

## 家庭で手軽にできる運動を取り入れ元気な体を作りましょう

新型コロナウイルス感染症の拡大防止により、部活動や様々なイベント等が実施できず、外出を控えて、運動不足になっている子どもたちに家庭でもできる運動や情報を紹介します。

家族みんなで毎日の生活の中に、運動を取り入れ、心も体も健康な生活を送りましょう。

### 運動についてのQ&A



Q1：運動は必要なのかな？

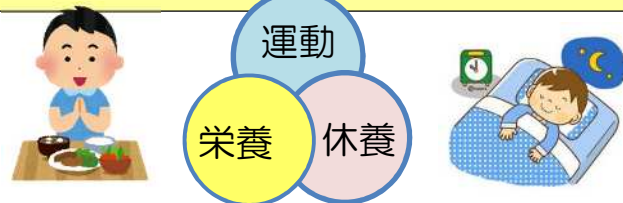
A1：運動をすると、からだの色々な器官が刺激されて、発達が進みます。また、心も喜びや達成感を得て、気分転換になりよい効果があります。

Q2：運動しないとどうなるの？

A2：運動が不足すると、肥満の原因となり様々な病気をもたらすこととなります。また、抵抗力が下がり病気にかかりやすくなります。

Q3：健康な体を作るために大切なことは何かな？

A3：健康な体を作るには、適度な運動と休養と栄養が必要です。栄養不足や運動不足によって、3つのバランスが崩れると、病気にかかりやすくなります。適度な運動、バランスのよい食事、十分な睡眠をとると、けがや病気を防ぎ、丈夫な体をつくることができます。特に、1日の始まりの朝ごはんはしっかり食べましょう。



## ～運動・あそびのサイト紹介～

家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介します。  
※無料のコンテンツであっても一部通信料が発生するものもあります。利用する場合は家庭で相談してください。

### ◇スポーツ庁：子供の運動あそび応援サイト

- ・マイスポーツメニュー【幼児（保護者と一緒に）、小学生～高校生向け】
- ・女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」【小学生～高校生向け】
- ・やってみよう運動あそび【幼児、小学生向け】
- ・おうちの中で楽しめる運動・あそび【幼児、小学生向け】

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

子供の運動あそび応援サイト

検索

### ◇公益財団法人日本スポーツ協会：日本スポーツ協会から全国の子どもたちへの応援メッセージ

- ・毎日体を動かして元気になろう！

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4123>

日本スポーツ協会ホームページ

検索

Q4：どんな運動をしたらよいのかな？

A4：体の動きは、「体の柔らかさ」「巧みな動き」「力強い動き」「動きを持続する能力」を高めることが大切です。体育授業の「体づくり運動」で学習したことを思い出してやってみましょう。

- ① 柔らかさ → (例) 体の色々なところをゆっくり伸ばして、10秒程度続けましょう。
- ② 巧みな動き → (例) バランスをとって動いたり、リズムに合わせて踊ったり、力を調整してボールを投げたりしていきましょう。
- ③ 力強い動き → (例) 重いものを押したり、引いたり、投げたり、受けたりしていきましょう。
- ④ 動きを持続する能力  
→ (例) 走ったり縄跳びをしたりして、一定の時間や回数を決めて行いましょう。

### 運動をするときの注意

運動をするときは、まわりの安全を確かめてから取り組みましょう！







# STEP 1: まずはきみの体力を知ろう!

<走力についての質問> 答えは  の中に数字で書いてください。

- Q1 走る運動は好きですか?  
1: すき 2: どちらかというとき 3: どちらかというときらい 4: くらい
- Q2 中間休みや昼休みにおにごっこなどの走る運動や遊びはしていますか?  
1: 毎日する 2: 週3日はする 3: 週1、2日はする 4: しない
- Q3 短なわ(れんぞくとび100回ぐらい) はできますか?  
1: らくにできる 2: ふつうにできる 3: やっとできる 4: できない
- Q4 50m走の記録はさくねんとひかくしてどうですか?  
1: かなり速くなった 2: やや速くなった 3: 変わらない 4: おそくなった

全部答えたら、Q1~4の答えの数字を合計しよう

合計

あなたはどんなタイプ?

4~6	走力に自信あり
7~9	まあまあ走力がある
10~13	もう少し走力をつけよう
14~16	もっと走力をつけよう



# STEP 2: こんな運動で力をつけよう!

たのしそう!



## 走力

ひとりでできるよ!

2人以上でやってね!

### ★ くっつけダッシュ ★



新聞紙やスーパー袋などを付けて、落とさないようにまっすぐやジグザグに走る。



できるだけ速く、左右にタッチします。

### ★ ペットボトルタッチ ★

### ★ くっつけ鬼ごっこ ★



落とさないようにしながらリレーや鬼ごっこをします。

### ★ タオルのしっぽとり ★



相手のタオルをとる鬼ごっこです。



### ★ たおれる前に ★

<きん力についての質問> 答えは  の中に数字で書いてください。

- Q1 逆上がりはできますか?  
1: らくにできる 2: ふつうにできる 3: やっとできる 4: できない
- Q2 ふっきん運動(10回いで)はできますか?  
1: らくにできる 2: ふつうにできる 3: やっとできる 4: できない
- Q3 同じ体重の友だちをおんぶして歩けますか?  
1: らくにできる 2: ふつうにできる 3: やっとできる 4: できない
- Q4 あく力の記録はさくねんとひかくしてどうですか?  
1: よくなった 2: ややよくなった 3: 変わらない 4: 悪くなった

全部答えたら、Q1~4の答えの数字を合計しよう

合計

あなたはどんなタイプ?

4~6	きん力に自信あり
7~9	まあまあきん力がある
10~13	もう少しきん力をつけよう
14~16	もっときん力をつけよう

## 筋力・バランス

ひとりでできるよ!

2人以上でやってね!

### ★ 持ち上げよう ★



ボールやざぶとんを足で持ち上げます。

### ★ バランス・バランス ★



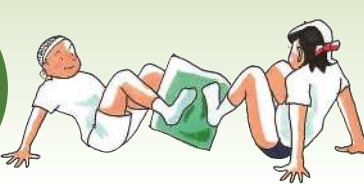
じっと立っていたり、上下に動いてみよう。

### ★ コンパス ★



腕を中心に1周。

### ★ パスパス ★



ボールやざぶとんを足で渡します。

### ★ バランスすもう ★



### ★ 動物おに ★



手と足をつけて鬼ごっこをします。

<やわらかい動きについての質問> 答えは  の中に数字で書いてください。

- Q1 気をつけのしせいから、ひざを曲げずに上体をどのくらい曲げられますか?  
1: 手のひらがゆかにつく 2: 指先がゆかにつく 3: 足首をさわられる 4: すねをさわられる
- Q2 ブリッジはできますか?  
1: らくにできる 2: ふつうにできる 3: やっとできる 4: できない
- Q3 ひざを曲げず足を大きく開いて座り、上体をどのくらい曲げられますか?  
1: ゆかにむねまたはひたいがつく 2: ゆかにひじがつく 3: 足首をさわられる 4: すねをさわられる
- Q4 手を首の後ろとわきの下から背中に回し、両手をつなげますか?  
1: しっかりつなげる 2: 指先がつく 3: もう少しでつく 4: まったくつかない

全部答えたら、Q1~4の答えの数字を合計しよう

合計

あなたはどんなタイプ?

4~6	じゅうなんせい 柔軟性に自信あり
7~9	まあまあ じゅうなんせい 柔軟性がある
10~13	もう少し じゅうなんせい 柔軟性をつけよう
14~16	もっと じゅうなんせい 柔軟性をつけよう

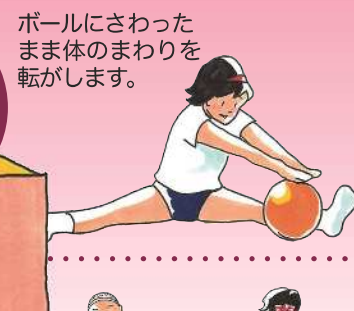
## 柔軟性

ひとりでできるよ!

2人以上でやってね!

### ★ まわれボール ★

ボールにさわったまま体のまわりを転がします。



### ★ 裏・表ブリッジ ★

### ★ まわせタオル ★

タオルをのばしたまま足や頭のまわりを1周させます。



### ★ たがいに引っ張りっこ ★



### ★ いろいろ握手 ★

