

【資料】「子どもの体力向上 ふじさんプログラム」

「しずおか元気っ子Lab（ラボ）～静岡県子供の体力向上ホームページ～」から、誰でも自由にアクセスすることができます。体づくり運動やゲームなど、現場感覚を重視した運動プログラムのデータベースで、1種目1分～5分程度で行える運動の動画を掲載しています。

今年度は、常葉大学、順天堂大学およびT I S ウェルの協力で、新たな運動プログラム「ちょコット」が加わりました。ぜひ御活用ください

各カテゴリの写真をクリックすると、関連の動画の一覧が表示されます。

<アドレス> <https://www.stte-shizuoka.jp/>
*パソコン、スマートフォンどちらでもアクセスできます。

QRコード

ちょコット
登録されている動画：25件
ちょコット解説

プログラム 1 体づくり運動
プログラム 2 器械・器具を使つての運動遊び
プログラム 3 走・跳の運動遊び
プログラム 4 ゲーム
子どもの体力向上 ふじさんプログラム
プログラム 5 運動の基礎感覚向上
プログラム 6 投能力向上プログラム
プログラム 7 学校プログラム
プログラム 8 ちょコット

カップリング：じゃんけんラウンド
じゃんけんラウンド
運動強度 なし
難易度 なし
再生時間 01:54
動画を再生

投能力向上における指導のポイントについて
運動強度 ★★★
難易度 ★★★
再生時間 07:41