

実践情報の紹介

1. 子どもの運動・スポーツについてのガイドライン

国（文部科学省）や日本スポーツ協会、競技団体（日本陸上競技連盟）から公表されている子どもの運動・スポーツに関するガイドライン（指針）の内容について紹介します。

① 幼児期運動指針（文部科学省）

幼児期運動指針は、生涯にわたって心身ともに健康的に生きるための運動習慣の基盤づくりとして、幼児期の多様な動きの獲得をはじめとする体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことを目的として作成されました。ここでは、『幼児期運動指針ガイドブック』と『幼児期運動指針 普及用パンフレット』の内容を参照しながら、幼児（同指針では3～6歳の小学校就学前の子どもを指す）における望ましい身

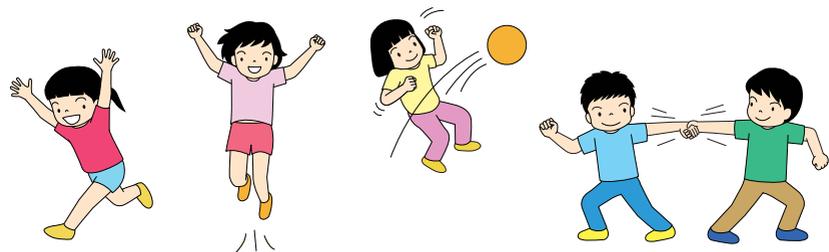


体活動・運動のあり方について解説します。

上記パンフレットでは、幼児は様々な遊びを中心に、毎日、合計60分以上、楽しくからだを動かすことが大切と示した上で、以下の三つのポイントをあげています。

多様な動きが経験できるように様々な遊びを取り入れる

幼児期は、運動機能が急速に発達し、多様な動きを身につけやすい時期です。この時期にからだをたくさん動かすと、普段の生活に必要な動きをはじめ、とっさの時に身を守る動きや将来的にスポーツに結びつく動きなど、多様な動きを身につけやすくなります。からだを動かす遊びには、多様な動きが含まれますので、子どもが夢中になって様々な遊びをすることが、結果的に多様な動きを経験し、それらを身につけることにつながります。そのためには、からだを動かす遊びが「自発的」に行われるように工夫する必要があります。なぜなら、遊びが楽しくて、幼児が自ら様々な遊びを求めようになれば、遊びもさらに広がり、一層、多様な動きを経験・獲得できるようになるからです。したがって、トレーニングのように特定の動きばかりを反復したり、運動の頻度や強度が高過ぎて特定の部位にストレスが加わり、けがにつながることはないよう配慮することが必要です。

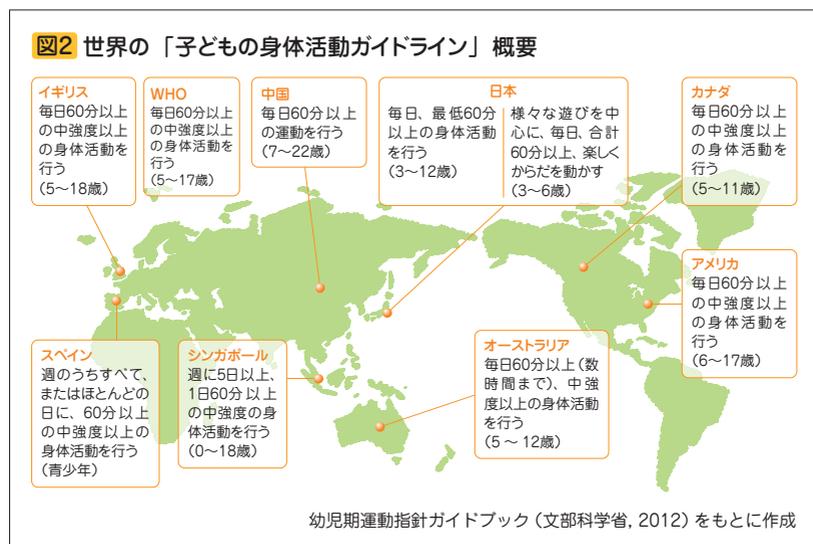


楽しくからだを動かす時間を確保する

様々な動きを含んだ遊びの時間を確保することは、結果として多様な動きを獲得することにつながりますが、同指針では、からだを動かす時

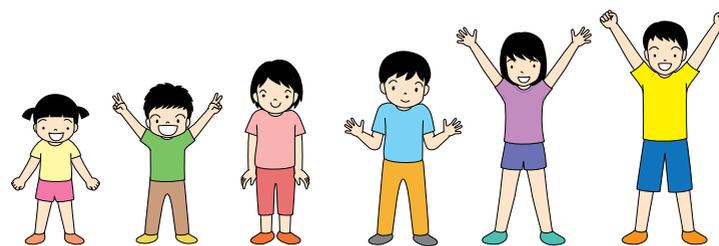
間として「毎日、合計60分以上」が望ましいとしています。文部科学省の調査では、外遊びをする時間が長い幼児ほど体力が高いものの、4割を超える幼児の外遊び時間は1日60分未満でした。

「毎日、合計60分以上」というめやすは、世界保健機関（WHO）をはじめ多くの国々で推奨されている世界的なスタンダードです（図2）。もちろん時間だけが問題なのではなく、様々な遊びを中心として、散歩や家の手伝いなど多様な動きを経験することが大切です。また、本来は外でのびのびとからだを動かして遊ぶことが望ましいのですが、環境や天候などの影響も考慮し、屋内の活動も含めて1日の生活の中で「毎日、合計60分以上」というめやすが示されています。



発達の特性に応じた遊びを提供する

幼児期は、心身の発達が著しい時期ですが、同じ年齢であっても成長の個人差が大きいので、一人ひとりの発達の特性に合った遊びを提供するなどの配慮が必要です。このような配慮は、無理なく多様な動きを身につけることだけでなく、けがの予防にもつながります。また、幼児の身体諸機能を十分に働かせて活動意欲を満足させることは、有能感を育み、からだを使った遊びに意欲的に取り組むことにもつながります。そのため、幼児期に早急な結果を求めるのではなく、小学校期以降、生涯にわたって運動・スポーツを楽しむための基礎を培うことを意識した工夫や配慮が求められます。



幼児期運動指針の全文と『幼児期運動指針ガイドブック』『幼児期運動指針 普及用パンフレット』は、文部科学省のホームページに掲載されています。

指針の全文



ガイドブック



パンフレット



② 発育期のスポーツ活動ガイド（日本スポーツ協会）

日本スポーツ協会は、諸外国のアスリート育成モデルや、国内の少年団や中央競技団体の育成指針を踏まえ、発育期のスポーツ活動ガイドを2021年に公表しました。生涯にわたるスポーツ活動のあり方のための発育期のガイドラインと、日本版アスリート育成モデルを示すものです。

発育期のガイドライン

発育期のスポーツ活動において留意しておくべき事柄を、生活面、心理面と社会性、成長の理解、栄養、外傷・障害予防、競技会のあり方に分けてまとめています。

生活の中に取り込む

- 身体活動と学業のバランスをとり、それぞれの効果を上げよう。
- 保護者と連携して身体リテラシー^{*1}を育成しよう。
- 学校運動部活動と地域スポーツ活動、それぞれの利点を活かして効果的に利用しよう。
- 防衛体力を高め、バーンアウト^{*2}しないように、適切な栄養と休養をとろう。

心を育み、社会性を身につける

- できる目標を定めて、できたら褒めてあげることで運動有能感を高めよう。
- 自分の中から湧き上がるような動機づけをもって運動することで自主性を高めよう。
- 勝ち負けにこだわるよりも上達や努力を重視する雰囲気をつくろう。
- スポーツマンシップやフェアプレイの精神や行動を身につけさせよう。
- 心身への過剰な負荷、暴力、差別、ハラスメントをなくそう。
- 様々な経験を積ませることでレジリエンス^{*3}を高めよう。

成長を理解する

- からだの各器官は神経系、呼吸循環器系、筋系の順に発達する。
- 成長に応じた、適切な運動強度、時間、頻度がある^{*4}。
- 幼児期には楽しく遊ばせることでスポーツに必要な身のこなしが身につく。
- 同じ学年の子どもでも発育発達の個人差は大きく相対年齢効果が見られる。
- PHV年齢^{*5}は女子が9～11歳、男子が11～13歳で、その約1年後に骨塩量^{*6}の増加速度も最大になる。
- 早熟な子どものその後の伸びしろは小さくなる傾向にある。

栄養を十分にとる

- 健全な発育には適度な運動、十分な栄養と睡眠が必要である。
- 発育期はからだを維持するだけでなく、からだが大きくなるために十分な栄養が必要である。
- 栄養バランスのとれた食事を朝、昼、晩の3回しっかりとる。
- 女子の体操、陸上長距離などでは無理に減量して、エネルギー不足から無月経、骨粗鬆症を引き起こすことがある。
- 10代はからだ形成される大切な時期であり、男女を問わず無理な減量は禁物である。

スポーツ外傷・障害を予防する

- 発育期の骨は成人より軟骨部分が多く、未熟であるため外力に弱く、過度のスポーツ活動や無理な動作で外傷、障害を起こしやすい。
- 発育期にはスポーツが過度にならないよう、特に注意する必要がある。
- 使い過ぎによる障害では、軽い痛みうちに休めば治癒することが多いが、無理をすると後遺症が残ったり、スポーツに支障が生じたりする。
- 痛みがある場合には休養し、よくならなければ、スポーツドクターの診察を受ける。

競技会のあり方

- すべてのプレーヤーに等しく出場機会を与えるために、クラブ（学校）対抗戦やリーグ戦方式を積極的に導入する。
- チーム競技においては、複数のチームで人数を補い合う合同チームや、同一チームから複数チームがエントリーできるように配慮する。また、個人競技においては、できるだけオープン種目を設けるなど、より多くのプレーヤーが出場できる環境を整える。
- 学年ではなく実年齢によるカテゴリーを設けるなど、発育発達の個人差（相対年齢効果）を考慮したカテゴリー設定を工夫する。
- 競争よりも試合・ゲームを通した身体リテラシー（基礎的スキル）の発達を重視し、競技規則（ルール）、競技用具の規格および種目（負荷）設定などを適切かつ柔軟に変更する。
- オーバートレーニング症候群やスポーツ障害を回避するために、適切な休養日の設定に配慮した競技日程を設定する。

※1 身体リテラシー：様々な身体活動、リズム活動（ダンス）、スポーツ活動などを、自信をもって行うことができる基礎的な運動・スポーツスキルのこと。運動を楽しく、有能感をもって、意欲的に行えるといった心理的な側面、あるいは仲間と協調したりコミュニケーションしたりできる社会的側面も含まれる。

※2 バーンアウト（燃え尽き症候群）：目標を達成するために長い期間にわたって努力しても十分な成果が得られず、情緒的・身体的に消耗していくプロセス。

※3 レジリエンス：困難な状況に直面してもしなやかに適応して生き延びる力。

※4 幼児期の運動は、遊びを中心に毎日60分以上、楽しくからだを動かすことを目標とし、その後のスポーツ活動は、体力や技術・スキルを考慮して週3回以内、1回1～2時間、少しきついと感じる程度を目安とする。

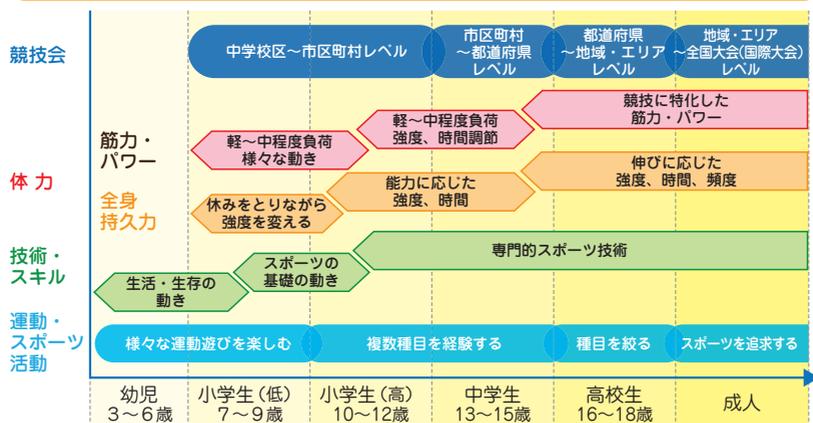
※5 PHV年齢（peak height velocity age）：1年間の身長伸びが最大になる年齢。

※6 骨塩量：骨を構成しているカルシウムなどのミネラル量。

日本版アスリート育成モデル

発育期の年齢区分ごとに、スポーツ活動においてトレーニングすべき内容と競技会のあり方をまとめています。長期的な視野をもってアスリートを育成するためのモデルとしても役立つものです。

トレーニングすべき内容と競技会のあり方 ～アスリート育成モデル～



運動・スポーツ活動

- 3～9歳** 遊びを含めた多様な運動を楽しみながら様々な動きを身につける。
- 10～15歳** 多様なスポーツを経験し、専門的なトレーニングを始める。
- 16～18歳** 得意な種目、熱中できる種目を絞り、専門的なトレーニングを深める。
- 19歳～** 得意な種目、熱中できる種目を追求し、生涯を通じて楽しむ。

技術・スキル

- 3～8歳** 生活・生存のための動きを中心に経験する：
立つ、座る、歩く、走る、跳ぶ、昇る、降りる、回る、転がる、這う、よける、支える、持つ、運ぶ。
- 7～11歳** スポーツの基礎となるような動きを中心に経験する：
投げる、捕る、打つ、漕ぐ。様々な状況下で複数の動きを組み合わせる。
- 10歳～** それぞれのスポーツの専門的技術を身につける。

体力

筋力・パワートレーニング

- 7～11歳** 様々なエクササイズにおけるフォームづくりを目的とする。軽度から中程度の負荷を用いて、激しい動きとゆっくりした動きを繰り返しながらたくさん筋肉を動かすような運動を行う。

- 12～14歳** 筋力の向上に伴い段階的に負荷を増加させ、軽度から中程度の負荷を用いて運動の強さや長さを調節しながらトレーニングを行う。
- 15歳～** 自身の高めるべき能力に応じた強度設定を行い、高負荷のトレーニングを開始する。

全身持久力のトレーニング

- 7～10歳** ゆっくりとした動きから激しい動きを交えた様々な種類の運動を、短い休憩をとりながら繰り返し行う。
- 11～14歳** 個人に応じて運動の強さと時間を配分したトレーニングにシフトしていく。
- 15歳～** 定期的な持久力測定を実施し、個人の伸びに応じて運動の頻度、強度、持続時間を設定したトレーニングを行う。

競技会

7～12歳(小学校期)

- 種目(負荷)設定や演出を工夫し、誰もが気軽に参加できる競技会を開催する。
- その場にいるプレーヤーでの即席チームによる試合・ゲーム(ピックアップゲーム)など、プレーヤー同士の交流を重視した競技会を開催する。
- 子どもたちへの過度な負担を避けるため、専門的なトレーニングや競技会準備は行わない。
- 中学校区～市区町村レベル(都道府県レベル以下)の競技会への参加を推奨する。

13～15歳(中学校期)

- シニア(オリンピック)種目にこだわらない種目(負荷)設定による競技会を開催する。
- 個々のプレーヤーの発育発達特性に応じて、競技会への出場回数(試合数、出場時間、レース数など)に配慮する。
- 市区町村～都道府県レベル(地域・エリアレベル以下)の競技会への参加を推奨する。

16～18歳(高校期)

- シニア(オリンピック)種目にこだわらない種目(負荷)設定による競技会を開催する。
- トレーニングの専門化によるスポーツ障害等が発生しやすいステージであるため、競技会への出場回数(試合数、出場時間、レース数など)に配慮する。
- 都道府県～地域・エリアレベル(全国大会レベル以下)の競技会への参加を推奨する。



発育期のスポーツ活動ガイドについて、詳しくは日本スポーツ協会のホームページへ。



③ 競技者育成指針（日本陸上競技連盟）

日本陸上競技連盟が発表したJAAF VISION 2017では、トップアスリートが活躍し国民に夢と希望をもたらす「国際競技力の向上」と、すべての人が陸上競技を楽しむ「ウェルネス陸上の実現」を二大ミッションとして掲げています。これらのミッションを踏まえて、同連盟は、生涯を見通し長期的展望に立った競技者育成の方向性を具体的に示すものとして競技者育成指針（JADM：JAAF Athlete Development Model）を策定しました。ここでは、『競技者育成指針 パンフレット』ならびに『競技者育成指針 普及用リーフレット』を参照しながら、同連盟が目指す幼少期の望ましい陸上競技（スポーツ）活動のあり方を紹介します。

図3 『競技者育成指針 パンフレット』『競技者育成指針 普及用リーフレット』



『競技者育成指針 パンフレット』と『競技者育成指針 普及用リーフレット』は、日本陸上競技連盟のホームページに掲載されています。

若年期競技者を取りまく現状と課題

同指針では、競技者育成に関する現状として「国内外の競技会の高度化・低年齢化の影響」をあげ、指導者や保護者のスポーツへの取り組みの過熱、行き過ぎた勝利至上主義による早期専門化やトレーニング負荷の増大など、小学校期以降のジュニア競技者への身体的・精神的な負担の増大に警鐘を鳴らしています。

また、発育発達の遅速（個人差）が競技成績に影響を及ぼす（相対年齢効果）ことから、同じ学年の後半月生まれ（特に早生まれ）の子どもの運動有能感が育ちにくい状況が生まれ、それが将来性のある子どもの早期ドロップアウトや陸上競技の実施・継続率の低下につながっている可能性について指摘しています。

さらに、オリンピックや世界選手権に出場した日本代表選手を対象とした調査結果をもとに、陸上競技において早期に競技者としての才能（タレント）を見極めることの難しさや、中長期的な視点で競技者育成を目指すことの重要性を示しています。

競技者育成の方向性

同指針では、幼少期における陸上競技（スポーツ）の好ましい体験や、多様な身体活動・運動や複数種目のスポーツ経験が、後に遭遇する失敗や困難の克服、自己効力感や運動有能感の涵養、さらにはスポーツ障害やバーンアウト（燃え尽き）症候群のリスクの低下に貢献する可能性があることから、幼少期に陸上競技に接する幅広い機会を提供することや、多様なスポーツおよび複数種目の実施を奨励することが必要であると述べています。

また、陸上競技は、走・跳・投という人間の基本的な運動を基礎として構成されたスポーツであることから、生涯にわたる運動・スポーツの基盤となる「身体リテラシー」を育む上で最適なスポーツであるとして、基礎的な運動能力を適切に発達させるための活動支援や、適切で質の

高いコーチングの提供を目指すことを表明しています。

競技者育成のための6つのステージ

上記を踏まえて、競技者の育成過程において身体的および精神的（知的）な成長と発達を最大限に促すため、年齢（学年）や発育発達段階を考慮した6つのステージ別の具体的な指針を示しています（図4）。ここでは、幼少期にあたるステージ1とステージ2の内容を紹介します。

図4 競技者育成のための6つのステージ



競技者育成指針 普及用リーフレット（日本陸上競技連盟, 2018）



日本陸上競技連盟が2019年に発行した『競技者育成プログラム』の6～7ページに、Uカテゴリーや学年（年齢）を追加した6つのステージモデルが掲載されています。



『競技者育成プログラム』は、日本陸上競技連盟のホームページに掲載されています。

ステージ1 幼稚園・保育所など（0～6歳）

楽しく元気にからだを動かす（身体リテラシーの育成スタート）

- 幼稚園、保育所および家庭での身体活動や運動遊びを通して、からだを動かして遊ぶことに親しみ、楽しさや高揚感を味わう。
- 生涯にわたる身体活動やスポーツ活動の基盤となる身体リテラシーの育成を開始するために、運動遊びを体験する機会や場をより多く提供し、走跳投をはじめとする基礎的な動きの多様化と洗練化を促す。
- 安全性を確保した環境のもとでの活動を通して、身の回りの危険や限度を学ばせる。

ステージ2 小学校期（6～12歳）

楽しく陸上競技の基礎をつくる（身体リテラシーの継続的な育成）

- 学校体育（クラブ活動）や地域スポーツクラブ等での活動を通して、引き続き、運動遊びやスポーツ活動に親しみ、楽しさを味わうことを重視する。
- 陸上競技の走跳投種目を導入しながら、スポーツスキルと体力のバランスのよい発達を促すことにより、身体リテラシーの育成を継続する。
- 発育発達の個人差の影響が最も大きい時期であることから、他者との比較のみに偏ることなく、自己の記録に挑戦する「楽しさ」を通して運動有能感や自己効力感を養うことにより、その後の陸上競技の継続へとつなげる。
- より多く子どもたちに陸上競技に接する機会を提供するために、種目設定や演出を工夫し、誰もが気軽に参加できる競技会を開催する。
- 過度な競争や強化が助長され、子どもたちへの負担が高まることを避けるため、専門的なトレーニング方法や競技会への準備は避けるとともに、地元・地域（都道府県）レベル以下の競技会参加を推奨する。

2. 家庭との連携

保護者の理解と協力を得るための工夫

保護者（親）のサポートと子どもの身体活動量との関係について検討した先行研究では、以下のサポートが効果的であることを示唆しています。

- ① 励まし・賞賛 運動やスポーツについて話をする、からだを動かす行動実践を褒めるなど。
- ② 送迎 公園など子どもがからだを動かしやすい場所、運動やスポーツができるイベントへ送り迎えする。
- ③ 一緒に行く からだを動かすゲームや運動・スポーツを子どもと一緒にやる。
- ④ モデリング 子どもの前でからだをよく動かす、手本を見せる。

これらのわずかな保護者のサポートが、子どもの活動レベルを高めることにつながると期待されていることから、家庭との連携は非常に重要になります。

家庭との連携には、保護者の理解と協力が必要不可欠です。保護者の理解と協力を得るためには二つのポイントがあります。一つ目は、本プログラムの理論的背景を理解し、その重要性を共感してもらうことです。そのためには、導入前に保護者説明会や研修会などでガイドブックなどを活用し、画像や映像とともにわかりやすく解説する機会を提供することが大切です。特に、運動が知的能力にも好影響をもたらすといった、運動と脳の発達との相乗効果について（16ページ参照）理解が得られると、

保護者の協力を得やすいでしょう。もう一つは、スポーツ少年団などで子どもたちの活動（運動遊び）の様子を家庭に伝えることです。私たちの生活は、多くの利便性を得た反面、共働き夫婦の増加や核家族化の進行などによるライフスタイルの激変によって、保護者が十分に子どもを観察する時間が確保できなくなってきています。そこで、実際の子どもの活動（運動遊び）に保護者が参加あるいは見学できる機会を提供することが、保護者のサポートを引き出すために大切になります。その“しかけ”として、クリスマス会や運動会などの親子が一緒に参加できる行事に運動遊びを取り入れたり、準備運動としての運動遊びを保護者が担当することも効果的です。遊びの内容も、家庭でお父さん、お母さんとやりたくなるようなものを取り入れるなどの工夫も重要です。手遊びなどの一人でもできるものや少人数でスキンシップをとりながらできるものを「運動遊びの宿題（次回までに家庭で練習）」とすることで、親子の向き合い、ふれ合いのきっかけとなり、運動習慣の家庭への広がりにつながるでしょう。また、ある単位スポーツ少年団では、「運動遊びの観察ノート（124ページの図5）」を保護者が交代で記録し、共有することで、子どもたちの心身の変化を客観的に観察することによる気づきが多くなり、保護者の理解がより深まったというケースもあります。



3. 指導者と保護者のためのチェック項目

次のチェックリストは、スポーツ少年団などにおける日頃の活動が、子どもたちの運動・スポーツに関する行動や意識にどのような影響を与えたのかを明らかにすることで、よりよい指導・活動につなげることを目的としています。

定期的に確認することで、運動・スポーツ指導の効果を測ったり、スポーツ少年団などにおけるよりよい指導に貢献できたらと考えます。

子どもの観察評価

スポーツ少年団などにおける活動や日常生活において、子どもたちの様子に変化は見られましたか。5段階評定（1. そう思う 2. やや思う 3. 変わらない 4. あまりそう思わない 5. 思わない）で答えてください。

回答記入欄

1	よく外で遊ぶようになった	
2	遊びの種類が増えた	
3	遊びに集中して取り組むようになった	
4	遊んでいる時の表情が変わった	
5	積極的に遊びに参加する子が増えた	
6	工夫して遊ぶようになった	
7	集団で遊ぶようになった	
8	ルールを守って遊ぶことができるようになった	
9	走る、投げるなどの様々な動きがスムーズになった	
10	けがや転ぶことが減った	

「子どもの体力および運動能力の向上に関する研究」神奈川県立体育センター（2008～2009）を改変

次のチェックは定期的（半年～1年）に実施し、指導者間、指導者と保護者間の指導プログラム改善に役立ててください。

指導者のための指導のふり返しチェックリスト

下記の質問項目に関して5段階評定（1. そう思う 2. やや思う 3. どちらともいえない 4. あまりそう思わない 5. 思わない）で答えてください。

回答記入欄

1	子どもたちは楽しそうに参加していますか？	
2	毎回、多様な動きを身につけるための運動プログラムを導入していますか？	
3	保護者に指導の趣旨を伝える努力をしていますか？	
4	子どもたちの動きの成長を観察していますか？	
5	安全な指導に配慮していますか？	
6	子どもたちに対する言葉遣いには配慮していますか？	
7	子どもたちの動きの成長や取り組みに対する態度を認め、褒めることを心がけていますか？	
8	指導者自身が子どもたちとともに楽しんで参加していますか？	
9	上級生の子どもたちは、幼児や小学校低学年の子どもたちの参加・指導に協力的ですか？	
10	子どもたちの健全な発達にとって、スポーツ少年団などの活動はその役割を担っていますか？	

保護者のためのチェックリスト

回答記入欄

1	お子さんは楽しそうに参加していますか？	
2	毎回、どのような活動をしたのか、お子さんに話しかけていますか？	
3	スポーツ少年団などの運営や指導に協力的に参加していますか？	
4	お子さんの動きの成長を観察していますか？	
5	スポーツ少年団などで学んだことを、家庭でも練習したり、親子で取り組んだりしていますか？	
6	スポーツ少年団などの指導に対して不満や改善要求があれば、指導者に直接伝えてありますか？	
7	お子さんの動きの成長や取り組みに対する態度を認め、褒めることを心がけていますか？	
8	幼少期は、多様な動きの発達が大切であることを理解し、スポーツ少年団などの取り組みを見守っていますか？	
9	お子さんが楽しく、興味をもって参加できるよう、励ましたり、認めたりして支援していますか？	
10	お子さんの健全な発達にとって、スポーツ少年団などの活動はその役割を担っていますか？	

図5 「運動遊びの観察ノート」

1. 実施日時 6/6 (木) 19:05~19:30
2. 参加者数 20名 (男子12名、女子8名)
3. 実施内容

遊びの名称 ガッチャン→三色団子

遊び方

まず、2人組を数グループつくる。残った子が、オニと子になる。オニに追われた子がグループの横に座ると、その反対側の子が押し出されて、代わりにオニから逃げる。

応用編として、3色のマーカーをそれぞれ子どもの頭に乗せて遊ぶ。最初は、同じ色の3人組でスタートし、3色別々の子がグルー



ガッチャン

プになったら勝ち抜けとする。

4. 指導のポイント

子とオニは、素早く移動する。活発にグループが交代するよう促す。

座っている子どもたちも声を出して、オニから逃がっている子を積極的に呼ぶ。

5. 感想、反省点

男女が同じグループになるよう、ルールを工夫するとおよい。

子がオニからただ逃げ回るだけでなく、子ども同士が積極的にコミュニケーションをとっていた。



三色団子

1. 実施日時 6/13 (木) 19:10~19:35
2. 参加者数 22名 (男子13名、女子9名)
3. 実施内容

遊びの名称 爆弾ゲーム

遊び方

2チームに分かれ、合図とともに自分のコートにあるボールを転がして相手のコートへ入れる。終了時に、自分のコートにあるボールが少ないほうが勝ちとなる。

応用編として、コートを4つ設定し、4チーム対抗で実施した。



2チームで実施

4. 指導のポイント

素早く、ひたすらボールを転がし合う遊びではあるものの、どこに転がせばいいか考えさせる。また、仲間の動きも確認しながら遊ぶようにする。お互いが協力し合うよう、チーム内で作戦を考えさせる。

5. 感想、反省点

転がす→投げるなど、ルールを変更しながら遊ぶことで、子どもたちの興味関心が薄れることなく、最後まで楽しめていた。



4チームで実施

Q1 動きの質的評価について、
年齢ごとの目標レベルはあるのでしょうか？

A1 動きの質的評価は、年齢ごとに目標値（レベル）を設けて運動能力の優劣を評価するためのものではありません。一人ひとりの子どもの発達段階を確認し、次に引き出すべき動きを確認するためのものであるとお考えください。

Q2 瞬発力、持久力、柔軟性などの個別の能力が
どの遊びの中で向上させられるか教えてください。

A2 個別の体力を引き出すのに最適な遊びというものはありません。遊びは、遊ぶ人数や時間の長さ、場所の広さなどを工夫することによって、子どもに与える刺激が変化するためです。したがって、指導者には、そのような工夫を繰り返す中で、身につけさせたい動きや体力要素を子どもが体験・反復できているかを自分の目で確認することが望まれます。

Q3 第3章 1. の見出しは「発達段階に応じた遊びの展開例」
となっていますが、紹介されている遊びの応用、
活用/展開例が何歳児を対象にしているのかわかりません。

A3 どのような遊びを提供し、それをどのように応用、展開していくことが望ましいかについては、子どもの年齢ではなく、子どもの発達や経験によって異なります。指導者は、遊びを提供する際に、子どもが楽しく遊んでいるかについて注意深く観察しながら、状況に応じてアレンジしていくことが求められます。

Q4 当該競技（主運動）につながる遊びを行うべきでしょうか。

A4 必ずしも、直接的に主運動とつながる遊びをすべきとは考えていません。動きの多様化という点でいえば、むしろ主運動とは異なる動きを含んだ遊びをすることも大切ですし、けがの予防などにもつながる可能性があります。基本的には、目の前の子どもが、楽しみながら積極的にからだを動かすことができるような遊びを選んでください。アクティブチャイルドプログラムでは、子どもが遊びを楽しむことで、からだを動かすことが好きになってくれることを期待しています。

Q5 異年齢でも楽しく、効果的に遊べる遊びを紹介して
ください。また、その際のポイントと注意点についても
教えてください。

A5 どのような遊びであっても、ルールや場の設定などを工夫することによって、異年齢で遊ぶことができます。異年齢の子どもたちが遊ぶ場合、はじめは指導者の手助けが必要になる場合もありますが、そのうち年上の子どもがリーダーとなって年下の子どものお世話をしながら遊ぶようになるでしょう。指導者は、異年齢の遊びが始まるきっかけをつくってあげることが大切です。

Q6 遊びを盛り上げる方法を教えてください。

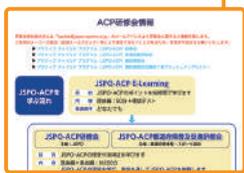
A6 まずは、指導者が楽しむことです。一緒に遊ぶと「大人に勝ちたい」という意欲から、子どもはどんどん挑戦してくるでしょう。また、よい動きを大げさに褒めたり、うまくいかなかったことを励ましたりすれば、遊びの場はより盛り上がります。常に、肯定的な雰囲気をつくるように心がけてください。



ACP総合サイトは、日本スポーツ協会のホームページから閲覧できます。全国各地の実践事例の動画や、親子で視聴できるアニメーションも掲載。デジタル版のガイドブックもあるので、パソコンやタブレットなどで全ページを手軽に読むことができます。



デジタル版のガイドブックを、パソコンやタブレット、スマートフォンで読むことができます。



全国各地で開催されているACPの研修会情報を掲載しています。



元気でからだを動かすことができる運動遊びを紹介しています。



からだを動かすことの大切さを確認できるアニメもあります。

ACPを取り入れた全国各地の実践事例を紹介しています。動画も視聴できます。スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブ、教育機関などで展開されている事例を参考に、ぜひお住まいの地域でもACPを活用してください。ACPで、こころもからだも元気いっぱい！

★ 全国各地のACP		
イベント ▶ 日本スポーツ協会 ▶ 広島県体育協会 ▶ 大森ジュニアスポーツクラブ 都道府県スポーツ少年団 ▶ 北海道体育協会北海道スポーツ少年団 都道府県体育協会・行政 ▶ 北海道体育協会 スポーツ少年団 ▶ 東山スポーツ少年団 ▶ 友朋柔道塾 ▶ 竹島アクティブ・チャイルド・クラブ ▶ 竹の子ブレイススクールスポーツ少年団 ▶ アンバーボールスポーツ少年団 ▶ 椎内南部柔道スポーツ少年団	中央競技団体 ▶ 全日本柔道連盟 プロスポーツチーム ▶ 広島東洋カープ ▶ 京都ハンナリーズ プロスポーツチーム・行政 ▶ 徳島ヴォルティス、美馬市 NPO法人・大学 ▶ CLUB Leven 教育委員会 ▶ 島根県教育庁 ▶ 北海道教育庁上川教育局 ▶ 本巣市教育委員会	小学校 ▶ 萩市立西小中学校 ▶ 観音寺市立作田小学校 ▶ 伊万里市立二里小学校 地域・小学校 ▶ アクティブクラブ 中学校 ▶ 岐阜市立長森中学校、 岐阜市立三輪中学校 高等学校 ▶ 大阪教育大学附属高等学校平野校舎 大学 ▶ 札幌国際大学短期大学部
総合型地域スポーツクラブ ▶ はなその幼稚園・はなその北幼稚園	幼稚園 ▶ はなその幼稚園・はなその北幼稚園	医療機関 ▶ からだの音

ACPを活用した実践事例を、スマートフォンでも手軽に見ることができます

