

# ケンゾウかるた

対象年齢

小学1~6年生

大人も楽しめます

参加人数

2人以上

## ケンゾウかるたとは？

ケンゾウかるたは、楽しく遊びながら健康に関する知識を学び、運動の習慣を身につけることを目的としたかるたです。健康に関する「知識カード（青枠）」と、実際に体を動かす「運動カード（黄枠）」の2種類のカードがあり、遊びながら自然に健康意識を高めることができます。

準備するもの

はさみ、のり



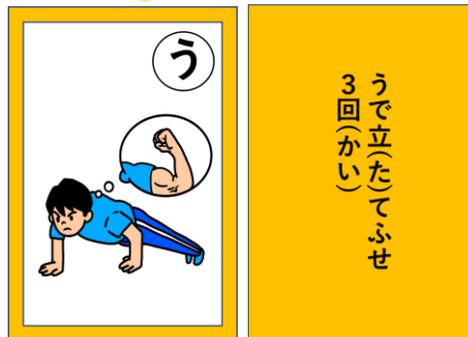
## 事前準備

- ① かるたを印刷する  
→ A4用紙に印刷してください。厚紙を使用すると長持ちします。
- ② カードを切り取る  
→ ハサミで1枚ずつ丁寧に切り取ります。
- ③ 黄枠のカードは裏表貼り合わせる  
→ 運動カード（黄枠）は、裏面に「ポーナスタチャレンジ」の指示があるため、のりで貼り合わせて使用します。

## あそび方

- ① かるたを並べ、読み手を1人決める。
- ② 読み手が読み札を読み上げる。
- ③ 札を見つけたら素早く取る。
- ④ 青枠のカードを取った場合は、読み手が読み札を真ん中に置き、全員で音読する。
- ⑤ 黄枠のカードを取った場合は、裏に書かれた運動をその場で実施！  
※周りに注意して運動しよう
- ⑥ ゲーム終了後、獲得したポイントを計算し、一番多い人が勝ち！

この2つのカードをのりでくっつけよう！



こんな場面で使えます！

- ◎友人や家族との集まりに
  - ◎学校の授業で
  - ◎地域のイベントや福祉施設で
- アイスブレイクの道具としても活用できます

企画・制作：熊本県立大学総合管理学部松本ゼミ3年生 市原・井手・坂本・竹森・豊坂・松本 イラスト：泉（2024年）

制作にあたり、熊本市東区健康まちづくり推進員の皆様、嘉島西小学校学童クラブ「おおくすクラブ」の児童の皆様にご協力いただきました。

このケンゾウかるたは、熊本県立大学の松本千晴准教授のゼミ活動により生まれた著作物です。

©熊本県立大学<2024年度 松本千晴ゼミ3年生> 2024年 無断で複製してのご利用はお控えください。

# ケンゾウかるたのルール

青色のカード・・・健康知識カード（1点）

黄色のカード・・・運動カード（2点）

青色のカードを取ったらみんなで大きな声で読もう！

黄色のカードを取った人は取り札の裏に書いてある運動をしよう。運動ができれば2点もらえるよ！

※運動をする際は、まわりに十分注意して遊びましょう

最後にみんなで得点を数えて点数が1番高かった人の勝ち！

※頭文字が濁点（こ→ご、と→ど）になっているカードもあるよ

あ

あせをかく  
運動(うんどう)  
をして  
リフレッシュ

あ



い

色(いろ)んな  
野菜(やさい)を  
もりもり  
食(た)べよう

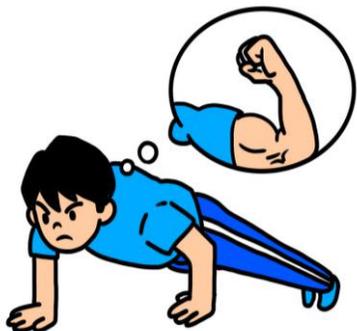
い



う

うで立(た)てふせ  
をすると  
力(ちから)もち  
になるよ

う



うで立(た)てふせ  
3回(かい)

え

栄養(えいよう)  
のあるものを  
食(た)べよう

え



お

おかしをあんまり  
食(た)べない  
ようにしよう

お



か

かるたを取(と)っ  
たらみんなの  
周(まわり)を  
一周(いっしゅう)

か

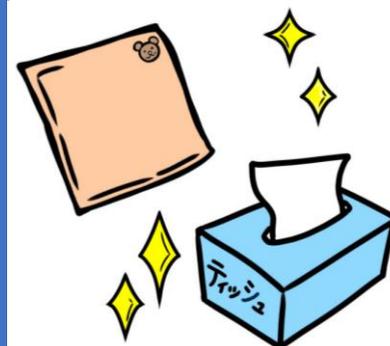


みんなの周(まわり)を  
一周(いっしゅう)  
周(まわり)ろう

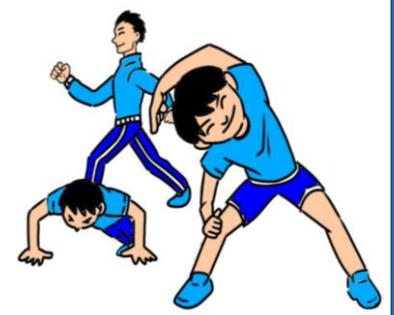
き

きれいなハンカチや  
ティッシュを  
使(つか)おう

き



け



健康(けんこう)を  
たもつために  
運動(うんどう)を  
しよう

さ



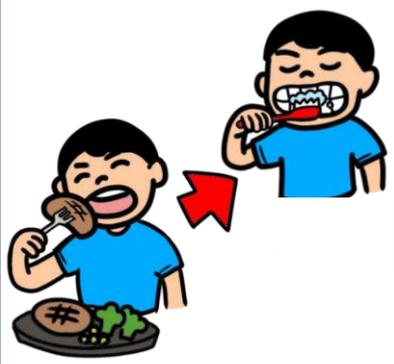
寒(さむい)  
日(ひ)も  
楽(たの)しく  
外(そと)で  
遊(あそ)ぼうね

く



空気(くうき)の  
入(い)れかえ  
まどを開(あ)けて  
すっきり

こ



ご飯(はん)を  
食(た)べたら  
しつかり  
歯(は)みがきするぞ

け

く

さ

こ

し

下着(したぎ)を  
いつも  
変(か)えて  
すっきりしよう

し



す

すりむいたら  
すぐに血(ち)を  
流(なが)そう

す



せ

せいけつに  
なるために、  
お風呂に  
入(はい)ろう

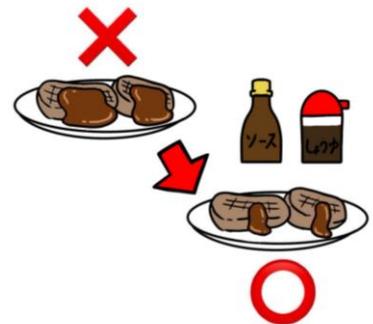
せ



そ

ソースやしょうゆを  
あんまり  
かけないように  
しよう

そ



ち

小(ちい)さく  
丸(まる)まって  
大(おお)きくの  
びをしよう

つ

つま先立(さきだ)ち  
をして足(あし)の  
きん肉(にく)を  
きたえよう

つ



た



首回(くびまわ)し  
ひだり 1回(かい)  
みぎ 1回(かい)

た

立(た)って  
手(て)はこし  
首(くび)を  
回(まわ)そう

ち



小(ちい)さく  
丸(まる)まって  
大(おお)きく  
のび3回(かい)

と

どっちが強(つよ)いかな  
うでずもう  
対決(たいけつ)

て

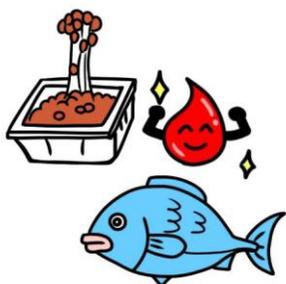


て

手(て)あらい  
うがいで  
バイキンと  
ばいばい

つま先立(さきだ)ち  
3回(かい)

な



な

なつとうや  
魚(さかな)は  
血(ち)をきれいに  
するよ

と



対戦相手(たいせんあいて)  
を決(き)めて、うでずもう  
勝負(しょうぶ)!

に

にっこり  
笑(わら)って  
心(こころ)も  
けんこうに

に



ぬ

ぬかないで  
しっかり食(た)べ  
てね  
朝(あさ)ごはん

ぬ



ね

ねる前(まえ)に  
スマホや  
タブレットは  
使(つか)わないよ  
うにしよう

ね



の

のびたつめは  
短(みじ)かく  
切(き)ろう

の



ひ



ひ

日(ひ)ごろから  
バランスの  
取(と)れた  
食事(しょくじ)を  
しよう

は



モグモグ

は

朝食(はやぐ)い  
しないで  
よくかんで  
食(た)べよう

へ

部屋(へや)は  
明(あか)るくして  
過(す)ぎそう

腹筋(ふっきん)3回(かい)

ふ



ふ

腹筋(ふっきん)を  
すると  
姿勢(しせい)が  
よくなる

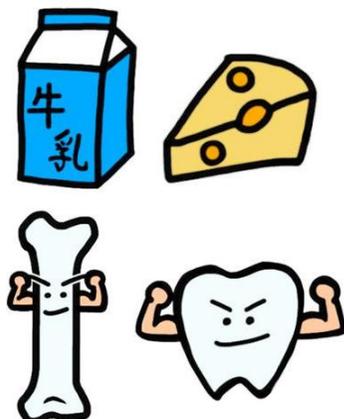
ま

前(まえ)に  
手(て)をのばして  
ストレッチ  
をしよう

み



ほ



み

身(み)なりを  
整(ととの)えよう

ほ

ほねも歯(は)も  
にゆうせいひんで  
ぐんぐん強(つよ)く



ま

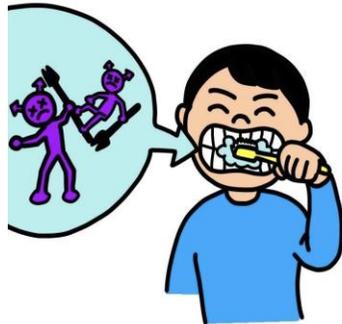


となりの人(ひと)に  
せなかをおして  
もらおう

# む

虫歯(むしば)に  
ならないように  
ゴシゴシ  
歯(は)みがき

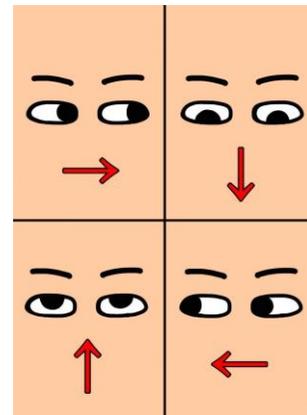
# む



# め

目(め)を  
上(うえ)・下(した)り・  
右(みぎ)・左(ひだり)  
に動(うご)かそう

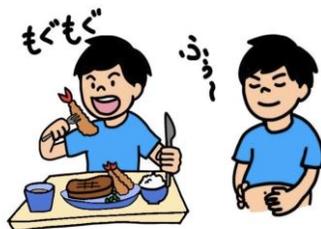
# め



# も

もりもり  
ご飯(はん)を  
食(た)べよう

# も



# や

野菜(やさい)は  
1日(いち)にち  
両手(りょうて)  
いっぱいぶん

目(め)を  
上(うえ)・下(した)り・  
右(みぎ)・左(ひだり)  
に動(うご)かす

や



ゆ

ゆっくり  
お風呂につかって  
体(からだ)を  
ぽかぽかに

ゆ



よ

よふかしをしないで  
朝(あさ)すっきり

よ



ら

ラッキー★  
頭(あたま)の  
上(うえ)で  
手(て)をたたこう

ら



頭(あたま)の  
上(うえ)で  
3回(かい)  
手(て)をたたこう

る



る

ルンルンルン  
毎日(まいにち)  
歩(ある)くと  
気持(きも)ちいいね

り



り

理想(りそう)の  
すいみん時間(じかん)  
子(こ)どもは  
9時間(じかん)

ろ

ロケットみたいに  
大(おお)きく  
ジャンプ

れ

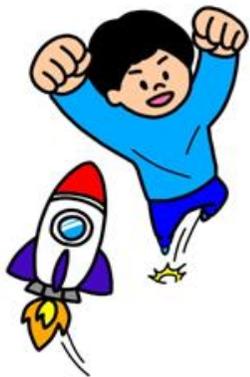


れ

連続(れんぞく)  
ケンケン!  
その場(ば)で!

連続(れんぞく)  
ケンケン5回(かい)!

ろ



大(おお)きく  
ジャンプ3回(かい)

わ

わすれずに!  
帰(かえ)ってきたら  
手(て)あらいうがい

わ

