

からだをうごかしてあそんで、げんきになろう！
アクティブチャイルドプログラム

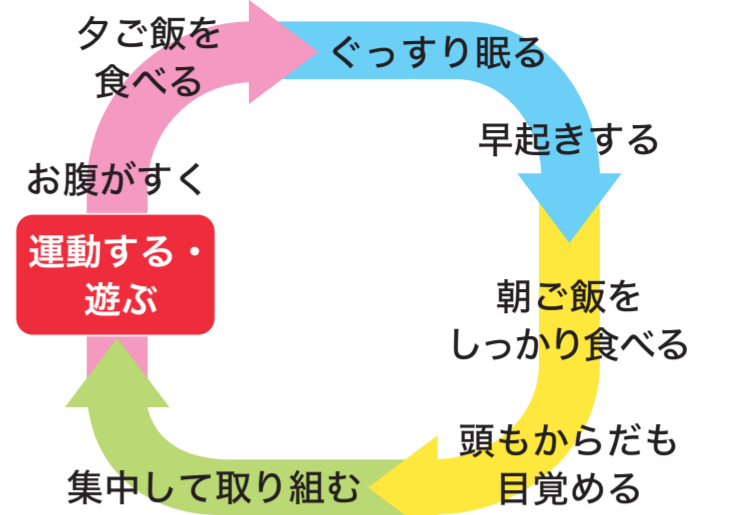
あそびしんぶん だい②ごう

おうちの人へ

お子さんが、からだをたくさん動かして遊ぶと…？

元気いっぱいからだを動かして遊ぶと、お腹がすいて、夕ご飯をきちんと食べることができます。夜はぐっすり眠って、早起きできるようになります。朝からお腹がすくので、朝食をしっかり食べて栄養を補給することができます。そのため頭とからだにエネルギーが行き渡り、一日の活動に集中して取り組めるようになります。

からだをたくさん動かすことで、生活のリズムが整い、健康的な生活を送ることができるのです。運動遊びは、楽しみながら、からだを思いっきり動かすことができます。



楽しい運動遊びがたくさん！
JSPO-ACP 総合サイト
JSPO ACP 検索



しんぶんして、あそんでみよう

しんぶんボールをおとすよ

しんぶんボールをよけよう①

ぶつからないようによけよう

しんぶんしにへんしん

しんぶんしになれ！

しんぶんしのようにうごくよ！

それっ！

しんぶんボールをよけよう②

しんぶんボールをなげるよ

やった！よけたよ！

おうちのひととあそぼう！
キャッチリング

それ！

キャッチ！