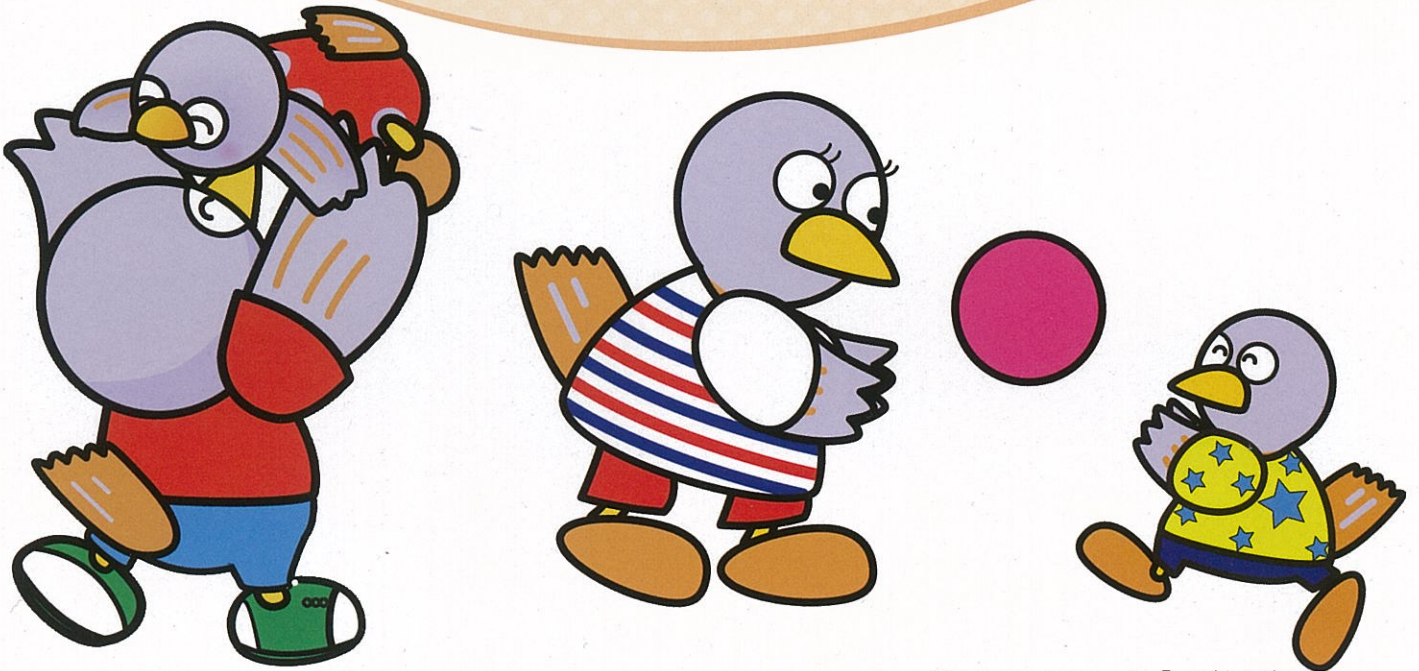


きずな

はぐく

おやこ

# 絆を育む「親子スポーツ」



埼玉県のマスコット「コバトン」

## 「親子スポーツ」のいいこと

育児とスポーツの両立

ストレスの解消

強まる親子の絆

運動不足の解消

※運動は、お子様の発育・発達や大人の方の体力等に合わせて、無理をせずにおこなってください。

詳しくは埼玉県スポーツ振興課ホームページで！

埼玉県 親子スポーツ

検索

# 「親子スポーツ」～楽しくトレーニング編～

ちょっとハードなトレーニングは辛くてなかなかできない・・・とあきらめてしまいがち。そんなあなたも親子で楽しくトレーニングをしてみたいはいかがですか？



## 腕立てじゃんけん



親子で向かい合って「腕立て伏せ」の準備をします。

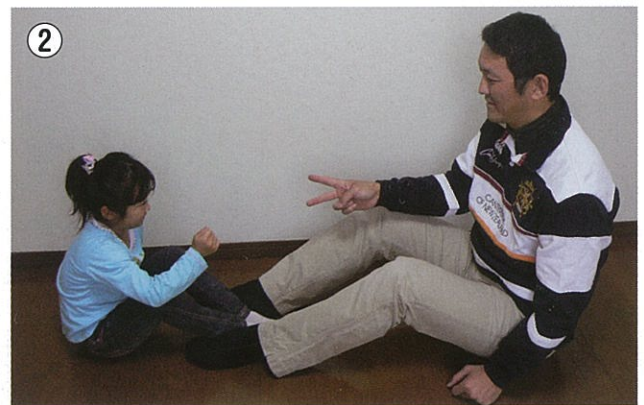


「腕立て伏せ」のまま、片手で体を支えじゃんけんをします。負けたら腕立て伏せをします。

## 腹筋じゃんけん



写真のように仰向けになり、膝を曲げ、「腹筋運動」の準備をします。



「じゃんけん」で体を起こしながら、「ぼん」で、手を出してじゃんけんをします。「あいこ」ならもう一度仰向けになります。負けたら腹筋運動をします。

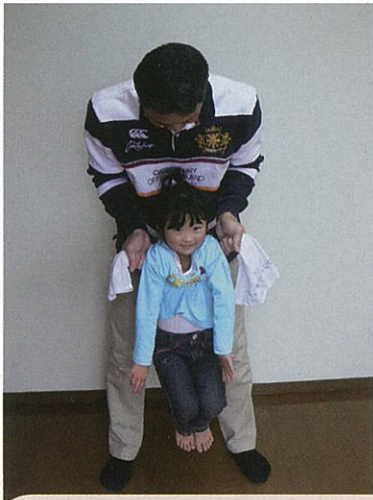


負けたときの「腕立て伏せ」や「腹筋運動」回数は体力に応じて工夫してね！

# 「親子スポーツ」～毎日続けよう!編～

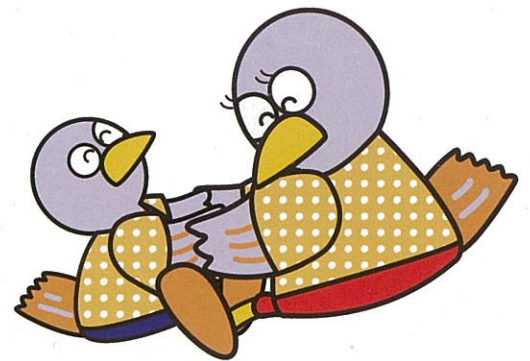
「運動」を毎日続けて行うことは非常に大切です。続けていくためには、楽しいことが一番! ということで、楽しい運動を紹介します。

## 親子でブランコ



お子さんの胸の前から両方のわきの下にタオルを通します。タオルを持ち、お子さんを持ち上げます。前後左右に振ってみましょう。  
(絶対に無理はしないでください!)

無理はせず、周りの安全を確認して、楽しく運動しましょう。



## 親子で力くらべ



写真のように座り、お互いにタオルを持ち、引っ張り合います。膝や肘を曲げず、上半身全体を使って引っ張り合しましょう。

## 親子で柔軟体操



写真のように座り、タオルを持って柔軟体操をします。柔軟体操をする方は力を抜きましょう。脚は閉じてかまいません。

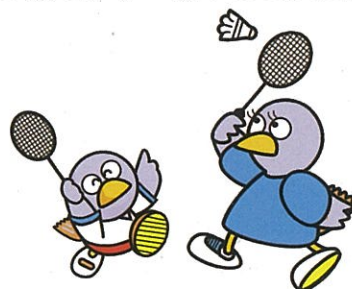
# あなたの街でも「親子スポーツ」

親子スポーツはいろいろなところで取り組まれています。あなたの身近なところで教室や大会がきっと行われているはずです。

## お住まいの「市町村」

あなたがお住まいの市町村で、親子で楽しめる「親子〇〇教室」や「親子〇〇大会」が開催されているかもしれません。

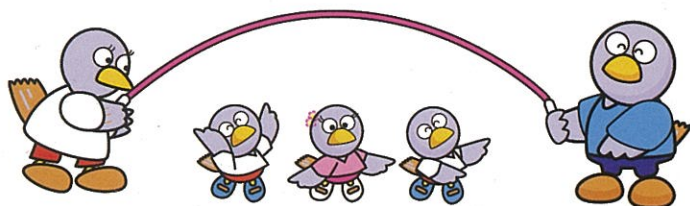
お住まいの市町村の「広報誌」や「ホームページ」をチェックしてみましょう。



## さまざまなスポーツ団体

スポーツ・レクリエーション関係団体や民間のスポーツクラブ等でも親子で楽しめるスポーツ教室やスポーツイベントを開催しています。

また、「親子」でのスポーツ活動を中心に行っている団体もあります。みなさんも参加してみたいかがですか？



写真：親子体操連盟

## 総合型地域スポーツクラブ

「総合型地域スポーツクラブ」は、「だれもが」、「いつでも」、「どこでも」、「いつまでも」、気軽にスポーツに親しむことができ、地域の人たちによってつくられた新しいタイプのスポーツクラブです。

埼玉県にはたくさんの「総合型地域スポーツクラブ」があります。

そこでは親子で楽しめるスポーツ活動に積極的に取り組んでいるクラブもあります。

親子スポーツをきっかけに「総合型地域スポーツクラブ」に参加してはいかがでしょうか？

埼玉県内の総合型地域スポーツクラブについては

埼玉県総合型クラブ

検索