

ダウンロード可能なアクティビティ

切り取って保管： 画面を使わないアク ティビティカード



退屈は、襲ってくる前に吹き飛ばしましょう。この切り抜いて使えるアクティビティカードは、画面を使わずに家族みんなで楽しめるアクティビティを提案しています。この中には、画面を見ることなく一人で挑戦できるチャレンジ、年齢別のおすすめ、家族全員が参加できる楽しい提案などが含まれています。

含まれているもの：

- 家族全員向けカード18枚
- 7歳未満向けカード18枚
- 7～9歳向けカード18枚
- 9～12歳向けカード18枚
- 13～19歳向けカード18枚
- 自由に案を記入できる空白のカード27枚

必要なもの：

- 空の箱または瓶
- ハサミ

このカードの使い方

1. 子供たちの年齢に基づいて、ご家族に最適なカードのセットを選択します。
2. 使用したいアクティビティのセットを切り抜きます。また、空白のカードを使用して独自の案を追加します。
3. カードを空の箱または瓶に入れます。
4. 1日の間に画面を見すぎたとき、アイデアが浮かばないとき、誰かの「退屈だ」という声が聞こえたときには、瓶を手に取りましょう！
5. 瓶からカードを1枚引きます。ほとんどのカードは、一人でも家族でも楽しめるものになっています。誰が参加するかは皆さん次第です！



家族全員

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

 一緒に夕食を作る 	 家族でタレントショーをする 	 「YESデー（ダメと言わない日）」を過ごす（常識の範囲内で!） 
 家族の「感謝の瓶」を作り、1週間を通してメモを書いて入れる 	 親切にする日を計画し、誰かのために1つ実行する 	 一緒にタイムカプセルを作る 
 好きなボードゲームを選んでルールを変えてみる 	 自転車で出かける 	 大人が子どもの頃に遊んだゲームを子供たちに教える 

家族全員

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

家族全員



スキル交換を始め
る：それぞれが得意
なことを教えあう



家族全員



屋内またはベランダ
でピクニックをする



家族全員



キッチンにある安全
な食品で、目隠し味
覚テストをする



家族全員



家族の今年のやりた
いことリストを作る



家族全員



お互いの肖像画を描く



家族全員



家紋を作る



家族全員



紙飛行機コンテスト
を開催：ベストデザ
インと最長距離を評
価する



家族全員



家族の思い出の本を
手作り：一番面白
かった思い出や最高
に素敵だったことな
どを記録する



家族全員



昔の家族写真を再現
する



7歳未満

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

7歳未満



庭でまほうの薬を作る



7歳未満



もうふでひみつきち
を作る



7歳未満



たからさがしをする



7歳未満



みんなの好きな曲で
ダンスパーティーを
する



7歳未満



クマのぬいぐるみと
ピクニックをする



7歳未満



自分だけのオリジナ
ルのがっきを作る



7歳未満



自分だけのオリジナ
ルのがっきを作る



7歳未満



「船長さんのめいれ
い」ゲームをする



7歳未満



自分で作ったおもし
ろいダンスを大人に
教える



7歳未満

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

7歳未満



家の中にあるものを使って「音あてクイズ」をする



7歳未満



色さがしをする（たとえば、赤いものを5こ、黄色いものを10こ見つける）



7歳未満



古いざっしを使ってコラージュ（切りぬいてはりつける）を作る



7歳未満



テーマをえらびそれに合わせてドレスアップする



7歳未満



床が溶岩だと想ぞうしてあそぶ



7歳未満



「ふくろの中身あてゲーム」であそぶ



7歳未満



石に色をぬって近所をかざる



7歳未満



紙のかんむりを作って1時間だけだれかを王様か女王様にする



7歳未満



くだものややさいに顔をかく



7～9歳

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

7-9



合作お絵かきゲーム
(頭・体・足をそれぞれ別々にかき、つなぎ合わせてみる)



7-9



マスキングテープだけを使って絵をかく



7-9



新しい折り紙の作り方を覚える



7-9



「20の質問」ゲーム
(「はい」または「いいえ」で答えられる質問を20回して、答えを当てる)



7-9



ダンボールで写真立てを作る



7-9



最近覚えた新しいダンス、言葉、流行りを大人に教える



7-9



家族のスクラップブックを作る



7-9



「究極の選択ゲーム」をする



7-9



紙で占いカードを作る



7～9歳

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

7-9



宝探しの案を考えて
実行する



7-9



じゃんけん（グー、
チョキ、パー）に追
加の「手」を増やす



7-9



家族を逆さまにえが
いてみる



7-9



1人ずつ一文を加え
ながらみんなで物語
を作る



7-9



虫のホテルを作る



7-9



かくうの島の地図を
作る



7-9



手作りアイスバーを
作る



7-9



新しいスーパーヒー
ローを考え、その力
を説明する



7-9



特別な人に手紙を書
く（送らなくてもよ
い）



10～12歳

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

10-12



宝探しのアイデアを
考える



10-12



雲の観察に出かける



10-12



さまざまな気分にあ
合わせたプレイリスト
を作る（紙とペン
で！）



10-12



庭やリビングでキャ
ンプをする



10-12



新しいカードゲーム
を学ぶ



10-12



丸めた靴下でジャグ
リングを練習する



10-12



寸劇を書いて演じて
みる



10-12



古いTシャツをデコ
レーションしたりア
レンジしたりする



10-12



家族でクイズ大会を
計画し、クイズ問題
を書く



10～12歳

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

10-12



「ファミリーチャレンジデー」を企画・実行する



10-12



家族でお気に入りの場所へガイド付きツアーに出かける



10-12



スキル交換：家族間でお互いの得意なことを教えあう



10-12



最近訪れた場所について、架空のレビューを書く



10-12



秘密のコードを作ってメッセージを書く



10-12



家族のロゴや家紋をデザインする



10-12



ルービックキューブを解く



10-12



連鎖反応経路を作る
(ドミノ、ビー玉、立てたカードなど)



10-12



自分の声と小道具を使ってミニポッドキャストやラジオ番組を作る



13～19歳

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

13-19



今あるものを使って部屋の模様替えをする



13-19



手作りお菓子を焼く



13-19



「ジャーナリング」で思いのままに書き留めてみる



13-19



運動トレーニングのメニューを作る



13-19



ソーイングを学ぶ



13-19



ZINE（小冊子）を作って大人に何かを教える



13-19



新しいスポーツを考えて、ほかの人にそれを教える



13-19



子供が大人のために夕食の献立を考えて作る



13-19



家族についての雑学クイズを計画して、質問を作る



13～19歳

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

13-19



屋外で家族の写真撮影会を企画する



13-19



家族が理解できないアプリについて教える



13-19



他の国や文化から新しいレシピを学ぶ



13-19



新しいカードゲームを作って家族と試してみる



13-19



家族全員が1週間続けられるチャレンジを作る（腕立て1日10回、読書5分、親切なことをする、など）



13-19



未来の自分に手紙を書いて封をし、1年後に読むようにする



13-19



ジーンズ、古い家具、瓶など、身近にあるものをアップサイクルする



13-19



「自分が誇りに思うこと10選」を書いて飾りつけをする



13-19

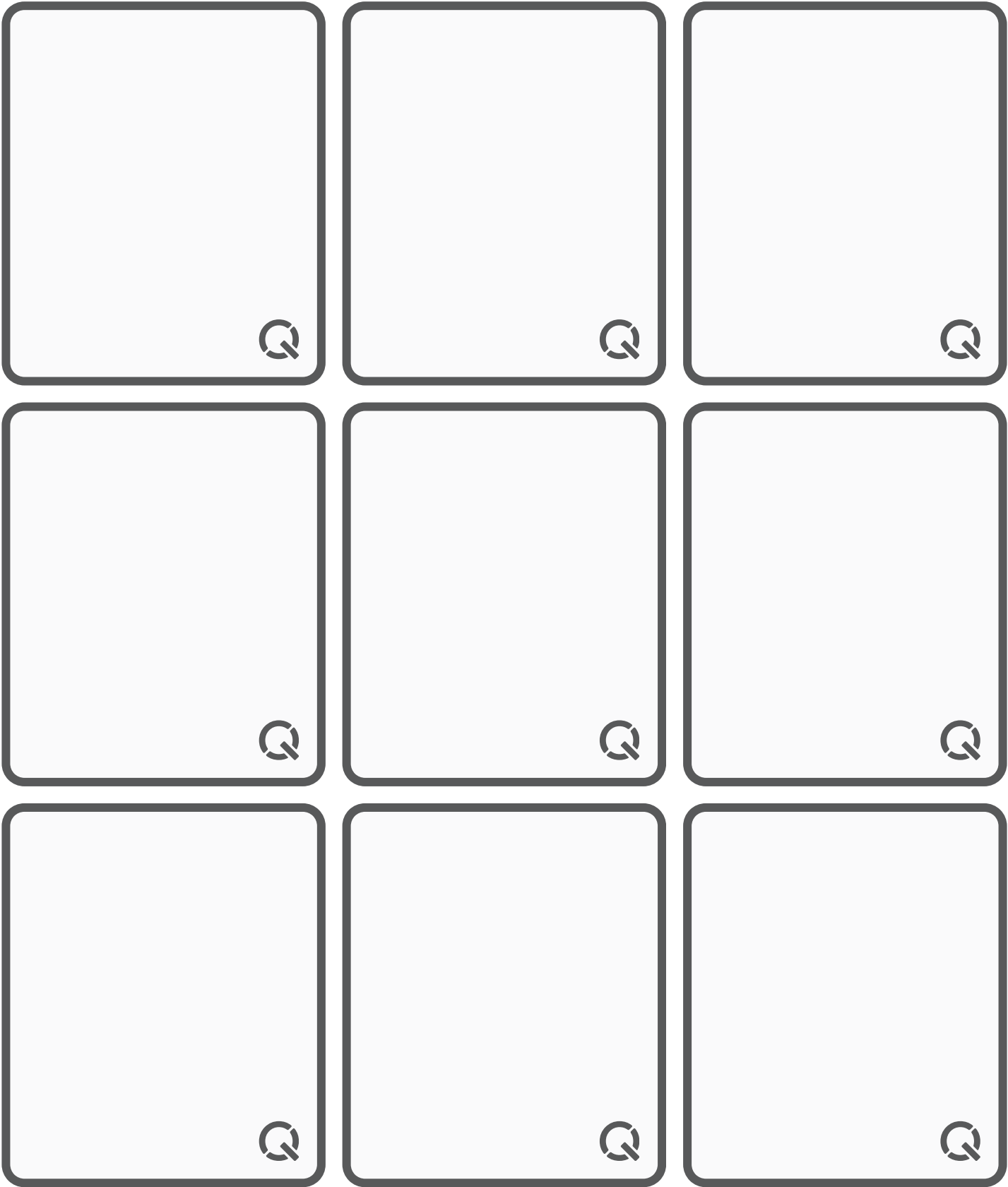


今年達成したいことをビジョンボードに書く



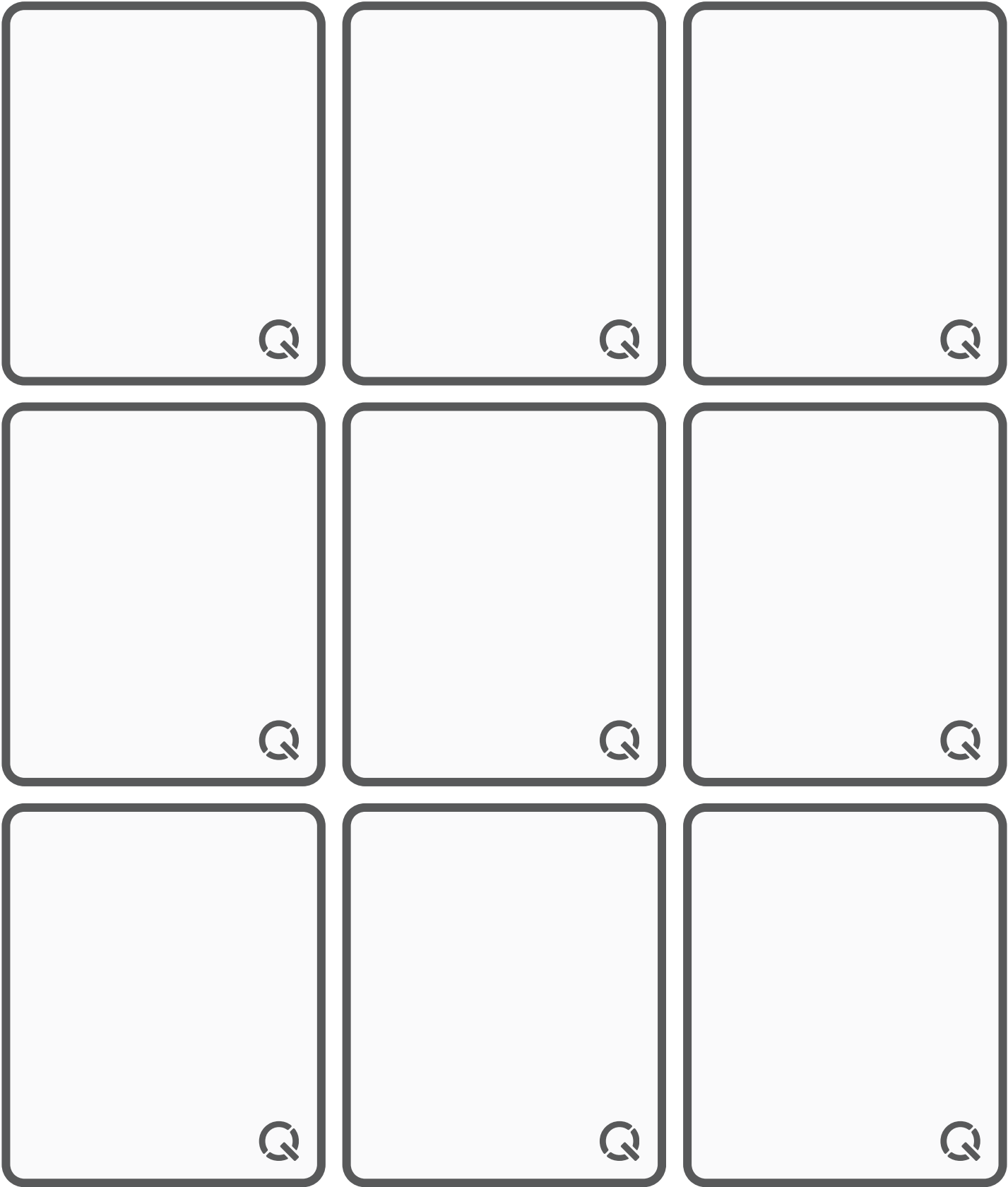
自由に使えるカード

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。



自由に使えるカード

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。



自由に使えるカード

このページを印刷して丁寧に切り取り、すぐに使える案を作成してください。

