

目次

| | | |
|------------|--------------------------------------|----|
| 第1章 | 「京の子ども元気なからだスタンダード」に挑戦しましょう | |
| 1 | 「京の子ども元気なからだスタンダード」 | 2 |
| 2 | 「京の子ども元気なからだスタンダード」に挑戦しましょう（陸環境編） | |
| | 【「京の子ども元気なからだスタンダード」に挑戦しましょう】はどう見るの？ | 5 |
| | 「ボールに合わせて動く」動き：ドリブル走・ジグザグドリブル走 | 6 |
| | 「全身をうまく使う」動き：逆上がり | 7 |
| | 「全身をうまく使う」動き：後転 | 8 |
| | 「ボールを遠くに飛ばす」動き：ボールを手で打つ | 9 |
| | 「ボールを遠くに飛ばす」動き：ボールを蹴る | 10 |
| | 「力いっぱい押したり引いたりする」動き：押し合い・引っ張り合い | 11 |
| | 「きれいに走ったり、リズムカルに跳んだりする」動き：障害物跳び越し | 12 |
| | 「きれいに走ったり、リズムカルに跳んだりする」動き：力強く走る | 13 |
| | 「動きながらバランスを保つ」動き：平均台歩き | 14 |
| | 「動きながらバランスを保つ」動き：スクワット | 15 |
| 3 | 「京の子ども元気なからだスタンダード」に挑戦しましょう（水環境編） | |
| | 「浮く・泳ぐ」動き：石拾い | 16 |
| | 「浮く・泳ぐ」動き：け伸び | 17 |
| | 「浮く・泳ぐ」動き：板キック | 18 |
| | 「浮く・泳ぐ」動き：泳ぐ | 19 |
| 第2章 | 豊かな動きをはぐくみましょう | 21 |
| 第3章 | 「京の子ども元気なからだスタンダード」を使ってみましょう | 27 |
| 第4章 | 使えるカード集 | 31 |