

体育科・保健体育科の授業でやってみましょう

限られた状況でもできる運動プログラム

体づくり運動 陸上競技



マイペースでの5分間走



スキップ（前へ前へ）



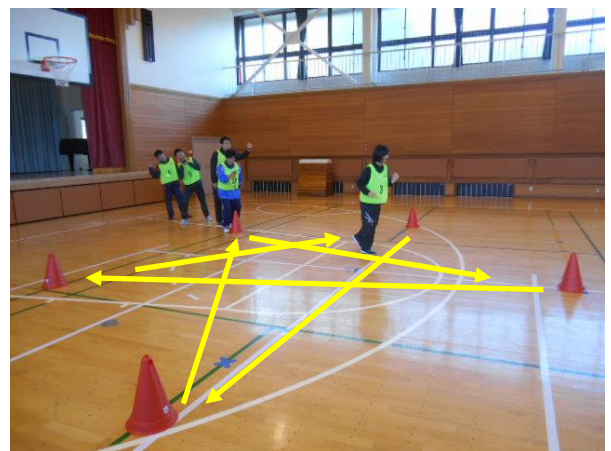
なわ跳び（二重跳び）



20m 折り返しリレー



プレートランニング（強いキック）



20m（4m×5本）星形リレー