



THE HUGYUTTO TIMES

ザ・ハグユットタイムズ 「地域とこどもの未来をつなぐ」をテーマにした地域新聞です。

TAKE FREE

脳と心に刺激!! 体力・運動能力をアップ!!

1 鬼ごっこ やろうぎゅ〜!!

2 よーい、スタート!!

3 あーまたすぐ捕まっちゃったバグー。

4 でも鬼ごっこは好きだからやりたいバ!

5 じゃこSUKEくん、どうやったら足が速くなるバグか??

6 元オリンピック選手や箱根駅伝で活躍した選手も取り入れてるよ! 実は僕も走るのが苦手だったけど足が速くなったんだ!

7 コーディネーショントレーニングをやるう!

8 コーディネーショントレーニング??

9 解説しよう! コーディネーショントレーニングとは、脳と神経に刺激を与えるトレーニングじゃ。運動するときに、神経をうまく使うことはとても大事なんじゃ。By. じゃこじい

10 まずはラディアンをやってみよう! 足が速くなるよ!

11 あれ、なんだが身体が軽くなった気がするバグー

12 他にもいろんなトレーニングがあるぎゅよ! レットライでやってみようぎゅ!

13 鬼ごっこ楽しいね!

14 鬼ごっこがもっと好きになったバグ!!

れっつ とらい LET'S TRY!!

遊び方

- 1 カメラを起動して二次元コードを読み込む。
- 2 表示されたURLにアクセスする。その際、カメラへのアクセスを許可する。
*端末によっては表示されない場合があります。

その1 / 「くの字運動」と「Sの字運動」をやってみよう!



その2 / 「ラディアン」をやってみよう!



JACOT (ジャコット) で紹介している内容は、荒木秀夫理事長 (徳島大学名誉教授) が考案したトレーニングで、子どもだけでなく大人にも効果があり、楽しく取り組むことができます!

先生、保護者の皆様へ

このトレーニングでは、脳や神経を刺激して、運動の学習能力を高めます。体力向上や集中力UPの効果があります。東京都の「総合的な子供の基礎体力向上方策」で取り入れられ、JACOT が普及しています。

今月のSDGs

- 3 持続可能な開発目標
- 4 質の高い教育をみんなに
- 12 つくる責任 つかう責任
- 17 パートナシップで目標を達成しよう

HUGYUTTOとは?

ハグユットは「HUG (抱きしめる)」と「GYUTTO (ギョット)」を組み合わせた造語です。「地域とこどもの未来をつなぐ」を活動方針とし、こどもたちの成長および教育支援・地域産業の伝承・子育て中の新しい働き方の提案などを行っています。主な事業として、子育て情報ポータル・子育て地域新聞・子育て交流イベントを行っています。

ホームページ