

親子・子ども向け 動画一覧

No.	タイトル	内容説明
1	なわとび	前跳び・二重跳びのコツを紹介します。 リズム跳びにも挑戦してみましょう。
2	ボール遊び	バスケットボールやサッカーボールを使用した簡単な練習やゲームをして、カラダを動かしてみよう。
3	LET'S DANCE!!	初心者でも大丈夫！まずは、準備運動から始めよう。 テンポの良い曲に合わせて、全身を動かそう！
4	LET'S DANCE!! ～低学年編～	お家のちょっとしたスペースで行える動きで構成しております。テンポの良い曲に合わせて、家族でLET'S DANCING!!!
5	LET'S DANCE!! ～高学年編～	今回は、高学年編！ 低学年よりも複雑な動きが入り、少し難易度が増しております。お家での生活が続き、保護者の方も運動不足解消に、ぜひ家族で踊ってみてください☆
6	サーキットトレーニング	7種目の異なる種類の運動を順番に行うサーキットトレーニングを行います。 今回は、優しいレベル・基本のレベル・高いレベルで行うので、ご家族揃って挑戦してみてください!!!
7	親子リズム&トレーニング (小学生向け)	音楽やカウントに合わせてながらリズムジャンプを行うなど、お家でできるコーディネーショントレーニングをご紹介します。 ぜひ、ご家族で行ってみてください☆
8	親子体操 Part1 (未就園児・幼児向け)	お家でできる簡単な親子体操をご紹介します。 約3分で行える運動となり、保護者のトレーニングにもなりますので、ぜひお子さんと一緒に行ってみてください☆
9	親子体操 Part2 (未就園児・幼児向け)	未就園児・幼児向けの親子体操です。 リズム・バランス・支持力など遊びながら養うことができます。ぜひ、おうちでの時間をお子さんと一緒に楽しんで行ってみてください♪
10	親子体操 Part3 (小学生向け)	小学生向けの親子体操です。 小学生の時期に習得しておきたい、リズム・バランス・反応力等の運動能力を高めるトレーニングを行います。
11	小・中学生向け コーディネーショントレーニング1	小中学生向けのコーディネーショントレーニングの動画になります。コーディネーショントレーニングは様々なスポーツにおける基礎的な能力を養います。一緒にやってみましょう！

12	<p style="text-align: center;">小・中学生向け <u>コーディネーショントレーニング2</u></p>	<p>小中学生向けのコーディネーショントレーニングの動画になります。今回はボールを使った内容をご紹介します。周囲に気をつけて行ってください！！！！</p>
----	--	---