

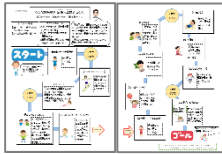
みんなが笑顔♪ 家族で運動すごろく

～自分のために、家族のために、体を動かそう～



すごろくの準備

- ① さいころとコマを切り取り、組み立てる。
- ② 1・2 ページ目を横に並べる。



すごろくのルール

- ① さいころをふり、出た目の数（1～3）だけ進む。
 - ② 止まったマスに書いてある運動をする。
- ※回数や時間は、目安です。無理をせずにやってみましょう。

家の中でも、運動ができるチャンスがいっぱいあります。家のお手伝い（★マーク）も運動の一つです。楽しくすごろくをしながら、家族にもよろこんでもらいましょう。

スタート



まわりに危険なものがないかを確認してからスタート！

【目を開けて かた足立ち】



かた足で、10秒立つ。

1マスもどる

【バスタオルでバランス】



バスタオルを細長く折りまげ、タオルから足が出ないように歩く。

1マスすすむ

【バービー】

立った状態から素早くしゃがみこみ、両手を地面につけて両足をうしろに伸ばし、素早く足を前にもどして、ジャンプする。5回行う。



【足ひらきじゃんけん】



2～3人でジャンケンをして、負けた人が足を肩はばほど広げていく。手やおしりをついたら負け。負けた人は、相手に日ごろの感謝の気持ちを伝えよう。

【ブリッジ】



5秒間、ブリッジをする。

2ページへ

1マス
すすむ

【うでずもう】



相手を一人決めて、うでずもうをする。負けた人は、勝った人のよいところを言う。

【クモ歩き】



あおむけになって、前や後ろに2メートル進む。

【おしり歩き】



左右のおしりを交互に動かし1メートル前に進む。

【★ぞうきんがけ】



30秒間、ゆかのぞうきんがけをする。

【足たたきジャンプ】



ジャンプして、空中で足を1回より多くたたく。

1マス
すすむ

【ふうせんバレー】



風船（なけばびニル袋）をふくらませ、連続10回はじく。

【★お手伝いを決める】

今日、洗濯物をほします。



洗濯物たたみ、食器洗いなど、しよと決めたお手伝いを言う。

【目を閉じて かた足立ち】



目を閉じて、かた足で、10秒立つ。

1ページ
のつづき

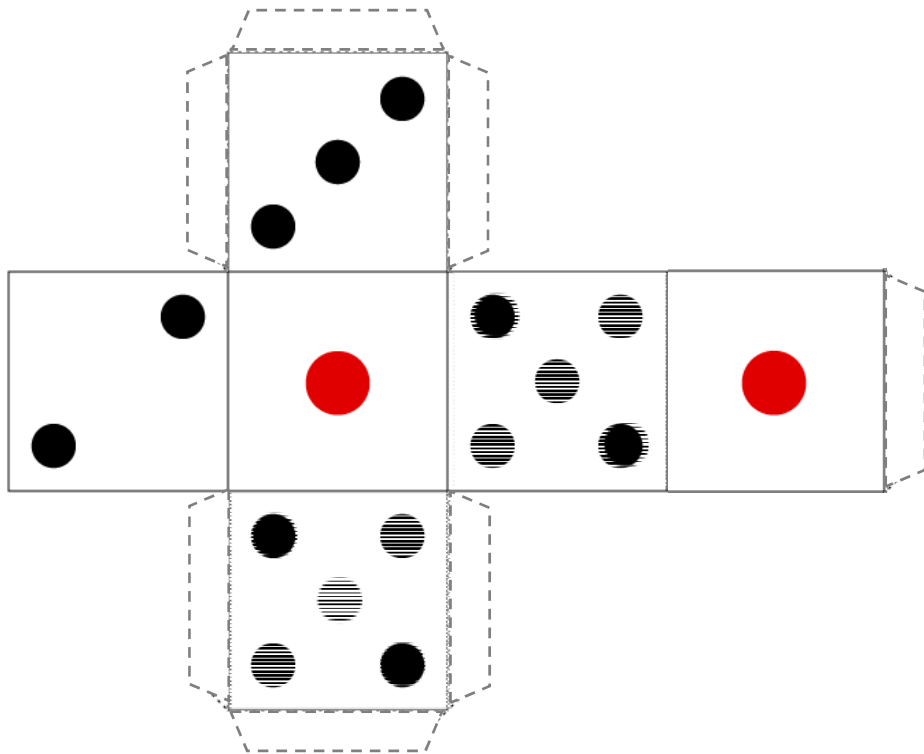
「みんなでチャレンジ3015」
の得点表に色をぬろう！

ゴール



参考：スポーツ庁 家庭での体育、保健体育の学習コンテンツ参考例
富山県教育委員会 みんなでチャレンジ3015 実践プログラム

さいころ



こま

