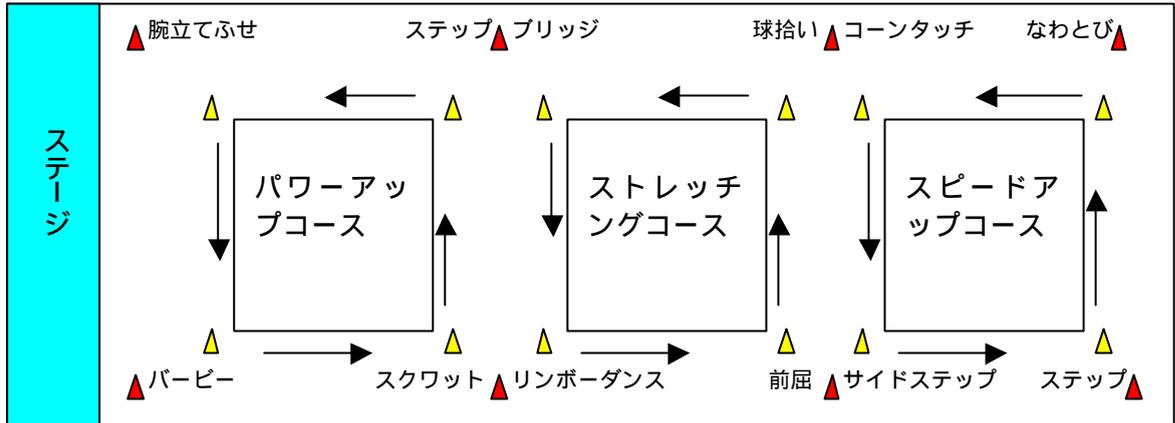


【資料4】「体力を高める運動」における場づくり



次の動きに移るときは、コーン（▲）を回っていく。の印で運動を行う。  
 <一つの動きは30秒、移動はジョギングで25秒>

【資料5】「体力を高める運動」の基本的な動きの例

**パワーアップコース**

めあてに応じて高さが違う台に足をのせて手を下にもすることもできる。

紅白玉にあごをつけて1回  
腕立てふせ

輪  
手と足の位置のめやす  
(正しい動きのための)  
パービー運動

1、2、3  
それっ!  
めあてに応じて玉をおき間をあける。  
サイドジャンプ

**スピードアップコース**

縄跳び

コーンタッチ

サイドステップ

**ストレッチングコース**

前屈

ブリッジ

玉拾い

リンボーダンス