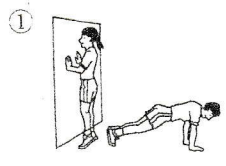


⑥ 新体カテストの結果から、自分に足りない力を補いたい。次の①～⑧の図の運動について、それぞれどんな体力を高めるのに効果的か、下のア～ウから選ぶ記号で答えなさい。
 (同じ記号を2回以上使ってもよい)

① 腕立て伏せや壁を押す運動



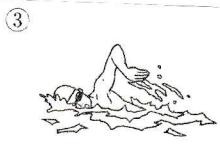
(ア)

② 比較的強い運動を休憩を狭めて繰り返す運動



(イ)

③ 5分以上泳ぐ運動



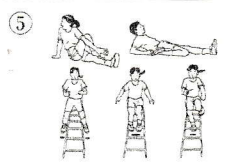
(イ)

④ ジョギング(ランニング)



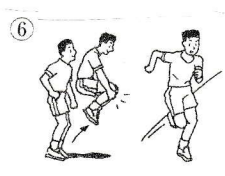
(イ)

⑤ ストレッチ、すばやい動きをする運動



(ウ)

⑥ ジャンプやダッシュなどの運動



(ア)

⑦ 持続的に行うサイクリング



(イ)

⑧ ^{けんすい}懸垂や腹筋の運動



(ア)