ(サイドジャンプ)



ペアセレクトジャンプ(2人組)



Vジャン(V字ジャンプ)



トリオセレクトジャンプ(3人組)



セレクトジャンプ(高さを選べる)



b e e ( 8 の字くぐり )

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 教具の工夫 限られた状況でもできる運動プログラム



前後 bee(正面を向いて8の字くぐり)



ツインシュート(脚の前後運動)



ジャンプ bee 片足(8の字ラン)



High and low またぎ(8の字歩行)



ジャンプ bee 両足(8の字ジャンプ)



High and low くぐり(8の字四足歩行)

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 教具の工夫

## 限られた状況でもできる運動プログラム



マトリョーシカ(サイドステップ)



サイジャンイジャン(高く広いサイドジャンプ)



クロフロ(4方向・前後高・左右低)



ベッドラダー Lev. 1(高さ低)



クロサイ(4方向・前後低・左右高)



ベッドラダー Lev. 2(高さ高)