



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)

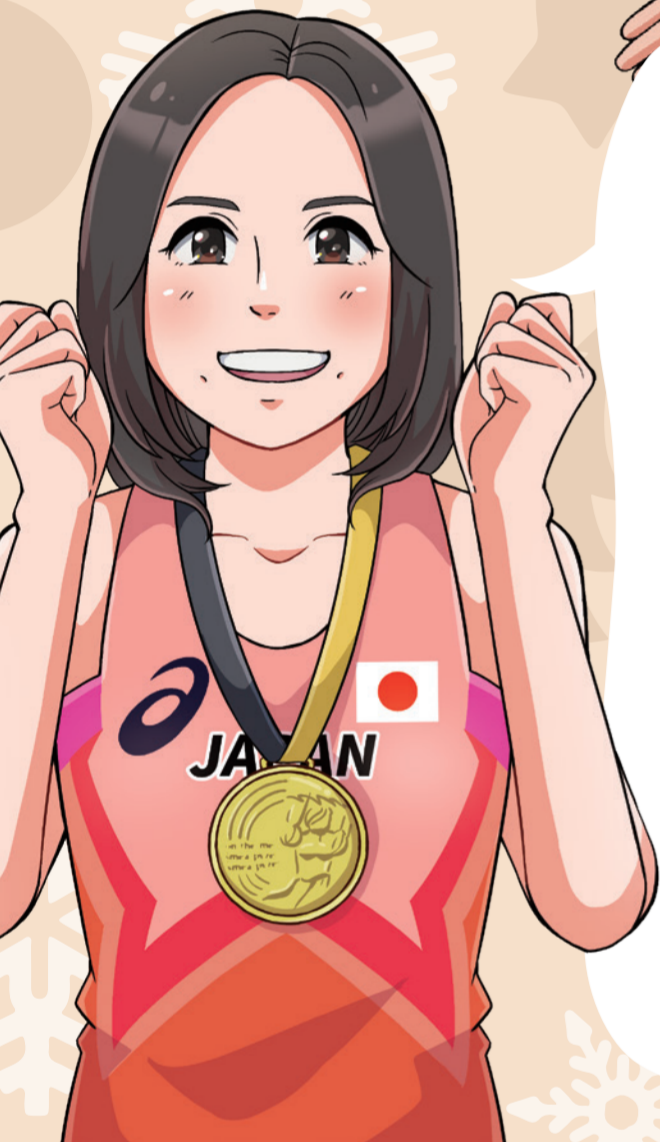
思いっきりボールを投げてみよう!
遠くに投げる! 狙って投げる!

運動遊びやスポーツは、自分自身が「楽しむ」ということが最も大切です。そこから「もっとうまくなりたい」「別の遊びや種目もやってみたい」という気持ちが芽生えたら、どんどんチャレンジしてみると良いですね。最初は難しくても、少しずつ上達していきます。

「できた〜(o^)/」という経験の積み重ねが、みなさんのところからだを強くしてくれますよ。

岐阜大学教育学部教授
(医学博士)

春日 晃章 先生



子どもの頃は、いろいろなスポーツや習い事をしていました。スポーツ活動で忙しかったですが、勉強も手を抜かずに頑張りました。失敗してもいいので、好きなことや得意なこと、やりたいことが見つかるまで、色々なことにチャレンジしてほしいですね。スポーツを「楽しむ」ことを大切にしていますので「楽しそうだね」と言われることが最大のほめ言葉だと思っています。決してうまくできなくてもいいと思います。子どもの頃からからだを動かすことが楽しいという体験をすることが重要だと思います。

北口 榛花 選手

陸上競技・やり投げ。日本航空所属。東京オリンピック 2020 大会日本代表。2023 年世界陸上競技選手権大会(ブタペスト)において、陸上女子フィールド種目でオリンピック・世界選手権を通して日本人史上初となる金メダルを獲得した。

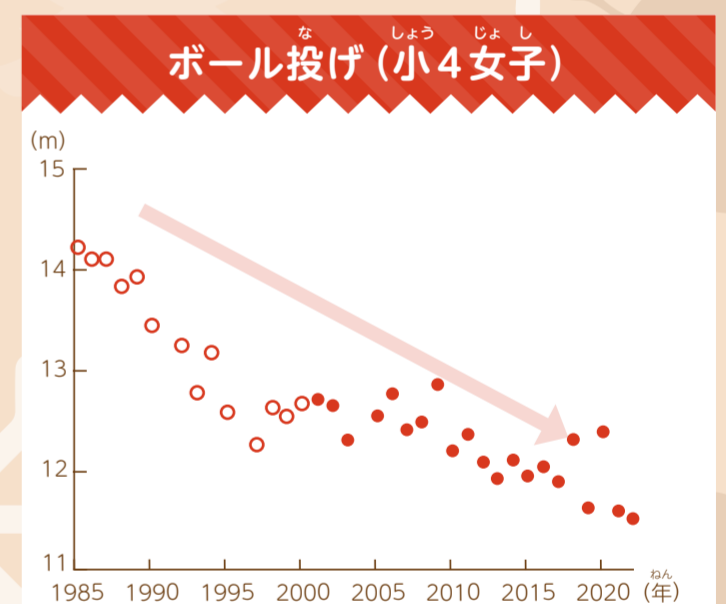
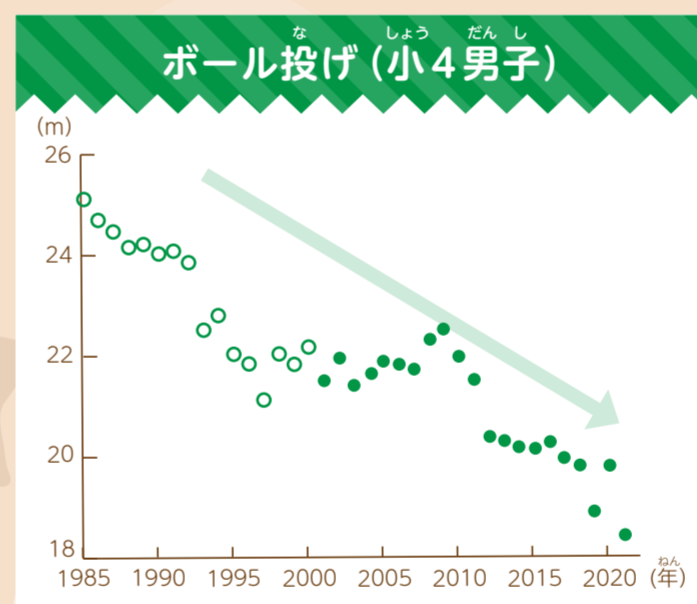
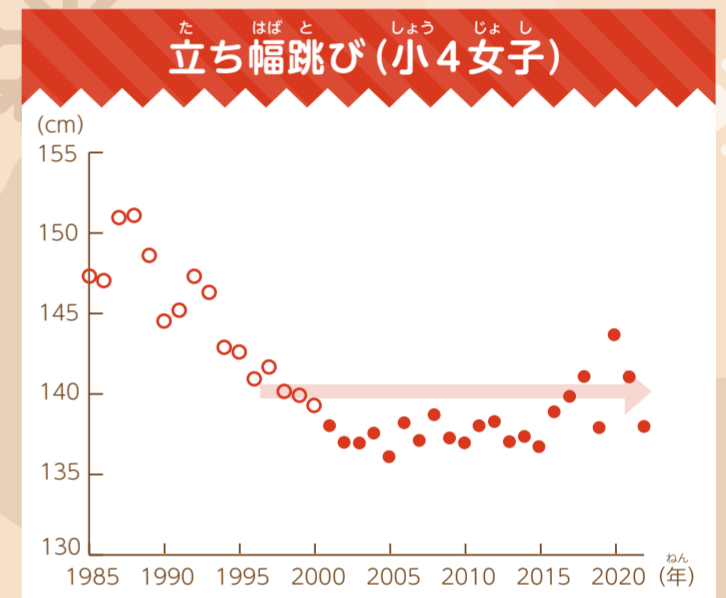
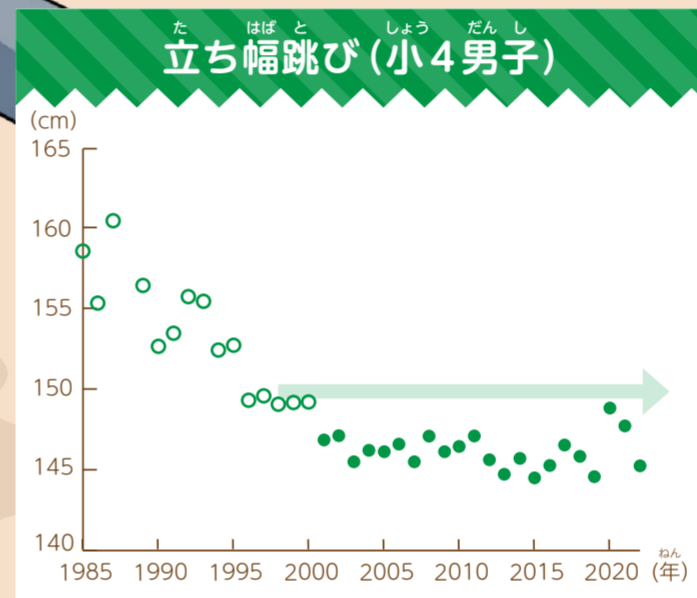
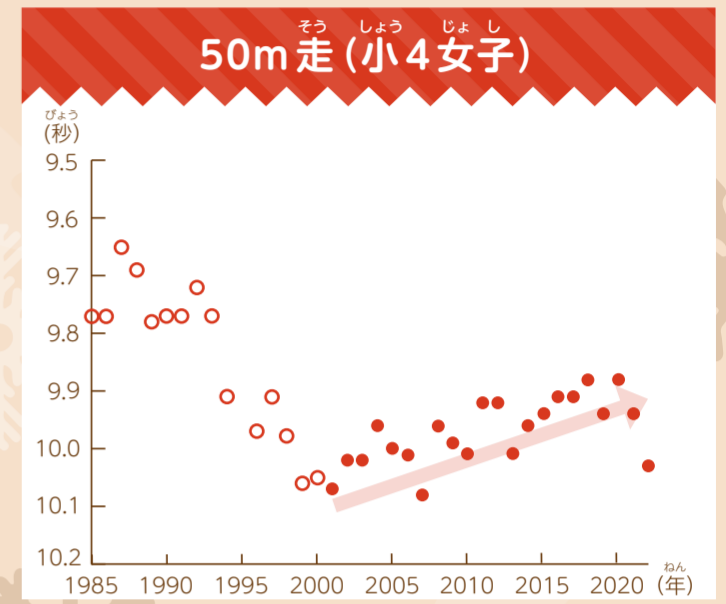
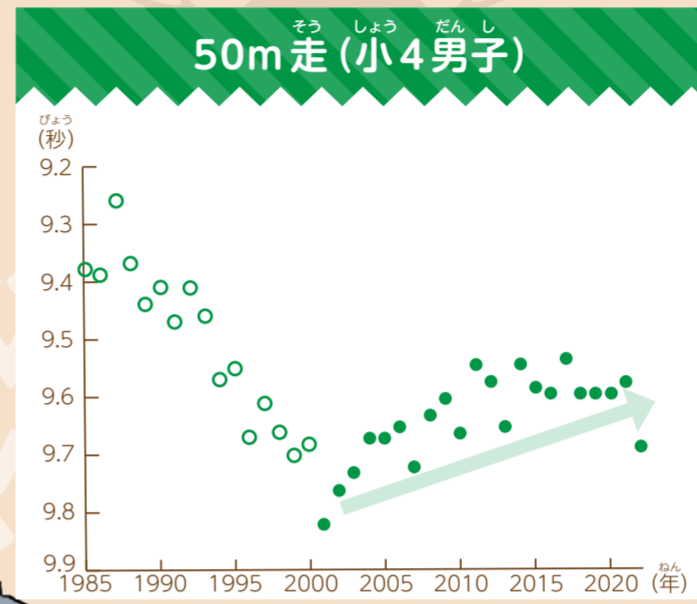
体力・運動能力の推移からみた子どもの発達特性

下の図は子どもの「走る」、「跳ぶ」、「投げる」能力について、約40年間にわたって調べた結果です(2022年度体力・運動能力調査報告書・スポーツ庁)。

子どもの体力・運動能力は、20年以上にわたって低い水準で推移しています。特に、「投げる」能力は、依然として低下傾向が見取れます。

このように、スポーツの基礎となる動作の一つである「投げる動き」がごくごくなく、未発達のままの子どもが少なくないようです。今の子どもは、日常生活の中で「投げる動き」を行う機会が少ないため、その発達に大きく影響しているようです。

そこで、子どもの頃から「投げる動き」をたくさん経験することが重要です。ただし、「投げる動き」をトレーニングするのではなく、遠くに投げる、狙って投げるなど、運動そのものを楽しんで、結果的に「投げる動き」をたくさん経験することが望ましいと考えられます。ここではアクティブチャイルドプログラム(JSPPO-ACP)による「投げる動き」を含む運動遊びを紹介しています。思いっきりボールを投げて、ぜひ楽しんでください。



JSPPO-ACP総合サイトでは「投げる動き」を含む運動遊びをたくさん紹介しています!

爆弾ゲーム

遊び方

- 四角いコートをつくって、真ん中に線を引いて仕切り、ボールをコートの両端にばら撒く。
- 2つのチームがそれぞれ自分の陣地に立ち、向い合い、スタートの合図で自分の陣地にあるボールを取り走り、助走をつけて相手の陣地にボールをどんどん投げ入れる。
- 終わりの合図で投げるのをやめ、自分の陣地にあるボールを数えて、ボールが少ないチームの勝ち。

工夫してみよう

- 作戦タイムに話し合っ、どのようにすれば勝てるかを考えてみよう。
- 「ボーナスボール」だけ色を変えて、それが1つ陣地にあったらボールが3つあることにするルールにしてみよう。
- 真ん中の線にネットやビニールシートを張って、それを越えるようにボールを投げるルールにしても楽しいです。

気をつけよう

- 手に取るボールは1つだけなど、ルールを決めて遊ぼう。

スクエアドッジボール

遊び方

- 一辺6mほどの正方形のコートをつくって、一辺にひとりずつ外野として立つ。内野はコートの中に入る。
- スタートの合図でゲームを始めて、1分ほどの制限時間内に、内野の子にボールを何回当てられるか、または内野の子が当てられないかを競う。

工夫してみよう

- 内野がキャッチするとボーナス(ボールを遠くへ投げて時間をかせぎ、当てられた回数がリセット、など)をもらえるルールにしてみよう。
- 外野は作戦を立ててからボールを回すようにしよう。

気をつけよう

- 制限時間になったらローテーションをして、全員が内野になるようにしよう。

新聞紙ボールの作り方

運動遊びで使うボールは自分たちで作るのもいいと思います

準備するもの
新聞紙、布テープ

小ボールの作り方

- 新聞紙の天判2枚を両手で丸める。
※この時あまり強く握りすぎないように丸めると良い
- 新聞紙がすべて隠れるまで布テープを貼り付ける。
※布テープは20cm程度の長さで切って少しずつ張り重ねる

中ボールの作り方

- 小ボールを同じような新聞紙の天判を両手で丸め、その上からもう一枚天判を包み込むように丸める。
※新聞紙5〜6枚でドッジボール、8枚でサッカーボールとして遊べる
- 小ボール同様、新聞紙が隠れるまで布テープを貼り付ける。



問合せ先 JSPPO(公益財団法人日本スポーツ協会) スポーツ科学研究室
https://www.japan-sports.or.jp/
E-mail: spolab@japan-sports.or.jp

