

↑アップ!

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27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から

家の人と運動やスポーツを「週に1回以上する」児童生徒の割合は、同じ質問をした平成22年度と比べて増加しました。しかし、健康三原則と言われる「運動」「食事」「睡眠」の3つについて、どのくらい大切だと考えているかという質問の結果、食事や睡眠に比べて、運動に対する意識が低いことがわかりました。運動習慣も大切にしましょう。

親子のコミュニケーションを

保護者の方々も忙しくて、ゆっくり子供たちと一緒に遊ぶ時間もなかなかとれない方が多いのではないのでしょうか。日頃のストレスを発散するためにも、親子で一緒に体を動かしてみましょ。運動を通して、心と体をリフレッシュしましょう。そして、親子のコミュニケーションをさらに深めましょ。

体を動かすことの意義

幼児期において、体を動かす遊びを中心とした身体活動を十分に行うことは、基本的な動きを身に付けるだけでなく、生涯にわたって健康を維持し、積極的に活動に取り組み、豊かな人生を送るための基盤づくりとなります。楽しく体を動かす遊びは、生涯にわたって運動・スポーツを楽しむための基礎的な体力や運動能力を発達させ、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育む機会を与えてくれます。(文部科学省「幼児期運動指針」より)



家族で元気UP!
ウェブサイトへ



親子で楽しく元気アップ

——身近なもので運動遊び——

◆作成：高野牧子研究室(山梨県立大学) ◆イラスト：牟田真弓(イラストレーター)

幼児期から児童中期は運動をコントロールする力が発達するゴールデンエイジ！
協応動作やバランス、敏捷性、巧緻性など、遊びの中で楽しく体験しましょう！

風船で手つなぎパス

用意するもの：風船1つ

【ルール】

家族みんなで手をつないで1つの円を作ります。
足や頭などを使ってみんなで風船を落とさないようにパスします。
手を離してはダメですよ。

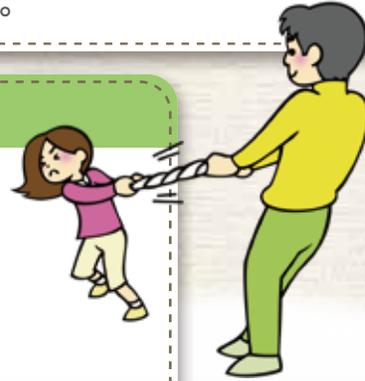


ねじねじタオルで親子綱引き

用意するもの：タオル1枚

【ルール】

タオルの端と端を持って、お互いに反対方向にねじります。
思い切り、捻じってください。今度は反対にねじねじ〜。
十分に捻じってタオルが綱のようになったら、綱引きです。
お父さんやお母さんを引っ張れますか？
手を離さないように気をつけて！



目指せ！ストライクシュート

用意するもの：タオル1枚

【ルール】

捻じったタオルを2度結んで丸くすると、
タオルサッカーボールの出来上がり。
空き箱をゴールに見立てて、思い切りシュート！

ペットボトルでバランス

用意するもの：空きペットボトル多数

【ルール】

- ①親子でペットボトルを「A相手の体にのせる人」とペットボトルを「B体にのせられる人」を決めます。
- ②Aの人が、Bの人の体にペットボトルをのせます。
制限時間は2分間程度です。
- ③AとBを交代して、②を行います。
 - ・ペットボトルは立てて、体にのせてみましょう。
 - ・いろいろな体のポーズをしてたくさんのペットボトルを体にのせられるようにがんばりましょう！



新聞紙で、じぐざぐシippo取りゲーム！

用意するもの：古新聞紙

【ルール】

- ①古新聞紙を細く長く切ってシippoを作ります。
- ②親のズボンにシippoをはさみます。
- ③子どもは親のシippoを取ります。
親はジグザグに走ったり、回ったりして逃げます。
- ④シippoが取られたら、交代してやります。



身近なものでも、少しの工夫で楽しく思い切り体を使って遊べます。チャレンジしてみてください！
「できた」「やったあ」「楽しい！」の体験が運動有能感を育み、運動する意欲につながります。