

『すくすくプログラム』【小学生版】

低学年向け

中学年向け

高学年向け

筋力

動物歩き



腕立て伏臥腕屈伸



バービー運動
コンパス

敏捷性
スピード

ジグザグ走

反復馬とび

サイドステップ

平衡性
協応性

かえる倒立



壁登り倒立

壁倒立



持久性

短縄を使った運動（遊び）等

柔軟性

ゆりかご



フリッジ

ストレッチ



その他

用具を使った運動（遊び）等

他にも、授業で学習した内容で、家庭でも安全に行ことができる運動にチャレンジしてみよう！

