



げん き 元気にからだを動かして遊ぶ！

JSPPO Japan Sport Association

JSPPO ACP

アクティブチャイルドプログラム



しんがた 新型コロナウイルス感染症の流行がまだ続
いています。以前のように友達と元気に遊ぶこ
とは、少し難しいかもしれません。

しかし、健康でいるためには、からだをたくさ
ん動かすことが大切です。アクティブチャイルドプロ
グラム（JSPPO-ACP）には、感染対策のために少しの工夫を
加えた運動遊びもたくさんあります。好きな遊びをみつけて、ぜひ
楽しんでください。

しん ぶん 新聞
第4号
2021年3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

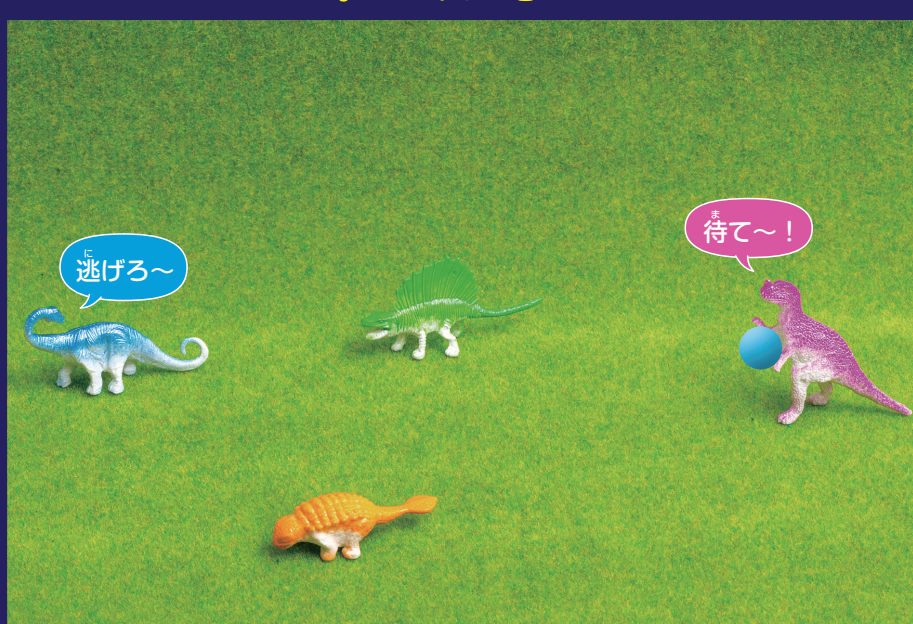
新聞紙に変身



遊び方

- 1 リーダーが新聞紙を持ち、自由に動かします。
- 2 他の子は新聞紙の動きに合わせて、からだを動かします。
- 3 30秒ほどしたらリーダーを交代します。

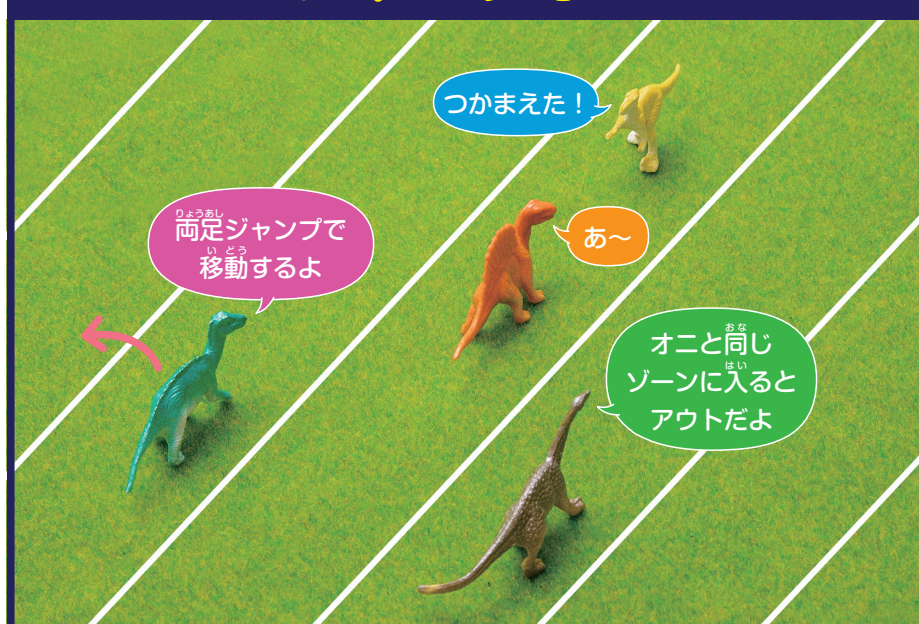
ボールオニ



遊び方

- 1 タッチの代わりに、オニは子にボールを当てます。その
他は、通常のオニごとと同じです。

ジャンプオニ



遊び方

- 1 50cm～1mの間隔（ゾーン）で、ラインをかきます。
- 2 子とオニは、両足ジャンプでゾーンを移動します。いくつか
のゾーンをまたいでジャンプすることもできます。
- 3 オニと同じゾーンに入った子の負けです。

JSPPO ACP インタビュー
interview

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
研究科長 内藤 久士 教授



アクティブチャイルドプログラム（JSPPO-ACP）は、みなさんがいろいろな運動遊
びに親しみ、楽しく積極的にからだを動かす中で、こころもからだも元気に成長していく
ためのプログラムです。

新型コロナウイルス感染症がまだ流行しています。もしかしたら、コロナ禍で運動不足
だと感じている人がいるのではないのでしょうか？ 確かに感染予防はとても大切ですが、
からだを動かさないと、逆に病気にに対する抵抗力が低下したり、イライラするなど、みな
さんのこころとからだに悪い影響があります。このような状況だからこそ、しっかりから
だを動かす必要があるのです。ただし、こまめな手洗いや3つの密を避けるなど、感染
予防のための工夫が必要です。

JSPPO-ACPでは、家族と家の中でもできる運動遊びや、お友達とソーシャルディ
スタンスを保ったまま遊べる運動遊びを紹介しています。感染予防に気を配りながら、
JSPPO-ACPを参考にして楽しくからだを動かすことで、みなさんが元気いっぱい成長
してくれることを期待します。

スポーツ庁発行のポスター「With コロナ時代に運動不足による健康二次
被害を予防するために（お子さんを持つご家族向け）」は、こちらから



からだを活発に動かして、元気でいよう！

日本スポーツ協会（JSPPO）は、新
型コロナウイルス感染症が深刻になっ
た2020年3月に、全国の子どもと
保護者の方に向けた「応援メッセージ」
を発信しました。このメッセージでは、
こころとからだの健康を保つことがで
きるよう、感染予防と生活のリズムを
整えるためのポイントをまとめていま
す。また、少ない人数や狭い場所でも
楽しめる運動遊びを紹介しています。

こころとからだの健康には、からだ
を活発に動かすことが必要です。この
ことは、新型コロナウイルス感染症の
ような病気が流行している状況でも変
わりません。JSPPOは、1日でも早
く状況が収束することを引き続き願い
ながら、子どもが元気にからだを動か
して健やかに成長することを応援して
いきます。

応援
メッセージ



1 新型コロナウイルスにからないよう、
毎日の生活リズムを整えましょう！

（1）こまめに、手洗い、うがいと部屋の空気の入れ換えをしましょう。
（2）学校はお休みですが、早寝早起きをしましょう。
（3）食事は朝昼晩、規則正しくとりましょ
う。また、おやつを食べるタイミングを
決めておきましょう。
（4）帰ったことがあれば、すぐにおうちの
入や学校の先生に相談しましょう。

日本スポーツ協会から全国の子どもたちへの応援メッセージ

毎日体を動かして
元気になろう！

みなさんご存じの通り、新型コロナウイルスという病気はやっています。
この新型コロナウイルスに感染しないよう、みなさんにもできることがあります。
それは、心と体を健康に保つことです。
そのためには、毎日の生活リズムを整え、しっかりと体を動かすことが大切です。

2 おうちで親子でできる運動遊びに取り組み、
体を動かしましょう！

（1）家の中でも、すっきりした空
気で過ごすため、体を動か
しましょう。
（2）お友達と一緒にスポーツ
をしたいけれど、今は家に
んして、たくさんの方が集
まる場所へ行くことを控えま
しょう。

