

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



三人組くるくるジャンプ



スクエアダッシュ



音楽に乗ってエアロビ



大根抜き



タッチワンonワン



ボックスジャンプ

参考・引用:平成 26 年度岩手県中・高等学校体力向上指導者研修会 平成 26 年 7 月 7 日(月)