

令和7年1月吉日

1・2年生児童保護者 各位

青森県教育委員会

運動遊びチャレンジカードについて

1 はじめに

体力を保持増進するとともに、肥満を予防するためには、運動習慣の定着化を図ることが大切です。しかし、本県の小学校1・2年生のこどもたちは、体育を除く1日の運動実施時間が30分未満の割合が高く、運動実施時間の増加が大きな課題となっています。

そこで、県教育委員会では、運動の多様性に気付くとともに、気軽に楽しく体を動かす遊びや運動に取り組んでほしいという願いを込めて、『運動遊びチャレンジカード』を作成しました。

1・2年生児童保護者の皆様におかれましては、休日等に家庭や地域においても、こどもたちがカードに示されている「運動遊びの例」を参考に、進んで体を動かし、楽しみながらゴールを目指せるよう、安全面に配慮いただくとともに、可能な範囲で声がけをしたり、一緒に運動に取り組んだりしていただければと思います。御理解と御協力をよろしくお願いします。

2 使い方

◇5分間、体を動かして遊んだり運動したりすると、丸に色を塗れます。

※ 5分間で1個、20分間続けて運動したときは丸を4個塗れます。

◇丸は1日6個まで塗れます。

◇スポーツの習い事やスポーツ少年団などで体を動かすのもよいです。

◇運動遊びの例にある遊びや運動のほかに、家族と決めた活動でも色が塗れます。

※ カードの「先生や家族と決めた遊びや運動などを書いてみよう！」の欄を御活用ください。

3 運動プログラム

運動プログラム用 QR コード→

◇運動プログラムは、いつでもどこでも気軽に取り組める10分間運動です。YouTube でも見ることができますので、ぜひ御家庭でも、お子さんと一緒にチャレンジしてください。



～ 親子で1日30分の運動にチャレンジしてみませんか ～