

体育・保健体育の授業

(3) 「体の柔らかさ」を高めるための運動

(小学校)



ジャックナイフストレッチの継続的な実施

(小学校)



板の目の数を用いての取組を継続することで、柔軟性の伸びを実感していた。

(中学校)



陸上競技(ハードル走)において、股関節の可動域を広げるストレッチを行った。

(中学校)



ハードルの間を、股関節を大きく広げてくぐることで、股関節の柔軟性向上を図った。

(高等学校)



シャクトリムシ
(ハムストリングスの柔軟性向上)

(高等学校)



ペアでのストレッチを継続して行った。