

体育 DVD

DVD  
VIDEO

# 体つくり運動

第1巻 体ほぐしの運動  
第2巻 体の動きを高める運動

全2巻

価格 各 12,000 円 (本体) 13,200 円 (税込)  
2巻組 24,000 円 (本体) 26,400 円 (税込)

監修・指導：上原三十三 愛知教育大学教授  
大越正大 東海大学教授

心と体をほぐしたり、

体の動きを高めたりする

「体ほぐしの運動」と

「体の動きを高める運動」を

クリップ動画で学ぶ



企画：大日本図書株式会社 株式会社パンドラ

発行：株式会社パンドラ

# 体づくり 運動 全2巻

## 第1巻 体ほぐしの運動

手軽な運動を行い、心と体との関係や心身の状態に気づき、仲間と関わり合うことを各運動のクリップ動画で学びます。

- のびのびとした動作で用具などを用いた運動
- リズムに乗って心が弾むような運動
- 緊張したり緊張を解いて脱力したりする運動
- いろいろな条件で歩く、走る、跳びはねる運動
- 仲間と動きを合わせたり、対応したりする運動
- 仲間と協力して課題に挑戦する運動



## 第2巻 体の動きを高める運動

ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動を行うとともに、それらを組み合わせることを各運動のクリップ動画で学びます。

- 体の柔らかさを高めるための運動
- 巧みな動きを高めるための運動
- 力強い動きを高めるための運動
- 動きを持続する能力を高める運動



●お求めは

企画：大日本図書株式会社 株式会社パンドラ  
発売：株式会社パンドラ  
〒104-0041 東京都中央区新富 2-12-6  
TEL：03-3555-3987 FAX：03-3555-8709  
E-mail：kibou@pan-dora.co.jp  
<http://www.pan-dora.co.jp/>



株式会社 教配

URL: <https://www.kyohai.co.jp>

〒190-0012  
東京都立川市曙町2-36-2 ファーレ立川センタースクエア  
TEL 042-518-9774 (代) FAX 042-518-9785