

スポーツ審議会健康スポーツ部会  
日本体育協会における取り組み

アタシイブ★チヤイルド★アイダラム

公益財団法人 日本体育協会  
副会長 兼 専務理事  
泉 正文

# アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP) とは

※「ACP、日本体育協会」で検索

児童期（小学校低～中学年）

幼児期（年中～小学校低学年）



(2010年10月初版・現在第4版)



(2015年2月初版)

# 幼児期運動指針

多様な動きができるように

多様な動き

スポーツの基礎となる様々な(多様な)動き

様々な遊びを中心に

遊びとしての運動

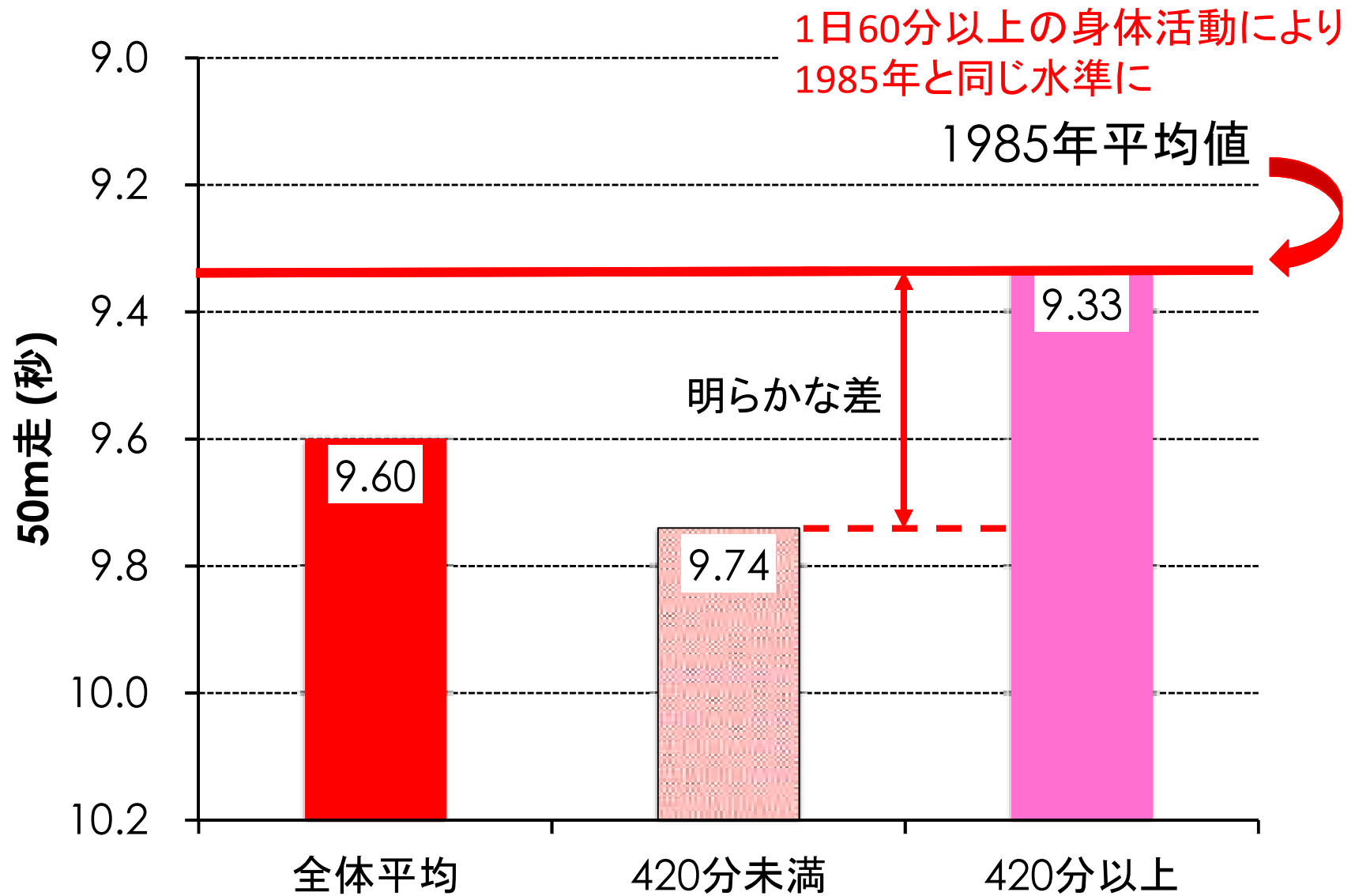
遊びを通じた運動を提供

楽しく体を動かす時間が大切

楽しい体験

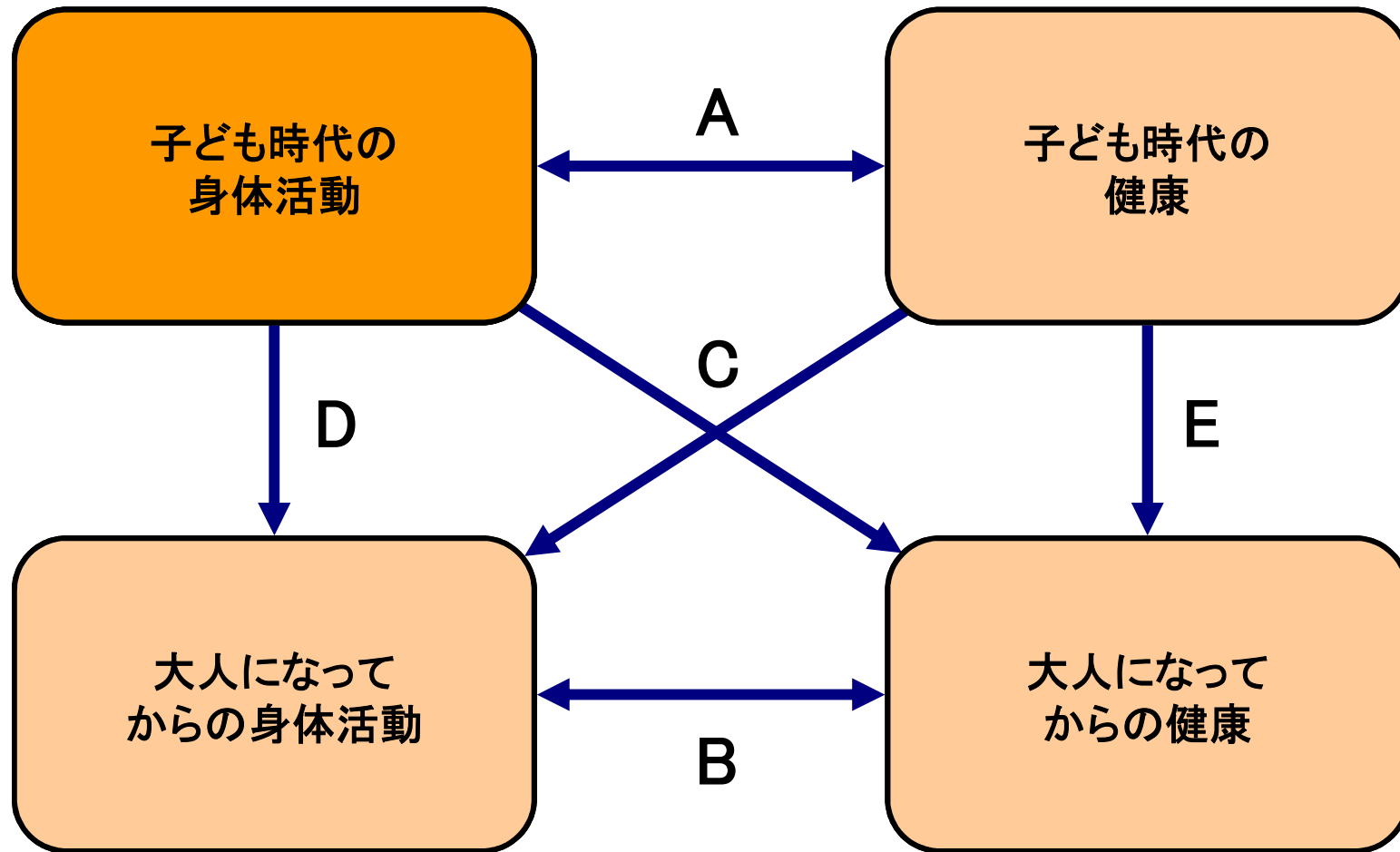
体を動かすことが楽しいという体験

# 身体活動量と体力の関係(50m走) 10歳女子



# 身体活動と健康

## 身体活動・健康状態の持ち越し効果



Boreham and Riddoch (2001) 一部改変



# 大人と子どもの学習の仕方の違い

大人	子ども
必要性	興味関心
意図的	偶発的
体系的、系統的	体験的、試行錯誤的
領域限定的	総合的

子どもは**小さな大人**ではない！

「健康・体力」 → 「カッコイイ・楽しい」へ



カッコイイ!



社会的価値観が内在化する

※自分の価値観として取り入れる

楽しい!



内発的に動機づけられる

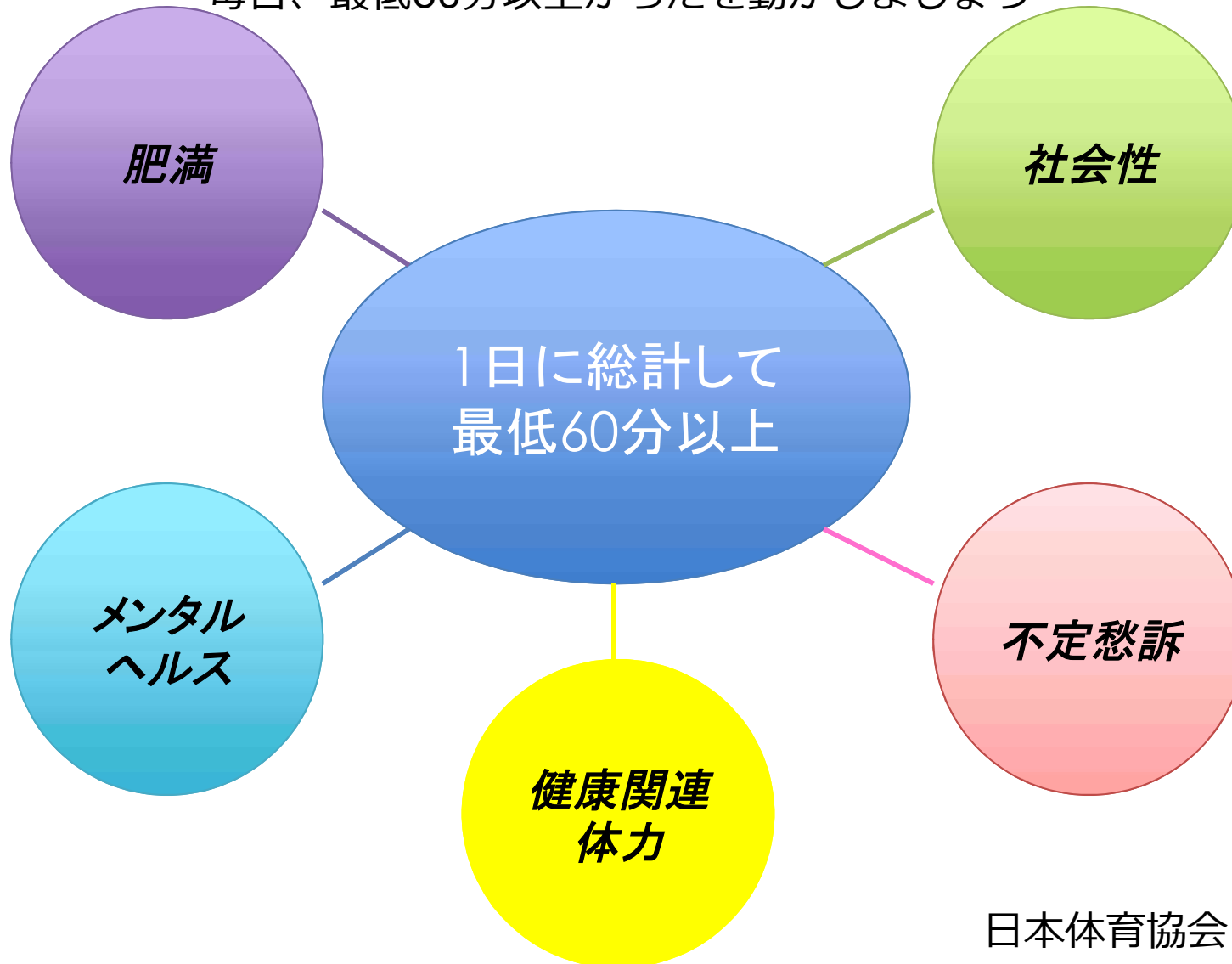
※行動自体が目的となる



# 子どもの身体活動ガイドライン

## 成果を支える最低限の基準設定

子どもは、からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、最低60分以上からだを動かしましょう



# 幼児期（3～6歳）の発達特性

## • 基本的な動きの獲得：動きの洗練化

「走る動作」の発達段階の特徴	絵的イメージ
1歳～2歳 両足のステップが揃って歩く	
2歳～3歳 足で地面を蹴るような動きで、足の動きがスムーズになる	
3歳～4歳 足が地面を蹴り上げる	
4歳～5歳 足が地面を蹴る動作がスムーズになる	
5歳～6歳 足が地面を蹴る動作がスムーズになり、歩幅が広がる	

身につけた動きを  
繰り返し行う



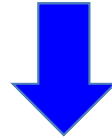
動き方が効率的、  
合目的的になる



動きがさらに上手に  
行えるようになる

# 基礎的動きの質的評価（観点）

幼児期は、ぎこちなく無駄の多い動作から、合理的・合目的的な動作へと洗練されていく



幼児期は、発育発達の個人差が大きい。

※タイムや距離に基づく量的な測定結果は、からだの大きさに強く影響を受ける



動作の洗練化を評価する＝動きの質を観察する

# 運動パフォーマンス(できばえ)

- 運動に必要なからだの能力がどれだけ高いか
- 持っている能力をどれだけ使うことができるか



# 立ち幅跳びのパフォーマンス評価

量的（優劣） / 質的（介入・指導）

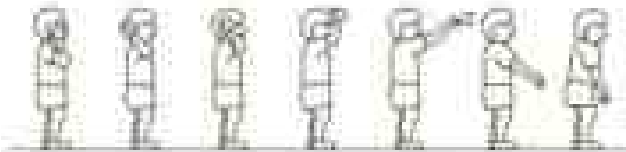
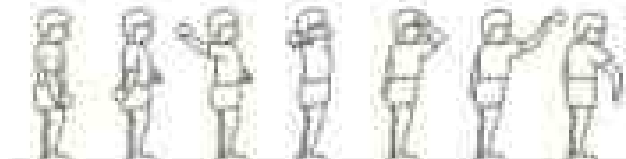
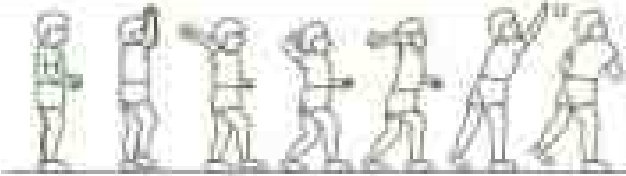
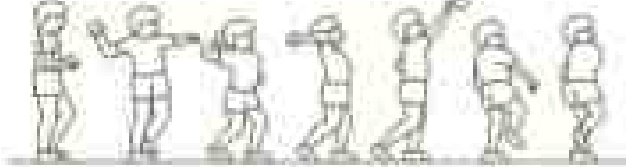

どれだけ

どのように



○△ cm

# 基本的な動きの洗練化（投げる動作）

「投げる動作」の動作発達段階の特徴		動作パターン
パターン1	上体は投射方向へ正対したままで、支持面（足の位置）の変化や体重の移動は見られない	
パターン2	両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる	
パターン3	投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する	
パターン4	投射する前と逆側の足のステップがともなう	
パターン5	パターン4の動作様式に加え、ウィンドアップを含む、より大きな動作が見られる	

# 動きの質を高める運動プログラム

## 身体活動



スポーツ

遊び

- ・伝承遊び
- ・運動遊び

# それぞれの 遊びの中で



- 引き出したい動き＝ねらい
- 子どもの動きを観察する
- 子どもの発達に応じた働きかけ  
(言葉かけ、お手本、環境づくり)





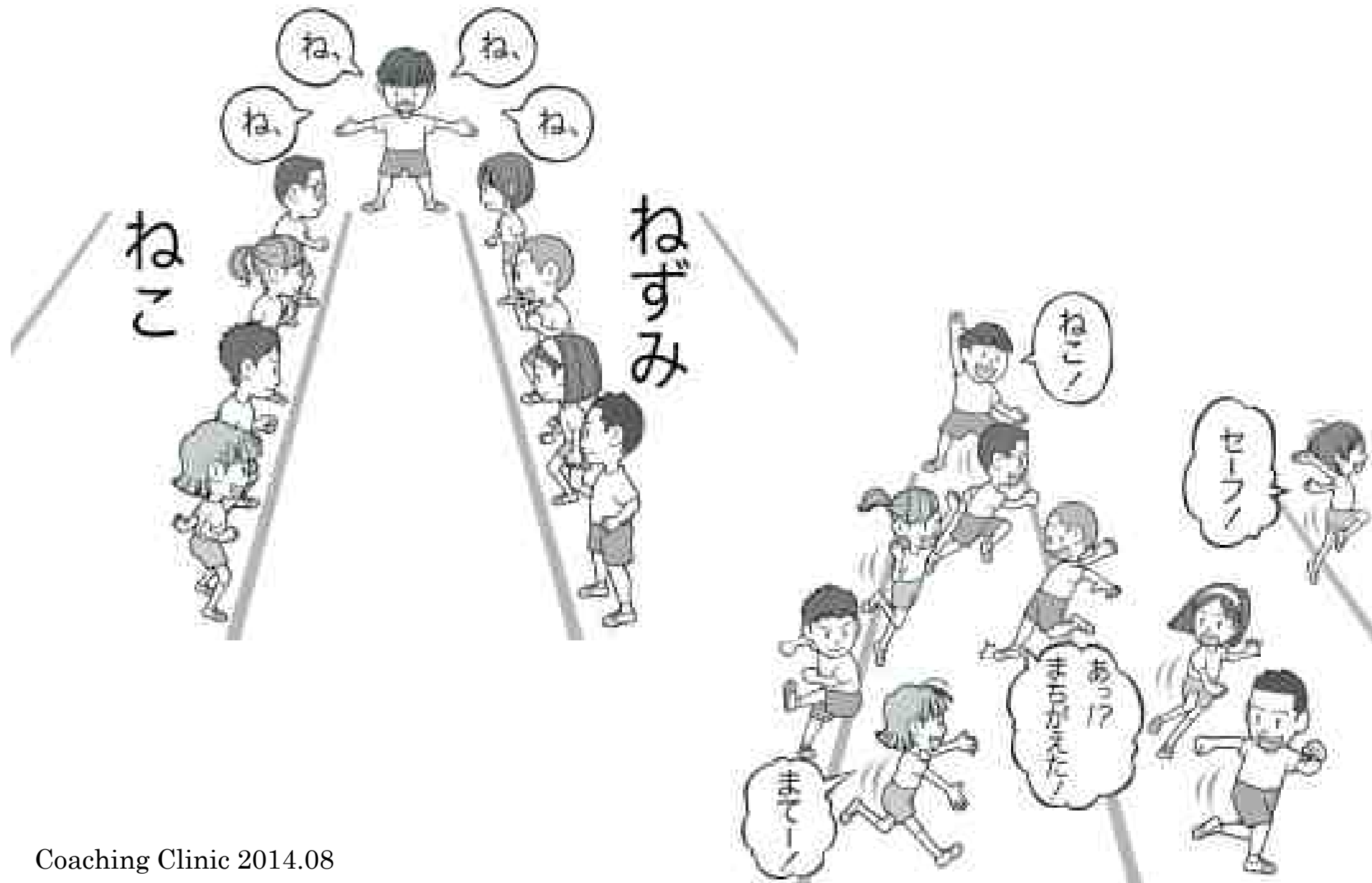
# 運動遊びプログラムの紹介

1. 発達段階に応じた遊びの展開例  
特徴、応用、活用・展開例
2. 伝承遊びの活用  
遊び方、発展例、安全配慮

# さかなとり



# ねことねずみ



# 幼児の指導法・指導技術

1. よい指導者としての観点
2. 指導のコツ
3. アレンジの仕方や発想
4. 安全管理上の配慮事項

# 1. 良い指導者としての観点

- ① 多様な動きを経験させる
- ② 一定の身体活動量と活動強度を確保する
- ③ 発育発達の個人差に配慮する
- ④ 次々にプログラムを展開させる

- ⑤ できるようになったことを認めてあげる
- ⑥ いつも元気で楽しい雰囲気をつくる
- ⑦ こころの発達や社会性の獲得にも配慮する
- ⑧ 異年齢交流を利用する



- ▶ 平成22年度：  
全国の小学校（22,258校）と総合型地域スポーツクラブ（2,905クラブ）への教材提供
- ▶ 平成22～24年度  
普及講習会（理論&実習）の開催  
（約4,200名が受講）  
※主催事業のみの集計

- ▶ 平成27年度  
全国のスポーツ少年団（33,000団）への教材提供
- ▶ 平成27年度～  
普及講習会（理論&実技）の開催
- ▶ 平成28年度～  
講師養成講習会（理論&実技&実習）の開催



# 日本スポーツ少年団を中心とした アクティブ・チャイルド・プログラム普及計画 (平成29年度～)

## 1. 普及講習会 (3年間で約3,000名参加)

地域の指導者にACPを知ってもらうための講習会

※平成29年度：全国12会場で開催

## 2. 講師講習会 (2年間で約200名参加)

各地域におけるACPの普及啓発を担う人材の養成

※平成29年度：全国4会場で開催

## 3. 普及支援

各地域におけるACP普及啓発活動の支援

※平成29年度：全国23地域を支援 (約800名参加)

### →各地域におけるACPの実践

自発的な運動を育む環境づくり

運動・スポーツの歓びを提供する

# 子供の運動習慣アップ支援事業 ～スポーツ庁委託事業～（平成29年度）

## 1. 指導者の育成

運動遊び（ACP）を提供する指導者の育成  
※全国5会場で開催

## 2. モデル事業の展開

幼稚園や放課後子供教室等へ指導者を派遣しACPを実践  
教員や保護者への啓発活動  
※全国5地区24会場で実践

## 3. 運営マニュアルの作成

地方公共団体等による事業普及のためのマニュアル作成  
※今後の全国的な展開を支援

### →教育現場へのACPの普及啓発

運動の習慣化を意図した日常的な取り組み  
運動が苦手、無関心な子供へのアプローチ



## **幼少期における運動習慣の基盤づくりとは、**

1. 多様な動きを経験する（身につける）
2. 運動・スポーツが楽しいという体験をする
3. 様々な運動遊びに取り組む（挑戦する）

## **そのためには、**

→自発的な運動を育むための環境づくり、仕掛けが必須

## **具体的には、**

→ACPを核にした

- ・スポーツ活動の多様化
- ・関係団体との連携・協働

# アクト・オブ・チャイルド・プログラム

ACP総合  
サイト

ACP総合サイトは、日本体育協会のホームページから閲覧できます。

ACP 日体協

検索



サイト紹介ムービー  
はこちらから。



2種類のガイドブックも、パソコンやタブレット、スマートフォンで読むことができます。



▲アクト・オブ・チャイルド・プログラムを取り入れた全国各地の実践事例を紹介、動画も視聴できます。



▲2種類のガイドブックに掲載している運動遊びと音楽遊びを紹介。遊び方等も動画にもとづいています。



▲大人と子どもで一緒に見て、からだを動かすことの大切さを確認できるアニメーションもあります。

<http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

# アタネイブ★チャイルド★サポーター通信

「運動・スポーツの大切さを科学的に解説」

## 「毎日合計 60 分以上」は世界的なスタンダードです

こころとからだの穏やかな成長のために、元気にからだを動かすことが必要です。

子どもにとって、「からだを動かす遊び＝大切な運動」です。からだを動かして友達とたくさん遊べば、体力・運動能力はもちろん、社会性や積極性も身につきます。

ところで、子どもの身体活動量に関するガイドラインは、その時の社会環境とともに変化してきました。すなわち、時代背景の影響を反映して、最低限必要とされる身体活動量が起きているのです。

現在では、世界保健機関（WHO）や多くの国々において、「子どもの身体活動ガイドライン」として、「毎日60分以上の中～高強度の身体活動」が推奨されています。

### 世界の「子どもの身体活動ガイドライン」概要



この「毎日合計60分以上」を確保することが、子どもの穏やかな成長のカギとなるようです。

遊ぶこと それがぼくらの 勉強だ

# アタネイブ★チャイルド★サポーター通信

「運動・スポーツの大切さを科学的に解説」

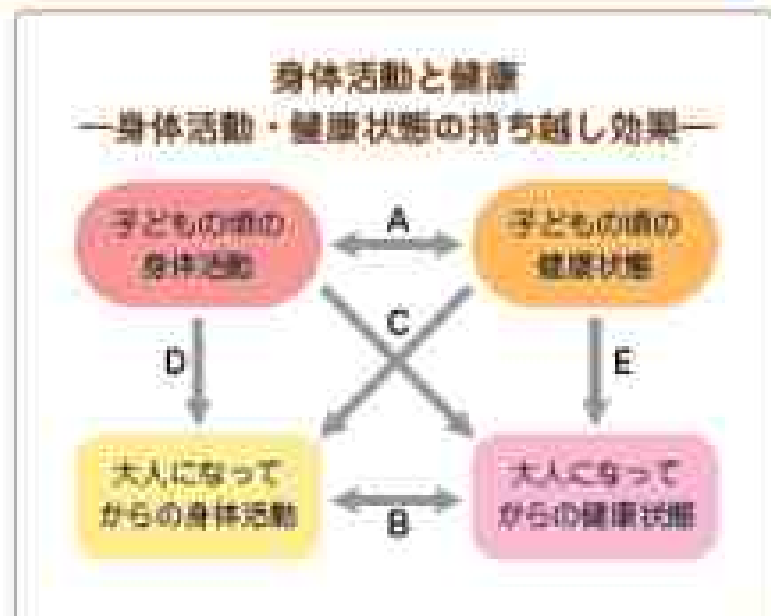
## 三つ子の魂百まで!?

身体活動と健康・体力状態には、いわゆる「持ち越し効果」があると考えられています。

一般的に、子どもの頃に運動・スポーツを行うことは、その年代（発育発達期）における健やかな成長や体力の向上に貢献すると考えられます（Aの関係）。同様に、大人になってからの身体活動は、大人になってからの健康・体力状態に貢献します（Bの関係）。

さらに、子ども時代の身体活動や健康・体力状態は、大人になってからの身体活動や健康・体力状態に影響を及ぼすと言われています（C、D、Eの関係）。

すなわち、子どもの頃に運動・スポーツに親しむ、あるいは活動的な生活習慣を身につけることが、成長期はもちろん、生涯にわたって活



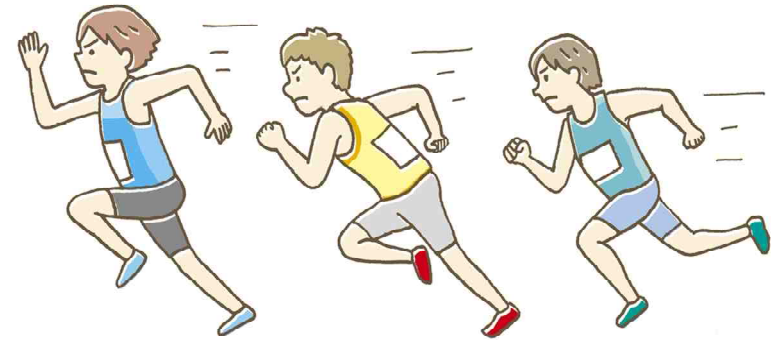
動的で健康的なライフスタイルを構築するために重要な第一歩だと考えられています。

遊ぶこと 明るい未来へ つなぐ道

## 参加することに意義がある

「参加することに意義がある」という言葉は、オリンピックの生みの親であるピエール・ド・クーベルタンの言葉であると勘違いされることや、「その場に居れば良い」という意味で誤用されることがあります。

1908年にイギリスのロンドンで開催された第4回大会の綱引き競技において、イギリス代表とアメリカ代表の対戦がありました。この際に、警官が主なメンバーであったイギリス代表は底に釘を打った靴を使用していました。これにアメリカ代表が抗議しましたが、審判が拒否したため、不服としたアメリカ代表は棄権してしまいました。この事件に対し、後日行われたミサの際にアメリカ選手団に随行していたペンシルベニア大司教のエチュルバート・タルボッ



トが発したメッセージが「参加することに意義がある」であったのです。

後に、クーベルタンはこの大司教の言葉に加え、「人生で重要なのは、成功することではなく、努力することです。大切なのは、勝利したかどうかではなく、よく闘ったかどうかなのです」と添えています。つまり、「参加することに意義がある」の本当の意味は、「その場で最大限の努力をすること」なのです。

## 今月の 運動遊び

やってみよう!

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

# ことろことろ

### ★特徴

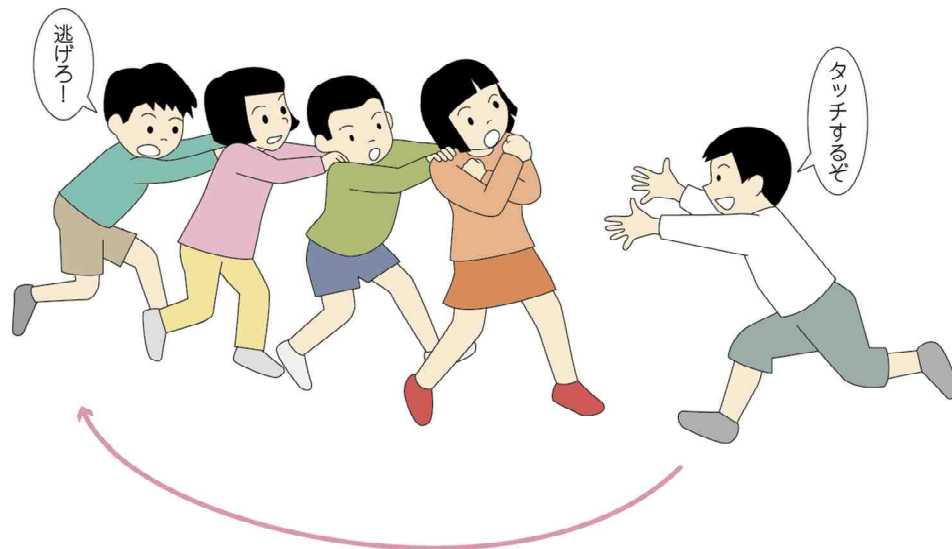
オニと子に分かれ、子は列をつくってオニと向き合い、オニが列の後ろにいる子を追いかけて回すゲームです。

### ★遊び方

- ①子4人が前の子の肩に手を置き、列をつくります。
- ②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です。
- ③子の手が離れ、列が維持できなくてもオニの勝ちです。
- ④制限時間（20秒程度）以内にタッチされなければ子の勝ちです。

### ★気をつけること

- オニが疲れてしまわないように、制限時間を調整しましょう。
- 先頭の子が手を広げて守ると、オニはタッチすることが難しくなるので、胸の前で両腕を組みましょう。



### 遊びの展開例

- 子の人数を増やしてみましょう。

### 日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。  
他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

検索