

(学 校 用)

運動習慣カードの活用について

『運動習慣カード』は、県教育委員会が

子ども☆キラキラプロジェクト

体力・運動能力の向上 / 運動習慣の確立 / 生活習慣の改善

の取組の1つとして作成し、神奈川県教育委員会保健体育課のホームページに掲載しています。

児童が本カードへの取組を通して、運動や体を動かす遊びに親しむことで、その後の継続した運動習慣の確立につながるよう、各学校での積極的な活用をお願いします。



『運動習慣カード』について

- 1 カードはダウンロードし、必要数を印刷してください。
- 2 受け取ったら二つ折りにし、携帯や保管がしやすいようにします。



- 3 4週間の期間を決め、運動や体を動かす遊びをした時間に○を付けます。
1週間ごとに、ビンゴ（○の3つ並び）がたくさんできるように取り組みます。

この場合、○が7つ付けられて、ビンゴが3つできたね！



| 運動した時間 調べた日 | あさ 朝・午前 | ごぜん 午後（昼） | ごご 午後 （家に帰ってから/夕方から） |
|----------------|------------|--------------|----------------------------|
| 10/18 (月) | ○ | ○ | ○ |
| 10/19 (火) | ○ | ○ | ○ |
| 10/20 (水) | | ○ | ○ |
| 10/21 (木) | | ○ | ○ |
| 10/22 (金) | | ○ | |
| 10/23 (土) | ○ | ○ | |
| 10/24 (日) | | ○ | |

全部の枠に○ができると、ビンゴが8つできるよ！





ポイント 1

1つの枠は、2～3日のいくつかの時間で共通して使用しますので、○を付けるチャンスが何回かあります！

【例】月曜日の朝に運動できなくても、中休みに運動すれば○が付けられる。
月曜日に運動できなくても、火曜日に運動すれば○が付けられる。



★ 毎日続けなくても○が付けられるようにすることで、運動に前向きに取り組めない児童や、継続して取り組めない児童も、あきらめずに取り組めるようにしました。

★ 毎日続けて取り組める児童は、「◎」を付けるなど、記録の仕方を個人や学級、学校等で工夫して、毎日続けて取り組むことに意欲が持てるようにしてください。

ポイント 2



時間は「午前」「午後（昼）」「午後（家に帰ってから/夕方から）」に分けていますので、学校の時間だけでなく、家庭等での取組についても○を付けることができます！

【例】登校前にラジオ体操に取り組んでいるから、「午前」に○が付けられる。
木曜日はスイミングスクールに通っているので「午後（昼）」に○が付けられる。

★ 1日を大きく3つに分けて○が付けられるようにすることで、児童がそれぞれの生活の仕方に合わせ、運動ができる時間を見付けて取り組めるようにしました。

★ 朝の時間も中休みも運動したなど、運動する機会が多くある児童は、毎日続けて取り組める児童と同様に記録の仕方を工夫して、意欲を持って取り組めるようにしてください。



ポイント 3



裏表紙に「認定証」を付けており、ピンゴ数に応じた称号を設定しているので、児童が自分の取組の成果について振り返ることができます！

★ 「保護者・先生等から一言」の欄を作ることで、児童の取組の成果について、身近な大人から賞賛や激励の言葉を伝えられるようにしました。児童が継続して運動に取り組む意欲が持てるように活用してください。



いくつピンゴに達したかな？

15 以上達成した人！→高学年組「キョウキョウマスター」証！

7～14 達成記録「キョウキョウキャプテン」証！

0～6 達成記録「キョウキョウチャレンジャー」証！

認定証

姓 _____ 名 _____

あなたは運動の楽しさを十分に積極的に取り組みましたので運動習慣が身に付いたことを認定します

保護者・先生等から一言 _____

令和 _____ 年 _____ 月 _____ 日

体力向上キャプテン部長

ジョイ・ふるよし





学校での取組について

『運動習慣カード』は、学校の体力づくりの取組と合わせて活用することで、よりよい効果が期待できます。次に示した例を参考に、各学校のできる範囲で活用する方法について工夫してください。

例1 学校や学年、学級等で『運動習慣カード』に取り組む期間を決めて、学校や学年、学級規模で取り組む。

- ★ 期間を決めてみんなで取り組むようにすると、日頃あまり運動をしない児童も進んで取り組むことができます。
- ★ 学校の休み時間等は、多くの児童が外遊びを楽しむことができるよう、友達同士で誘い合う雰囲気作りを進めてください。

『運動習慣カード』は4週間取り組めるようになってきているジョイ！



例2 個人や学級等でビンゴの数等の目標を決めて、その達成を目指して取り組む。



目標を決めることで運動する機会を意欲的に見付けられるね！

- ★ 体力づくりの取組は、目標を設定するとよりよい成果が期待されます。児童一人一人が負担を感じず楽しんで取り組める目標を工夫してください。
- ★ ○の数やビンゴの数を競争するという活動は、意欲が高まる児童がいる反面、意欲を失ってしまう児童もいます。児童の実態に応じて工夫してください。

『運動習慣カード』

に関するお問い合わせは、

神奈川県教育委員会保健体育課
学校体育指導グループ

電話 045-210-8312
ファクシミリ 045-210-8922

かながわがま

は、神奈川県の施策を広報する
スペシャルコンテンツアニメです。

アクセスはこちらから！

