

運動遊びの例

1 1人でチャレンジ

1 固定施設

ジャングルジム、雲てい、登り棒、ろく木、平均台、鉄棒 など

2 音楽に合わせて

ダンス、ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ など

3 パワーアップ

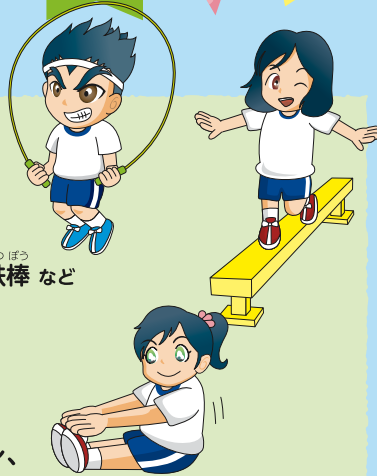
ジョギング、短距離走、なわとび、ブリッジ、ケンケン、かえるの足打ち、かえるの逆立ち など

4 おうちで

部屋のそうじ、風呂そうじ など

このほか

体育の授業で取り組んでいる運動、体をきたえる遊びや運動などもやってみよう。



2 友だちとチャレンジ

1 おにごっこ

おにごっこ、たすけおに、高おに、氷おに など

2 ボール遊び

キャッチボール、ドッジボール、サッカー など

3 力くらべ

タオルひき、大根抜き、手押しずもう、ケンケンずもう など

4 昔から伝わる遊び

じんとり遊び、ゴムとび、長なわ、めんこ、雪合戦、雪遊び など

このほか

「あすなろっ子元気アップチャレンジ」の種目にもクラスみんなで取り組んでみよう。



3 家族とチャレンジ

サイクリング、水遊び・海水浴、山登り、スキー、スケート、そり、ウォーキング・犬の散歩、ボール遊び、バドミントン、フリスビー、だっこ、おんぶ、肩もみ、草取り、車の洗車、雪かき など

このほか

スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブ、スポーツの習い事、スポーツ大会に参加などもあります。運動プログラムにもチャレンジしてみよう。

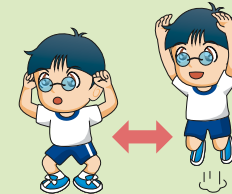


4 チャレンジしてパワーアップ

～生き物の動きにチャレンジ～

イカ

力いっぱいジャンプしよう



ダンゴムシ

できるだけ小さく丸くしよう



アシカ

ひじを伸ばして動いてみよう



クモ

前後左右に動いてみよう



このほか

ウサギやニワトリなど、いろいろな生き物の動きをまねてみよう。

このほか、担任の先生や家族が認めた遊びや運動でもよいです。

先生や家族と決めた遊びや運動などを書いてみよう！

うん どう あそ び 運動遊び チャレンジカード

あお もり、けん がある
青森県を歩いてまわろう!

つか かた
使い方

- ◆ 休み時間や放課後、休日にチャレンジ。
- ◆ 5分間、体を動かして遊んだり運動したりすると1個。1日6個まで、色がぬれます。

ゴール!!

せんせい
先生にカードを
み
見せて、シールや
はなまる
花丸をもらおう!

ひ
ゴールした日

が
月

に
日

39

40

26

27

28

29

30

31

32



みやざき
宮崎市
イメージキャラクター
メイプルくん



おいらせ
市
イメージキャラクター
おいらくん



にんに
市
イメージキャラクター
にんに君



のぞき
市
特別観光大使
じ〜の



ほきに
市
ホッキーナちゃん
©rig-pa2023



駒松
市
PRキャラクター
駒松くん



いなか
市
田舎館村
PR特命係長
米こめくん



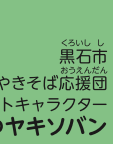
つる
市
マスコット
キャラクター
つるりん



たか
市
マスコット
キャラクター
たか丸くん



ぶな
市
マスコットキャラクター
ブナッキー



つゆ
市
マスコットキャラクター
つゆヤクソバン



や
市
観光推進キャラクター
ヤーヤくん



ふじ
市
マスコットキャラクター
ふじ丸くん



もや
市
ゆるキャラ
もやっぴー



よも
市
イメージ
キャラクター
ヨモットくん



いかり
市
イメージキャラクター
イカリん



あぶり
市
マスコットキャラクター
あぶりん



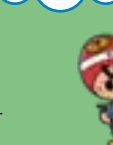
ゆう
市
PRキャラクター
ゆうひくん



ひら
市
イメージキャラクター
ヒラメとツケどん



つが
市
マスコットキャラクター
つがーるちゃん



ごし
市
PRキャラクター
ごしりん



よも
市
イメージ
キャラクター
ヨモットくん

11

10

9

8

7

6

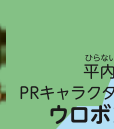
5



あおもり
市
40市町村ゆかりのキャラクターに
会いに行こう! さあ、スタート!!



あおもり
市
観光イメージキャラクター
ねぶたん
©AOMORI/N-HCP



うろ
市
PRキャラクター
ウロボン



むめ
市
公式キャラクター
むーもん



あら
市
キャラクター
あらまくん
たずなちゃん



たず
市
キャラクター
あらまくん
たずなちゃん

1

2

3

4

ひ
スタートした日

が
月

に
日

ね
年

く
組

ばん
番

な
まえ
名前

まい
枚目