



げん き 元気にからだを動かして遊ぶ！

**JSPPO**  
**ACP**

アクティブチャイルドプログラム



スポーツを「する」「ささえる」「みる・表現する」ための環境づくりをしている日本スポーツ協会（JSPPO）は、楽しみながら元気にからだを動かすことができるアクティブチャイルドプログラム（JSPPO-ACP）を全国に広めています。

みなさんは運動遊びが好きですか？ ACP 総合サイトで、たくさんの運動遊びを紹介しています。もしかしたら、みなさんがまだ知らない運動遊びがあるかもしれませんね。お気に入りの運動遊びをみつけて、みんなで一緒に遊んでみましょう！

新聞 第1号  
2020年10月1日発行

きょうりゅう 恐竜が  
おし 教えてくれるよ

「3つの密」を避けてできる運動遊び

### 手拍子ジャンプ

フェイントをかけてくるからよく聞かないと  
「バン！」という手拍子を合図に左右にジャンプ！

**遊び方**

- 1 ペアになって向かい合います。
- 2 リーダーが手拍子をするたびに、もう1人の子が左右にジャンプして、あらかじめ決めておいたラインを跳び越えます。

### 新聞ジョグ

だいぶつがつかめたよ  
新聞紙が落ちないようにどう走ればいかな？

**遊び方**

- 1 新聞紙を胸の位置にセットして、両手を離します。
- 2 新聞紙が落ちないように走り続けます。

### からだじゃんけん

足を前後してチョキ！  
パー！ま、負けた…  
チョキ！負けた…  
からだを小さくしてグー！

**遊び方**

- 1 からだを使ってじゃんけんします。「グー」「チョキ」「パー」のポーズは、その時々で決めましょう。

JSPPO ACP インタビュー interview

こづか たかひこ 小塚 崇彦 さん



げん き 元気に  
からだを動かして  
えがお 笑顔・健康で  
いよう！

今年の1月に千葉県と福島県にある小学校を訪問し、楽しく遊びました。JSPPO-ACPは、スポーツの楽しさを広めるためのものです。大人の人も知っている「昔遊び」と呼ばれる遊びも紹介しています。今回一緒に遊んだみなさんにとっては「新しい遊び」だったかもしれません。

訪問した場所は、昨年10月の台風で大きな被害を受けたところで、台風による影響は想像以上で、とても驚いたことをおぼえています。それでもみなさんは、からだを動かして遊ぶと、とても素敵な笑顔を見せてくれました。「自然災害後の不安やストレスを和らげてもらいたい」と願って参加したのですが、たくさん笑って、楽しい思い出を一緒につくることができました。

現在、私たちの生活は、新型コロナウイルスの影響を受けています。日本スポーツ協会は、3つの密にならずにできる「ソーシャルディスタンス遊び」を広めています。みなさんも、このような状況でも元気にからだを動かして遊んで、ぜひ笑顔・健康でいてください。またいつか、みなさんと一緒に遊ぶことを願っています。

JSPPO ACP 総合サイトをチェック！

運動遊びを探そう  
からだを動かす楽しい遊びをたくさん紹介しています。

親子で楽しもう  
からだを動かすことの大切さがわかるアニメがあります。

ACPの動画  
プロ野球選手やJリーガーからのメッセージも観られるよ。

事例を見てみよう  
ACPを楽しんでいる全国各地の事例を紹介しています。

ACP 総合サイトは、日本スポーツ協会のホームページにあります。JSPPO ACP 検索



からだをたくさん動かすと…？

