

## 臨時休業中に家で楽しく取り組める運動等のコンテンツ

○臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト（子供の学び応援サイト）（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/ikusei/gakusyushien/index\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/ikusei/gakusyushien/index_00001.htm)



- ・多様な動きをつくる運動（遊び）〔小1～小6〕パンフレット（文部科学省）

1

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477\\_3.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477_3.pdf)



2

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477\\_4.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2009/12/28/1247477_4.pdf)



- ・「体づくり運動」リーフレット〔中1～高3〕（文部科学省）

体ほぐしの運動

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082\\_03.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_03.pdf)



体づくりの運動

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082\\_04.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2011/08/22/1306082_04.pdf)



- ・ストレッチいろいろ〔小1～高3〕（NHK for school）

<http://www.nhk.or.jp/tokushi/smangold/shiryou/strech.html>



- ・「パプリカ」ダンス解説動画〔小1～高3〕（NHK for school）

<https://www.nhk.or.jp/school/paprika/origin/dance.html>



- ・ストリートダンス | ダンスパレットワークショップ解説〔小1～高3〕

（京都教育大学公式YouTube kyokyochannel）

[https://www.youtube.com/watch?v=nkmzZ5Z\\_swk&list=PL0T1dLQymBh16o47D\\_EPRTB-5Kv7QbH1p&index=24](https://www.youtube.com/watch?v=nkmzZ5Z_swk&list=PL0T1dLQymBh16o47D_EPRTB-5Kv7QbH1p&index=24)



- ・リズムダンス（1）〔小1～小6〕（Yahoo!きっず おうち学校）

<https://kids.yahoo.co.jp/study/common/physical/phy001.html>



- ・リズムダンス（2）〔小1～小6〕（Yahoo!きっず おうち学校）

<https://kids.yahoo.co.jp/study/common/physical/phy002.html>



- ・体を動かすTV〔高1～高3〕（NHK高校講座）

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/tv/karada/>



・保健体育〔高1～高3〕(NHK高校講座)  
[https://www.nhk.or.jp/kokokoza/radio/r2\\_hoken/](https://www.nhk.or.jp/kokokoza/radio/r2_hoken/)



○Like Parade〔小1～高3〕(スポーツ庁)  
[https://www.youtube.com/watch?v=qh-IXtl0ykY&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=qh-IXtl0ykY&feature=emb_title)



○東京五輪音頭-2020- の踊り方 ～ゆうゆう踊ろう～〔小1～高3〕  
(東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会)  
<https://www.youtube.com/watch?v=VgIXNdP18XE>



○東京五輪音頭-2020- の踊り方 ～キビキビ踊ろう～〔小1～高3〕  
(東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会)  
[https://www.youtube.com/watch?v=OP-WNqKivGU&feature=emb\\_rel\\_pause](https://www.youtube.com/watch?v=OP-WNqKivGU&feature=emb_rel_pause)



○東京五輪音頭-2020- の踊り方 車いすバージョン〔小1～高3〕  
(東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会)  
<https://www.youtube.com/watch?v=EX3drmdSoJw>



○どなたでも気軽にできる立位と座位のラジオ体操動画〔小1～高3〕(東京動画)  
<https://tokyodouga.jp/jxvz001khD0.html>



○小学生用リーフレット「がんについて学ぼう」  
〔小5～小6〕(東京都教育委員会)  
中学生用リーフレット「あなたにもっと知ってほしい がんのこと」  
〔中1～中3〕(東京都教育委員会)  
高校生用リーフレット「がんを理解し、支え合える社会へ」  
〔高1～高3〕(東京都教育委員会)  
<https://www.kyoiku.metro.tokyo.lg.jp/school/content/about.html>



○禁煙教育副教材  
「健康な未来を決めるのは誰？たばこの“恐ろしさ”を知りましょう」  
小学生版リーフレット〔小5～小6〕(東京都福祉保健局)  
中学生版リーフレット〔中1～中3〕(東京都福祉保健局)  
高校生版リーフレット〔高1～高3〕(東京都福祉保健局)  
<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/miseinenbousi/leaflet.html>



○「STOP!!薬物乱用」〔小5～中3〕(東京都福祉保健局)  
「STOP!薬物乱用～断る勇気～」〔高1～高3〕(東京都福祉保健局)  
[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/no\\_drugs/effort/index.html#stop](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/no_drugs/effort/index.html#stop)

