

休校中の運動不足解消・部活動トレーニングのための Web サイト一覧

教育委員会より家庭でできそうな運動のコンテンツを YouTube から集めた一覧が届きました。
よろしければ参考にしてください。

【小学生】

- ・NHK for School ストレッチマンゴールド
<http://www.nhk.or.jp/tokushi/smangold/shiryou/strech.html>
- ・スポーツ庁 マイスportsメニュー
https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf
- ・日本レクリエーション協会 やってみよう運動遊び（子どもの体力向上ホームページ）
https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php?page=1
- ・日本レクリエーション協会 おうちの中で楽しめる運動・あそび ～子ども向け～（レクぽ）
<https://www.recreation.jp/asobi/articles/10>
- ・大阪経済大学 オノマトベ体操
<https://www.youtube.com/watch?v=3wALUKOizZMU>
- ・PAPAMO おうち PAPAMO 運動ムービー
https://papamo.net/official/home_papamo/

【部活動編】

《サッカー》

- ・JFA.jp JFA チャレンジゲーム
https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/challengegame.html
- ・JFA.jp 育成年代向けコンディショニングプログラム
https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/conditioning_programme.html
- ・広い場所でなくてもできる!! サッカー日本代表トレーニング その①
https://www.youtube.com/watch?v=9YMKs7TE0w0&list=RDCMUCgIeUSV91-FfmCayG4lSBcw&start_radio=1#t=129
- ・コナミスポーツクラブ サッカースクールはじめてのリフティング
<https://www.youtube.com/watch?v=ZKYNQickRJM>
- ・コンサドーレ札幌 コンサドーレとおうちでトレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=Ye8FaYACnKA>
- ・FC 大阪 体育の授業
<https://www.youtube.com/user/fcosaka1996>

《バレーボール》

- ・日本バレーボール協会 室内でできるバレーボール練習とストレッチ
<https://www.jva.or.jp/index.php/topics/20200323-1>
- ・S&D バレーボール教室 【家でできる】体幹トレーニング特集！
<https://www.youtube.com/watch?v=lHwlbFwrOeQ>
- ・S&D バレーボール教室 家でできる！パスカ UP トレーニング！
<https://www.youtube.com/watch?v=es2GE6ojOTY>

- ・S&D バレーボール教室 【家でできる】スパイク上達練習
https://www.youtube.com/watch?v=F_Uvssp7s1I
- ・S&D バレーボール教室 【家でできる！】レシーブの構え方と股関節の使い方
https://www.youtube.com/watch?v=PSvVO6ofv_E
- ・リョースケバレーボール TV 家で出来る 1人バレーボール練習法 (全5種類+α)
<https://www.youtube.com/watch?v=4RTfChJwPkM>

《バスケットボール》

- ・バスケットボール KING 膝の怪我を予防！バスケ部必見・本場アメリカのトレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=T7NJout9crE>
- ・mituaki TV 家で出来る！ハンドリング練習10選！
<https://www.youtube.com/watch?v=KloCF4fyLmc>
- ・mituaki TV ジャンプ力を上げる方法！！
<https://www.youtube.com/watch?v=kchukZeXxDI>

《野球》

- ・ミノルマンチャンネル 家で出来る・野球に生きる！体の力を最大限に活かすトレーニング法
<https://www.youtube.com/watch?v=mDVto76JNWg>
- ・読売巨人軍 家でできるトレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=UnvgZTUIU3A>
- ・千葉ロッテマリーンズ 佐々木朗希選手も実践している、家でもできる簡単トレーニング
<https://youtu.be/28EioBxDxz4>
- ・中日ドラゴンズ 家でもできる野球トレーニング ～投げる篇～
<https://www.youtube.com/watch?v=Rqygs4n88B0>
- ・中日ドラゴンズ 家でもできる野球トレーニング ～打つ篇～
<https://www.youtube.com/watch?v=HTv9gZiGcPU>
- ・中日ドラゴンズ 家でもできる野球トレーニング ～捕る篇～
<https://www.youtube.com/watch?v=rTPJ8Bkb8Fs>

《ハンドボール》

- ・銘苺淳 家でもできるトレーニング。下半身編
<https://www.youtube.com/watch?v=Vstnj8so7cM>
- ・銘苺淳 家でもできるトレーニング。胸・肩編
<https://www.youtube.com/watch?v=VGagDsYpbg4>
- ・銘苺淳 家でもできるトレーニング。体幹編
<https://www.youtube.com/watch?v=3MfRkfGx6l8>
- ・銘苺淳 家でもできるトレーニング。背中側編
<https://www.youtube.com/watch?v=UU-f5vyQUeA>
- ・田野平安行 シュートスピードを上げるトレーニングその1、その2、その3
<https://www.youtube.com/watch?v=8jVBf-huocY>
- ・田野平安行 ジャンプ力を上げる方法・ストレッチショートニングサイクルその1、その2、応用
<https://www.youtube.com/watch?v=YQm hv80mRgE>

《陸上》

- ・アスリート工房 家でもできる陸上教室
<https://youtu.be/rxc274ZdnLw>
- ・アスリート工房 最強の軸づくり編（中高生・マスターズ編①）
https://www.youtube.com/watch?v=wh83i45h7Y4&feature=emb_rel_pause
- ・アスリート工房 ハムストリングスとお尻をきたえる編（小中高生・マスターズ編）
<https://www.youtube.com/watch?v=b3pou1z6NM0>
- ・アスリート工房 ジャンプで速くなる編（小学生編⑤）
<https://www.youtube.com/watch?v=zer3OtzIqf4>
- ・アスリート工房 骨盤を使って速くなる（小学生編④）
<https://www.youtube.com/watch?v=oVwwGFmkP9A>
- ・桐生祥秀 室内でできるトレーニング紹介
<https://youtu.be/xYVR6o6dzp8>

《テニス》

- ・テニスユニバース 休校中にお家でできるトレーニング テニピン
<https://youtu.be/eHGCXEgrKsk>
- ・コナミスポーツ テニススクールボールつきでラケット面の感覚を身につけよう！【入門編】
<https://www.youtube.com/watch?v=LA-vJjmKQQQ&list=PLeSDoK9-bsJgzbis3H2KX4wbt1e5OnLi7>
- ・テニスのいちなん ストロークパワーUP 体幹トレーニング
https://www.youtube.com/watch?v=VRtV_-4AfQ4

《体操》

- ・体操 NIPPON お尻歩きでしなやかな動きを手に入れる
<https://www.youtube.com/watch?v=qhfRVza1lW8>
- ・コナミスポーツ 【柔軟運動／ブリッジと背倒立／腕のつよさを養う運動】①
https://www.youtube.com/watch?v=v3GLMoM_JqA&list=PLeSDoK9-bsJilE0QF3IJHCcc9j2cu4Fel
- ・コナミスポーツ 【柔軟運動／ブリッジと背倒立／腕のつよさを養う運動】②
<https://www.youtube.com/watch?v=498lOyVd5Vs&list=PLeSDoK9-bsJilE0QF3IJHCcc9j2cu4Fel&index=2>
- ・YOSHI Channel 女子ジュニア 基礎アップトレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=mGjkJhSjLIM>

《バドミントン》

- ・町田コンディショニングジム健介 自宅でできる音が少ない壁打ち練習
<https://www.youtube.com/watch?v=OXU4K6at-gQ>
- ・家でできるサーブ練習
<https://www.youtube.com/watch?v=TXQuQ2v4py4>
- ・シャトルヨーヨー
<https://www.youtube.com/watch?v=p5BqQ4HZYyo&t=2s>

《剣道》

- ・全日本剣道連盟 剣道の体幹トレーニング
https://www.youtube.com/watch?v=GXBNve_88ds
- ・全日本剣道連盟 アイソメトリックトレーニング その1 上肢を中心に
https://www.youtube.com/watch?v=fkO7mZFSu_M
- ・全日本剣道連盟 心肺系 その1 ステップ台エクササイズ
<https://www.youtube.com/watch?v=-MBSez9FnYU>

《柔道》

- ・JuTube 石川 自宅でできる柔道トレ【前腕と手首】
<https://www.youtube.com/watch?v=aolZ41JN6N4>
- ・Japanlaim 技術の土台をつくる！柔道選手のためのトレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=0GM3CVm8TJo>
- ・Japanlaim 基礎的筋力トレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=45kgqjs9WGo>
- ・Japanlaim 専門的筋力トレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=o2ZuZnqEues>

《卓球》

- ・水谷隼 家でできる感覚練習
<https://www.youtube.com/watch?v=NUJJrFb3pX0>
- ・卓球知恵袋 卓球台を使わない練習15選
<https://www.youtube.com/watch?v=LyMDoWGGraQ>
- ・卓球知恵袋 球突きを極めて、1人で強くなる方法
<https://www.youtube.com/watch?v=13p2U5ePI38>

《水泳》

- ・Excalibur Swim Channel 【体幹】自宅でできるトレーニング！
<https://www.youtube.com/watch?v=H6dU4hfDgAE>
- ・同社大学水泳部 【初級?中級】水泳選手がやっている体幹トレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=NHKFNGzyWfl>
- ・矢谷淳 キック力を上げるための体幹強化トレーニング
<https://www.youtube.com/watch?v=9kT5Lrx1T-M>

《総合》

- ・兵庫県教育委員会 体育保健課 学校体育班 動画サイト
http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/htdocs/index.php?page_id=0