

これならできる！

「プラス5分運動」



あ ことば
合い言葉は「プラスファイバー！」

 鹿児島県教育委員会



ふんうんどう
「プラス5分運動」ってなあに？

いま じぶん うんどう じかん ぶん
今、自分が運動している時間に、「あと5分
プラスして（ふやして）やってみよう。」とい
う運動だよ。



ぶん わたし
5分だけプラスするのね！それなら私たち
にもできそうね。

うん、できそうだね。でも、5分でどんな
うんどう
運動をしたら、いいのかな。



つぎ じぶん
次のページから、「これなら自分でもでき
そうだ」
がっこう いえ
「学校でも、家でもできそうだ」
まいにち うんどう しょうかい
「毎日でもできそうだ」という運動を紹介
しているのだから、ぜひ、やってみてばー！



ひとり
一人でできる！

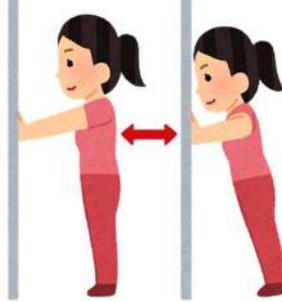
ちょうせん
挑戦したらチェック してみましょう。



さかみち おおまたほこう
坂道の大股歩行



かいだん のほ お
階段の上り下り



かべ
壁けんすい



た すわ
いすの立ち座り



じゅうなんたいそう
柔軟体操



たいかん
体幹トレーニング①



たいかん
体幹トレーニング②



たいかん
体幹トレーニング③



スクワット



バランス



うでた
腕立て



ふっきん
V字腹筋

ひと うんどう ふんかんづつ
一つの運動を5分間続けてもいいし、いくつか
うんどう く あ
の運動を組み合わせ、5分にしてもいいよね！





ブリッジ



ジョギング



なわとび



いちりんしゃ
一輪車



フラフープ



ぶら^さがり



てつぼう 補助
鉄棒 (補助あり)



てつぼう 補助
鉄棒 (補助なし)



この他に、^{ほか}一人^{ひとり}でできそうな^{うんどう}運動はないかな？
やってみたい^{うんどう}運動^かを書いてみよう！



ともだち かぞく
友達や家族といっしょに！



おに
鬼ごっこ



なが
長なわ



おしくらまんじゅう



ゆうぐ
遊具



サッカー



キャッチボール



たいそう
体操・ストレッチ



ウォーキング



ともだち かぞく たの たいりょく
友達や家族といっしょに楽しみながら体力をつけ、
まいにち けんこう す
毎日、健康に過ごしましょう！

あそび うんどう じょうほう しょうかい
遊びや運動の情報が紹介されています。👉

けんさく
検索

こ たいりょくこうじょう とりくみ もんぶかがくしょう
○ 子どもの体力向上のための取組ハンドブック (文部科学省)

こども たいりょくこうじょう にほん きょうかい
○ 「子供の体力向上」ホームページ (日本レクリエーション協会)

