

## 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

家庭でできそうな運動のコンテンツを YouTube から集めてみました。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](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](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/](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](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](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](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！パス力 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](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](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》

- ・ 銘苅淳 家でもできるトレーニング。下半身編  
<https://www.youtube.com/watch?v=Vstnj8so7cM>
- ・ 銘苅淳 家でもできるトレーニング。胸・肩編  
<https://www.youtube.com/watch?v=VGagDsYpbg4>
- ・ 銘苅淳 家でもできるトレーニング。体幹編  
<https://www.youtube.com/watch?v=3MfRkfGx6l8>
- ・ 銘苅淳 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](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](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](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 自宅の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](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](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](http://dmzcms.hyogo-c.ed.jp/taiiku-bo/htdocs/index.php?page_id=0)

事務担当 学校教育課 中村哲 電話：24-8126 FAX：23-3563 E-mail：tetsu@city.komatsu.lg.jp
---