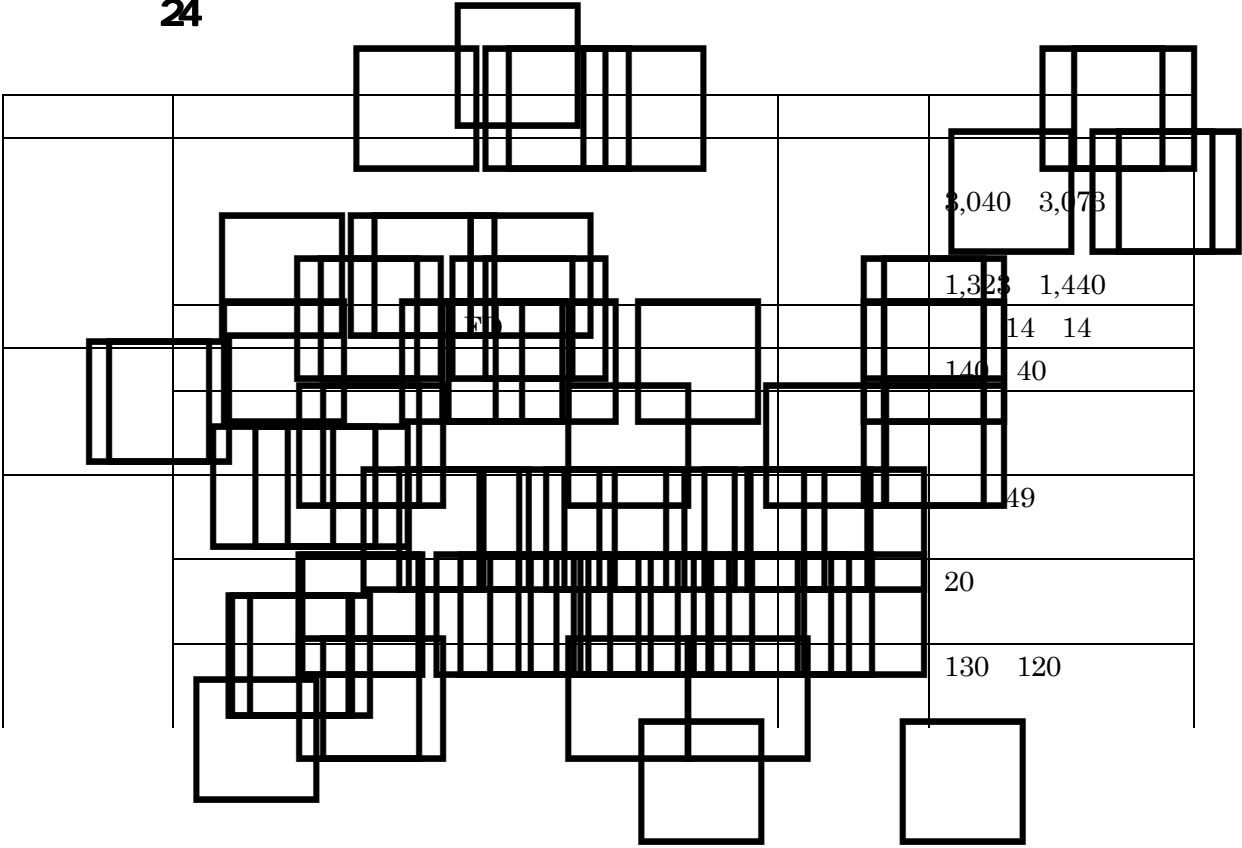
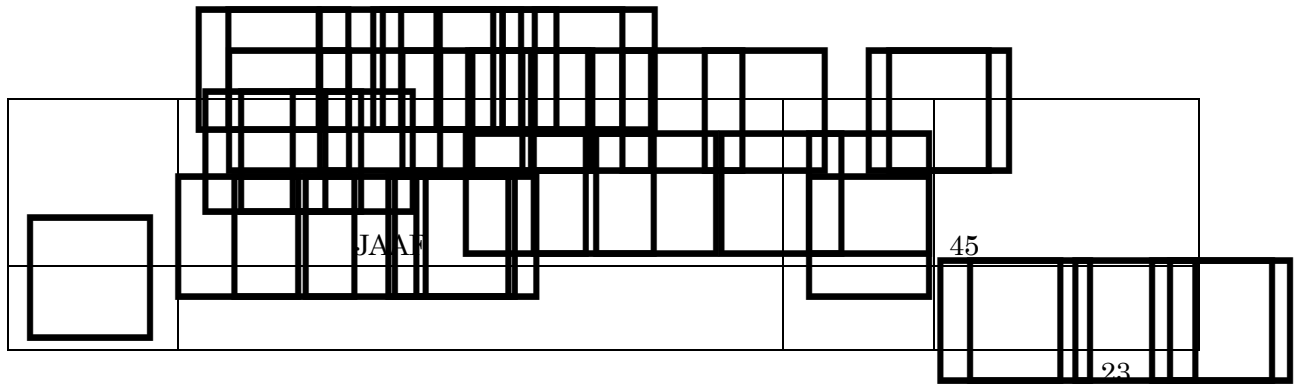


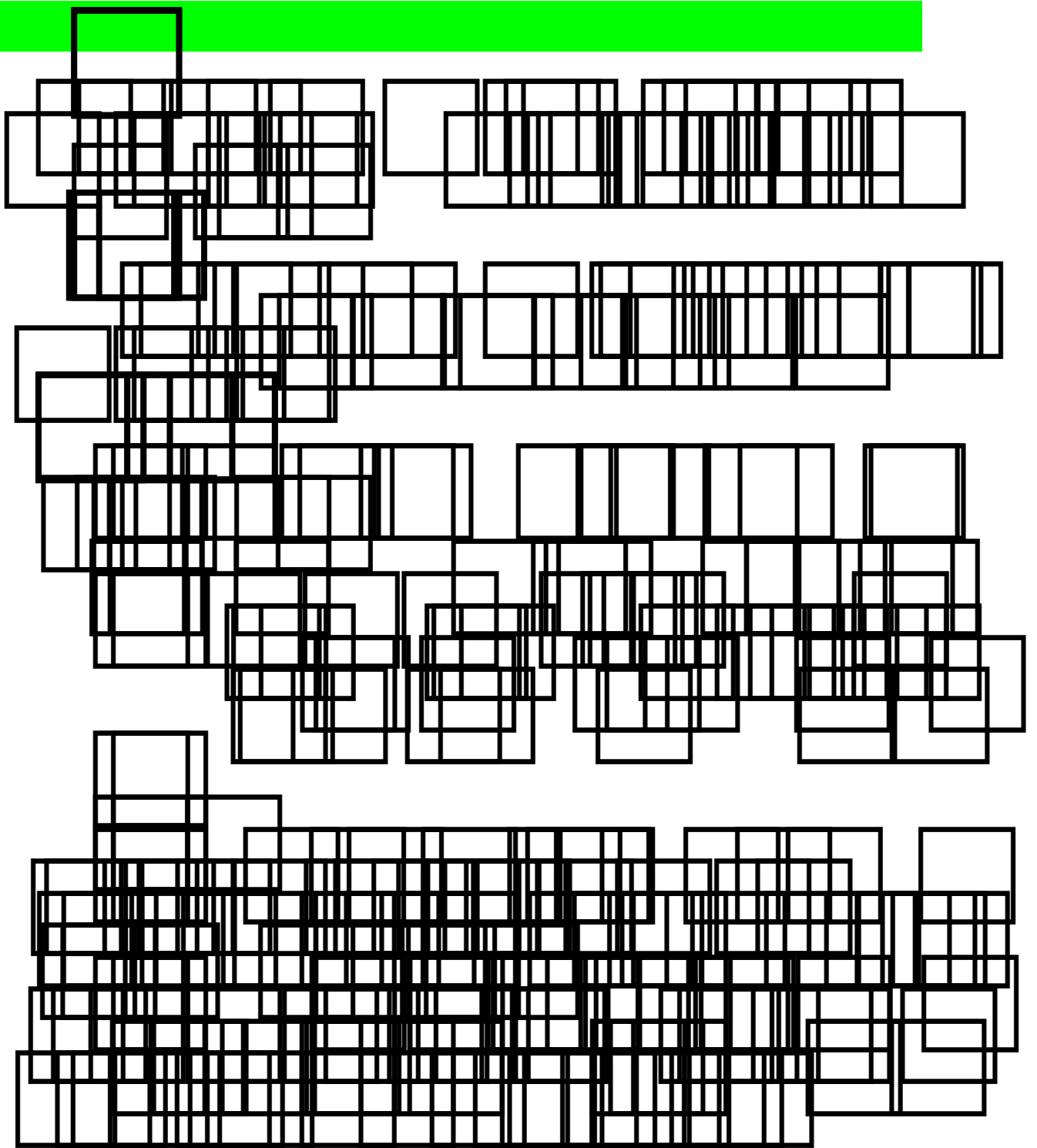
	1
24	3
	5
	9
	13
	14
	15
	15
	16
	17
	18
	19
	19
	20
	21
	22
7	23
17	24
	25
	26
	27
	31
	32
	33
	34
JAAF	35
	36
	37

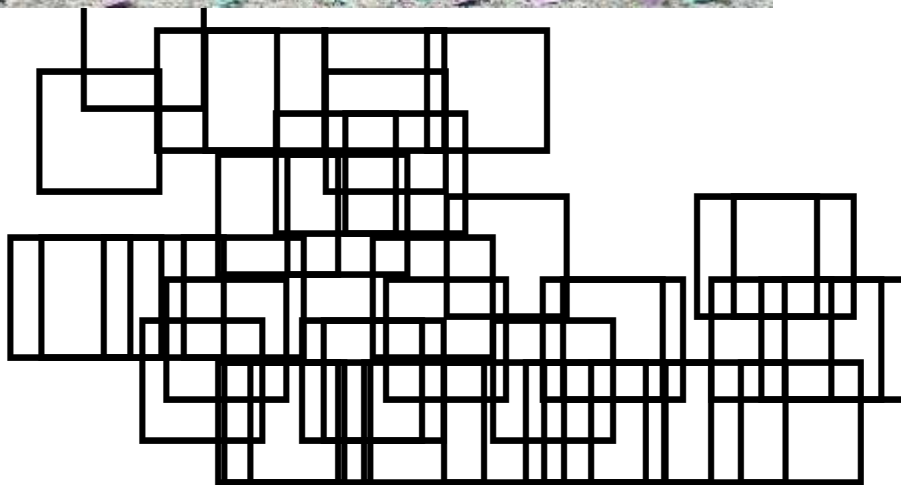
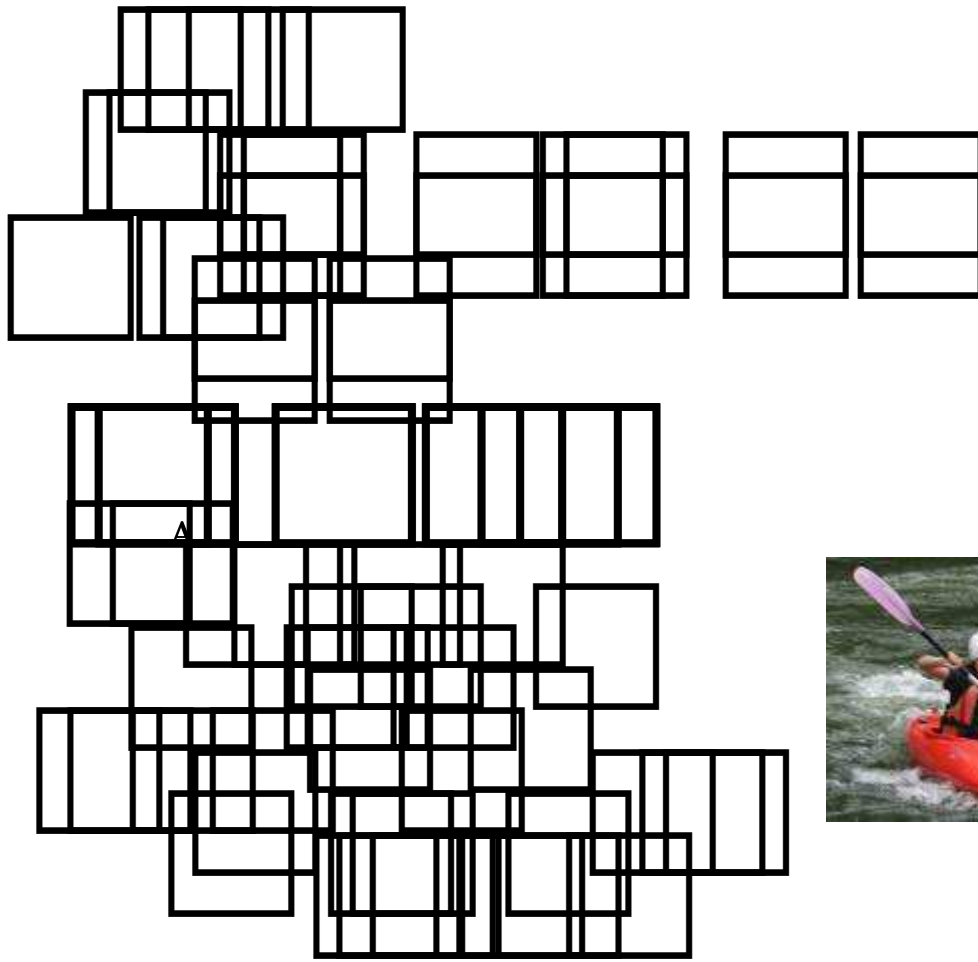
24

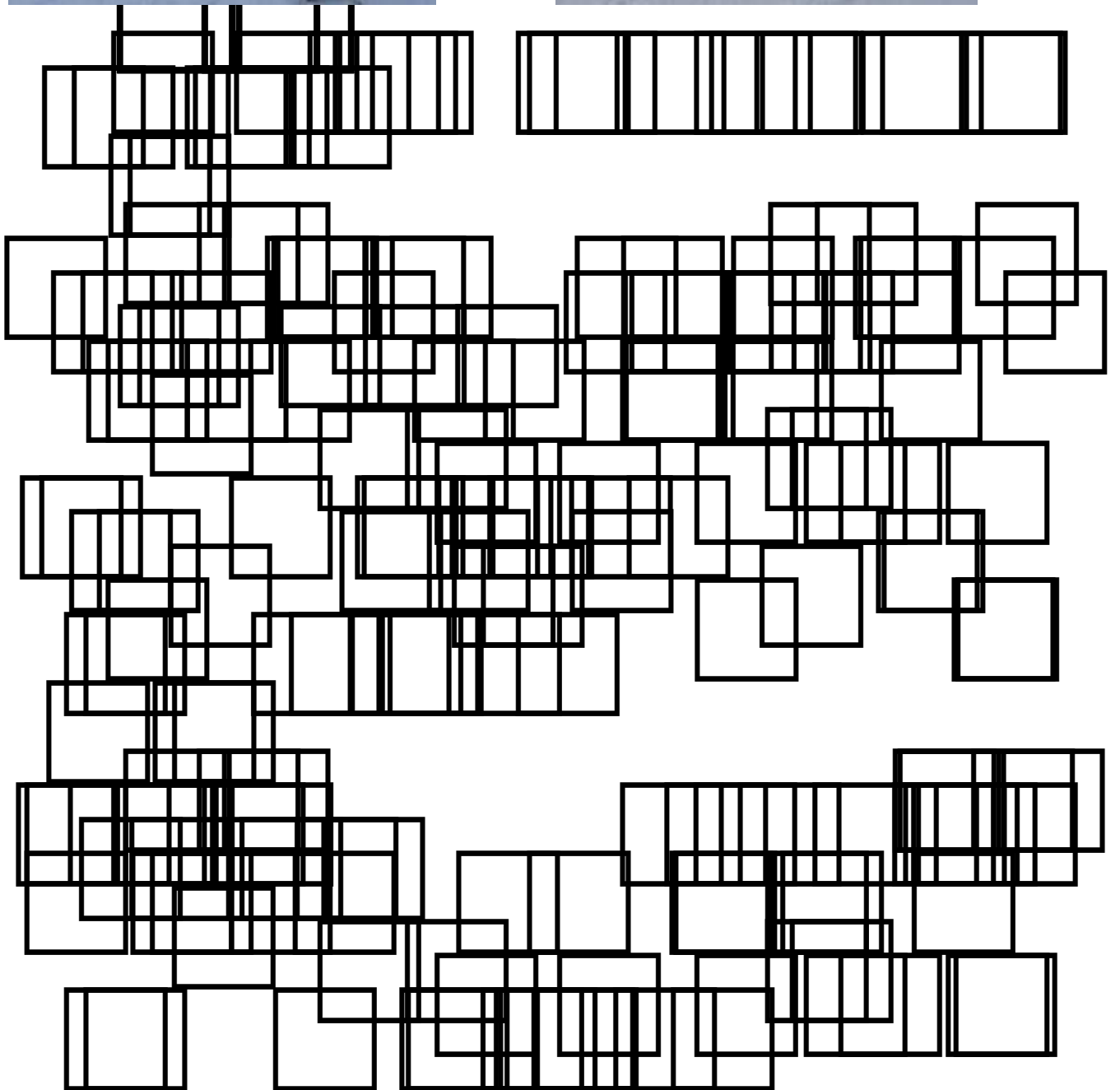
24

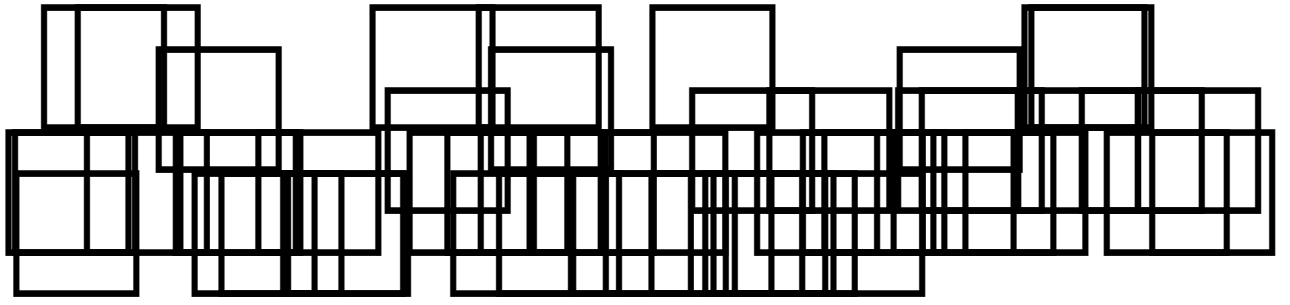


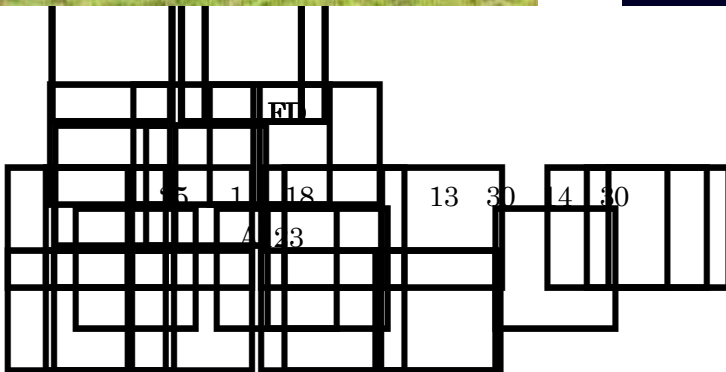
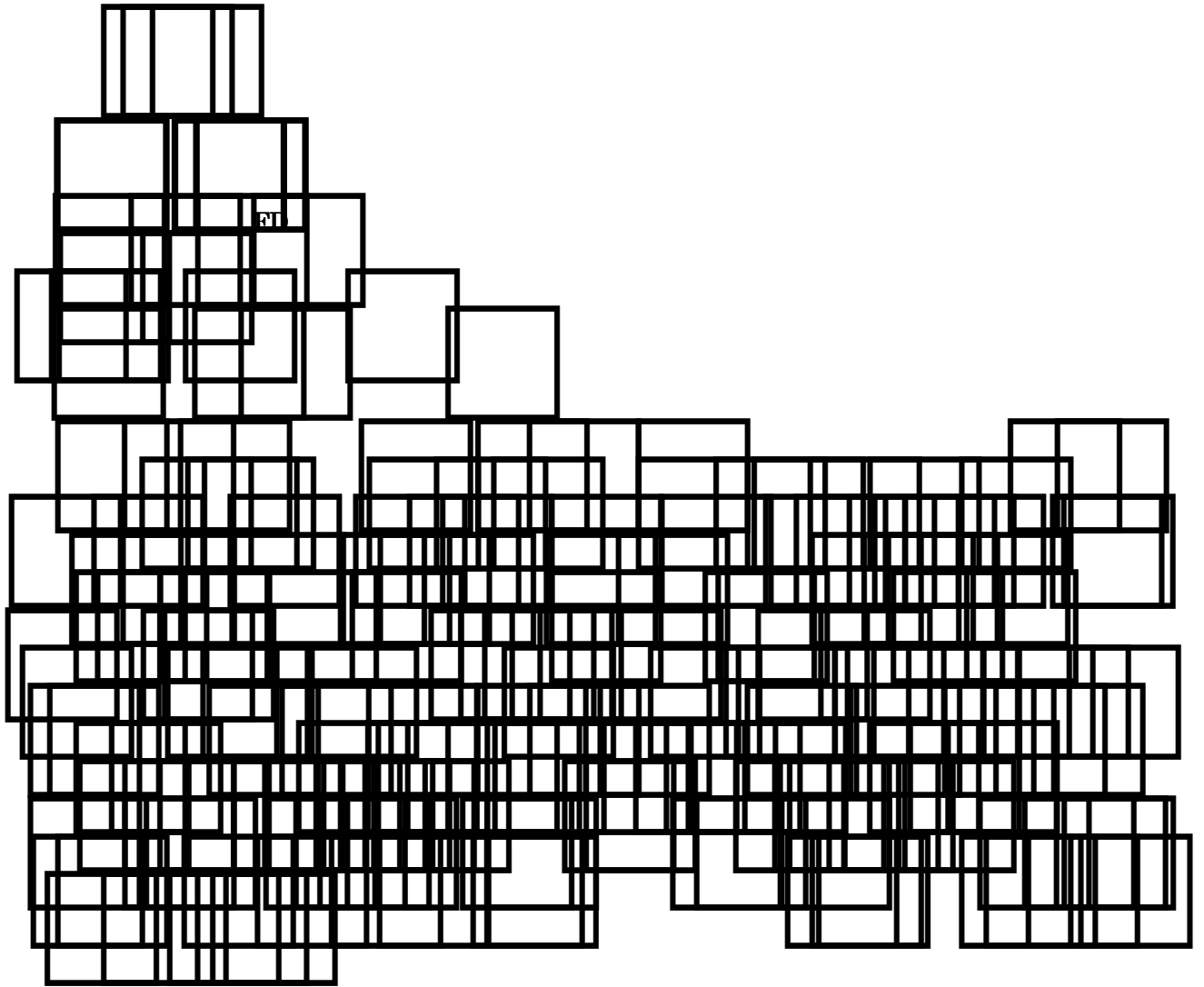


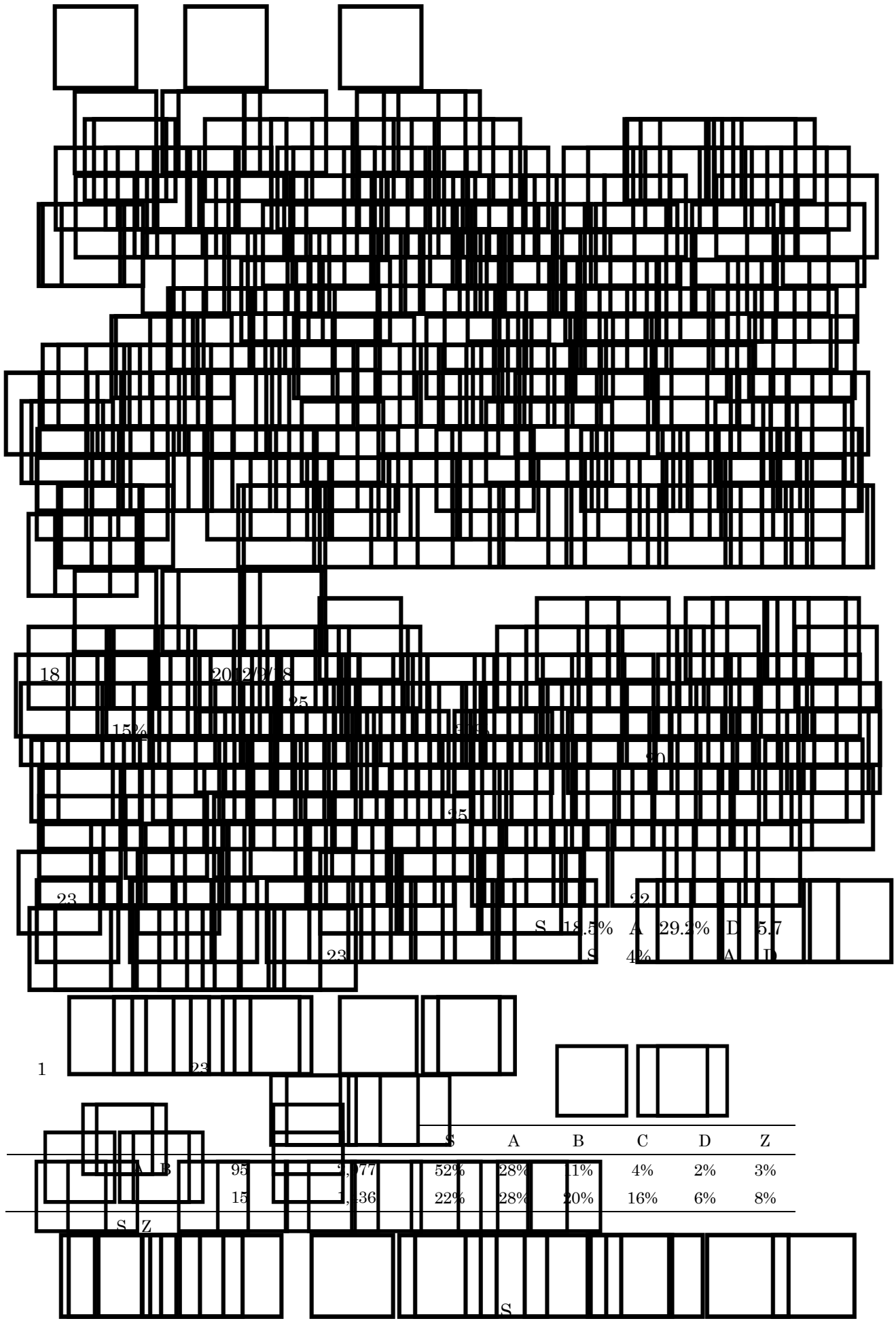












18

20 20/8

25

15%

23

52

S 18.5%

A 29.2%

D 5.7%

23

S 4%

A 11%

B 20%

C 16%

D 6%

Z 8%

1

23

S

A

B

C

D

Z

A

B

95

3,77

52%

28%

1%

4%

2%

3%

15

3,36

22%

28%

20%

16%

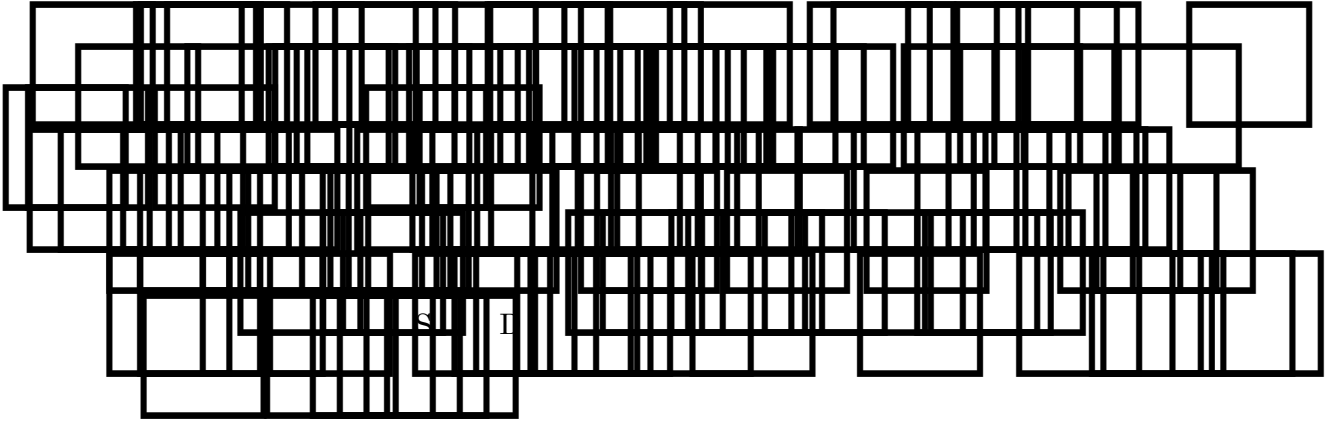
6%

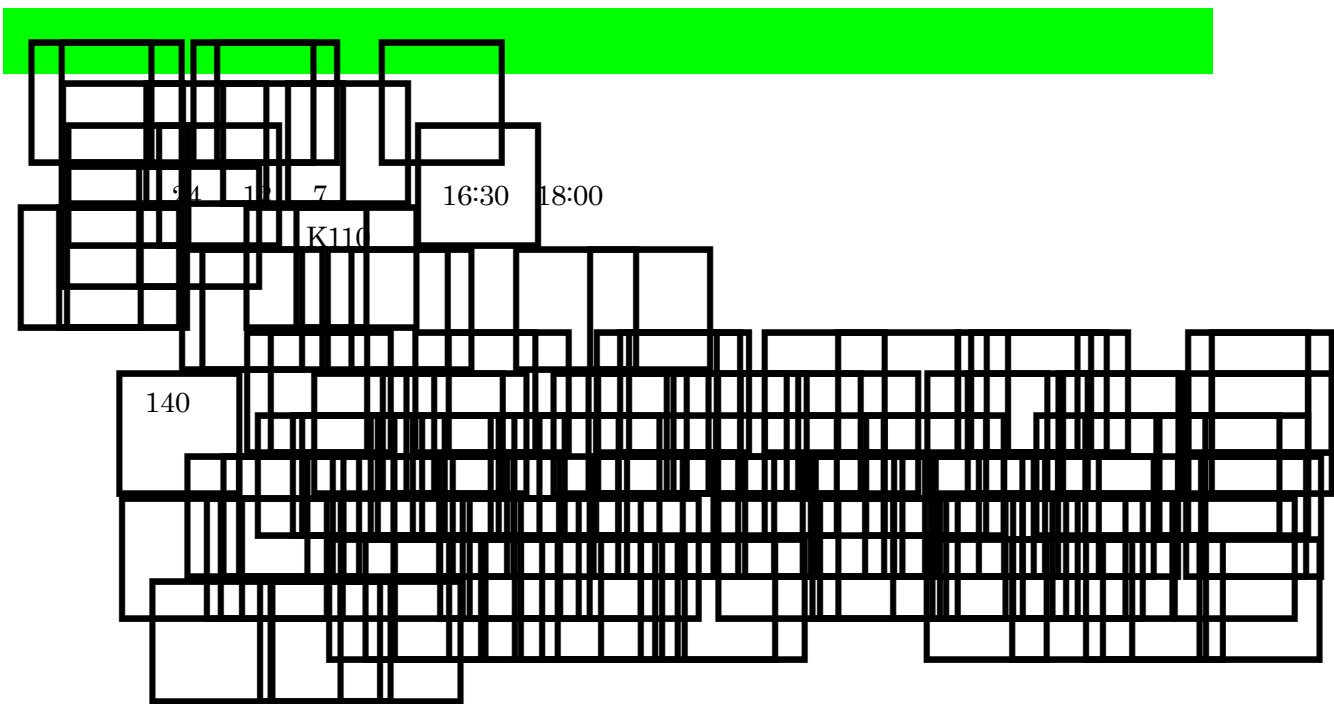
8%

S

Z

S





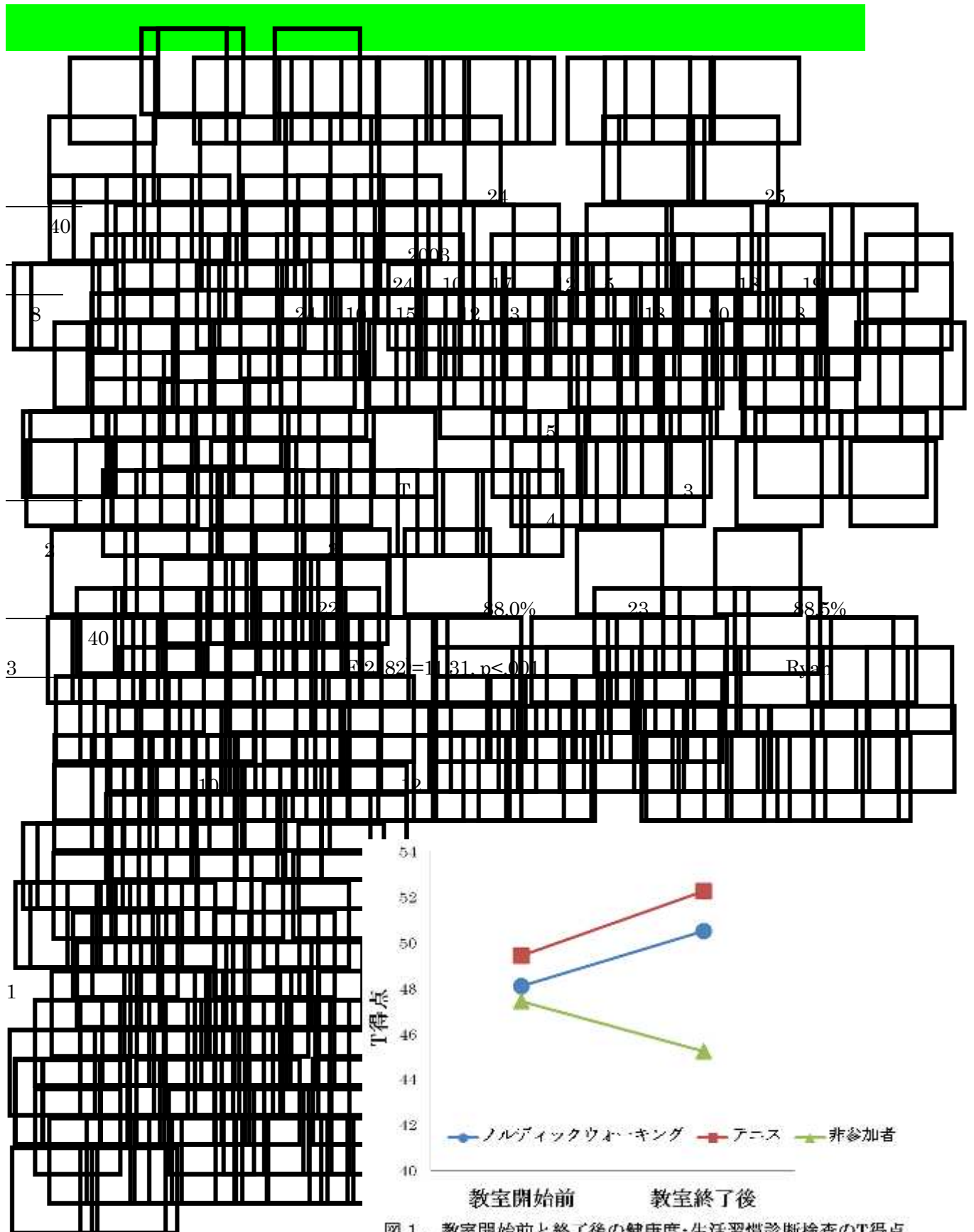
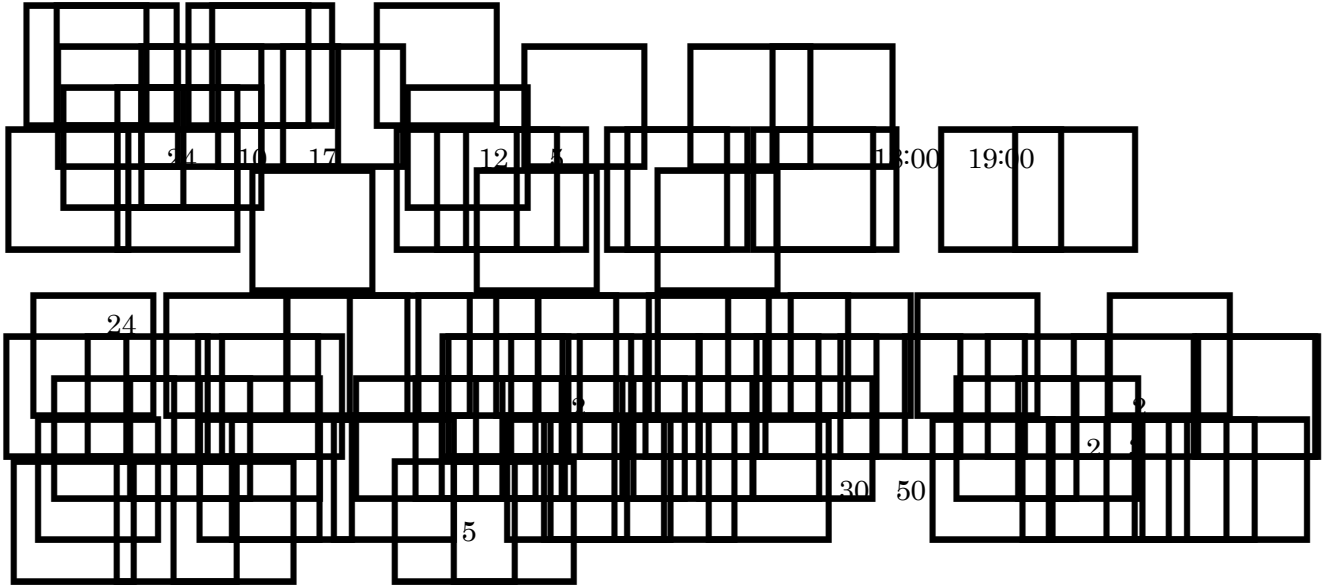


図 1. 教室開始前と終了後の健康度・生活習慣診断検査のT得点



ミニレクチャーその3 (平成24年度 教職員ノルディックウォーキング教室・テニス教室)

休養を上手にとりましょう。

入浴

◎シャワーだけでなく湯船につかりましょう。

◎ぬるめのお湯(38~39℃)に20分



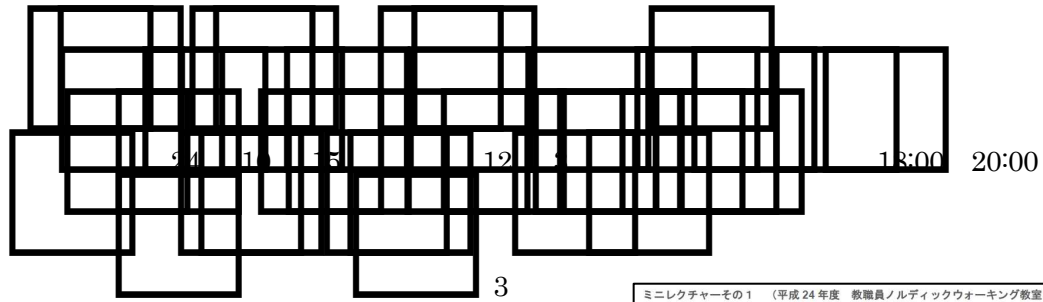
足湯



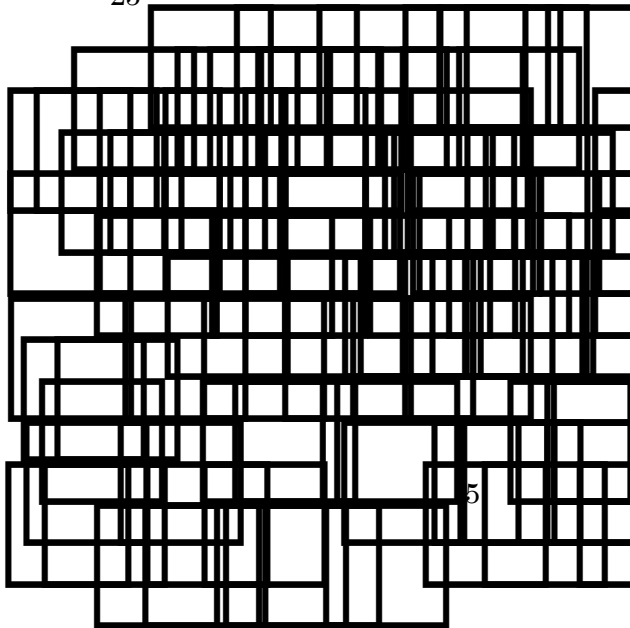
足指



足指を温めると、足の血行がよくなり、足が暖かくなります。



25

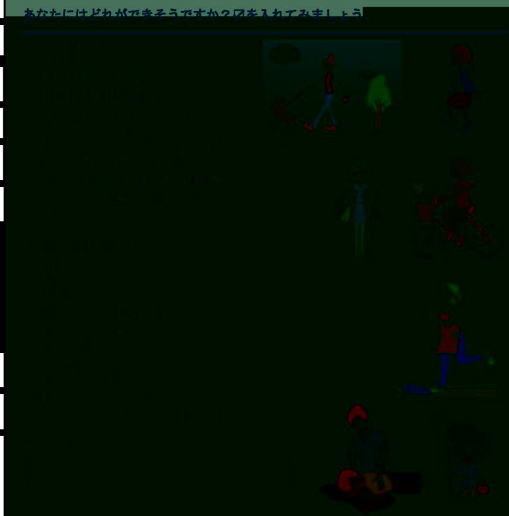


ミニレクチャーその1 (平成24年度 教職員ノルディックウォーキング教室・テニス教室)

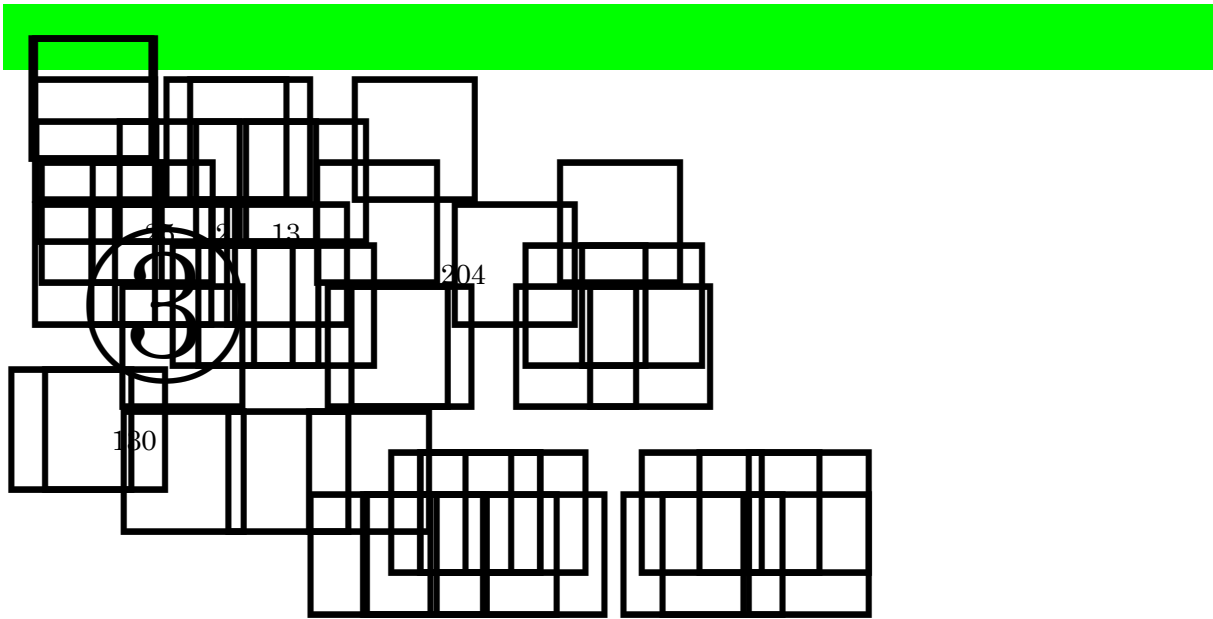
日常生活での身体活動量を増やしましょう！

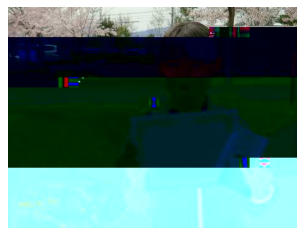
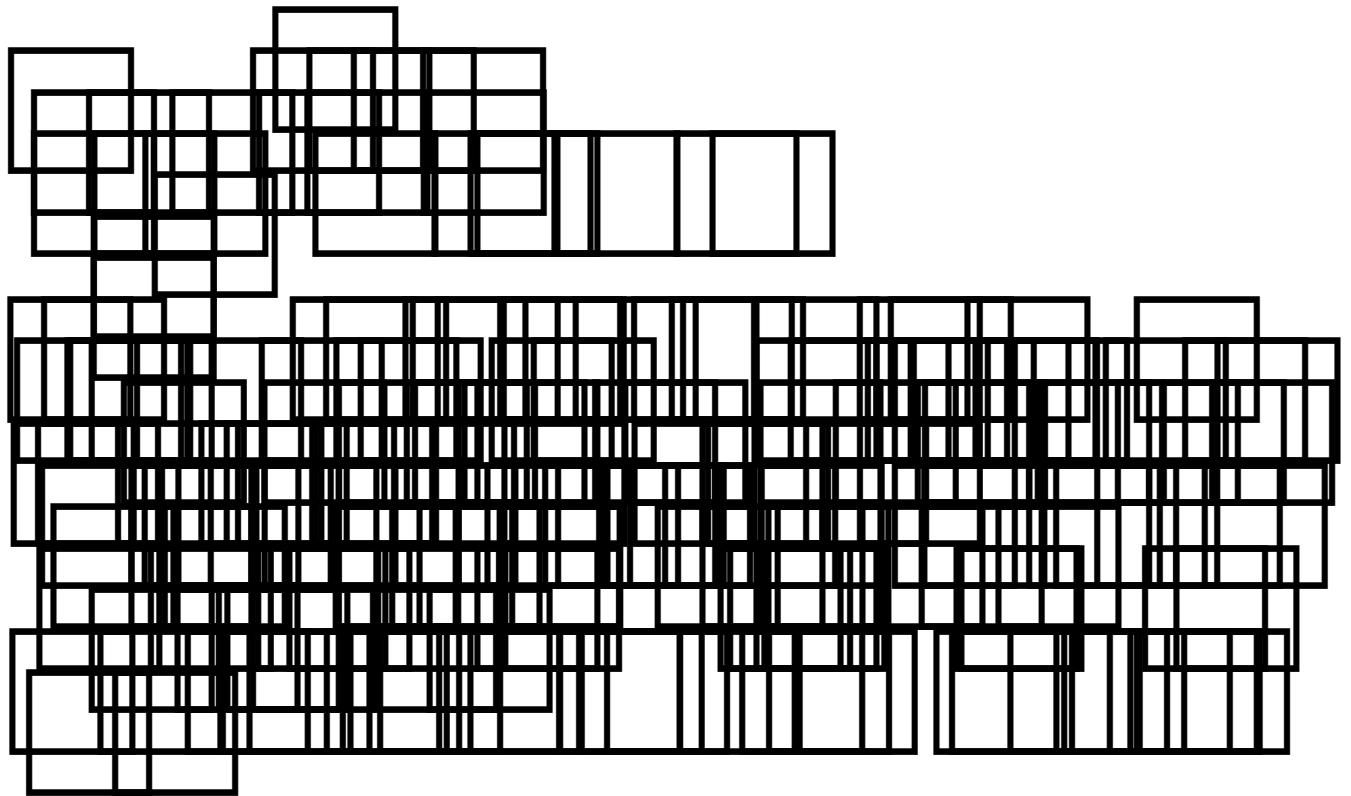
スポーツだけでは身体活動量を増やすのではなく、ふだんの生活におけるちょっとした工夫で身体活動量を増やしましょう。運動消費エネルギー量がいくらか？など考えるのではなく、体をちょっと余計に動かすことを快適に感じるようにしましょう。それが運動だけでなく食生活も含めた意識改革につながります。“ちょっとずつ”が行動変容のコツです！

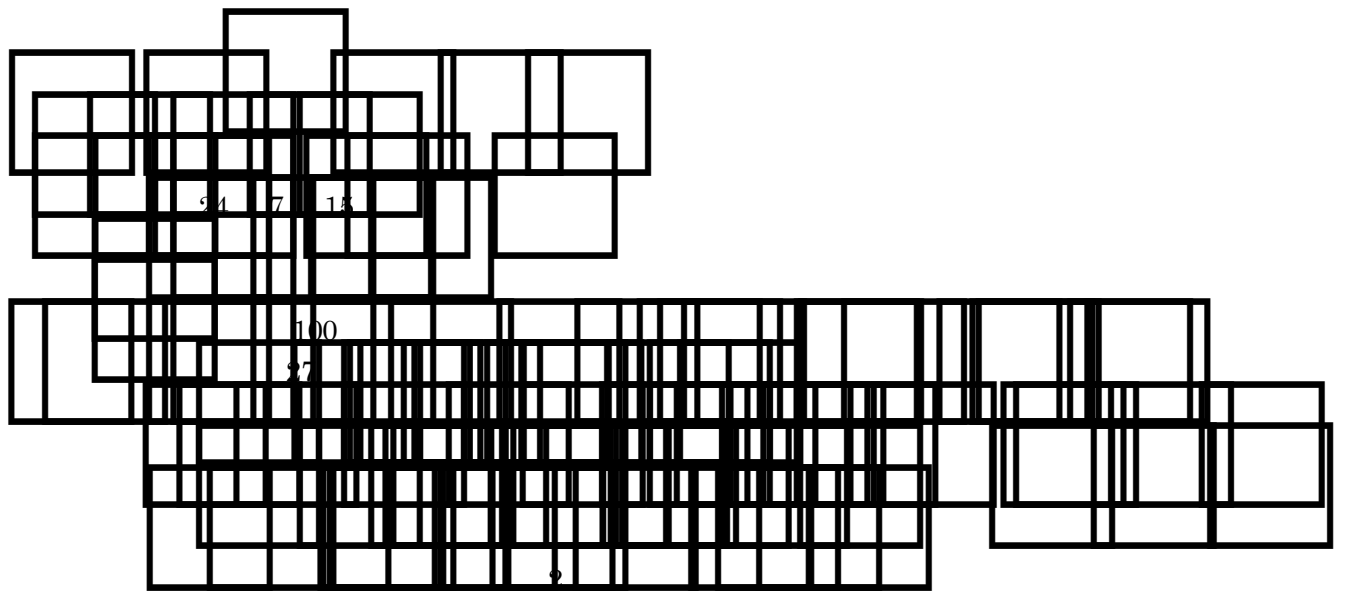
あなたにだけができる簡単な工夫を教えてください！

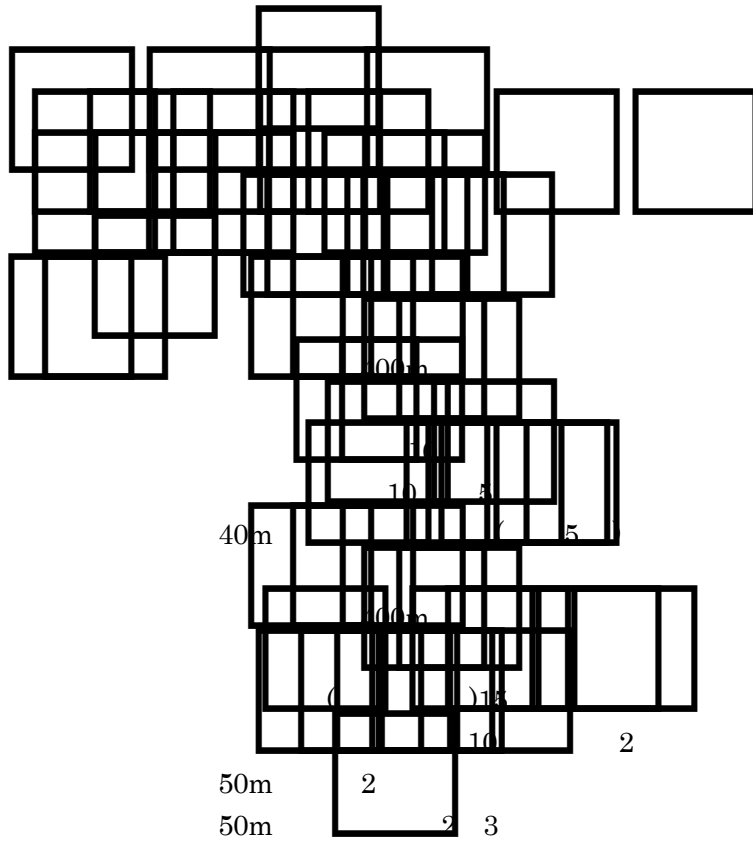


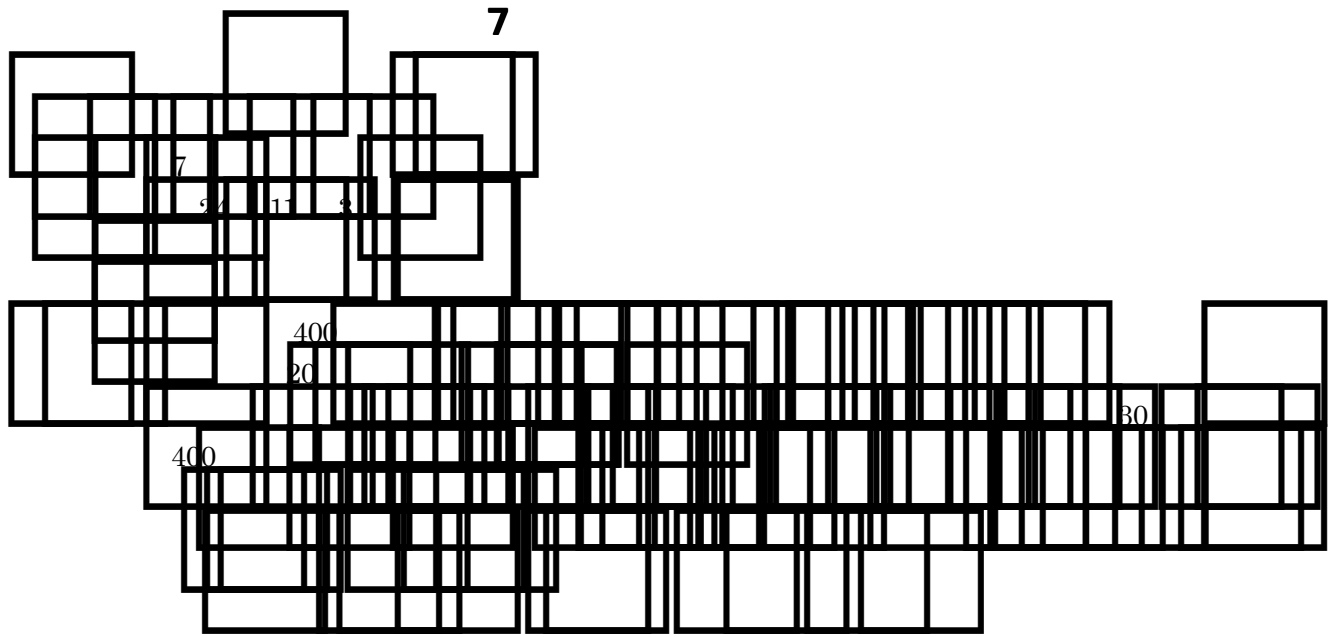


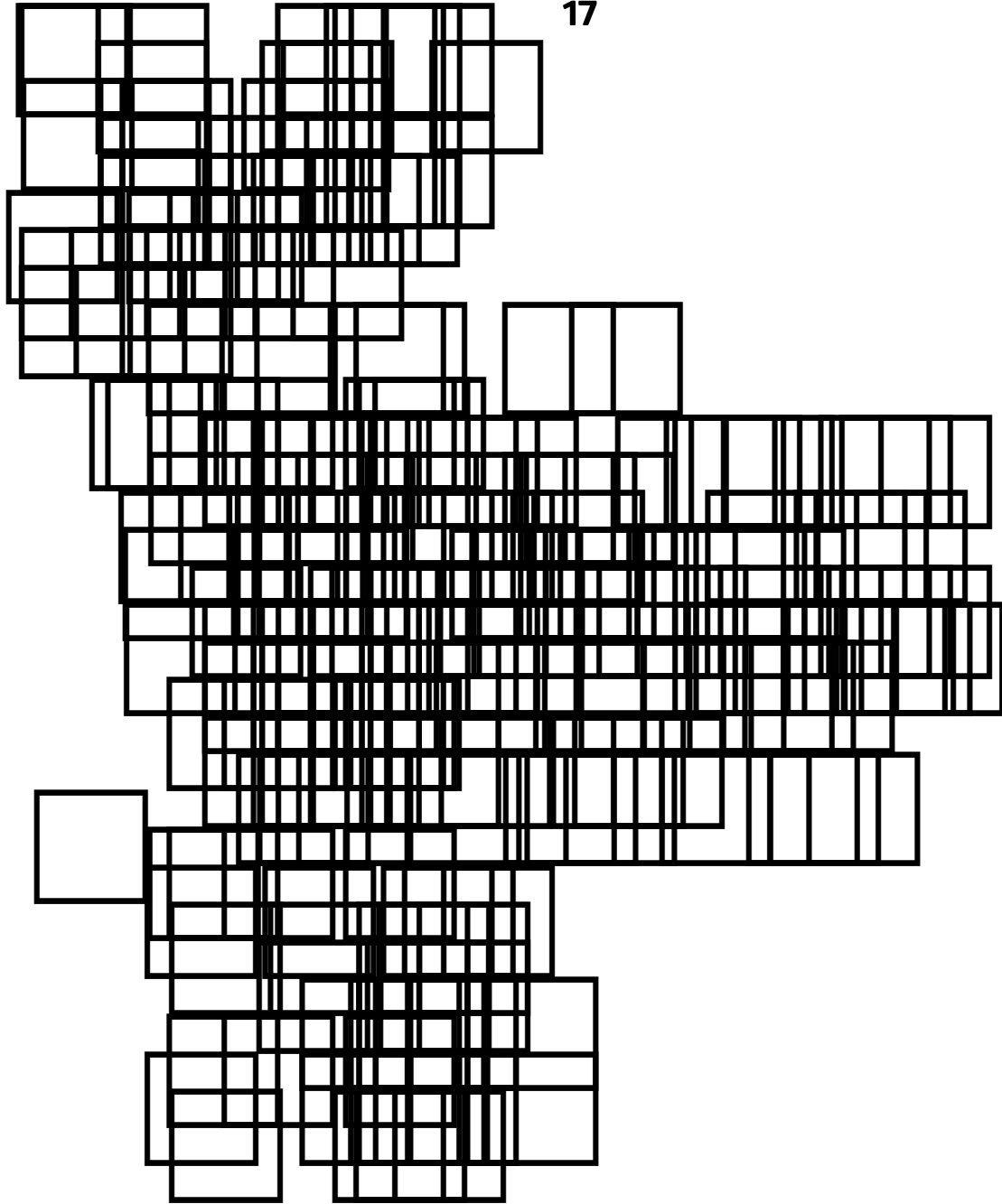


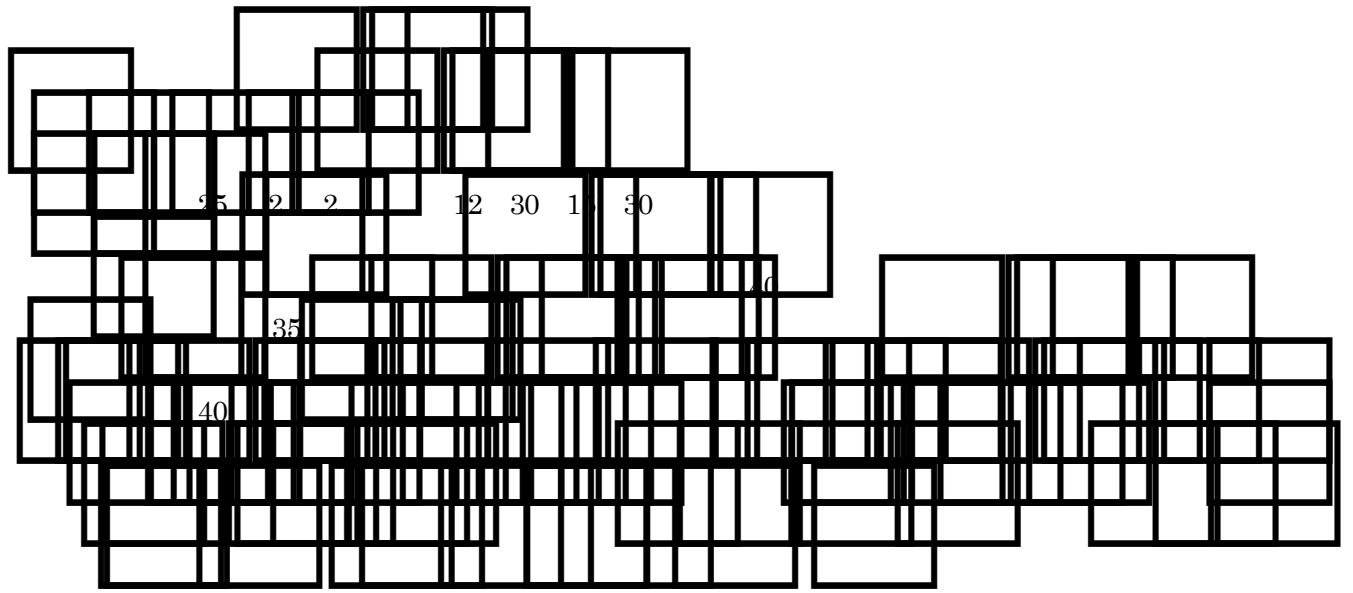


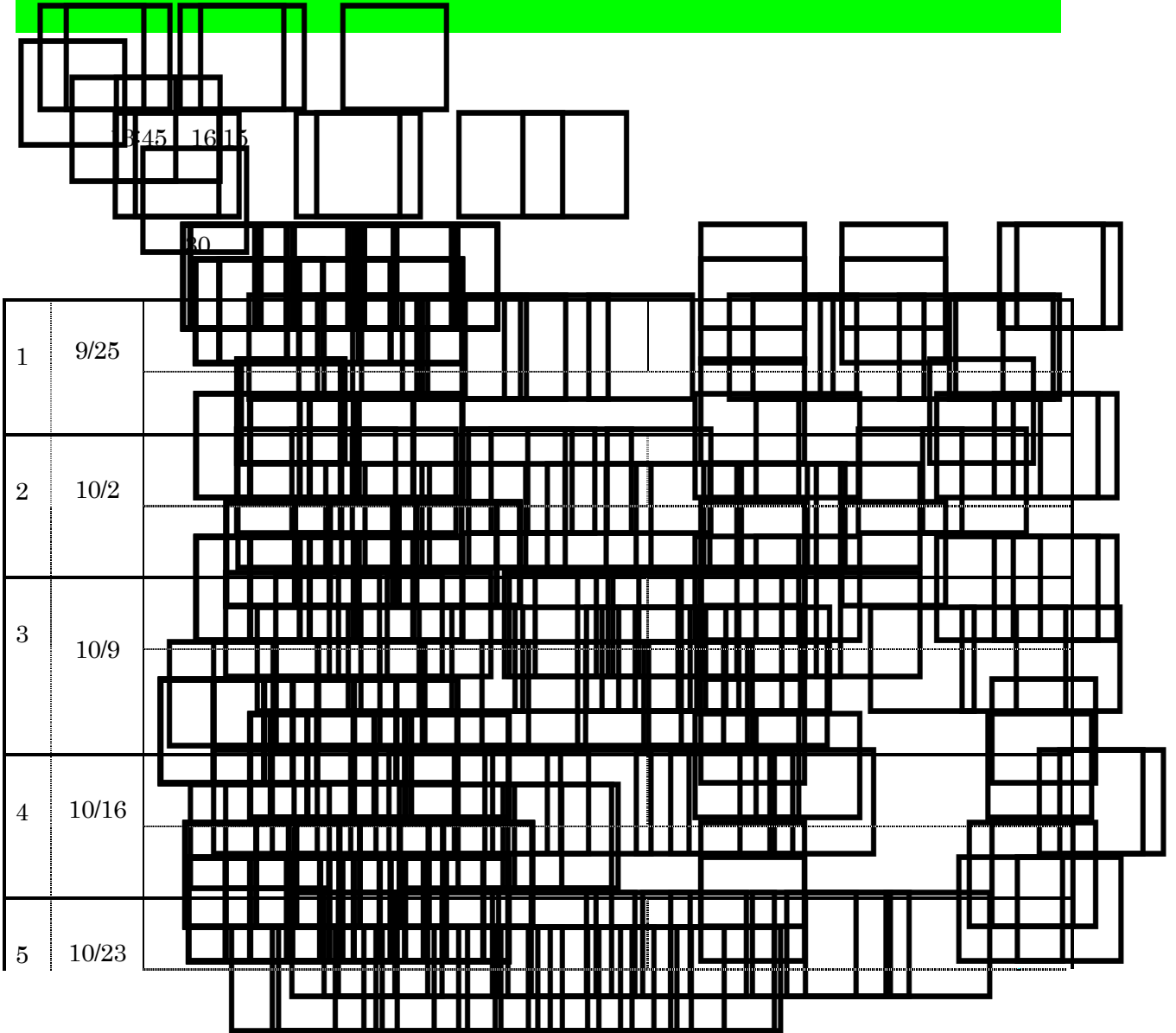


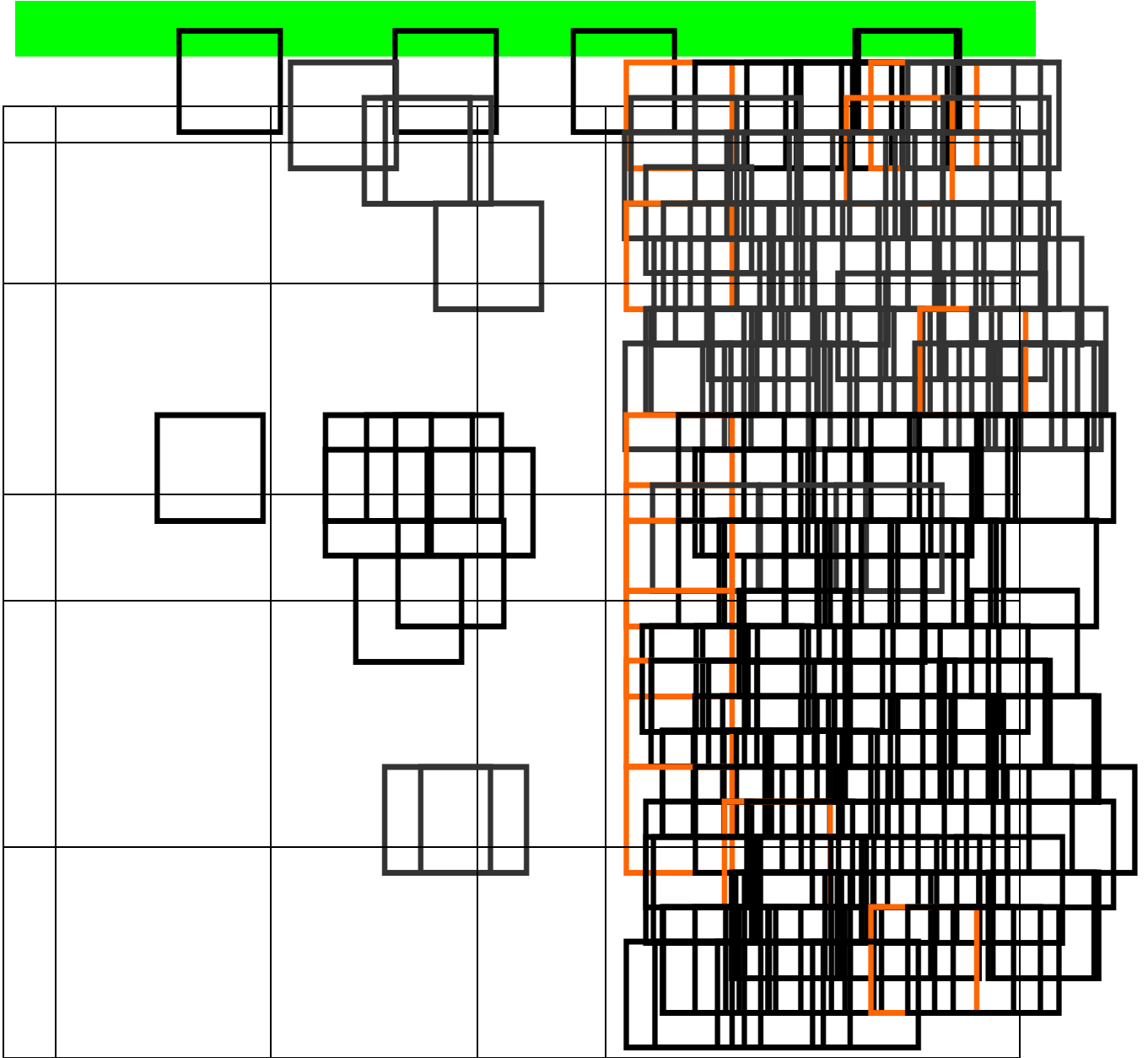


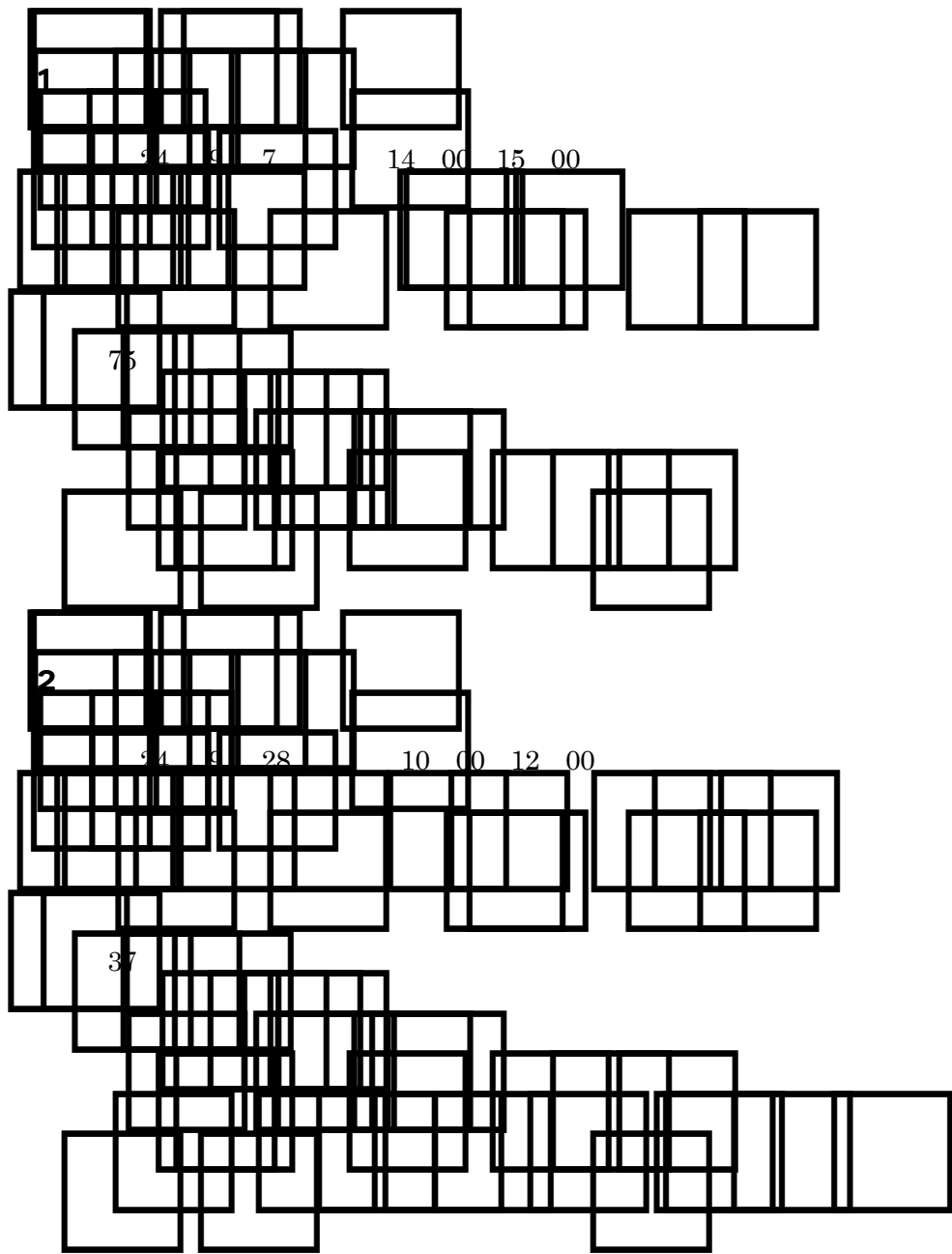


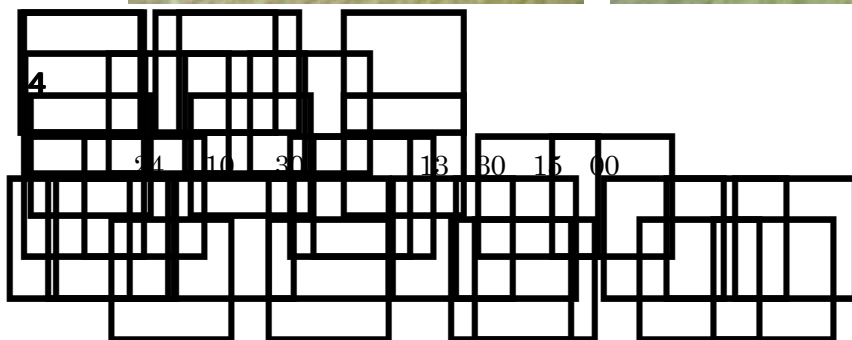
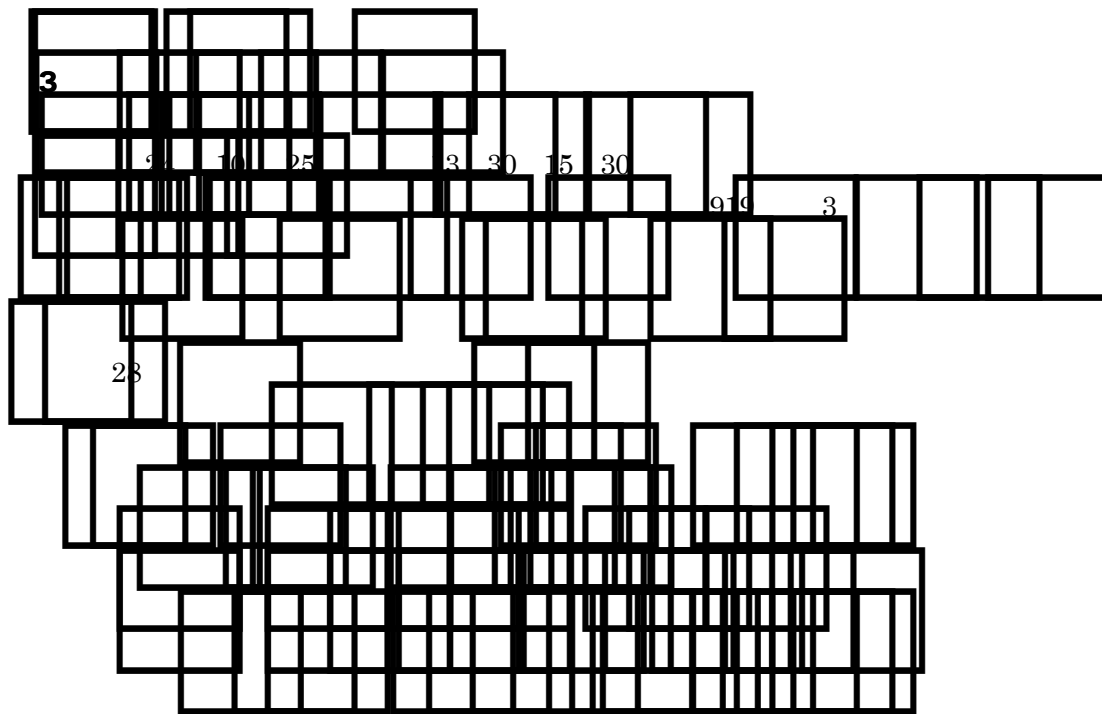




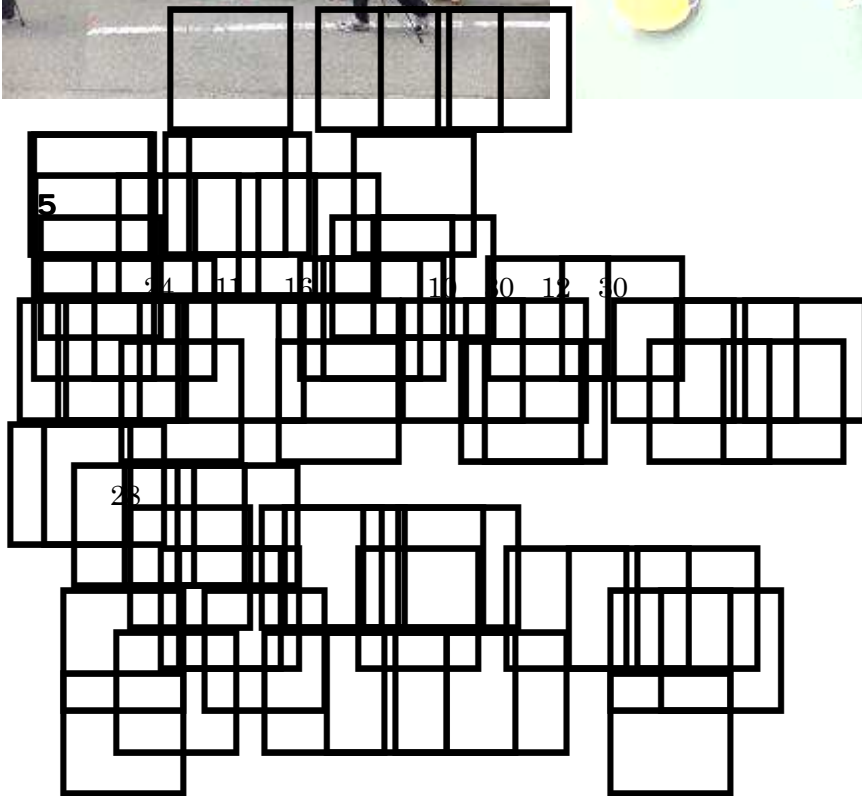
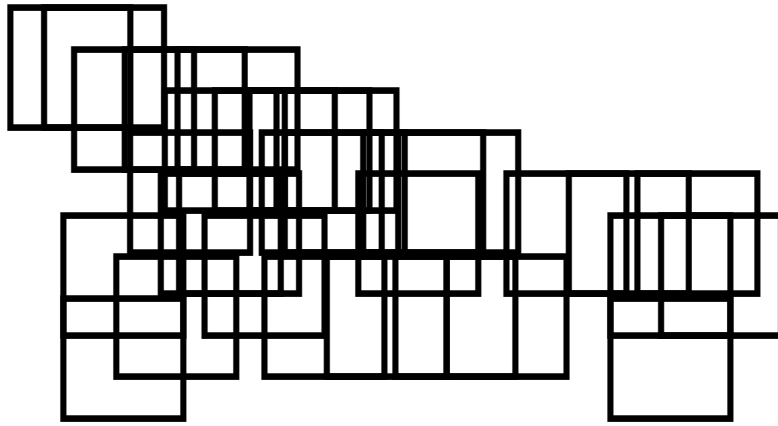


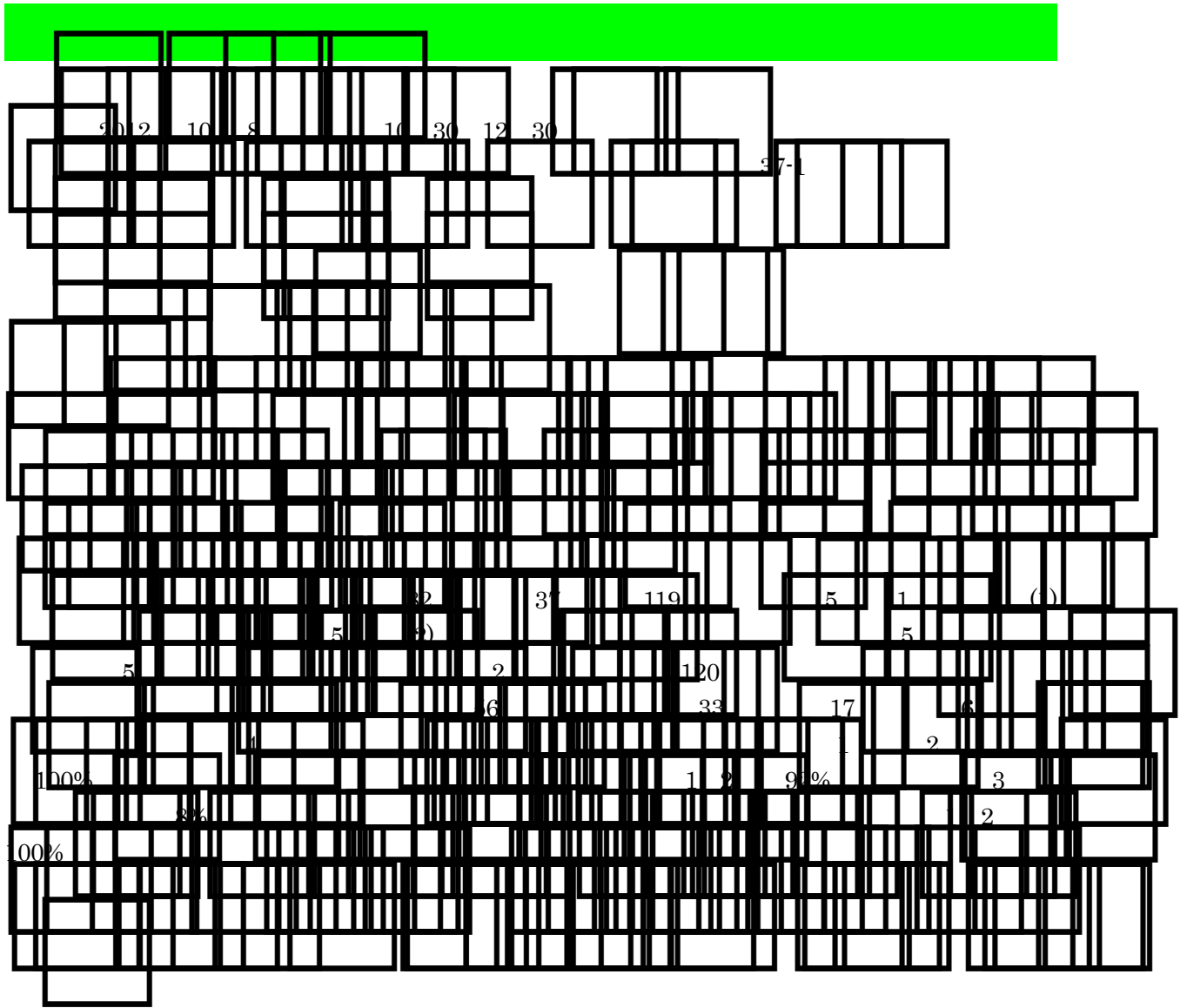






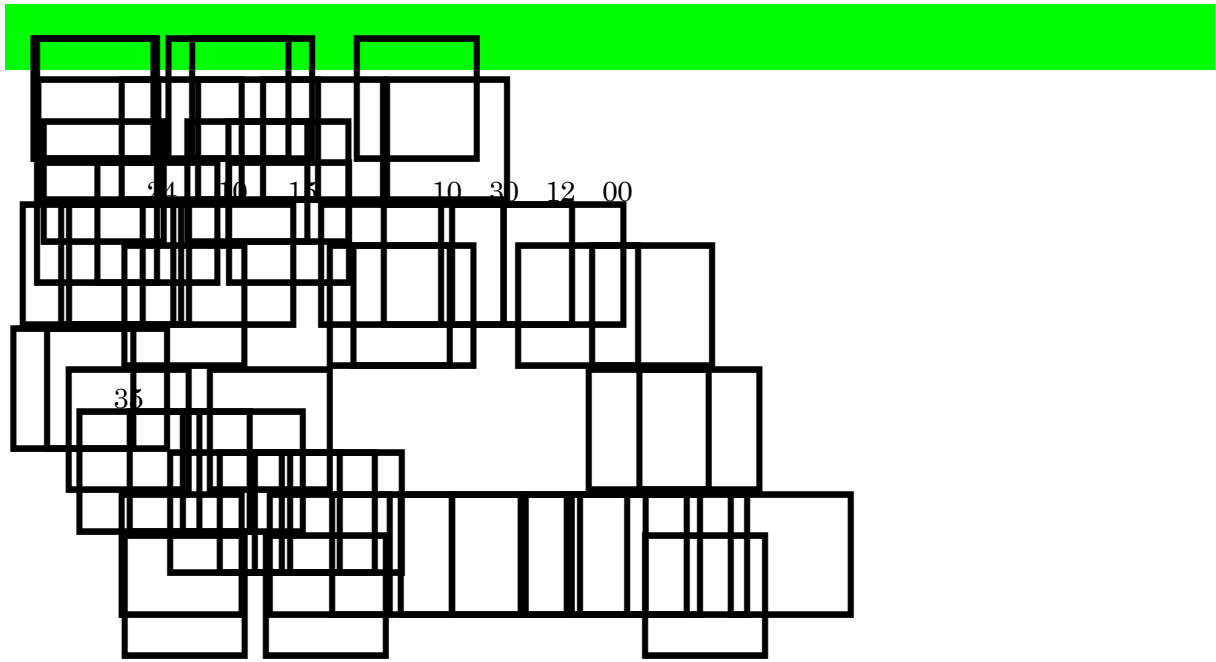
30

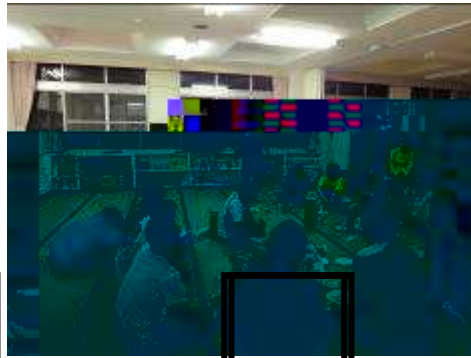
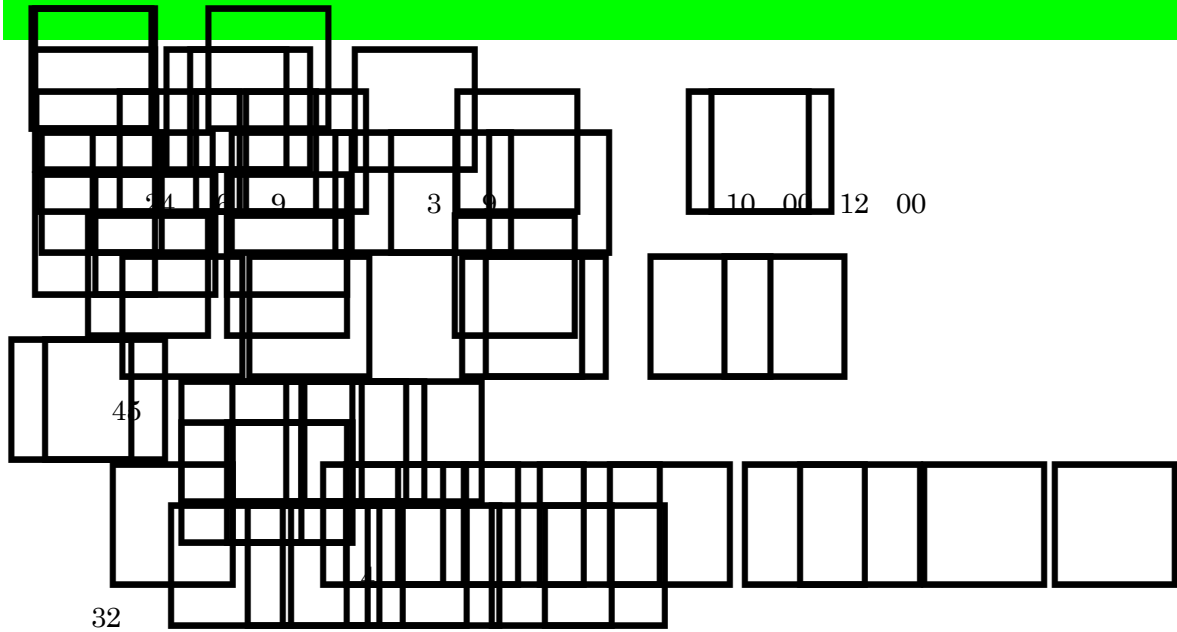


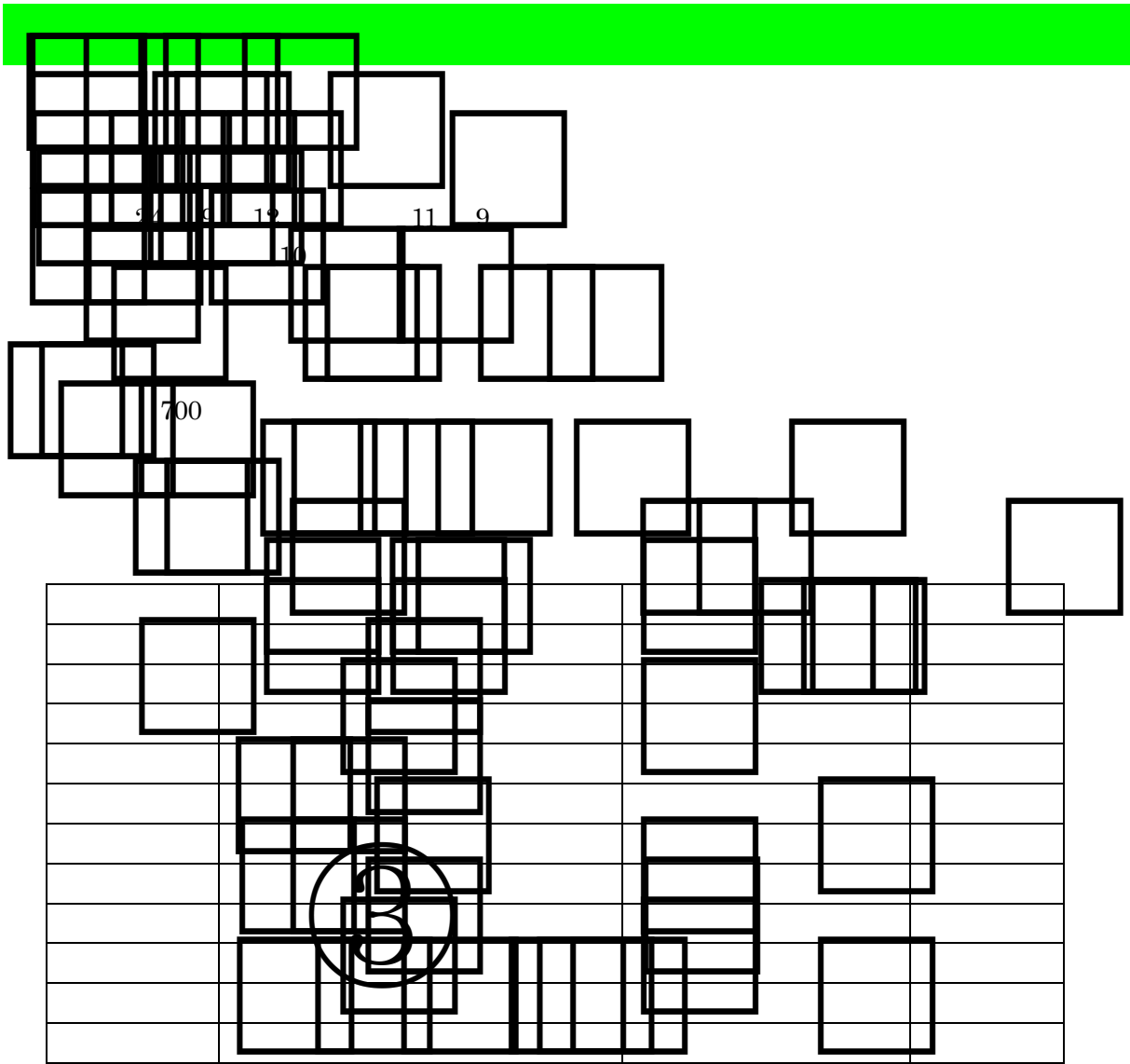


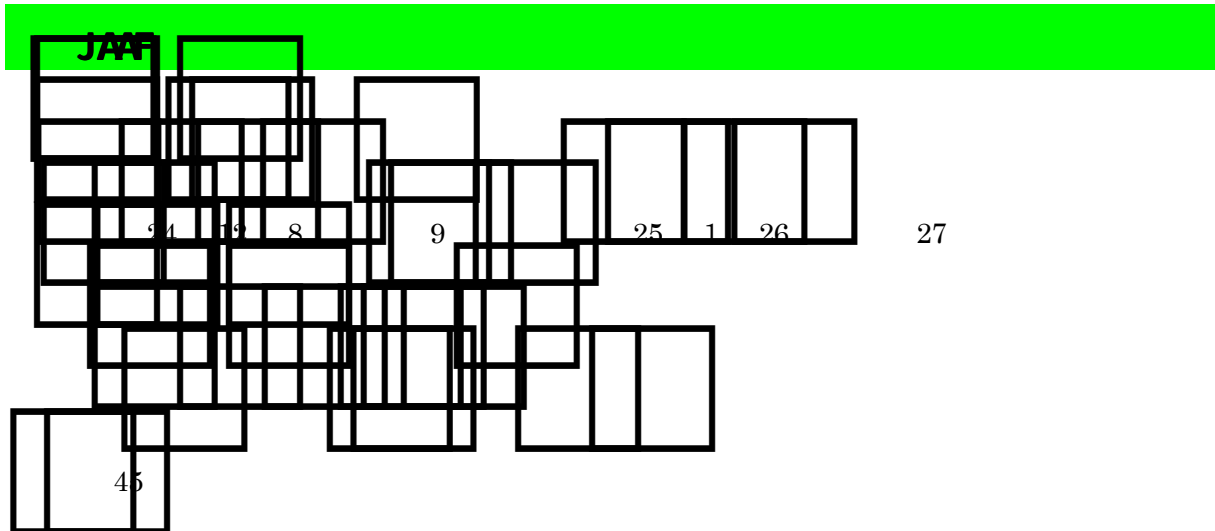
体育の日記念行事 アクアパークチャレンジスポーツ
 主催：東広島市教育委員会 東広島市体育協会 (財)東広島市教育文化振興事業団
 共催：広島大学スポーツ科学センター











27

区分	カリキュラム内容	
1.種目の特性に応じた 基礎理論	①	発育発達段階を踏まえた競技者の育成
	②	指導における各種理論
	③	陸上競技の主なルール
	④	部活動の運営と地域クラブ
2.実技指導法	①	陸上競技の種目別指導
3.実技指導演習	①	陸上競技の種目別指導の方法



