

からだをうごかしてあそんで、げんきになろう！

# あそびしんぶん

だい1ごう

おうちの人へ

お子さんは、毎日合計60分以上、からだを動かしていますか？

日本を含む国々や世界保健機関（WHO）が、「子どもの身体活動ガイドライン」を策定しているのをご存知ですか？ そのほとんどが、1日60分以上の身体活動を推奨しています。文部科学省が公表した『幼児期運動指針』では、**幼児は様々な遊びを中心に、毎日合計60分以上、楽しくからだを動かす**ことを目標としています。

からだを動かす遊びは、子どもにとって大切な運動です。元気にからだを動かして友達とたくさん遊ぶと、体力・運動能力はもちろん、積極性や社会性も身につきます。

ご家庭でも、からだを動かして、お子さんと一緒に遊んでみてください。とてもよい運動になりますし、みんな笑顔になりますよ。

楽しい運動遊びがたくさん！ JSPO-ACP 総合サイト

JSPO ACP 検索



## まねをして、あそんでみよう

まえにいる  
おともだちの  
まねをしよう



かにさんになって  
よこにあるくよ



どうぶつのまねをしよう

### しんかじゃんけん

おなじどうぶつと  
じゃんけんするよ

はじめは  
みんながへびだよ

かったら  
うさぎになるよ



てをふりながら  
あるくよ



いちれつにならんで、  
せんとうのおともだちの  
まねをしよう

おうちのひととあそぼう！

### にんげんおこのみやき

おこのみやきだよ

ひっくりかえすよ！



やった！  
ひっくりかえせた

やられた～



うさぎどうして  
じゃんけん！

かったら  
さるだ



まけた～。  
うさぎにもどる

かった！  
ひとであがりだ！

