

短時間運動プログラム(例)

京都市体力向上プログラム ~チャレンジタイム~

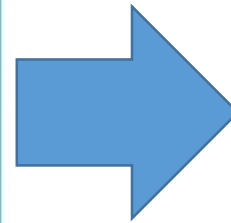
ソフトボール投げ②

ました投げ



うごきかた

①手に^て單手^{ぐんて}ボールを持ち、^も真下^{ました}にたたきつけるように^な投げましょ
う。



ボール運動の
授業

立命館大学と協力し、体カテストの結果に結びつく運動プログラムを開発しています。

各学級体育授業の最初の5分に様々な運動に取り組みます。