

特別企画



みんなで遊んで元気アップ!

アクティブ・チャイルド・プログラム

子どもを対象としたプログラムの内容で悩んだことはありませんか？

日本体育協会では、子どもが楽しく遊ぶことを通し多様な動きを習得することを意図した運動プログラムとしてアクティブ・チャイルド・プログラムを開発しました。

今号では、「アクティブ・チャイルド・プログラム」の概要や活用のための各種ツール、クラブでの実践例を紹介します。

アクティブ・チャイルド・プログラムをあなたのクラブでも取り入れてみてはいかがでしょうか？

アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)趣旨と概要

現在、子どもたちを取り巻く環境は昔と比べて大きく変わっています。塾や習いごとに通うことでの時間の増加、自由な遊び場が減ったことによる環境の変化、携帯ゲームの流行等の遊び道具の変化が重なり、子どもたちがからだを動かす機会は減少の一途をたどっています。

結果、子どもたちの体力低下はもちろん、肥満や各種アレルギー、不定愁訴、ストレスが解消されないことで心の問題にも影響を与えているといわれています。

ポイント① 子どもの体力や身体活動の現状

- 活発にからだを動かす遊びが減っている
- 自発的な運動の機会が減っている
- からだの操作が未熟な子どもが増えている
- からだを動かす機会が少なくなっている

ポイント② 発育期における運動の意義

- 体力・運動能力の向上
- 意欲的なこころの育成
- 認知的機能の発達
- 健康的なからだの育成
- 社会適応力の発達

子どもたちが“楽しみながら”“積極的に”からだを動かすための指導法としてアクティブ・チャイルド・プログラムを開発しました。このプログラムでは、発育期における身体活動・運動の意義や多様な動きを身につけることの重要性などについて解説するとともに、具体的な運動遊びや身体活動の習慣化を促すためのアプローチについて紹介しています。

おもに次の4つのテーマについて、実際の指導現場への普及を図っています。

1. 子どもの体力・身体活動の現状や、からだを動かすことの重要性
2. 多様な動きを身につけることの重要性や動きの質のとらえ方
3. 遊びプログラムの具体例として、運動遊びや伝承遊び
4. 身体活動の習慣化を促すアプローチとして、ポイントや実践例

また、子どもの身体活動量の低下や運動離れは幼児期から起こっていると考えられるため、あわせて「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」もとりまとめています。幼児期から安心して指導できる活動プログラムの提供や、情報発信にも努めています。

普及のための各種ツール

アクティブ・チャイルド・プログラムの効果的な活用法を周知するため、日本体育協会は以下のようなツールを提供しています。

ホームページ

アクティブ・チャイルド・プログラム専用のホームページを設け、子どもたちが楽しみながらからだを動かすことのできる「運動遊びプログラム」とともに、指導のコツ、指導者と保護者のためのチェックリストを紹介しています。



✓ URL

<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

デジタルブック

インターネット上で読めるガイドブックです。ホームページから閲覧できます。



- ✓ PDFでのダウンロードや、有料での冊子販売についてはこちらから
<http://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid/776/Default.aspx>

スマートフォン&タブレット

Androidの方は、ホームページからのリンクおよびアプリストアから「アクティブチャイルドプログラム」で検索して、アプリをダウンロードできます。

※iOSの方は、ホームページからPDFをダウンロードしてご活用ください。



Ⅰ 幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム普及講習会

「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」の効果的な活用法を周知することを目的に、地域のスポーツ少年団関係者等を対象とした講習会を開催しています。

講習会は、理論編と実技編の2部構成で実施しています。理論編では幼児期における身体活動・運動の意義、指導法等を学び、実技編では実際に運動遊びを体験しながら、指導のポイントを学ぶことができます。



- ✓ 11月から2月にかけて開催される講習会の日程・申込方法等詳細はこちらから
<http://www.japan-sports.or.jp/club/tabid/1061/Default.aspx>