



## 元気からだを動かして遊ぼう! アクティブチャイルド プログラム(JSPO-ACP)



「楽しく授業に入っていける」と好評  
楽しさと主体性を引き出すJSPO-ACP!  
～岐阜・長森中学校が体育の準備運動で実践～

日本スポーツ協会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)」について、岐阜市立長森中学校では体育の授業においてJSPO-ACPを実践しています。

取材に訪れた日は、1年5組と6組の女子30人が、体育授業の冒頭約10分間、準備運動としてJSPO-ACPを行いました。主運動はバレーボールでしたが、JSPO-ACPは「心と体のウォーミングアップ」として効果的な運動です。



自分自身も子どもの頃はこのような遊びを楽しんでいました。その遊び(JSPO-ACP)と体育の授業をどのように結びつけていこうかと工夫したところ、生徒たちはとても楽しそうに活動しています。そして、たとえ短時間でも十分なウォーミングアップ効果が得られます。



体育授業の準備運動というと、ランニングをしたあとストレッチを行うスタイルがほとんどかと思いますが、その準備運動にJSPO-ACPを活用すれば、主体的に楽しく体を動かしながら、豊富な身体活動量が確保できます。また、友だちと遊びを工夫する過程で対話的な学びもできます。



この日は、グループ対抗による「しっぽ取り」と「言うこと一緒、やること一緒」を実施しました。

その後、バレーボールのパス練習、試合形式のゲームを行いました。授業を担当した清水先生は「JSPO-ACPによる走る動き、ジャンプの動き、一体感などがバレーボールに必要な動きにつながっています」と狙いを話しました。

子どもたちは、運動の得意不得意に関係なく、JSPO-ACPによって体を動かすことの楽しさを体験することができるそうです。今後は、岐阜県内すべての小中学校に広めたいそうです。

### 言うこと一緒、やること一緒

**遊び方**

- リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、右!」と言う。
- リーダーの「右!」に続けて、一列(6人程度)になって手をつないだ子は「右」と言いながら右にジャンプする。
- リーダーは「右」の他に、「左」「前」「後ろ」などとジャンプする方向を指示する。
- リーダーの指示に合わせて、仲間と上手にジャンプできると楽しい。

**工夫してみよう**

- 「言うこと一緒、やること一緒」や「言うこと逆、やること一緒」など、リーダーの指示を変えてみよう。
- 手をつなぎ、大きな輪をつくってやってみよう。
- 1人→2人→4人→8人と徐々に人数を増やしてやってみよう。

**気をつけよう**

- 複数の列が近くにあると、隣や前後でぶつかる危険があるので、間隔を広く取ろう。

### しっぽ取り

**遊び方**

- ズボンにタオルを入れて、お互いにそのタオルを取り合う。
- 自分のタオルを取られても、そのまま遊び続け、他の子のタオルを取る。
- 決められた時間が終わったときに、一番多くタオルを取ることができた子が勝ち。

**工夫してみよう**

- 人数に応じてコートや広さを調整しよう。
- タオルを長くすると取られやすくなり、短くすると取られにくくなるので、体力に応じてタオルの長さを調整しよう。
- 個人対抗だけでなく、グループ対抗にして、取ったタオルの数をグループで競い合ってみよう。

**気をつけよう**

- 他の子とぶつからないよう注意しよう。

