

すぐに活用できる実践例を
たくさんゲット!

「体づくり運動」

筑波大学 准教授
三田部 勇 先生



小・中・高の系統性や「巧」「力」「柔」「持」の4つの体力の要素に基づいた運動の進め方を学べる内容でした。



効率のよい組み合わせ・バランスのよい組み合わせの本質



受講者の声

令和6年11月7日(木)の受講者より

- これまでは新体力テストに向けての能力アップを意図して取り扱うことが多かったが、本来の目的を改めて知ることができたのでとても参考になりました。
- 運動の種類に応じてもたらす効果や生徒の心理面に関しても変化があることを理解することができました。

講座内容のDVDを貸出しています。お問い合わせは体育研究所まで！