

みまつしょう
三松小

Power Up! プロジェクト



小林市立三松小学校

Power Up! プロジェクト

うんどうしゅうかん ~運動習慣イエスノー診断~

じどうよう
児童用

ほごしゃよう
保護者用

スタート

はい いいえ・わからない

うんどう
運動やスポーツをする
ことは好きですか。

いえ なか など
家でゲーム等をして遊ぶより、外で遊ぶ方が好きですか。

ブロンズステージへ



あなたにとって、運動やスポーツは大切なものですか。

がっこう たいいく じゅぎょう以外
学校の体育の授業以外で運動やスポーツをしていますか。

シルバーステージへ



ゴールドステージへ



ひかえよう



ゲーム類

テレビ・DVD スマホ・タブレット

1週間に2~3回

3日に1回

なわとび

鉄棒

スポーツ

親子でサイクリング

親子でジョギング

毎日1つ以上

親子でストレッチ

なるべく歩いて登下校

外遊び

家の手伝い

ブロンズステージ・・・1番下の段から毎日1つ以上選んでやってみよう！

シルバーステージ・・・1番下の段から毎日1つ以上、真ん中の段から選んで3日に1回挑戦しよう！

ゴールドステージ・・・1番下の段から毎日1つ以上、真ん中の段から選んで1週間に3回挑戦しよう！

全ステージ共通・・・スクリーンタイムの時間をひかえてみよう！

Power Up! プロジェクト ～ブロンズステージ～

じどうよう
児童用

ほごしゃよう
保護者用

まいにち 1 つ以上、お手伝いに挑戦しよう！できそうなものを選んでやってみよう！
できたら、○をつけよう。

と り く む こ と	日	日	日	う ご ね ー ー	日	日	日	フ ア イ ト	日	や つ た ね ー ！ で き た ね ー ！



お風呂そうじ



食器はこび・茶わん洗い



まどふき



そうじきがけ



ぞうきんがけ



せんたくものたたみ

習慣づくり

「お手伝い」は社会性を育て、体を動かすチャンスです。お風呂掃除やテーブル拭き、食器運びなどのお手伝いをまかせましょう。お手伝いは、子供の社会性を育てます。また、ほんの小さな動作でも、毎日こまめに動くことで、運動習慣にもつながります。

Power Up! プロジェクト ～シルバー・ゴールドステージ～

じどうよう
児童用

ほごしゃよう
保護者用

「1130運動」にチャレンジ！親子でジョギングやサイクリング、外遊びやスポーツなどをして、体を動かそう。まずは、つづけることが大事だよ。

と り く む こ と	日	日	日	う ご ね ー ー	日	日	日	フ ア イ ト	日	や つ た ね ー ！ で き た ね ー ！

1130 (いちいちさんまる) 運動

県民の誰もが年齢や生活様式、興味、関心、体力の状況に応じて、

1週間に、1回、30分以上は運動・スポーツをしようを合言葉に取り組む県民運動です。



習慣づくり

保護者用

歩くことで健康UP↑

ガソリン代DOWN↓

車の送迎で登下校している場合は、少し離れた場所で乗降させるなど安全に考慮して、少しでも歩く機会を増やしましょう。

環境づくり

保護者用

遊ぶ・体を動かす環境を・・・

低学年のうちから外で遊んだり、体を動かしたりする環境を作っておくことが大切です。また、親子で体を動かすことで、家族の会話も増え、継続的に体を動かすことにもつながります。みんなで健康UP！

かぞく あそ げんき 家族で遊ぼう!!! ~みんなで遊んで元気アップ!~

タッチミー



- ①タッチする人と逃げる人を決めます。
- ②向かい合って握手します。
- ③スタートの合図で逃げる人は、体の部位をいいます。
- ④10秒以内にタッチできたら、タッチする人の勝ちです。タッチされずに逃げきれたら、逃げる人の勝ちです。

タッチミー2



- ①タッチする人と逃げる人を決めます。
- ②向かい合って握手します。
- ③スタートの合図で逃げる人は、体の部位をいいます。
- ④10秒以内にタッチできたら、タッチする人の勝ちです。タッチされずに逃げきれたら、逃げる人の勝ちです。

バランスしりとり



- ①向かい合って片足で立ちます。
- ②バランスを取りながら、しりとりをします。
- ③あげていた足が床についてしまったり、しりとりを続けられなかったりした人の負けです。

人間お好み焼き



- ①「お好み焼き」と「焼く人」を決めます。
- ②「お好み焼き」は、うつ伏せになります。
- ③「焼く人」は「お好み焼き」をひっくり返します。
- ④ひっくり返したら、「焼く人」の勝ち。ひっくり返せなかったら、「お好み焼き」の勝ちです。

ヒップウォークグリコ



- ①横並びに座って、両足を伸ばします。
- ②じゃんけんをして、勝った人は前に進みます。ゲーム (3歩) チョキ (6歩) パー (6歩)
- ③タオルなどを置いてゴールを決めておき、先に到着した人の勝ちです。

股割りじゃんけん



- ①2人で向かい合って立ち、じゃんけんをします。
- ②負けた人は、両足を左右に開きます。
- ③じゃんけんを続けて、開脚していき、立っていられなくなった人の負けです。

ぐるぐるしっぽ取り



- ①タオルを取る人と逃げる人を決めます。
- ②逃げる人はおしりにタオルをはさみます。
- ③向かい合って立ち、スタートの合図で左右にぐるぐる回りながら、タオルを取ります。
- ④10秒内にタオルを取れたら勝ちです。

ぐるぐるしっぽ取り2



- ①2人ともおしりにタオルをはさみます。
- ②向かい合って、スタートの合図で左右にぐるぐる回りながら、タオルを取ります。
- ③10秒以内にタオルを取った方が勝ちです。

言うこと一緒、やること一緒



- ①2人で向かい合って立ちます。
- ②1人が、「右、左、前、後ろ、上、下」のどれかひとつをいいます。
- ③もう1人が、指示された方向を言いながら、その方向にジャンプをします。

言うこと逆、やること逆



- ①2人で向かい合って立ちます。
- ②1人が、「右、左、前、後ろ、上、下」のどれかひとつをいいます。
- ③もう1人が、指示された方向とは逆方向を言いながら、逆方向にジャンプをします。

ぐるぐるキャッチ



- ①「逃げる役」と「取る役」を決めます。
- ②「逃げる役」はビニール袋を両足ではさみ、その場でぐるぐる回転してビニール袋を守ります。
- ③10秒以内にビニール袋を取ったら、「取る役」が勝ちです。守りきったら、「逃げる役」が勝ちです。

『家族で遊ぼう!!! ~みんなで遊んで元気アップ~』は、日本スポーツ協会 (J SPO) が考えられたアクティブチャイルドプログラム (ACP) の一部です。

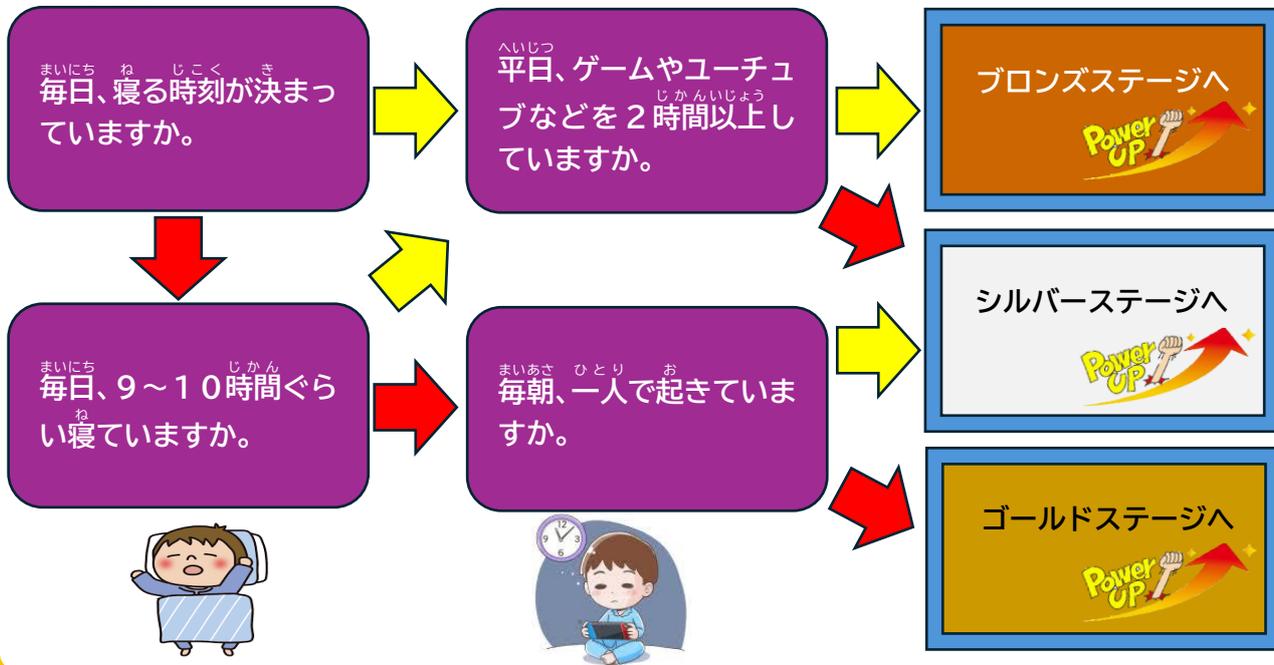
ちょっとした時間を利用して、家族みんなで遊べる運動例になっています。それぞれ、筋力、柔軟性、バランス能力等を高められます。

いろいろな遊びに挑戦してみてください。



スタート

はい → いいえ・わからない



習慣づくり

保護者用

カーテンを開けて朝の光を浴びさせましょう。
学校に行く日と同じ時間帯に起こしましょう。

朝の光によって交換神経が働き始め、体温が上昇し、目覚めやすくなります。

起こすときは、楽しく
じゃれあい、五感を刺激
してみましょう。

例 だっこ くすぐり
体をさする
体操 等



いつも同じ時刻に声をか
けてあげよう。すぐ、起
きなくても叱らないよう
にしましょう。

決まった時刻になれば、
必ず起きることを体が覚
えるようになります。



家族に協力者を見つけま
しょう。1人で変化を起
こすのは大変ですね。



環境づくり

保護者用

寝る前に子どもとコミュニケーション 心も体もぐっすり

脳に強い刺激を与えて眠気を妨げるものは、お子さんが寝付きにくい状態をつくり
ます。お子さんがスムーズに寝付けられるように工夫しましょう。

『眠りを妨げるもの』

- 画面から出る強い光（ブルーライト）
テレビ、パソコン、スマートフォン
ゲーム機 等
- カフェインを多く含む物
コーラ、チョコレート、お茶 等
- 大きな音（耳障りな音）
- 嫌な出来事
- 寒さや疲れ



『眠り誘うもの』

- 本の読み聞かせ
- 軽い運動（ストレッチ等）
- 静かな環境
- 静かなメロディー（オルゴール等）
- 楽しい出来事



保護者の関わり方で『価値』が生まれます

保護者用

子どもにとって「一人でできたこと」は、保護者が一緒に喜ぶことで「価値」が生まれてきます。たくさん認めて、褒めてあげてください。

STEP 1

早く起きて、得すると思えることを
一緒に見つけてあげましょう。

例 褒められた
自分の好きなことができた（折り紙、ぬり絵）
朝ごはんがおいしい 等



STEP 2

1回でも一人で起きたら「褒める」!



Power Up! プロジェクト ～ブロンズステージ～

じどうよう
児童用

ほごしゃよう
保護者用

まいにち おなじ じ
毎日、同じ時こくに起きてみよう！

わたし
私は、() 時に起きる。

それを休み ちゆう
中もつづけるよ！

まずは、1週間チャレンジしてみよう!!!
できたら、○をつけよう。



○時に起きる	にち 日	にち 日	にち 日	い い ぞー!	にち 日	にち 日	にち 日	ラ ス ト ー 日	にち 日	や っ た ね!

Power Up! プロジェクト ～シルバー・ゴールドステージ

じどうよう
児童用

ほごしゃよう
保護者用

まいあさ おなじ じ ひとり お
毎朝、同じ時こくに一人で起きてみよう！

「長寝は三百の損」「早起きには、三文の徳」ということわざがありますが、あなたには何文の徳がある
でしょう。早起きするとよいこと、楽しいことを見つけて () に数を書いてみよう。

はや お
早起きは、() 文の徳

たと
例えば・・・



す
好きなことができた。
(ぬり絵、読書など)



あさ
朝ごはんがおいしく感じた。



ほめられた。



み
つけたことを
か
書いてみよう。



・
・
・

ひとり
一人ですっきり・ぱっちり起きる裏技・・・



はや
早めに寝る。



ね
寝る前におかしを
た
食べない。



ね
寝る前にゲームをしたり、
テレビやユーチューブを
み
見たりしない。



うんどう
運動をする。

スタート

はい → いいえ・わからない

食べることで気を付けていることはありますか。(おやつりょうの量、よくかんで食べるなど等)

ジュースやお菓子をよく飲んだり、食べたりしていますか。

ブロンズステージへ



バランスよく(好き嫌いをしないで)食べていますか。

よくかんで、食べていますか。

シルバーステージへ



ゴールドステージへ



習慣づくり

保護者用

朝ごはんを食べる習慣をつけよう!!!

ちょっぴり朝ごはん

朝ごはんの習慣が全くない人は、簡単に準備できるものから始めよう。

(例)

パン ヨーグルト
ミニトマト パナナ 等



とりあえず朝ごはん

時間がなく、時々食べないことがある人は、主食(ごはん・パンなど)と具だくさん汁がおすすめ



がっつり朝ごはん

主食と具だくさん汁に主菜をプラスしてみよう!

簡単朝ごはんの工夫

- ・納豆や卵、サバ缶などを主菜にする。
- ・トマトやきゅうりなどの生野菜を取り入れる。
- ・冷凍食品を利用する。
- ・前日の夕飯のおかずを温めなおす。(夜のうちに朝食の準備)

環境づくり

保護者用

よく噛んで食べさせ、食べすぎを防ぐ環境を・・・

カミカミ度アップ作戦1

野菜や果物などを、皮付きのまま使おう。食材も大きめに切ろう。

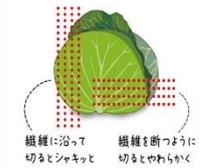


カミカミ度アップ作戦2

- ①根菜類・きのこ類・豆類・海藻類など、食物繊維が多く含まれる食べ物を取り入れる。
- ②小魚・ナッツ類・ドライフルーツ・フランスパンなど、かみごたえのある食べ物を取り入れる。

カミカミ度アップ作戦3

野菜は繊維に沿って切る。



繊維に沿って切るとシャキッと 繊維を断つように切るとやわらかく

おやつは、時間と食べる物と量を考えよう

保護者用

子どもにとっておやつは、楽しい時間ですが、甘いお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、砂糖や油の取り過ぎにつながります。また、食事の妨げにならないよう、食事の2時間前を目安に、おやつを決めましょう。

おすすめのおやつ

お気に入りのお皿やコップに取り分けて食べよう。



野菜や果物



おにぎり



無糖ヨーグルト



するめ



せんべい



麦茶

1日のおやつの適量



固形のもの

チョコレート・キャンディー 等

お子さんの片手の平に平らにのせた量が適量です。



かさのあるもの

スナック ビスケット 等

お子さんの片手にのせた量が適量です。

Power Up! プロジェクト ～ブロンズステージ～

じどうよう
児童用

ほごしゃよう
保護者用

みず しるもの なが
水や汁物で流しこまず、よくかんで、食べすぎを防ごう！

なまえ 名前	かいすう 回数	1くちめ 1口目	2くちめ 2口目	3くちめ 3口目	ごうけい 合計

ルール

- ① 同じ食べ物を、同時に口に
入れる。
- ② かんだ回数を書く。
- ③ 3回行う。
- ④ かんだ合計回数が
一番多かった人の勝ち。



Power Up! プロジェクト ～シルバー・ゴールドステージ

じどうよう
児童用

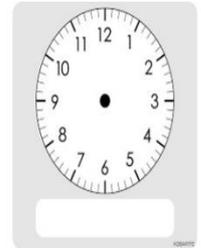
ほごしゃよう
保護者用

しょくじ じかんまえ
食事の2時間前までにおやつをすませよう。

わたし
私は、おやつを〇時～〇時に食べる。

それを休み中もつづけるよ！

まずは、1週間チャレンジしてみよう！！
できたら、〇をつけよう。



に食べる。

〇時～〇時	にち 日	にち 日	にち 日	いっしょー！	にち 日	にち 日	にち 日	ラスト一日	にち 日	やったね！

おやつりょうの量きを決めよう。

わたし
私は、おやつりょうの量てを手おのひらの大きさにするよ。

それを休み中もつづけるよ！

まずは、1週間チャレンジしてみよう！！
できたら、〇をつけよう。

1日のおやつりょうの適量

固形こけいのもの
チョコレート・キャンディー 等
お子さんの片手の平に平らにのせた
量が適量です。

かさのあるもの
スナック ビスケット 等
お子さんの片手にのせた量が適量
です。

おやつ <small>りょう</small> の量	にち 日	にち 日	にち 日	いっしょー！	にち 日	にち 日	にち 日	ラスト一日	にち 日	やったね！
こけい もの 固形 <small>こけい</small> の物 て 手のひらサイズ										
かさのあるもの かたて 片手サイズ										