

# 運動をしよう!!

## ●宝塚市教育委員会 You Tube 動画

お家でできる運動・トレーニングの動画を宝塚市教育委員会が発信しています。運動不足解消や健康の保持増進のために、児童・生徒のみならず、ご家族でもご活用ください。

### 【小学校】

- ① 動物のうごき1      URL <https://youtu.be/9DSu-t7GavY>
- ② シグナルランニング      URL <https://youtu.be/546K7gcrLIo>
- ③ リズムジャンプ      URL [https://youtu.be/\\_Py0fQnV3Us](https://youtu.be/_Py0fQnV3Us)
- ④ ボール回し運動      URL <https://youtu.be/ZpzxmfBRI0I>
- ⑤ 動物のうごき2      URL [https://youtu.be/yerB\\_H3hw90](https://youtu.be/yerB_H3hw90)
- ⑥ 腕立て回り運動      URL <https://youtu.be/AsW3u68LPK8>

### 【中学校】

- ① ストレッチ 腕立て伏せ      URL <https://youtu.be/17FF46l0Jww>
- ② 体幹トレーニング1      URL [https://youtu.be/5lY\\_NaHM0NQ](https://youtu.be/5lY_NaHM0NQ)
- ③ リズムジャンプ運動      URL <https://youtu.be/9aplPa05rq8>
- ④ 体幹トレーニング2      URL <https://youtu.be/PdBIve3KczI>
- ⑤ 座ってできる運動      URL [https://youtu.be/W\\_Hk4c9PHZU](https://youtu.be/W_Hk4c9PHZU)
- ⑥ 足の運動      URL <https://youtu.be/W7nErlCp3g8>
- ⑦ 肩のトレーニング      URL <https://youtu.be/95P7ptE65uI>
- ⑧ 腕のトレーニング      URL <https://youtu.be/S4G6diYal3o>