

子どものための

体力を高める運動 まるわかりリーフレット

どうして体力を高めるの？

いろいろな運動やスポーツに
生かせるから



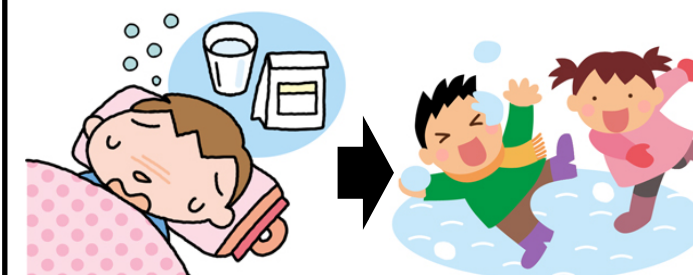
健康的に
長生きできるから



急な時でも
動ける体になるから



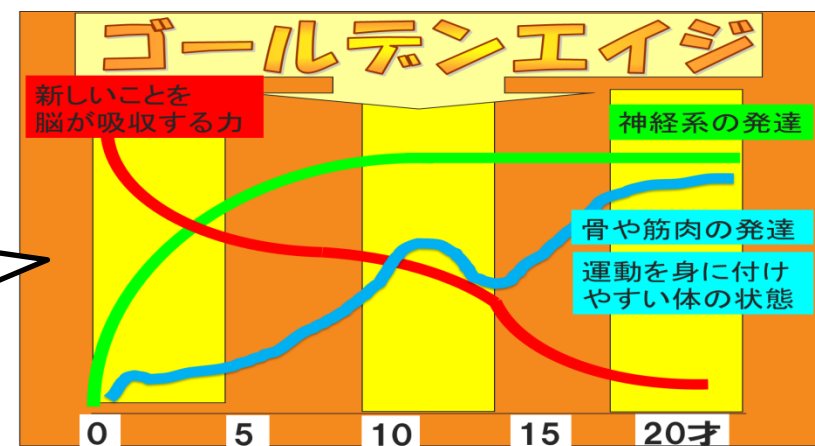
けがや病気になりにくい
体になるから



今がチャンス！！

ちょうど今、
何でもできるよう
になりやすい時期だから

だいたい9～12才が
ゴールデンエイジ



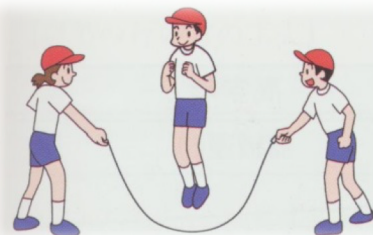
体力ってどうやって高めるの？

知る

なぜその運動に取り組むのかを知る

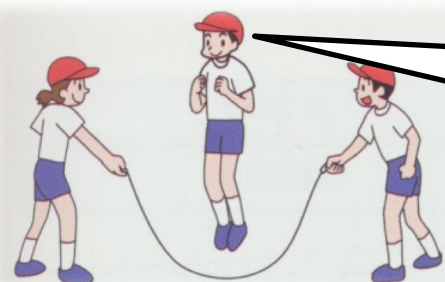


長なわとびに取り組むと
巧みな動きが
高まるんだ！



取
り組む

動きのポイントを見付けながら取り組む



なわが地面につく
タイミングで入ったら
とべた！

体力が高まった！！

工

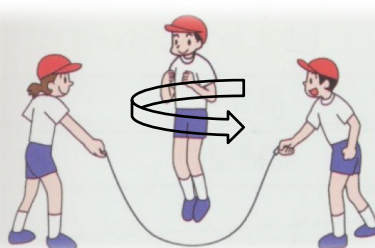
夫する

動きを工夫する

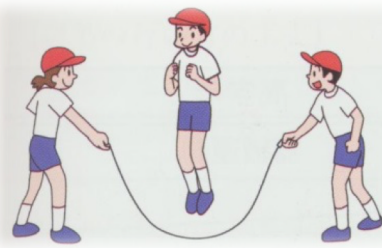
回転しながらとぶ

逆回しでとぶ

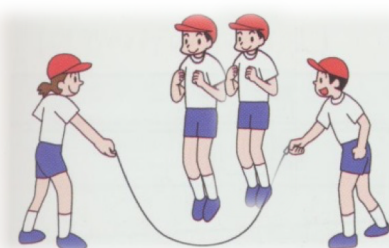
2人で一緒にとぶ



姿勢の工夫



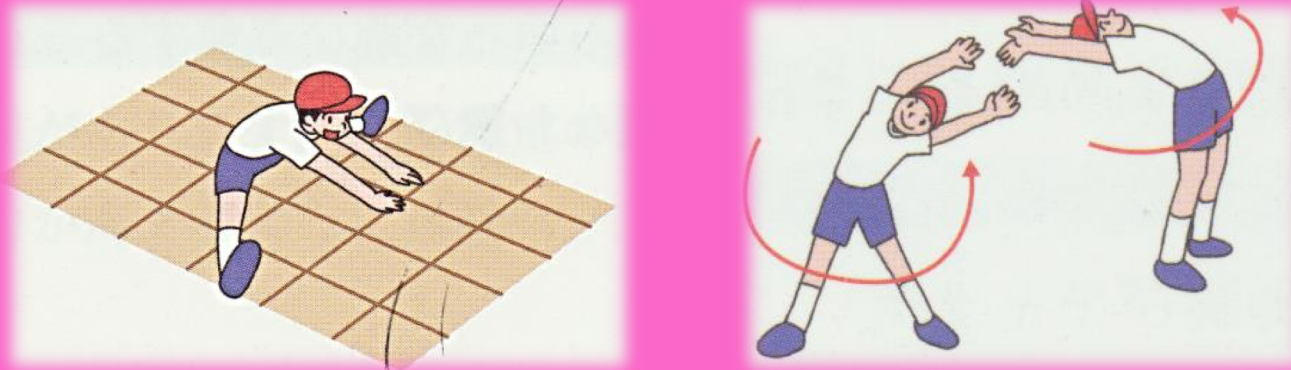
方向の工夫



人数の工夫 など

さらに体力が高まった！！

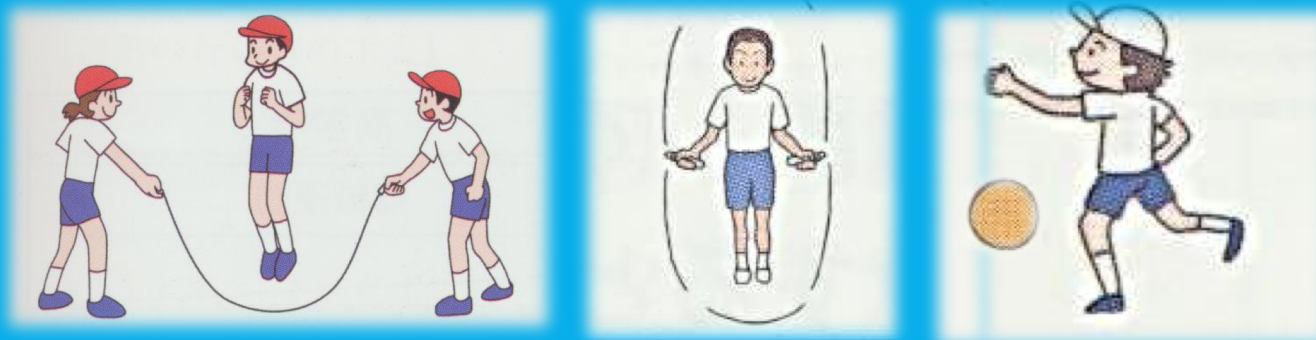
体の柔らかさ



高めると

思い通りに動けるようになる
けがをしにくい体になる

巧みな動き



高めると

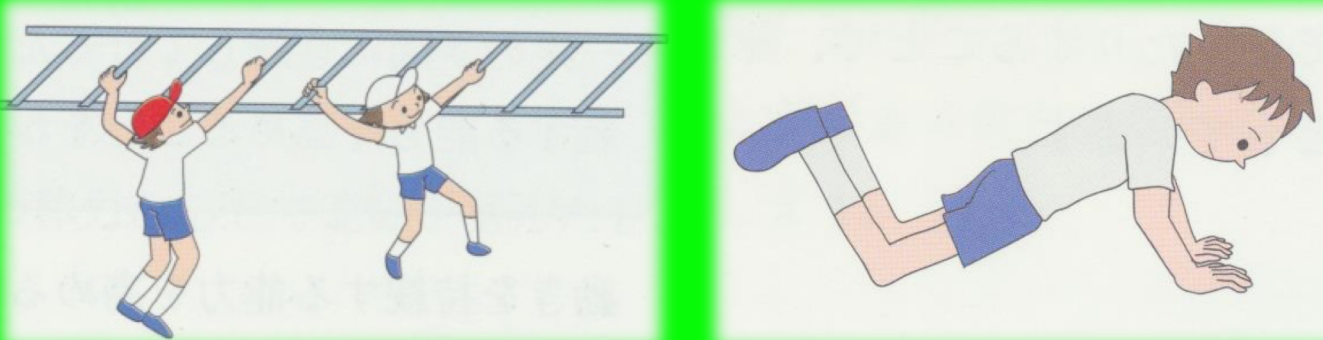
いろいろな運動やスポーツに
活かせる



体力って何？



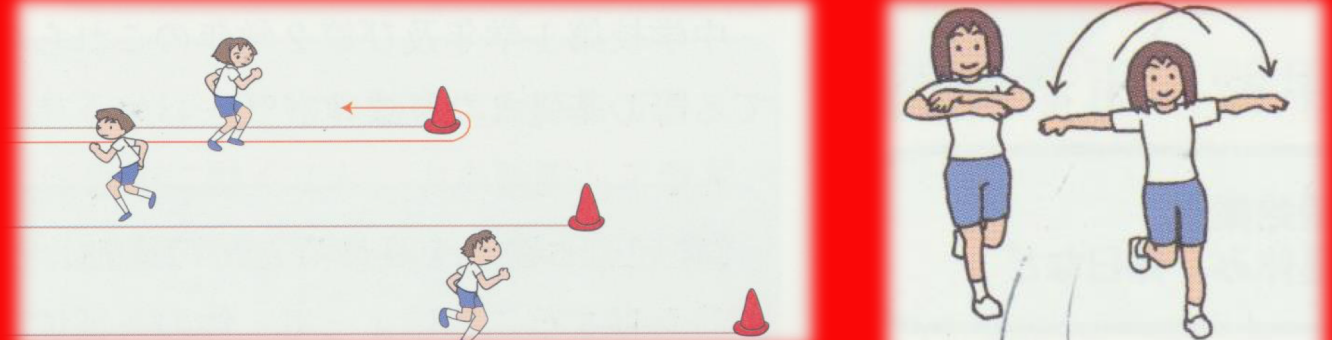
力強い動き



高めると

重いものを運べるようになる
疲れにくい体になる

動きを持続する能力



高めると

同じ動きを長く続けることができるようになる
運動しても以前よりも楽に呼吸できる