

# アクティブ チャイルド プログラム

【第8号】2022年1月17日発行 **新聞**

とくしま 徳島ヴォルティスが  
ACPの運動遊びを定期的に  
おし 教える取り組みを  
つづ 続けています

## Jリーグのクラブが ACPを地域で行っています



この日は  
徳島県美馬市を訪問し、  
グルグルキャッチなどを  
紹介しました



おそ 教わった遊びを  
ともだち いっしょ  
友達と一緒に  
たの すぐに楽しめます



さいご 最後に  
みんなでサッカーをして  
あそ 遊びました

ワークブックを配布したり、  
YouTubeで動画を  
みられるようにもしています



### JSPO-ACP インタビュー

あそ 遊び方を自由に  
くふう 工夫してみよう

もとむら けん と  
**本村 健人 さん**  
とくしま 徳島ヴォルティス株式会社  
ホームタウン推進部 普及コーチ

わたしは、たくさんの子供たちにサッカーの楽しさを知ってもらえるように、コーチとして活動しています。ただし、サッカーだけでなく、たとえば野球やバスケットボールなど、いろいろなスポーツをみなさんに楽しんでほしいと考えています。

うんどうあそ 運動遊びをすれば、クラブなどでスポーツをしている子供も、していない子供も、楽しみながら思いっきりからだを動かすことができますよね。そして、いろいろな動きを経験するので、スポーツをするのに役立ちます。

いっしょ あそ 一緒に遊んでいると、子供たちは「こんなふうにも遊んでも楽しいよ」と、どんどん遊び方を工夫して見せてくれるので、すごいなあと思います。そのように自由に遊ぶことを、ぜひ大切にしたいです。みなさんも、お友達と一緒に、元気に、そして自由に、遊んでみてください。

わたしが うんどうあそ しょうかい 紹介することによって、とくしま 徳島ヴォルティスというチームを知って、試合を見てもらえたり、サッカーや他のスポーツを好きになってくれたりしたら、とても嬉しいです。

## おうちの人と遊ぼう!

グルグルキャッチ

- 「逃げる役」と「取る役」を決めます。
- 「逃げる役」はビニール袋を両足で挟み、その場でグルグル回転してビニール袋を守ります。
- 「取る役」は「逃げる役」のまわりを移動し、ビニール袋を手で取るようにします。
- 制限時間（10秒間）内にビニール袋を取れたら、「取る役」の勝ちです。取れなかったら、「逃げる役」の勝ちです。



## ソーシャルディスタンスを保って 楽しく遊ぼう!

ねことねずみ(しっぽ取り)

- 直線を4本引きます。2チーム（ねこチームとねずみチーム）に分かれて、内側の線上で向かい合って立ちます。
- リーダーが、「ねー、ねー、ねー、ねこ!」と指示を出したら、ねこチームがねずみチームを追いかけます。ねずみチームは、タッチされないように後方の線まで逃げます。
- リーダーが、「ねー、ねー、ねー、ねずみ!」と指示を出したら、ねずみチームがねこチームを追いかけます。ねこチームは、タッチされないように後方の線まで逃げます。
- 後方の線にたどり着く前にタッチされたら、相手チームの仲間になります。これをランダムに繰り返して、最後に人数の多いチームの勝ちです。

