

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

こんなことがありません
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。



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

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

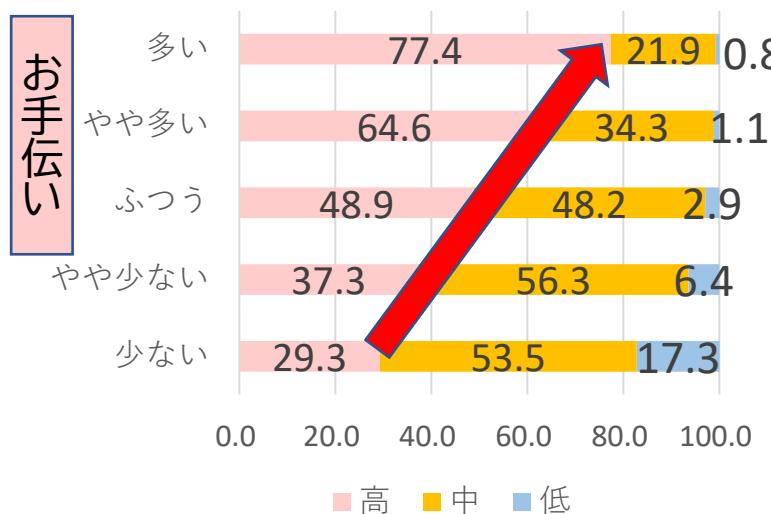
お手伝いしよう！！



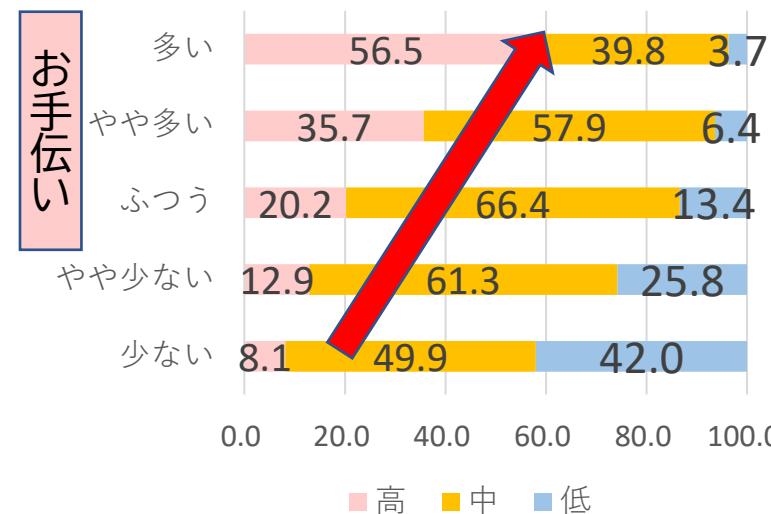
お手伝いをよくする子どもほど、自律性や積極性、協調性が身につく傾向がある。

お手伝いと自律性・積極性・協調性の関係

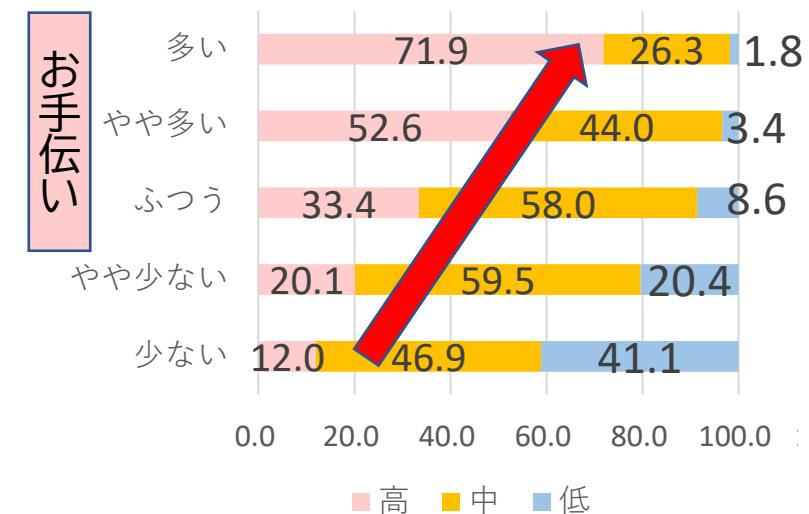
自律性



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！！



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！



ちくほう式

いち にち さん かつ

「一日三活」のすすめ！！

体験・遊び



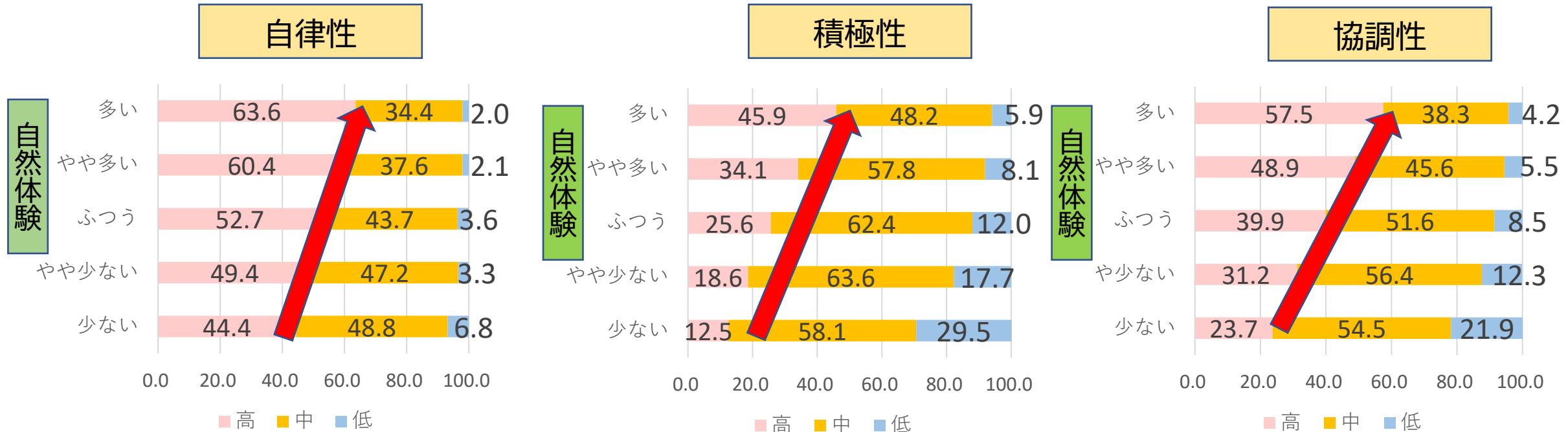
どんどん

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



「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ょう！

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。



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

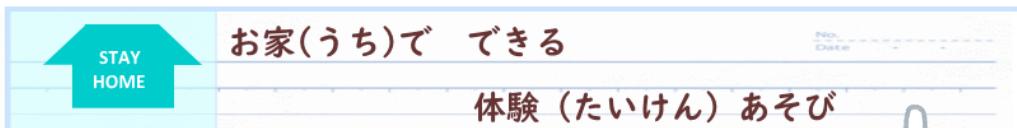
英彦山の大自然をバックに 四季折々の野外活動が充実

【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「ピンポールチャレンジ」
②「ダイススタッキング」
③「ピッグジャポン玉」
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
しようかい 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。



県立社会教育
施設による
遊びの紹介

おうちで
できる遊び

三 レクぽ

はじめよう レクぽ！

170あまりのコンテンツを見ることができます。会員登録をすれば300以上、レクリエーション公認指導:

あそび グッズ 資格 通信講座

室内あそび~子ども向け 室内あそび~シニア向け あそびで60秒チャレンジ 三密避けた学校レク

学校レク 介護予防/認知症予防 レク・ゲーム 音楽レク

健康スポーツ/ニュースポーツ クラフト/塗り絵 アウトドア/野外 すべてのあそび

① レク 事を読む

あそびで60秒チャレンジ

三 レクぽ

おうちで60秒チャレンジ

← TOPへ戻る

新着順 人気順

1~10 / 10件中

新聞紙ボールのつくり方 スポーツテンカチャレンジ（クロスキャッチ） 人間輪投げチャレンジ アシカチャレンジ

新聞紙スティックのつくり方 新聞紙リングのつくり方 スピード縄跳びチャレンジ 足踏み60チャレンジ

ちくほう式

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

運動をとおした
コミュニケーション

どんどん

体を動かそう！！

家族で
やって
みよう!!

ふくおか 健康ポイントアプリ

スマホ 健康アプリが できました！

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を受けられます！
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！

今日の歩数と目標歩数を比較！

歩いた距離・消費カロリーを自動計算！

ポイントを貯めて健康に！

獲得ポイントが一目でわかる！

ダイレクトメニューも使いやすい！

まずはダウンロードしよう！

App StoreからGoogle Playから「ふくおか健康ポイントアプリ」をダウンロードします。
※アプリを起動し、メッセージに従って、ニックネーム／メールアドレス／お住まいの市町村などを入力または選択してください。

福岡県 福岡県保健医療介護部健康増進課 健康づくり係
TEL.092-643-3269 ふくおか健康づくり県民運動

「ふくおか健康ポイントアプリ事業」
(主管:福岡県保健医療介護部健康増進課)

ふくおか
健康ポイントアプリ

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

1. 今日の歩数
2. 1日の歩数目標
3. 応援メッセージ
4. 健康メッセージ
5. ポイント獲得達成マーク(達成するとカップを表示)
6. 獲得ポイント
7. メニュー
8. 今日の歩行距離
9. 今日の消費カロリー
10. ガチャポイント(今日のポイントチャンス)
11. お知らせ
12. ポイントカード
13. ダイレクトメニュー

※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。

ちくほうう式

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

今日のふりかえり

できた
少しだけできた
できなかつた

できた
少しだけできた
できなかつた

できた
少しだけできた
できなかつた

がんばったこと

がんばりたいこと

おうちの人から

※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。

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！！



毎日できると
もっといい
ですね！！

