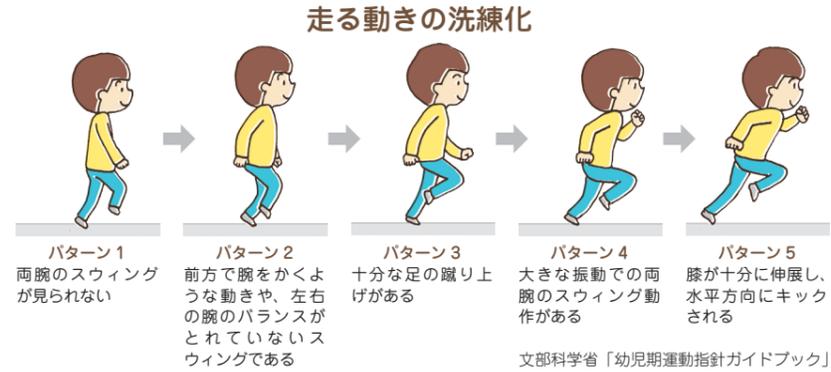


運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## 子供の発達特性 子供の動きをよく見よう

幼児期は、生涯につながるさまざまな運動のもととなる多くの動きを獲得する非常に大切な時期です。いろいろな場面でさまざまな動きを経験することによって、できるようになる動きのレパートリーが増えていきます（動きの多様化）。

走る、跳ぶ、投げるといったスポーツの基礎となる動作だけでなく、立つ、座る、持つ、運ぶなどの日常生活の動作や、よける、かわす、転がるといった危険を回避する動作など、その種類も多岐にわたります。また、できるようになったばかりのぎこちなく無駄の多い動作から、合理的で目的にかなった動作へと上手に動けるようになっていきます（動きの洗練化）。



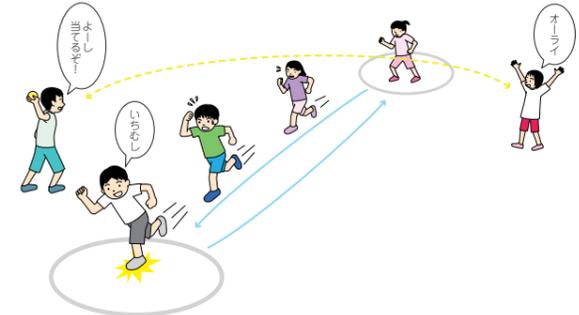
いろいろな運動をする中で動きはどんどん変わっていきます。子供たちの動きをよく見てあげましょう。動きのポイントを理解しておくことも大切です。そして上手にできた動きを大いにほめてあげましょう。

ほら見てて こんなに上手に できるんだ

## 今月の運動遊び ろくむし

**★特徴**  
オニと子を決め、オニにボールを当てられないようにしながら、離れたところにある円と円を子が6往復するゲームです。

- ★遊び方**
- 20mほど離れた場所に2つの円を描きます。
  - オニを2人決め、オニがやわらかい小さなボールを投げ合っている間に、子は2つの円を走って行き交います。
  - 1往復したら「いちむし」、2往復したら「にむし」と数え、6往復できたら「ろくむし」となり、子の勝ちです。
  - 子はいったん円を出ると、反対側の円にたどり着くまで、同じ円には戻れません。
  - 子が円の外に出ている間に、オニにボールを当てられたらアウトです。
  - 子が全員アウトになったらオニの勝ちで、初めにアウトになった2人が次のオニになります。



**遊びの展開例**

- 円の間隔を狭くしたり、広くしたりしてみましょう。
- オニが投げたボールを子がキャッチしたら、遠くに投げることができ、その間に子は走って良いルールにしてみましょう。

日本体育協会のACP総合サイト  
遊び方を動画で確認できます。  
他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

## 今月の予定 2017年 10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## コラム スポーツ少年団

### スポーツを通して「心と体の成長」を!

スポーツ少年団をご存じでしょうか。皆さんが住んでいる街でも活動していることと思います。

日本スポーツ少年団は、1962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（2016年度）は、約32,000団、約701,000人の団員が活動しています。その中で子供たちは、60種類以上もあるスポーツを楽しみ、活動を通して多くのことを学び、経験しています。

- 生涯学習**  
「競う」だけではなく「楽しむスポーツ」が目標です  
成長が著しい子供時代には、まず体を動かすことの楽しさや喜びを知ることが大切です。基礎的な運動能力や運動習慣を身につけ、生涯にわたってスポーツを楽しむ基礎をつくってほしいと願っています。
- 情操教育**  
仲間との集団行動が「心の成長」につながります  
スポーツだけでなく、野外活動や社会活動、文化活動など多岐にわたる活動を通して、子供は協調性や創造性を養い、社会のルールや思いやりの心を学んでいきます。これらが「心の成長」を促します。
- 地域とのつながり**  
「地域のキズナ」の中で子供を支援する組織です  
スポーツ少年団は、全国20万人の地域の人々の手によって支えられています。このスポーツを通じたネットワークの広がりが、地域内の交流を活発にし、より良い地域づくりにもつながっていきます。