

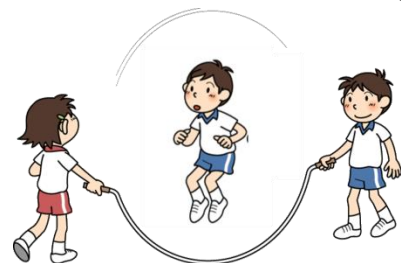
体力ってどうやって高めるの？

知る

なぜその運動に取り組むのかを知る

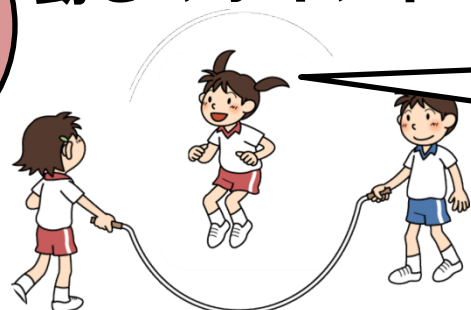


長なわとびに取り組むと
巧みな動きが
高まるんだ！



取

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

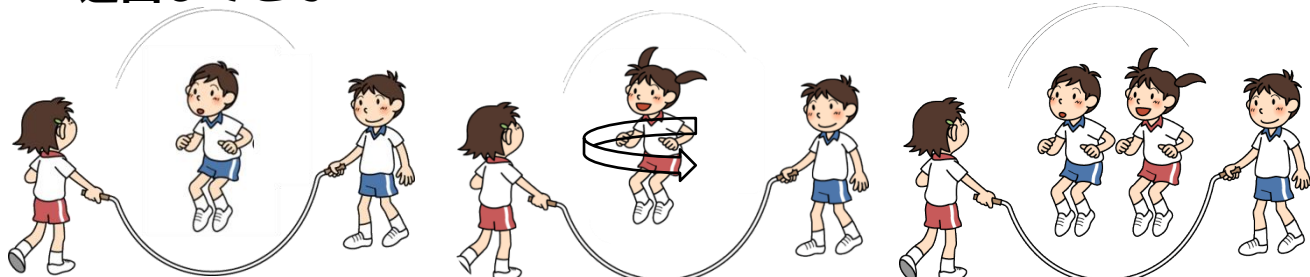
夫する

動きを工夫する

逆回しでとぶ

回転しながらとぶ

2人で一緒にとぶ



方向の工夫

姿勢の工夫

人数の工夫 など

さらに体力が高まった！！

子どものための

体の動きを高める運動 まるわかりリーフレット

どうして体力を高めるの？

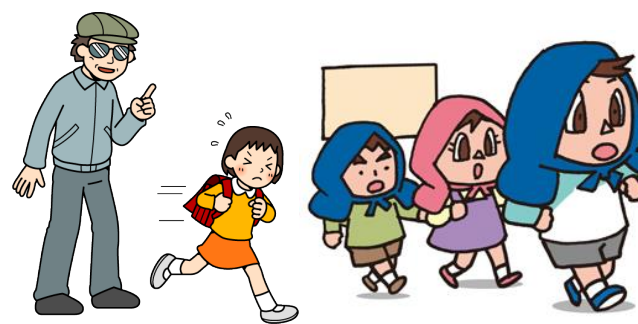
いろいろな運動やスポーツに
生かせるから



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

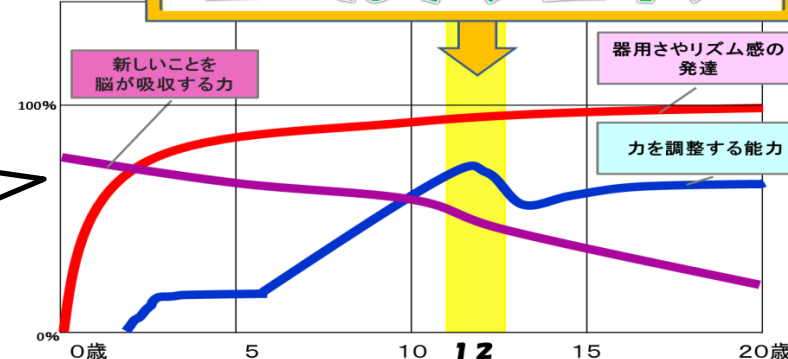


今がチャンス！！

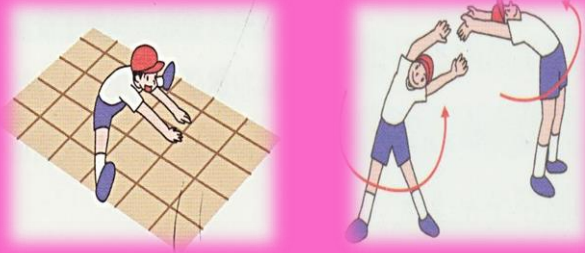
ちょうど今、
何でもできるよう
なりやすい時期だから

だいたい11~12才が
ゴールデンエイジ

ゴールデンエイジ

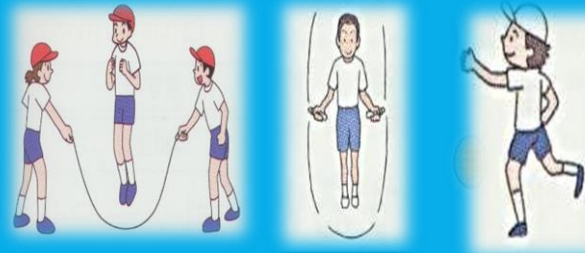


体の柔らかさ



高めると
思い通りに動けるようになる

巧みな動き



高めると
いろいろな運動やスポーツに生かせる

体の動きの高まりとは？

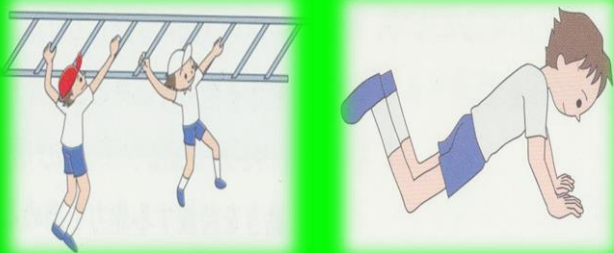
できた！



楽になった！

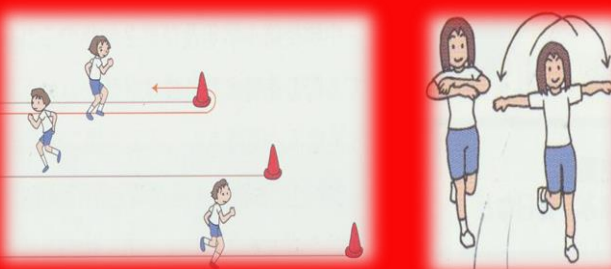
体力って何？

力強い動き



高めると
重いものを運べるようになる

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

どんな工夫をするの？

用具

- ・ボール
- ・短なわ
- ・長なわ
- ・フープなど

姿勢

- ・しゃがんで
- ・片足で
- ・四つ這いで
- など

人数

- ・2人
- ・3人
- ・グループ
- など

方向

- ・前向き
- ・横向き
- ・後ろ向き
- など



リズム

- ・速い
- ・ゆっくり
- ・4拍子
- ・3拍子
- など