



元気^{げんき}にからだを動か^{うご}して遊^{あそ}ぼう! アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP)

「千葉ジェッツふなばし」の 練習場で親子で楽しむ 運動遊びのイベントを開催

日本スポーツ協会 (JSPO) は、親子で楽しむ「アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP) 親子体験イベント」を全国各地で開催しています。これは、運動遊びを通して、楽しく体を動かすことにより、健康な心と体を育むことを目的とした取り組みです。

詳しくは ACP 総合サイトへ
(QR コード (右) または、「JSPO ACP」で検索)



今回は、プロバスケットボールチーム「千葉ジェッツふなばし」の専用練習場で、年長から小学生の子どもとその保護者が、楽しく体を動かしました。

イベントの初めは『言うこと一緒にやること一緒に』など、遊びの要素を取り入れながらウォーミングアップ。緊張していた参加者も、体がほぐれるとともに笑顔が増えていきました。

この日一番盛り上がったのは、千葉ジェッツふなばしの非公認キャラクター、「マスク・ド・オッチー」が鬼になった『だるまさん

お話をうかがいました



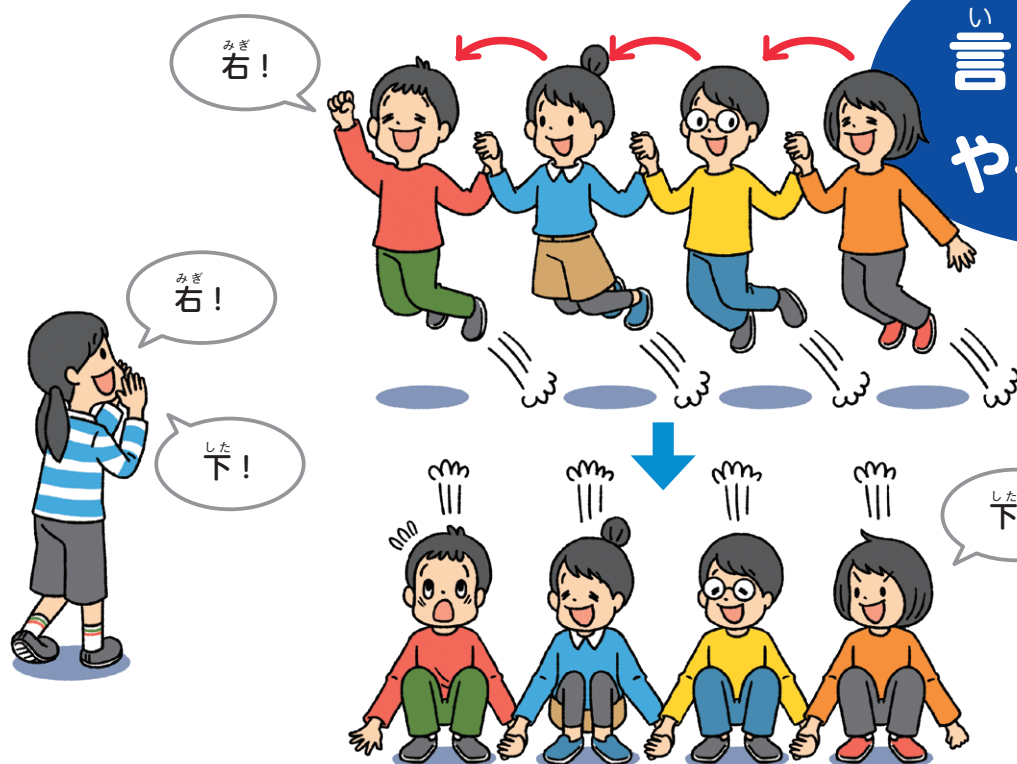
元千葉ジェッツふなばし選手
(元プロバスケットボール選手)
(株式会社千葉ジェッツ 取締役)
佐藤 博紀 さん

スポーツの魅力のひとつは、心の中のさまざまな感情を表現できることです。上達する喜びや勝った時のうれしさだけでなく、うまくできない悔しさや負けた時の泣きたい気持ちも思い切り出してみてください。今よりもっとスポーツが楽しめるようになりますよ。

が転んだ』です。みんなが知っているルールのほかに、止まる時に親子がぎゅっとハグをする、親が子どもをおんぶして進むなど、オリジナルのルールも追加されました。JSPO では今後、能登半島地震の被災地支援として、現地でイベントを開催する予定です。



千葉ジェッツふなばしの
非公認キャラクター、
「マスク・ド・オッチー」



言うこと一緒に、
やること一緒に



遊び方

- 1 リーダーが「言うこと一緒に、やること一緒に、右！」と言う。
- 2 リーダーの「右！」に続けて、一列 (6 人程度) になって手をつないだ子は「右」と言いながら右へジャンプする。
- 3 リーダーは「右」の他に、「左」「前」「後」などとジャンプする方向を指示する。
- 4 リーダーの指示に合わせて、仲間と上手にジャンプできると楽しい。

工夫してみよう

- 「言うこと一緒に、やること一緒に」や「言うこと逆、やること一緒に」など、リーダーの指示を変えてみよう。

気をつけよう

- 複数の列が近くにあると、隣や前後でぶつかる危険があるので、間隔を広くとろう。

基本形



発展形



だるまさんが
転んだ

- 1 鬼が基点 (壁や木) を向き、子はスタートラインに並ぶ。
- 2 鬼が「だるまさんが転んだ」と言って振り向くまでの間に、子は鬼に近づき、振り向くと同時に止まる。
- 3 これを繰り返して、静止できなかった子は鬼に名前を呼ばれ、鬼と手をつなぐ。
- 4 最後まで名前を呼ばれず、鬼にタッチできたら子の勝ち。

工夫してみよう

- 静止する時のポーズ (親子でおんぶやハグ、片足立ち、動物の動きなど) を決めてみよう。

気をつけよう

- 地面が平らな場所で遊ぼう。
- 逃げる時に友達を押さないようにしよう。

〈問合せ先〉 JSPO (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



この印刷物は、製造時 (印刷・製本工程) に排出される CO₂ を E.V.I 推進協議会を通じてオフセットしています。



JSPO-ACP 総合サイトで本ポスターの PDF を公開しておりますので、ダウンロードのうえご活用ください。

