

元気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

新聞

第3号

2021年1月1日発行



みなさんは、友達と一緒に、からだを動かして遊んでいますか？ 運動遊びに夢中になっているときは、走ったり、ジャンプしたり、投げたりと、意識していなくても、さまざまな動きをしています。たとえばオニごっこをして遊べば、からだをひねってタッチをかわしたり、いろいろな方向にダッシュしたりします。そして、楽しく遊んでいるうちに、いつの間にか、たくさん走り回ることができるのです。このように、とても面白くて、たくさん運動できるのが、アクティブチャイルドプログラム（JSPPO-ACP）です。

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

言うこと一緒、やること一緒



遊び方

- 1 リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、左」と言います。
- 2 リーダーの「左」に続いて、子が「左」と言いながら左にジャンプします。
- 3 リーダーは「左」だけでなく、「右」「前」「後ろ」「上（ジャンプする）」「下（しゃがむ）」などと言います。

ラインしっぽ取り



遊び方

- 1 ビニールテープなどで、しっぽ（70cmほど）をつくります。
- 2 体育館のラインの上だけを移動して、オニごっこをします。
- 3 制限時間内に、しっぽをたくさん取れた子の勝ちです。

爆弾ゲーム



遊び方

- 1 新聞紙を丸めて、ボール状の「爆弾」をつくります。布テープかガムテープを巻きつけて、補強するとよいでしょう。
- 2 2チームに分かれて、中央のラインをはさんで向かい合います。
- 3 制限時間を決めて、相手の陣地めがけて爆弾を投げ合い、終了時点で陣地に爆弾が多いチームの負けです。

JSPPO ACP Interview

寺田 明日香 さん



友達や保護者と一緒に
元気にたくさん遊ぼう!

私は北海道札幌市の出身です。子どもの頃は、元気にからだを動かして遊んでばかりいました。近所の友達とオニごっこや木登りをしたり、冬にはソリに乗ってすべったり、屋根の上で雪の上に飛び降りたり。とっても楽しかったです。

いまは陸上競技を頑張っています。東京オリンピックで活躍して、100mハードルで日本人として初めて決勝に進むことが目標です。でも子どもの頃は、ソフトテニスや水泳などもやっていました。大人になってからは一度、陸上競技を引退し、結婚・出産を経て、ママスリートとしてラグビーでオリンピック出場を目指したこともあります。スポーツをしていなかったら出会えなかったはずの友達ができ、試合や合宿などでいろいろなところに行くこともできました。スポーツが私の世界を広げてくれました。

みなさんの年齢にたくさんできるのが運動遊びだと思います。運動遊びを楽しむと、自然にからだが強くなりますよね。自分のからだを上手に動かせるようにもなりますし、友達と仲よく遊ぶためにルールを守ることも身につきます。

運動が苦手な子もいるかもしれませんが、運動遊びをすると「楽しい!」と感じる瞬間がたくさんあると思うので、ぜひ友達といっしょに遊んでほしいです。保護者の人も一緒に遊んでみてください。よい運動になりますし、なによりみんなで笑顔になれるよ。

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リーグ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。

みんなのACP
指導者の方へ
保護者・子どもたちへ

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



今も将来も、元気でいよう!

身体活動とは、からだを動かす活動のことです。歩いたり、走ったり、スポーツをしたりすることは、すべて身体活動です。

矢印①・②のように、子どもも大人も身体活動と健康状態は関係していて、からだを動かすことで健康になり、また健康なほどからだを動かせます。

そして、矢印③・④・⑤のように、子どもの頃の身体活動や健康状態は、大人になってからの身体活動と健康状態にも関係しています。

みなさんは、大人になるための「基礎」をつくる大切な時期にいます。ですから、元気にからだを動かすことの大切さを忘れないでくださいね。

