

げん き 元気にからだを動かして遊ぼう！

JSPPO
ACP
アクティブ チャイルド プログラム

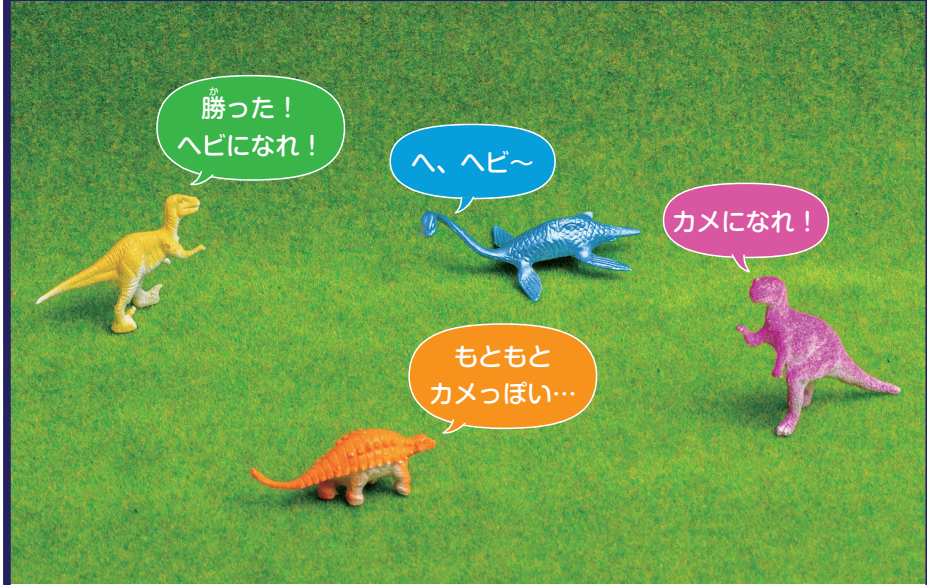
しん ぶん
新聞
だい こう
第5号
ねん がつ にちはこう
2021年3月22日発行

みなさんは、元気にからだを動かして遊んでいますか？
「そういえば遊んでいない」という人には、時間がない、場所がない、友達と集まることができないなど、いくつかの理由があるのかもしれませんが。でも、やってみるとすごく面白くて、みんな笑顔になるのが運動遊びです。アクティブ チャイルド プログラム（JSPPO-ACP）では、楽しい運動遊びをたくさん紹介しています。ぜひ遊んでみましょう！

きょうりゅう
恐竜が
おし 教えてくれるよ

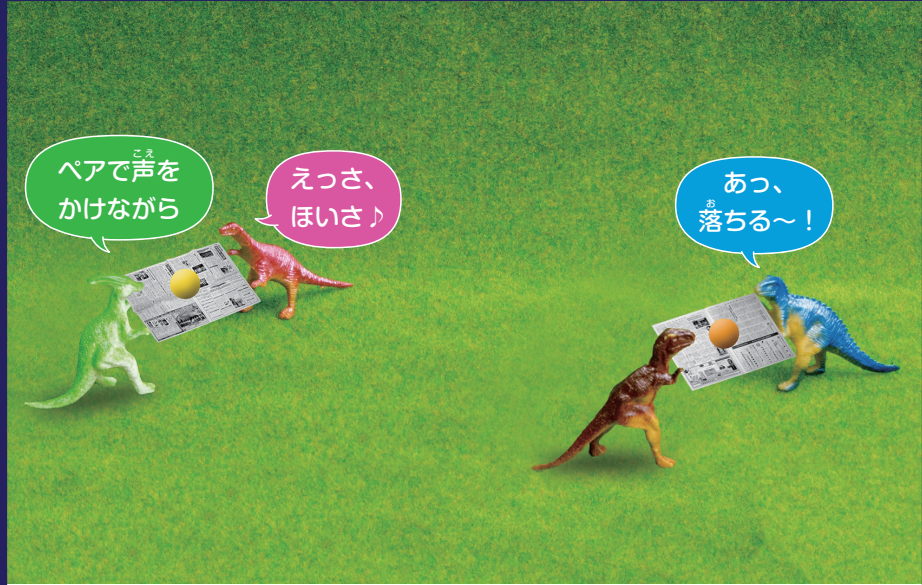
みつ さ うん どう あそ
「3つの密」を避けてできる運動遊び

どうぶつ へんしん
動物に変身



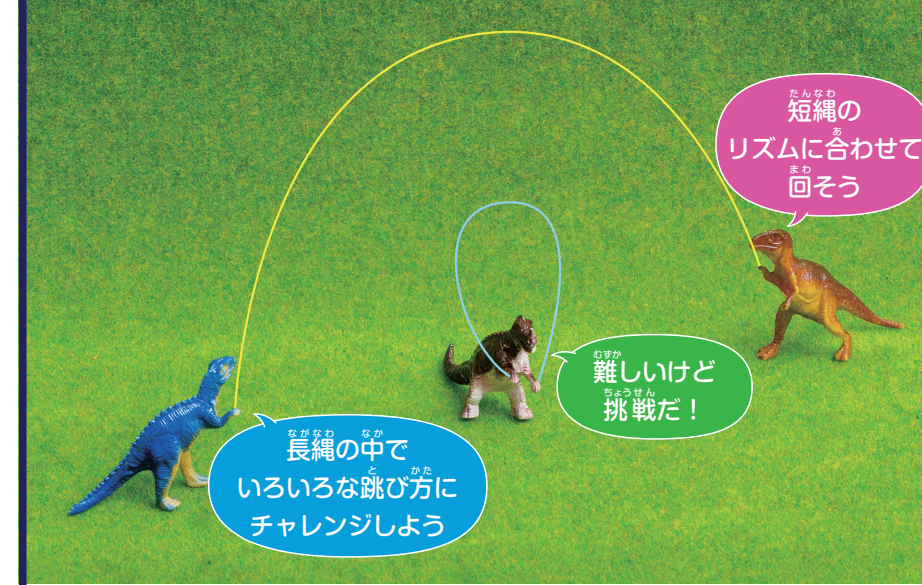
- 遊び方**
- 1 ペアになってじゃんけんをします。
 - 2 勝った子は、相手に「ヘビになれ！」などと指示をします。
 - 3 負けた子は5秒間、指示された動物に変身します。

しんぶん はこ
新聞ボール運び



- 遊び方**
- 1 新聞紙を広げて2人で持ち、その上にドッジボールを乗せます。
 - 2 ボールが落ちたり、新聞紙が破れたりしないように移動して遊びます。

たん なわ なが なわ
短縄DE長縄



- 遊び方**
- 1 短縄を跳びながら、タイミングを合わせて長縄を跳びます。
 - 2 両足跳びだけでなく、かけ足跳びや二重跳びなどにもチャレンジしてみましょう。

JSPPO
ACP
アクティブ チャイルド プログラム
interview インタビュー

うご
からだを動かそう！

NHK「おかあさんといっしょ」
体操のお兄さん
ふく お まこと
福尾 誠 さん



ぼく は、からだを動かすことが子どもの頃から大好きで、ルールを自由につくってよく遊んでいました。たとえば、「あの位置までジャンプして届いたら100点」と決めておいて、やってみたら届かなかったとしても、「ここまで跳べたから70点ゲット！」というように考えながら遊んでいました。

このように、からだをたくさん動かして遊んで、やがてスポーツも楽しむようになりました。今になってよかったと思うのは、たくさんの夢を持つことができたことです。サッカーをすれば「日本代表になってワールドカップに出たい！」と思いましたが、野球をすれば「メジャーリーガーになりたい！」と思いました。「夢見ることは難しい」「夢を人に話すのは恥ずかしい」と感じる人もいますが、僕は、みんなが夢をたくさん持っていていいし、大きな夢を持っていいと思います。

いろいろな夢を持ちながら成長して、今は体操のお兄さんとして、みなさんにからだを動かすことの楽しさを伝えることができています。「おかあさんといっしょ」では、すわって からだ☆ダンダンという、座った状態でできるいろいろな運動を紹介しています。運動って、特別な道具や広い場所がなくても楽しくできるものなのです。みなさんが運動に親しんでくれたら、とても嬉しいです。

わたし は、あまり運動が得意ではなく、どちらかというとからだを動かすことが苦手な子どもでした。まわりの子と比べて速く走れなかったですし、縄跳びをやっても、他の子は二重跳びがすぐにできるのに、私はなかなかできなかった経験があります。ですから、子どもの頃にたくさん外で遊んだという思い出は少ないです。

それが、新体操に出会ってから、からだを動かすことが好きになりました。新体操のクラスでは縄跳びもやったのですが、練習するとできるようになり、先生にもほめてもらえて、とても嬉しかったです。新体操も楽しくて、どんどん好きになりました。

からだを動かすと、ころもからだも元気になるよ。新型コロナウイルス感染症が流行している中で、「おかあさんといっしょ」に出演していても、子どもたちに会えない日が続いています。私たちもとても寂しいのですが、番組を見てくださっている人の中には、いろいろなことがやれなくなってしまったり、不自由な思いをしている子や保護者の方もいらっしゃるのではと思います。ですから、これからも体操のお姉さんとしてからだを動かす楽しさを伝え続けて、みなさんにころもからだも元気でいてほしいです。

げん き
元気になるろう！

NHK「おかあさんといっしょ」
体操のお姉さん
あき もと あつき
秋元 杏月 さん

