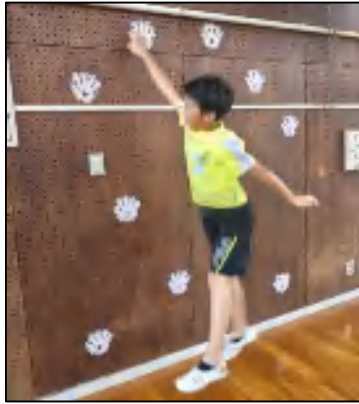


体育・保健体育の授業

(4) 「巧みな動き」を高めるための運動

(小学校)



瞬発力向上を目的とした運動を紹介し、体育科の授業でも実施した。

(小学校)



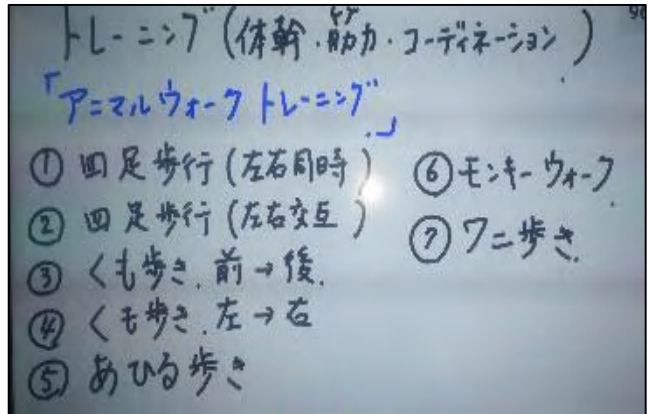
体育の授業の準備運動として、「小サーキット」を行った。

(中学校)



球技の単元でサイドステップやクロスステップを取り入れた。

(中学校)



体づくり運動で「アニマルウォーク」を実施。

(高等学校)



ラインジャンプ(10秒間)

(高等学校)



できるだけ早く足を前後する足入れ替え運動 (個人に応じて負荷を変更可能とした)