

1 とも だち あそ 友達と遊ぼう



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. かくらべ

すもう
うですもう
押しすもう
大根ぬき
など



2 ようぐ ゆうぐ あそ 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。

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 チャレンジして パワーアップしよう

ジョギング(グラウンド 2周)
短距離走(20m×3本)
ブリッジ(5秒×3回)
片足ケンケン(左右3mずつ×3回)
足打ちとび(10回×3セット)
倒立・3点倒立(5秒×3回)
バービー(5回×2セット)
など



※距離や時間、回数は目標です。無理をせずにやってみよう。

チャレンジ! 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。

ある 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!



LEVEL UP! うで立て横歩き

LEVEL UP! 足指歩き



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、
からだをきたえる遊びや
運動、ストレッチな
どもやってみよう。

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(3015 m)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個まで色ぬ
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