

生徒の皆様

保健体育科

### 家庭でできるリンク集

生徒のみなさん、元気に過ごしていますか。日々、家の中での生活や短時間での外出のみで運動不足になっていませんか。そんな中でも、時間を見つけてジョギングをしたり、ボールで遊んだり、縄跳びをしたり、楽しく運動できている人は素晴らしいですね。しかし、何をやっていいかわからない人もいます。そこで東京都から出されている「家庭でできる運動の例」を紹介します。

これは課題でないため、提出の必要はありませんが、運動不足解消のためにぜひ取り組んでみましょう。

#### ■「体づくり運動」リーフレット〔中1～高3〕(文部科学省)

- ・体ほぐしの運動

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082\\_03.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_03.pdf)



- ・体づくりの運動

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082\\_04.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_04.pdf)



#### ■ストレッチいろいろ〔小1～高3〕(NHKfor school)

<http://www.nhk.or.jp/tokushi/smangold/shiryous/strech.html>



#### ■「パプリカ」ダンス解説動画〔小1～高3〕(NHKfor school)

<https://www.nhk.or.jp/school/paprika/origin/dance.html>



#### ■ストリートダンス | ダンスパレットワークショップ解説〔小1～高3〕

(京都教育大学公式 YouTube kyokyochannel)

[https://www.youtube.com/watch?v=nkmzZ5Z\\_swk&list=PL0T1dLQymBhl6o47D\\_EPRTB-5Kv7QbHlp&index=24](https://www.youtube.com/watch?v=nkmzZ5Z_swk&list=PL0T1dLQymBhl6o47D_EPRTB-5Kv7QbHlp&index=24)



#### ○東京五輪音頭-2020-の踊り方～ゆうゆう踊ろう～〔小1～高3〕

(東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会)

<https://www.youtube.com/watch?v=VgIXNdP18XE>



#### ○東京五輪音頭-2020-の踊り方～キビキビ踊ろう～〔小1～高3〕

(東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会)

[https://www.youtube.com/watch?v=OP-WNqKivGU&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=OP-WNqKivGU&feature=emb_rel_pause)



#### ○どなたでも気軽にできる立位と座位のラジオ体操動画〔小1～高3〕(東京動画)

<https://tokyodouga.jp/jxvz001khD0.html>

