

新 彩の国
体づくりチャレンジプログラム

小学校版
すくすくプログラム

このプログラムは、児童・生徒の運動の機会を増やし、体力の向上を図ることを目的として作られました。

児童・生徒の皆さんは、プログラムに積極的に取り組み、自己の体力を高めましょう。

【実施上の注意点】

- 健康状態をしっかり把握し、体調の悪い日は無理をしないようにしましょう。
- 周囲の安全を確認しましょう。
- 運動前後には、準備運動と整理運動を行いましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。

きん りよく
筋力

低学年
どうぶつある
「動物歩き」



中学年
うでた ふくがうでくっしん
「腕立て伏臥腕屈伸」



高学年
うんどう
「パーピー運動」



高学年
「コンパス」



じきゅうせい
持久性

低学年
たんなわと
「短縄跳び」



中学年
たんなわと
「短縄跳び」



高学年
たんなわと
「短縄跳び」



ここで紹介した運動は、あくまで参考例です。
自己の体力の課題に応じて、様々な運動に取り
組んでみましょう。

新 彩の国 体づくりチャレンジプログラム

中学校・高等学校版 ステップアッププログラム

このプログラムは、運動する機会を増やし、児童・生徒の体力の向上を図ることを目的として作られました。

児童・生徒の皆さんは、プログラムに積極的に取り組み、自己の体力を高めましょう。

【実施上の注意点】

- 健康状態をしっかり把握し、体調の悪い日は無理をしないようにしましょう。
- 周囲の安全を確認しましょう。
- 運動前後には、準備運動と整理運動を行いましょう。
- こまめに水分を補給しましょう。

バージョン1 (基本ステップ) 練習



フロアーワーク (腕立て伏せ) 腹筋運動 背筋運動 練習



ここで紹介した運動はあくまで参考例です。自己の体力の課題に応じて、様々な運動に取り組んでみましょう。

埼玉県教育委員会