

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

陸上競技 短距離走

限られた状況でもできる運動プログラム



大根切り（腕振り）



スーパーボール（その場ジャンプ）



ダイナミックランジ（股関節のストレッチ）



空き缶つぶし（その場足踏み）



ハイヒール（かかと上げ）



ニースイッチ（もも上げ・切り換え）

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

陸上競技 短距離走

限られた状況でもできる運動プログラム



壁もも（壁際での斜めもも上げ）



高速スキップ（スキップ）



ヒップパンパン（キックバック）



風切り（シザーズ）



きんちゃん跳び（スプリット）



ビッグスーパーボール（バウンディング）