

(2) 準備運動

(小学校)



全校でラジオ体操に取り組み、全国ラジオ体操コンクールにも参加した。

(小学校)



長崎大学との連携。学生が作成した準備運動マニュアルを活用し、主運動につながる準備運動を行った。

(中学校)



「音楽に合わせた準備運動」を「全体で行う」「グループで行う」など変化を加えながら年間を通して実施した。

(中学校)



授業で行う種目の動きになれるような準備運動を取り入れた。主活動へスムーズに移行すると同時に技能の向上にもつながった。

(高等学校)



スコーピオン(体幹の回旋運動における可動域を広げるためのストレッチ)

(高等学校)



毎時間継続しての補強運動