

親子で楽しむ スマイル運動レシピ



令和7年11月22日(土)
小児生活習慣病予防検診事後研修会

1

本日の資料

岩手県
「岩手型ぺっこアプローチハンド
ブック」



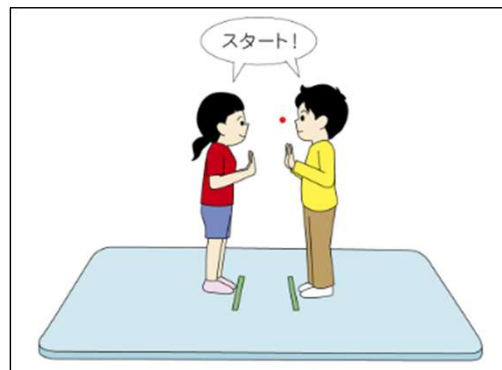
日本スポーツ協会
「家族で挑戦!毎日元気に運動遊
び アクティブ チャレンジ プログラ
ム」



2

2

ちょい足し運動レシピ①「手押しずもう」



①立ったまま ②しゃがんで

3

3

ちょい足し運動レシピ②「あくしゅでぱっちん」



遊び方

- ① 握手をした状態で、じゃんけんをします。
- ② 勝った人は、じゃんけんをした手で、握っている相手の手の甲を叩こうとします。
- ③ 負けた人は、じゃんけんをした手で、自分の手の甲をガードします。
- ④ 相手の手の甲を叩けた人の勝ちです。

4

4

ちよい足し運動レシピ③「あっちとんでびよん」



5

5

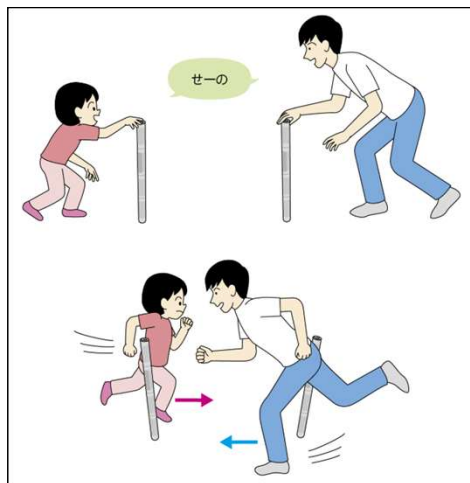
ちよい足し運動レシピ④「キャッチポール」



6

6

ちよい足し運動レシピ⑤「発展キャッチポール」



7

7

ちよい足し運動レシピ⑥「コップミントン」



8

8