

『すくすくプログラム』【小学生版】

低学年向け

中学年向け

高学年向け

筋力

動物歩き



腕立て伏臥腕屈伸



バービー運動
コンパス

敏捷性
スピード

ジグザグ走

反復馬とび

サイドステップ

平衡性
協応性

かえる倒立



壁登り倒立

壁倒立



持久性

短縄を使った運動（遊び）等

柔軟性

ゆりかご



フリッジ

ストレッチ



その他

用具を使った運動（遊び）等

他にも、授業で学習した内容で、家庭でも安全に行ことができる運動にチャレンジしてみよう！



『ステップアッププログラム』【中学校・高等学校版】

サーキットトレーニング

台の昇り降り運動	両足ジャンプ走(後ろ向き)	バーピーダッシュ	膝曲げひねり腹筋
腕立て手たたき	伏臥足クロス背筋	手押し車	ぶらさがり足上げ懸垂
鉄棒ジャンプ	バーベル等の巻き上げ	飛び上がり両膝抱え	プッシュ・アップ
10mシャトルラン			

★種目や回数は個に応じて設定する

エアロビクス体操

上肢の動きの基本パターン

【曲げるー伸ばす】	肘・手首・指
【上げるー下げる】	腕・肩
【押すー引く】	手
【開くー閉じる】	腕・指
【捻る】	腕
【回す】	腕

下肢の動きの基本パターン

【片方ずつ交互に着地するステップ】
【片方ずつ2回続けて着地するステップ】
【両足着地と片足着地を交互に行うステップ】
【両足同時に着地するステップ】

動きの変化

「時間の変化」 動作変化
動作回数

「空間の変化」 移動方向
「力の変化」 動きのアクセント

★曲のテンポは少しゆっくり→少し早い

★1曲動き続けられる曲を使用する

