

ちくほう

か てい きょう いく おう えん  
家庭教育応援チャンネル

3

ちくほう式

いち にち さん かつ  
「一日三活」のすすめ！！



新型コロナウイルス感染拡大防止  
による臨時休校・外出自粛



「おうち時間」の  
増加

こんなことはありません  
でしたか？

ずっとじっとしていた

体を動かすことが減った

テレビゲームやスマホ時間が増えた



今だからこそ!!

# 体を動かす

体験活動

軽い運動

体にエンジンを  
かける!!!

家庭でできる

# 体験活動



お手伝い

体験・遊び



家庭でできる

軽い運動



続けられそうな「軽い運動」ができるといいですね。





いち にち さん かつ

# 「一日三活」のすすめ！！

お手伝い

体験・遊び

軽い運動

1日に3つの活動ができるようにしましょう。

まずは  
お休みの日から



(例 1)

- ①お手伝い・・・皿洗い
- ②体験・遊び・・・花や鳥の観察
- ③軽い運動・・・ウォーキング

3つの種類を  
1つずつ行う

(例 2)

- ①お手伝い・・・風呂掃除
- ②お手伝い・・・布団敷き
- ③軽い運動・・・ラジオ体操

2つの種類で  
3つ行う

※1つの種類で3つ行ってもいいですが、いろいろな力を身につけるために、  
活動をバランスよく行えるようにしましょう。



ち く ほ う 式

いち にち さん かつ  
「一日三活」のすすめ！！

お手伝い





どんどん

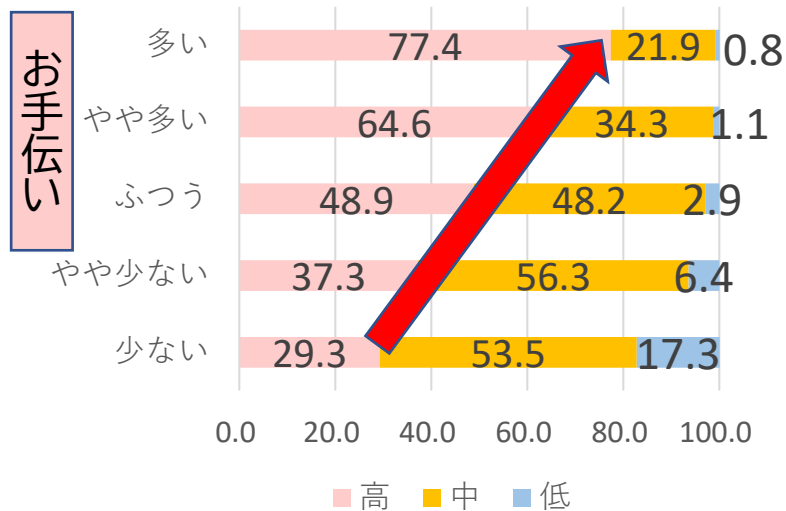
お手伝いしよう!!!



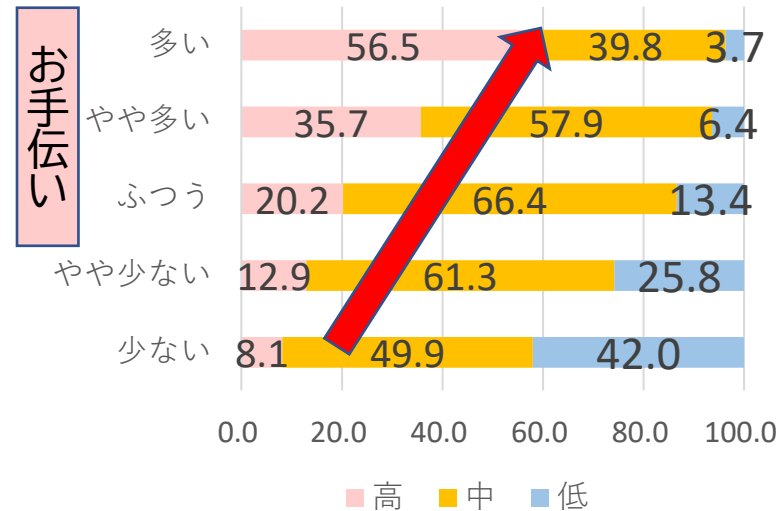
お手伝いをよくする子どもほど、自律性や積極性、協調性が身につく傾向がある。

お手伝いと自律性・積極性・協調性の関係

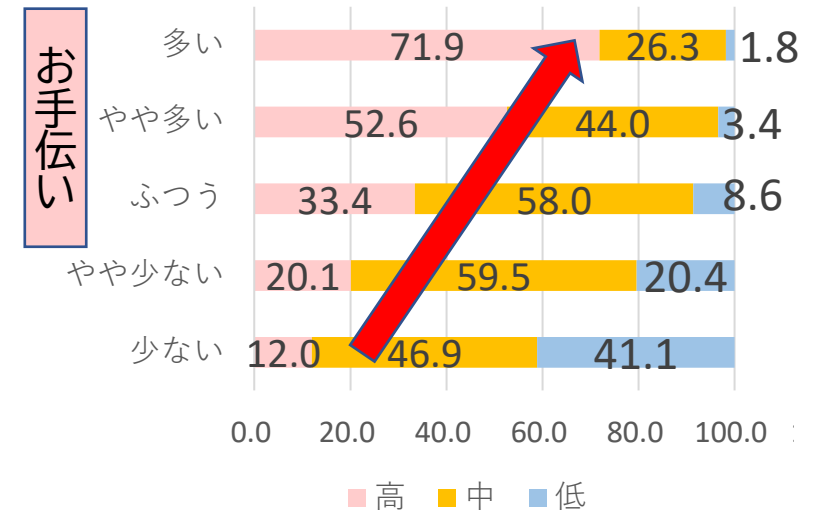
自律性



積極性



協調性



「青少年の体験活動等に関する意識調査」  
(平成28年、国立青少年教育振興機構)

どんどん

お手伝いしよう！！

子どもの  
がんばりを  
しっかり  
ほめましょう！！



皿洗い



自分でできるお手伝いを  
おうちの人と話し合って決めよう！



風呂  
そうじ



ごみ  
出し



そうじ



料理



洗濯物  
たたみ



いち にち さん かつ

「一日三活」のすすめ！！

体験・遊び



どんどん

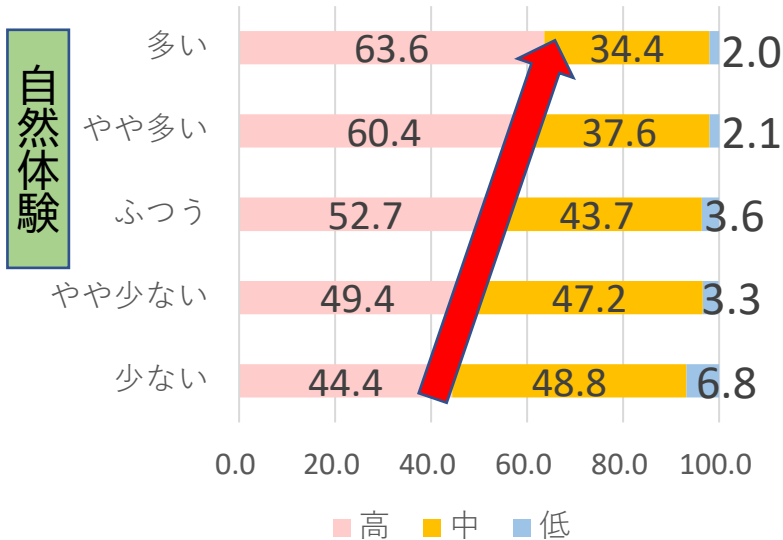
体験をしよう!!!



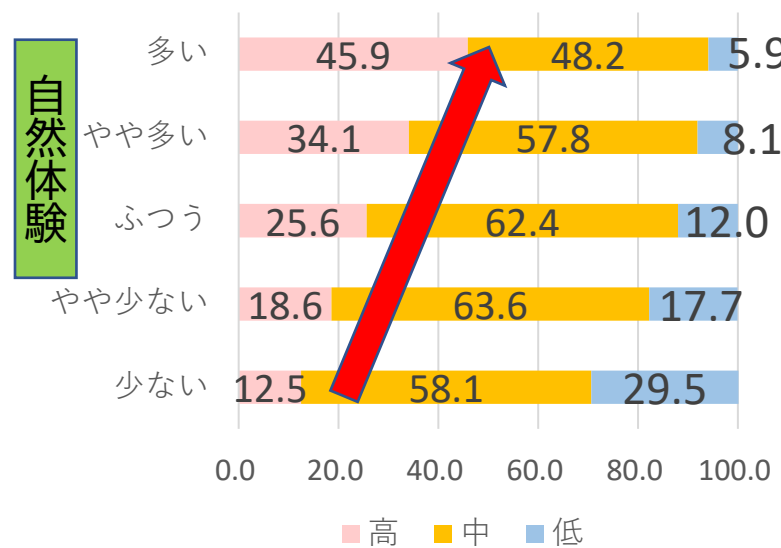
自然体験が豊富な子どもほど、自立性や積極性、協調性が身につく傾向がある。

自然体験と自律性・積極性・協調性の関係

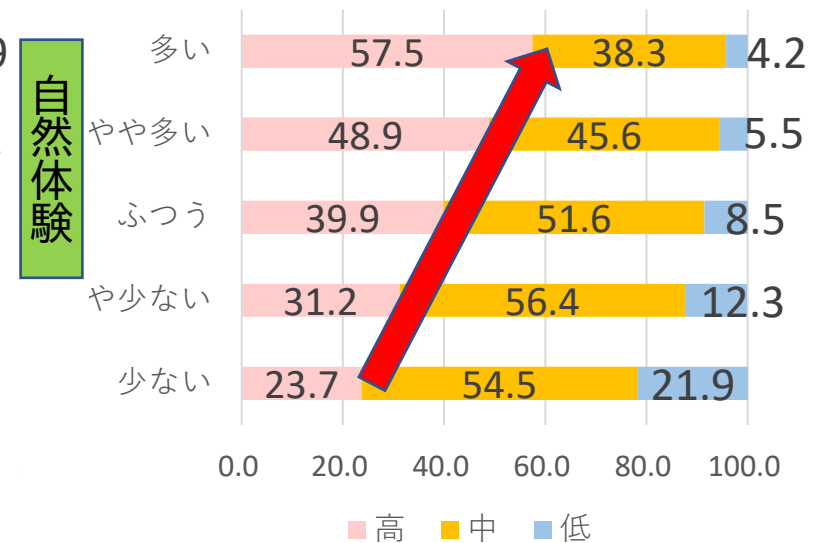
自律性



積極性



協調性



「青少年の体験活動等に関する意識調査」  
(平成28年、国立青少年教育振興機構)



どんどん

体験をしよう！！

身近な  
自然にふれる



家の近くにある自然を探してみましよう！



# どんどん

# 体験して遊ぼう！！

# おうちで できる遊び

ふくおか社会教育ネットワークHP

<http://www.fsg.pref.fukuoka.jp>

ふくおか  
社会教育ネットワーク

ふくおかの社会教育に関する最新情報の提供と社会教育関連機関の紹介をするサイトです。



Google 検索

☐ wwwを検索 ☒ サイト内検索



講師情報

国・県・市町村  
などの文献資料

特色ある事例  
「新しい風」

国・県の教育情報

相談窓口

**英彦山青年の家** 英彦山の大自然をバックに 四季折々の野外活動が充実

【福岡県新型コロナウイルス感染症対策本部からのお知らせ】

【県民の皆様へ】引き続き、感染防止対策への取り組みをお願いします。

福岡県では、急激に感染者が増加していた北九州市の感染状況が落ち着いたため、6月19日以降、全県的に外出自粛や休業要請を解除しました。

今後は、感染の再拡大の防止を図りながら、社会経済活動のレベルを上げていくことが必要となります。

右のQRコードにアクセスして  
みてください



お家(うち)で できる

体験(たいけん)あそび

★画像(がぞう)、タイトルをクリックすると  
各施設のHPへとリンクします★

県立社会教育総合センター



シャキョウレンジャーからの  
ちょうせんじょう

- ①「ピンボールチャレンジ」
- ②「ダイススタッピング」
- ③「ビッグジャボン玉」
- ④「1円玉うかべ」
- ⑤「ボトルフリップ」

きみの ちょうせんを まってるぞ！



県立社会教育  
施設による  
遊びの紹介

県立英彦山青年の家



英彦山将棋(ひこさんしょうぎ)を  
つくって たのしもう！

あそびかたや つくりかた を  
しょうかい しているよ

とても おくが ふかく、  
こども から おとな まで ねっちゅうして  
とりくむことが できますよ！

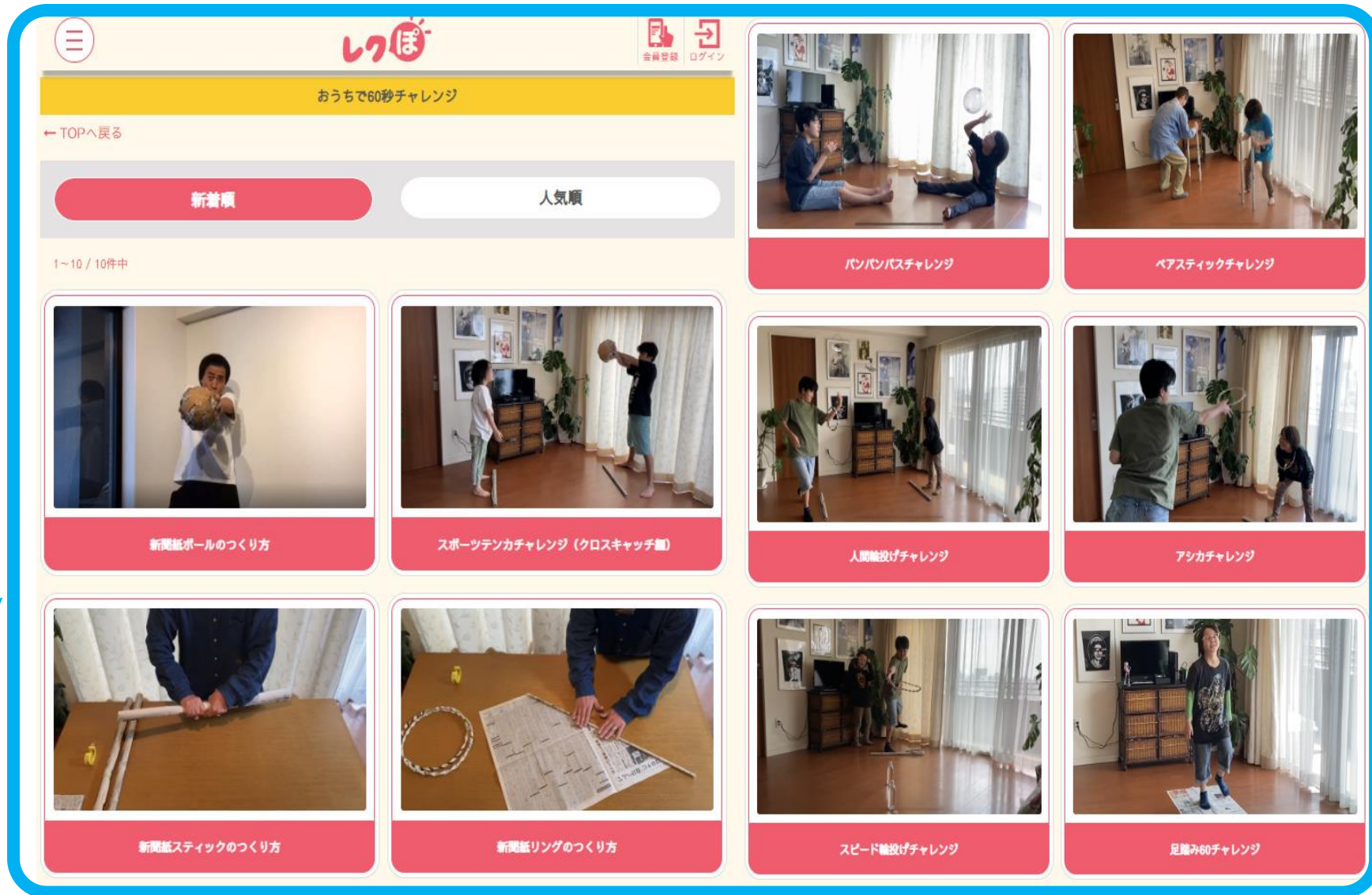


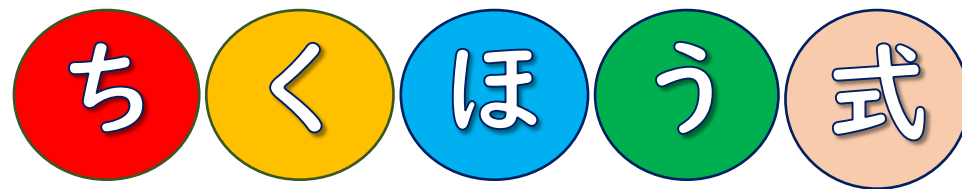
※他の施設も、紹介されています。

# レクぽ(公益財団法人 日本レクリエーション協会HP)

<https://www.recreation.jp>

おうちで  
できる遊び





いち にち さん かつ

「一日三活」のすすめ！！

軽い運動





どんどん

体を動かそう！！



心と体の  
健康づくり

運動をとoshita  
コミュニケーション

体を動かそう！！

 [ダウンロード・使い方](#)

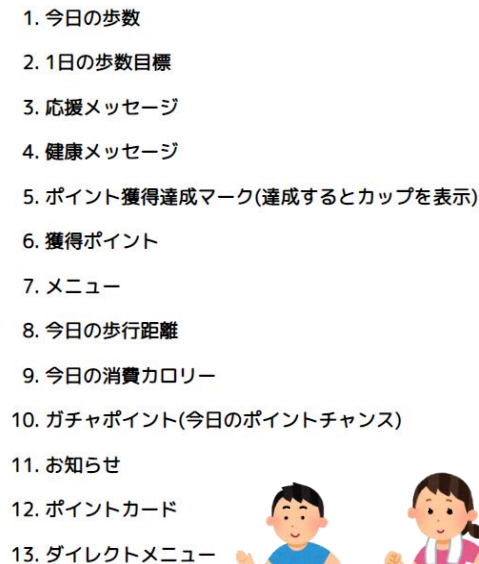
ウォーキングや体重・血圧・食生活など日々の健康記録、健(検)診の受診、健康教室に参加をするとポイントが貯まり、一定以上になると、おトクな特典やサービスが受けられます!

歩いて貯めてトクをして、楽しみながら健康づくりに取り組み、健康寿命を延ばしましょう!

ふくおか健康づくり県民運動

<https://www.fukunaka-kembo.biz>

[HOME](#) [特典協力店](#) [各市町村の取り組み](#) [よくあるご質問](#) [お問い合わせ](#)



※筑豊教育事務所社会教育室でも、  
チラシの配布と説明ができます。





# 一日三活（いちにちさんかつ）メモ（高学年・中学生用）



名前（ \_\_\_\_\_ ）

月 日（ \_\_\_\_\_ ）



## 今日がんばりたいこと

①

②

③

※お手伝い、自然体験・体験遊び、軽い運動のうち、  
がんばりたい3つの活動を選びましょう。

## 今日のふりかえり

できた  
少しできた  
できなかった

がんばったこと

できた  
少しできた  
できなかった

がんばりたいこと

できた  
少しできた  
できなかった

おうちの人から

ちくほう

家庭教育応援チャンネル

3

ちくほう式

いち にち さん かつ

「一日三活」のすすめ！！



毎日できると  
もっといい  
ですね！！

