

体力UP運動

徳島県教育委員会
体育健康安全課



体の柔らかさを高めるための運動

ジャックナイフストレッチ



両足首を握る → 胸と太もも前面をつけたままお尻を上げる → 10秒キープ

ボートこぎ



自分一周



膝を伸ばして座り、ボールを転がしながら、体の周りを回す

ボール送り

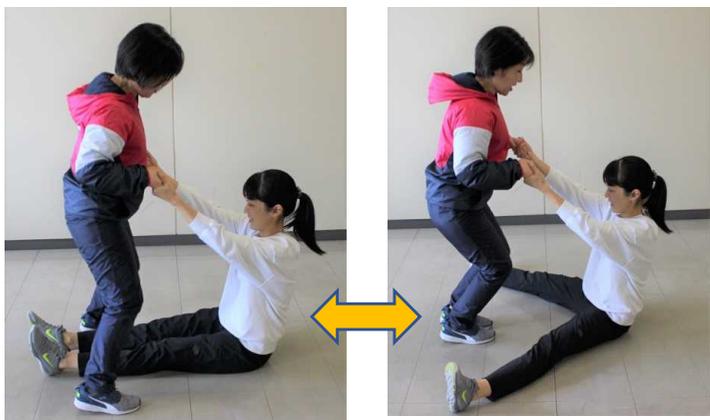


タオルで!



巧みな動きを高めるための運動

グーパーとび



ツースボールパス



「せーの」で同時にボールを投げる (いろいろなパターンにチャレンジ!)

ナンバータッチ



ペアが言った数字をすばやくタッチする

ペットボトルタッチ

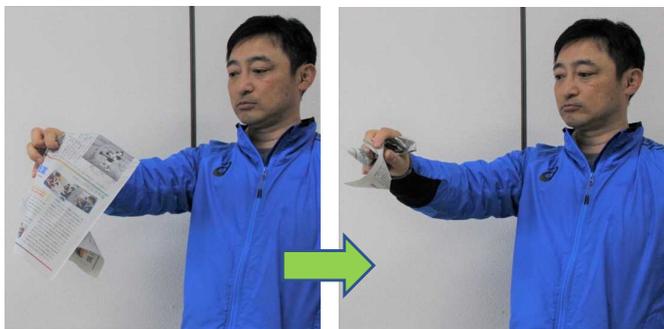


2～3m離して置いたペットボトルを
時間内に数多くタッチする

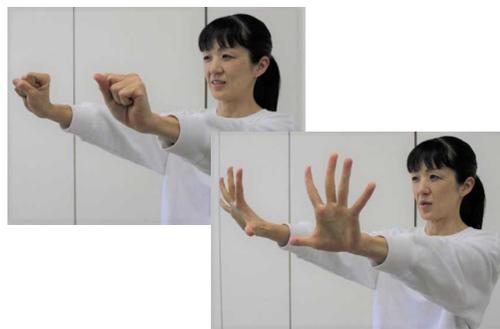
- ・馬とびトンネルくぐり
- ・ケンケンパー
- ・子とりおに
- ・ねことねずみ
- ・用具を使って

力強い動きを高めるための運動

新聞紙まるめ



グーパー体操



手押し車



押し引きずもう



腕立てじゃんけん



クモ歩き



・固定遊具を使って
(登り棒、ろくぼく、
うんてい、鉄棒)

動きを持続する能力を高めるための運動

V字バランス



なわとび



ひっくり返しゲーム



自分の色を決め、制限時間の中でカードを自分の色にひっくり返す

ボール渡し



ボールを落とさないように、足で相手にボールを渡す

- ・ゆりかご
- ・しっぽとり
- ・長縄とび
- ・エアロビクス
- ・おにごっこ

投の運動

タオルを使って



ジャベボールを使って



- ・紙でっぽう
- ・的当て
- ・新聞玉合戦

体力UP動画

○小学生対象

- ・股関節ストレッチ
- ・前屈、後屈
- ・アザラシ歩き
- ・シャドーピッチング 等

○中学生対象

- ・ランニングスキル編
- ・横方向の体重移動編
- ・股関節レベル編
- ・実践的なトレーニング編 等



体幹UP動画

各運動 LEVEL1~3

- ・うつ伏せブリッジ
- ・おしりあげブリッジ
- ・手足バランス
- ・横向きブリッジ
- ・片足バランス
- ・足あげ腹筋

