

JA共済は、健康管理・増進や介護福祉に資する取り組みにより健康で豊かな生活へ貢献しています。



子どもたちの健やかな成長を応援するためにJA共済とミズノがコラボレーション。
 “カラダをそだてる”プログラム「**ちょいムズチャレンジ**」を展開しています。
 “運動能力の発達に必要な動き”を楽しみながら体感いただき、お子さまの健やかな成長にお役立てください。

JA共済の地域**貢献**活動
 ©2017 JA-KYOSAI

子どもたちには、
 発育発達に応じた
 運動あそびが
 必要です。

0~2歳

生まれつきできる運動をする時期
 寝返りをうつなどの反射運動
 座ったり、歩いたりという基礎的な運動

3~5歳
 (幼児期)

いろいろな運動ができるようになる時期
 走る・跳ぶ・投げる※(36の基本動作)など様々な動き
 ができることに「おもしろさ」を感じてきます。
 色々な動作をすることで動きがきれいになって
 いきます。

6~10歳

いろいろな運動がうまくできるようになる時期
 3~5歳頃にでき始めた動きが上手にできること
 に「楽しさ」を感じます。11歳頃になると、状況を
 理解して行うスポーツに取り組むことに意欲が
 出てきます。

幼少期にやっておくべき**36の動き**

【36の基本動作】



…「ちょいムズチャレンジ」に含まれている動き



…「おうちでできる運動あそび」(裏面をご覧ください)に含まれている動き

体の
 バランスを
 とる動き
 平衡系動作

姿勢変化や並行維持の運動

--	--	--	--	--	--	--	--	--

体を
 移動する
 動き
 移動系動作

上下、水平方向の移動や回転移動

--	--	--	--	--	--	--	--	--

用具を
 操作する
 動き・
 力試しの
 動き
 操作系動作

モノや自分以外の他者を扱う運動

おうちあそび

「おうちでできる運動あそび」をご紹介します。

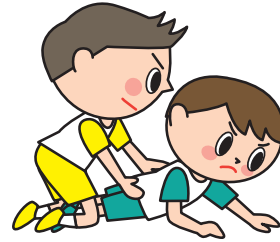
ご家庭でも“運動能力の発達に必要な動き”を楽しみながらお子さまとチャレンジしてください！

Let's チャレンジ!

ひっくり返し対決!!

床に貼り付いた子を、ひっくり返すことができれば勝ち!!
貼り付く子はグッと力を入れることがポイント!

ねらい 体幹部分にグッと力を入れる感覚を遊びながら体感します。



ひらけゴマ

ひとりは座って手の平と足をぎゅっとくっつける。
もうひとりはくっついている手と足を開く!

ねらい ひっぱる力、ぎゅっと力を入れる（体幹）



ひらひらキャッチ

上からヒラヒラ落ちてくるティッシュを上手にキャッチできるかな??

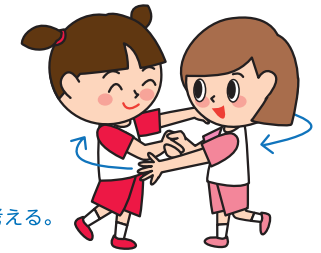
ねらい 変則的な動きで落ちるティッシュを目で追うことで、先を読む力・反射神経・動体視力を養います。



背中タッチゲーム

2人で握手する（離れないようにしっかりと）、そのまま相手の背中をタッチできれば勝ち!!
逆にされたら負け!!

ねらい 制限された動作内で、相手の動きを見ながら次の動きを考える。見るチカラ・判断力を養います。



つんつんゲーム

片足たちになったお子さまを、保護者の方が「ツンツン」押します。
負けずに立ってられるかな??

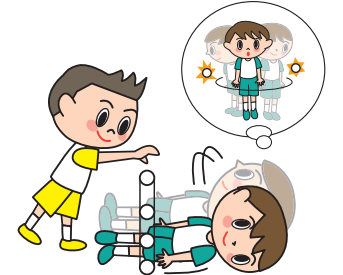
ねらい 倒れないように工夫をすることで、バランス感覚や、体幹を使うことができます。



まだかな!?ドキドキボール

1人が仰向けで寝ころび、もう1人が近くに立ち上からピン球をそっと落とす。寝ころんでいる子は落ちてくるピン球に当たらないように横に転がる。
※ピン球のような当たっても痛くないボールを準備する。

ねらい いつ来るかわからないピン球を観察し、サッとよける反射力や集中力を養うことができます。



げんきを一緒につくる!

JA共済
げんきなカラダ
プロジェクト

JA共済は皆さまの「げんきなカラダ」づくりを総合的にサポートする「げんきなカラダプロジェクト」に取り組んでいます。

<https://genkara.ja-kyosai.or.jp>



地域貢献活動ホームページ「ちいきのきずな」内コンテンツ「健康サポート情報局」では、健康づくりレシピ、ドクターコラムなど、健やかな暮らしに役立つ情報を多数掲載しています。

<https://social.ja-kyosai.or.jp/genkinakarada/>

