

いきいき元気 青森県

～運動習慣をつけよう！～



青森県教育委員会 健康づくり事業

楽しさアップ!子どもの健康づくり事業

運動プログラムガイドブック

楽しさアップ! 10分うんどう ガイドブック



楽しく簡単にみんなで運動しよう!

内容

1. 教室エクササイズ
2. その場でスポーツ
3. ボールであそぼう
4. ダイナミック
5. いきものものまね
6. ボールあそび①②



青森県教育委員会

楽しさアップ!子どもの健康づくり事業 運動プログラム

令和2・3年度 楽しさアップ!子どもの健康づくり事業

(敬称略)

【運動プログラム作成委員】

弘前大学	教育学部	保健体育講座	教授	戸塚 学
弘前大学	教育学部	保健体育講座	准教授	高橋 俊哉
弘前大学	教育学部	保健体育講座	講師	杉本 和那美
弘前大学	教育学部	保健体育講座	講師	益川 満治
弘前大学	大学院	教育学研究科	教授	上野 秀人

【運動プログラム指定校作成委員】

弘前市立千年小学校
教 頭 工藤 貴士
教 諭 稲葉 光子
教 諭 對馬 早苗

弘前市立和徳小学校
教 諭 大澤 拓也
教 諭 斎藤 美佳子
教 諭 原子 一美

【協力校・協力者】

- 弘前大学 教育学部 名誉教授 清水 紀人
- 青森県ハング・パラグライディング連盟
理事長 古川 正司 をはじめ 有志の皆さん
- 西目屋村教育委員会 矢澤 一輝
- 美国ダイビングサービスDIVE-BiDS
- 黒石高等学校フェンシング部の皆さん
工藤 未来翔、山口 直美、宇恵野 安次郎、齋藤 虎ノ介
- 八戸西高等学校スケート部の皆さん 下村 瑠々、沢野 心悠
- 弘前大学の学生の皆さん
古川 冬真、吹越 のりみ、佐藤 杏奈、小川 翔太郎
渡辺 和恵、佐々木 そら、中嶋 幸樹
- 弘前大学教育学部附属小学校

【編集：青森県教育庁スポーツ健康課】

楽しさアップ!子どもの健康づくり事業
運動プログラムガイドブック

発行月 令和4年3月
発 行 青森県教育委員会
編 集 青森県教育庁スポーツ健康課
Tel 017-734-9907

印 刷 ワタナベサービス株式会社
Tel 017-777-1388