

## 参考資料

### 「体力アップ福岡運動」(動画)

○ 平成21年3月に、各小学校に配布いたしました「ふくおか発！ 体力向上のすすめ(発行:福岡県教育委員会、制作:福岡県体力向上推進委員会)」の冊子に付けておりました『体力アップ福岡運動(CD)』の活用をお勧めします。

このCDには、小学生が獲得すべき巧みな動きを中心に、各種の身体能力を育成できる運動がたくさん紹介されています。

#### 【CD内の運動のカテゴリー】

- ◆運動能力選択編
  - ・敏捷性、瞬発力、柔軟性 など
- ◆運動領域選択編
  - ・ボール運動、器械運動 など
- ◆コーディネーション種別選択編
  - ・バランス能力、反応能力 など



体力アップ福岡運動CD



ふくおか発！ 体力向上のすすめ

※ なお、『体力アップ福岡運動』については、「福岡県子どもの体力向上広場」ホームページからも動画を見ることができます。



<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/>

体力アップ福岡運動は、コーディネーショントレーニングの理論を取り入れています。目や耳など五感で察知した周囲の状況に合わせ、体をスムーズに動かすための情報系・神経系トレーニングであり、神経系がほぼ大人なみに発達する小学生期には、特に有効であると言われています。