

家庭で取り組んでみましょう！

体づくり運動

限られた状況でもできる運動プログラム



時間よとまれ①(姿勢保持で体を一直線)



膝大好き(シングルレッグストレッチ)



時間よとまれ②(姿勢保持で横向一直線)



ギュギュ腹筋(クリスクロス)



時間よとまれ③(姿勢保持つま先上げる)



待って(手足対角上げキープ)

引用・参考：平成 23 年度中学校初任者研修講座センター研修Ⅲ

(平成 23 年 12 月 1 日 (木) 岩手県教育委員会)

家庭で取り組んでみましょう！

体づくり運動

限られた状況でもできる運動プログラム



フットブランコ(レッグスイングキープ)



おなかギュー(シットアップ)



たけのこ(キヤットストレッチ)



ジャンプアップ(スクワット)



エフフェルトカゲ(前後差腕立て伏せ)



スカイダイビング(スーパーマン)

引用・参考：平成 23 年度中学校初任者研修講座センター研修Ⅲ

(平成 23 年 12 月 1 日 (木) 岩手県教育委員会)

家庭で取り組んでみましょう！

体づくり運動

限られた状況でもできる運動プログラム



Tの字（腕立て伏せ→横向き交互）



おぼれない（対角交互にスーパーマン）



つま先キャッチ（V字腹筋）



くびりたい（ツイストニーアップ）



ダッシュアップ（レッグランジ左右交互）



立ち上がろう（バービー運動）

引用・参考：平成23年度中学校初任者研修講座センター研修Ⅲ

（平成23年12月1日（木）岩手県教育委員会）