

# UE～結～なが

令和2年度 R2.7発行  
長崎県広域スポーツセンター  
担当：野口 弥生  
TEL：095-895-2784



## 1.ACP (アクティブ・チャイルド・プログラム) についての紹介

【ACP (アクティブ・チャイルド・プログラム) とは?】

～日本スポーツ協会公式HP参照～

<https://www.japansports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

「子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かせる」それがアクティブ・チャイルド・プログラム (ACP) です。日本スポーツ協会は、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして、アクティブ・チャイルド・プログラムを開発しました。

以下の、主に次の4つのテーマについて、実際の指導現場への普及を図っています。

I

子どもの体力・身体活動の  
現状や、からだを動かす  
ことの重要性

からだを動かすのって  
楽しいんだよ。

じ～っとしてたら  
ストレスたまらない?  
太らない?

II

多様な動きを身につける  
ことの重要性や動きの質の  
とらえ方

からだを動かして  
遊んでいけば、  
動き(動作)も上手になる。

動きの質って  
どうやって  
評価するのかな?

III

遊びプログラムの  
具体例として、  
運動遊びや伝承遊び

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!

IV

身体活動の習慣化を促す  
アプローチとして、  
ポイントや実践例

励まし合い、  
助け合う仲間がいる!

上達する喜びが  
味わえるよ。



# 【ソーシャルディスタンス遊びガイドブック】



<https://saas.actibookone.com/content/detail?param=eyJjb250ZW50TnVtIjo0NTAxOX0=&detailFlg=1>

文部科学省が、5月1日に「新型コロナウイルス感染症対策の現状を踏まえた学校教育活動に関する提言」をまとめております。そこでは、体育科・保健体育科について「児童生徒が密集する運動や児童生徒が近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い運動」は感染拡大防止の観点から行わないように示されています。

つまり、学校は再開され、体育授業を実施しようとしても、新型コロナウイルス感染症の影響により、3つの密（密集、密接、密閉）を伴う運動・スポーツをしづらい状況になっています。この状況は体育授業に限らず、休み時間や放課後でも同じであり、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブといった地域スポーツ活動の場でも同じです。

そこで、日本スポーツ協会がソーシャルディスタンスを確保した運動遊びのガイドブックを作成しておりますので、ご紹介いたします！

総合型地域スポーツクラブでも活用できる運動遊びもありますので、ぜひご活用下さい！

ソーシャルディスタンス遊び

### 言うこと一緒、やること一緒

全員で音を合わせ、リズムよく跳べるかな？

みんなとタイミングを合わせて跳ぼう

言うこと一緒、やること一緒！ 左！

ほかの子と少し離れて跳ぶよ

リーダー

**遊び方**

- 1 リーダーが「言うこと一緒、やること一緒、左」と言います。
- 2 リーダーの「左」に続いて、子も「左」と言いながらジャンプします。
- 3 リーダーは「左」だけでなく、「右」「前」「後ろ」「正（ジャンプする）」「平（しゃがむ）」などと言います。

「大きく」や「小さく」などの動作について、あらかじめ決めておいても楽しいです。ジャンプして着地する「ドン」という音がそろそろように挑戦してみよう。

11

ソーシャルディスタンス遊び

### 体じゃんけん

ポーズを決めて、からだでじゃんけん！

足を前後してチョキ！

パー！ま、負けた…

チョキ！負けた…

からだを小さくしてグー！

**遊び方**

- 1 からだを使ってじゃんけんします。「グー」「チョキ」「パー」のポーズは、その時々で決めましょう。

体じゃんけんをしてから、「あっち向いてほい」や「進化じゃんけん」にしても楽しいです。

9

ソーシャルディスタンス遊び

### スクエア・ドッジボール

距離をあけてできるボール遊び！

作戦を立ててボールを回そう

キャッチするぞ！

1分間で何回当てられるかな？

**遊び方**

- 1 6mほどの正方形のコートをつくり、一辺に1人ずつ外野として立ちます。
- 2 制限時間（1分ほど）内に何回当てられるか、または当てられないかを競います。
- 3 制限時間が来たらローテーションをして、全員が内野になるようにします。

内野がキャッチするとボーナス（当てられた回数がリセット、遠くへ投げて時間かせぎ、など）をもらえるルールにすると楽しいです。外野は作戦を立ててからボールを回すと盛り上がりやすいです。

6

## 2. 総合型地域スポーツクラブ活動の紹介（長崎市）

### 《西部総合スポーツクラブ》



#### 健康教室

毎週金曜日10時～11時

今回の参加者は20名で、中高老年期運動指導士の方が基礎運動から少しばかりの筋トレの後、スクエアステップを行っていました！

参加者の中には3年間続けて参加している方もおり、コロナの影響でなかなか活動できなかったが、やっと活動が出来てうれしいとお声が上がっていました！  
^

### 《東長崎総合型スポーツクラブ》



#### プログラミング

水曜日17時30分～19時

参加者は2名で、他に3名の方がプログラミング教室を受講しています！

今回は「自動ドア」と「車のタイヤの後輪の動かし方」を実際に行っており、運動が苦手な子供でも参加が出来て、自分で考える力の向上にも繋がっていく効果が期待されます！

現在は体験会等も行っているので、実際に体験したい方はぜひクラブへ！  
^

### 《西浦上スポーツクラブ》



#### グラウンドゴルフ

日曜日14時～16時

参加者は7名で、今回初めて参加された方は、あまり運動をしてこなかったが、クラブの存在を知り、参加させてもらったが、みんなとお話しながらできて楽しかった！また、参加したいとお声がありました！