

運動遊びの例

1 1人でチャレンジ

1 固定施設

ジャングルジム、雲てい、登り棒、ろく木、平均台、鉄棒 など

2 音楽に合わせて

ダンス、ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ など

3 パワーアップ

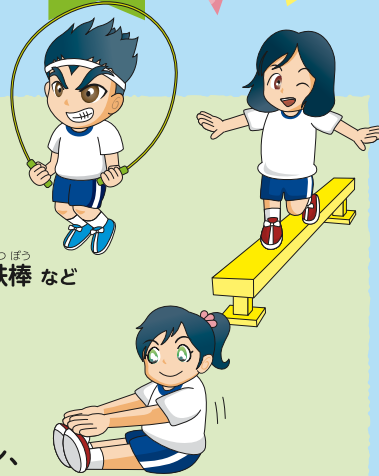
ジョギング、短距離走、なわとび、ブリッジ、ケンケン、かえるの足打ち、かえるの逆立ち など

4 おうちで

部屋のそうじ、風呂そうじ など

このほか

体育の授業で取り組んでいる運動、体をきたえる遊びや運動などもやってみよう。



2 友だちとチャレンジ

1 おにごっこ

おにごっこ、たすけおに、高おに、氷おに など

2 ボール遊び

キャッチボール、ドッジボール、サッカー など

3 カくらべ

タオルひき、大根抜き、手押しずもう、ケンケンずもう など

4 昔から伝わる遊び

じんとり遊び、ゴムとび、長なわ、めんこ、雪合戦、雪遊び など

このほか

「あすなるっ子元気アップチャレンジ」の種目にもクラスみんなで取り組んでみよう。



3 家族とチャレンジ

サイクリング、水遊び・海水浴、山登り、スキー、スケート、そり、ウォーキング・犬の散歩、ボール遊び、バドミントン、フリスビー、だっこ、おんぶ、肩もみ、草取り、車の洗車、雪かき など

このほか

スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブ、スポーツの習い事、スポーツ大会に参加などもあります。

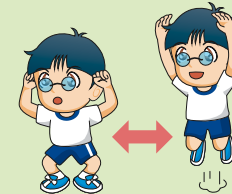


4 チャレンジしてパワーアップ

～生き物の動きにチャレンジ～

イカ

力いっぱいジャンプしよう



ダンゴムシ

できるだけ小さく丸くならう



アシカ

ひじを伸ばして動いてみよう



クモ

前後左右に動いてみよう



このほか

ウサギやニワトリなど、いろいろな生き物の動きをまねてみよう。

このほか、担任の先生や家族が認めた遊びや運動でもよいです。

先生や家族と決めた遊びや運動などを書いてみよう！

うん どう あそ 運動遊び チャレンジカード

あお もりけん がある 青森県を歩いてまわろう!

つか かた 使い方

- ◆ 休み時間や放課後、休日にチャレンジ。
- ◆ 5分間、体を動かして遊んだり運動したりすると1個。1日6個まで、色がぬれます。

ゴール!!
せんせい 先生にカードを
み 見せて、シールや
はなまる はなまる
はなまる 花丸をもらおう!

ひ 月 日
ゴールした日

はしかみちよう 階上町
シンボルキャラクター
はしかみキッズ
かぜ丸

しんごう 新郷村
キャラクター
あらたくん
さとちゃん

39 38 37 36 35 34 33

なん だちよう 南部町
キャラクター
鍋条例
キャラクター
なべまる

たつ こまち 田子町
たつこにんにく
イメージ
キャラクター
たつこ王子

このへまち 五戸町
PRキャラクター
おんこちゃん
©TKH/Gonohe Town

さんのおまち 三戸町
PRキャラクター
11びきのねこ
©馬場のぼる

はちのん し 八戸市
マスコット
キャラクター
いかずきんズ
かぶさん

さい いちむら 佐井村
イメージ
キャラクター
雲丹

26 27 28 29 30 31 32

よこほまち 横浜町
ミツバチの妖精
なっちゃん

とうほくまち 東北町
キャラクター
しじみーる

ろくかしよむら 六ヶ所村
キャラクター
ロクジロー

むつ市 PRキャラクター
ムツシュ・
ムチュランI世

おあ まま 大間町
イメージキャラクター
かもまーる

ひだかりむら 東通村
イメージキャラクター
かんだちくん

かざ まつらむら 風間浦村
マスコット
キャラクター
あんきもん

25 24 23 22 21 20 19

ろくのへまち 六戸町
イメージキャラクター
メイプルくん

ちよう いらせ町
イメージキャラクター
いらくん

しちのへまち 七戸町
イメージ
キャラクター
にんに君

のへし まち 野辺地町
みくづつみこうむいし
特別観光大使
じ〜の

みさわ し 三沢市
ご当地キャラ
ホッキーナ
ちゃん

とねだまし 十和田市
PRキャラクター
駒松くん

いなか だてむら 田舎館村
たんぼアート
PR特命係長
の米こめくん

12 13 14 15 16 17 18

つる まち 鶴田町
マスコット
キャラクター
つるりん

ひろさき し 弘前市
マスコット
キャラクター
たか丸くん

にし や むら 西目屋村
白神山地
マスコットキャラクター
ブナッキー

くろいし し 黒石市
くろいし し
黒石やきそば応援団
マスコットキャラクター
つゆヤキソパン

ひらかし 平川市
観光推進キャラクター
ヤーヤくん

ふじさきまち 藤崎町
マスコットキャラクター
ふじ丸くん

おあむにまち 大鰐町
イメージキャラクター
もやっぴー

11 10 9 8 7 6 5

なかもりまち 中泊町
イメージキャラクター
米ケル(まいける)

いたやなぎまち 板柳町
マスコットキャラクター
あぶりん

ふかうらまち 深浦町
PRキャラクター
ゆうひくん

あじ がさわまち 緑ヶ沢町
ヒラメのツケ井
イメージキャラクター
ヒラメとツケどん

つがる市 つがる市
マスコットキャラクター
つがーるちゃん

ごしよらん 五所川原市
PRキャラクター
ごしよりん

よるぎた むら 蓬田村
イメージ
キャラクター
ヨモットくん

40 39 38 37 36 35 34 33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

あおもり し 青森市
観光イメージキャラクター
ねぶたん
©AOMORI/N-HCP

ひらないまち 平内町
PRキャラクター
ウロポン

そと が はまち 外ヶ浜町
大平山元遺跡もりあげ隊
公式キャラクター
むーもん

いまべつまち 今別町
キャラクター
あらまくん
たずなちゃん

だい かい 第80回
こくみん 国民スポーツ大会
たいかい マスコット
キャラクター
キャラクター
アップリート君

しちようそん 40市町村ゆかりのキャラクターに
あ 会いに行こう! さあ、スタート!!

ひ 月 日
スタートした日

ねん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ 名前

まいめ 枚目