

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

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



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

うちのへ

お子さんが今も将来も元気であるために

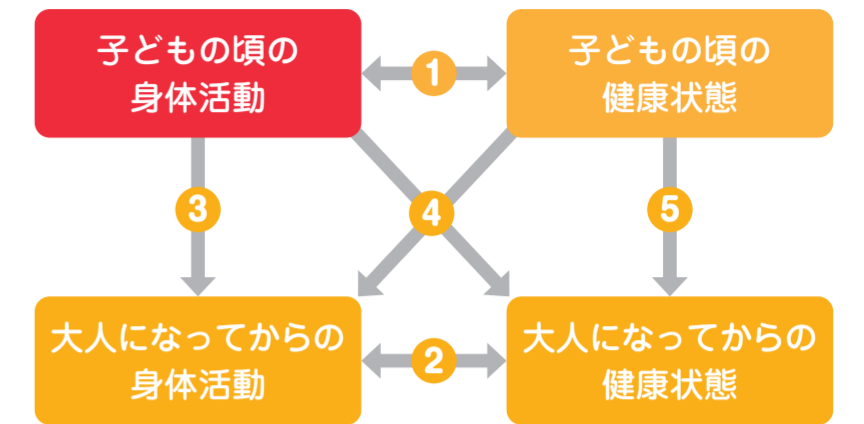
身体活動とは、からだを動かす活動のことです。歩いたり、走ったり、スポーツをしたりすることは、すべて身体活動です。

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、運動遊びを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

