

5 運動能力を2つに分けて考えてみましょう



運動能力

基本的な
体力

上手に
動くこと

体を支えたり
動かす力

(主に思春期・青年期以降)

たくさんの動きを
身に付けて
上手に動くこと

(主に幼児期・児童期初期)

