

**臨時休業中に 家庭で取り組める**

**運動等のコンテンツのご紹介**

**一日十分以上  
運動しよう**



○臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト（子供の学び応援サイト）（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)

・「体つくり運動」リーフレット〔中1～高3〕（文部科学省）

体ほぐしの運動

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082\\_03.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_03.pdf)

体つくりの運動

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082\\_04.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_04.pdf)

・ストレッチいろいろ〔小1～高3〕（NHKfor school）

<http://www.nhk.or.jp/tokushi/smangold/shiryou/strech.html>

・「パプリカ」ダンス解説動画〔小1～高3〕（NHKfor school）

<https://www.nhk.or.jp/school/paprika/origin/dance.html>

・ストリートダンス | ダンスパレットワークショップ解説〔小1～高3〕

（京都教育大学公式YouTube kyokyochannel）

[https://www.youtube.com/watch?v=nkmzZ5Z\\_swk&list=PL0T1dLQymBh16o47D\\_EPRTB-5Kv7QbHlp&index=24](https://www.youtube.com/watch?v=nkmzZ5Z_swk&list=PL0T1dLQymBh16o47D_EPRTB-5Kv7QbHlp&index=24)

**2・3年女子は南中ソーランも踊ってみよう**

**1年女子は6月に教えてもらえますよ**



↑  
ストリートダンス

↑  
阿波踊り

↑  
フラダンス

