

1 とも だち あそ 友達と遊ぼう



たくさん遊んでね!

1. ボール遊び

キャッチボール
ドッジボール
サッカー
など



2. おにごっこ

おにごっこ
(たすけおに、かげふみおに、
手つなぎおに、ケンケンおに、
ムカデおに)
など



4. カくらべ

すもう
うですもう
押しすもう
大根ぬき
など



めざ 目指せてっぺん!!
きときと元気っ子作戦

みんなでチャレンジ 3015

たて やま へん
～立山編～



3. 昔から伝わる遊び

けんぱ、ハンカチ落とし、じんどり遊び、
ゴムとび、お手玉(ジャグリング)、
めんこ、雪合戦、雪遊び、
など



5. 音楽に合わせて

リズムダンス
ラジオ体操
きときと夢体操
など



歩きシリーズ (3m 3回)

アザラシ歩き、クモ歩き
ワニ歩き
など



レベルアップに挑戦

LEVEL UP! お尻歩き 姿勢良く取り組もう!



ケンケンや「歩きシリーズ」は、前後左右の方向にもチャレンジしてみよう。

※距離や時間、回数は目標です。無理をせずにやってみよう。

LEVEL UP!

ペットボトル
回し
(左右10回×2セット)
ひじを曲げ、小指を天井に向けて
ペットボトルを持って肩回し



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、ストレッチな
どもやってみよう。

2 ようぐ やうぐ 用具や遊具で遊ぼう

1. 用具を使った遊び

竹馬、一輪車、
フラフープ、短なわとび、
長なわとび、ダブルダッチ、
マット、とび箱、
バランスボール
など



2. 遊具を使った遊び

鉄棒、タイヤ
うんてい
など

このほか

学校や公園にある遊具などでも遊んでみよう。

4 かぞく ちいき 家族や地域の仲間と楽しもう

スイミング・海水浴、スキー、
ハイキング・山登り、サイクリング、
だっこ・おんぶ、肩もみ、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、スポーツ教室、スポーツ施設
や公園で運動、スポーツの習い事、スポーツ大会に参加などもあります。

このほか、学校や担任の先生が
認めた活動でもよいです。

「みんなでチャレンジ 3015 ～立山編～」は、みなさんが友達や仲間、家族や地域の方々と一緒に楽しく体を動かす遊びや運動、スポーツに取り組んでほしいという願いを込めて作られました。ゴールは、富山県を代表する立山の最高峰(大汝山)の標高(3015m)を表しています。いろいろな動きの中から自分で選んで体を動かし、ゴールを目指してチャレンジしましょう!

1回遊んだら1個。1日最高4個まで色めりできるよ!



スーパーとやま元気っ子育成事業
・編集協力・
「みんなでチャレンジ 3015」検討委員会
富山県教育委員会 富山県児童生徒体力向上推進委員会