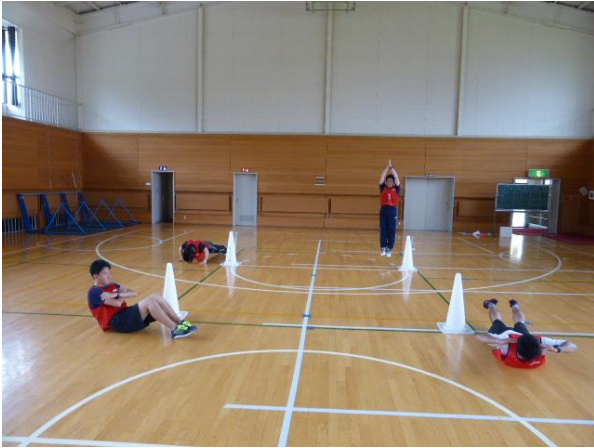


体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

体づくり運動

限られた状況でもできる運動プログラム



世界一周 (サーキットトレーニング)



Kenking (ケンケンリレー)



スキップ鬼ごっこ (氷鬼)



Umaking (馬跳びリレー)



Zouking (雑巾リレー)



銀河一周 (腕立て回りとジャンプ)

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



負けるが勝ち(背中合わせ猫とネズミ)



宝集めゲーム(セブンボールゲーム)



じゃんけんけん(片足と両足ジャンプ)



牛馬ゲーム(うつ伏せ猫とネズミ)



ペアとり(しっぽ取り鬼ごっこ)



トム&ジェリー(四角形鬼ごっこ)