

運動不足を解消！

「おうちでゆる～く うんどうの ススメ」

【しょうがくせいの みなさんへ】

がっこうの たいいくのがくしゅうに あわせて、いえでも できそうな うんどうを あつめてみました。

できそうなことから すこしずつ、たのしみながら はじめてみませんか。

【おうちのかたへ】

このシートは、小学生を対象に、家庭でも楽しみながらできそうな運動を 体育科の運動領域ごとに整理したものです。

すぐに使えるよう、PDFデータに資料・動画のリンク先を載せています。そのままクリックしてお使いください。

計画表は、必要に応じて印刷してご活用ください。

【リンク先】

「子供の運動あそび応援サイト」スポーツ庁

「アクティブ・チャイルド・プログラム」公益財団法人 日本スポーツ協会

「福岡県子供の体力向上広場」福岡県教育庁教育振興部 体育スポーツ健康課

ボールうんどう

かみてっぼう
紙鉄砲

【せつめい】

おおきめの しんぶんしや こうこくのかみを つかって つくりましょう。

うまいくと 「パン」と おとが なりますよ。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_02.html

しんぶんし あそ
新聞紙遊び

【せつめい】

しんぶんしを まるめて ボールをつくれます。じぶんのコートの ボールを あいてのコートに なげいれます。

おおく なげいれたほうの 勝ちです。じかんや コートを くふうしましょう。

<https://youtu.be/6ePv-9TiXo0>

きかい うんどう

くもオニ

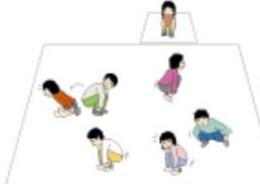


【せつめい】

おには せなかをうえに、にげるひとは
おなかを うえにして、うでで からだを
ささえましょう。

タッチされたら おにを かわったり
ふやしたりして、ルールを かえてみよう。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_30.html

たたか
ひよこの闘い

【せつめい】

じかんを きめて かたや せなかであ
いてに タッチしてみよう。

あたまや おでこで あいてを
おさないように きをつけよう。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_09.html

ひょうげん うんどう

どうぶつ へんしん
動物に変身

【せつめい】

じゃんけんをして かったひとが
「〇〇にへんしん！」と いいましょう。

ほかにも、のりものや スポーツの
うごきを しても たのしいですよ。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_14.html

しんか
進化じゃんけん

【せつめい】

「はじめ」のあいずで じゃんけんをして
うつぶせ>よつんばい>たかばい>

にそくほこう に へんしんしましょう。

はやく しんかした ひとが 勝ちです。

<https://youtu.be/iRdhOvdfs9g>

りくじょう うんどう

へびじゃんけん



【せつめい】
ひもや けいとで コースをつくります。
はやく あいての じんちについた
チームの 勝ちです。
コースの かたちを くふうしましょう。

https://youtu.be/PCYIeaT_W8Q

しっぽとり



【せつめい】
タオルなどを しっぽにして まるい
コースを はしります。しっぽを
とられたら まるいコースから できます。
さいごまで のこったひとが 勝ちです。

<https://youtu.be/dntyQ6h3dqk>

からだづくり うんどう

しんぶん
新聞じゃんけん

【せつめい】
しんぶんしを ひろげて うえに
たちます。じゃんけんをして まけたら
しんぶんしを はんぶんにおります。
のれなくなった ひとの まけです。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_04.html

からだジャンケン



【せつめい】
からだ ぜんたいを つかったポーズで
「グー」「チョキ」「パー」の かたちを
きめましょう。
ぶつからないように ひろがりましょう。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_03.html

しんたいりよくテスト

※小学生対象のみ



【せつめい】

しょうがっこうでは、8つの しゅもくを おこないます。このテストでは、じぶんの たいりよくや うんどうする ちからを することができます。

【おうちのかたへ】

測定結果
を入力して
みよう！

新体力テスト集計ソフト
ダウンロードできます

測定を行う前に

新体力テストの測定した記録を入力すると、「体力しんだん結果」を見ることができます。「体力しんだん結果」とはどんなものか、まずは見てみましょう。

- 児童のみなさんへ (PDF)
- 学校の先生方へ (PDF)
- 保護者の皆様へ (PDF)

「福岡県 子どもの体力向上広場」では、測定結果を入力することができます。

<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/>

※小学生は、持久走は「20mシャトルラン」を、ボール投げは「ソフトボール投げ」を実施します。

<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/howto/01.html>

あくりよく
握力



<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/howto/02.html>

じょうたい お
上体起こし



<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/howto/03.html>

ちようざ ぎたい ぜんくつ
長座体前屈



<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/howto/04.html>

はん ぶく よこ
反復横とび



<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/howto/05.html> ※20mシャトルラン

じきゆうせう
持久走
20mシャトルラン
(往復持久走)
じきゆうせう
持久走



<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/howto/07.html>

50m走



<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/howto/08.html>

たちばた
立ち幅とび



<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/shindans/howto/09.html> ※ソフトボール投げ

ボール投げ
ソフトボール投げ
ハンドボール投げ



【小学生のみなさんへ】

あそびおわったら、かならず てあらいと うがいをしましょう。

けいかくひょう

なまえ ()

つき／ひ (ようび)	すること (したこと)	☑おわったらチェック! 【ひとこと】もかいてみよう	てあらいの かいすう
/ ()		☐ 【ひとこと】	かい
/ ()		☐ 【ひとこと】	かい
/ ()		☐ 【ひとこと】	かい
/ ()		☐ 【ひとこと】	かい
/ ()		☐ 【ひとこと】	かい
/ ()		☐ 【ひとこと】	かい
/ ()		☐ 【ひとこと】	かい
【かんそう】			おうちの方の サイン