

ケンゾウかるた

対象年齢

小学生以上

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



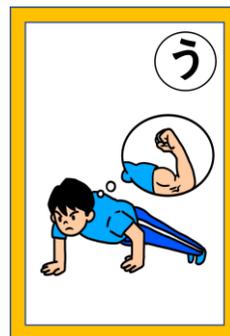
事前準備

- ① かるたを印刷する
→ A4用紙などに印刷してください。A3で大きめに印刷すると見えやすいです。また、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「ボーナスチャレンジ」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、取り札を裏返し、書かれている内容を、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！



うで立(た)てふせ
3回(かい)

こんな場面で使えます！

- ◎友人や家族との集まりに
- ◎アイスブレイクとして
- ◎学校の授業
- ◎地域のイベントや福祉施設で

制作

熊本県立大学 松本ゼミ3年

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取り札の裏に書いてある内容を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

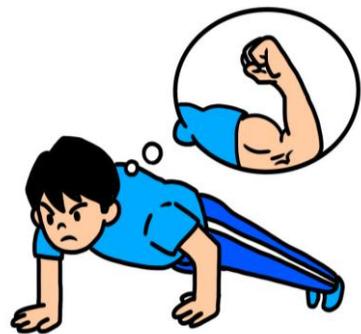
最後にみんなで得点を数えて点数が1番高かった人の勝ち！

※頭文字が濁点（こ→ご、と→ど）になっているカードもあるよ

い

色(いろ)んな
野菜(やさい)を
もりもり
食(た)べよう

う



う

うで立(た)てふせ
をすると
力(ちから)もち
になるよ

あせをかく
運動(うんどう)をして
リフレッシュ

あ

あ



あ

あせをかく
運動(うんどう)
をして
リフレッシュ

い



い

うで立(た)てふせ
3回(かい)

う

え

栄養(えいよう)
のあるものを
食(た)べよう



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



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



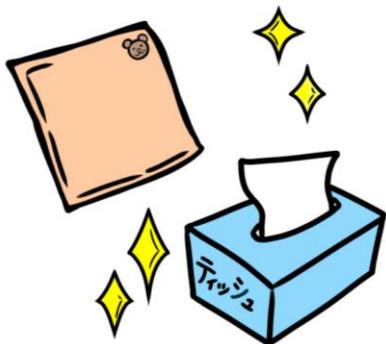
みんなの周(まわり)を
一周(いっしゅう)
周(まわ)ろう

か

き

きれいなハンカチや
ティッシュを
使(つか)おう

き



く

空気(くうき)の
入(い)れかえ
まどを開(あ)けて
すっきり

く



きれいなハンカチや
ティッシュを
使(つか)おう

空気(くうき)の
入(い)れかえ
まどを開(あ)けて
すっきり

く

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



け

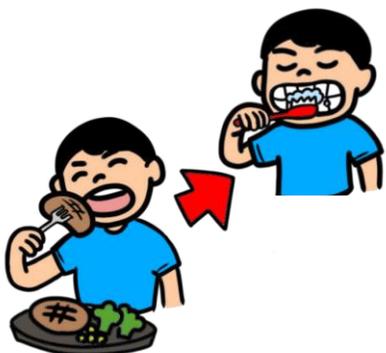
健康(けんこう)を
たもつために
運動(うんどう)を
しよう

け

こ

ご飯(ごはん)を
食(た)べたら
しつかり
歯(は)みがきするぞ

こ



ご飯(ごはん)を
食(た)べたら
しつかり
歯(は)みがきするぞ

こ

さ

寒(さむ)い
日(ひ)も
楽(たの)しく
外(そと)で
遊(あそ)ぼうね

さ



下着したぎを
いつも
変かえて
すっきりしよう

し

し



下着したぎを
いつも
変かえて
すっきりしよう

し

寒(さむい)
日(ひ)も
楽(たの)しく
外(そと)で
遊(あそ)ぼうね

さ

せ

せいけつに
なるために、
お風呂に
入(はい)ろう

すりむいたら
すぐに血(ち)を
流(なが)そう

す

す



すりむいたら
すぐに血(ち)を
流(なが)そう

す

せ



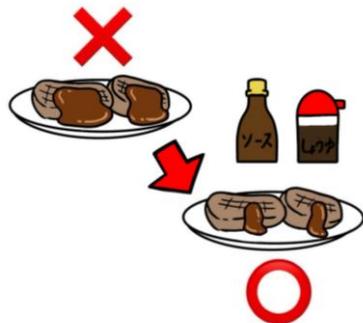
せいけつに
なるために
おふろに
入(はい)ろう

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



た



首回(くびまわ)し
ひだり1回(か)い
みぎ1回(か)い

た

た

立(た)って
手(て)はこし
首(くび)を
回(まわ)そう

ソースやしょうゆを
あんまり
かけないように
しよう

そ

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

て



て

手(て)であらい
うがいで
バイキンと
ばいばい

ち

小(ちい)さく
丸(まる)まって
大(おお)きく
のび3回(かい)

ち



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

つま先(さき)
立(だ)ち
3回(かい)

対戦相手

(たいせんあいて)を
決(き)めて
うでずもう勝負
(しようぶ)!

と

と



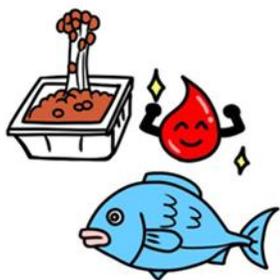
と

どっちが
強(つよ)いかな
うでずもう
対決(たいけつ)

な

なつとうや
魚(さかな)は
血(ち)をきれいに
するよ

な



なつとうや
魚(さかな)は
血(ち)をきれいに
するよ

な

に

につこり
笑(わら)って
心(こころ)も
けんこうに

手(て)あらい
うがいで
ばいきんと
ばいばい

て

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



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

ぬかないで
しっかり
食(た)べてね
朝(あさ)ごはん

ぬ

の

のびたつめは
短(みじか)く
切(き)ろう

の



のびたつめは
短(みじか)く
切(き)ろう

は

早食(はやぐ)い
しないで
よくかんで
食(た)べよう

の

は



モグモグ



早食(はやぐ)い
しないで
よくかんで
食(た)べよう

は

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

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

ひ

ふ

腹筋(ふっきん)を
すると
姿勢(しせい)が
よくなる

ふ



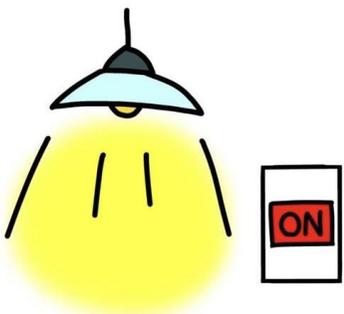
3 腹筋(ふっきん)
回(かい)

ふ

へ

部屋(へや)は
明(あか)るくして
過(す)ごそう

へ



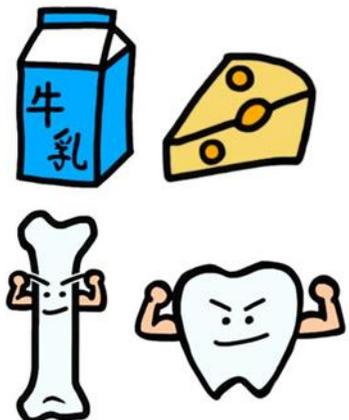
部屋(へや)は
明(あか)るくして
過(す)ごそう

へ

ほ

ほねも歯(は)も
にゆうせいひんで
ぐんぐん強(つよ)く

ほ



ほねも歯(は)も
にゆうせいひんで
ぐんぐん強(つよ)く

ほ

ま

前(まえ)に
手(て)をのばして
ストレッチ
をしよう

ま



み

身(み)なりを
整(ととの)えよう

み



身(み)なりを
整(ととの)えよう

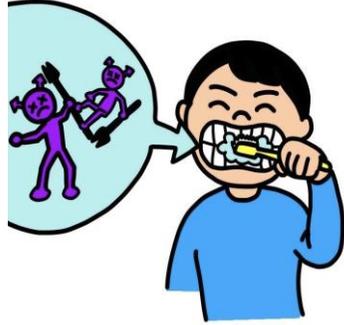
み

となりの人(ひと)に
せなかをおして
もらおう

ま

む

虫歯(むしば)に
ならないように
シヤカシヤカ
歯(は)みがき



む

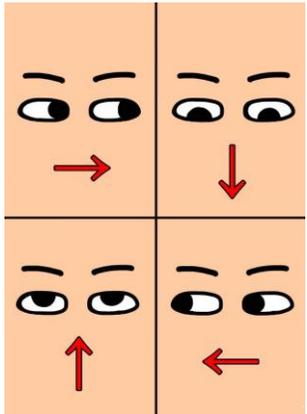
虫歯(むしば)に
ならないように
シヤカシヤカ
歯(は)みがき

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



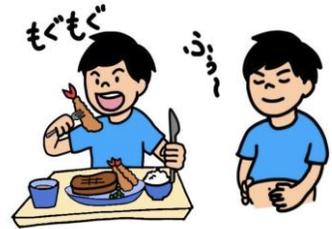
目(め)を
上(うえ) ・ 下(した)り
右(みぎ) ・ 左(ひだり)
に動(うご)かす

め

も

もりもり
ご飯(はん)を
食(た)べよう

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)
両手(りょうて)
いっぱいぶん



や

野菜(やさい)は
1日(いち)
両手(りょうて)
いっぱいぶん

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



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



よふかしをししないで
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



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)

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)

頭(あたま)の
上(うえ)で
3回(かい)
手(て)をたたこう

ら

れ

連続(れんぞく)
ケンケン!
その場(ば)で!

ろ



ろ

ロケットみたいに
大(おお)きく
ジャンプ

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

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

れ



連続(れんぞく)
ケンケン
5回(かい)!

れ

わすれずに！
帰(かえ)つてきたら
手(て)あらいうがい

わ



わ

わ

わすれずに！
帰(かえ)つてきたら
手(て)あらいうがい

大(おお)きく
ジャンプ3回(かい)

ろ