

1

いつも塾や習いごとで忙しいし、遊びはゲーム、移動はクルマやエスカレーター。

でも、からだを動かさなくていいのかな!?

からだを動かすのって楽しいんだよ。



じ〜っとしてたらストレスたまらない? 太らない?

3

楽しみながらからだを動かせる。それがアクティブ・チャイルド・プログラム!

さあ、からだを動かして元気になろう!



運動遊びや伝承遊びを紹介するよ。



楽しいプログラムっていっぱいあるんだね!

からだを十分に動かしていないから動作がぎこちなかったり、できなかったり。

走る・跳ぶ・投げるという基礎的動き、ちゃんとできてる?



からだを動かして遊んでいれば、動き(動作)も上手になる。

動きの質ってどうやって評価するのかな?

2

本来は好きなことだから、サポートがあれば子どもはからだを動かすもの。

からだを動かしたくなるように学校や地域も工夫してるよ!

4



励まし合い、助け合う仲間がいる!

上達する喜びが味わえるよ。



緒言 子どもの発達段階に応じた運動プログラムの重要性 1

1 子どもの身体活動の意義 5

★子どもの体力や身体活動の現状 5
★子どものライフスタイルの問題点 9
★元気な子どもを育むために 10

2 基礎的動きを身につけることの重要性 13

★適切な量と質を満たした身体活動の重要性 13
★発育発達の個人差と動きの質 14
★動きの質のとらえ方(動きの評価方法) 15
★走動作(50m走)の観察評価 17
★跳動作(立ち幅跳び)の観察評価 19
★投動作(ボール投げ)の観察評価 21
★遊びプログラムへの応用 23

3 遊びプログラム 25

★運動遊び 25
★[プログラム例] 運動遊び 27
★伝承遊び 47
★[プログラム例] 伝承遊び 49

4 場・しかけの重要性 69

★身体活動の習慣化を促すアプローチ 69
★全国各地の実践事例 73

このガイドブックに掲載しているQRコードを読み込むと、アクティブ・チャイルド・プログラム総合サイトの動画を視聴できます。スマートフォンやタブレットのQRコードリーダーをお使いください。





緒言

子どもの発達段階に応じた

運動プログラムの重要性

はじめに

いまの子どもを取り巻く環境は、一昔前に比べて大きく変化しています。塾や習いごと通いに忙しく、自由に外で遊ぶ時間と仲間が減っています。また、安全で自由な遊び場を確保するのも容易ではありません。さらに、娯楽性の高い携帯ゲームなどの出現が、少なからず子どもたちを外遊びから遠ざけています。

日常生活においても、安全面や時間的効率を重視したクルマによる送迎や、エスカレーターやエレベーターおよび家電製品の発達などによって、からだを動かす必要のない環境がますます整備されています。

からだを動かす機会の減少は、いわゆる体力低下のみならず、肥満、各種アレルギー、不定愁訴、ストレス増加による心の問題などにも影響を与えているといわれています。

私たちの願いは、心もからだも健康で、友達とも仲良くでき、いろいろなことにチャレンジする「元気な子ども」に育ててほしいということにあります。そのためには「積極的にからだを動かす子ども」を育てていく必要があるのです。

発育期にある子どもの身体活動の重要性

「からだを動かすこと（身体活動）」は、子どもにとって、どのような意味をもつのでしょうか。

発育期の子どもは、身体活動によって、心肺機能を中心とした呼吸循環器系、筋骨格系、神経系および内分泌系を発達させ、筋力やパワー、スピードや持久力、そして柔軟性などを高めていきます。

また、身体活動によって環境や他者からの刺激を得たり、自分と環境や他者との関係を調整することなどによって、好奇心やチャレンジ精神が養われ、社会的なスキルも高まっていきます。このような成長が、記憶、理解、思考、判断および言語などの認知機能、すなわち学習能力（学力）を高めることにつながるという指摘もあります。

さらに、現在の子どもは、将来の大人です。健康や体力は、積極的にからだを動かすことを継続してこそ得られるものです。したがって、子ども時代からからだを動かす習慣を身につけることは、子どもの「今」の健康や体力だけでなく、大人になってからの健康や体力にも影響を与える可能性があるのです。

以上のことを踏まえて、日本スポーツ協会では、子どもにとって最低限必要な身体活動量を「1日60分以上」とするガイドライン（めやす）を提示しました。からだを動かすというと、まず思い浮かぶのが体育の授業やスポーツ活動ですが、学校の休み時間や放課後に行う外遊びはもちろん、移動手段としての徒歩や階段の利用、家事の手伝いやペットの世話といった日常の生活活動も含まれます。いつでも、どこでも、誰でもできる外遊びや生活活動にも目を向けることによって、子どもの自由な活動を促すとともに、「できることからやってみよう」という積極性を引き出すことが可能になります。

好奇心や面白さによる動機づけ

大人は、健康増進や体力向上という「目的」のための「手段」としてからだを動かすことにさほど抵抗感をおぼえませんが、同じような考え方で子どもにアプローチをしても十分な効果は期待できません。



緒言

子どもの発達段階に応じた運動プログラムの重要性

子どもは何かのためにではなく、その活動に興味をもてば、まずやってみようとしています。そして「面白い」と感じれば、夢中になってその活動を続けます。外遊びやスポーツに消極的な子どもは、必ずしもその活動自体が嫌いなのではなく、能力差などによって初めから結果（勝敗など）が明らかな活動に「面白さ」を感じていないことが、インタビュー調査からも浮き彫りになっています。子どもの身体活動量を増やすためには、まず「楽しそう」「やってみたい」と思わせ、実際にやってみたら「面白い」と感じるための工夫が必要です。

また、遊びやスポーツをより楽しむためには、そのために必要な技術や能力を身につけることも大切です。子どもは、自分で考え、工夫しながら取り組んだ結果、「やった！」「できた！」という成功や上達の喜びを感じるによって、自信をもって積極的に行動するようになります。我を忘れて楽しんでいるような状態は、「難しすぎず、簡単すぎず」という活動（課題）を行っているときに起こるといわれていますが、子どもが「やってみたい」「面白い」と感じるような身体活動を提案し、それを「続けたい」という欲求につなげていくことが求められています。

動きの質（できばえ）を観察・評価することの意味

人間の動き（動作）は、日常生活に必要なものから、外遊びやスポーツを楽しむために必要なものまで多岐にわたります。本来、子どもは日常生活や外遊びを経験するなかで多くの動きを「自然」に身につけていくものですが、いまの子どもがおかれている環境は必ずしもそうはなっていません。したがって、子どもを育てていく立場にある大人（教師、

指導者および保護者）は、子どもが多様な動きを身につけられるように導いていく必要があります。

本ガイドブックでは、子どもたちが楽しみながらからだを動かすことのできる「遊びプログラム」を紹介するとともに、「走る・跳ぶ・投げる」という基礎的な動きを取り上げ、その「質（できばえ）」を観察・評価するための「観点（目のつけどころ）」を提示しています。走ったタイムや投げた距離といった量的な測定ではわからない「動きの質（できばえ）」を評価することによって、はじめて子どもの達成度に応じた効果的な導き方を見つけることが可能になるのです。

子どもがからだを動かしたくなる「場・しかけ」の重要性

子どもが活動的になるか否かは、子どもを取り巻く人的環境、すなわち友達や保護者、そして教師や地域の人々との関係で決まるといっても過言ではありません。活動的な人達に囲まれている子どもは自然と活動的になりますし、その逆もまた然りです。したがって、元気で活動的な子どもを育むために必要なこと、できることは何かについて、一人ひとりの大人が真剣に考え、それを実現していくための「場・しかけ」を工夫していく必要があるのです。

本ガイドブックでは、子どもたちが楽しみながらからだを動かすきっかけづくりとしての環境整備や、全国各地の実践事例なども紹介しています。これらを参考にして、それぞれの地域や環境に合ったオリジナルな「場・しかけ」を模索していただければと思います。

本ガイドブックが、皆様の活動の一助になれば幸いです。