

夏休み

# 体カアップ計画

〜家でもできちやう

体カづくり

## 小林先生紹介

NHKの教養バラエティ番組「すイエんサー」で、度々体カテストの指南役を務めるなど、メディアでも人気の小林准教授。



## 大阪体育大学

スポーツ科学部 体育科教育コース

小林 博隆 准教授 監修!!!



体づくり運動  
【動画】

自分のからだチェック  
【動画】

自分のからだチェック  
(ポスター)

自分のからだチェック  
(ポスター活用例)



音楽に合わせて動いてみよう。「さ」の時は、ちがう動きをするよ！動画のマネをしたり、オリジナルの動きを作ったりして、家族や友だちと挑戦しよう！

家族でも挑戦できる、からだチェック！

QRコードを読みとってください。  
電子データではQRコードを「タップ」すると見れます

枚方市教育委員会 事務局

こんな人に  
おすすめ

夏の終わりに体カアップした自分にであう  
～毎日つづけてがんばってみよう～

運動会・体育祭に向けて、今から体カづくりをがんばりたい！



夏休み毎日の目標をきめて、チャレンジしてみたい



楽しみながら体を動かしたいな...

