

1 友達と遊ぼう

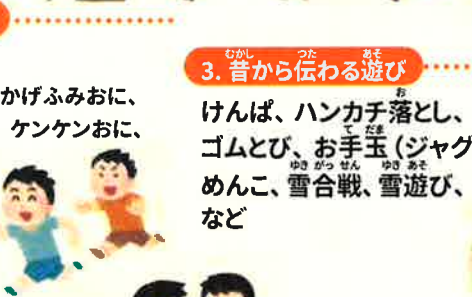
1. ボール遊び

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
うでずもう
押しずもう
だいこん
大根ぬき
など



3. 昔から伝わる遊び

けんぱ、ハンカチ落とし、じんとり遊び、
ゴムとび、お手玉(ジャグリング)、
めんこ、雪合戦、雪遊び、
など



5. 音楽に合わせて

リズムダンス
ラジオ体操
きときと夢体操
など



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～

歩きシリーズ (3m 2回)

アザラン歩き、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!



※距離や時間、回数は目標です。無理をせずにやってみよう。



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。

このほか



このほか
たいくく、じゅぎょう
と体育の授業で取り
組んでいる運動、
からだ
体をきたえる遊びや
うんどう
運動、ストレッチな
どもやってみよう。

2 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。

4 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!



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

1 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. カくらベ

すもう
うでずもう
押しずもう
だいこん
大根ぬき
など



3. 昔から伝わる遊び

けんぱ、ハンカチ落とし、じんとり遊び、
ゴムとび、お手玉(ジャグリング)、
めんこ、雪合戦、雪遊び、
など



5. 音楽に合わせて

リズムダンス
ラジオ体操
きときと夢体操
など



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 1 周)

短距離走 (20m×2本)

ブリッジ (5 秒 × 3 回)

片足立ち (左右 10 秒ずつ × 3 回)

片足ケンケン (左右 3m ずつ × 3 回)

足打ちとび (10 回 × 2 セット)

かえるとび (3m×3回)

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。



歩きシリーズ (3m 3 回)

アザラン歩き、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

①②の動きで前進

LEVEL UP!

ペットボトル
まわし

(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
たいくく、じゅぎょうと
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。

2 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。

4 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。
いろん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!



スーパーとやま元気っ子育成事業
・編集協力・
「新みんなでチャレンジ 3015」検討委員会
富山県児童生徒体力向上推進委員会

1 友達と遊ぼう

あそ たくさん遊んでね!

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. カくらベ

すもう
うでずもう
押しずもう
だいこん
大根ぬき
など



3. 昔から伝わる遊び

けんぱ、ハンカチ落とし、じんとり遊び、
ゴムとび、お手玉(ジャグリング)、
めんこ、雪合戦、雪遊び、
など



5. 音楽に合わせて

リズムダンス
ラジオ体操
きときと夢体操
など



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。

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
たいいくの授業で取り
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。

2 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。

4 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!



富山県教育委員会

スーパーやま元気っ子育成事業
・編集協力・

「新みんなでチャレンジ 3015」検討委員会
富山県児童生徒体力向上推進委員会

うんどう 運動やスポーツとのいろいろな関わり方を楽しもう!

1 学校や家で運動やスポーツに関する内容を学習した

例) 総合的な学習の時間での学習やオリンピック・パラリンピックに関する学習、読書 など



2 プロスポーツやアマチュアスポーツを現地で観戦・応援、メディアで視聴をした

例) オリンピック、パラリンピック、国体、サンダーバーズ、グラウジーズ、カタレ、兄弟姉妹や友達のスポーツ大会 など



3 家庭でスポーツの話をしたり新聞記事を読んだりした

例) メジャーリーグで活躍する選手について家族と話をした など



ぜん かく ねん ぶつ 全学年用

4 スポーツマンシップやフェアプレイを大切にしてい遊びや運動をした

例) ルールを守る、みんなで楽しむ、協力して場所を使う、安全に気を付ける準備や後片付けを行う など



5 あたら新しい遊びやスポーツに出会ったり新しい「お気に入り」ができた

例) 新しい運動遊びに挑戦した、お気に入りの選手(マイ選手)やチーム(マイチーム)ができた など



6 あさかつどう ほう か ご 朝活動や放課後、休み時間にスポーツの話をした

例) 朝活動のスピーチでスポーツの話題、友達とスポーツの会話 など



7 ち いき 地域のスポーツイベントに参加・協力した(ボランティア)

例) 住民運動会に参加した など



1日1個、色がぬれるよ。
毎日色ぬりができるといいね!



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 ～富山湾編～」は、みなさんが運動やスポーツと多様な関わり方をしたい(「みる」「支える」「知る」という願いを込めて作られました。ゴールは、富山湾の水深(1000m以上)を表しています。運動やスポーツとのいろいろな関わり方を楽しみながら、ゴールを目指してチャレンジしましょう!



スーパー元気っ子育成事業
・編集協力・
「新みんなでチャレンジ 3015」検討委員会
富山県児童生徒体力向上推進委員会