



新^{しん}ほいく



チャレンジカード

えんない 園内、えんがい ある 園外を歩いてリストにある

アイテムをみつけよう!



リストにあるアイテムをみつけたら
シールをはってね!

なまえ



いしかわけん 石川県ウォーキング協会 ^{ぎょうかい}

ほいくチャレンジカード (幼児5・6歳)について

ほいくチャレンジカードは、幼児の心身の健康の保持・増進のために、石川県ウォーキング協会が開発したものです。このカードを使って活動することにより、歩数や中・高強度の身体活動量が増えることが確認されています(図1)。運動や外遊びが苦手な子どもであっても、楽しく身体を動かすことができるのがポイントです。小学校での国語・英語・理科・社会・算数などの準備学習にもつながります。

※このカードは石川県ウォーキング協会のホームページからもダウンロードできます。

こちらからどうぞ➡



図1 「ほいくチャレンジカード」配布前後の身体活動量の比較
(津田ほか, 2024 発育発達研究)

測定項目	カード配布前	配布後
1日の平均歩数	約3700歩	約4400歩
中・高強度の身体活動	約38分	約44分

値は平均値を示す

活動の様子



園内にはどんなアイテムがあるのかな



園の外にはどんな植物や動物がいるのかな

子どもの身体活動ガイドライン

子どもの心身の健康の保持増進には、適度な運動が大切です。「毎日、合計60分以上」というめやすは、世界保健機関 (WHO) をはじめ多くの国々で推奨されている世界的なスタンダードです (図2)。

運動の基本である歩くことは心身の成長に加えて脳の発達にとって有効であると考えられています。

イギリス

毎日60分以上の中強度以上の身体活動を行う、など (5～18歳)

(イギリス保健省 2011)

中国

毎日60分以上の運動時間を確保 (全国85%の児童・生徒・学生)

(中華人民共和国教育部 2006)

スペイン

週のうちすべて、またはほとんどの日に、60分以上の中強度以上の身体活動を行う、など (青少年)

(スペイン教育科学省、スペイン保健消費者省 2006)

シンガポール

週に5日以上、60分以上の中強度の身体活動を行う、など (0～18歳)

(シンガポール健康促進会議 2011)

※スペインと中国のガイドラインは、対象に幼児を含んでいません。



図2 世界の「子どもの身体活動ガイドライン」概要 (文部科学省, 2012 幼児期運動指針ガイドブック)



カナダ

毎日60分以上
の中強度以上
の身体活動を
行う、など(5~
11歳)

(カナダ運動生理学
会 2011)

アメリカ

毎日60分以上
の身体活動を
行う、など(0~
5歳)

(全米スポーツ・体育
協会 2009)

オーストラリア

毎日60分以上
(数時間まで)、
中強度以上の身
体活動を行う、
など(5~12歳)

(オーストラリア保
健・エイジング省
2004)



カードの使い方

- 主に一斉保育において、個人あるいはグループを結成する。
- 宝探しカードとシールを配布する。
- 制限時間内で決められた場所（園内・園外）でゲームをする。
- リストにあるアイテムを見つけたら、アイテムの横のスペース（○）にシールを貼ります。
- 子どもたちががんばって活動できたら表彰状を送ってください。

日本語や英語で単語を発言することにより、単語を覚える、図鑑で調べるきっかけになります。

遊び方の具体的なイメージは、YouTubeから閲覧することができます。

アレンジの仕方

地域の実情に合わせて、カードのアイテムの種類・色・形などをアレンジすることにより、何度も遊ぶことができます。

- ◆「赤いもの」「緑のもの」など、色に着目して探す。
- ◆「四角いもの」「丸いもの」など、形に着目して探す。

制限時間を設けると競争を通して集中力が高まります。

休日に家族の方と取り組むことにより、親子でコミュニケーションをとるきっかけになります。

新年度（4月）に行うことにより、新しいお友達との関係作りにもなります。

メディア

- 2024年3月22日 北國新聞
「園児の歩数400歩アップ 県ウォーキング協会 特製カード 今年も配布」
- 2023年4月21日 石川テレビ
「宝探しの要素で自発的に…カードを使って園児の体力低下に歯止め。特に不活発な子供に変化」
https://www.youtube.com/watch?v=1Yi7LL_pIS8
- 2023年4月20日 北國新聞
「特製カードで園児の歩数アップ 県ウォーキング協会独自に作成」

問い合わせ先

石川県ウォーキング協会

<https://www.iwa-ishikawa.jp/>

〒921-8105 金沢市平和町1-3-1

石川県平和町庁舎 TEL/FAX076-245-6588

津田 龍佑 (金沢医科大学)

このカードは、「歩育推進事業」の助成を受けて作成されたものです

SPRING

はる



ダンデライオン
DANDE
LION
たんぽぽ



チェリーブロッサム
CHERRY
BLOSSOMS
さくら



ホーステイル
HORSE
TAIL
つくし



アザレア
AZALEA
つつじ



ホワイトクローバー
SHIRO
TSUMEKUSA
しろつめくさ



ウイステリア
WISTERIA
ふじ



オイリー
OILY
あぶらな



スワローテイル バタフライ
SWALLOW
TAIL
BUTTERFLY
あげはちょう



チューリップ
TULIP
ちゅーりっぷ



レディーバグ
LADYBUG
てんとうむし



パンジー
PANSY
ぱんじー



ローズ
ROSE
ばら



SUMMER

なつ



モーニング グローリー

**MORNING
GLORY**

あさがお



シカダ

CICADA

せみ



ハイドラングア

HYDRANGEA

あじさい



ドラゴンフライ

**DRAGON
FLY**

とんぼ



サンフラワー

**SUN
FLOWER**

ひまわり



マンティス

MANTIS

かまきり



リリー

LILY

ゆり



グラスホッパー

GRASSHOPPER

ばった



ビートル

BEETLE

かぶとむし



フロッグ

FLOG

かえる



スタッグ ビートル

**STAG
BEETLE**

くわがた



ウォーター ストライダー

WATER STRIDER

あめんぼ



AUTUMN

あき



クリケツ
CRICKET
こおろぎ



レッドドラゴンフライ
**RED
DRAGON
FLY**
あかとんぼ



エイコーン
ACORN
どんぐり



ギンゴ
GINKGO
いちよう



コスモス
COSMOS
こすもす



ワイシェイプドスティック
Y SHAPED STICK
Yのかたちの
きのえだ



チェスナツ
CHESTNUT
くり



メイプル
MAPLE
もみじ



パインコーン
PINECONE
まつぼっくり



パーシモン
PERSIMMON
かき



ブラウンリーフ
**BROWN
LEAF**
ちゃいろい
はっぱ



チュードリーフ
**CHEWED
LEAF**
むしくいの
はっぱ



WINTER

ふゆ



ナーシサス
NARCISSUS
すいせん



キャット ウイロー
CAT WILLOW
ねこやなぎ



フキノトウ
FUKINOTO
ふきのとう



アムール アドニス
AMUR ADONIS
ふくじゅ
そう



ツバキ
TSUBAKI
つばき



スノー
SNOW
ゆき



プラム
PLUM
うめ



ポインセチア
POINSETTIA
ぼいんせちあ



サザンカ
SAZANKA
さざんか



シクラメン
CYCLAMEN
しくらめん



ウィンター スウィート
WINTER SWEET
ろうばい



アイシクル
ICICLE
つらら



INDOOR 1

えんのなか 1



スタッフトイ
**STUFFED
TOY**
ぬいぐるみ



クレヨン
CRAYON
くれよん



ドール
DOLL
にんぎょう



フォリエージプラント
**FOLIAGE
PLANT**
かんよう
しょくぶつ



ブロック
BLOCK
ぶろっく



ピクチャー
PICTURE
え



ボール
BALL
ぼーる



トイレトペーパー
**TOILET
PAPER**
といれっと
ペーパー



ハンガー
HANGER
はんがー



スプーン
SPOON
すぷーん



ブック
BOOK
ほん



フォーク
FORK
ふおーく



INDOOR 2

えんのなか 2



インク ブラシ
INK BRUSH
ふで



カードボード
CARDBOARD
だんぼーる



ドラッグ
DRUG
くすり



アンブレラ
UMBRELLA
かさ



ボトル
BOTTLE
ほにゅうびん



フラッシュライト
FLASHLIGHT
かいちゅう
でんとう



クロウスピンス
CLOTHESPINS
せんたく
ばさみ



バンドエイド
BANDAID
ばんそうこう



マグ
MUG
まぐかつぶ



キー
KEY
かぎ



トゥース ブラシ
**TEETH
BRUSH**
はぶらし



ペーパー クリップ
PAPER CLIPS
くりっぶ



TOWN 1

まちななか 1



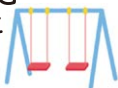
バギー
BUGGEY
ベビーカー



ドッグ
DOG
いぬ



スイング
SWING
ぶらんこ



ポスト
POST
ぼすと



ワンウェイ
ONE WAY
いっぽう
つうこう



レッドカー
RED CAR
あかい
くるま



サンドボックス
SANDBOX
すなば



ブリッジ
BRIDGE
はし



エアプレーン
AIRPLANE
ひこうき



ファイア エンジン
FIRE ENGINE
しょうぼう
しゃ



バス ストップ
BUS STOP
ばすてい



ベンディング
VENDING
マシン
MACHINE
じどう
はんばいき



TOWN 2

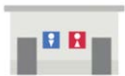
まちななか 2



フェンス
FENCE
ふえんす



トイレ
TOILET
といれ



スライド
SLIDE
すべりだい



オーバーヘッド ラダー
OVERHEAD
LADDER
うんてい



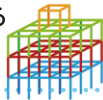
バブル
BUBBLE
しゃぼん
だま



ベンチ
BENCH
べんち



ジャングルジム
JUNGLE GYM
じゃんぐる
じむ



コーク
COKE
こーら



タクシー
TAXI
たくしー



アンビュランス
AMBULANCE
きゅうきゅうしゃ



パトカー
POLICE
CAR
ぱとかー



アウトドア
OUTDOOR
ライト
LIGHT
がいとう



新^{しん}ほいく
チャレンジカード



いしかわけん

石川県ウォーキング協会

きょうかい