

# あわっ子おうち時間「ながら運動」大作戦

～「ながら運動」で運動を生活の中に～



新体カテストにつながる動きを生活の中に取り入れ、知らない間に体力を高めるための動きの一例です。  
時間や回数は自分できめよう。少しでもやってみることが大事！

※あんぜんチェック まわりにきけんなものはないかな？ すべらないかな？

【いつやる】

【運動遊び】

【パワーアップ部位】

【新体カテスト種目】

TVを  
見ながら

タオルで体伸ばし  
ダチョウストレッチ  
【めやす】10秒前に倒す



タオルで体を伸ばすと体が柔らかく  
なっていてケガ予防にもいいね！



長座体前屈

CMの間に

腕立てじゃんけん  
【めやす】親子で3回勝負  
V字バランス  
【めやす】10秒キープ



V字バランスを続けると上体  
起こしの記録が伸びるよ！



上体起こし

片付けの  
ついでに

ペットボトルタッチ  
【めやす】2～3m間のペット  
ボトルを20秒間横とび



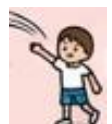
ペットボトルタッチは、反復横  
とびの達人への近道！



反復横とび

遊びの  
合間に

ぬいぐるみシュート  
【めやす】かごに投げ入れて  
片付け



ソフトボール投げの  
動きが身につくよ！



ソフトボール  
投げ

親子のふ  
れあいで

押し引きずもう  
クッションつかみ



押し引きずもうで  
握力アップ！



握力

移動の  
ついでに

天井タッチ



天井タッチで  
力強いジャンプを！



立ち幅跳び



# 冷蔵庫にはってスタート!30日間スタンプラリー



1	2	3	4	5 ルーキー	6	7
8	9	10 チャレンジャー	11	12	13	14
15 エキスパート	16	17	18	19	20 スター	21
22	23	24	25 マスター	26	27	28
29	30 レジェンド					

## 基本ルール

- 1日1つでも「ながら運動」ができたからスタンプ
- 外で遊んだ日もスタンプ

**ボーナス2倍**  
(スタンプを2つおそう!)

- おうちの人といっしょにできたら
- 腕立てじゃんけん・V字バランス



※毎日できなくてもできるときにやってみよう

徳島県教育委員会 体育健康安全課ホームページ

保護者の皆様へ:特別なことをするのではなく、親子のコミュニケーションの機会としてお使いください。  
子どもたちへ:「ながら運動」で「しなやかな体」を手に入れて、楽しみながら挑戦してみよう。

