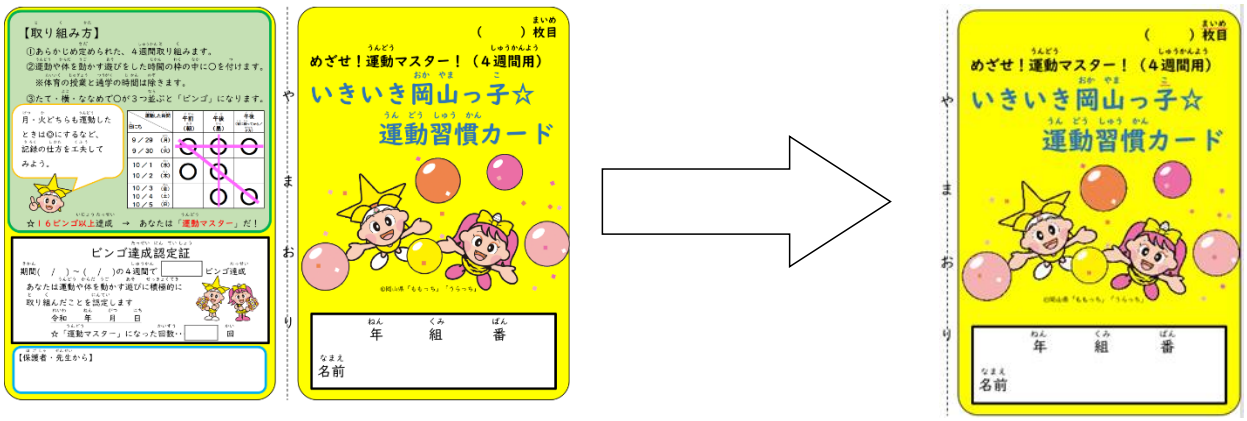
（児童説明用）

「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」について

「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」は、みなさんが日頃どれくらい運動や体を動かす遊びをしているかを確認し、今まで以上に運動や体を動かす遊びをする時間を増やしていくためのものです。たくさん運動したり体を動かす遊びをしたりして、心も体も元気な岡山っ子を目指しましょう。

【使い方】

1　カードを受け取ったら、やまおり線に沿って二つ折りにします。



2　運動や体を動かす遊びをした時間に○をつけます。

この場合、○が７つ付いていて、ビンゴは３つできているよ。



日にち ＼ 運動した時間	午前（朝）	午後（昼）	午後（家に帰ってから／夕方）
9／29（月） 9／30（火）	○	○	○
10／1（水） 10／2（木）	○	○	
10／3（金） 10／4（土） 10／5（日）		○	○

全部の枠の中に○が付くと、ビンゴは８つできるよ。



〈○を付けるときのルール〉

①時間について

・午前（朝）とは、登校前の時間や業間休みの時間などです。

※休日は、朝起きてからお昼までの時間です。

・午後（昼）とは、昼休みや放課後の時間などです。

※休日は、お昼から夕方までの時間です。

・午後（家に帰ってから／夕方）とは、家に帰ってから寝るまでの時間などです。

※休日は、夕方から寝るまでの時間です。

②運動や体を動かす遊びについて

体育の授業と通学の時間を除いた、運動や体を動かす遊びをした時間に○をつけます。

例：登校前の時間にラジオ体操やウォーキングをしたとき
業間休みに鬼ごっこやドッジボールをしたとき
昼休みに鉄棒やジャングルジムで遊んだとき
放課後になわとびをしたり一輪車に乗ったりしたとき
お風呂の中でグーパー運動をしたとき
寝る前にストレッチをしたとき
休みの日に公園の遊具で遊んだとき
休みの日に家族の肩もみをしたとき

なお、スイミングスクールやスポーツ少年団の大会や練習などがあった時間は、○を付けることができます。

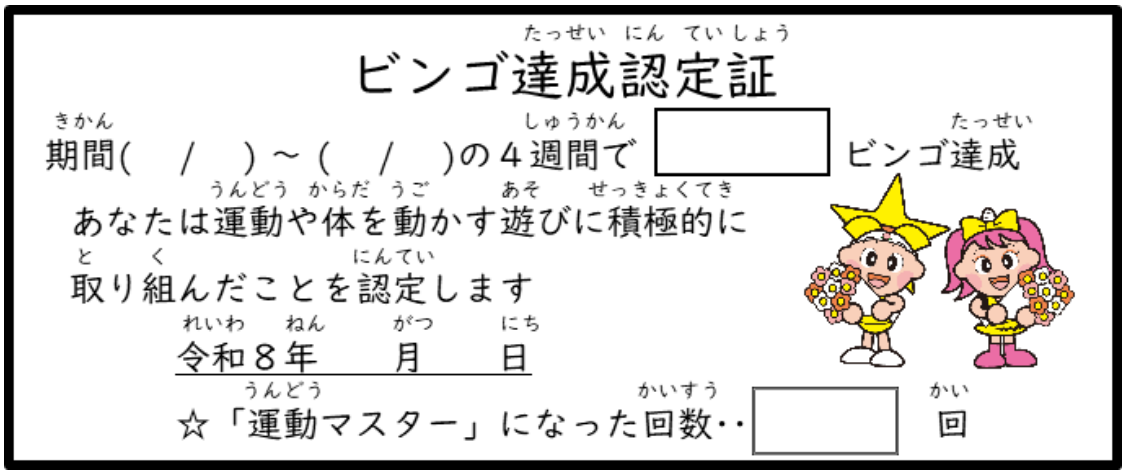
③○をつけるチャンスは２～３回あります。

例：月曜日の午前（朝）、運動ができなくても、火曜日の午前（朝）に運動すれば、○が付けられます。

月曜日の午前（朝）、運動をして、火曜日の午前（朝）にも運動をした場合は◎にするなど、工夫することもできます。

④決められた期間での条件クリア（4週間で16ビンゴ以上、2週間で10ビンゴ以上、1週間で5ビンゴ以上）で「運動マスター」になれます。

３　期間の取組が終わったら、ビンゴ達成認定証をお家の人や先生に書いてもらいます。



【優秀章】

次の２つの条件をクリアした人には、優秀章の「運動マスターバッジ」が届きます。



①年間３回以上、「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」を使った運動習慣づくりを行う。

②年間２回以上、運動マスターになる。

※　スプレッドシートでも取り組めるようにしています。