



Eテレ

# NHK高校講座 特集 体を動かすTV

1日2本ずつ3日連続放送〈計6本〉

「体を動かすTV」は、“ニュースポーツ”や“体づくり&体ほぐし運動”をはじめとするエクササイズプログラムなど、体を動かしたくなるコンテンツがいっぱい！



[ホームページ情報]  
放送後に  
ストリーミング配信！  
◇先生用指導案  
◇生徒用マニュアル  
もご利用ください

【HP】 [www.nhk.or.jp/kokokoza/](http://www.nhk.or.jp/kokokoza/)

出演者 敦士、生田衣梨奈(モーニング娘。'15)、中岡創一(ロッチ)

## 第1回 「ディスクゴルフ」 放送予定 8月10日(月)、24日(月) 午後2時00分～2時10分

愛好者の数が世界で3000万人ともいわれている今注目のスポーツ。  
番組では、日本のトッププレイヤーが、ディスクゴルフの基本動作やスキルアップのコツなどを伝授！

## 第2回 「インディアカ」 放送予定 8月10日(月)、24日(月) 午後2時10分～2時20分

世界の中で競技人口が最も多い国が日本だといわれており、幅広い世代に親しまれている。  
番組では、インディアカの基本動作やスキルアップのコツなどを楽しくわかりやすく解説！

## 第3回 「アルティメット」 放送予定 8月11日(火)、25日(火) 午後2時00分～2時10分

フライングディスク競技の第2弾。投げる・受けるなど様々なテクニックを駆使する人気スポーツ。  
元世界チャンピオンが伝授するちょっとしたコツをマスターすれば楽しさも倍増！

## 第4回 「ソフトバレーボール」 放送予定 8月11日(火)、25日(火) 午後2時10分～2時20分

「バレーボールは痛いから…」と尻込みする生徒はいませんか？ そんな時におススメなのは大きなふわふわボールを使ったこの競技。今回、元全日本女子バレーの岩本監督や江上由美選手など豪華講師陣が目からウロコの指導法で、ソフトバレーの基本を教えてくれる！

## 第5回 「グラウンド・ゴルフ」 放送予定 8月12日(水)、26日(水) 午後2時00分～2時10分

「いつでも・どこでも・誰とでも！」がグラウンド・ゴルフの魅力。楽しくスキルアップする練習方法やとっておきのゲームの楽しみ方を紹介！高齢者向けスポーツというイメージがきつと覆るはず。

## 第6回 「ショートテニス」 放送予定 8月12日(水)、26日(水) 午後2時10分～2時20分

スポンジテニス、フレッシュテニスなど様々な名称で実施されており、いずれもテニスの醍醐味を比較的簡単に習得できるのが魅力。楽しみながら上達できるコツなどをわかりやすく紹介！

NHK  
高校講座