

# 福岡市健康あごろく

## 遊び方

- じゃんけんでサイコロをふる順番を決める
- サイコロをふって出た目の数を進み、止まったマスに指示があればそれにしたがう
- ゴールしたときに、「けんこうポイント」(けんポ)が一番多い人が勝ち
- ★ 早くゴールした順に、1位5けんポ、2位3けんポ、3位以下1けんポ
- ★ ミッションマスは、全員必ず止まってミッションにチャレンジ

**スタート**



**+1 けんポ**  
 しかのしま 志賀島 1周 サイクリング。海風が気持ちいい〜

**+1 けんポ**  
 もう1回サイコロを振る  
**早起きしてラジオ体操した!**

**+1 けんポ**  
 もう1回サイコロを振る  
**いま 今津運動公園でウォーキング!**

**-1 けんポ**  
**スマホを見すぎて目がつかれちゃった。休めながらほどほどにしよう。**

**+1 けんポ**  
**おおほり 大濠公園でランニング。1周約2キロ!**

**-1 けんポ**  
**けむり タバコの煙を吸っちゃった。他の人が吸った煙でも体に悪いんだよね**

**+1 けんポ**  
**お風呂に入ってカラダも心もリラックス♪**

**+1 けんポ**  
**わじろ ひがた 和白干潟でバードウォッチング&ウォーキング**

**+2 けんポ**  
**万歩計をもらった。毎日の歩数をチェックしてみよう!**

**+1 けんポ**  
**アクロス山に登ってみた!**

**ゴール**

**ポイントチャンス**  
**サイコロを1回振ろう! 出た目けんポをもらえる。**

**-1 けんポ**  
**寝坊しちゃった! 朝ごはん抜きでカラダにチカラが入らないよ〜**

**1マス進む**  
**健康づくりはバランスのいい食事から! お肉もお野菜もちゃんと食べたよ**

**ミッション4**  
**相手を決めて「閉眼片足バランス」対決! 長く出来た方が相手から2けんポもらえる。**

**ストップ**  
 ※両目を閉じて立ちやすい方の足で片足立ちになります。上げた足が床についたり、支える足が元の位置からずれたらおわり。

**+2 けんポ**  
**3日続けてなわとび100回クリア。これからも毎日続けよう!**

**+3 けんポ**  
**油山に登って頂上でお昼! お弁当おいしいね♪**

**1回休み**  
**張り切りすぎて転んじゃった! 運動は無理せず、体の調子にあわせてやろうね。**

**ミッション1**  
**「次の番までその場でかけ足」 終わったら+2けんポ!**

**+1 けんポ**  
**エスカレーターあるけど階段使ったよ!**

**-1 けんポ**  
**ショック! 歯みがきしてなかったら虫歯発見…**

**1回休み**  
**ゲームしすぎて夜更かしした!**

**ミッション2**  
**相手を決めて「野菜言い合い」対決! 交互に5秒以内で野菜の名前を言い合い、最後まで言えた方が相手から1けんポもらえる。**

**もう1回サイコロを振る**  
**天気がいい日は一駅分歩こう! 城南学園通りをウォーキング。**

**+1 けんポ**  
**県立総合プールで100メートル泳ぐ!**

**+2 けんポ**  
**ベビーカーにエレベーターをゆずった! 地下鉄のホームまで階段で下りよう!**

**ミッション3**  
**サイコロを振って、出た数×3回スクワット。終わったら+(出た目)けんポ!**

**-1 けんポ**  
**おやつを食べすぎてご飯が入らない!**

**+1 けんポ**  
**勉強をがんばった! 長い時間机に向かうときは、1時間おきにストレッチしよう。**

**-1 けんポ**  
**嫌いなトマトを残してしまう…**