一緒に運動しませんか

北海道教育委員会では、体力の向上や運動習慣の形成に向け、各種の運動の専門家や、プロスポーツ団体と連携し、「**どさん子元気アップチャレンジ**」や「**みんなでムーブ**」などの運動機会を提供しています。学校だけではなく、家庭や地域でも取り組むことができる内容となっていますので、ぜひ積極的にご参加ください！

どさん子元気アップチャレンジ「短縄跳び全道大会」

なわとびトライ（前跳び）

なわとびチャレンジ（二重跳び）

なわとびスピード（かけ足跳び）

縄跳びの専門家（A-bank 北海道 日高龍太郎さん）からのアドバイス！

ポイント

・手は腰の横で縄を回すイメージで！

・慣れてきたら、手を小さく回してみよう！

ポイント

・手は腰の横にセットしよう！

・慣れるまでは膝を持ち上げるイメージで！

・慣れてきたら、少しずつジャンプの高さを低くしていくと連続で跳びやすくなるよ！

ポイント

・手は腰の横にセットしよう！

・慣れるまでは、膝をしっかりあげて１本ずつ跳んでみよう！

こんな技にも挑戦してみよう！

YouTube なわとびスキル

URL ⇒ https://youtube/.com/watch?v=S_n4AGqHNLU

← こちらの二次元コードをチェック！

どさん子元気アップチャレンジ「ダブルダッチ全道大会」

一人でトライ

解説動画はこちらから！

みんなでトライ

解説動画はこちらから！

リズム運動動画「みんなでムーブ」

北海道日本ハムファイターズ

北海道コンサドーレ札幌

エスポラーダ北海道

レバンガ北海道

動画の視聴は

YouTube みんなでムーブ キタキツネ

URL ⇒ https://youtu.be/0fVw7Hk2ees

← こちらの二次元コードをチェック！