

# 「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」実施要項

## 1 目的

ビンゴカードの要素を取り入れた「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」を配付し、児童自らが決められた期間の運動や体を動かす遊びの実施状況を把握することで、自発的かつ継続的に運動しようとする意欲を高める。

## 2 対象

公立小学校、義務教育学校〔前期課程〕、特別支援学校〔小学部〕（岡山市を除く。）

## 3 期間

1回目：令和7年5月26日（月）～令和7年6月22日（日）

2回目：令和7年9月29日（月）～令和7年10月26日（日）

3回目：令和8年1月12日（月）～令和8年2月8日（日）

※定められた期間に実施できない場合、学校ごとに任意の期間を設定し、実施する。

## 4 取組方法

(1) カードをA4サイズのコピー紙等に両面印刷（短辺とじ）し、やまおり線に沿って二つ折りにして使用する。

※片面印刷したものを厚紙に貼るなど、学校の実態に応じて、御対応ください。

(2) カードに記載されている期間で、運動や体を動かす遊びをした時間に○を付ける。

【午前（朝）】

- ・登校前の時間や授業前の時間、業間休み等
- ・休日は、朝起きてから正午までの時間

【午後（昼）】

- ・昼休みや放課後の時間等
- ・休日は、正午から夕方までの時間

【午後（家に帰ってから／夕方）】

- ・家に帰ってから寝るまでの時間等
- ・休日は、夕方から寝るまでの時間

【その他】

- ・運動や体を動かす遊びには、体育の授業と通学の時間は含まない。
- ・スイミングスクールやスポーツ少年団等の練習や大会は、運動した時間に含む。
- ・たて・横・ななめで○が3つ並ぶとビンゴになる。

(3) 期間の取組が終わったら、裏表紙のビンゴ達成認定証等記入する。

※1週間の場合：5ビンゴ以上達成者 → 運動マスター

※2週間の場合：10ビンゴ以上達成者 → 運動マスター

※4週間の場合：16ビンゴ以上達成者 → 運動マスター

## 5 その他

(1) 「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」は、岡山県教育庁保健体育課から学期ごとの電子データを送付する。

(2) 次の条件をいずれも満たした児童・教職員に優秀章（運動マスターバッジ）を送付する。

①年間3回以上、「いきいき岡山っ子☆運動習慣カード」を活用した運動習慣づくりを行う。

②年間2回以上、4（3）の運動マスターになる。

※優秀章送付希望の学校が多数の場合、抽選になることがある。

(3) 今年度から各校がより参加しやすいように新たに1週間のカードを作成。パワーポイントのデータも提供するので学校の実態に応じて活用可。

※紙媒体だけでなく、1人1台端末でも取り組めるようにスプレッドシートでのデータ提供（必ずコピーしてから御活用ください。）も行います。

学校の実態に応じて御活用ください。

<https://x.gd>

本件担当者へお問い合わせください。

