



元気からだを動かして遊ぼう! アクティブチャイルド プログラム(JSPPO-ACP)



日本スポーツ協会 (JSPPO) は、楽しみながら元気にからだを動かすことのできるアクティブチャイルドプログラム (JSPPO-ACP) を全国に広めています。

その一環として、8月28日、全日本柔道連盟 (全柔連) が主催する「全日本小学生柔

道育成プロジェクト」において、五輪金メダリストによる柔道の実技指導とともに、JSPPO-ACPを体験し、子どもたちは真剣な中にも楽しい時間を過ごしました。

柔道の指導をしたのは、井上康生さんと谷本歩実さん。柔道の指導後、2人も小学生に交じって楽しんでいました。

全柔連の中里壮也専務理事は「厳しいだけの練習だと、せっかく柔道を始めても、燃え尽きてしまう子どもがいるので、畳の上で楽しいこともあるのだと分かってもらえたらいい」と話し、積極的にJSPPO-ACPを活用していくことを表明しました。





**シドニー五輪
100キロ級金メダリスト
ブランディング戦略推進
特別委員会委員長
井上康生さん**

JSPPO-ACPでは、ここで初めて会った選手たちが一緒になってすごく楽しそうに遊んでいました。子どもたちが楽しく参加できたことが何よりよかったです。



**アテネ、北京両五輪
63キロ級金メダリスト
谷本歩実さん**

JSPPO-ACPを体験してみて、子どもたち以上に私が楽しめたと思います。最初のうちはお互い緊張していましたが、楽しく遊ぶことで心を通わせることができました。



**静岡理科大学
情報学部情報デザイン学科
学科長 富田寿人教授
(JSPPO-ACP普及・啓発PJ班員)**

JSPPO-ACPを通じて、子どもたちがからだを動かすことが“楽しい”“もっとやりたい”と興味を持った先に、色々なスポーツがあるのが理想的だと思います。

ねずみ逃がし



遊び方

- ねこ (オニ) を1人決める。
- 他の子は手をつないで輪になり、ねずみを1人決める。
- ねこにねずみがタッチされないように、また中心のマーカーからはみ出ないように、子は輪を回転させて動く。
- ねこがねずみをタッチしたら、ねこの勝ち。

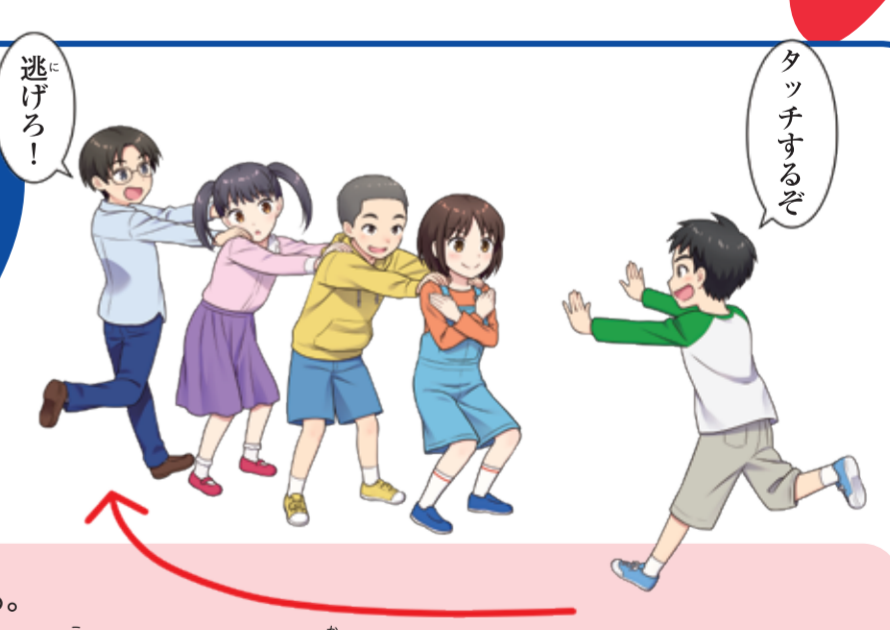
工夫してみよう

- 子の数、ねずみの数を増やして遊んでみよう。
- オニは子をつないだ腕の下をぐり、輪の中に入ってもよいルールにしてみよう。

気をつけよう

- 運動量が多いので、休憩しながら遊ぼう。
- 輪になった子は、他の子とつないだ手を離さないように気をつけよう。

ことろことろ



遊び方

- 子4人が肩に手を置き、列をつくる。
- オニは子の列と向かい合い、一番後ろの子にタッチできたら勝ち。
- 子の手が離れ、列が維持できなくなってもオニの勝ち。
- 制限時間 (20秒程度) 以内にタッチされなければ子の勝ち。

工夫してみよう

- 子の人数を増やしてみよう。

気をつけよう

- オニが疲れてしまわないように、制限時間を調整しよう。

