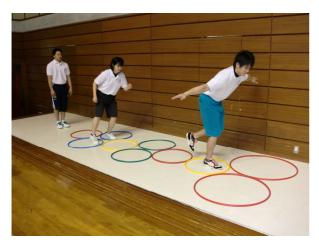
体つくり運動 限られた状況でもできる運動プログラム



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



世界一周シャンフ



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)