

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3ごう

おうちの人へ

お子さんが今も将来も元気であるために

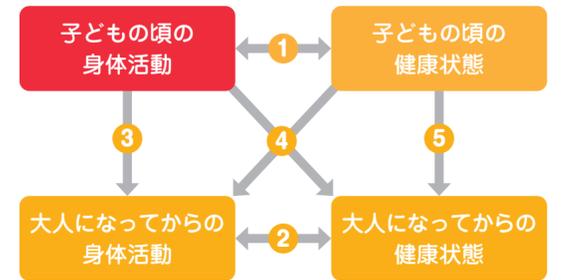
身体活動とは、からだを動かす活動のことです。歩いたり、走ったり、スポーツをしたりすることは、すべて身体活動です。

矢印①・②のように、子どもも大人も身体活動と健康状態は関係していて、からだを動かすことで健康になり、また健康なほどからだを動かさせます。

そして、矢印③・④・⑤のように、子どもの頃の身体活動や健康状態は、大人になってからの身体活動と健康状態にも関係しています。

幼児期は、大人になるための「基礎」をつくる大切な時期です。元気にからだを動かすことをお子さんが大好きになるように、運動遊びと一緒に楽しんでみませんか。

身体活動と健康状態の関係



楽しい運動遊びがたくさん！  
JSPO-ACP 総合サイト

JSPO ACP 検索



なわで、あそんでみよう

ながなわをとびこえよう



ジャンプ！

じめんすれすれになわをまわすよ



とべたよ！

ながなわをはしりぬけよう



せんせいがなわをまわすよ

ひっかからないようにはしりぬけてみよう



おうちのひととあそぼう！

せなかあわせでなわをとろう



「どん！」っていったらなわをとるよ

どっちがはやくとれるかきょうそうだ！

なげたよ！



くぐるよ！



わくぐり