

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



ケンパー・ケンパー・ケン・ケン・パー



短なわ 1 本 2 人組で多様な跳び



オセロゲーム



世界一周ジャンプ



大きな布でボールをキャッチ



片足ケンケンリレー

引用・参考：平成 23 年度小学校体育ステップアップ講習会

(平成 24 年 1 月 10 日 (火)・11 日 (水) 岩手県教育委員会)