

#ミライキッズ

さんいん
2026

#さんいん #10 #春号

フラミンゴの
ポーズ

動物
ど
う
ぶ
つ

体
の
根
っ
こ
を
強
く
し
よ
う
に
!

に
な
り
ま
い
ら
...

Web
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!

#ミライキッズ子ども体力測定で測定した
お子さんの結果を、ポータルサイトで記録できます。
成長の見える化や全国平均との比較もでき、お家の方にも喜ばれています!



「ミライキッズ」ってなに？

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、情報発信を行ったりしています。

ミライキッズ
2026

パートナー 教室情報局

バルシューレSKSS 松江校

※詳しくはお問い合わせください。



ドイツ生まれの運動プログラムがあり、運動が苦手、運動をこれからはじめる子へのスポーツの入り口となるボール教室です。「できた」「できる」の実感を大切にします!

【対象】3才~小学3年生 松江校

木・金・土曜日	日曜日
●幼児 16:30~ ●小学生 17:40~ 木・金曜日は迷宮あり	●幼児 9:30~/14:00~/15:10~ ●小学生 10:40~

事務局：松江市乃白町薬師前3-3
☎ 0852-20-7782(平日) / 080-2900-2543(土日)

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安心して楽しくからだを動かせます!

【対象】年少~小学校6年生

幼児コース	小学生コース
●毎週火曜日 17:00~17:50	●毎週火曜日 18:00~18:50

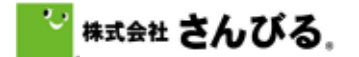
事務局：松江市乃白町薬師前3-3
☎ 0852-20-7782

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

カラコロ工房で、

つくって!
体験して!

文化であそぼう!



お抹茶体験



アクセサリー作り体験

いろんなプログラムがあるよ!
(わしくはこちらから!)



MATSUE_OSEWASAN

〒690-0887 松江市殿町43
カラコロ工房
おせわさん事務局

事前予約制

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：2026年3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。

ひっくり返ったカメのポーズ

あお向けでヒザを立て、おしりをググッと持ち上げよう。



ヒップリフト



トカゲのポーズ

うつぶせになり、ヒジとつま先で体を支えてまっすく！お尻に力を入れてキープ。

プランク



POINT

お風呂上がりやCMの間など、まずは10秒から。「どっちが長くできるかな？」と親子で対決するのもおすすめです。毎日の小さな積み重ねで、自信と元気な体を育てていきましょう！

【原稿】株式会社さんびるさんびるアカデミー卓球塾 今林浩喜

フラミンゴのポーズ

背筋を伸ばして、片足でバランス。グラグラしないようにたえられるかな？

片足立ち



体幹トレーニング

特別な道具はいりません。1日10秒動物になって遊んでみよう！

親子でチャレンジ！

元気な体と集中力のカギはここにあり！

体幹のひみつ

The Secrets of the Core



「体幹(たいかん)」という言葉、聞いたことはありますか？これは、お腹や背中、腰まわりなど、体の中心部分のこと。実は、子どもたちの「動ける体」と「正しい姿勢」を支える、とっても大切な土台なんです。



ミライキッズさんいんプロジェクトをご後援いただいている
松江市さんのTOPIC!



こちらからもご覧いただけます。

令和8年度版の掲載は5月以降になります。



「体づくりの大切さにもふれられているよ!」

●●● 松江市のこどもに育てたい3つの力 ●●●

かしこい体
生きる力の土台となる体づくり、小学校以降の学習に向かうための基盤

生活する力
自立して生活する力、生活を豊かにする力など、家庭と一緒にって取り組む生活力の育成

学ぶ力
幼小が共に取り組む学びの基礎となる興味・関心や意欲、能力など

進学進級の春です。小学校入学前後の2年間は『架け橋期』とよばれるとても重要な時期です。松江市では、5歳児のお子さんが安心して入学し、充実した架け橋期を過ごせるように様々な取組をしています。そのひとつとして発行している、5歳児をもつご家庭向けの情報冊子『5歳児のご家庭もいっしょにステップ!』が、今年大幅リニューアル!冊子には、小学校入学準備や放課後児童クラブなど保護者さんが知りたい情報満載です。5歳児のご家庭には、通っておられる保育所・幼稚園等から配布されるのでご覧ください。

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。

事務局: 松江市乃白町薬師前3-3 ☎0852-67-5880

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

子ども体力測定

「子ども体力測定」を活動にとり入れたい教室や団体さん、幼児教育施設募集中!
種目は4種目! ボール投げ 両脚飛び越し 25m往復走 鉄棒ぶら下がり

「こんなときにおススメ」

スポーツ教室等で、入会体験会や、入会後の定期的測定に! イベントのこども対象コーナーに!