

子供の運動あそび応援サイト 【スポーツ庁】

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa\\_00012.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop03/list/detail/jsa_00012.html)

運動遊びは、子どもたちの基礎的な体力や、動きの発達の向上だけでなく、人間関係やコミュニケーション能力が育まれるなど、子どもの心身の発達に、とても効果的です。

新型コロナウイルスに伴う臨時休業期間中、家庭でも楽しく行えるスポーツや運動を紹介しているサイトをご紹介します。

※無料のコンテンツであっても一部通信料が発生するものがあります。利用する場合は家庭で相談してください。

#### 1 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>

■幼児、小学生向け

■少人数でも行える運動遊びについて、イラストを使って分かりやすく紹介します

#### 2 Sports assist you ～いま、スポーツにできること～【公益財団法人 日本サッカー協会】

[https://www.jfa.jp/grass\\_roots/sportsassistyou/](https://www.jfa.jp/grass_roots/sportsassistyou/)

■小学生～高校生向け

■プロサッカー選手たちのレッスン動画や、専門家による健康促進エクササイズ等のプログラムを紹介します

#### 3 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)

■幼児、小学生向け

■家庭などで楽しく実践できる運動プログラムを紹介します

#### 4 マイスports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)

■幼児（保護者と一緒に）、小学生～高校生向け

■おうちの中で、手軽にできる！ながらでできる！？Sportsメニューを紹介します

#### 5 女性スポーツ促進キャンペーンオリジナルダンス「Like a Parade」【スポーツ庁】

[https://www.youtube.com/watch?v=qh-IXtl0ykY&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=qh-IXtl0ykY&feature=emb_title)

■小学生～高校生向け

■楽しさから自然と体が動き出す！オリジナルダンスを紹介します

#### 6 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)

■幼児、小学生向け

■人数や場所の広さで、様々な運動遊びを検索できます

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

<https://www.recreation.jp/asobi/articles/10>

■幼児、小学生向け

■人数や場所の広さで、様々な運動遊びを検索できます

8 Sport in Life プロジェクト参画団体・企業の運動あそび

「Sport in Life プロジェクト」に参画する団体や企業が考えた運動あそびを紹介しています

8-1 リーフラス株式会社

<https://iespo.net/>

■小学生～中学生向け

■様々な運動遊びや、スポーツの種目ごとに簡単なメニューを動画で紹介します

8-2 ミズノ株式会社

<https://twitter.com/mizunojp>

■幼児、小学生～中学生向け

■家の中でもできる楽しい運動遊びを動画で紹介します

8-3 一般社団法人 鬼ごっこ協会

<http://amica.juno.weblife.me/onigokko.play/index.html>

■幼児、小学生～高校生向け

■部屋の中や少人数、小スペースで遊べる鬼ごっこを紹介します

8-4 株式会社ルネサンス

<https://www.s-re.jp/topics/article/?topicsId=28238>

■幼児、小学生～中学生向け

■「少人数」「小スペース」「室内」で楽しく体を動かせる簡単な遊びを動画で紹介します