

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

「アクティブ・チャイルド・プログラム」とは

1. 趣旨

いまの子どもを取り巻く環境は、一昔前に比べて大きく変化しています。塾や習いごと通いに忙しく、自由に外で遊ぶ時間と仲間が減っています。また、安全で自由な遊び場を確保するのも容易ではありません。さらに、娯楽性の高い携帯ゲームなどの出現が、少なからず子どもたちを外遊びから遠ざけています。

日常生活においても、安全面や時間的効率を重視したクルマによる送迎や、エスカレータやエレベータおよび家電製品の発達などによって、からだを動かす必要のない環境がますます整備されています。

からだを動かす機会の減少は、いわゆる体力低下のみならず、肥満、各種アレルギー、*不定愁訴、ストレス増加による心の問題などにも影響を与えているといわれています。

私たちの願いは、心もからだも健康で、友達とも仲良くでき、いろいろなことにチャレンジする「元気な子ども」に育てて欲しいということにあります。そのためには「積極的にからだを動かす子ども」を育てていく必要があるのです。

※「不定愁訴」…特定の病気としてまとめられない漠然としたからだの不調の訴え。頭が重い、疲れやすい、食欲がないなど。

2. 概要

1) 目的

好奇心や面白さによる動機づけにより、スポーツのみならず、身体を動かすこと(=身体活動)に対して積極的な子どもを育む。

子どもの動きの質(できばえ)を観察・評価することで、子どもの達成度に応じた指導を行い、ひいては、子どもたちが多様な動きを身につけられるよう導いていく。

子どもたちが楽しみながらからだを動かしたくなるような、「場・しかけ」の重要性とその実践例を紹介し、子どもを取り巻く人的環境要因を整備する。

2) 対象

小学校低学年~中学年

※アレンジの方法次第で、前後の年代にも対応可

3) 主な内容

①「子どもの身体活動の意義」

子どもの体力・身体活動の現状や、からだをうごかすことの重要性について説明

②「基礎的動きを身につけることの重要性」

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について説明

③「遊びプログラム」

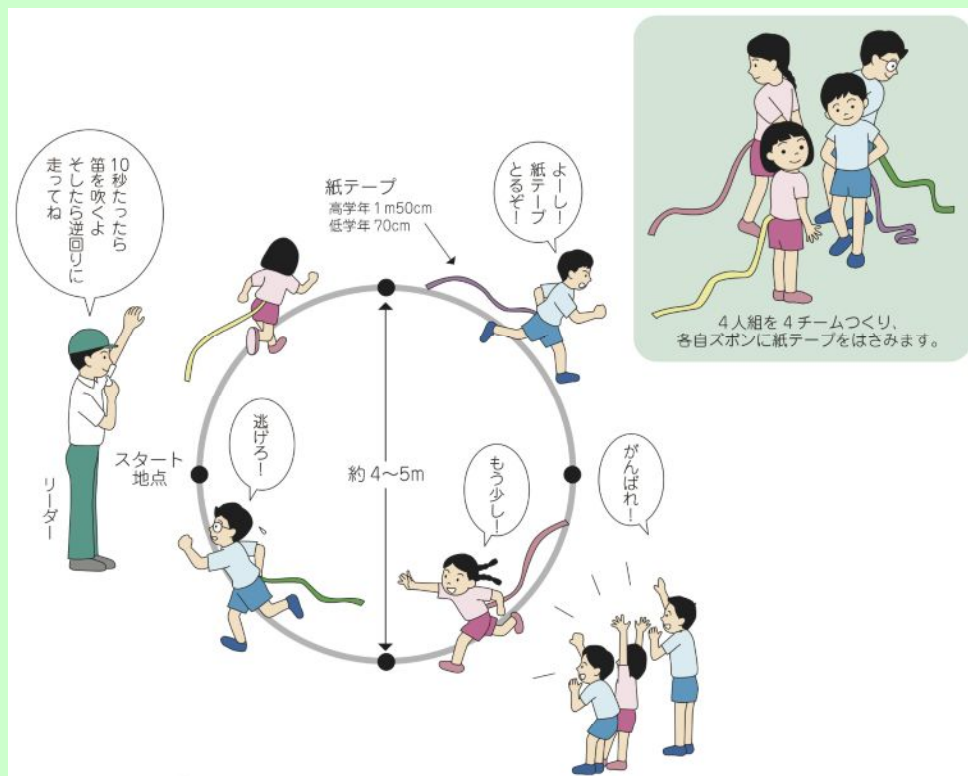
遊びプログラムの具体例として、からだを使った運動遊びや伝承遊びについて説明

④「場・しかけの重要性」

身体活動の習慣化を促すアプローチとして、そのポイントや実践例について説明

3. 遊びプログラムの紹介

プログラム名：「追って、追われて！」



1) 進め方

①4人1組になり、円周を4等分した位置に立ちます。

②リーダーの合図で同じ方向へ一斉に走り、前の人紙テープを数多くとった人が勝ちです。ただし、リーダーは10秒ごとに笛を吹き、笛がなった瞬間にみんな逆向きに走るようになります。1チーム30~40秒を目安にするとよいでしょう。

2) アレンジ

- ・紙テープの長さは、高学年や運動能力の高い子どもは 1m50cm、低学年や運動能力の低い子どもは 70cm にするなど配慮しましょう。
- ・各チームで優勝した人 4 人で決勝戦を行うのも楽しいでしょう。

3) 特徴

運動様式：走る

体力要素：筋力、調整力

運動量：時間・小、強度・大

参加人数：4人以上

必要な道具：紙テープ

コメント：

このプログラムは、円周上での追いかっこ形式の遊びですが、制限時間（5 秒～10 秒）が経過すると方向が逆になることで、追っている人と追われている人が逆転するところに特徴があります。このゲームの面白さは、相手のからだにタッチするのではなく、紙テープを腰につけることで動きのなかで紙テープを捕まえることの難しさがあげられます。また、制限時間の間にもう少しで捕まえることができそうなときに、逆方向になることで、一転、捕まえられる危機にさらされるスリルが面白さの一つとなっています。

▼下記にて、イラストとともに紹介しています

<http://www.japan-sports.or.jp/publish/guidebook.html#guide08>

▼下記にて、子どもたちが楽しんでいる様子を動画で紹介しています

http://www.japan-sports.or.jp/publish/video.html#dv_6