

#ミライキッズ

さんいん
2025

#さんいん #09 #冬号

なげで！

あそんで！！

asobo!

MiraiKids

ミライキッズさんいんプロジェクトとは？

子どもたちが健やかに成長し、自由な夢を描くことができる未来をつくることを目的に、「ミライキッズ」は、地域と一体になり子どもたちの心身の健康、体力向上をめざすプロジェクトです。気力・知力をのばすにも、体力は基礎。ミライキッズさんいんでは、体を動かす楽しさや大切さを知ってもらおうと、山陰エリアにおいて子ども体力測定を実施したり、フリーペーパーによる情報発信を行ったりしています。

全国19都県で #ミライキッズ が実施されています



鳥根県・鳥根県教育委員会・松江市・松江市教育委員会・公益財団法人鳥根県スポーツ協会・鳥根県スポーツ少年団の後援をいただいています。

WEBも
check!



#ミライキッズプロジェクトについての情報や全国のようす、子育てに関するコラムなど役立つ情報が満載！

ミライキッズ
2025

パートナー-教室情報局

さんびるアカデミー-卓球塾



卓球は気軽に始められる今大人気のスポーツ！！キッズ初心者教室に通う生徒さんは現在約70名！全国大会で優勝、入賞経験のあるスタッフが、ラケットの持ち方から丁寧に指導します。

【対象】 年中~小学6年生
【日時】 17:00~18:30(水曜日・木曜日)
10:00~11:30(土曜日・日曜日)

事務局：松江市乃白町薬師前3-3
☎0852-67-5880

さんびるSUNキッズ



マット運動やなわとび、体幹トレーニング・アジリティトレーニングなど、他では経験することのないさまざまなメニューで、こどもたちの身体能力を伸ばします。運動が苦手な子どもも安心して楽しくからだを動かせます！

【対象】 年少~小学校3年生
【日時】 幼児コース 16:30~17:30(火曜日)
小学生コース 17:30~18:30(火曜日)

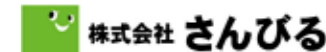
事務局：松江市乃白町薬師前3-3
☎0852-20-7782

わたしたちは、さんいんの子どもたちの未来を応援しています！

※順不同



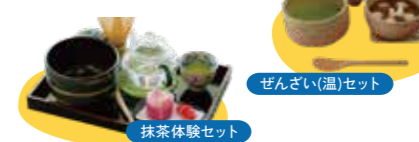
あなたの、あしたを、あたらしく。
創価学会



山陰のプロジェクトを共に盛り上げてくださるパートナー募集中！また、自社イベントで体力測定会を企画されたい方もお気軽にお問い合わせください。

pickup! 家族でおでかけ

約百坪の枯山水の日本庭園を眺めながらおつろぎいただけます！



ぜんざい(温)セット

抹茶体験セット

茶処松江の和空間・喫茶きはるで、親子のほっとひと息タイム。小さなお子さま連れでも安心。お正月にお抹茶体験もどうぞ！

[name]

喫茶きはる

[address] 松江市殿町279番地(松江歴史館内)

[tel] 0852-32-1607

[open] 9:30~17:00

[close] 月曜日(祝日の場合は、翌平日)※松江歴史館に準じる

2026年
1月18日(日)
冬のお茶席
も開催!

カジュアルなお茶席なので
お子様も
ご参加になれます!



運営・発行

ミライキッズ
さんいん
実行委員会



山陰中央テレビジョン放送株式会社
鳥根県松江市向島町140-1



株式会社メディアスコープ
鳥根県松江市北陵町51-3



株式会社 ころろプラス
神奈川県横浜市中区山下町162-1-207

お問い合わせ

☎ info@ms-ltd.co.jp ☎ 0852-31-9011(株式会社メディアスコープ)

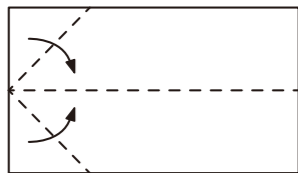
発行日：2025年12月 株式会社メディアスコープ 冊子制作：株式会社 吉田写真堂 / YOSHIDA DESIGN BU
体力測定実施、協賛申込など、お気軽にお問い合わせください。

おうちのひとやおともたちと、つくってみよう！

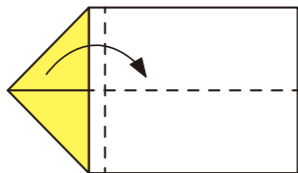
とばす

紙飛行機をつくろう！

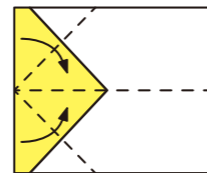
Paper airplane



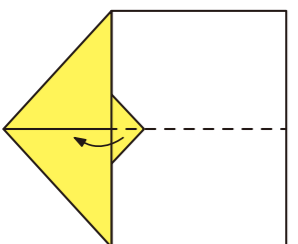
① てんせんでまえにおる



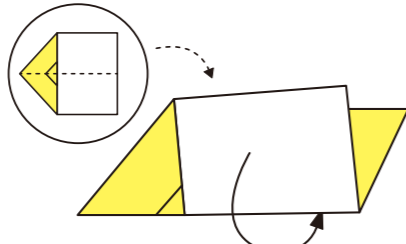
② てんせんでまえにおる



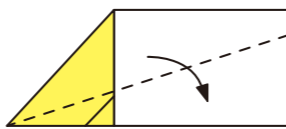
③ てんせんでまえにおる



④ てんせんでまえにおる



⑤ まんなかからはんたいにおる



⑥ てんせんでまえにおる

遠くに飛ばす
チカラを
みにつけよう！



⑦ できあがり



実施報告 -じっしほうこく-

2025年5月25日(日) 秋・春
鳥根県立松江キャンパス 育英北幼稚園・
公開講座 育英幼稚園

2025年12月13日(土)12月14日(日)
イオンモール日吉津「はじめての体力測定」

2025年
たくさんの
チャレンジを
ありがとう！



子ども体力測定

各回たくさんのお友だちに
参加していただきました！

ファンパ

- 持ち込み飲食OK
- 0才さん無料
- 付き添い大人2名まで無料
- 土日・祝日も営業
- 貸し切りの相談OK
- エア遊具レンタル

小学生も遊べる
屋内あそび場



あそぼ！



@FANPAKIDSPRAYPLACE122

料金や営業情報など、くわしくは
ファンパのインスタをご覧ください

〒690-0874
松江市 中原町 19番地
鳥根県婦人会館ビル 2F
☎ 080-8811-3010

あそんでのはろう！

なげる

【投げる】力を育てよう！

Throwing Power Up

おうちの方がお子さんと一緒にボール遊びをする時間。

それは、実は「投げる」という一つの動作を通して、
お子さんの脳と体の成長に大きな魔法をかけている時間なんです。



投げるときには腕の動作だけではなく、からだ全身を使うことが重要です。
どこになげるか(視覚)、誰にどのくらいの力(力加減)、次は
どうしようか(感覚・協調性)を鍛えることができます。
この複雑な連動を繰り返すことで、お子さんの脳の広範囲が

刺激され、神経回路がぐんぐん発達していきます。これは、将来的な学習能力や思考力の土台にもつながります。ボールを投げる際に一番難しいのが、投げる前の予備動作(フォーム)です。予備動作が正しくないと遠くに飛ばすことができません。継続して楽しく予備動作を身につけられる遊びを紹介します。



カラダのチカラを伸ばす！



紙飛行機の動きを体験！

ボールではなく、紙などを使って、全身の力を順番に伝える「ムチのようなしなやかな動き」を体験します。
自分で作った紙飛行機を「遠くまで飛ばすぞ！」と言って投げます。紙飛行機は、投げる角度や体の使い方によって大きく変わるため、自然と全身を使う投げ方を工夫するようになります。

投げ方のポイント！

- ① 体重移動
- ② ボールや紙飛行機を放すタイミング

子ども自身で何回も思考錯誤できるので、チャレンジしやすくボールを投げるイメージをしやすと思います。



的当て・カゴ入れゲームをしてみよう！

投げる目標(的)を決めることで、自然と体の向きや目線を意識するようになり、予備動作から投球動作への集中力が高まります。

① 離れた場所に、空き箱や洗濯カゴなどを置く

② 「あそこにいる怪獣さん(箱)をやっつけろ！」や「宝物(ボール)をカゴに届けよう！」といったテーマを決めて投げる

③ 的との距離を徐々に広げたり、的を小さくしたりして、難易度を調整する

投げる方向を意識することで、体を横向きにし、目標に正対しながら踏み込んで投げるという、一連の動作を自然と取り入れやすくなります。



お家の方へ

とにかく褒めてあげてください。ボール投げは、とにかく何回も何回も投げて習得できるものです。お子さんが楽しくできるよう、「今の投げ方カッコよかったよ！」「思いっきり投げるの楽しいね！」などの声掛けをすると自己肯定感もUPします。保護者の方も一緒に遊んで楽しい時間を共有してみてください。

【原稿】(株)SKSS バルシューレ事業部 内藤丈裕

バルシューレ SKSS松江校

ドイツ発祥のボール教室です。スポーツを始める前の教室として、3歳から始められます。「できる」「できた」を大切にさまざまなスポーツにチャレンジできます。全国に40以上の加盟店があり、山陰唯一の加盟店です。
【事務局：バルシューレ】080-2900-2543(土日)/0852-20-7782(平日)

こんなお子さまの「はじめの一步」におすすめ！

- 習い事が初めて
- 運動が苦手
- 集団行動が苦手

● 無料体験会のお知らせ(申込み制) 申し込みが切1/8(木)

【日時】1/10.17(土)16:30~17:20 【場所】サンライフ松江

【日時】1/11.18(日)9:30~10:20、14:30~15:20 【場所】さんさんビル

お申し込みはこちら

