

まいにち

うんどう

毎日 ちょこっと運動カード



まいにち せいかつ うんどう と い げんき て い
毎日の生活にちょこっと運動を取り入れて元気なからだを手に入れよう!



1回できたら『キャッフィー』に色をぬりましょう!

おはようゆりかご!



ゆりかご 10回して起き上がろう

(☆ゆりかごの行い方はうらを見てね)



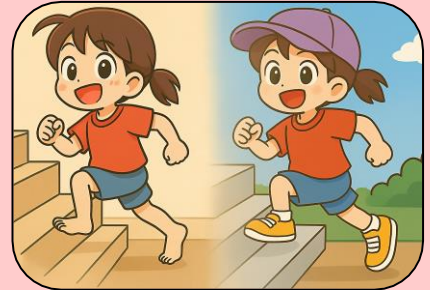
てっだ きん
お手伝いで筋トレ!



まど
窓をふきふき、ピッカピカ



かいだん のぼ お
階段いっぱい上り下り!



で さき かいだんつか
お出かけ先でも階段使おう



てっだ きん
お手伝いで筋トレ!



ゆか
床をふきふき、ピッカピカ



どうぶつある
動物歩きであっちこっち!



いろいろな動物になりきって

(☆動物歩きの行い方はうらを見てね)



てっだ きん
お手伝いで筋トレ!



お風呂そうじでゴシゴシ



おんどく
バランス音読!



みぎ ひだり
右でチャレンジ、左でチャレンジ



テレビみながらストレッチ!



いろんなところをゆっくり伸ばそう

(☆ストレッチの行い方はうらを見てね)



は
歯みがきスクワット!

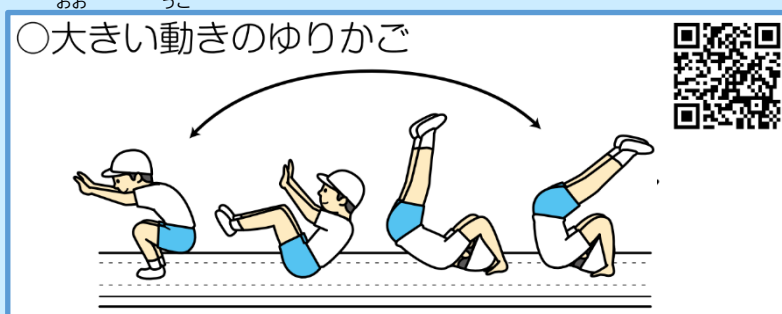
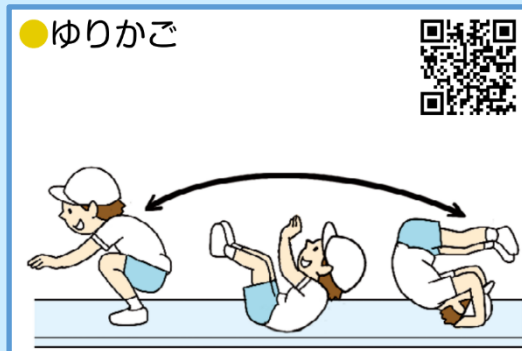
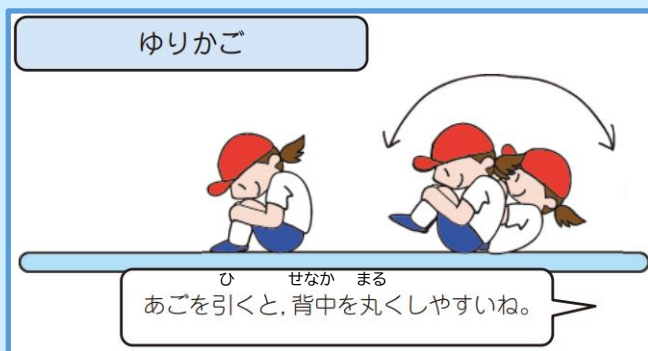


しゃがんで立って、をくり返そう



うんどう おこな かた さんこう
(運動の行い方の参考にしてください。)

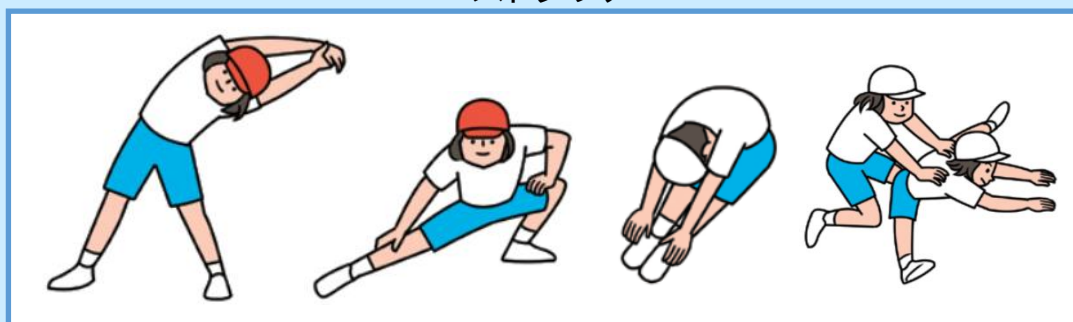
引用: 小学校体育(運動領域)指導の手引～楽しく身に付く体育の授業～(スポーツ庁)
小学校体育(運動領域)まるわかりハンドブック(文部科学省)



どうぶつある 動物歩き



ストレッチ



保護者のみなさまへ

日頃より、本県の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

このたび県教育委員会では、子どもたちが日常生活の中で気軽に体を動かし、元気な体づくりにつなげられるよう、本カードを作成しました。夏休みなどのご家庭での生活の中でも、無理なく楽しく続けられるよう工夫しています。ご家庭で本カードに取り組まれる際には、次の点にご留意のうえ、安全に配慮していただきますようお願いいたします。

- 運動の際は、まわりに危険な物がない、安全な場所で行ってください。
- お子様の体調や様子を見ながら、無理のない範囲で取り組んでください。
- 生活のリズムに合わせて、できる範囲で続けていただければ結構です。
- おうちの方が見守ったり、一緒に体を動かしたりすることで、親子のふれあいの時間にもなります。

本カードの趣旨をご理解いただき、ご家庭でのあたたかいご支援とご協力をよろしくお願いいたします。