

家族で体力アップ

おうちでも楽しく運動！

家族のお手伝いで体力アップ

例

- ◇ お風呂そうじ
- ◇ 窓ガラスみがき
- ◇ ゴミ出し



外遊びやレジャーでリフレッシュ

例

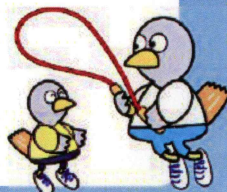
- ◇ サイクリング
- ◇ ボール遊び
- ◇ ランニング



なわとび遊びで汗をかく

例

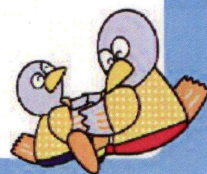
- ◇ 回数にチャレンジ
- ◇ 時間にチャレンジ
- ◇ 種目にチャレンジ



一人やペアでストレッチ

例

- ◇ 一人でゆっくり
- ◇ 二人で楽しく
- ◇ 記録にチャレンジ



保健体育課・スポーツ振興課から動画配信中



90秒跳び・60秒休止を
2～4セットしてみましよう

「新 彩の国 体づくりチャレンジプログラム」
学校の授業で行う運動が
いつでも見れる！ いつでもできる！

「小学校版 すくすくプログラム」
<https://www.youtube.com/watch?v=v3zvjR0aHo8>



「中学校・高等学校版 ステップアッププログラム」
<https://www.youtube.com/watch?v=Sa-ttbzyqc8>



「選手と一緒に体を動かそう」
色々な選手とラジオ体操やトレーニングができる！

「県内プロ・トップスポーツ選手によるラジオ
体操、トレーニング動画」

<https://saitamasc.jp/exercise>



コツコツときたえた体は たからもの