

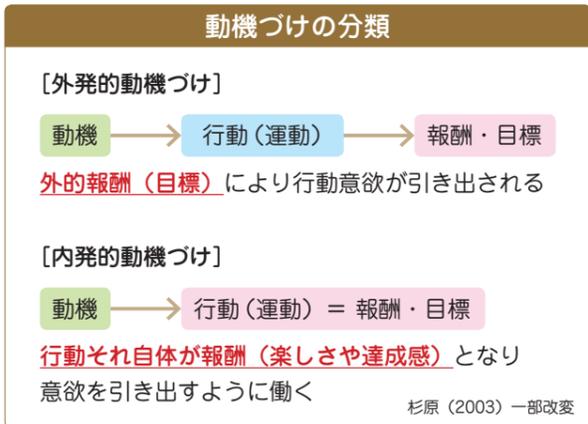
＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

運動遊びやスポーツの楽しさとは

運動遊びやスポーツの楽しさには、人間を行動に向かわせるための二つの動機づけが関連しています。

一つは、競争に勝つ、ほめられる、注目されるなど、外的な報酬・目標によって行動への意欲が引き出される「外発的動機づけ」が満足される楽しさです。もう一つは、それぞれの運動遊びやスポーツを行うことで直接的に得られる独自の楽しさ（ドッジボールであれば、ボールを当てる、当てられないように逃げるなど）や喜びが報酬・目標となる「内発的動機づけ」が満足される楽しさです。

子供たちの継続的な身体活動を引き出すために、一人ひとりの子供が“今できる力”で夢中になれるような、内発的動機づけが満足される



楽しさを味わうことのできる「場」や「しかけ」を工夫することが求められていると言えるでしょう。

ご褒美は 達成感と 面白さ！

今月の運動遊び やってみよう!

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

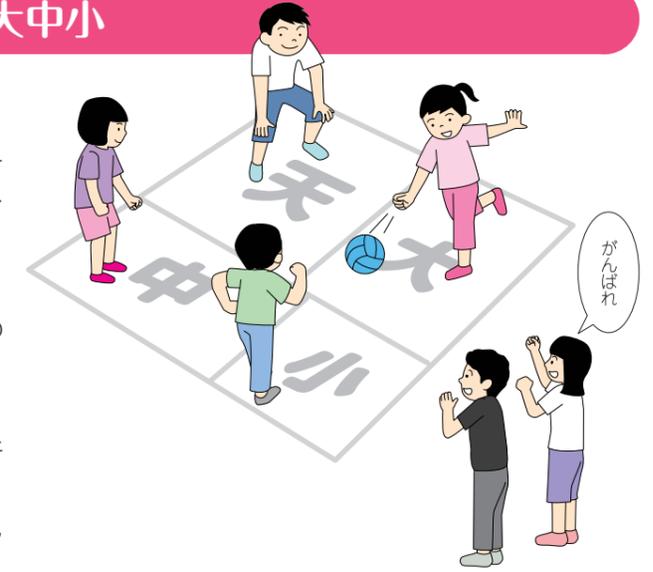
天大中小

★特徴

コートの中に天大中小の四つの陣地をつくり、それぞれの陣地にいる4人がボールのラリーを続け、ラリーをミスするたびに陣地を入れ替えるゲームです。

★遊び方

- 1 コートとして、「田」の字のラインを引きます。四つの陣地は、天>大>中>小の順位です。
- 2 相手の陣地にドッジボールを打ちつけてラリーを続け、ミスをすると陣地を交代します。たとえば、「大」の子供がミスをしたら、「中」の子供と入れ替わります。「小」の子供がミスをしたら、外で待っている子供と交代します。



遊びの展開例

- 「天」の陣地を一番広くして、順番に狭くしてみましょう。
- テニスボールでやってみましょう。

日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

今月の予定 2017年 9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

＼コラム！ オリンピック・パラリンピック

ユース・オリンピックとは？

ユース・オリンピックは、国際オリンピック委員会の会長（当時）ジャック・ロゲが2007年に提案して創設された大会であり、4年に1度開催されています。

日本国内のニュースでは、ほとんど競技の結果のみに焦点が当てられていますが、そもそもユース・オリンピックは、スポーツ・文化・教育が一体となったイベントを実現することを目的としています。ユース・オリンピックに出場する選手は、大会の全期間を通じて選手村への滞在が義務付けられており、また“Learn &

Share” という文化・教育プログラムに参加しなければなりません。

“Learn & Share” では、世界各国の地域文化を紹介するブースや、料理教室、スポーツ体験コーナーが用意されており、さらには過去のメダリストと触れ合うことや、現役引退後のキャリア相談、アンチ・ドーピング教育なども行われます。競技では、大陸や地域ごとに異なった国の選手とチームを組むものもあり、積極的に国際交流ができるよう仕組みられているのです。



▲Learn & Share における教育プログラムの一部



▲環境保護を啓発するための氷でできたオブジェ