

うんどう す
運動好きになる！

かてい うんどう しょうかい どうが そうりよく アップ へん
家庭でできる運動 紹介動画【走力UP編】

はいしん かいし
の配信開始！

はし たの こころ あじ
走ることの楽しさや心地よさ味わおう！



うんどう す かてい うんどうしょうかい どうが そうりよくアップへん そうりよくアップ
運動好きになる！家庭でできる運動紹介動画【走力UP編】では、走力UPに
つながるための簡単かんたんにできる動きや練習方法れんしゅうほうほうをわかりやすく紹介しょうかいしています。
どうが み たの そうりよくアップ めざ
動画を見ながら、いつでもどこでも楽しく走力UPを目指めざしましょう！

どうが ないよう いちぶしょうかい
動画の内容を一部紹介します。

どうが み
動画を見ながら

トライ&チェック&トライ



はし しせい
走る姿勢・スタートの姿勢

- ◇走る姿勢は、
やや前に傾く、
前傾姿勢
- ◇スタートの姿勢は
さらに前に傾く
前傾姿勢



はし れんぞく
走る＝連続でジャンプ

- ◇その場で両足
- ◇足を開いて閉じて
- ◇足を前後に
- ◇片足で
- ◇片足・両足交互に



あし き か どうさ
足の切り替え動作

- 壁に手をつけて姿勢を意識
- ◇3回ずつ(左右左・右左右…)
- 上げたつま先は下げない
- ◇スキップ・走る
- 足を上げる・下すの両方
を意識して行う



かぞく ともだち いっしょ
家族や友達と一緒に

- 壁にタオルを巻いて2人で行う
- ◇3回ずつ(左右左・右左右…)
- ◇スキップ・走る
- ※チューブを持つ人は運動する
人のペースに合わせて動く



どうが
動画はこちらからみることができます ⇒「<https://youtu.be/KrBlVqrToIY>」



ほか どうが はいしんちゅう
その他の動画も配信中



90秒跳び・60秒休止を
2～4セットしてみよう

しん さい くに からだ
「新 彩の国 体づくりチャレンジプログラム」
授業で行う運動がいつでも見れる！どこでもできる！

「小学校版 すくすくプログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=v3zvJR0aHo8>



「中学校・高等学校版 ステップアッププログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=Sa-ttbzyqc8>



コツコツときたえた体は たからもの