



親子の活動力アップカード



親子で楽しく 元気になるヒント集

こころとからだ
を育てよう!

どうしたら
早く寝て
くれるの?

子どもが
喜ぶ遊びは
どんなもの?



子どもが疲れている、
切れやすい、やる気がない など
「どこかおかしい」といった
実感に注目した研究をしている



からだの博士 日本体育大学
野井真吾教授から

子どもたちの元気を引き出すヒントを
教えていただきました。



子どもに関わる
関係職員の
アイデアがたくさん
つまっています。
ぜひご覧ください。



親子の活動力アップ

Q 検索

健康せたがやプランの取り組みの一環で、世田谷地域
子育て支援ネットワークと協働で作成しました。

皆さんと作っていくヒント集です!

目的

子どもの健康的なからだづくりをきっかけに、自然と親子や家族の活動力をあげ、楽しく健康づくりを推進するためのものです。



内容

日常生活に取り入れやすく、無理なく継続でき、シンプルでわかりやすいものを紹介していきます。親子や職員の実際の声や遊びの効果を載せていきます。

使い方

このヒント集には、生活リズムやあそびのヒントが書いてあります。何かひとつでも健康に良いことを、親子で一緒に楽しく生活に取り入れてみましょう!

