

## 体力向上・お家でもできる運動・親子でできる運動に関するウェブサイトの紹介

平素より、本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。先日配布させていただいた「加平小体力向上運動カード」に加え、ご家庭でも取り組んでいただける運動についてのウェブサイト及びYouTubeにおける動画配信を紹介させていただきます。できる範囲で構いませんので、ご家庭で取り組んでいただき、お子様のリフレッシュにつながればと思います。

### ウェブサイト

- アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイト（公益財団法人 日本スポーツ協会）

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/hogosyakodomo.html>

- おやこでタッチ！（文部科学省）

[https://www.recreation.or.jp/kodomo/download/pdf/oyako\\_de\\_touch\\_final.pdf](https://www.recreation.or.jp/kodomo/download/pdf/oyako_de_touch_final.pdf)

- マイスポーツメニュー（スポーツ庁）

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt\\_sseisaku01-000002649\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20200122-spt_sseisaku01-000002649_1.pdf)

- やってみよう運動あそび（子どもの体力向上ホームページ）（公益財団法人 日本レクリエーション協会）

[https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play\\_list.php](https://www.recreation.or.jp/kodomo/play/play_list.php)

- おうちの中で楽しめる運動・あそび ～子ども向け～（レクぼ）（公益財団法人 日本レクリエーション協会）

<https://www.recreation.jp/asobi/articles>



### YouTube

- 家トレTV 【子供向け！おうちで体操】

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL2qIapHo2hfDiPDht-XUSOtKjFf-yR1v6>

- たかちゃんマンTV【家でできる子供向け運動】

<https://www.youtube.com/channel/UC1YyluHumsxhJ4Pbg7mP8eA>

- コーディネイスポーツ【家でもできる運動 運動神経を鍛えるコーディネーショントレーニング等】

<http://coordisports.com/blog/2608>

→QRコード



- 家でもできる子どもの運動

<https://www.youtube.com/channel/UC4PJNKQW-CvD3SV0C406Qog>

- 江戸川区公式チャンネル【おうちでできる運動～ひねれっち～】

[https://www.youtube.com/watch?v=YT8iJB\\_fwOM](https://www.youtube.com/watch?v=YT8iJB_fwOM)

