

げん き うご あそ  
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新聞 第6号

2021年10月1日発行

とうきょうがくげいだいがくふぞく  
東京学芸大学附属  
こがねいちゅうがっこうねんせい  
小金井中学校1年生  
おきゆうとく  
沖 佑篤 さんからの  
たよしょうかい  
お便り紹介

## うんどうあそ 運動遊びでボール運動が好きになったよ!!

しょうがくせい とき ぼく たんにん  
小学生の時に僕の担任だった今井茂樹先生  
(現在: 山梨学院短期大学) は、「テニピン」と  
いう運動遊びを考案した人です。今井先生から  
たいいく じかん おし ぼくじしん  
体育の時間にテニピンを覚えてもらい、僕自身が  
かわったことを紹介します。

ぼく うんどう かんしん うんどう  
僕はもともとボール運動に関心がなく、運動  
ぜんぱん す  
全般が好きではありませんでした。しかしテニ  
ピンをやり始めてみると、今までやったことがない  
ぼく つづ とくてん しぜん つぎ たいいく  
僕でもラリーを続けて得点でき、自然と次の体育  
の時間が楽しみになりました。テニピンをきっか  
けにテニスに興味をもち、今ではテニススクール  
に通うほど運動がとても好きになりました。

かべしんぶん み ほか あそ か  
この壁新聞を見て、他の遊びもおぼえて、家  
ぞく ともだち いっしょ  
族や友達と一緒にやってみたいです。



## たよ ぼしゅうちゅう お便り募集中!

かべしんぶん かんそう うんどうあそ たの  
この壁新聞の感想や、運動遊びを楽しん  
だ時の思い出などを、写真と一緒に送ってく  
ださい。送り先は、この新聞の一番下に載っ  
ています。郵送でもメールでも結構です。

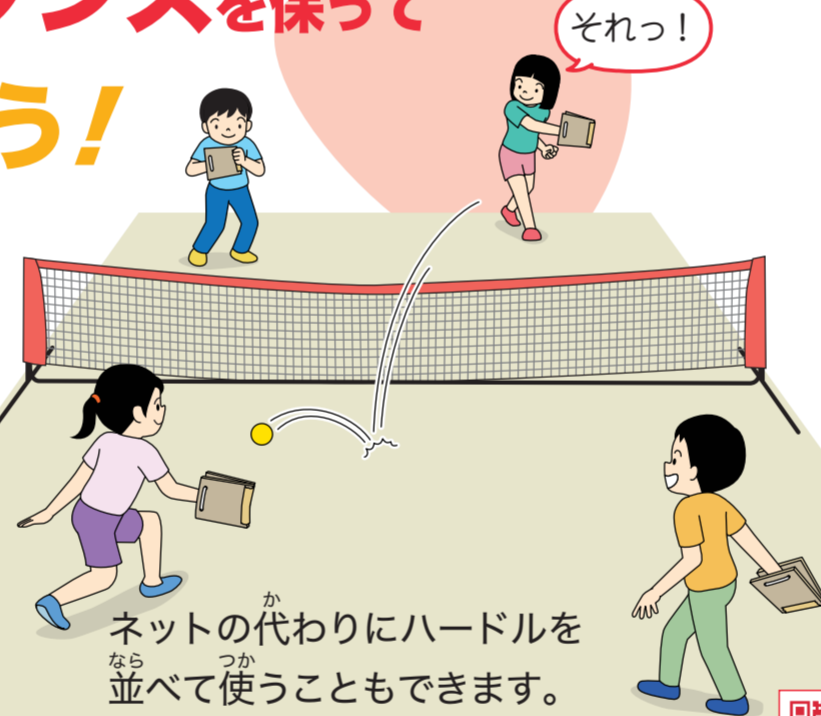
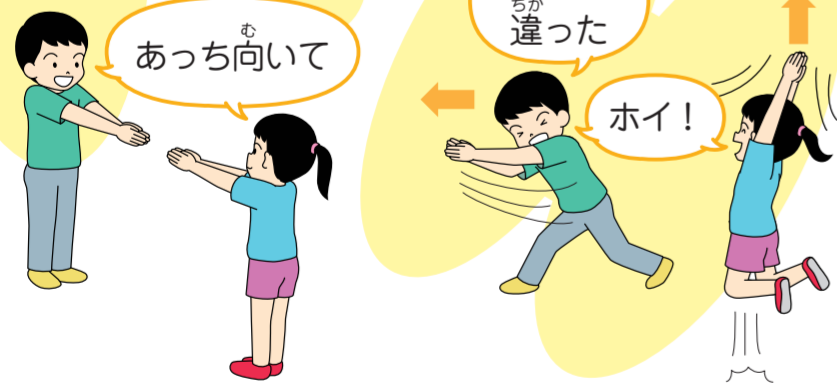
※お便りを壁新聞で紹介させていただく場合、掲載許可を  
いただくための書類をお送りします。

## ソーシャルディスタンスを保って

## 楽しく遊ぼう!

### ぜんりよく む 全力あっち向いてホイ

- 1 からだを大きく動かして遊ぶ「あっち向いてホイ」です。
- 2 じゃんけんをして、勝った子も負けた子も、両手のひらを合わせて腕を大きく振って「上」「下」「左」「右」のどれかを示します。
- 3 じゃんけんで負けた子が、じゃんけんで勝った子が示した方向と同じ方向を示してしまったら負けです。



### テニピン

- 1 バドミントンコートほどの広さを、高さ約1mのネットで仕切ります。
- 2 20cm四方の段ボール2枚を、片手を挟めるようにゴムでとめて、ラケットをつくります。
- 3 やわらかいボールを使って、相手が打ち返しやすいようにサーブをして、ゲーム開始です。
- 4 ラリーを続けて、ミスしたら相手のポイントとなります。

テニピンについて  
詳しくは



## おうちの人と遊ぼう!

### グルグルしっぽ取り

- 1 2人がズボンの後ろにタオルをはさみ、向かい合って立ちます。
  - 2 スタートの合図で、右や左に輪を描くように動き、相手のタオルを先に取った人の勝ちです。
- ※おうちの中で遊ぶ時は、部屋の中を片づけてから遊ぶ、テーブルや椅子などの近くで遊ばないなど、安全に遊べるようにしてください。



楽しい運動遊びがたくさん!

JSPPO-ACP 総合サイト

JSPPO ACP

検索

## JSPPO-ACP インタビュー

## コロナ禍でも、 元気からだを動かそう!



ぎふ だいがく ぎょういっくがくぶ  
岐阜大学 教育学部  
ほけん たいいく こうざ  
保健体育講座  
かす が こうじょう きょうじゆ  
春日 晃章 教授

わたし こども はついくはつたつ けんきゆう  
私は、子どもの発育発達の研究をしています。わかりやすく言うと、子どものからだの成長についての研究者です。  
しんがた かんせんしやう りゆうこう つづ こども かんせんしや ぶ  
新型コロナウイルス感染症の流行が続く、子どもの感染者が増えています。みなさんには、からだをたくさん動か  
して遊んでほしいのですが、学校で「お友達と自由に遊んで」とは言いにくい状況です。しかし、からだを動かさないと、  
たいりよく うんどうのうりよく きゆう はつたつ  
体力・運動能力など、からだの機能が発達しません。

そこで、おうちで、おうちの人と一緒に、元気からだを動かしてみませんか? アクティブチャイルドプログラムには、少し工夫すれば、広い場所がなくても、大人で集まらなくても、楽しくできる運動遊びがたくさんあります。制限がある暮らしが続いているので、みなさんも、おうちの人も、ストレスを感じていると思います。一緒にからだを動かして遊べば、ストレスを発散できますし、家族がふれあう、とても楽しい時間を過ごすことができます。おうちの人に伝えて、ぜひ一緒に遊んでみてください。