

プラス1の運動をみつけて、おうちの人といっしょにチャレンジ！

プラス1の運動

おうちの人といっしょに「これならできそうだ！」とおもう運動やあそびを下に書いてみよう！

(例) バドミントン・ドッジビー・キャッチボール・サイクリング・ウォーキング・スケート など



ちょうせん！

歩数計をつけて競います。家族のどれかとバトルする？

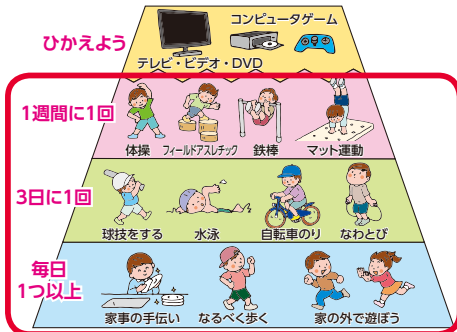
歩数計バトル

それとも、歩数をためてポイント制で勝負する？

につう なまえ	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	合計	順位
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	
	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩	

保護者用

子どものための運動の目安



継続のために  
ポイントカードを作ってみませんか

- ①約束事を決めます。(例：1日に〇歩歩く、風呂掃除をする等)
- ②達成できたら、シールや〇印をつけます。
- ③決めた数があったら、その子にとって価値のあるご褒美(好きな音楽を10分間聴くことができる等)をプレゼント!



習慣づくり 「すごい!」「やったね!」でやる気UP!

お子さんが進んで体を動かしていたら、褒めてあげましょう。何よりおうちの方の励ましが、お子さんのやる気や自信へとつながります。

環境づくり 家族みんなで運動を!!

お子さんに一番身近な家族の方が積極的に体を動かしたり、運動する姿を見せたりすることが、お子さんが継続的に体を動かすことにつながります。お子さんと一緒に体を動かして健康アップ!

おうちの人と一緒に さあ、勝負!

「歩数計バトル」のように、無理なく手軽に楽しくできるオリジナルの「〇〇チャレンジ」をお子さんと一緒にやってみましょう。

次ページの「おうちの人としょうぶだ!」もぜひ参考にしてみてください。