

うんどう なや かいけつ
運動のお悩み解決！

ICT 機器でレベルアップ！



運動領域によって動画撮影の仕方が変わってくるね！



個人を撮るならある程度近い距離からでもいいね！



新体力テストの種目でも、自分の動きをチェックできるね！



体のブレが少ないから記録も伸びたんだと思うよ！



★領域によって撮る角度や向きを工夫すること！

★ICT の活用時間に重きをおかないこと！

