

アクティブ A



チャイルド C



プログラム P

これは・・・
運動？それとも遊び？
いいえ、体育の授業です

全国的に子どもの運動能力や体力の低下が問題となっている中、土岐市でも体力テストの結果が、全国平均を大幅に下回っています。これは、社会環境や生活様式の変化などにより、子どもたちの運動機会が少なくなっているためだと考えられています。また、それに追い打ちをかけるように新型コロナウイルスによる行動の制限が子どもたちの運動の機会を奪ってしまいました。

幼少期の子どもが体を動かすことの喜びの体験を積み重ね、生涯を通して運動に親しむことができる元気な大人を育てよう。市では体育の授業などに子どもたちが楽しみながら積極的に体を動かせる「アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）」を取り入れ、日常的に活用する取り組みを進めています。

今回の特集は、動き出したACPの様子をお伝えします。

問 文化スポーツ課（内線351）

ボールを取ったら早く投げてカゴに入れなきゃ!



Mission 6

ラン&スロー

30m先に置いてあるボールを走って取りに行き、戻ってカゴに向かって投げます。いくつカゴに入るかをチームで競います

Mission 5

進化じゃんけん

動物のまね（地面を這う動物→四足歩行→人間→神様）をしながら同じ動物同士でジャンケンをします。勝ち負けでまねをする動物が変わっていきます



カエルでジャンケンポン結構難しいね

みんなの声

大学の先生、お兄さんお姉さんへ ACPとっても楽しかったです。とくに進化じゃんけんが楽しかったです。かみ様になるのが楽しかったです。学きゅうあそびでさんこうにします。またみんなにACPをやってください。
泉小3年 鵜飼さえさん

すごくてのしかったです。わけは、おうちとか学校でやすみじかんとか、あそびたくなったらいろいろなあそびのしゅるいをおしえてもらったからいろいろなあそびができておもしろいです。
泉小3年 土井見桜さん

ACPを体験しました

成長に大きく影響します。現在の子どもたちが健康で生きがいを持って暮らせるために、市の一環として運動好きな子ども育成事業ACP 運動好きな子どもを増やしていく取り組みをして

体験をしているところにお邪魔しました。

いろいろな遊びをして、体を動かして楽しかったし、簡単な遊びで分かりやすく良かったです。家でも、その動きができるからよいと思いました。
泉小4年 鈴木絢乃さん

普段やっている遊びのルールを変えただけで、もっと体を動かし、楽しめるようになってとても楽しかったです。
泉小4年 奥谷結太さん

しんかじゃんけんをやった時、おにいさんたちがまけたりしたとき、おにいさんたちがいろいろなひょうじょうをしていておもしろくて楽しかったので、またやりたいです。
泉小3年 畑中芽衣さん

Mission 3

あっち跳んでピョン

2人対戦。ジャンプをしながらあっち向いてほいをします



ピョンピョン飛び跳ねて楽しいけれど、たくさん運動しているよ

Mission 1

100ハンドレッド体操

英語で100を数えながら準備体操をします



声を出しながら準備運動。ケガの予防をしなきゃね!

Mission 2

言うこと一緒 やること一緒

ジャンプ、しゃがむ、前後左右の動きなど、先生が言うことと同じ言葉を言い、やることをみんなでまねをします

Mission 4

出たぞ出たぞ

「出たぞ出たぞ」のかけ声に合わせて、先生の言うことや、やることをまねをします。すぐ同じ動きがとれるかな?



今回のACPを教えてくれた岐阜聖徳学園大学の小栗先生と学生の皆さん



いつもは大人しい子たちが、すごく楽しそうにしていたのが印象的でした。

子どもたちが遊びの中で自然に運動ができるのがとても良く、それぞれが自分の動きに集中しているため、人と比べることなく自然に動き、全身運動ができていました。

子どもたちの生き生きとした姿を見て、是非体育で取り入れていきたいと思いました。

泉小学校 校長 河地 敦子



岐阜聖徳学園大学 小栗 和雄先生

「ACP体育で楽しく動き込み、健康で豊かな人生を送ってほしい!」
運動は、子どもたちが健康で心豊かに暮らすために不可欠な要素です。しかし、5間(仲間、時間、空間、手間、お茶の間)の不足によって子どもたちが運動に触れる機会が激減しており、健康のパロメーターである体力の低下が止まりません。そこで、全ての子どもが平等に動くことのできる体育の授業にACP(運動遊び)を取り入れ、楽しく動き込むことを実践しています。
このACP体育では、授業冒頭10分間に3~5種類の運動遊びを次から次へと行います。運動遊びの種類には、言うこと一緒やること一緒、あっち跳んでぴょん、ラン&スローなど20種類以上があります。これらの運動遊びは、皆が一斉に動ける、ゲーム性に富む、少ない準備や説明ですぐできるという特徴があり、授業中の運動量や強度が通常の1.5倍に増えます。学校現場の先生方には、こうした運動遊びを数多く紹介し、週1~2回の体育授業において取り入れていただくよう進めています。
ACP体育によって、子どもたちに「運動が楽しかった!」「運動をまたやりたい!」と感じてもらいたい、そして生涯にわたって運動に親しみ、健康で心豊かな人生を送ってもらいたいと願っています。