

幼児期からの

アクティブ チャイルド プログラム

みんなで遊んで
元気アップ!

1

本当はからだを動かすことが好きな子どもたち。でも、子どもたちがからだを動かせる環境が不足しています。全国のスポーツ少年団が、幼児期から子どもたちを受け入れるよ!



2

幼児期は、元気に遊んで多様な動きを身に付ける大切な時期。

幼児がからだを動かす意義や、幼児の発達特性について理解しよう!



3

身の回りにある道具を使って遊ぶこともできるし、昔から受け継がれてきた伝承遊びを楽しむこともできる。

特別なことをしなくても、幼児は夢中になってからだを動かして遊ぶよ!



4

幼児に対する指導のコツや、安全のための配慮事項があります。

一人ひとりの成長を支援して、楽しく遊ぼう!



5

スポーツ少年団や幼稚園の実践事例・振り返りチェックリストを紹介。

元気な子どもたちを育むために、情報を共有しよう!



はじめに..... 1

1章 スポーツ少年団における幼児加入条件の整備 5

- 1. スポーツ少年団の現状と課題.....5
- 2. 指導者の役割および指導体制の整備.....7
- 3. 育成母集団やリーダーの活用.....9

2章 幼児期における身体活動・運動の意義 13

- 1. 身体活動・運動・体力の現状と問題点..... 13
- 2. 幼児期における運動の意義..... 16
- 3. 幼児期(3~6歳)の発達特性..... 23
- 4. 基礎的動きの質的評価(観点)..... 31

3章 運動遊びプログラムの紹介 35

- 1. 発達段階に応じた遊びの展開例..... 35
 - ボール..... 37
 - 新聞紙..... 45
 - 模倣(表現)..... 53
 - ロープ..... 41
 - 鬼遊び..... 49

2. 「伝承遊び」の活用..... 57

- 押しくらまんじゅう..... 59
- 鬼ごっこ..... 67
- だるまさんが転んだ..... 75
- すもう遊び..... 61
- どんじゃんけん..... 69
- かくれんぼ..... 77
- めんこ..... 63
- ゴム跳び..... 71
- 紙鉄砲..... 65
- Sケン..... 73

4章 幼児の指導法・指導技術 79

- 1. よい指導者としての観点..... 79
- 2. 指導のコツ..... 82
- 3. アレンジの仕方や発想..... 91
- 4. 安全管理上の配慮事項..... 94

5章 実践事例 99

- 1. 指導事例(スポーツ少年団)..... 99
- 2. 指導事例(幼稚園)..... 101
- 3. 家庭との連携事例..... 103
- 4. 指導者と保護者のためのチェック項目..... 106

Q&A(よくある質問と回答)..... 111

安全管理チェックリスト..... 巻末

はじめに

1. これからのスポーツ少年団

日本スポーツ少年団は、1962（昭和37）年6月、「一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する」「スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる」ことを理念に掲げて創設されました。現在、団数3万2千団、団員数70万人を擁する日本で最大の青少年スポーツ団体として成長しています。

しかしながら、社会情勢の大きな変化の中、青少年を取り巻くスポーツや遊びの環境も大きく変化し、スポーツ少年団にも様々な問題や課題が生じてきました。日本スポーツ少年団では、創設50周年をむかえるにあたってスポーツ少年団の果たしてきた役割などを総括し、これからのスポーツ少年団のあり方や方向性を示すことが必要となりました。そして、2009（平成21）年、「スポーツ少年団の将来像」として、これからの方向性とその内容をとりまとめ公表しました。その中で、スポーツ少年団活動が地域により広く認められ、地域の人たちがスポーツ少年団活動を通して結び付いてほしいという願いから、「スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する」という新たな理念が従来の理念に加えられました。



2. 第10次育成6か年計画の内容

これらの理念を実現するため、これからのスポーツ少年団は、①幼児期から青少年期までのスポーツを担える団体になること、②地域のスポーツクラブとして幅広い活動の受け皿となること、③多様な運動プログラムの提供と各種事業を通して子どもたちのスポーツを支えていくこと、という活動の方向性と目標が「スポーツ少年団の将来像」の中に示されたのです。これに基づいて、2017（平成29）年に日本スポーツ少年団第10次育成6か年計画を策定し、スポーツ少年団活動の充実のため、①「理念の継承と意識の改革」、②指導者制度・リーダー制度などの「制度の改革」、③一人でも多くの子どもたちに多様な運動を経験する機会を提供するなどの「活動内容の改革」を柱として、現在具体的な施策を進めています。この施策の一つとして対象年齢の拡大があげられ、幼児期の団員加入を進めるための環境整備を行うこととしました。

3. スポーツ少年団がなぜ幼児を受け入れるのか？

文部科学省からは、子どもの体力低下に改善傾向が見られるもの



の、まだ低いレベルのままであることが報告されています。この背景には、運動をする子としない子の二極化あるいは日常生活における子どもの身体活動量の低下などが指摘されています。スポーツ少年団においても、全国的な団員の減少に歯止めがかからず、近年は12年連続で減少している状態です。少子化の影響が少なからずあるとは思いますが、子どもの運動・スポーツへの興味や関心が薄れていること、そして地域に手軽に運動できる環境が整っていないことが大きな理由ではないかと思われます。

このような子どもの身体活動量の低下や運動離れは、すでに幼児期から起こっていると考えられています。この時期に子どもに芽生えた運動・スポーツへの苦手意識や無関心は、その後の発育発達、ひいては成人後の健康に影響を及ぼすといわれています。言い換えれば、幼児期の子どもたちがからだを動かすことをこころから楽しいと感じることができれば、大人に至るまでの健全な発育を促すことができる、まさに「こころとからだを育成する」というスポーツ少年団の理念に合致するのです。そのためには、スポーツ少年団として幼児期からの遊びを通じた運動プログラムを提供することが必要で、



スポーツの基礎となる様々な動きを習得させることがスポーツ少年団の使命と考えます。

4. スポーツ少年団の取り組み

このような理由から、日本スポーツ少年団は、地域において幼児期からの運動遊びを提供し、児童期後半におけるスポーツ活動へつながら活動を展開していきたいと考え、団員の対象年齢の拡大を計画しているのです。幼児期にからだを動かすことの楽しさやおもしろさを感じることができれば、その後の様々な場面で運動する機会が増え、スポーツに参加する子どもたちが増加するに違いありません。そのためには指導体制を整備し、安心して幼児を指導できる活動プログラムの提供や指導スタッフの充実・資格取得などに関する情報発信を急がなければなりません。

本冊子は、幼児から小学校低学年の子どもたちを対象に、運動遊びを指導する際の理論や実践に役立つ内容を網羅しています。この「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」は、指導者の皆さんにとって心強いテキストとなるでしょう。

