

【資料】「子どもの体力向上 ふじさんプログラム」

「しずおか元気っ子Lab（ラボ）～静岡県子供の体力向上ホームページ～」から、誰でも自由にアクセスすることができます。体づくり運動やゲームなど、現場感覚を重視した運動プログラムのデータベースで、1種目1分～5分程度で行える運動の動画を掲載しています。

今年度は、常葉大学、順天堂大学およびT.I.S.ウェルの協力で、新たな運動プログラム「ちょコット」が加わりました。ぜひ御活用ください

The image shows a screenshot of the 'Shizuoka Kids Lab' website. It features a grid of 8 program categories, each with a thumbnail image and a title. The categories are:

- 1 体づくり運動 (Body Building Exercise)
- 2 器械・器具を使つての運動遊び (Exercise using equipment)
- 3 走・跳の運動遊び (Running and jumping exercise)
- 4 ゲーム (Game)
- 5 運動の基礎感覚向上 (Improvement of basic movement sense)
- 6 投能力向上プログラム (Throwing ability improvement program)
- 7 学校プログラム (School program)
- 8 ちょコット (Cho-Kotto)

In the center of the grid is a circular logo for the '子どもの体力向上 ふじさんプログラム' (Children's Physical Fitness Improvement Fuji-san Program). Below the grid, a note states: '各カテゴリの写真をクリックすると、関連の動画の一覧が表示されます。' (Clicking on the photos of each category will display a list of related videos.)

Two video player examples are shown:

- The first video player is titled 'ちょコット' (Cho-Kotto) and shows a 'キャップリング：じゃんけんラウンド' (Cap Ring: Rock-Paper-Scissors Round) activity. It includes a play button, a '動画を再生' (Play video) button, and metadata: '登録されている動画：25件', 'ちょコット解説', '運動強度：なし', '難易度：なし', '再生時間：01:54'.
- The second video player is titled '投能力向上プログラム' (Throwing ability improvement program) and shows a '投能' (Throwing) activity. It includes a play button, a '動画を再生' (Play video) button, and metadata: '運動強度：★★★', '難易度：★★★', '再生時間：07:41'.

A blue cartoon mascot character is pointing towards the video players.

<アドレス> <https://www.stte-shizuoka.jp/>
*パソコン、スマートフォンどちらでもアクセス
できます。

