

《例》「アクティブ・チャイルド・プログラム」

みんなで遊んで元気アップ! アクティブ・チャイルド・プログラム

みんなのACP | 指導者の方へ | 保護者・子どもたちへ

運動遊び
紙鉄砲

【作り方】

1. 角をつまんで、上から下へ思い切り折る。
2. うまくいくと、「パン」と大きな音が鳴る。
3. 谷折り線、山折り線
4. 角をつまんで折り下ろすと折り返る部分が引き出されてパンと音がするよ!
5. 角まで反対側も折っていく
6. つけた前と同じように折る
7. 角をつまんで折り下ろすと折り返る部分が引き出されてパンと音がするよ!

遊び方

- 長方形の紙を使って、図の手順で紙鉄砲を作る。
- 角をつまんで、上から下へ思い切り折る。
- うまくいくと、「パン」と大きな音が鳴る。

工夫してみよう

- 新聞紙や広告紙で、大きな紙鉄砲を作ってみよう。
- 親や友達と、どちらの音が大きいか競争してみよう。

気をつけること

- 人の顔の前や耳元で、紙鉄砲を鳴らすのはやめよう。

みんなで遊んで元気アップ! アクティブ・チャイルド・プログラム

みんなのACP | 指導者の方へ | 保護者・子どもたちへ

運動遊び
新聞じゃんけん

遊び方

- 2人組になり、それぞれが新聞紙の上に乗る。
- じゃんけんをして、負けた人は新聞紙を半分に折って乗る。
- これを繰り返して、新聞紙が小さくなって乗れなくなった人の負け。

工夫してみよう

- 人数を増やして遊んでみよう。
- 新聞に乗ったまま折るルールで遊んでみよう。
- じゃんけんに勝つと、一部新聞紙を戻せるルールにしてみよう。

気をつけること

- パソコンをくすぐって飛ばないようにしよう。
- 新聞紙の上に乗ると、ずれることがあるので気を付けよう。

《例》「マイスポーツメニュー」

mext.go.jp

**職場で自分のデスクに座ったままでできるもの①
「背中ストレッチ（わしのポーズ）」**

効果

背中筋のストレッチ
普段デスクワークが中心の仕事をしている方にお勧めです。背中の筋肉のこりをほぐすことで、疲れを取ることができます。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え感改善
○	○	○	○	○	○

回数/秒数
このポーズを1回当たり30秒キープしてください。1日に2〜3回くらいやると効果が実感できます。

実施方法

- ①座位で足を肩幅に開き、つま先を広げます。
- ②左手を右の肩（指先が肩甲骨に届く位置）におきます。
- ③右腕を左ひじのトへ3通り、肩から手を離し、腕の前で手の甲を合わせるように腕を絡めます。
- ④体を前に倒します。ひじを体から離すようにして、肩甲骨を広げ、背中の筋肉を伸ばします。

※反対側も同様に行います。

呼吸方法

- 息を吸いながら、両手の甲を合わせるように腕を絡めます。（左図③）
- 息を吐きながら、背中を丸めて体を前に倒します。（右図④）
- 息を吐き終わったら自然呼吸し、このポーズをキープします。

ポイント

- 体を前に倒した際に、手前がひじより下がるようにポーズをとります。
- できるだけ背中を丸めて腕を前に出します。

より効果を高めるには

- ①で親指が上、小指が下になるように手のひらを合わせて実施すると、背中がより伸びて、ストレッチ効果が上がります。

2

（自分で）

mext.go.jp

**3歳未満の子供と一緒に実施できるもの①
「腹筋のトレーニング（クランチ）」**

効果

腹筋のトレーニング
頭部を上げ、背骨（脊柱）をカールすることで、腹筋のトレーニングになります。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え感改善
○	○	○	○	○	○

回数/秒数
頭を上げるフォームを5〜10回行ってください。

実施方法

- ①ひざを曲げて子供をおなかに乗せます。
- ②背中を床から浮かせ、子供と視線を合わせます。

呼吸方法

- 息を吐きながら頭を上げ、吸いながらもとの姿勢に戻します。

ポイント

- 腹筋が弱い人は背中が上がらないので、膝の下まで入るタオルを使って、タオルごと上げます。（フェイスタオルでも可）
- タオルの端を持ち、腕を引いて、腕を見て、ひじを挙げて、肩甲骨を床から浮かします。

より効果を高めるには

- ①〜②の繰り返し中、頭を床に戻さず連続で行います。

4

（自分で）

mext.go.jp

**6歳〜9歳（小学校低学年）の子供と一緒に実施できるもの
「体幹のトレーニング（舟のポーズ）」**

効果

もも（大腿四頭筋）、股関節（腸腰筋）、コアのトレーニング
相手のパワーを借りてバランスを取り、脚を挙げることでより、楽しくコアトレーニングになります。

シェイプアップ	体力向上	筋力向上	姿勢改善	こり解消	冷え感改善
○	○	○	○	○	○

回数/秒数
両足の上げ下ろしを1セット行います。

実施方法

- ①両手をつなぎ、足裏を合わせます。
- ②足裏を合わせたまま、片足づつ上げます。
- ③両足を上げます。
- ④片方ずつ足を下ろしていきます。

呼吸方法

- 息を吐きながら足を上げてください。
- 両足が自然に呼吸してください。

ポイント

- コミュニケーションしながら、お互いに手で引き合い、バランスを取り合います。

より効果を高めるには

- 左図③のフォームから、脚をまっすぐに伸ばします。

7

（お家の人と）

《例》「からだをうごかして まいにちあそぼう いちにちろくじゅっぷん」(動画)

