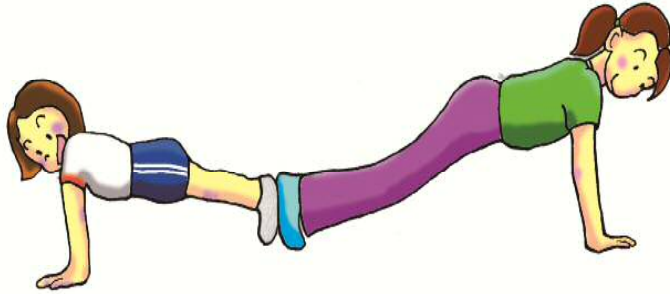


## からだ時計

腕立て姿勢から、つま先を中心に腕だけで互いに逆方向に移動しよう



## ツープールパス

お互いにボールを持ち、当たらないようにパスをしよう



# 親子でアツス！毎日運動あそび

運動したら 😊 に色をぬってね

## リアクションキャッチ

どちらか一方の手から落とされたものを素早くキャッチ！



## とんねるくぐり

手と足で色々な形のトンネルをつくり、その下をくぐろう



## 長なわくぐり

上下に動かしたり、回旋させたなわをくぐろう



## 2人でせえの

背中合わせになって、空気いすの姿勢のまま横に回転！



## リアクションターン

落ちてくる物に当たらないように姿勢をかえよう



## 棒(ぼう)っとしてられない

棒が倒れる前にキャッチ！なるべく遠くからやってみよう



もっと色々な運動が  
のってるよ！

◇ 子どもの体力向上運動プログラム「多様な動きをつくる運動(遊び)」(動画)

<http://www.aichi-c.ed.jp/contents/tairyoku/index.htm>

◇ 子どもの体力向上運動プログラム「活用事例集」[多様な動きをつくる運動(遊び)](PDF)

<http://www.pref.aichi.jp/kyoiku/sports/school/katuyoujireisyuu/katuyoujireisyuu.pdf>

◇ 子どもの体力向上運動プログラム「小学校高学年向け」[体力を高める運動](PDF)

[http://www.pref.aichi.jp/kyoiku/sports/school/katuyoujireisyuu/h26undoupuroguramu\\_kougakunen.pdf](http://www.pref.aichi.jp/kyoiku/sports/school/katuyoujireisyuu/h26undoupuroguramu_kougakunen.pdf)

<いずれも愛知県教育委員会保健体育スポーツ課web ページより御覧いただけます。>

メニュー「学校体育の振興体力づくり」→ 児童生徒の体力向上啓発リーフレット → 子どもの体力向上運動プログラム

運動のくわしい方法はこの  
ページを見てね！

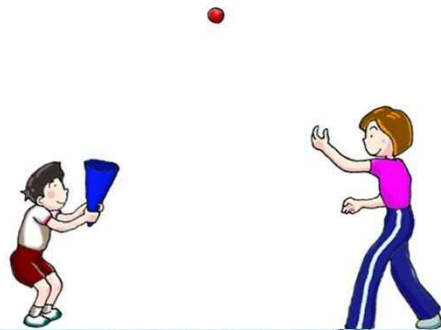
## あんたがたどこさ

あんたがたどこさの歌の「さ」で色々な方向にジャンプ



## いろいろキャッチ！

下じきやメガホンなどで色々な物をキャッチしよう



## まわってじゃんけん

ケンケンや両足ジャンプで回転後、足じゃんけんをしよう

