

体育・保健体育の授業

(2) 準備運動

(小学校)



準備運動から主運動につながる活動を取り入れている。

(小学校)



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」を実施した。

(中学校)



運動の基となる体幹鍛えるために、「体幹トレーニング」を継続して実施した。

(高等学校)



スコープオン(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