

元気からだを動かして遊ぼう!



JSPO

ACP

アクティブチャイルドプログラム



日本スポーツ協会 (JSPO) が全国に広めているアクティブチャイルドプログラム (JSPO-ACP) は、さまざまな運動遊びに親しんで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。

それほど広い場所がなくても、特別な用具がなくてもできる楽しい運動遊びは、たくさんあります。みなさんも、ぜひ仲間と一緒に遊んでみましょう。元気からだを動かして遊ぶと、からだがいよぶになって、気持ちも明るく前向きになります。

新聞

第2号

2020年11月1日発行

恐竜が教えてくれるよ

「3つの密」を避けてできる運動遊び

新聞じゃんけん



遊び方

- 1 広げた新聞紙の上に立ちます。
- 2 じゃんけんをして、負けたら新聞紙を半分に折って、その上に立ちます。
- 3 これを繰り返して、新聞紙の上に立っていらなくなったら負けです。

サークルオニ



遊び方

- 1 直径5mほどの円と直線を地面にかきます。
- 2 子はビニールテープなどのしっぽをつけて逃げ、オニは追いかけます。どちらも動けるのは線の上だけです。
- 3 制限時間内 (例: 20秒間) にしっぽを取ったら、オニの勝ちです。

スクエア・ドッジボール



遊び方

- 1 6mほどの正方形のコートをつくり、一辺に1人ずつ外野として立ちます。
- 2 制限時間 (1分ほど) 内に何回当てられるか、または当てられないかを競います。
- 3 制限時間が来たら順番に交代して、全員が内野になるようにします。

JSPO ACP インタビュー interview

まつおか しゅうぞう 松岡 修造 さん



運動遊びで からだもこころも健康に!

僕はテニス選手として世界で戦ってきましたが、子どものころからテニスだけをしていただけではありません。いろんな運動、スポーツをやっていました。からだを動かすことが子どものころから大好きで、毎日友達と思い切り走り回ってクタクタになるまで遊んでいた思い出があります。そういった運動遊びやスポーツから、僕はたくさんのことを学びました。競技技術の向上だけでなく、友達とのコミュニケーションを図ることでチームワークの大切さを学び、いろんなスポーツを体験することで、そのスポーツをするためにどのようにからだを使えばよいのかを学ぶこともできました。それは僕がテニス選手として活躍するための大きな宝物となりました。

みなさんも、友達や先生、保護者の方と、遊びながら思い切りからだを動かして、元気に笑顔で毎日を過ごしましょう!

最後に、僕からみなさんにお知らせがあります。みなさんはテニピンを知っていますか? 誰でも簡単にすぐにテニスの魅力を知ることができ、体感することができる、とても楽しいスポーツなんです。日本スポーツ協会のホームページ「ACP 総合サイト」で紹介される予定なので、ぜひチェックして、プレイしてみてくださいね!

最近の小・中学生はどれくらいからだを動かしている?

スポーツ庁の調査から、からだをあまり動かしていない小学生が多くいることがわかりました (図1の黄色部分)。また、中学生になると男女ともによく運動をする生徒が増える一方で、女子ではからだをほとんど動かさない生徒が増えてしまうことも明らかになっています。(図2の黄色部分)。

あまり運動をしない子どもの体力は明らかに低く、からだをたくさん動かしている子どもの体力は高いことも、スポーツ庁の調査でわかっています。運動遊びで、からだを動かすことの楽しさや面白さを味わって、元気からだを動かすようにしてみませんか?

