

動画配信！

# 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