

充実した自宅学習を進めるためのデジタルコンテンツの紹介⑤

文部科学省「子供の学び応援コンテンツリンク集」

文部科学省からも様々なデジタルコンテンツが紹介されています。「動画で学びたい!」「体験しながら学びたい!」という目的に合わせてコンテンツがまとめてあり、自分の興味のあるコンテンツが探しやすいです。

**文部科学省**
MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY JAPAN

文字サイズの変更 中 大 検索

会見・報道・お知らせ 政策・審議会 白書・統計・出版物 申請・手続き 文部科学省の紹介 **教育** 科学技術・学術 スポーツ 文化

トップ > 教育 > 生涯学習の推進 > 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) > 子供の学び応援コンテンツリンク集(令和2年3月9日時点)

●子供の学び応援コンテンツリンク集(令和2年3月9日時点)

臨時休業期間における学習に役立つコンテンツを紹介しています。
※無料のコンテンツであっても一部通信料が発生するものがあります。利用する場合は家庭で相談してください。

●動画で学びたい! ●体験しながら学びたい! ●本を読みみたい! ●体を動かしたい! ●学び支援のコンテンツをたくさん知りたい! ●外国につながる子ども向けの教材が知りたい!
●文部科学省が後援している検定試験で学びたい!



学習の効果を上げるために、適度な運動や体を動かすことが大事だといわれています。現在、なかなか外に出かけて運動をすることができない現状です。そこで、上記の HP の中から、家の中でもできる運動についてのコンテンツを紹介します。是非、参考にして体を動かしてみてください。

My スポーツメニュー

ちょっとした時間にできるエクササイズがたくさん紹介されています。



手軽にできる!
ながでできる!?

My スポーツメニュー
～みんなも一緒に動こうよ～

スポーツメニュー

- ①肩中のストレッチ (わしのポーズ)
～肩中の筋肉をほぐす～
- ②肩甲骨のトレーニング
～肩・背中のつながりやすい肩甲骨をほぐす～
- ③腰筋のトレーニング (クランチ)
～腰筋の筋力を強化～
- ④背中・足のストレッチ (ペビーカー使用ストレッチ)
～背中の筋肉をほぐす～
- ⑤足腰のトレーニング (足上げ)
～足腰の筋力を強化～
- ⑥体幹のトレーニング (舟のポーズ)
～体幹の筋力を強化～
- ⑦体幹と下腕のトレーニング (梁のポーズ)
～インナーマッスルを強化～
- ⑧体幹のトレーニング (立ち木のポーズ)
～インナーマッスルを強化～
- ⑨股関節のトレーニング
～股関節の筋力を強化～
- ⑩ふくらはぎトレーニング・ふくらはぎストレッチ
～ふくらはぎの筋力を強化～
- ⑪全身持久力UPエクササイズA・B
～スリムアップ～
- ⑫膝関節リリース (「定置」、「ヒップ」、「両肩・肩・肩・肩」)
～膝関節をほぐすことで膝の動きを改善～
- ⑬大股関節ストレッチ
～ももをほぐす～
- ⑭肩甲骨ストレッチ
～肩甲骨の動きをほぐす～
- ⑮正しい歩行姿勢の維持
～正しい姿勢で歩くことで股関節の痛～
- ⑯すねのトレーニング (トッアップ)
～すねの筋力を強化～



【スポーツ庁】オリジナルダンス 「Like a Parade」



YouTube 検索

ORICON NEWS

さあ踊るよ!

女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス

Like a Parade

～学校で!職場で!一人でも?楽しく体を動かそう!～

「バブリーダンス」akane振付でデコちゃん、鈴木大地長官が踊る! 『女性スポーツ促進キャンペーン』オリジナルダンス「Like a Parade」(ライク・ア・パレード) オフィス

