

家族で元気UP!

山梨県教育委員会では、子どもたちの「しなやかな心」を育成するために、様々な取組をしています。幼少期から家族で運動に取り組むことで子どもたちの活力を引き出し、体を動かす遊びの中から健やかな体と豊かな心を育てていきましょう。



「元気な子ども」は「元気な家族」から! キーワードは“家族で運動”です!

例えば…

大きな声で 「あいさつ」 をしよう!

コミュニケーションを
深める第一歩です。

のびのび 「体操」 をしよう!

山梨の澄んだ空気を吸いながら、
声を出して、大きく。

さわやかに 「ウォーキング」 をしよう!

美しい景色を眺めながら、
家族と一緒に。



毎日、合計60分は、楽しく体を動かしましょう!



平成28年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から

「毎日朝食を食べる」「決まった時間に夕食を食べる」、「睡眠時間8時間以上」(小学校)、「睡眠時間6時間以上8時間未満」(中学校)など、規則正しい生活習慣が身に付いている児童生徒の体力合計点は、小・中学校の男女ともに高いことがわかりました。規則正しい生活習慣にも心がけましょう。



親子で一緒に運動を!

お父さんやお母さんの中には、「最近、運動不足だな」と感じている方も多いのではないのでしょうか?自分たちの運動不足解消のためにも、日常生活をリフレッシュするためにも、ぜひ親子で体を動かしませんか?お父さんやお母さんと一緒に体を動かすことを、きっと子どもたちは楽しみに待っていますよ!

楽しく体を動かす時間をつくりましょう!

家庭では、子どもたちのテレビ視聴やゲームをしている時間と、体を動かして遊んでいる時間はどちらが多いでしょうか?子どもたちが少しずつでも体を動かす時間を合計して「1日60分以上」を目安にします。家庭の生活リズムを見直したり、週末の過ごし方を工夫したりすることで、時間をつくるのが可能になります。家庭で楽しくスポーツに関する話をするだけでも、運動好きな子どもになるともいわれています。ちょっとした時間を活かし日常生活の中で無理なくできることから、まず、家族みんなで行ってみましょう。
(文部科学省「幼児期運動指針ガイドブック」より)



家族で元気UP!
ウェブサイトへ



家族やみんな 運動体験

スマホで
チェック!!



REC

親子で
チェック!!



コミュニケーションを
はかりながら
正しい動きを
身につけましょう。

できてる? できてない? 見合っ楽しむ! 運動あそび!

子ども時代に培った動作は一生覚えています!!
自己を認識する力を育みましょう。



♪ リズム運動 ♪

リズムにのって トン♪パン♪パン♪

(上肢の運動)

準備

ふたりで向き合い、拍手の用意

トン♪: 自分拍手

パン♪: ふたり拍手

① トン → パン × 1回

② トン → パン × 2回

③ トン → パン × 3回

①②③ → ③②① × 2回



トン♪

パン♪



レベル
UP編

☆円をつくってみんなでトン♪パン♪
☆テンポアップ(八分音符♪♪♪...)

♪ 即時反応 ♪

クローズ! オープン! ジャンピング!

(下肢の運動)

準備

気をつけの姿勢

クローズ: 足を閉じる

オープン: 足を広げる

♡: クローズ → ジャンプ → オープン

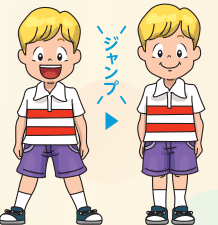
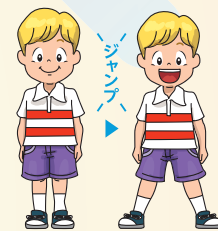
★: オープン → ジャンプ → クローズ

① ♡ ★

② ♡ ♡ ★ ★

③ ♡ ♡ ♡ ★ ★ ★

①②③ → ③②① × 2回



レベル
UP編

☆向かいあって手をつなぎ、リズムに合わせてジャンピング!
☆上肢の運動をプラス(T・Iポーズ)

♪ 協応運動...空間形成 ♪

協応なんばウォーキング

(全身の運動)

準備

ふたり横並びで片手をつなぐ

協 応 ≡ 外側の足 + つないだ手
からウォーキングスタート

なん ば ≡ 内側の足 + つないだ手
からウォーキングスタート

協 応



なん ば



※「なんば歩き」: 右手と右足、左手と左足をそれぞれ
同時に出して前に進む歩き方

レベル
UP編

☆4歩ずつ歩きながら「協応」と「なんば」を切り替え(協応4歩→なんば4歩→協応...)
☆ひとりでもチャレンジ!

間違えても大丈夫!
みんなが優しい
アドバイザーになろう!



監修
制作

山梨学院短期大学 教授 川上 琴美

運動助手 坂本 里香(健康運動指導士)

アシスタントスタッフ 武井 彩乃

ちょっと難しい は とっても楽しい!

簡単にできるようになったら、レベルUP編にチャレンジ!
慣れてきたら自分でもオリジナルの運動あそびを創ってみましょう。

動画も
配信中!

