

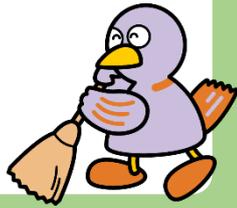
# 家族で体力アップ

## おうちでも楽しく運動！

### 家族のお手伝いで体力アップ

例

- ◇ お風呂そうじ
- ◇ 窓ガラスみがき
- ◇ ゴミ出し



### 外遊びやレジャーでリフレッシュ

例

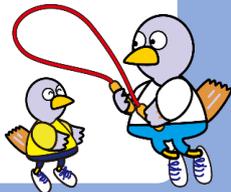
- ◇ サイクリング
- ◇ ボール遊び
- ◇ ランニング



### なわとび遊びで汗をかく

例

- ◇ 回数にチャレンジ
- ◇ 時間にチャレンジ
- ◇ 種目にチャレンジ



### 一人やペアでストレッチ

例

- ◇ 一人でゆっくり
- ◇ 二人で楽しく
- ◇ 記録にチャレンジ



保健体育課・スポーツ振興課から動画配信中



「新 彩の国 体づくりチャレンジプログラム」  
 学校の授業で行う運動が  
 いつでも見れる！ いつでもできる！

「小学校版 すくすくプログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=v3zvjROaHo8>



「中学校・高等学校版 ステップアッププログラム」

<https://www.youtube.com/watch?v=Sa-ttbzyqc8>



### 「選手と一緒に体を動かそう」

色々な選手とラジオ体操やトレーニングができる！

「県内プロ・トップスポーツ選手によるラジオ体操、トレーニング動画」

<https://saitamasc.jp/exercise>



コツコツときたえた体は たからもの