

おやこで タッチ!



財団法人 日本レクリエーション協会

あなたが変われば



今、子どものからだに異変が起っています。まっすぐに走れない、歩けない、転ぶとすぐに骨折してしまう。そんな子どもが増えていきます。子どもたちを取り巻く環境はさまざま要因から悪化しています。今、シグナルは黄色信号から赤信号に変わり始めています。黄色信号から赤信号に変わりはじめています。その原因はいったいどこにあるのでしょうか。

今、何かを変えていかなければ、子どもたちの今、そして、未来が危ないのです。

では、何から始めればいいのかでしょうか。子どもにいろいろと言っ前に、まず、わたし



たち大人から始めてみませんか。子どもは、いちばん身近にいる、あなたの姿を見ているのです。この本は、子どもの今、そして未来を大切に思う方々に、お伝えしたいことをまとめています。

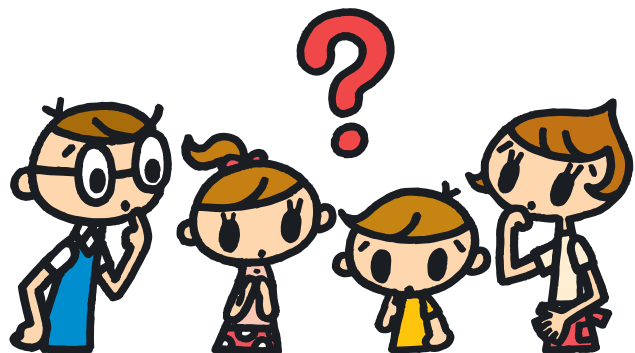
子どもとのかかわり方を見直すなかで、子どもを取り巻く異変に気づいていただくこと。そしてそれを保護者であるあなた自身の問題としてとらえ直していただくこと。最後に、子どもと一っしょにからだを動かす方法を知っていただくことを願ってつくりました。あなたもぜひ、この本を活用し、子どもと一っしょにからだを動かしてみませんか。



子どもも、も、変わる

子どものからだの 異変に 気づいていますか？

お父さん、お母さんの子ども時代は、
仲間と時間を忘れてたくさん遊んでいました。
でも、今の子どもはどうでしょう。
友だちと元気に外遊びしている子どもの姿は年々減っています。
元気いっぱいのはずの子どもに、今、何が起きているのでしょうか。



Part 1	子どものからだの異変に気づいていますか？	
	子どもの体力低下が止まらない!!	6
	二つの体力が元気のもと!	10
	転び方を知らない子どもたち	11
	子どもが生活習慣病!?	12
	ライフスタイルの変化に流される子どもたち	15
	「遊び」を中心にして元気アップ!	19
Part 2	始めよう！おやこで元気アップ作戦	
	遊びは子どものからだところの成長に欠かせない	22
	子どもの成長に合わせていろいろな運動遊びを	23
	あらためておやこから始めよう！	32
	子どもとどうかかわっていますか？	34
	子どもとの関係を分析&アドバイス	36
Part 3	おやこでからだを動かそう！	
	体力テストをやってみよう	39
	元気アッププログラム エクササイズ	42
	「子どもの体力向上」ホームページを活用しよう	46
	元気アップを成功させる7つのヒケツ	49
	こんなにあるある活動フィールド	50

「おやこでタッチ！」について

本誌は、「おやこ元気アップ！事業」に参加された保護者に配布するために作成されたものです。本誌では、今の子どもをとりまく状況について、保護者の方に理解していただきたいことをわかりやすく解説しております。

パート1では、子どもの現状について、パート2では保護者のかかわり方を説いています。また、パート3では、家庭などでたのしく実践できる運動プログラムなどを掲載しています。

本事業にご参加いただいた方以外にも閲覧いただくなど、本誌で紹介している情報を周りの保護者の皆様にもご案内をいただければ幸いです。

財団法人 日本レクリエーション協会

子どもの体力低下が止まらない!!

親の子ども時代と

今の子どもの

体力を比べてみると……

お父さん、お母さんが子どものころの体力と今の子どもの体力を比べてみましょう。下段の体力・運動能力調査のグラフをごらんください。

50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げについてみると、すべて親の代より低下しています。これは6歳から19歳のどの年代の子どもにもほぼあてはまる現象で、子どもも体力の「走る・とび・投げる」などの基礎的な運動能力の低下が特徴的にあらわれていると

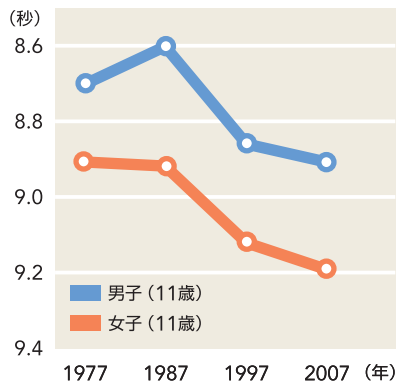
いことがわかります。

子どもの体力は1985年ごろを境にして現在まで低下が続ぎ、最近になってその傾向に大きな変化はありません。今の子どもがこのまま成長しても、今の大人たちと同程度の体力までとも達することができないのでは、といわれています。

**体格はアップ、
体力はダウン**

今の子どもは、お父さんやお母さんの子どもころよりも全体的に背がのびて、体格がよくなっています。

11歳の場合を例にあげると、30年前（1979年）と比べて、男子では身長が2・6cm、体重が2・8kg、女子も身長が1・8cm、



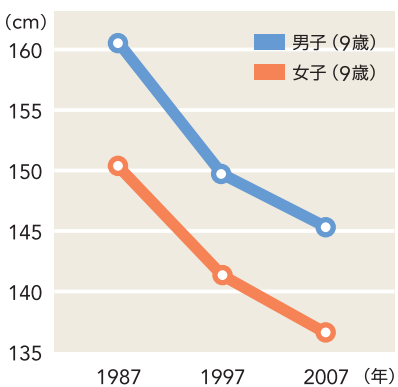
走る 50m走



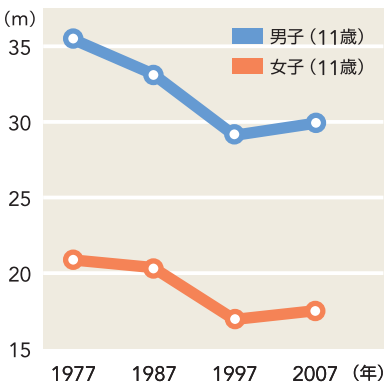
(文部科学省が1964年から全国的に実施している6歳以上を対象とした体力・運動能力調査の2007年度の結果より)
「立ち幅とび」は、30年前は調査項目がなく、25年前(1984年)からの調査を基に作成。また、11歳調査は1998年以降に実施したので、9歳調査を載せています。



とび 立ち幅とび



投げる ソフトボール投げ



体重で1・8 kg上回っています。

体格がよくなればそれにあわせて体力や運動能力も向上するのではないかと思われまます。ところが今の日本の子どもは、体格がよくなっているにもかかわらず、親の世代と比べると体力は低下しています。運動能力の低下は前ページのグラフに示したとおりです。

たとえば30年前に比べてソフトボール投げは5・05m短くなっています(男子)。立ち幅とびも20年前と比べて約14・93cm短くなっています(男子)。

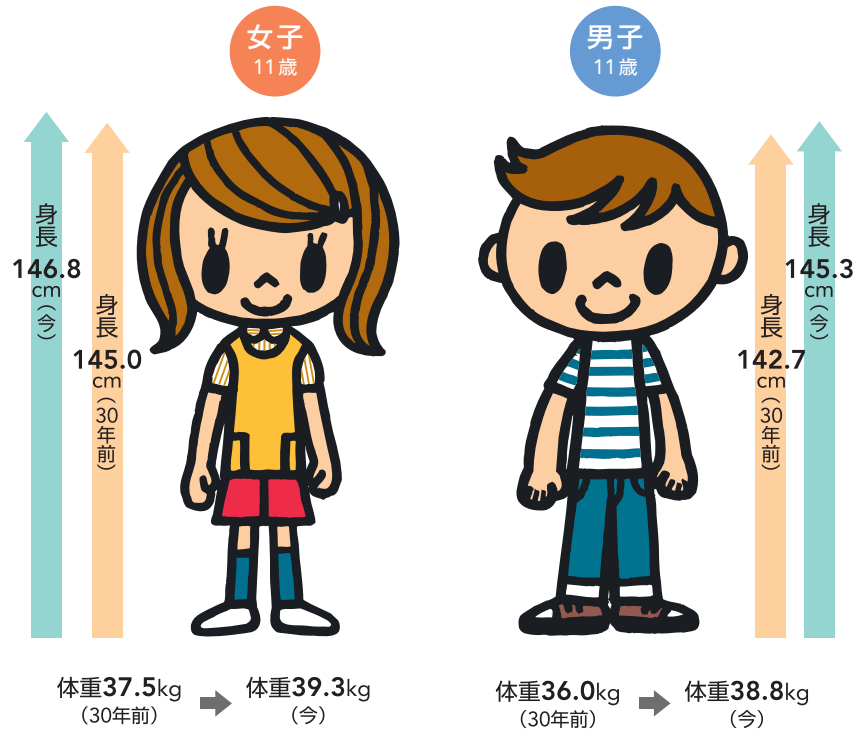
言いかえれば、今の子どもにはからだの成長にみあった体力や運動能力の発達がみられないということになります。

子ども時代の経験や蓄積が将来に影響する

体力テストの結果からみると、体力は20歳前にピークを迎え、そこからゆっくりと低下してきます。親の世代のピーク時の体力を100とすると、今の子どもはかなり下のほうでピークを迎えてしまい、その後、さらに低下しつつ老いていきます。

超高齢社会といわれながらも今の60代は元気いっぱい。趣味に旅行にとアクティブに人生を楽しんでいる人がたくさんいます。そんな人生を、今の子どもは送ることができるのでしょうか。さらに、子どもが大人になったとき、体力の必要な育児や介護がはじけることができるのか。これも心配

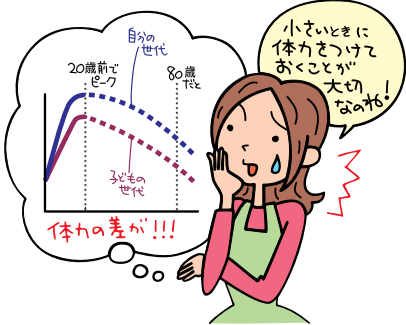
30年前と比べてみると……



になってきます。

今の60代や親の世代が元気なのは、小さいときからからだをよく動かして、体力をつけてきたからです。

将来、子どもが元気な生活を送るためには、今のうちから十分にからだを動かして、少しでも高い体力レベルに引き上げておくことが大切なのです。



年齢別子どもの平均体格

男子	身長	体重	女子	身長	体重
6歳	116.7cm	21.5kg	6歳	115.8cm	21.0kg
7歳	122.5cm	24.2kg	7歳	121.7cm	23.6kg
8歳	128.2cm	27.3kg	8歳	127.5cm	26.6kg
9歳	133.7cm	30.8kg	9歳	133.6cm	30.1kg
10歳	138.9cm	34.3kg	10歳	140.3cm	34.4kg
11歳	145.3cm	38.8kg	11歳	146.8cm	39.3kg
12歳	152.6cm	44.5kg	12歳	152.1cm	44.2kg

(文部科学省「学校保健統計調査」2008年度の調査結果より)

二つの体力が元気のもと！

「体力」には大きく分けて二種類あります。一つは「**行動体力**」といって、筋力や瞬発力、持久力、調整力などのように、運動に積極的にたたくものです。もう一つの体力は、体温調節や免疫力など、身体的ストレスに対して身体をよりよい状態に保つためにはたらく力である「**防衛体力**」と呼ばれるものです。

一般に体力という言葉でイメージするのは「行動体力」ですが、子どものすこやかな成長のためには、この二つの体力を向上させることがとても大切です。



防衛体力を低下させないために

防衛体力は、健康を積極的に維持しようとする自動調節能力です。体温調節をする力や免疫力といったものなので、行動体力のように一定期間トレーニングをすればすぐに改善されるというものではありません。日頃の生活を規則正しいものにしていくことが、防衛体力を維持向上させていくポイントとなります。

また、運動やスポーツを続けると、持久力や筋力といった「行動体力」が高まるだけでなく「防衛体力」も高まるのが近年の研究で明らかになってきています。「運動やスポーツをしていると風邪をひかなくなった」といった経験をお持ちの方も少なくないと思います。運動は免疫力アップにも役立つというわけです。

ただ、適度な運動は免疫力を高める効果がありますが、強すぎる運動をつづけると、逆に免疫力が下がることがあるそうです。免疫力を高めるためには、適度な運動を長く続けることが大切です。

転び方を知らない子どもたち

こんなことで骨折やケガ？

最近の子どもは、ちょっとしたことで骨折します。遊びのなかで骨折することは昔もありましたが、小学生の骨折の発生率は約20年で約1・7倍に増えています。

ケガは骨折ばかりではありません。転んだとき、とっさに手をつけずに顔を打つ、歯を折ってしまう、ボールをよけられずに頭にケガをするといったことが多いのは、動きをコントロールする能力が低下し、不器用な子どもが増えている証拠です。こうしたケガの発生件数も増え続けています。

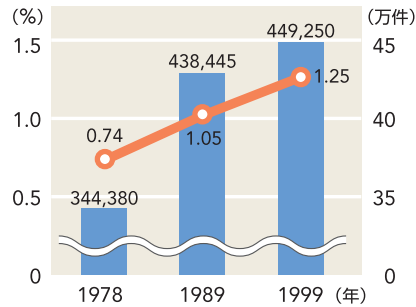
これらの要因の一つとして、本

来、動きが活発になる幼少年期に、運動をとまなう遊びがとも減っていることがあげられます。いろいろな遊びを経験して、さまざまな動きを習得し、さらに上手になっていくことができなくなっている

るのです。いろいろな外遊びの体験不足によるバランス感覚の欠如に加え、自らの身をかばう術を習得する機会がないということが、骨折、顔や頭のケガの大きな要因となっているのです。

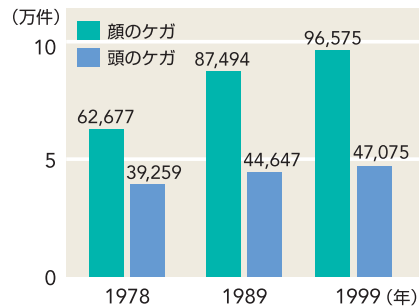


骨折が増えている



小学生の骨折の発生率とケガの発生件数の移り変わり

顔や頭のケガが増えている



小学生の顔・頭のケガの発生件数の移り変わり

(日本体育・学校健康センター1999年度調査結果より)

子どもが生活習慣病!?

肥満の子どもも急増中、 やせも問題に

かつては成人病といわれ、大人特有の病気だった高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が、子どもの世界でも今、重大問題になっています。

小・中学校、高等学校の学校医に対する調査によると、子どもの健康問題で最近著しく増加していると答えたのは「生活習慣病」です。また、同調査では「肥満」が81.7%と圧倒的に急増中という結果も出ています。肥満の原因はいろいろありますが、運動不足や高カロリー食の食生活・食習慣、さ

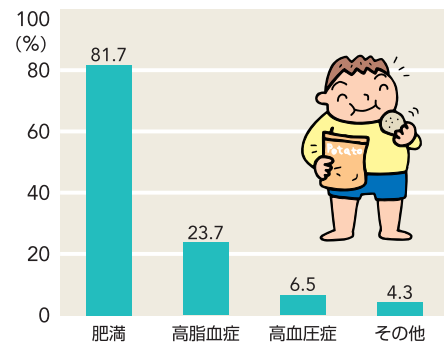
らには不規則な生活リズムがあげられます。

今や11歳児の10人に1人に肥満傾向があり、肥満傾向児の数はこの25年間で約2倍になっています。この傾向は今後もますます増えていく可能性があるといわれています。肥満になるとこわいのは、子どもでも生活習慣病になりやすくなることです。今は自覚症状がなくても病気はひそかに進行し、大人になって突然発病するリスクも高いのです。子どもの肥満は生活習慣病と密接に関連していることを、親として注意しておく必要があります。

ただ、肥満を危険視するあまり、

やせを美化するのにもまた危険です。最近では、肥満とともに「やせ」の子どもの増加も問題になっています。背景にあるのはダイエットブームや見た目を気にする風潮、食生活の変化などです。子ども

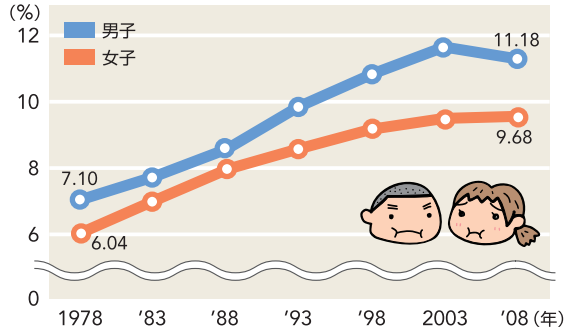
自覚症状がないから要注意!



校医からみた増加している生活習慣病の内容
(山梨県での調査)
(中村・浅川調査 2001年)

もはスリムな体型にあこがれますが、慢性的なやせ症は貧血や冷え性、ホルモン異常などの健康障害を招く危険性があることも、子どもにも十分理解させる必要があるでしょう。

25年間で約2倍に!



肥満傾向児の移り変わり (11歳の例)
(文部科学省「学校保健統計調査」2009年)

肥満

※高度肥満は BMIが30以上

BMIが 25~30未満

標準

BMIが 18.5~25未満

やせ

BMIが 18.5未満

肥満とは? やせとは?

肥満度の目安 **BMI** (Body Mass Index) ⇒ 肥満度を測るための国際的な指標

計算のしかた **BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

例 身長160cm (1.6m)、体重55kgの場合 BMI = 55 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 21.48

※文部科学省「学校保健統計調査」では、性別・年齢別平均体重の120%以上の者を肥満傾向児、80%以下の者を痩身傾向児としています。

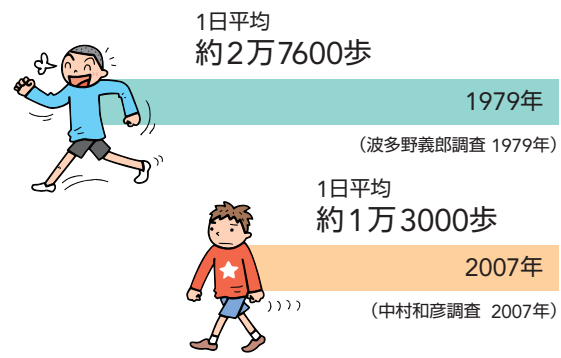
歩くのもいやな子どもたち？

お父さん、お母さんの小学校時代、休み時間はどう過ごしていましたか？ 給食を食べ終わったら、われ先にと校庭に飛び出し、おにごっこ、なわとび、ボール遊びと、思い切りからだを動かして遊んでいたと思います。

今の子どもの休み時間の過ごし方を見ると、運動している子どもがいる一方で、すぐにしゃがみこんだり、体育館などでも横になってゴロゴロしていたり、ボーっとしている子どもが目立ちます。

今の小学生の運動量を、1日の総歩数でみてみましょう。今から約25年前は、小学生は平均約2万7600歩になるほど動いていましたが、2007年には平均約

1万3000歩に減少し、現在はさらに運動量が少なくなっていると予測されますから、子どもにとっては一万歩以下という場合もあります。いかに今の子どもが動いていないか、おわかりいただけるでしょうか。



「最近増えている」小学生のからだのおかしさ“実感”ワースト10

1978年 (%)	1990年 (%)	2000年 (%)
● 背中ぐにゃ 44.0	● アレルギー 87.3	● アレルギー 82.2
● 朝からあくび 31.0	● 皮膚がカサカサ 72.6	● すぐ「疲れた」と言う 79.4
● アレルギー 26.0	● すぐ「疲れた」と言う 71.6	● 授業中、じっとしていない 77.5
● 背すじがおかしい 23.0	● 歯ならびが悪い 69.9	● 背中ぐにゃ 74.5
● 朝礼でパタン 22.0	● 視力が低い 68.9	● 歯ならびが悪い 73.2
● ぞうきんがしぼれない 20.0	● 背中ぐにゃ 68.7	● 視力が低い 71.7
● 転んで手が出ない 20.0	● 腹痛・頭痛を訴える 65.5	● 皮膚がカサカサ 67.4
● なんでもないと骨折 19.0	● 転んで手が出ない 62.3	● ぜんそく 62.7
● 腹のどつぱり 19.0	● 症状が説明できない 61.9	● 病状が説明できない 61.9
● 懸垂ゼロ 18.0	● ちょっとしたこと骨折 58.4	● 平熱36度未満 60.9

(子どものからだと心・連絡会議編「子どものからだと心 白書2003」より)
※全国の保育所、幼稚園、小学校、中学校、高等学校の先生たちを対象とした実感調査

ライフスタイルの変化に流される子どもたち

元気の喪失は 快適な生活のツケ？

体力の低下が目立ってきたのは1985年ごろですが、実はこの少し前の70年代からわたしたちの生活にはさまざまな変化が起きていたのです。

1970年に入ると、ハンバーガーなどのファーストフードやファミリーストラン、コンビニエンスストアなどチェーン店が全国展開を図り、外食・中食産業が盛んになりました。

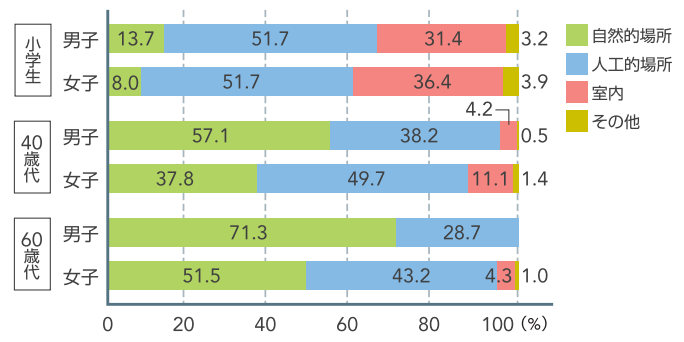
1973年には、カラーテレビ

が一般化し、各家庭に普及しました。80年代にはテレビゲームがブームとなりました。

さらに、電化製品の進化のおかげで家事は楽になり、冷暖房完備の部屋でテレビやビデオを夜遅くまで楽しむ快適な生活を手に入れました。

こうしたライフスタイルの変化は、子どもの生活にも大きな変化をもたらしました。この変化に同調するかのようには、70年代から徐々に子どものからだに異変がみられるようになってきたのです。

外遊びが減り、屋内での遊びが目立つ



遊び場所の変化 (中村和彦調査 2007年)

遊びの必要条件

三つの間がなくなっている！



三つの間



「三つの間」がなくなったと

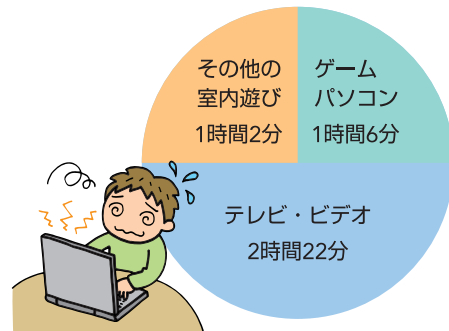
子どもが元気に楽しく遊ぶためには、たっぷり遊ぶ時間があり、遊ぶのに適当な場所があり、いっしょに遊ぶ仲間がいることが必要です。すなわち、「時間」「空間」「仲間」という「三つの間」(ま)が重要なのです。

お父さんやお母さんが子どものころは、まだこの三つの間が十分にそろっていました。今ではどれも激減しているのが実状です。

子どもは本当に「疲れている」

「三つの間」を失い、外で元氣にからだを動かさなくなった子どもたちは、最近、すぐ「疲れた」と言います。疲れの症状は主に「ね

帰宅後、室内で過ごした時間の80%近くをメディアに使っている

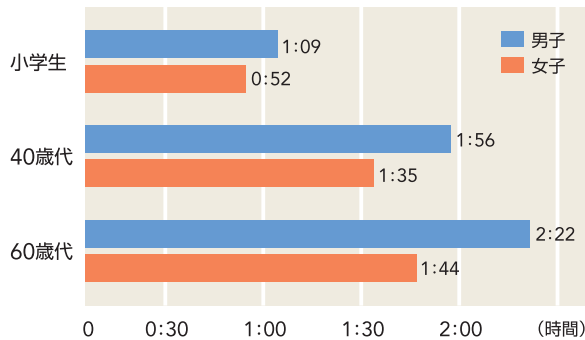


メディア漬けの実態
(小学5、6年生を対象とした調査)
(日本学校保健会「平成12年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」より作成)

むけ」と「だるさ」です。

子どもの疲労に関する調査によると子どもたちの疲労スコアは登校時に高く、給食前には下がっていることがわかりました。学校で過ごすうちに元氣を取り戻しているようです。さらに、学校での運動量が少ない子どもは、登校時よ

もっとも遊べていないのは今の子どもの世代



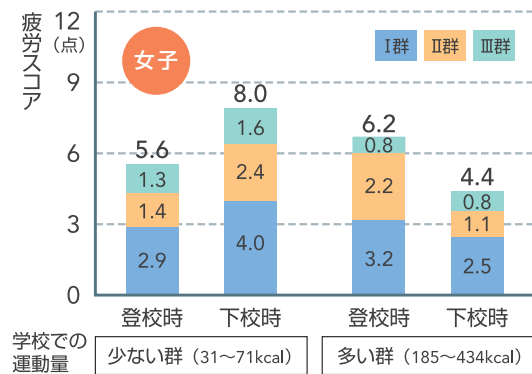
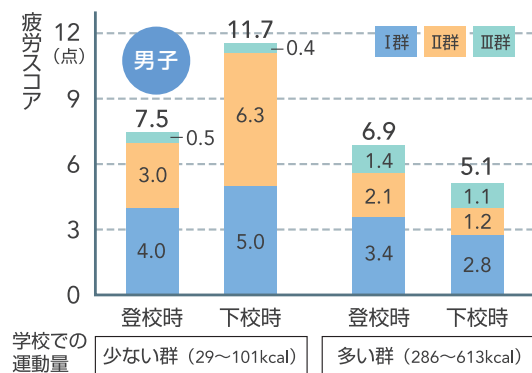
外遊びの時間の変化 (中村和彦調査 2007年)

り下校時のほうが疲労スコアが高く、運動量の多い子どもは、学校生活のなかで朝の疲労感が次第にとれていく、という傾向もみられました。つまり、学校での体育の授業や休み時間などで適度からだを動かしたほうが疲労感がある程度解消できるのです。

朝から疲れているとか、運動していない子のほうが疲れているとか……、これは何か変です。あなたの子どもは夜遅くまでゲームやテレビ、パソコンに熱中していませんか？ 夜更かし生活が日常化して、就寝時間が遅くなった結果、朝なかなか起きられず、朝食も満足にとれないといったことが重なり、ライフサイクルが乱れて、心身にさまざまな症状があらわれているのです。

「疲労自覚症状しらべ」の調査項目(前橋明考案)と学校での運動量別にみた疲労スコアの変化

(中村・稲葉調査 1999年)



男女とも学校での運動量の少ない子どものほうが、登校時より下校時にねむけやだるさが増し、注意力や集中力にも影響を及ぼしていることがわかります。

「遊び」を中心とした元気アップ！

「遊ぶ」「食べる」「眠る」が元気のキーワード！

パートナーで、子どもからだに起きているとさまざまな危機についてみてきましたが、その背景には子どものライフスタイルの変化があることがわかりました。

また、「遊びの消失」は、体力の低下や運動量の低下、ケガの増加、不器用な動きなどの主な原因となり、「食生活・食習慣の変化」は、生活習慣病の主な原因になっています。

また「睡眠不足・メディア漬け」は、疲労感の主な原因となります。それらの原因はまた、複雑

にからみあってもいるのです。でも、大事なことはいたってシンプルです。

とにかく、
いっぱい遊んで、
おいしく食べて、
ぐっすり眠らう！

子どもの体力向上のポイントとなるのは、「遊び」「食生活」「睡眠」の三つです。

パート2では、なかでも最大のポイントである「遊び」を中心に、子どもの元気アップのために日頃からおやごでどう取り組んでいけばいいかをさまざまな角度から考えていきたいと思います。



始めよう！ おやこで 元気アップ作戦

子どもが「子どもらしさ」を取り戻し、からだもこころも元気になるためには、子どもの生活全体をトータルにとらえることが大切です。まずは日々の生活を見直して、できることから少しずつトライしてみましょう。



食と睡眠の大切さ

●朝食をとらないと勉強に身が入らない

朝起きたときに脳はエネルギーが欠乏状態になっていますので、朝食でエネルギーを補給しないと、からだとともに脳のはたらきも悪くなります。朝食をしっかりとする子どもは午前中から元気に運動でき、勉強に身が入り、学力にも良い影響を及ぼすと考えられます。朝食をとりさえすれば成績が上がるというものではありませんが、まずはきちんと朝食をとる生活習慣が大事であることを理解しておきましょう。

楽しい食事は元気のモト！

- 1 よく運動しよう
- 2 朝食をしっかりとうろ
- 3 みんなで食べよう
- 4 好き嫌いなく
なんでも食べよう
- 5 手料理で栄養のバランスを

●おやつにも重要な役割が……

運動量に対して子どもは胃袋が小さいので、朝昼晩の食事で不足した栄養素を補う意味でおやつの役割は重要です。とはいえ、おやつとりすぎは肥満のもと、栄養素のかたよりの問題です。栄養バランスに気をつけて、おやつでは脂質、炭水化物、塩分を抑え、カルシウムやビタミン類などを補うようにしたいものです。

●家族で楽しい食卓を演出しよう

食卓は最高の団らんのお場です。毎回全員がそろわなくても、できるだけ家族が顔をあわせて食事をするよう心がけてみましょう。一家団らんがより楽しくなり、食生活に少しでも関心が高まるように、工夫を試みてはいかがでしょうか。

●睡眠はからだの脳の再生工場

昔から「寝る子は育つ」という言葉もあるように、成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。さらに、がんの予防など、からだの免疫機能も夜のほうが高まるといわれています。脳を休ませないと、脳内神経活動のバランス調節がうまくいかず、攻撃的になったり、集中力や意欲の低下、疲労・倦怠感を感じやすくなります。

快適に眠るおやすみプラン

- 1 早寝のために早起き
- 2 寝る部屋は暗くする
- 3 昼寝は30分以内、
午後3時ぐらいいまでに
- 4 満腹・空腹で寝ない
- 5 昼間によく運動する



●眠りやすい環境をつくらう

朝、太陽が昇ると起き、夜、暗くなったら寝る——この自然な生体リズムを保つために、子どもの睡眠に適した環境をつくることも親の大切な役目です。

子どもには夜更かしをさせず、きちんと就寝時間を決めるのがよいでしょう。部屋の照明が明るすぎると子どもの体内時計が狂ってしまい、なかなか寝つけません。また、満腹・空腹も眠りを妨げるものです。大人の生活ペースに巻き込むことなく、子どもに快適な睡眠を確保するよう心をつけましょう。

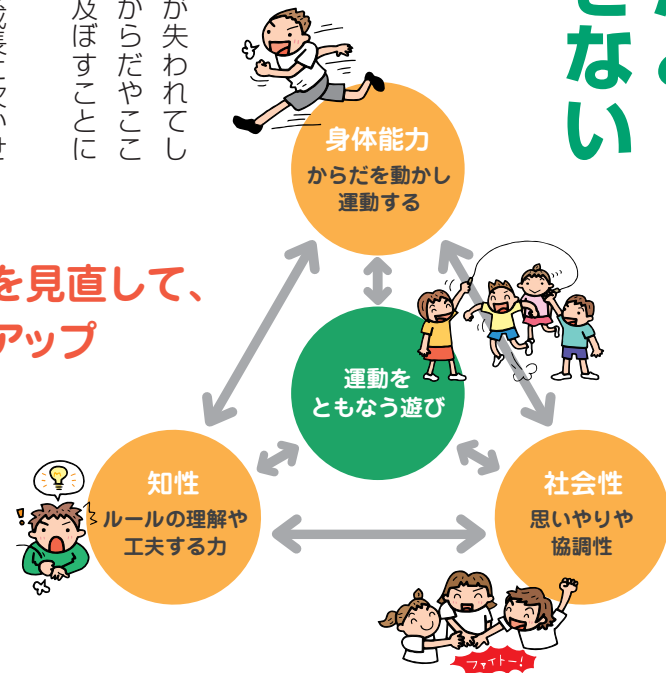
遊びは子どものからだとこころの成長に欠かせない

子どもの遊び（運動をともなう遊び）は、「身体能力」「知性」「社会性」を育てていくうえでとても重要なものです。

遊びでからだを動かし運動することによって、子どものからだは豊かに発達します（身体能力）。また、遊びのなかでルールを理解し、人数や場所によってルールを変えていくなどいろいろな工夫する力をつけていきます（知性）。そしてさらに大勢の仲間たちと遊ぶことから、協調性や思いやりなど人とかがわるることの大切さを学びます（社会性）。

この三つの能力はお互いに深く関連しあっていて、子どもの成長にはこれらのバランスが大切です。そのため、これらの能力を育む「遊び」が失われてしまうと、子どものからだやこころに大きな影響を及ぼすことになりかねません。「遊び」が子どもの成長に欠かせない大切なものであることを、ここでしっかり理解しておきましょう。

遊びを見直して、元気アップ



子どもの成長に合わせていろいろな運動遊びを

専門的にスポーツを始めるのは中学生からでも遅くない

「うちの子は運動クラブに入っているから大丈夫」と安心していませんか？

下の図にあるように、子どもにはからだの発育発達の段階に応じた適切な運動があります。それぞれの段階において、からだはどのように成長していくのでしょうか。

またそのときにどのような運動をするよう心がけていけばよいのでしょうか。



おやこロデオ

しっかりつかませたら、そーっと親はうつぶせの状態からハイハイの姿勢に。そして少し揺すってみたりして楽しめます。(子どもを落とさないように注意しましょう)



反対向きで行うと、お父さんやお母さんにもいいエクササイズになります!



アドバイス

笑いながらふれあいながら

- 笑顔で子どもの顔をのぞき込みながらやってみましょう。
- 表情豊かに、声を出していっしょに楽しみましょう。



乳幼児期

0~2歳ごろ

● 初歩的な動きがあらわれる段階

生まれてから1歳くらいまでには、もともと人間のからだに備わった働きや動きが徐々にあらわれてきます。この時期は、たとえば寝返りをうつ、お座りをする、ひとりで立ち上がり、そして歩き出す、というように、まさに初歩的な動きができるようになる段階です。

ようやく移動ができるようになりますが、始めはまだバランスは安定しません。ただ、よちよちと動いて経験をつむうちに、動きも安定感を増し、歩き方も徐々にしっかりしてきます。また全身の運動の他にも、ふれたり、つかんだり、放したり、手の操作もだんだん上手になっていきます。

こんな運動を楽しんでみましょう

ふれあうプログラムがお勧め

おやこラッコ

しっかり抱きしめて、子どもの表情をよく見ながらやってみましょう。

童謡などを歌いながら、ゆっくりと、少し早くなど、左右に揺れてあげましょう。



※ケガに注意して、行いましょう。

グーパーじゃんぷ

地面に円を描いて、連続両足とびで移動します。まずは円一列に挑戦。グーとびから始めてなれてきたらグーパーグーパーでとんだり、円の組み合わせや大きさを変えたりして楽しめます。

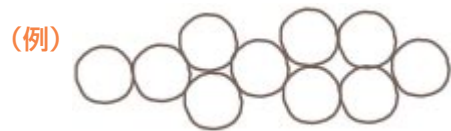
1 グーとび



2 グーパーじゃんぷ



3 組み合わせ



アドバイス

たくさんほめて、のばしてあげましょう

- やり方を教えるときはボディランゲージを使ってわかりやすく。
- ゆっくりと一つずつやりましょう。いそがないのがヒケツ。
- できなくても叱らない。できたことをたくさんほめてあげましょう。



幼児期

3～5歳ごろ

● いろいろな運動ができるようになる段階

2歳くらいからは、走る、とぶ、投げるといったからだの動きの基本的なものができるようになります。このころには、だんだんとバランス感覚もよくなっていきます。ひとりで歩き回れるようになると、行動の範囲が広がり、周りのものに直接ふれて確かめたり、他の人とかかわりが少しずつできてきたりします。

この時期の前半では、身体的に未発達なところが多いため、できないこともまだありますが、遊びの中にいろいろな動きの要素を取り入れて、おやこでいっしょに動く楽しさを経験させてあげるのもよいでしょう。スキンシップも大切です。

こんな運動を楽しんでみましょう

動きの種類を増やしてみましょう

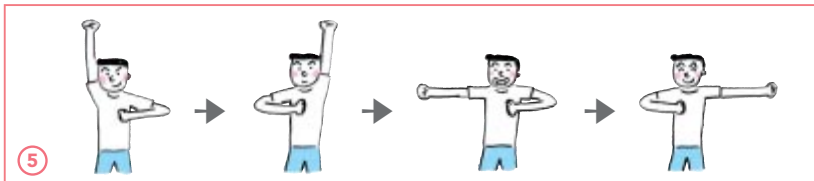
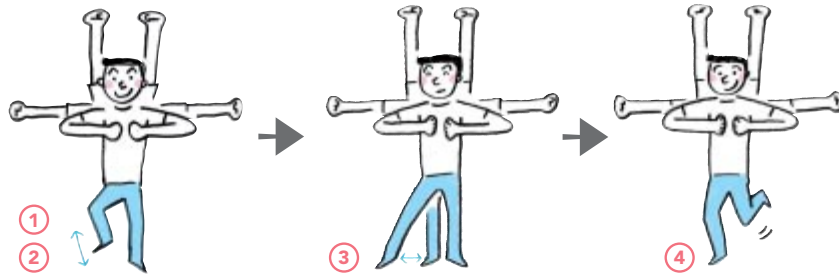
4～5歳からは徐々に自分のからだをうまくコントロールできるようになり、方向転換や、スピード変化など、動きのバラエティもどんどん増えていきます。片足でのケンケンとびや、スキップなどのリズムミカルな動きもこの頃にはできるようになります。さまざまな動きにトライしてみましょう。たくさんの種類の運動を経験することによって、動きのレパートリーを増やしていくのに適した時期といえます。

※ケガに注意して、行いましょう。

ステップパンチ

- ①両手同時に上→胸→横→胸と交互にパンチする。
 ②足踏みしながら①と同じようにパンチする。
 ③サイドステップしながら①と同じようにパンチする。
 ④ケンケンをしながら、①と同じようにパンチする。
 ⑤次に、その場で片方ずつパンチし、次にパンチしながら②～④と同様にステップしていく。

例 右上手パンチ左手胸→左上手パンチ右手胸→右手横パンチ左手胸→左手横パンチ右手胸、これで1サイクル。それぞれ、⑥足踏み、⑦サイドステップ、⑧ケンケン、と足を変えていく。



アドバイス

子ども同士のなかでの育ちを見守る

- ちょっとした進歩も見逃さず、しっかりほめてあげましょう。きっとますますやる気が湧いてくるはず。
- 他の子どもとは比較しないこと。
- お父さんやお母さんが実践して模範を示してあげましょう。
- いっしょに動いてあげることも大事なことです。まだまだスキンシップも必要です。



小学校 低・中学年

6～10歳ごろ

●いろいろな運動が うまくなるようになる段階

5歳を過ぎると、からだもこころもしっかりしてきます。自分の意思を持って運動ができるようになっていきます。これまででできるようになった動きにもさらに磨きがかかり、動きそのものがだんだんうまくなるようになります。自分の動きが上手になったことが意識できると、子どもながらにますます向上心を持って臨めるようになります。うまくなった動きをほめてあげましょう。

また、やったことに対してアドバイスしてあげることも有効です。そのことによって動きが上達するだけでなく、子どものやる気を高めることにもつながるからです。ただそのときには「それじゃダメだよ」という否定的な見方でなく、「こうするともっと上手になるよ」といった、前向きな言葉かけが効果的です。

こんな運動を楽しんでみましょう

動きの種類をさらに増やしてみましょう

この時期には、運動をすることによって、からだをうまくコントロールする力がぐんと高まっていきますので、一つの動きだけではなくて動きを組み合わせることで複雑な動きに挑戦したり、音楽やリズムに合わせてからだを動かしたりするなど、楽しめる要素を盛り込んだプログラムの中で、その能力をのばしてあげたいものです。ときには少し難しいことにチャレンジするのもよいでしょう。

「できた!」と思うことが、子どもをますますやる気にさせるのです。

※ケガに注意して、行いましょう。

あらためておやごから始めよう！

親が楽しめば子どもも楽しい

子どもは、お父さん、お母さんといっしょにからだを動かすことが大好きです。おやごという信頼感のなかで、ほめられたりしかられたりすることで、からだもこころも成長していくのです。

最近おなかが出てきたと気になるお父さん、お母さんも多いと思います。自分たちの運動不足解消のためにも、日常生活をリフレッシュするためにも、おやごでそれぞれ目標をもって、無理のないように運動を続けましょう。そのときに大切なのは、お父さん、お母さん自身が楽しんで取り組むこ

と。そうすれば、きっと子どもも楽しく元気になるはずです。

子どもだけの遊びの世界も大切に

おやごで遊びを楽しむとともに、子どもだけで遊ぶこともすめましょう。遊びの本来の姿は、子どもどうしで群れ遊ぶことです。そんな場での子どもの目を見てください。きっと、親といっしょに遊んでいるときは違った輝きを放っているはずです。

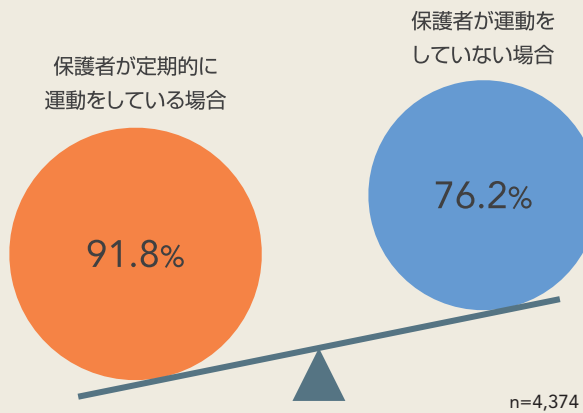
子どもの自立を促すこともまた親の役目。子どもどうしの遊びの世界に大きなごころで送り出してあげましょう。



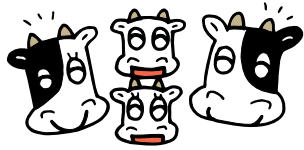
運動している親の子は、よく運動する

定期的に運動をしている保護者と、運動をしていないと回答した保護者の子どもがどれだけ運動をしているか聞きました。その結果、定期的に運動をしている保護者の子どものほうが、運動をしていないと回答した保護者の子どもより、よく運動をしているという結果でした。

定期的（週1回以上）に運動をしている子どもの比率



（「元気アップ親子セミナー」調査2008年（財）日本レクリエーション協会）



子ども体力向上ホームページでも
チェックができます。

Ⅱ 子どもの意見の理解と取り入れについて

- | | | | |
|----|-----------------------------------|-----|-----|
| 1 | 遊びに行くとき子どもの行きたいところを優先させることが多い | はい | いいえ |
| 2 | 子どもの希望に納得できたら、無理してでもかなえてあげたことがある | はい | いいえ |
| 3 | 親の意見を言う前に、できるだけ子どもの意見を聞くようにしている | はい | いいえ |
| 4 | とにかく子どものやりたがるスポーツをやらせるようにしている | はい | いいえ |
| 5 | 家族の話しあいで、必ず子どもの意見を聞くようにしている | はい | いいえ |
| 6 | 子どもの意思にかかわらず、親がやらせたいスポーツをさせることがある | いいえ | はい |
| 7 | 「あのスポーツをやってね」などと親の希望を言ったことがある | いいえ | はい |
| 8 | 「あの子と遊んではいけません」と言うことがある | いいえ | はい |
| 9 | 子どもに必要な運動や遊びは親が決めてあげるべきだと思う | いいえ | はい |
| 10 | どんなに子どもが頼んでも、いったんダメと言ったことは曲げない | いいえ | はい |

子どもの意思の尊重度 合計 → 点

子どもとどうかかわっていますか？

親として子どもとの関係をあらたまって考えることはあまりないと思います。あなたは、はたして子どものことをどこまでわかっているでしょうか。

次のチェックリストであなたと子どものかかわり方を考えてみませんか。

左側(赤)の答え → 1点 右側(青)の答え → 0点
トータル点数を出してみましょう。

I 子どもとのかかわりについて



- | | | | |
|----|-------------------------------|-----|-----|
| 1 | 休みの日には子どもとよく遊ぶほうだと思う | はい | いいえ |
| 2 | 運動やスポーツを行うことの大切さについて話すほうだ | はい | いいえ |
| 3 | 子どもの好きなスポーツを知っている | はい | いいえ |
| 4 | 子どもの友だちの名前を三人以上言える | はい | いいえ |
| 5 | 子どもの体力についてわかっているほうだと思う | はい | いいえ |
| 6 | 子どもといっしょにスポーツ観戦をする(テレビ含む)ほうだ | はい | いいえ |
| 7 | 子どもといっしょに運動やスポーツを行うほうだ | はい | いいえ |
| 8 | この1か月の間に、自分の子どもが運動している姿を見ていない | いいえ | はい |
| 9 | 行儀が悪くても、注意しないときがある | いいえ | はい |
| 10 | 運動やスポーツの指導は専門家にまかせればよいと思う | いいえ | はい |

子どもとのかかわり度 合計 → 点

肩の力を抜いて

Cタイプ I(6-10) II(0-5)

子どもに必要なときに必要なことをさせることはとても大切です。しかしいきすぎてしまうと子どものやりたいことや思っていることを忘れがちで、いつも親が思っているようにさせてしまうことにもなりかねません。小さな子どもも自分のやりたいことをいっぱいもっています。自分のやりたいことから始めると、子どもの目が輝きます。子どもの自発性が育ちます。保護者の方がやらせたいこともわかりますが、まずは子どもの考えを聞いていっしょに考えていくスタイルはいかがでしょうか。

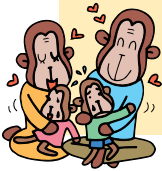


もっと耳をかたむけて

Dタイプ I(0-5) II(0-5)

なかなか子どもといっしょにいる暇がない、子どもの言うことを聞いてあげられない、という方も多いはず。でも子どもは保護者の皆様に聞いてほしいこと、見てほしいことがいっぱいあります。ほんの少しでも結構ですから、まずは子どもの言うことに耳をかたむけてください。そして、少しの時間でもいいですからいっしょに外に出てみませんか。運動やスポーツは言葉のいらぬ大切なコミュニケーションです。

散歩したり、かけっこするだけで、子どもは落ち着くし、子どもの成長が楽しみになりますよ。



今のかかわりかたを大切に

Aタイプ I(6-10) II(6-10)

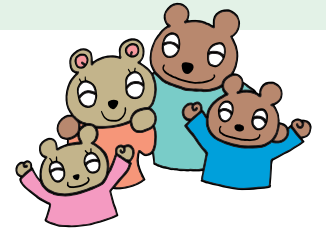
子どもの感性を大切にしながら、いっしょに考えて遊びや運動をなさっているすばらしい関係が生きていると思います。このままのかかわりかたを大切にしながら、子どもの発育・発達段階にあわせて家族でスポーツを楽しんでください。スポーツイベントに家族で参加するのも楽しいでしょうし、家族でスポーツクラブに加入してみんなで楽しむのもいいのではないのでしょうか。最近、スポーツをするだけでなく、スポーツのイベントや施設でのボランティアもさかんです。家族でスポーツボランティアというのも楽しさの幅が広がりますね。



おやこでいっしょに

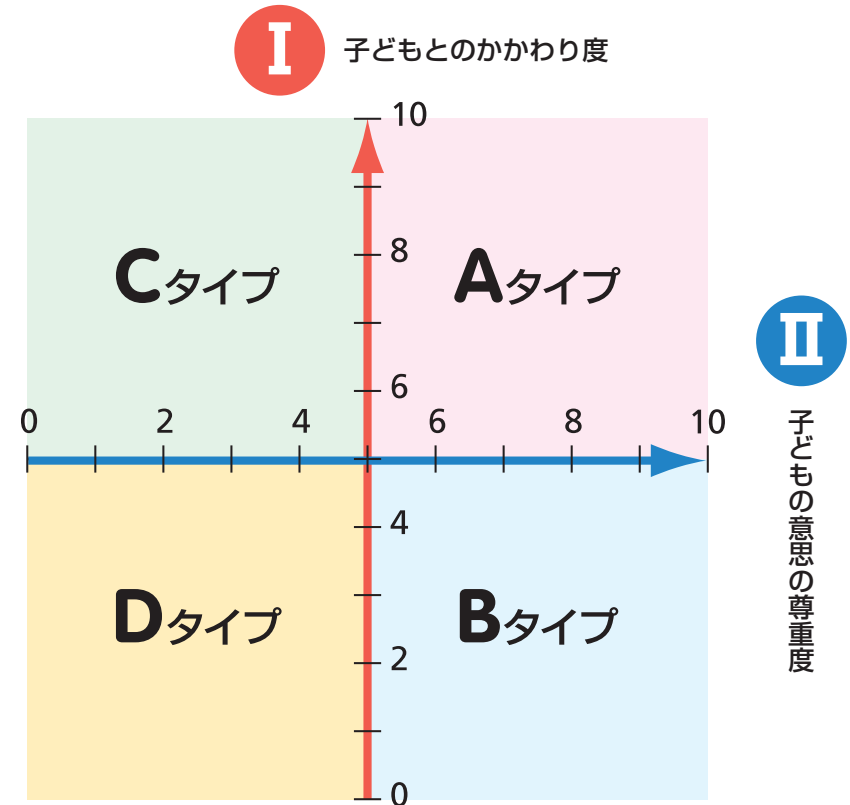
Bタイプ I(0-5) II(6-10)

子どもの言うことをできるだけ聞くことは大切ですが、いきすぎると子どものわがままを許すだけになってしまいます。また、運動やスポーツをするならどこかのクラブやスクールに入れればいいというように、人まかせになってしまいがちかもしれません。子どもはおやこでいっしょにやるのが大好きです。子どもが参加しているクラブのお手伝いや、地域の行事に参加したり、スポーツ観戦に出かけたりなど、少しの時間でも子どもといっしょに遊んだり、スポーツをしてみたいかがでしょうか。

子どもとの関係を
分析&アドバイス

前ページのIとIIのチェックリストに答え、それぞれ合計点を出します。Iの合計点数を下のグラフの縦軸方向に記し、水平の線を引きます。同じくIIの合計点数を横軸方向に記し、垂直の線を引きます。2本の線の交わったところがあなたの属するタイプです。

たとえば、I IIともに6~10点なら「Aタイプ」、Iが0~5点でIIが6~10点なら「Bタイプ」、Iが6~10点でIIが0~5点なら「Cタイプ」、I IIともに0~5点なら「Dタイプ」ということになります。境界線上になった場合は、左右か上下の二つのタイプを見てください。さあ、あなたはどのタイプ？



Part 3

おやこでからだを動かそう!

おやこで楽しく運動し、「からだ」も「こころ」もリフレッシュしましょう。



体力テストをやってみよう

文部科学省は、毎年「体力・運動能力調査」(新体力テスト)を行っています。小学生から高齢者までのテスト結果も紹介されています。

体力テストには、8つの種目があります。おやこでいっしょに体力を測ってみませんか。なお、テストを行う前には十分な準備運動をしましょう。また、がんばりすぎて無理をしないように注意してください。

ここでは、長座体前屈・立ち幅とび・上体起こし・反復横とびをご紹介します。

WEBに結果を入力すると成績判定ができるよ!

「子どもの体力向上ホームページ」では、体力テストの結果を入力すると成績をグラフで表示するページがあります。小学生を対象としたもので、お子さんの記録を入れてみましょう!



←記録を画面に入力すると

↓A~Eのランクで成績が発表されるよ



文部科学省の「新体力テスト」ホームページでは、実施方法や調査結果をご覧いただけます。

上体起こし

筋肉のねばりづよさを測ってみよう

1 両腕は胸の前で組む

敷き蒲団を敷いて、その上で腹筋運動の姿勢を取ります。そのとき、両手は軽く握り、両腕を胸の前で組みます。ひざは90°に曲げます(写真1)。



2 ひざをしっかりと押さえてあげて

腹筋運動のときにずれたりしないように、写真のように両ひざをしっかりと押さえてあげましょう(写真2)。測定は30秒間で、背中を布団につけ、そこから両ひじが両ふともについた回数を数えます。



反復横とび

すばやく動けるか測ってみよう

ラインの間隔は
1m。



1 3本のラインをひいて

床の上に、3本のラインを引きます。そのとき、外側のラインから部屋の壁までの距離は広く空けるようにしましょう。



2 20秒間サイドステップする

中央ラインをまたいで立ち、外側のラインを越すか、または、踏むまでサイドステップし、素早く中央ラインにもどり、つづけて反対側の外側のラインを越すかまたは触れるまでサイドステップします。この運動を20秒間繰り返す、それぞれのラインを通過することに1点をカウントします(右、中央、左、中央で4点となります)。テストを2回実施してよい方の記録をとりますが、十分休憩をしてから2回目を行います。



なお、小学生の体力テストには、他にも次の項目があります。

- 20mシャトルラン(全身持久力: 全身で運動を続ける能力)
- 握力(筋力: 筋肉が力を出す能力)
- 50m走(走る能力)
- ボール投げ(投げる能力)

長座体前屈

体の柔らかさを測ってみよう

1 壁に背を付けて準備

背筋をのばして壁に背と尻をぴったりとつけて座ります。足はひざが曲がらないようにのばし、両足をそろえます。胸を張って、両ひじをのばしたまま両手を足の上に置いて、両手親指の付け根の部分マークしておきます(写真1)。



2 一番のびたところでマーク

両手が足から離れないようにしながら、前方にできるだけ遠くまでのびるようにゆっくりと前屈していきます(写真2)。このとき、ひざが曲がらないように注意します。測定は最大に前屈したときの手の親指の付け根の部分で測ります(写真3)。



記録は2回行ってよい方の記録とします。



立ち幅とび

とぶ能力を測ってみよう

1 蒲団を使ってやってみる

着地の際のケガ防止マットとして敷き蒲団を代用した方法をご紹介します。両足を軽く開いて立ちます。つまさきのところをマークしておきましょう(写真1)。蒲団がずれて転ばないようにしっかりと押さえておきます(写真2)。大きい子や保護者の方がする場合は、蒲団を固定するのが難しいので、公園の砂場などでやってみるとよいでしょう。



2 つま先からかかとまでの距離を測ろう

記録は2回測って、よい方をとります(写真3)。

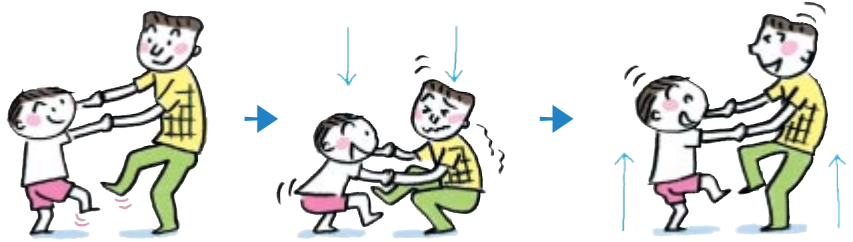


ここでは、家庭の中でもできる簡易的な測定方法をご紹介します。正確な測定方法などは文部科学省のホームページでご案内していますので、詳しく知りたいかたは、そちらをご覧ください。

片足しゃがみ立ち

ねらい ふんばりながら、からだのバランスをコントロールする

- ① 二人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。
※何かにつかまって一人でやるのもOK。前に出した足は曲げてもいい。



二人でやる場合はバランスをとりながら助けあってやろう。

これもやってみよう！

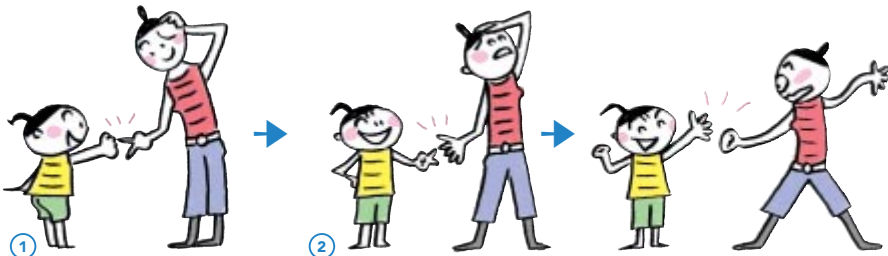
- 反対の足でもやってみよう。
- 手や補助がいなくなったら一人でやってみよう。



じゃんけんおひらき

ねらい バランスをとりながら柔軟にからだを動かす

- ① 二人で向かいあう。
② じゃんけんをし、負けたらおひらきおひらきで足を広げていく。



どれだけたくさん開けるかな。
倒れないようにバランスをとろう。

これもやってみよう！

- 足を横だけでなく前後に開いたり、少しずつしゃがんでいく方法もやってみよう。



※ケガに注意して、行いましょう。

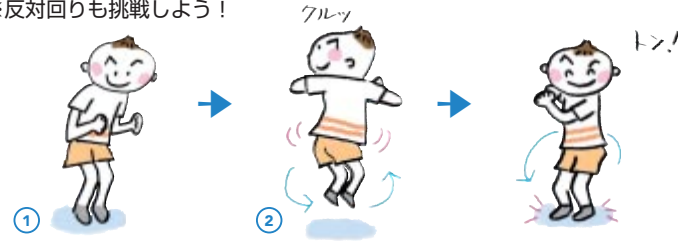


両足回りどび

ねらい からだのバランスをうまくとりながらジャンプする

- ① リラックスした姿勢で立つ。
② 両足でぐるっと回転しながらとぶ。

※反対回りも挑戦しよう！



手で勢いをつけるのはいいけど、回るときはフィギュアスケートの選手のようにキュッとからだを縮めるほうがよく回れるよ。

ここに注意！

- ちゃんと着地すること。倒れたら得点にならないよ。



セーノでピョン

ねらい バランスをとりながらタイミングよくジャンプする

- ① 二人は横に並んで立ち両手をつなぐ。(とぶ人の手を上に)
② 「セーノ」のかけ声で、軸になる人はとぶ人を反対側へ運ぶように、とぶ人はタイミングをあわせてジャンプする。



腕力ではなく、二人のタイミングをあわせてとぶことが大事だよ。

①

ここに注意！

- 無理に引っ張り上げないように注意しよう。

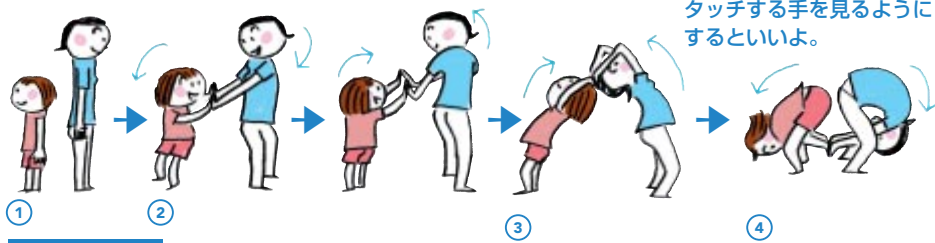
②

レッツ
トライ!!元氣アッププログラム
エクササイズ

後ろでタッチ

ねらい 柔軟にすばやくからだを動かす

- ① 背中あわせになって少し間をあけて足を開いて立つ。
- ② 二人同時に同じ側に振り返って、手のひらどうしをタッチ。続いて反対側にひねってタッチする。
- ③ 次に両手を頭上に上げてからだをそりながら手と手をタッチする。
- ④ 最後は前屈してまたの間から両手を出して、お互いの手と手をタッチする。



タッチする手を見るようにするといいよ。

ここに注意！

- 二人が近すぎて後頭部やおしりがぶつからないように！



コアラの親子

ねらい 自分の体重を支えながらバランスをとって動く

- ① 大人が子どもをおんぶする。
- ② 子どもは手と足で大人にしっかりしがみつきながら、背中→前→背中と大人のからだを1周する。



子どもは木登りの要領で手と足でしっかりしがみつき、自分で移動してみよう。大人は少し前かがみでからだの軸をしっかりさせ、子どもを支えて子どもの動きにあわせて送ってあげる。

※ケガに注意して、行いましょう。



ケンケン相撲

ねらい バランスをとりながら力の出し方をコントロールする

- ① エリアを決めてそのなかに二人が入り、片足立ちになる。
- ② ケンケンをしながら手で押しあって相手をエリアの外に押し出す。



フェイントをかけたりに相手のバランスをくずそう。

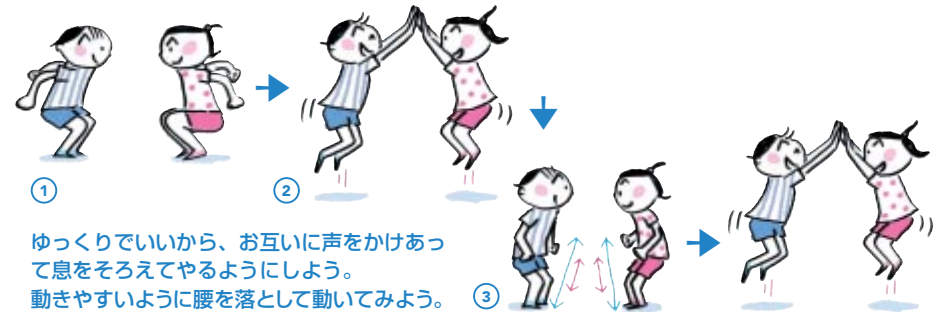


よこよこハイタッチ

ねらい タイミングよくすばやくからだを動かす

- ① 二人で向かいあう。
- ② その場で真上にジャンプして、できるだけ高いところでハイタッチする。
- ③ 2歩サイドステップし、また2歩元に戻ってジャンプしてハイタッチ、続けて3歩、4歩、5歩と、ステップ数を増やして同じようにくり返す。

※まずその場でのジャンプ&ハイタッチでパチンといい音が出るように練習してから始める。



▶ 携帯電話向けのメール配送サービス

元気アップメール

元気アップに役立つ情報をメールでお届けするサービスが「元気アップメール」です。携帯メールアドレスを登録すると、30日間毎朝メールが届きます。

メールでは子どもの身体についての豆知識や運動・スポーツをより楽しむために知っておきたい情報や運動プログラムなどをお届けします。

QRコードから
アクセス！ ▶▶▶



会員登録
無料

<http://www.recreation.or.jp/ml/>

こんなメールが届きます！

パパ用メール

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 ￥￥￥元気アップメール ￥￥￥
 =====5日目
 その気にさせる魔法の言葉♪
 家の中でゲームや漫画に夢中になって
 いる子どもでも思わず外に出て運動し
 たくなる、魔法の言葉を紹介しましょう。
 それは「外でいっしょに遊ぼう」。
 「外で遊びなさい」というより、効果
 はてきめん。やっぱり子どもはお父さん
 といっしょが大好きなんです。子ども
 も、お父さんといっしょに遊ぶのが
 楽しくなってくると、自分から「外へ
 いこう！」といいだします。子どもか
 ら「外へいこう！」と誘われるような
 お父さんになることを目標にしてみま
 しょう。(中略)

★★★★★★★★★★★★★★★★
 脳む子は育つ♪
 今の子どもは30年前に比べて、脳む
 回数が約3分の1に減ってしまったと
 いうこと、知ってましたか？
 (後略)

ママ用メール

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 ￥￥￥元気アップメール ￥￥￥
 =====13日目
 あこがれは子どもの原動力♪
 お母さんは子どものころ、何にあこが
 れましたか？何になりたかったですか？
 「夢」や「希望」や「あこがれ」は、
 子どもの活動の原動力！夢やあこが
 れを持っている子どもは自分から進ん
 で努力をしますから上達も速く、うま
 くできるようになるとさらにやる気が
 アップするという、良い循環が生まれ
 るでしょう。子どもの夢やあこがれを
 聞いてみてはいかがでしょう。
 (中略)

ほんと オアシス (^-^)/♪
 行動に際して、あまりに臆病になっ
 たり神経質になることがないように。
 すべての人生が実験なのだ。実験すれ
 ばするほどうまくいく。
 エマーソン (思想家)

ケータイでゲット



い ろ い ろ 情 報 発 信 中 !



子どもの元気アップに役立つ情報を配信しているウェブサイト「子どもの体力向上ホームページ」には保護者の方々に知っていただきたい情報がたくさんあります。

ウェブサイトには、「まなぼう」「はかろう」「やってみよう」の三つのカテゴリーがあります。それぞれ楽しい情報が盛りだくさんです。ぜひ、アクセスしてください。

まなぼう

▶ 子どもとおとな向けの情報

「自分のからだについて考えてみよう！」や「みんなの体はどんな時期かな？」など子どもとおとな向けに分けて元気アップの大切さをお知らせしています。



「子どもの体力向上」
ホームページを活用しよう

元気アップを成功させる7つのヒケツ

あなたがコーチ役になって子どものやる気を引き出そう！

1 始めるための環境をつくる

家の中ならテレビは消すなど、集中できる環境づくりが大切。また、すべったり、ころんだりしないようにやる場所にも注意しましょう。



2 子どもと向きあう

子どもの様子をしっかりと見て、真剣にやっているか、どこまでわかっていて、どこでつまづいているのか。会話しながらよく観察しましょう。

3 一つずつマスター

ゆっくり、一つずつ進めることが基本です。つまづいたときには、できていた動きまで戻って、一つずつできるように導いてあげましょう。



4 おしつけない

できるまでやらせようとする、やること自体を嫌になることも。急がず気長に身につけさせるようにしましょう。



5 できたからおしまい、にはしない

動きができれば、次の動きにつながる工夫もアドバイスしましょう。向きを変えてできるか、利き手でない方でできるか、回数をふやしたり長くできるかなどなど、少しの工夫が次の動きにつながります。

やる気にさせるのは「ほめる」ことが特効薬。ほめ言葉をたくさんかけてあげましょう。できないときは「これはすごくむずかしかったね」などのフォローの言葉が必要です。

6 お父さんお母さんが率先して楽しもう！

大切なのはお父さんお母さんが自らやること。コーチ役だからとやらないのではなく、おやこでいっしょに楽しみましょう。

はかるう

▶「やせ」や「肥満」のチェックもできます



5歳から17歳までの子どもを対象とした「やせ」「肥満」のチェックができます。年齢と身長、体重などを入力すると結果が表示されます。

やってみよう

▶ スポーツや運動のヒントを紹介しています

専門家の監修で、スポーツや運動を上手に行うためのヒントをご紹介します。現在は「走る」「とぶ」「泳ぐ」「投げる」の情報がありません。

▶ 運動のプログラムはたくさんあります

ウェブサイトでは、するプログラムはもちろん、作って遊べるプログラムなども紹介しています。

速く走るための練習方法なども紹介しています。



グループでたのしめる「チャレンジ・ザ・ゲーム」

なつかしい遊びの紹介もあります



厚紙で作れるプーメランなども紹介しています

**駅ビル（デパートなど複合施設）**

お目当てのお店もエレベータなどを使わずウォーキング感覚で。気づかないうちに1万歩ぐらい歩いてしまうかも。

坂道

車などに注意しながらかけ足で上ったり下ったり。家族で競走だ！

小学校の校庭

学校開放で自由に使えるときがある。サッカーや野球など、ほかの家族といっしょに遊べるフィールドだ。

商店街

お買い物には、徒歩でゴー！
パパはおっきな荷物。ママは軽め。
僕も少しは荷物を運ぶよ！

公園

公園は遊具で遊んだり、おにごっこをするのにもぴったりのフィールドだ！

原っぱ

汚れるのも気にせず、空を見ながらごろごろ寝ころがったり、スポーツで思い切り汗を流そう。

郊外の公園

休日には、郊外の大きな公園でピクニック！ たくさん運動しておいしいお弁当をバクリ！

寺社

お参りのあとにひと休み。雑踏とは別世界の静けさに浸ってしばし瞑想。

公共スポーツ施設

一般に開放している曜日や時間があるので、週に一度はみんなでいっしょに運動だ。

児童館や公民館

子ども向けやおやこ向けにいろんな教室をやってくれます。チェック！

動物園

動物は運動神経が抜群！
よく観察してまねっこすると楽しい。できるかな。

こんなにも あるある 活動フィールド

身近な場所にも、少しのアイデアでスポーツや運動ができるフィールドはたくさん。アイデア次第で、あなたの町がアスレチック・フィールドになります。

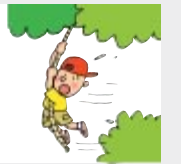
総合型地域 スポーツクラブ

多世代・多種目・多志向という特徴をもち、地域住民により、自主的・主体的に運営されているスポーツクラブ。子どもから高齢者まで、だれもが身近にスポーツを楽しむ場所だ。



冒険遊び場

冒険遊び場は、体験する機会の少なくなった木登りや火を使った遊びなどができる遊び場だ。危険が及ばない程度の最小限のかかわりで大人もかかわるけど、子ども自身の手で遊びを工夫する手づくりの遊び場だ。





文部科学省委託

「おやこ元気アップ! 事業」ブック

おやこでタッチ!

■発行日

2009年7月1日

■制作

財団法人 日本レクリエーション協会
〒101-0061
東京都千代田区三崎町2-20-7
水道橋西口会館 6階

■執筆者

山梨大学教育人間科学部准教授
中村和彦

慶應義塾大学体育研究所教授
佐々木玲子

立教大学コミュニティ福祉学部教授
松尾哲矢

(財)日本レクリエーション協会
植田尚史

■編集協力

全国国公立幼稚園園長会長

岡上直子

品川区立小中一貫校伊藤学園校長

青木哲男

ルポライター

瀧井宏臣

(財)日本レクリエーション協会

浅野祥三

(財)日本レクリエーション協会

河原塚達樹

■イラスト

石川えりこ

倉橋達治

小林直子

水口アツコ

■デザイン

ポイントライン

本誌は、主として「おやこ元気アップ! 事業」に参加した保護者の方へ配布する目的で作成されたものです。本誌の一部あるいは全部を無断で複写複製することは、法律で認められた場合を除き、著作権の侵害となる場合があります。