あいち体育のページ

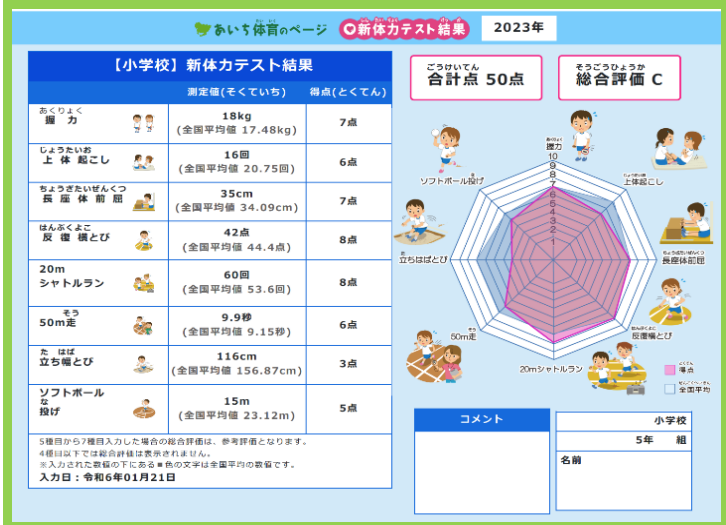
みんなで運動して体力アップ！

「あいち体育のページ」を見てみよう

https://taiiku.aichi-c.ed.jp/

愛知県教育委員会の体力向上 WEB サイト「あいち体育のページ」では、学校や家庭で活用できる運動のアイデアを紹介しています。

新体力テストの結果をグラフにしてみよう！

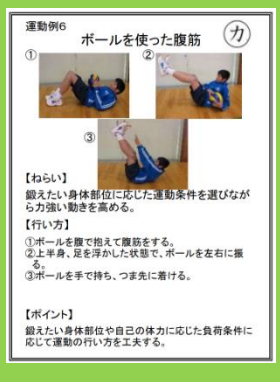


新体力テストの結果を入力してグラフを表示してみよう。グラフは、八角形が大きいほど体力・運動能力レベルが高く、また、正八角形に近いほど体力・運動能力のバランスが良いんだよ。表示されたページは印刷できるよ。

新子供の体力向上運動プログラム（81種目）

投げる・走る・跳ぶなど、いろいろな体力をアップさせることができる運動動画81種類を紹介しているよ。初級・中級・挑戦の3つのレベルに分かれているから、難しい運動にも、どんどんチャレンジしてみよう！

中学生版　体力を高める運動カード



体力を高める運動を32種類紹介しているよ。小学生もできる運動もあるよ。体力アップを目指して、チャレンジしてみよう！

親子でアップ！毎日運動カード

親子で一緒にできる運動あそびを紹介しているよ。親子でやってみよう！

【保護者の皆様へ】

お子様が運動の楽しさを知り、適切な運動習慣を身につけ、体力を向上させるとともに、健康的な生活を送るために、「あいち体育のページ」で紹介するアイデアを参考に、ご家庭でも一緒に運動に取り組んでいただけたらと思います。

愛知県教育委員会保健体育課

あいちの教育　教育は未来へつなぐ希望の輪