

児童生徒の運動意欲と体力の向上に向けた取組等につながるコンテンツ

【スポーツ庁】

- ①「子供の体力向上企画」～ 体カテスト編 ～ 室伏前長官による「力を引き出す」ウォーミングアップ動画



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/1371915_00001.htm

- ②家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00027.htm

- ③小学校体育（運動領域）指導の手引 ～楽しく身に付く体育の授業～



https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/jsa_00003.htm

【日本スポーツ協会】

アクティブチャイルドプログラム（いろいろな運動遊びの紹介）



<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/>

【体育保健課】

- ①ホームページ



<https://www.pref.tottori.lg.jp/taiikuhoken/>

- ②マラソンカード及び達成証




<https://www.pref.tottori.lg.jp/item/1354812.htm#itemid1354812>



③ トップアスリートによる体カテストの各種目測定方法及びトレーニングの紹介

| 種目 | URL | 二次元コード |
|-----------|---|---|
| 握力 | https://youtu.be/fKYt5cw5VXg |  |
| 上体起こし | https://youtu.be/4U4WA8vvA10 |  |
| 長座体前屈 | https://youtu.be/NZiaPEDquvk |  |
| 反復横跳び | https://youtu.be/-7s6FI8rLc |  |
| 20mシャトルラン | https://youtu.be/DcQMUmpo0yg |  |
| 50m走 | https://youtu.be/8V1ocPRa7bk |  |
| 立ち幅跳び | https://youtu.be/ECsdl ico2sw |  |
| ボール投げ | https://youtu.be/pQs3ikI7u9g |  |

④ トップアスリートから子どもたちへのメッセージ

| URL | 二次元コード |
|---|---|
| https://youtu.be/4cee_7iysSM |  |

⑤ 柔軟性の向上が期待できるストレッチ動画

| URL | 二次元コード |
|--|---|
| 『一人でできるストレッチ』 https://youtu.be/dFUi7Eh5dCQ?si=UzFhGe0JwNHLUkAx |  |
| 『友達や家族と行うストレッチ』 https://youtu.be/lTsj03j9BTo?si=l_uTxkBdWfAfgGQI |  |

※「とっとり教育ポータルサイト」にも、各コンテンツのURLを掲示しています。