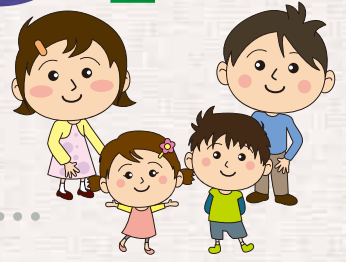


# 家族で元気UP!

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。



## 家族みんなで外へ飛び出し、汗を流しましょう！

### 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から

小学校入学前から運動が好きだった児童の多くは、小学校になってからも運動が好きであり、運動する時間も長く、体力合計点も高い傾向が見られました。

一方、体力・運動能力の低下は低年齢化しており、幼児期からいろいろな内容の運動を経験することが重要です。



### 家庭の役割

幼児は、身近にいる人の働きかけが大きな力になります。体を動かして遊び、お腹を空かせてご飯を食べて、疲れてよく眠るというサイクルの構築が必要です。

また、家族からの運動やスポーツの勧めがあるほど、運動時間が長い児童生徒の割合が高くなっています。

子どもたちが「楽しく・面白く」運動や遊びができるようにしましょう。



### 健康や体力はすべての活動の源です



運動やスポーツは、生涯にわたってたくましく生きるための健康や体力の基礎を培うとともに、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を養うなど人間形成に重要な役割を果たします。したがって、

- 体力の向上により丈夫で健康な体や意欲的な心を育むとともに、有能感や忍耐力を育てていきましょう。
- 仲間と遊ぶことで楽しさだけでなく、失敗などの経験を通して思いやりの心や協調性、コミュニケーション能力などを育てていきましょう。

子どものころの望ましい遊びや運動の習慣は、子ども時代の健康を増進させるだけでなく、大人になってからの生活習慣に影響を与え、健康を大きく左右する要因の一つとなります。



家族で元気UP!  
ウェブサイトへ



# 親子で 楽しく 運動遊び

～こんな遊びできるかな?～

◆ 作成 山梨県立大学 教授 高野牧子

◆ イラスト 渡邊悠梨香 (山梨県立大学卒業)

## 体のバランスをとる動き

ひざのやまにたつ 	うでにぶらさがる 	コアラでだっこ 
ひこうき 	シーソー 	ふねこぎばしゃん 
ころりんパツ 	うまのり 	そりあそび 

## 体を移動する動き

トンネルくぐり 	きのぼり 	いっしょにぴよん 
かけっこ 	ぶらんこ 	ぐるぐるまわり 
みずたまりをジャンプ 	メリーゴーランド 	あざらし 

## 身近なものを使って操作する動き・移動する動き

新聞紙			ペットボトル		タオル	
からだにつけてはしる 	パンチ 	やぶく 	ふる 	つなひき 	しっぽり 	
ボールにしてキャッチボール 	たまいれ 	まとあて 	うつ 	とれるかな 	とどくかな 	
ほそくきって したいそうごっこ 	わなげ 	ハードル 	ころがす 	ねじる 	まるめてける 	

新聞紙ボールとペットボトルで「ボーリング」など、まだまだいろいろな運動遊びが工夫できますよ。  
1つの動きに偏ることなく、多様な動きをたくさん経験し、体を動かす楽しさを十分に味わいましょう!