

「大学スポーツ資源を活用した地域振興モデル創出支援事業」 最終報告書

放課後マルチスポーツ教室

【目的】

「遊び」の要素を大切にして、ハードルを低くしながら、身体を動かすことを通じて、身体機能・運動能力の向上を図る。体組成計「InBody」や各パフォーマンステスト等を活用した身体の状態の測定「見える化」を行い、現況の把握のほか、運動教室の継続的实施による児童の改善を可視的に評価できるデータの整備をプライバシー等に十分に配慮しながら推進する。

また運動教室終了時には毎回、各自振り返りシートを記入し、年齢にかかわらず、運動の中で楽しかったこと、うまくいったことなどを振り返り、次回に向けた目標設定を行い、自分の変化への気づきを促す。

【内容】

毎週火曜日 16:00～16:50 (一部曜日の変更あり)

場所 旧千葉県立若潮高等学校 屋外プレハブ教室

【プログラム概要】

○受付・体調確認

○あいさつ

○動物体操 (ウォーミングアップ)

○テーマに合わせた運動遊び3～4種目 (メインエクササイズ)

10月テーマ：バスケットボール

11月テーマ：ラグビー

12月テーマ：サッカー

1月テーマ：スティックスポーツ

○動物体操 (クールダウン)

○振り返りシート記入

配布物：保護者解説シート「放課後マルチスポーツ教室を3分で解説！」 添付

【児童参加者】

10月 62名 11月 70名 12月 34名 1月 37名 (述べ人数計 203名)

*定員10名前後で募集を開始したが、反響が高く途中回より20名を上限として実施

平均参加者数 12.8名/回 平均年齢： 7.39歳 (±1.09歳) 平均参加率 59% (±20.4%)

10月		11月		12月		1月	
11日	8名	1日	14名	6日	9名	10日	5名
14日	14名	8日	13名	13日	12名	17日	10名
18日	20名	15日	18名	20日	13名	24日	11名
25日	20名	22日	16名			31日	11名
		29日	9名				
小計	62名		70名		34名		37名

【国際武道大学学生参加者】

10月 24名 11月 24名 12月 13名 1月 11名 (述べ人数計 72名)

10月		11月		12月		1月	
11日	6名	1日	7名	6日	3名	11日	4名
14日	7名	8日	5名	13日	4名	17日	1名
18日	5名	15日	6名	20日	6名	24日	1名
25日	6名	22日	4名			31日	5名
		29日	2名				
小計	24名		24名		13名		11名

放課後マルチスポーツ教室

【身体活動意識調査】

教室参加者及び、ご家庭での身体の変化とスポーツや身体活動に関するアンケート調査を実施。

【実施期間】

2023年1月24日～31日*（*報告日現在では未実施の為、測定結果n=7）

【実施方法】

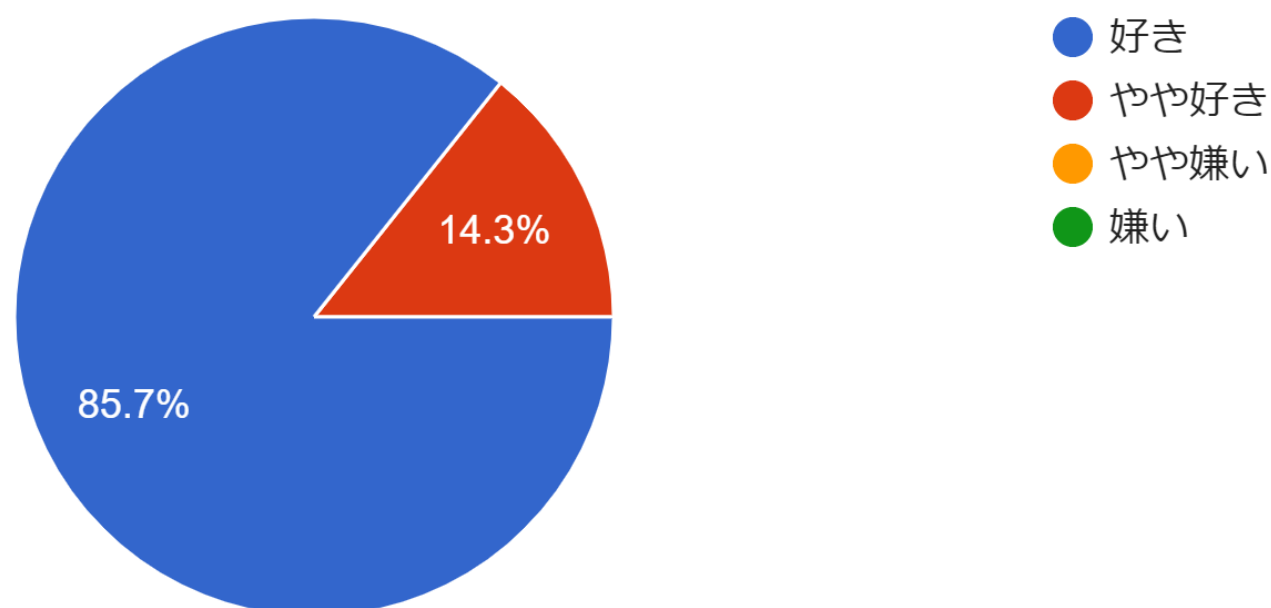
教室参加後、保護者の方へ向けたアンケート調査を実施。紙面もしくはオンライン上での回答を回収

【回答】

有効回答数 7名/ 11名（1月24日 回収率 64%）

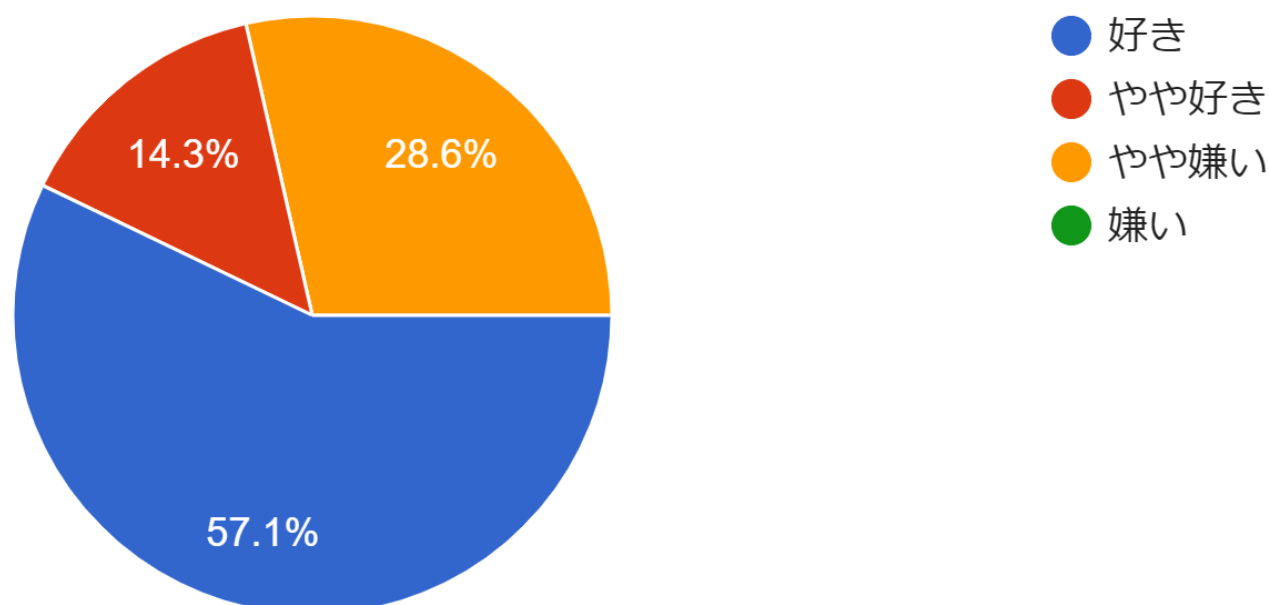
1. お子様は運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか？

7件の回答



2. 保護者の方は、運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか？

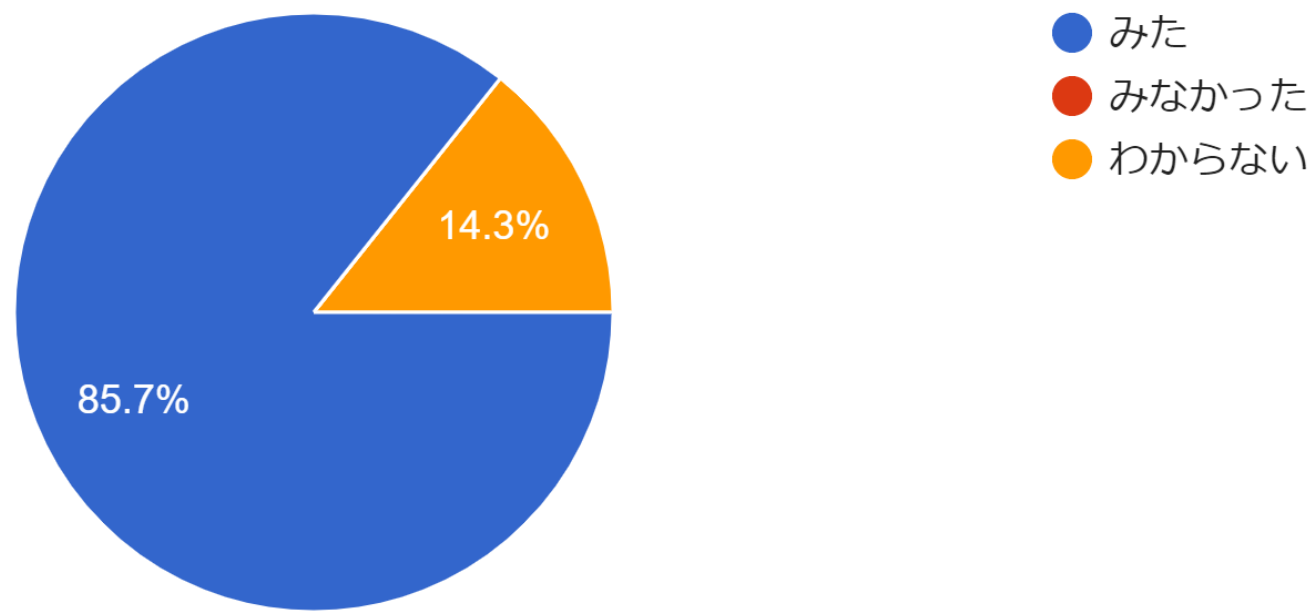
7件の回答



放課後マルチスポーツ教室

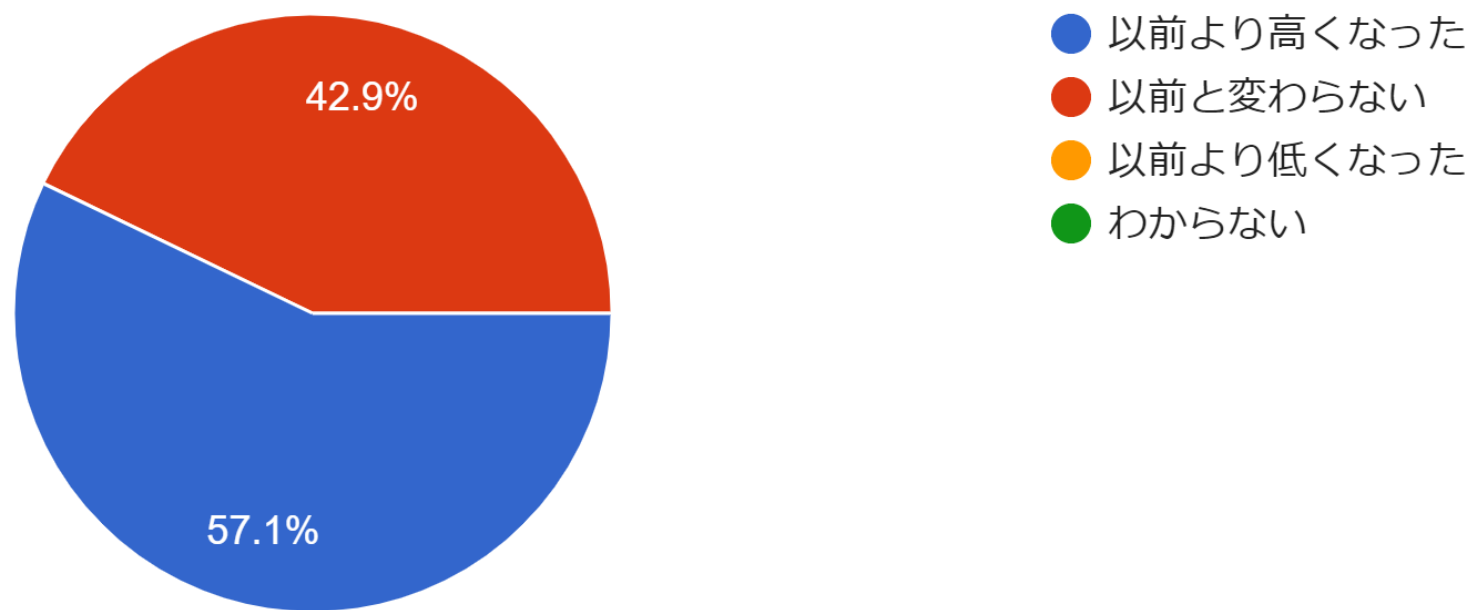
3. 教室後に配布される資料*はご覧になりましたか？

7件の回答



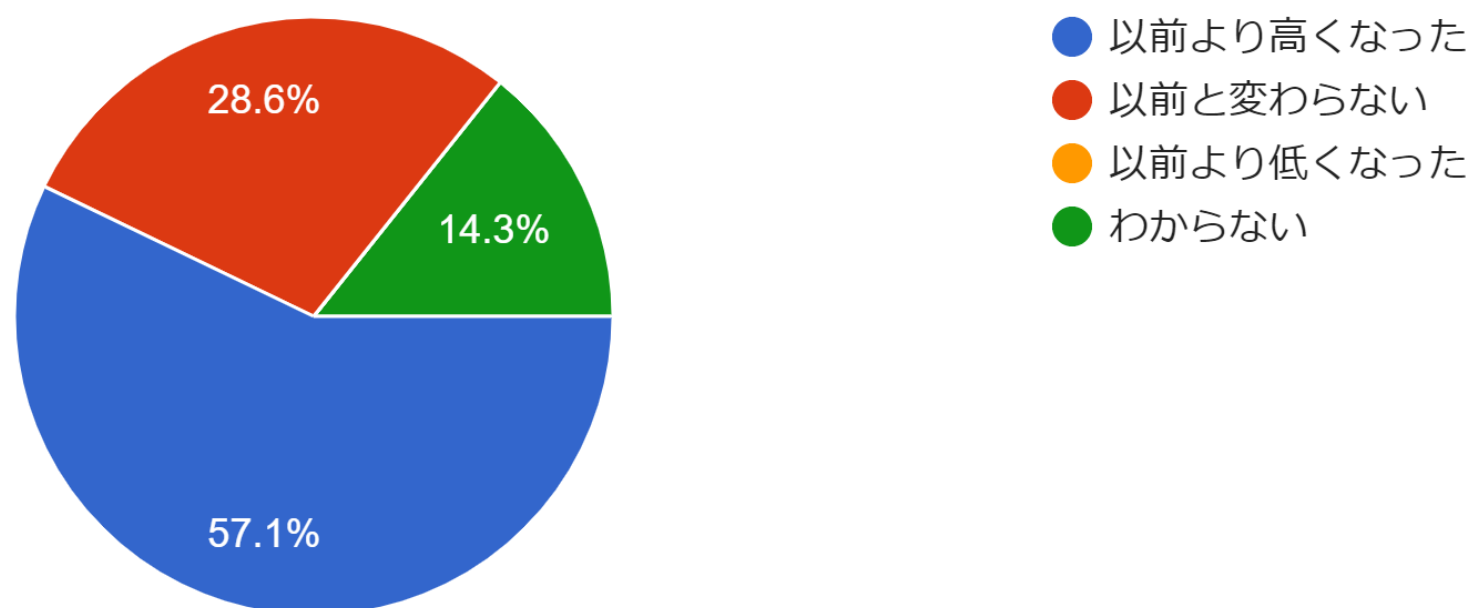
4. 本教室実施後お子様の活動や運動意欲に変化はありましたか？

7件の回答



5. 2022年9月以前と比較し、保護者の方の運動意欲に変化はありましたか？

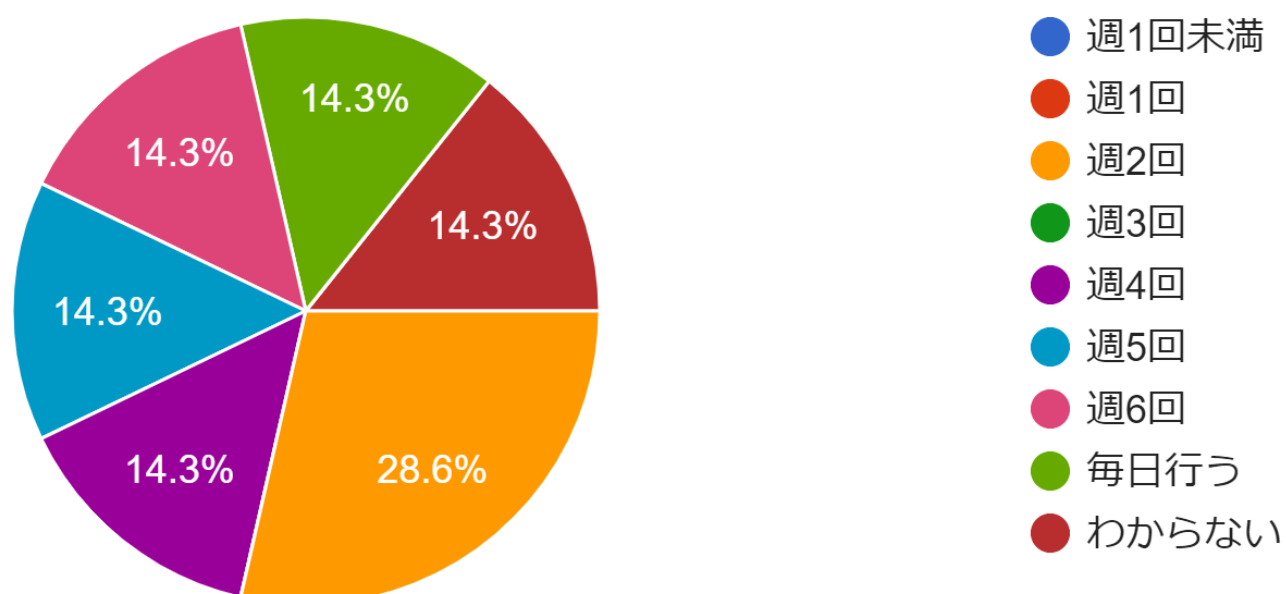
7件の回答



放課後マルチスポーツ教室

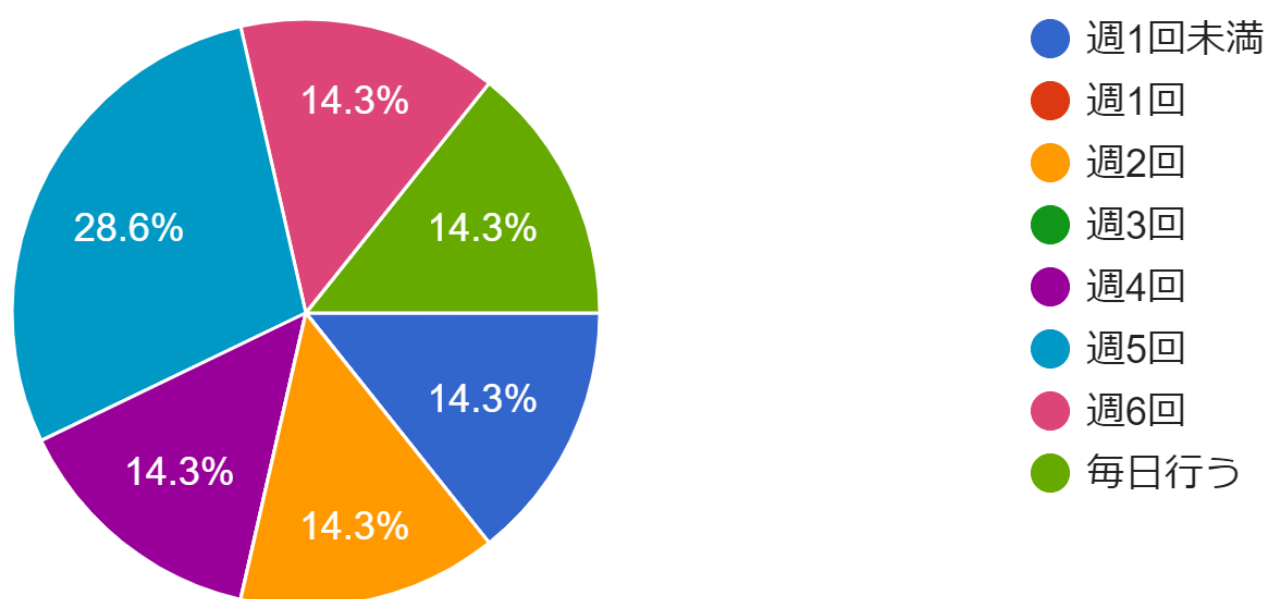
6. 2022年9月以前のお子様の運動頻度はどのくらいでしたか？

7件の回答

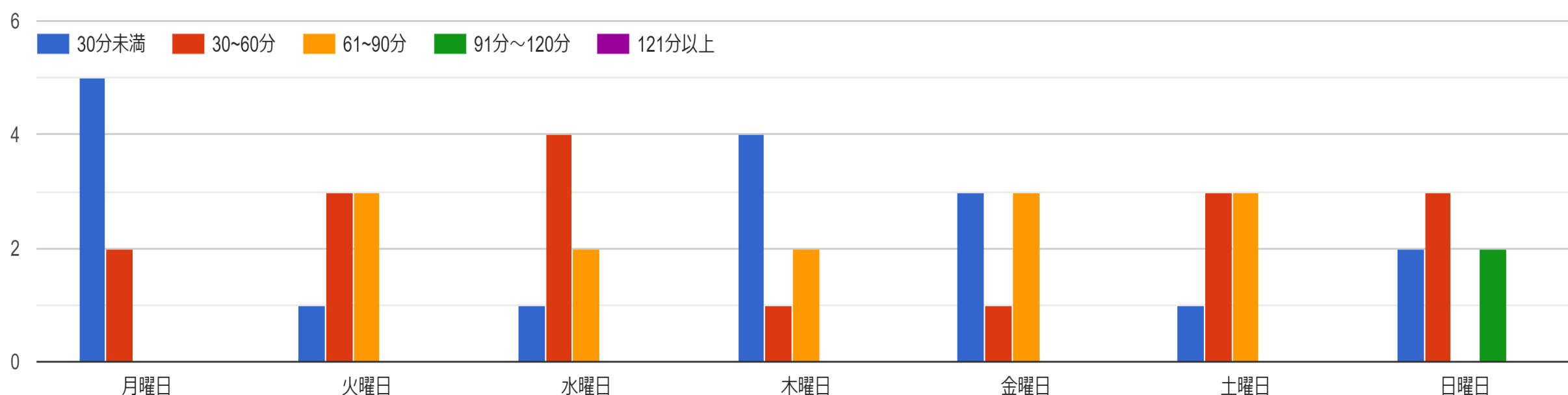


7. 直近1か月のお子様の運動頻度はどのくらいでしたか？

7件の回答



8. ふだんの1週間についてお伺いたします。学校の時間以外で、運動（遊びを含む）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。



放課後マルチ教室

【測定評価】

教室による身体の変化を「遊び」の要素を含めて測定を実施する。

【内容】

- ①垂直跳び *アプリケーションソフト Quality 使用
- ②重心バランス *アプリケーションソフト Quality 使用
- ③Inbody 測定 *こどもへの食事や運動への動機付けとして実施
- ④姿勢評価 写真撮影 *コーチ間での情報共有及び保護者への日常生活動作への気づきとして実施

【測定実施日】

- 1回目 10月14日・18日
- 2回目 1月24日・31日

【測定方法】

①垂直跳び

デバイスの位置情報を利用した測定。デバイスを腹部臍位置に装着し、両脚を肩幅に開いて立ちます。測定画面のスタートボタンをタップし「用意・スタート」の合図で両腕を後方に振り、両膝を曲げて沈み込み、高くジャンプします。(0.1cm単位で測定)

②重心バランス

デバイスの位置情報を利用した測定。デバイスをウエストライン背面位置に装着し、両脚を揃えて立ちます。両手は対側に添え、スタートボタンをタップ。「用意・スタート」の合図で2m先前方を直径約1cm程度指標になるものをみつめます。30秒間測定し、身体が揺れた距離を積算測定する。

【測定結果】

対象者 7名 (10月1月2回とも測定実施)

平均 7.57歳(±0.73) 身長 125.9cm(±7.42) 体重 28kg(±6.69) 教室の参加状況 72%

	10月	1月	変化
①垂直跳び	24.20cm (±3.71)	28.76cm (±3.67)	+2.56 cm
②重心バランス	115.14cm (±18.35)	76.71cm (±22.43)	-38.43cm

【事業実施結果】

定員10名前後で募集を開始したが、保護者からの要望を多くいただき、途中回より20名を上限として実施となった。11月下旬より、地域内でコロナウイルス、胃腸炎、インフルエンザ等増加の影響で、参加の見合わせが増え、12月、1月は10名前後の参加となった。

アンケート結果によると、回答者の全てが運動やスポーツに好意的な意見となった。また、教室実施により、子ども、保護者ともに**57.1%**が運動意欲の高まりを感じる変化があったと回答があった。こどもの体験の話、教室内容での啓蒙紙面での効果を得られたと考えられる。

1週間での運動習慣では、平日、休日での大きな変化は見られなかった。

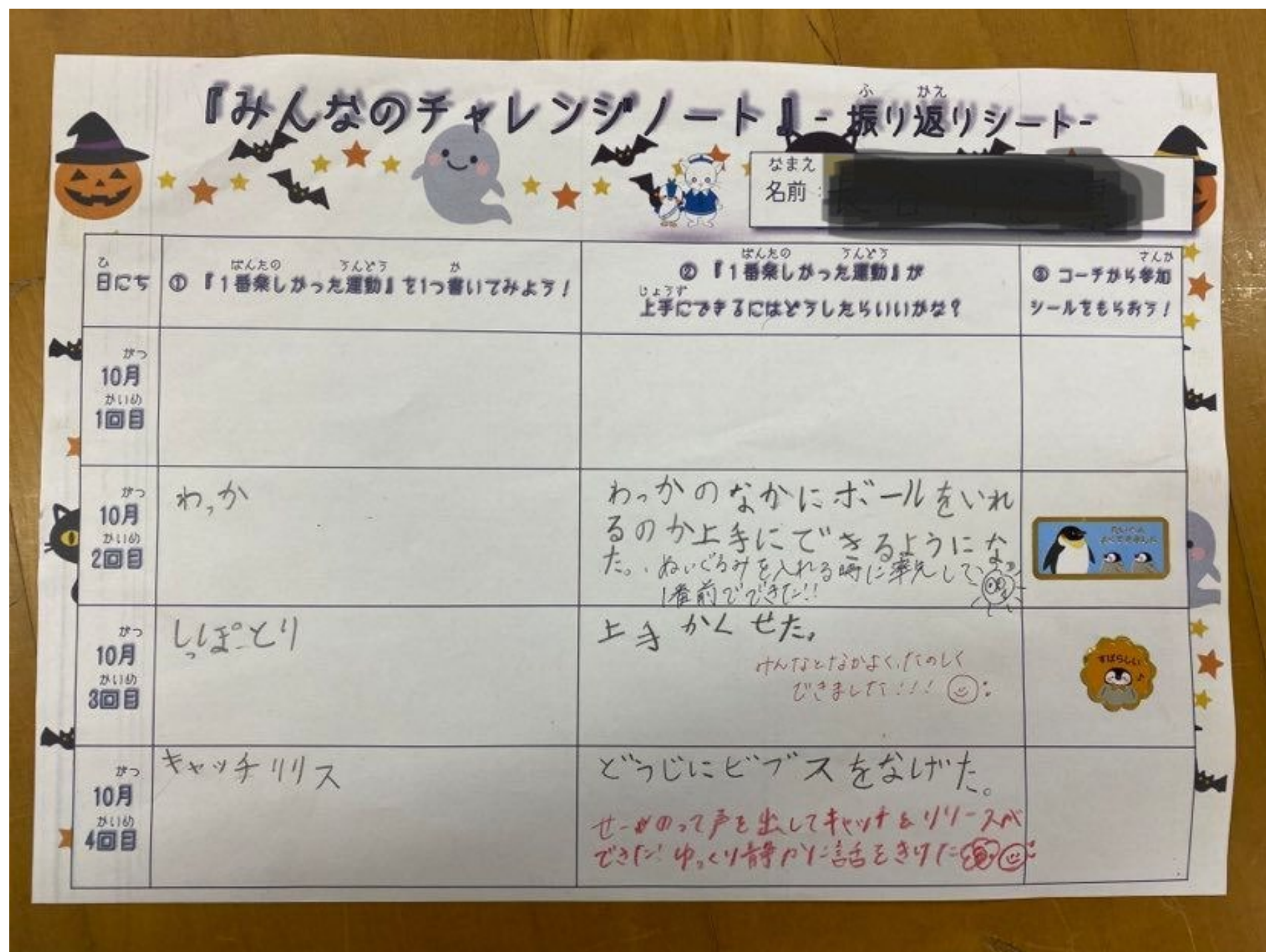
測定結果では、垂直跳びで**+2.56cm**の増加。重心バランスで**-38.43cm**となり、バランス能力の向上がみられた。こども達は学生コーチとの交流の中で、各月で実施されるスポーツの体験だけでなく様々なスポーツについての興味関心から会話される機会を持つことができていた。

放課後マルチスポーツ教室

資料1 「みんなのチャレンジシート～振り返りシート～」

- ①「1番楽しかった運動」を1つ書いてみよう！
- ②「1番楽しかった運動」が上手にできるにはどうしたらいいかな？

教室終了時に、こども自らに教室での内容について振り返り、動きの習得につながる考えを記載。学生コーチからのコメントをつけてフィードバックを実施



記入例) 参加者A 8歳 (参加率 64% / 垂直跳び25.9→30.6cm / 重心バランス102→60.7cm)

参加日	こどものコメント	学生コーチからのコメント
2022/11/1	手の力を強くなればよかった	たくさん腕相撲をしよう！
2022/11/8	もうちょっと入れればよかった	狙ったところに投げたボールを入れられるよれに頑張ろう！
2022/11/15	強くなればよかった	いっしょうけんめいおににむかっていけました！
2022/12/20	タイミングを合わせればよかった	ボールをよくみてヘディングできてた！サッカー楽しくできました。
2023/1/10	たい力とスピードを早くすればよかった。	うまくパラシュートが上がるように考えられました。
2023/1/17	スピードを早くすればよかった	うまく逃げる事ができていたね
2023/1/24	タイミングを合わせればよかった	しっかり風船に当てる事ができて、とても上手でした！来週も楽しく頑張ろう

放課後マルチスポーツ教室

資料2 配布物：保護者解説シート「放課後マルチスポーツ教室を3分で解説！」
子どもの運動内容を保護者へ解説し、運動内容を共有

放課後マルチスポーツ教室を3分で解説！

No1. 「光をタッチ」

方法
ボールを持ちながら
光る道具に素早く反応します。

ねらい
光に反応し、**素早く移動&
切り返す能力**を
養います。

No3. 「仰向けバスケット」

方法
仰向けになり、
胸の前でボールを持ちます。
両手で真上にボールを投げます。

ねらい
バスケットボールの
チェストパスをイメージした
運動を体験します。

No5. 「台からジャンプシュート」 (高学年)

方法
台からジャンプしながらシュートします。

ねらい
ジャンプとシュート動作を同時に行い
複合的な運動を
体験します。



今日は、「バスケットボール」
に挑戦しよう！

No2. 「ボールコントロール」

方法
投げてキャッチ、体の周りを転がす、
挟んで運ぶなど様々なやり方で
ボールをコントロールします。

ねらい
ボール感覚を養い、
コントロールする能力
を身に付けます。

No4. 「いろいろシュート」

方法
下投げ、上投げ、バウンド、後ろ向きなど
様々な方法でシュートします。

ねらい
様々な方法でボールを投げ、
ゴールへシュートする
運動を体験します。



ホームページはこちらから

※保護者の皆様へは別途説明になることがあります。ご了承ください。

一般社団法人 ウェルネススポーツ鴨川 Tel : 04-7092-1114 / Email : info@wellspo.jp

指導の様子・集客用資料

【放課後マルチスポーツ教室指導の様子】



【集客用資料】

国際武道大学
INTERNATIONAL BUDO UNIVERSITY

Wellness x Sport by
KAMOGAWA

大学のペースで、
体幹を使おう！

ボールを蹴って
数字を狙え！

大学スポーツ資源を活用した地域振興モデル創出支援事業

放課後 マルチスポーツ教室 @勝浦

色んなスポーツの動きを取り入れた
「遊び」を、みんなで楽しもう！

2022年10月から開催が決定！

対象期間中は、なんと**無料**で参加可能！詳しくは裏面をチェック！

体幹を使って、
ボールを飛ばそう！

腕筋を使って、
ぬいぐるみをゲット！

すでに参加している保護者の方々から、
嬉しい声がたくさん届いているにやん！

運動が得意でなく、内気な子だったので、放課後マルチのおかげで、
「マラソンで1位になりたい」「速く走りたい」と目標を持つようになりました！

参加申し込みは
こちらから

息子は、競わず、みんなで**楽しく身体を動かす**マルチスポーツが
大好きだと言っています。これからもよろしくお願ひします。

主催：国際武道大学 協力：一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川 問い合わせ：info@wellspo.jp

1

カラダ測定

自分の運動能力や姿勢を測定
キミは自分のカラダを知っている？

2

スポーツ・遊びを体験

さまざまなスポーツや遊びを
体験して、さらに運動が得意になろう！

3

得意をみつける

教室後は振り返りシートを書いて、
自分はどんな運動が得意か考えよう！

対象：小学生低学年（小学校1～3年生）

定員：10名程度

期間：2022年10月～2023年1月

開催日：毎週火曜日

時間：16:00～16:50

会場：旧千葉県立勝浦若潮高等学校

参加費：**無料**

実際に行う運動の動画はこちらから

教室参加で、「**楽しみながら、運動能力アップ**」の声も続々！

Aくん（小1）：垂直跳びが 15.9cm → **25.6cm!**

Bくん（小2）：重心バランス（移動距離）が 334.1cm → **254.0cm!**

※移動距離（身体の振り）が少ない方が良い距離になります。

たまちゃんコーチ

こども園マルチスポーツ教室

【目的】

「遊び」の要素を大切に、ハードルを低くしながら、身体を動かすことを通じて、身体機能・運動能力の向上を図る。単に運動するだけでなく、プログラムを通じて、身体の効率的な使い方、バランスの調整など、身体機能・運動能力の向上を図る。身体活動量を確保するだけでなく、実施後運動のお知らせ・フィードバック等を通じて、自宅でもできるエクササイズや身体のポイントを解説。親・子それぞれへのフィジカルリテラシーの向上を図る。

【内容】

月2回 9:00～12:00

年中クラス（4歳児：19名、18名）30分/回 9:30～10:00 / 10:00～10:30

年長クラス（5歳児：22名、23名）40分/回 10:30～11:10 / 11:10～11:50

計4クラス（82名）

日程 *10月25日、1月17日は測定会

場所 勝浦こども園遊戯室

【プログラム概要】

○あいさつ

○動物体操（ウォーミングアップ）

○運動遊び2～3種目（メインエクササイズ）

36の基本動作を含めた運動遊びで構成

運動例) 雑巾がけレース：雑巾を手の下に置き、丑のポーズですすみすみます。まっすぐだけでなく、ジグザグに進む運動を体験。また足の下などに置き手だけで進む、体幹コントロール力にも挑戦。

ロケット風船スロー：ロケット風船を手でつかみ、目標物に向かって投げます。投球動作習得につながる姿勢づくりを目指します。

○動物体操（クールダウン）

配布物：保護者解説シート「勝浦こども園 マルチスポーツ教室運動メニューを解説！」

【幼児参加者】

10月 172名 11月 133名 12月 136名 1月 145名（述べ人数計 586名）

10月	4歳児	5歳児	11月	4歳児	5歳児	12月	4歳児	5歳児	1月	4歳児	5歳児
18日	37名	44名	1日	31名	32名	13日	33名	37名	17日	32名	42名
25日	37名	44名	22日	32名	38名	20日	29名	37名	24日	41名	30名
小計	84名	88名		63名	70名		62名	74名		73名	72名

【国際武道大学学生参加者】

10月 4名 11月 4名 12月 3名 1月 1名（述べ人数計 12名）

10月	4歳児	5歳児	11月	4歳児	5歳児	12月	4歳児	5歳児	1月	4歳児	5歳児
18日	2名	2名	1日	2名	2名	13日	1名	1名	17日	1名	1名
25日	2名	2名	22日	2名	2名	20日	2名	2名	24日	0名	0名
小計	4名	4名		4名	4名		3名	3名		1名	1名

こども園マルチスポーツ教室

【身体活動意識調査】

教室参加者及び、ご家庭での身体の変化とスポーツや身体活動に関するアンケート調査を実施。

【実施期間】

2023年1月24日～27日

【実施方法】

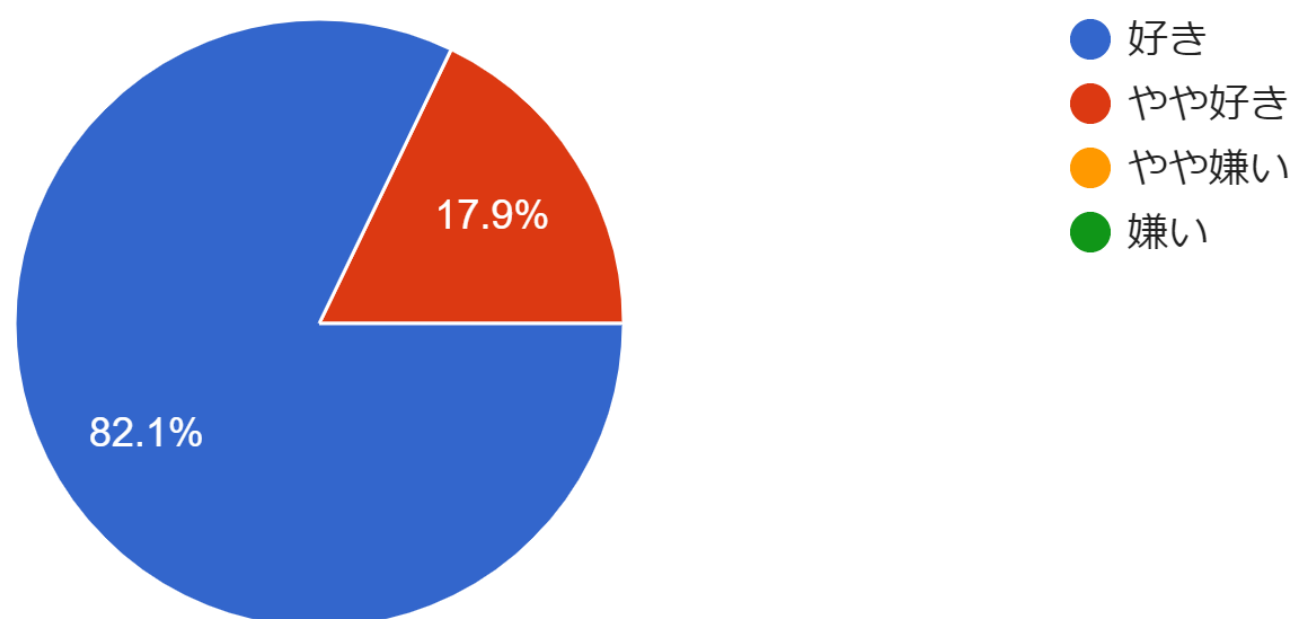
教室参加後、保護者の方へ向けたアンケート調査を実施。紙面もしくはオンライン上での回答を回収

【回答】

有効回答数 56名/ 82名（回収率 68.3 %）

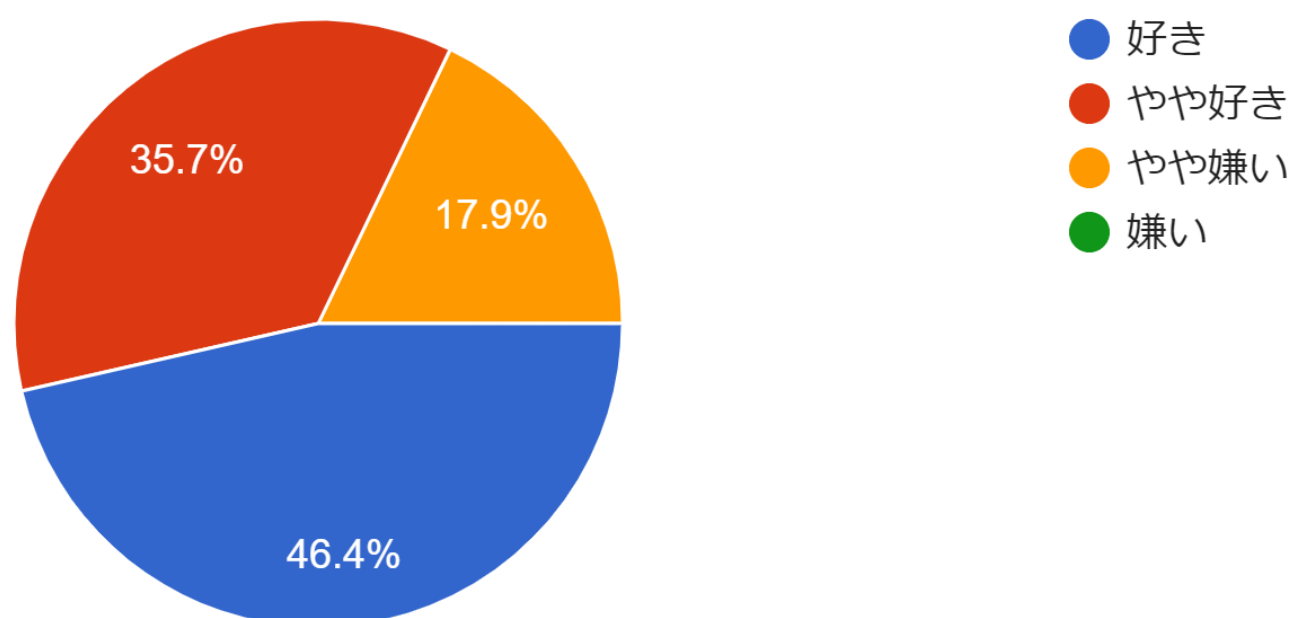
1. お子様は運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか？

56件の回答



2. 保護者の方にお伺いたします。保護者の方...びを含む) やスポーツをすることは好きですか？

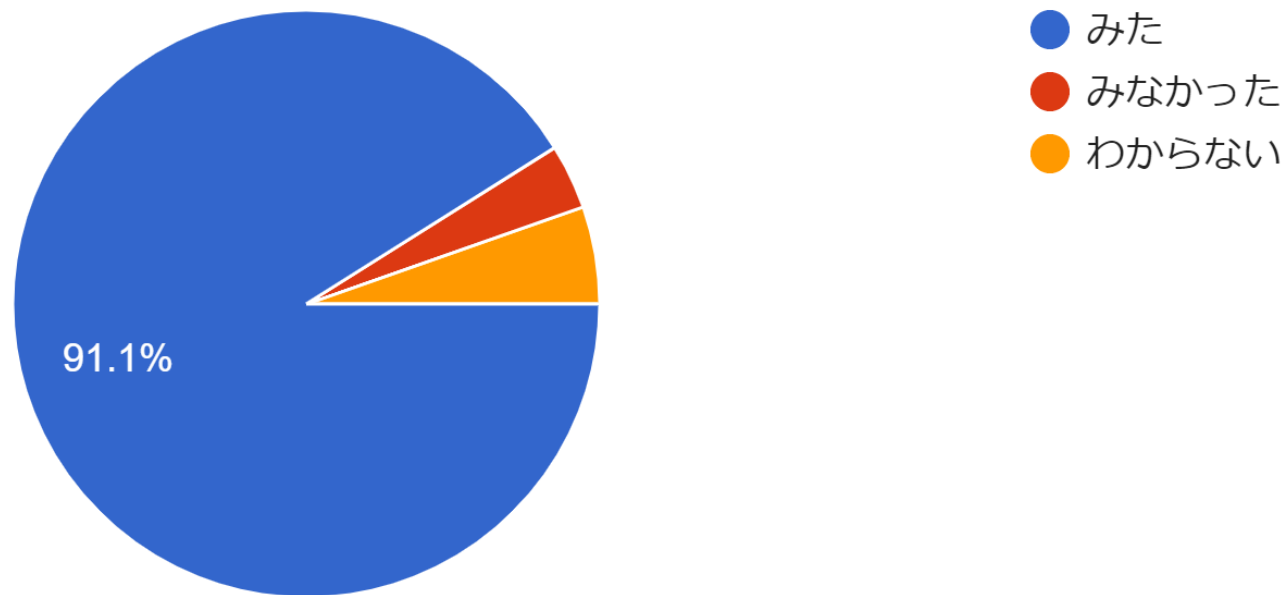
56件の回答



こども園マルチスポーツ教室

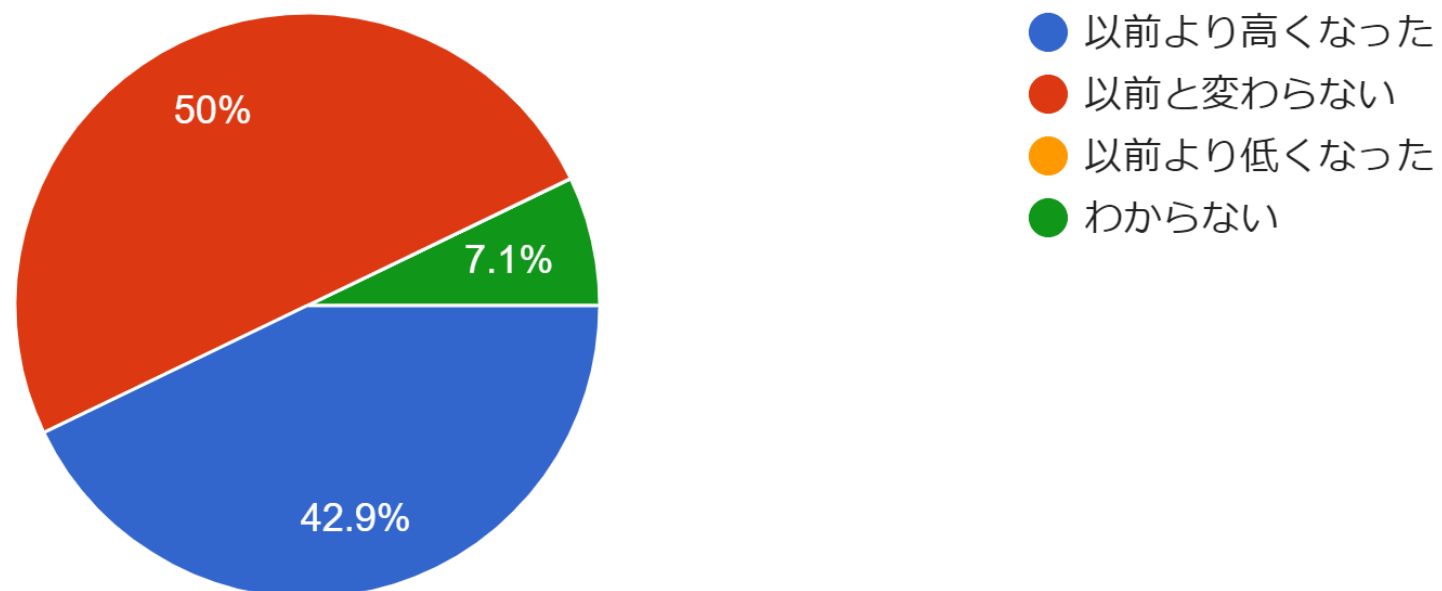
3. 教室後に配布される資料*はご覧になりましたか？

56件の回答



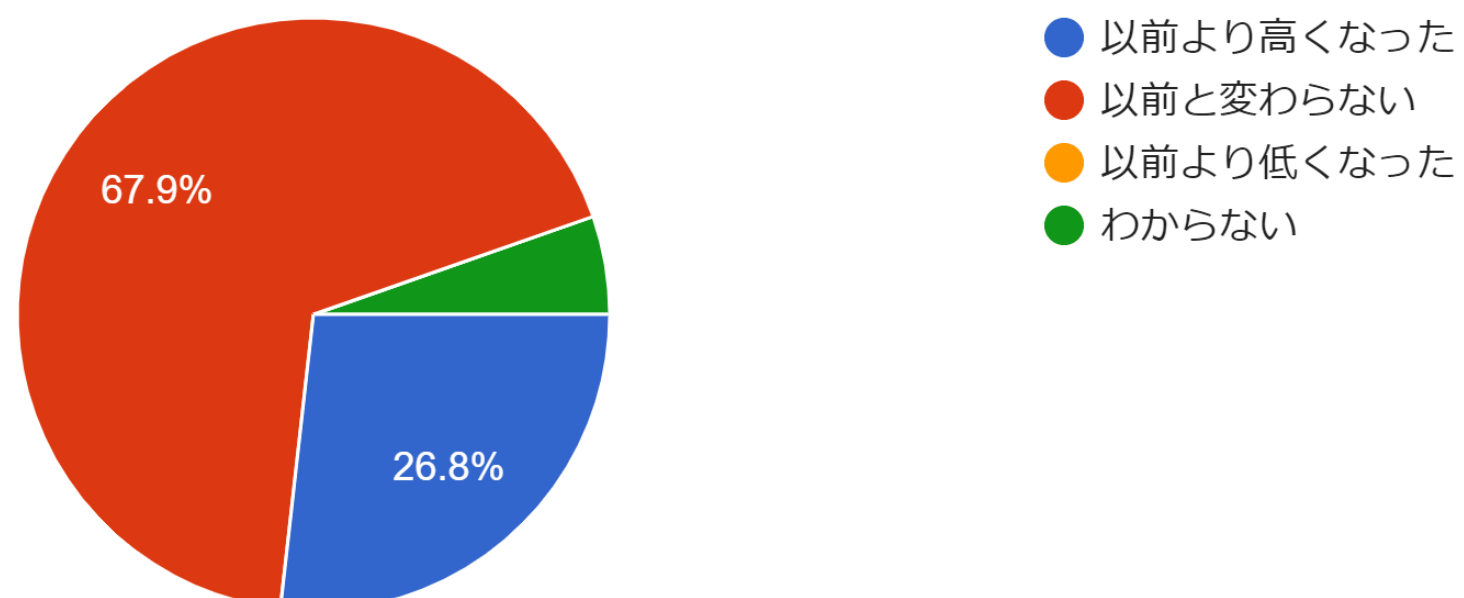
4. 実施後お子様の活動や運動意欲に変化はありましたか？

56件の回答



5. 2022年9月以前と比較し、保護者の方の運動意欲に変化はありましたか？

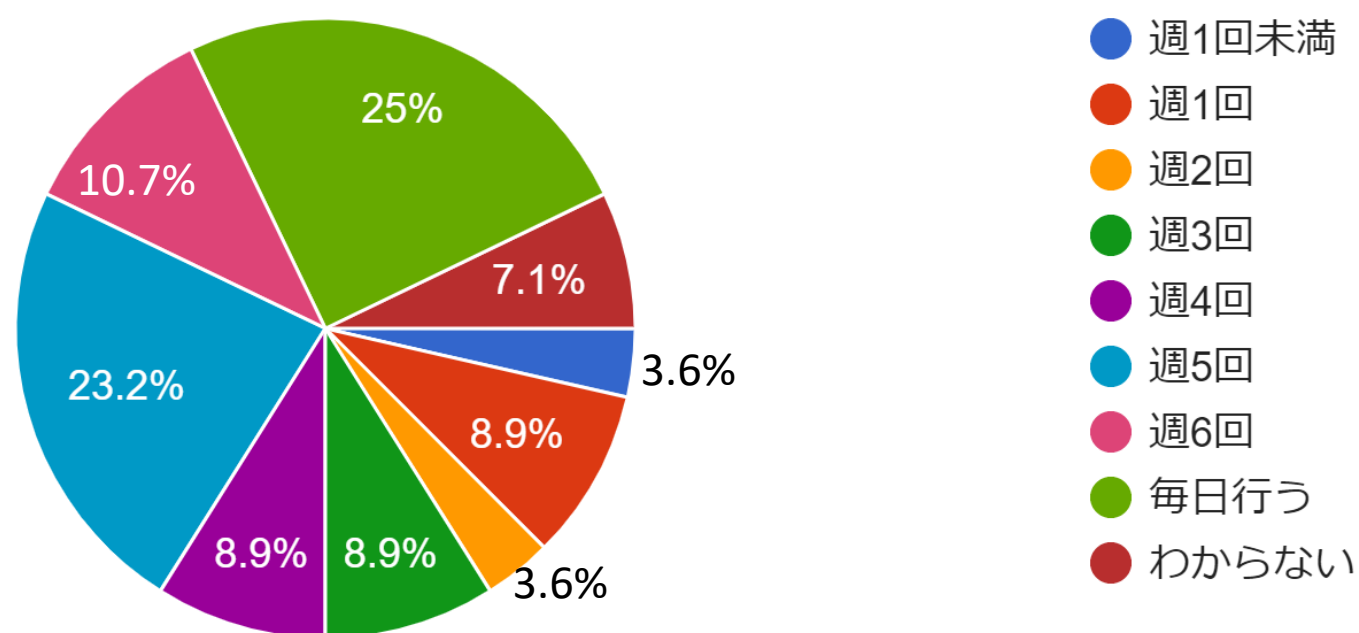
56件の回答



こども園マルチスポーツ教室

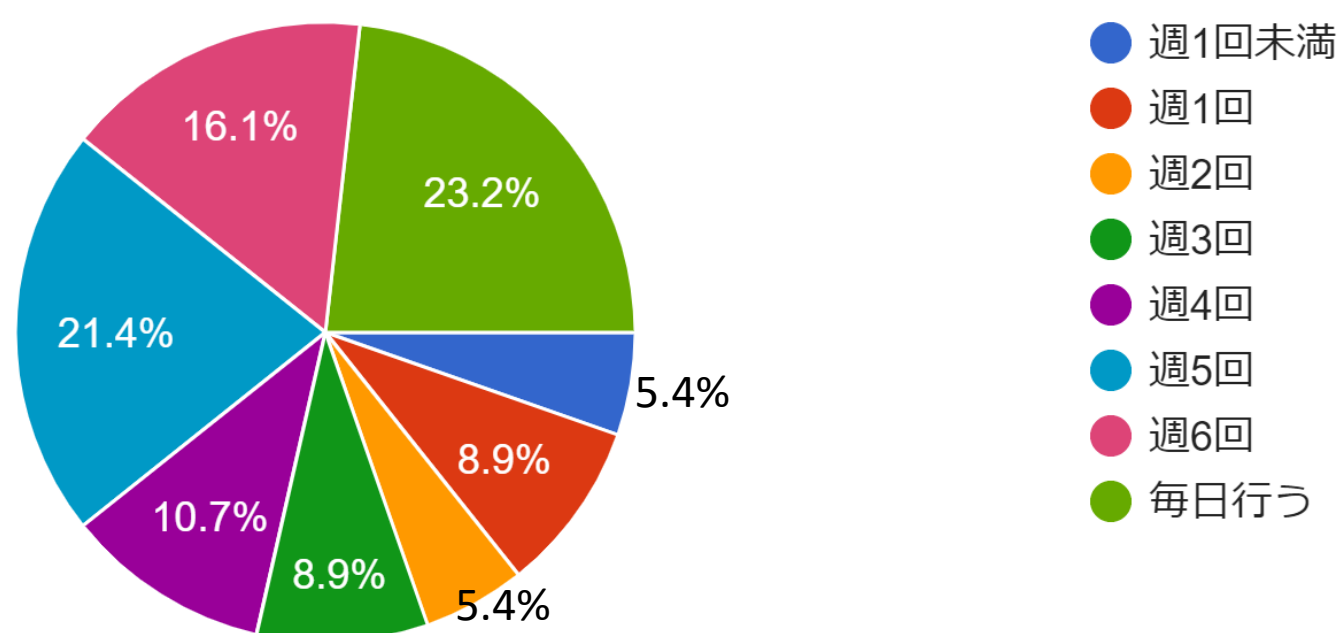
6. 2022年9月以前お子様の運動頻度はどのくらいでしたか？

56件の回答

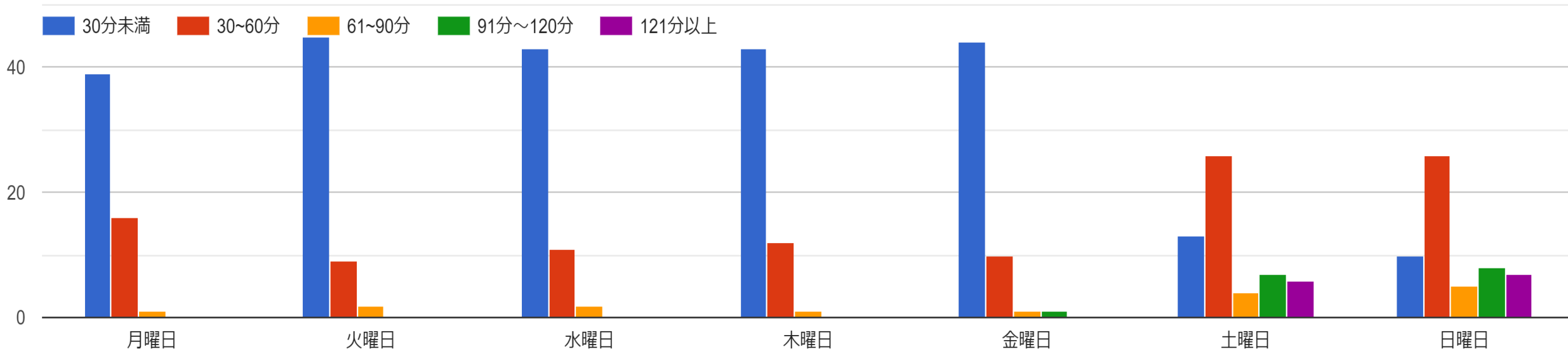


7. 直近1か月のお子様の運動頻度はどのくらいでしたか？

56件の回答



8. ふだんの1週間についてお伺いたします。こども園の時間以外で、運動 (...遊びを含む) やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。



こども園マルチスポーツ教室

9. 本事業へのご意見・ご感想等ございましたらお聞かせください。(回答14件)

- うちの子は、身体を動かす事が大好きです。スポーツ教室に参加するようになってから、家での遊びに色々な工夫が加わり更にパワーアップしました。
- 火曜日の体操の時間を親子共々とても楽しみにしていました。いろいろな運動を楽しく体験させていただき、日常生活の行動がスムーズに、また、休日の遊びの運動の幅が広がった感じがしました。本当にありがとうございました。ぜひ来年度も継続していただきたいと思います。
- とても楽しんで、体操教室参加していたようです。田舎には体操教室がないし、教室があっても働いていると送迎する時間がなかったりするので、こども園でこのような教室を開いてくれると本当にありがたいです。また来年も開催してくれると嬉しいです。
- とても楽しそうでした。帰って来て動きを見せてくれました。
- こどもがすごく楽しんでいました!先生も愛称で読んでいて、可愛かったです。ありがとうございました!ぜひ続けてほしいです!
- 帰ってきてからこんなことをしたなど話してくれます。楽しんでいるようです。ありがとうございます。
- 身体を動かす事が好きなので、時間があれば家の回りなど走ったり、キックボードで一周したりしています。ただ車の通りなど危ないので、このような事業があると心配なく運動ができるのでありがたいです。とにかくジツとしていられない性格なので助かります。
- 園での事を話すきっかけになり、楽しい様子がよく伝わってます。見本をやってくれたり、姉に教えたり家でもできるのが良いです。
- 毎回とても楽しみにしているようです。今後も続けていただけるとありがたいです。
- 毎回楽しいようで、よく家でもお話しを聞かせてくれます。教室があった日はたくさん動いて疲れるようで、いつもより早く寝てしまいます。また機会があったら、ぜひよろしくお願いします。
- 子供が運動教室を楽しみにしており、積極的に参加する事ができていたと思います。
- いつもありがとうございます。○○コーチ来た～と楽しそう(嬉しそう)にお話ししてくれます。
- 毎回楽しそうに話してくれました。動きを覚えてくれたこともありました。運動が一番大切だと思うので、毎日でも取り入れてくれたらと思います。
- いつも楽しみにしています。ありがとうございます。

【アンケート調査結果】

回答した全てのこどもが運動やスポーツが好き、もしくはやや好きの回答であった。

活動や運動意欲については、42.9%のこどもに以前よりも意欲的になったという回答が得られた。

また保護者については、26.8%が以前よりも意欲的になった。こどもからの体験の話や、啓蒙のための紙面の効果として考えられる。

1週間でのこども園での運動(体を動かす遊びを含む)スポーツの時間では、平日30分未満の方が圧倒的多数となり、全体の約77%の回答であった。また週末では30~60分/日が多数であった。

保護者の方が仕事をする家庭も多く、帰宅後に運動やスポーツの時間を確保することは難しく、こどもの活動量の確保として、こども園での活動の重要性が明らかとなった。

こども園マルチスポーツ教室

【測定実施日】

1回目 10月25日
2回目 1月17日

【測定内容】

○体支持持続時間
○両足連続跳び越し

【測定方法】

○体支持持続時間

高さ70cm（幼児が立位で腕を体に沿って下げた時の肘のおおよその高さ）の机2個を肩幅（約30cm）にあけて用意する。こどもが机の上に手を置き、両肘が伸びて「用意」の姿勢が取れるような高さの台を子どもの体格に合わせて用意する。

机の間に被験者（こども）を立たせ、適当な高さの台の上に乗る。

「用意」の合図で、手を机におき、両腕を伸ばす。

「始め」の合図で、足を床（または台）から離す。（補助台を抜く）

両腕で体重を支えられなくなるまで続ける。180秒を最高とし実施する。

*腕が曲がる、手のひら以外の身体が机や床に触れた場合は終了とする。

○両足連続跳び越し

屋内の床に4m50cmの距離を、50cm毎にビニールテープで印をつけ、連続で跳び越す。

スタートラインに立ち「始め」の合図で、両足を揃えてテープ冠を正確に、迅速に連続して跳び越す。

*両足を揃えられない、2本以上のラインを一度に跳び越した場合は失敗とする。

*両足ジャンプ不可のものについては、平均値より除外する。

【測定結果（平均値）】

年中クラス（4歳児）

	体支持持続時間	両足連続跳び越し	両足ジャンプ不可
10月25日	24.7 秒	5.15 秒	11 名 (30%)
1月17日	33.6 秒	4.93 秒	4 名 (12.5%)
	+ 8.9 秒	- 0.22 秒	- 7 名

年長クラス（5歳児）

	体支持持続時間	両足連続跳び越し	両足ジャンプ不可
10月25日	31.8 秒	4.68 秒	9 名 (20%)
1月17日	52.1 秒	4.80 秒	6 名 (14%)
	+ 20.3 秒	+ 0.12 秒	- 3 名

【測定および、事業実施結果】

測定では、4歳児、5歳児ともに体支持持続時間において改善がみられた。

特に5歳児では**+20.3秒**と大きな変化が見られた。

両足連続跳び越しでは、両足ジャンプができずギャロップのような状態になるこどもが、**各年代とも約10%台**に変化した。

事業開始前のこども園でのヒヤリング時に、先生方より、こどもが「長時間、同姿勢で過ごす事ができない」、「椅子にまっすぐ座ることができない」などの体幹支持や姿勢についての課題を伺っていたが、月2回30分の介入指導だったが、いくらかの変化を促すことができたと考えられる。

保護者の方からのアンケートコメントに「**楽しい**」という感想が14件中12件寄せられ、身体活動やスポーツにつながる動作を遊びの要素や楽しさから伝えられた事業になった。

こども園マルチスポーツ教室

【配布物】 保護者解説シート「勝浦こども園 マルチスポーツ教室運動メニューを解説！」

勝浦こども園 マルチスポーツ教室 4歳クラスの運動メニューを解説！

No1. 「どうぶつ体操」

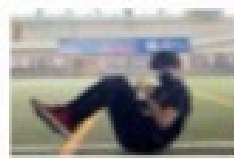
動物の真似をしながら、ストレッチ体操をします。
 背骨や骨盤を動かし、良い姿勢を作ります。
 今月は、「うし（片足上げ）」・「ゴリラ」・「ダンゴムシ」
 に取り組みます。



うし



ゴリラ



ダンゴムシ

No2. 「トンネルくぐり」

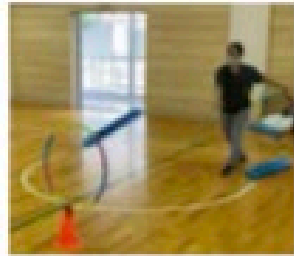
コーチと先生が作る、「動くトンネル」に当たらないように移動します。
 トンネルの動きを見極めて反応する能力や、避ける能力を養います。



4歳クラスの動画はこちらから

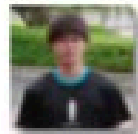
No3. 「ロケット風船スロー」

ロケット風船を手で握み、投げます。
 片手でボールをまっすぐ投げる
 動作を習得します。



ロケット風船スロー

【2022年11月の担当コーチ】



たまちゃんコーチ



よんちゃんコーチ

主催：国際武道大学 協力：一般社団法人ウェルネススポーツ関西
 お問い合わせ：Tel：04-7092-1114 Email：info@ccspspo.jp

勝浦こども園 マルチスポーツ教室 5歳クラスの運動メニューを解説！

No1. 「どうぶつ体操」

動物の真似をしながら、ストレッチ体操をします。
 背骨や骨盤を動かし、良い姿勢を作ります。
 今月は、「うし（片足上げ）」・「ゴリラ」・「ダンゴムシ」
 に取り組みます。



うし



ゴリラ



ダンゴムシ

No2. 「トンネルくぐり」

コーチと先生が作る、「動くトンネル」に当たらないように移動します。
 トンネルの動きを見極めて反応する能力や、避ける能力を養います。



5歳クラスの動画はこちらから

No3. 「雑巾レース」

雑巾に両手を置き、うしのポーズで進みます。
 真っ直ぐ進むや、ジグザグ進む運動を体験します。
 腕や手のひらで体重を支え、体幹を真っ直ぐにコントロールする
 能力を養います。

【2022年11月の担当コーチ】



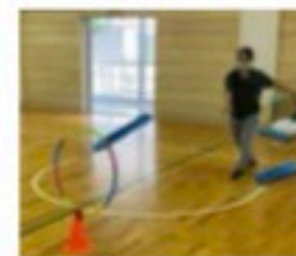
たまちゃんコーチ



よんちゃんコーチ

No4. 「ロケット風船スロー」

ロケット風船を手で握み、投げます。
 片手でボールをまっすぐ投げる
 動作を習得します。



ロケット風船スロー

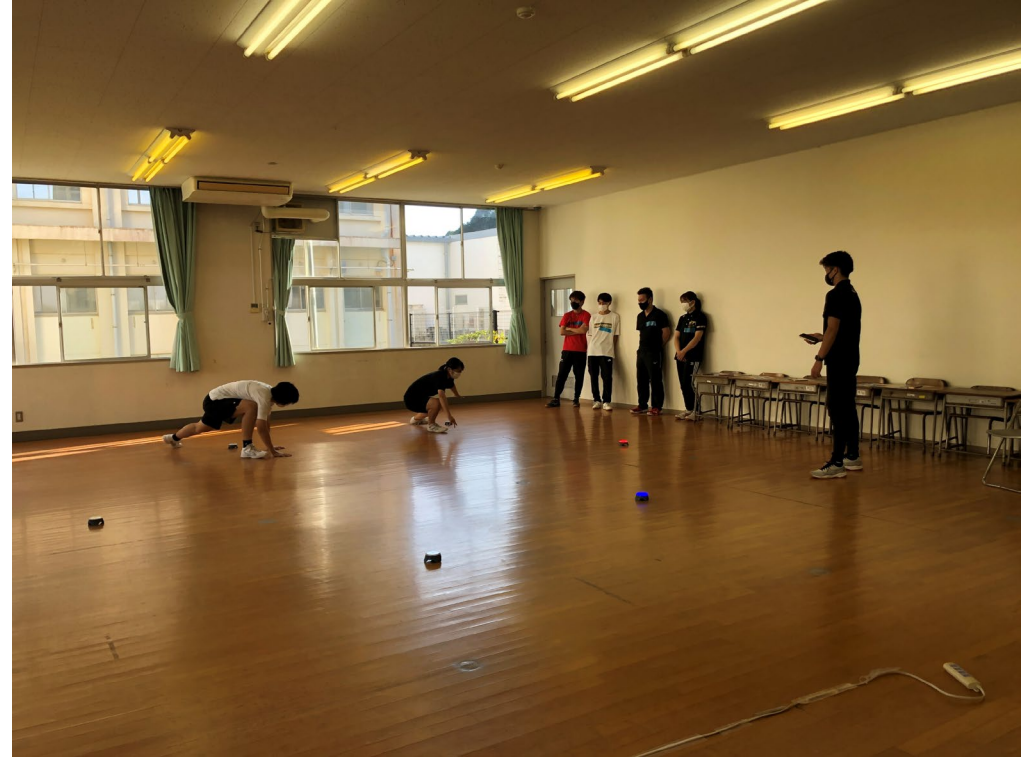
指導の様子

【こども園マルチスポーツ教室指導の様子】



指導の様子・集客資料

【学生との研修会の様子】



【研修会内容】

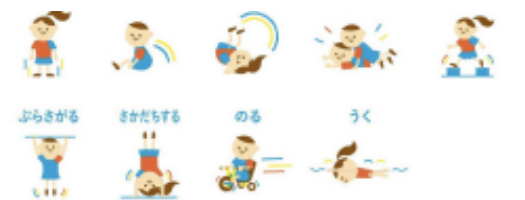
- 各回の指導案に関するディスカッション
- メニューごとの安全管理方法の確認
- こどもの姿勢評価、測定内容からの指導アシスタント方法の共有
- メニュー実施後の各こどもの動きの共有、参加者の達成感や運動が適切だったかなどの確認
- 特別なケアが必要なこどもの情報共有（運動の段階分けや、認識しやすい言葉がけ、動きなど）

【指導案例】▶

▼【姿勢評価例】

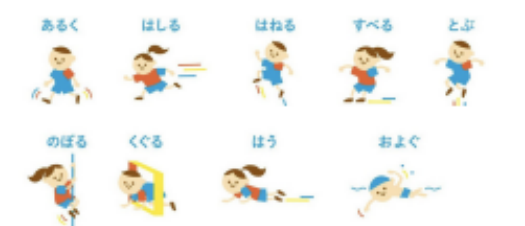


参考動画	目安時間	Activeクラス (年少〜年長)	Funクラス (小1〜3)	Learnクラス (小4〜6)
アクティブストレッチ (アニマル体操)	5分	・イモムシ (1人) ・ダンゴムシ (2人組) https://youtu.be/amPacYvJ8v7u8Z ※動画は1人バージョン	・イモムシ (1人) ・ダンゴムシ (2人組) https://youtu.be/amPacYvJ8v7u8Z ※動画は1人バージョン	・イモムシ (1人) ・ダンゴムシ (2人組) https://youtu.be/amPacYvJ8v7u8Z ※動画は1人バージョン
休憩・水分補給	3分			
コーンゾット	8分	※さまざまな姿勢から起き上がり、対応した色のコーンの中から指定された色のコーンをとってできるだけ早く帰ってくる。 人数分用意しておく。 ①うつ伏せスタート (前向き・後ろ向き) ②仰向けスタート (前向き・後ろ向き) など	※さまざまな姿勢から起き上がり、対応した色のコーンの中から指定された色のコーンをとってできるだけ早く帰ってくる。 人数分用意しておく。 ①うつ伏せスタート (前向き・後ろ向き) ②仰向けスタート (前向き・後ろ向き) など	※さまざまな姿勢から起き上がり、対応した色のコーンの中から指定された色のコーンをとってできるだけ早く帰ってくる。 人数分用意しておく。 ①うつ伏せスタート (前向き・後ろ向き) ②仰向けスタート (前向き・後ろ向き) など
しゃほ取り	8分	指定された姿勢で遊べる。コーチ子どもでも実施してもOK。 <男・女・土曜日> ①えび ②ダンゴムシ (2人組：持っている人が尻尾をつける) <金曜日> ① 遠距離走り (ラグビーボールを持って)	指定された姿勢で遊べる。コーチ子どもでも実施してもOK。 <男・女・土曜日> ① えび ② ダンゴムシ (2人組：持っている人が尻尾をつける) <金曜日> ① 遠距離走り (ラグビーボールを持って)	指定された姿勢で遊べる。コーチ子どもでも実施してもOK。 <男・女・土曜日> ① えび ② ダンゴムシ (2人組：持っている人が尻尾をつける) <金曜日> ① 遠距離走り (ラグビーボールを持って)
休憩・水分補給	3分			
キック＆タッチダウン		https://youtu.be/wD7u8Q2cLA		2人組になり、①蹴る人、②ボールを蹴る人に分かれる。蹴る人は、蹴る人へ向かってラグビーボールをキックする。蹴る人は、キックしたボールを蹴られている場所から蹴ってタッチダウンする。
ラグビーボール遊び	8分	2人組で距離を測って実施する。(大層日は測いなくてもOK) ① 身体接触パス ② パックエクステンション https://youtu.be/wD7u8Q2cLA https://youtu.be/wD7u8Q2cLA	2人組で距離を測って実施する。(大層日は測いなくてもOK) ① 身体接触パス ② パックエクステンション https://youtu.be/wD7u8Q2cLA https://youtu.be/wD7u8Q2cLA	2人組で距離を測って実施する。(大層日は測いなくてもOK) ① 身体接触パス ② パックエクステンション https://youtu.be/wD7u8Q2cLA https://youtu.be/wD7u8Q2cLA
テント・トンネルにボールイン!	8分	ラグビーボール・ラグビーウォッシュン・ミニボールを投げる。KEAトンネルやミニテントを設置しておく。 こどもは投げ方なんでもOK。できそうな子を回転を推奨して投げる。投げ方ラインは決めておく。	ラグビーボール・ラグビーウォッシュン・ミニボールを投げる。KEAトンネルやミニテントを設置しておく。 こどもは投げ方なんでもOK。できそうな子を回転を推奨して投げる。投げ方ラインは決めておく。	ラグビーボール・ラグビーウォッシュン・ミニボールを投げる。KEAトンネルやミニテントを設置しておく。 こどもは投げ方なんでもOK。できそうな子を回転を推奨して投げる。投げ方ラインは決めておく。
スタティックストレッチ (アニマル体操)	5分			
	4分			



● 体を移動する9つの動き

「移動系動作」と呼ばれる、上下・水平方向の移動や回転運動です。



● 用具を操作する動き・力試しの18の動き

「操作系動作」と呼ばれる、モノや自分以外の他者を扱う運動です。

