

動いて 遊んで

かわさキッズ

元気アップ大作戦

できなかったことが、いっしょうけんめいがんばってできたときは、「やったーっ!!」と、とび上がってしまうくらいうれしくて、他の人に見てもらいたくなります。そのがんばる力は、まずはがんばる気持ちがないと、



うまれません。がんばる気持ちをささえるのは、**体力**です。体力は、バランスのよい食事や十分な

睡眠が大切ですが、なによりも、運動をしないかぎり向上しません。

運動することで、からだの中にパワーがうまれます。そのパワーは考える力も生みます。からだを動かすことで、からだ中のあらゆる機

能が刺激され、脳の働きもよくなるからです。さらに、友だちといっしょにからだを動かすことで、力をあわせることや助け合うこと、やさしさなどがうまれ、「負けないぞ!」という気力も身につきます。

友だちやおうちの人と、いろいろな外遊びを楽しんだり、スポーツにチャレンジしたりして、からだを動かすことの気持ちよさや楽しさを味わってみましょう。

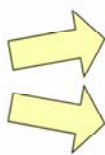


【本リーフレットの活用について】

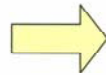
このリーフレットで紹介している動きは、だれもが楽しく取り組めるように考えられたものです。一人一人の力に応じて、回数・向き・人数など、動きを工夫して活用してください。

運動するときは、まわりを確認し、安全にそして、無理をせず、けがのないようにしましょう。

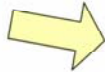
ゆりかご



ゆりかご→たちあがり



ゆりかご→ジャンプ



友だちと手をつないで



友だちと輪になって

背中を丸めて後ろに転がり、その勢いで立ち上がってみよう。



次は立ち上がってからジャンプ

二人であそぼう

ておしぐるま

ひざをもってもらうと、らくにすすめます。
はじめはゆっくりすすみましょう。
なれてきたら、足首をもってもらいましょう。



せなかタッチ



左手で握手をします。
右手でじゃんけんをして勝った人は、相手の背中をタッチします。負けた人は、タッチされないように動きまわしましょう。

お山とシーソー

両手をつないで足をまげて足の裏と裏をあわせませます。足の裏をふたりに押し合いながら持ち上げ、足でお山をつくりましょう。



つまさきステップ オン

両手をつなぎます。足じゃんけんをして、勝った人は、負けた人のつまさきをふみます。負けた人は、ふまれないようにしましょう。



両手をつないで足の裏をあわせたら、ゆっくりとひっぱりあいます。足を閉じた姿勢や開いた姿勢でやってみましょう。



せーのでホイ

二人で背中を押し合いながらいっしょになかよくたちあがります。



ケンケンずもう

けんけんをしながら両手で押し合います。バランスをくずして、両足がついてしまったら負けです。

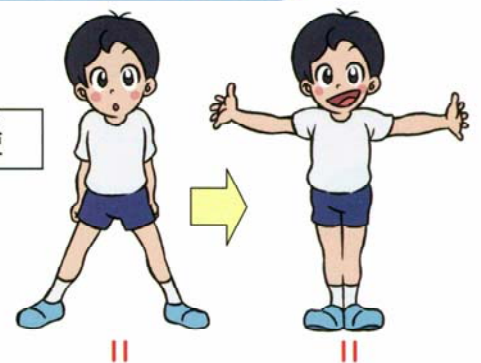


いろいろジャンプ

てあし
手と足いっしょ



てあしぎやく
手と足が逆



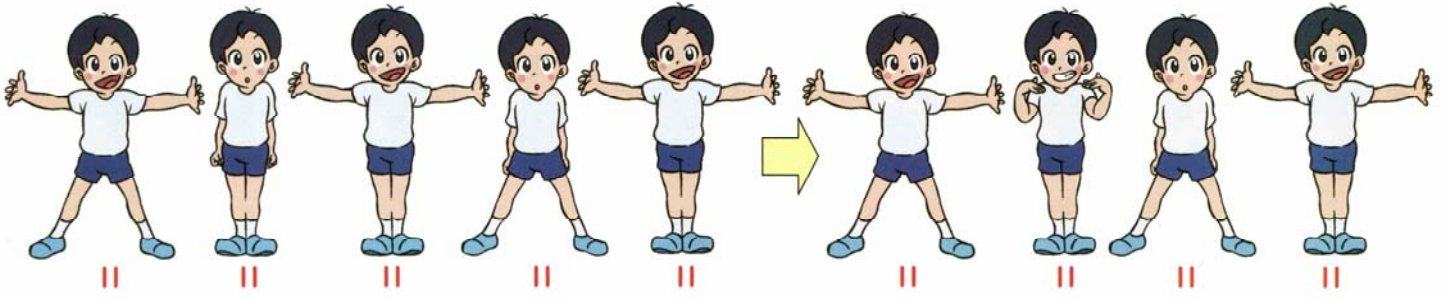
パーグー跳び

リズムをかえて

友だちといっしょにやるとたのしいよ

足は、パーグーグー パーグーグーの三拍子
手は横 下 横 下 の二拍子

さらに、足は、パーグー → パーグーの二拍子
手は、横 肩 下 → 横 肩 下 の三拍子にも挑戦してみましょう。



とびこしくぐり

うま
馬とびくぐり

うま
馬とびをしてから、くぐります。

- ① AがBにむかって横ころがりをしたと同時に、BはAをとびこえます。
- ② Bがとびこえたあと、Aはすばやく足を開いて立ち、BはAの足のあいだをくぐります。



みんなであそぼう

しっぽタッチおに

おには一番後ろの人をつかまえます。はなれないように気を付けながら、みんなで協力して一番後ろの人を守ります。



てつなぎおに

おにはにげている子をおいかけます。タッチしたら、その子と手をつないでおにになり、おいかけます。おにが4人になったら、2人ずつに分裂しましょう。



あなたがたどこさ体操

「あなたがたどこさ」の(さ)で反応して楽しもう。

みんなで丸くなり、足を伸ばしてすわります。「さ」のときに、右の人の肩をタッチします。次の「さ」のときは、左の人をタッチします。

かた
肩タッチ

つまさきタッチ

となりの人のつま先をタッチする動きにも挑戦!!



その場でリズムに合わせて手拍子しながらジャンプします。
 「さ」のときに、パージャンプ
 「さ」のときに、ゆかタッチ } それぞれの動きに挑戦してみましょう。
 「さ」のときに、足あげ拍手

足あげ拍手

パージャンプ



ゆかタッチ



その場でリズムに合わせて手拍子しながらジャンプします。
 「さ」のときに、左右交互に移動します。
 1人でできたら、友だちと向かい合ってやってみましょう。

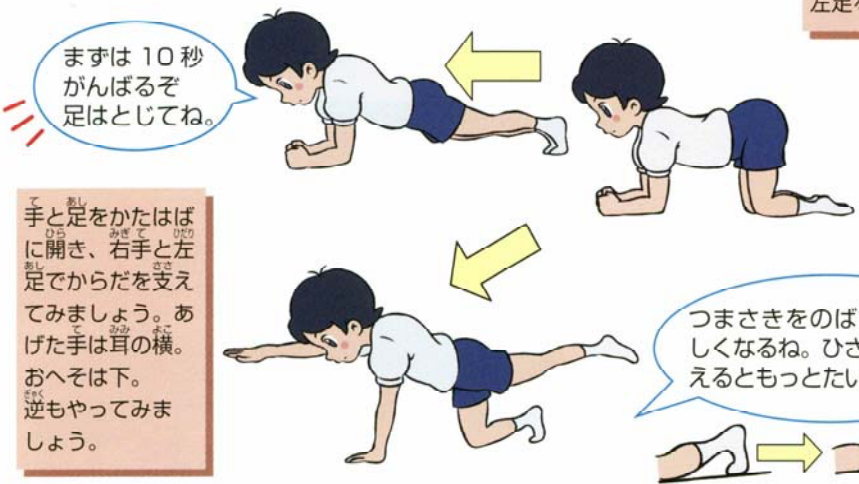
横移動



ザ チャレンジ

こんなポーズできるかな

手をかたはばに開き、ひじとつまさきでからだを支えてみましょう。



手と足をかたはばに開き、右手と左足でからだを支えてみましょう。あげた手は耳の横。おへそは下。逆もやってみましょう。



フットサークル

手をついて右足を横に伸ばします。その右足を伸ばしたまま時計と反対方向に回します。左足の下を通すときには、左足を軽くジャンプさせます。



おうちの方へ

社会環境の変化に伴い、子どもたちの日常生活における身体活動量は不足し、体力低下が問題となっています。小学校段階における日常的な運動遊びは、体力向上や成人病予防のほか、高齢に備えての運動器の基盤づくりだということを大人が認識しなくてはなりません。そのためにも、まわりの大人と一緒に活動したり、子どもたちの意欲を高める言葉かけをしたりし、子どもたち自身が運動する楽しさや心地よさ、達成感を味わえるようにしたいものです。
 リーフレットに掲載している動きは、ご家庭でも手軽にできるものです。ぜひ、ご活用いただき、子どもたちの運動するきっかけづくりとなりますよう願っております。

発行・編集 2014/03/13 川崎市教育委員会
 協力 平成25年度「地域を活用した学校丸ごと体力向上」検討委員会
 監修 瀬戸口 清文(大妻女子大学教授)
 イラスト 川崎総合科学高等学校 デザイン科 飯田花緒・吉岡陽子
 事務局 川崎市教育委員会学校教育部健康教育課 Tel. 044(200)3828
 印刷 株式会社エイシン川崎