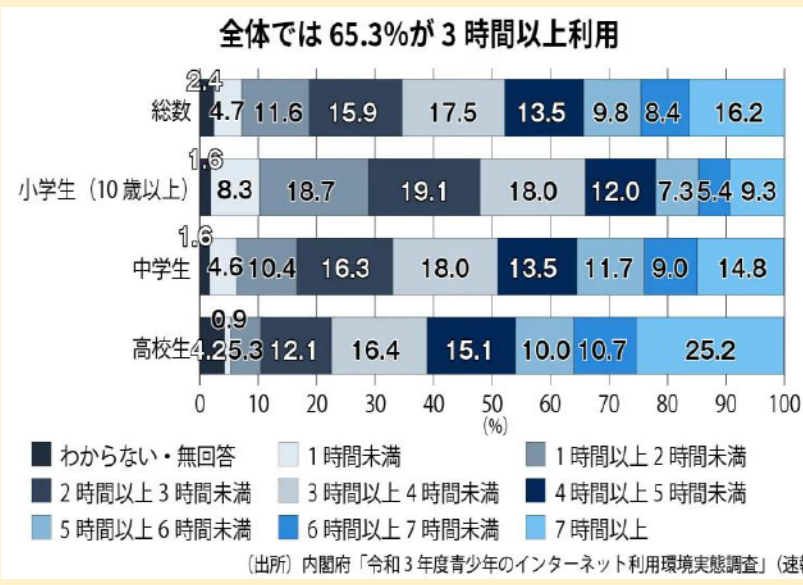


おいでよ！ちょいスポしよう！ 放課後の学校の校庭でちょこっとスポーツ！



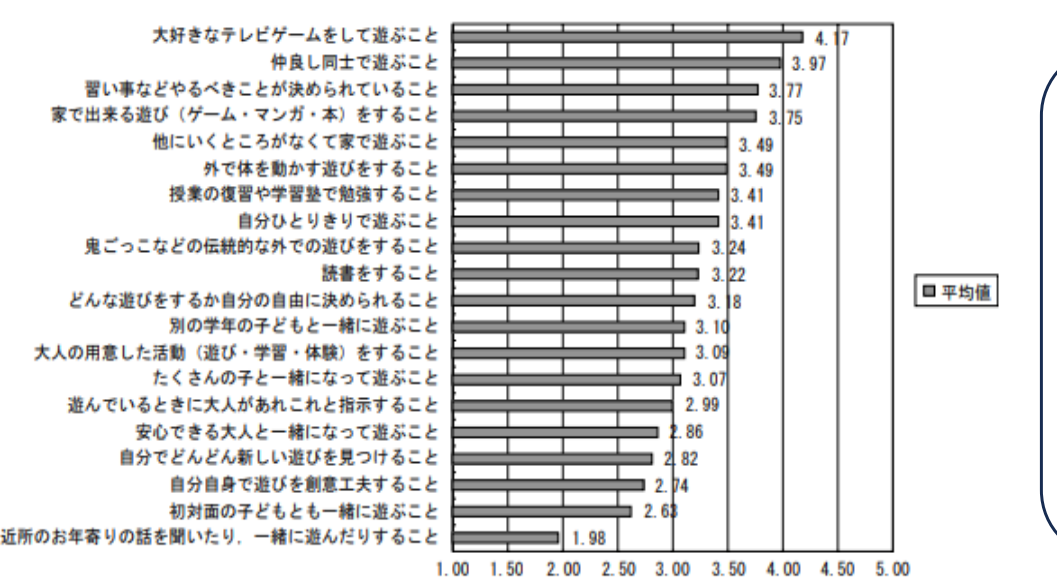
教育新聞2022年3月3日より引用

インターネット利用時間増加・低年齢化
屋外遊びの機会の減少
運動不足
コミュニケーション不足

そこでこんなことを企画しました



ネット・ゲーム等屋内遊びが多い



蓮ら(2010)より引用

身体が育つ
ゴールデンエイジに運動しないのは、すごく勿体ないよ～！
レッツスポーツ！



ちょいスポしよう！毎週〇曜日〇時～
誰でも楽しめるちょこっとスポーツ会をするよ！
スタンプを集めるとプレゼントがあるよ！
一緒にあそぼうよ！ スポーツのお兄さんより

ちょいスポのいいところ

- ★学校の校庭で実施するから、保護者が子どもの居場所がわかる！
- ★PTAと連携しているから、活動の様子をニュースレターで配信できて、保護者も安心！
- ★なんならお父さん、お母さんも一緒にいかがですか？
- ★新しい友達ができるかも！
- ★運動が好きになるきっかけになる！

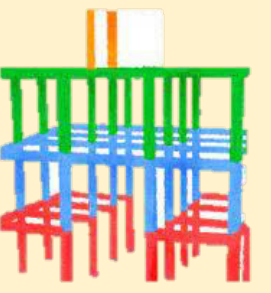
ちょいスポってなあに？
子どもにスポーツの楽しさを伝えるゼミに所属する学生と、小学校のPTAの環境部が連携し（普段から旗振り活動などで連携している）、6時間目の終わりから16時30分まで、ボランティア登録をしたスポーツ系大学生が、小学校の校庭で誰でも楽しめるスポーツ会を開催します。事前申し込み不要で、気軽に参加できます。

楽しく簡単にできるスポーツ 例えば…

- ・ **アスレチック風リレー**
(うんてい、のぼり棒、タイヤ飛び、ジャングルジムなどを回りながら競争する)
- ・ **ドッチビー**
(フリスビーでドッジボールをする。スピードが出ないので怖くない、痛くない)
- ・ **風船バットینگ**
(風船をバットで飛ばす。当たりやすくてどこに飛んでいくかわからない)
- ・ **ゆるゆるシャトルラン**
(スキップで歌いながらシャトルラン)
- ・ **フラフーフリレー**
(フラフーフを使って走らないで競争)

ちょいスポがもたらすものは いろいろな「きっかけ」

- ・ 子どもが外で遊ぶきっかけになる
- ・ 勉強の息抜きになってストレス解消
- ・ 友達と一緒に身体を動かすことで、コミュニケーションが活性化するきっかけになる
- ・ 相手の気持ちを考えたり、気配りをできるようになって、もっと仲良くなれる
- ・ ちょいスポでやったことを家に帰って話すことで、家での会話も増える
- ・ 心身共に健康になるきっかけ



ゲームもいいけど体を動かして遊んでみようかな！



みんなでちょいスポしよう！