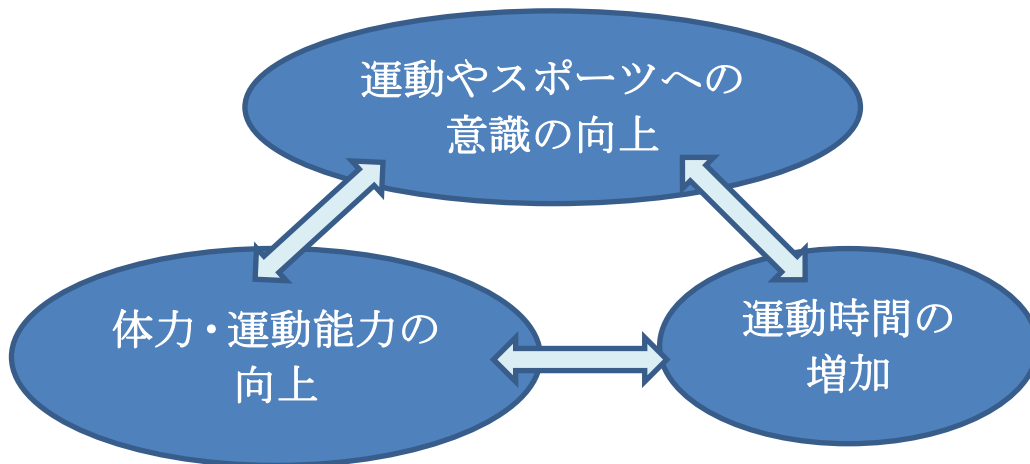


「元気アップ大作戦！」の使い方

「運動やスポーツへの意識」を高め、
「運動時間」を延ばし、
「体力」を向上させる好循環を目指して！！



「元気アップ大作戦！」では、様々な運動・遊びをとおして、「運動時間の増加」を目指し、「体力・運動能力の向上」へつなげます。



「3つの名人を目指す」ために必要な力を6つ（作戦）に分類し、それぞれを高める運動や遊びの例を提示してあります。また、集団遊びのページも設けてあります。学校の実態に応じて、授業・一校一実践運動・休み時間の遊びの参考等に御使用ください。

[使用例]

- ★A～Fのカごとに印刷し、ラミネートして体育館や教室に掲示する。
- ★教職員、子どもたち一人一人に印刷し配付する。
- ★「みんなであそぼ～！」のページを拡大印刷し、児童玄関等に掲示する。
(提示されているいくつかの遊びは、公益財団法人日本レクリエーション協会 HP よりダウンロードできます。 <http://www.recreation.or.jp/kodomo/>)
- ★元気アップカードを作成しました。使いやすい形にアレンジして御使用ください。