

子どもの身体活動ハンドブック
元気にからだを動かす子どもを育てよう！！

～子どもたちが楽しく体を動かす環境づくりのコツがわかる～

子どもの身体活動ハンドブック

ページ一覧



もくじ	
理論編	
1. 子どもにとって体力とは	4
2. 子どものサンマ不足	5
3. 運動遊び経験が子どもの発育・発達にもたらす影響	6
4. 年代で異なる伸びやすい運動能力	7
5. 子どもが元気であるために1日に必要な最低限の活動量	8
6. 運動から見える生活リズム	9
実践編(幼稚園・保育所)	
1. 定期的な運動遊び・身体活動機会 【実践1】お散歩タイム	10
2. 多様な動きを引き出す環境づくり 【実践2】縄跳び・ジャンプ・ケンパで遊ぼう	11
【実践3】縄跳び・縄で遊ぶ	12
【実践4】縄跳び・アスレチックコースで遊ぼう	13
3. ふるさとの自然を活用したあそび 【実践5】山であそぼう	14
【実践6】川であそぼう	15
【実践7】森であそぼう	16
4. できるようになったことを発表する機会 【実践8】チャレンジ運動会	17
実践編(小学校)	
1. 授業 【実践1】雲南市小学校体育課連携育成プログラムの導入	18
2. 全校活動 【実践2】ロードレース大会	19
3. 環境づくり 【実践3】徒歩通学の促進	20
【実践4】小学校運動あそびマップ	21

監修・発行：身体教育医学研究所うんなん
発行年：2012年3月



注文書

子どもの身体活動ハンドブック

元気にからだを動かす子どもを育てよう!! ()冊注文します。

定価：500円(税込) B5版縦・カラー24頁

お名前

電話番号

ご住所 (〒 -)

支払方法 (何れかに○をご記入ください)

振込 (振込手数料はご負担ください) **窓口支払い**(身体教育医学研究所うんなん)

◎問い合わせ先・注文先

身体教育医学研究所うんなん

〒699-1105 島根県雲南市加茂町宇治328 電話：0854-49-9050 FAX：0854-49-7050

子どもの身体活動ハンドブック料金表

部数	代金	送料	合計額
1冊	500円	140円	640円
2冊	1,000円	205円	1,205円
3冊	1,500円	205円	1,705円
4冊	2,000円	250円	2,250円
5冊	2,500円	250円	2,750円
6冊～	3,000円～	400円～	3,400円～

※ハンドブックは単価500円となります。

※上記料金は目安ですので、実際と異なる場合があることをご了承ください。

※注文冊数が多くなる場合は、お電話にてご相談ください。

※個人情報、本件の送付にのみ利用致します。