

## 【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 displays a website interface for the 'Shizuoka Kids Lab' program. It features a grid of 8 program categories, each with a thumbnail image and a title. A central logo reads '子どもの体力向上 ふじさんプログラム' (Children's Physical Fitness Improvement Fujisan Program). Two program details are shown in callouts:

- ちょコット (Cho-kotto):** A program focused on '体づくり運動' (Body-building exercise). It includes a 'ちょコット解説' (Cho-kotto explanation) section and a video titled 'キャプリング：じゃんけんラウンド' (Catching: Rock-paper-scissors round). The video details are: 運動強度: なし (No intensity), 難易度: なし (No difficulty), 再生時間: 01:54 (1:54 duration).
- 投能力向上プログラム (Throwing Power Improvement Program):** A program for '投能力向上' (Throwing power improvement). It includes a video titled '投能力向上における指導のポイントについて' (About the key points of instruction for throwing power improvement). The video details are: 運動強度: ★★★ (High intensity), 難易度: ★★★ (High difficulty), 再生時間: 07:41 (7:41 duration).

At the bottom of 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.)

<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。