

運動・トレーニングで心も体もリフレッシュ！

～手軽に！部屋で！一人で！親子で！～



部屋でも手軽にできる運動を
動画で紹介するよ！下のサイトに
アクセスしてみて！

一日一回は体を動かして
元気に過ごそうね！



- 福岡県体育研究所監修（運動が得意な子も苦手な子も手軽に運動！）
 - 福岡県スポーツ振興センター監修（運動部活動生、アスリート向けの体力向上！）
 - 福岡県スポーツ協会〔スポーツ医・科学委員会〕監修（けがの予防と疲労回復！）
- URL：<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/news/>〔子どもの体力向上広場HP〕

①体力アップ
福岡運動

②お知らせ

③運動・トレーニングで
心も体もリフレッシュ！

④好きなメニューを選んで
「さあ！
はじめよう！」



福岡県教育委員会

問い合わせ先：教育庁教育振興部体育スポーツ健康課
092-643-3923