

毎日の運動で免疫力アップとストレス解消！

親子でトライ！家庭でできる運動遊び



学校の休校措置や、「緊急事態宣言」を受けての「不要不急の外出を控える要請」で外に出る機会が減り、子どもたちの心と体のバランスが崩れていませんか？
しかしこれは、新学年を迎える前に、基礎体力を高めるチャンス！
同時に、親子で一緒に行くことで、親子の会話が弾むきっかけにもなります。
御家庭で子どもと一緒に運動遊びをしませんか？



公益財団法人 児童育成協会
こどもの城 Web ライブラリー

<http://kodomono-shiro-weblibrary.jp/index.html>

主に幼児を対象とした遊びが多く紹介されています。運動遊び以外にも、創作活動や音楽遊びも豊富に掲載されています。



財団法人 日本レクリエーション協会
子供の体力向上ホームページ

https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php

日本レクリエーション協会のホームページです。色々な遊びが紹介されています。人数や広さを設定して検索もできます。



財団法人 日本レクリエーション協会
おやこでタッチ

https://www.recreation.or.jp/kodomo/download/pdf/oyako_de_touch_final.pdf

文部科学省委託「おやこ元気アップ！事業」で作成したものです。P.20 から遊び方が掲載されているほか、子どもたちの現状やチェックリストもあります。



北海道教育委員会
どさんこ元気アップチャレンジ

<http://www.dokyojoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/R1dosanko.htm>

事業としては終了していますが、「家庭で 90 秒間なわとびチャレンジ」を実施した際の全道の挑戦者のランキングが掲載されています。目指せ全道トップ！



一般社団法人 ちくだいKIP
家KIP (youtube)

<https://www.youtube.com/channel/UCeCk8yZf57UXiMqeiNnPdg>

体操教室を開く「ちくだいKIP」による配信で、ストレッチや筋トレ、体操、ダンスの動画を配信しています。大人用もあります。



ラジオ体操第3 (youtube)

<https://www.youtube.com/watch?v=JcVfrN07x5g>

ラジオ体操に「第3」があるのを知っていますか？真剣に取り組みればかなりの運動効果が期待できるラジオ体操第1・第2よりさらに運動量の多い体操です。



屋外の活動は屋内の活動に比べ、ウィルス感染のリスクが低いと解説する医師もいます。たまには近くの公園で思いっきり走って遊ぶのも気分転換になりますね！