

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