

#1人でも！家族みんなでも！！

エンジョイトレーニング！

自宅で過ごすことが多く、子どもも大人も運動不足になっていませんか？
そこで、1日5分でも10分でも、1人でも家族みんなでもできる家トレのサイトを集めてみました。ぜひチャレンジしてみてください！
※行う時間や近隣の方のことも考え、無理のない範囲で行ってください。

JOYSOUND

有名な音楽に合わせて、運動不足解消しましょう！

https://camp.joysound.com/joybeat_movie/



大阪経済大学

オノマトペ等、簡単な体操からハードな体操まで！

<https://www.osaka-ue.ac.jp/life/stayhomedkd/onomatope.html>



三重県サッカー協会 医科学委員会

様々なストレッチが体験できます！体が柔らかくなると、怪我をしにくくなるだけでなく、しなやかに全身が使えるようになります。これを見て、コンディションを整えましょう♪

<https://www.mfa-ikagaku.com/movies>



FC大阪

「体育の授業」として、選手をはじめ様々な方が楽しく取り組める内容がいっぱいです！

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL0I9otqBiOfwhmwlvDuvgdLm6Kn3gypTz>



株式会社テニスユニバース

テニス教室ならではのトレーニングがたくさん！

https://www.youtube.com/channel/UCftF_ON-w24h_-WkGxDwDpg



一般社団法人 アスリート工房

運動不足解消だけでなく、速く走れるコツなど、役立つ動画がたくさんあります！

https://www.youtube.com/playlist?list=PLm5YeGL_zzLLyqclbq8T3oxv2mOng3EsE



【家でもできる子どもの運動】名城大学

いうこといっしょ、やることいっしょというゲームです。なかなか難しいので、見た後にチャレンジしてみてください！

<https://www.youtube.com/channel/UC4PJNKQW-CvD3SVOC406Qog>



バンダイチャンネル

有名なキャラクターたちと一緒に、足が速くなるかも！？楽しく運動しましょう♪

<https://www.youtube.com/watch?v=Rggfvcyx38M>



スクリーンクルー

ダンスグループが作成した動画で、家でできるストーリーダンスチャレンジがたくさんあります！

https://www.youtube.com/user/ScLeanCrew/videos?disable_polymer=1



日本臓器製薬株式会社

みなさまの健康を応援する“生活習慣病予防”体操「エクササイズZ（ゼット）」。子どもも大人も楽しめます。

https://www.youtube.com/watch?v=jXKwg_tu3d8



運動不足解消の方法はたくさんあると思います。これからも少しずつ動画集が増やせるといいかなと思いますので、ご家庭でも、様々な運動にチャレンジしてみてください！

最終更新日 2020/5/9

【著作権に関わるお願い】

ここに掲載してある動画等の著作権は、すべて制作した各団体にありますので、転載等は固く禁じさせていただきます。

志木第三小学校ホームページへ上に掲載するにあたっては、すべて各団体の許諾をいただきます。ご協力ありがとうございます。