

みんなで遊んで元気アップ!

財団法人 日本体育協会

アクティブ☆チャイルド☆プログラム

ガイドブック

—文部科学省委託事業—

子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発

文部科学省の発表資料を参照して、子どもたちの活動量と体力の現状について解説。心身ともに健康であり続けるために、からだを動かすことの重要性をまとめています。

1 子どもの身体活動の現状

子どもの身体活動の現状

—なぜ身体活動が必要なのか—

資料集巻の現状によれば、子どもの体力はここ数年は減少の一途を辿っており、健康増進の観点から、子どもの体力向上が求められています。しかし、現状は多くの課題を抱えています。活動不足による肥満や生活習慣病の増加、運動不足による体力低下、さらには「健康」に関する意識の低下などが懸念されています。本ガイドブックは、「アクティブチャイルド」プログラムの普及啓発を通じて、子どもの体力向上を図ることに貢献することを目的としています。

子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムを普及啓発し、心身ともに健康であり続けるために、からだを動かすことの重要性をまとめています。

3 遊びプログラム(運動遊び)

追って、追われて!

「追って、追われて!」は、アクティブチャイルドプログラムの代表的な遊びです。追われる側は、追いつくために走り回ったり、ジャンプしたり、隠れたりして遊ぶことで、走る、跳ぶ、投げるなどの基礎的動きを身につけることができます。追う側は、追いつくために相手の動きを観察し、タイミングを計って追いかけることで、観察力や判断力を鍛えることができます。



—文部科学省委託事業—
子どもの発達段階に応じた
体力向上プログラムの普及啓発

財団法人 日本体育協会

体力要素から見た特徴

運動遊びは、基礎的動きを身につけることで、心身ともに健康であり続けるために、からだを動かすことの重要性をまとめています。

からだを使った運動遊びは、基礎的動きを発達させ、人間関係やコミュニケーション能力も育みます。楽しい運動遊び・伝承遊び(計20種類)を詳しく紹介しています。

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

1 いつも熟や習いごとで忙しい、遊びはゲーム、移動はクルマやエスカレーター。でも、からだを動かさなくていいのかな? からだを動かすのが楽しいんだよ。 しょつとしたらストレスまらないうちかな?

2 からだを十分に動かしていないから動作がぎこちなかったり、できなかったり。走る・跳ぶ・投げるという基礎的動き、ちゃんとできて? からだを動かして遊んでいけば、動き(動作)も上手になる。 動きの質をどうやって評価するのかな?

3 楽しみながらからだを動かせる。それがアクティブチャイルドプログラム! さあ、からだを動かして元気になろう! 運動遊びや伝承遊びを紹介するよ。 楽しいプログラムっていっぱいあるんだね!

4 本来は好きなことだから、サポートがあれば子どもはからだを動かすもの。からだを動かしたくなるように学校や地域も工夫してるよ! 陽まし合い、助け合い仲間がいい! 上達する喜びが味わえるよ。

1 子どもの身体活動の現状	5	2 基礎的動きを身につけることの重要性	13	3 遊びプログラム	25	4 場・しかけの重要性	59
子どもの発達段階に応じた運動プログラムの重要性	1	適切な量と質を測った身体活動の重要性	13	運動遊び	25	身体活動の習慣化を促すアプローチ	59
子どもの体力や身体活動の現状	5	発達段階に応じた基礎的動きの種類	14	プログラム例[運動遊び]	27	体力ピカッと週間(小学校)	63
子どものライフスタイルの問題点	9	動きの質のとらえ方(動きの評価方法)	15	伝承遊び	47	棒タイル	63
元気な子どもを育てるために	10	走動作(50m走)の観察評価	17	プログラム例[伝承遊び]	49	朝のスポーツタイム(小学校)	65
		子ども(立ち幅跳び)の観察評価	19			fun+ / Flags [スポーツクラブ]	67
		投動作(ボール投げ)の観察評価	21			コイダスロン [保護者との連携]	69
		遊びプログラムへの応用	23				

動きの獲得やその質の向上に最も適した児童期に、多様な動きを経験し、身につけることが重要です。基礎的動きを適切に観察・評価するためのポイントを解説しています。

2 基礎的動きを身につけることの重要性

投げる —ボール投げ—

投げる動作は、走る、跳ぶ、投げるという基礎的動きの1つです。ボール投げは、腕の振り、足の踏み込み、手の投げ出しなど、全身の動きを必要とします。ボール投げは、走る、跳ぶ、投げるという基礎的動きを身につけるのに最適な遊びです。

4 場・しかけの重要性

体力ピカッと週間

体力ピカッと週間は、子どもたちが毎日体を動かすための取り組みです。朝のスポーツタイムや、放課後の運動会など、様々な場面で子どもたちが体を動かす機会を創出しています。

子どもが自然にからだを動かしたくなるような「しかけ・場」。学校における工夫や、保護者との連携による効果的な「しかけ・場」づくりの実践事例を紹介しています。

みんなで遊んで元気アップ!

財団法人 日本体育協会

アタネイブ☆チャイルド☆ プログラム DVD

— 文部科学省委託事業 —

子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発



からだを動かす
楽しさを忘れて
しまった子ども
たちが辿り着いた
ところは? 子ども
たちは笑顔と輝き
を取り戻すことが
できるのか?? 児童・
保護者とご一緒に!



みんなで遊び
ながら、自然に
からだを動かさ
る! 子どもたちが
いきいき・潑刺と
した姿を見せる、
楽しい運動遊び・
伝承遊び(計
15種類)を収録
しています。



身のこなしの
不器用さを指摘
される現代の
子どもたち—。
からだを動かして
遊ぶことで
身につけられる
「基礎的動き」の
観察・評価方法
を、詳しく解説
します。



からだをのびや
かに動かして、
チャレンジする
こと、できるよう
になることの喜び
も知る。「しかけ・
場」を用意して、
元気な子どもを
育てている小学
校の取り組みを
紹介します。

SPORTS
for all

財団法人 日本体育協会