

家族で元気UP!

山梨県教育委員会では、子どもたちの「しなやかな心」を育成するために、様々な取組をしています。家族で運動することをとおして“自分や他人を大切に考えることのできる心”や“ピンチにあってもへこたれずに最後まで頑張ろうとする粘り強い心”を育てていきましょう。



「元気な子ども」は「元気な家族」から！
キーワードは“家族で運動”です！

例えば...

**大きな声で
「あいさつ」
をしよう！**

コミュニケーションを
深める第一歩です。

**のびのび
「体操」
をしよう！**

山梨の澄んだ空気を吸いながら、
声を出して、大きく。

**さわやかに
「ウォーキング」
をしよう！**

美しい景色を眺めながら、
家族と一緒に。



家族みんなで外へ飛び出し、汗を流しましょう！



**Q. 家族と一緒に体を動かすことで、
なにか良いことがありますか？**

A. 楽しく和やかに体を動かすことで、運動やスポーツに親しむ気持ちが芽生え、意欲や気力がわいてきます。そして、コミュニケーションをうまくとることなど、心の発達にも大きなプラスになります。



**Q. 子どもたちの運動量は、
昔と比べて減ったのでしょうか？**

A. 外で元気に遊ぶ機会が減っただけでなく、生活が便利になり、家での手伝いも減りました。今の子どもたちの1日の歩数は1980年代(2万歩から2万7千歩)に比べ、半分であるという統計もあります。

Q. 子どもたちが元気に育つために、なにか心がけることはありますか？

A. 「頑張ったんだね」と子どもの活動を認めたり、「手を大きく振ってごらん」と具体的にアドバイスする言葉をかけたら、子どもたちはうれしいと思います。体を動かす楽しさや心地よさを実感することが大切です。子どもたちから「楽しかった」「またいこう」と言葉が返ってくるかもしれません。無理なく楽しく運動することもポイントです。












3歳から12歳までに身につけさせたい36の基本動作

■ 作成 山梨大学大学院 教授 中村和彦

■ イラスト 都留第二中学校 教諭 渡邊和子

体のバランスをとる動き

 たつ	 くむ	 のる
 ぶらさがる	 うく	 まわる
 さかだち	 わたる	 おきる

体を移動する動き

 はねる	 およぐ	 とぶ(すいちよく)
 はしる	 のぼる	 あるく
 くぐる	 すべる	 はう

用具を操作する動き・力試しの動き

 もつ	 ささえる	 はこぶ	 おす	 あてる	 ほる
 ける	 おさえる	 とる	 ふる	 こぐ	 わたす
 なげる	 たおす	 ひく	 うつ	 つかむ	 つむ

例えば、ジャングルジムで遊ぶと「渡る」「ぶら下がる」「登る」「くぐる」「つかむ」などの動作を経験できます。ボール遊びでは「投げる」「捕る」「立つ」「走る」「はねる」「ける」など様々な動きを経験し、動きのレパートリーを増やすことができます。