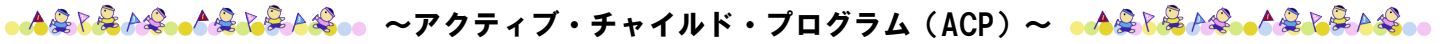


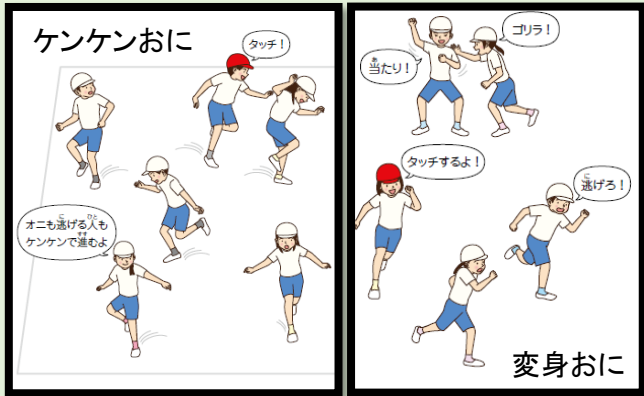
# 準備運動で、楽しく遊んでみませんか？



静岡理工科大学の富田寿人教授の他、日本スポーツ協会が推奨している「アクティブ・チャイルド・プログラム」は、子供たちが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを、楽しみながら積極的に体を動かして習得することができる運動プログラムです。  
 体育授業で行う準備運動の5分間、ACPで楽しく運動しながら体をほぐしましょう。

## 今すぐできる!! 運動遊びを紹介

### おにごっこのアレンジ



手つなぎおに  
 変身おに  
 (ものまね版の氷おに)  
 ジャンプおに  
 ドリブルおに  
 など...  
**アレンジは無限大!**

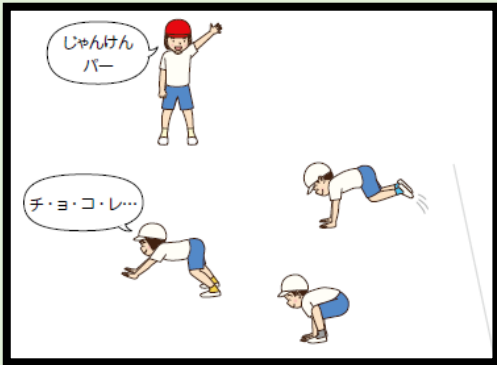
### 進化ジャンケン



同じ動物(動き)同士で  
 ジャンケンをします。  
 勝ったら次の動物へ進化!

**ひよこ、うさぎ、ゴリラ...**  
**いろいろな動きが  
 組み込めます!**

### かえる跳びグリコ



グリコとかえる跳びが  
 コラボレーション!

「からだジャンケン」と  
 組み合わせると◎

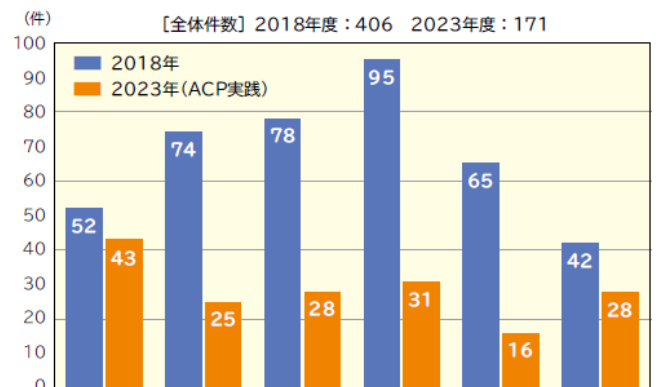
**マットや跳び箱の  
 補助運動にもなります!**

## 準備運動はACPに替えても大丈夫?

これまでの準備運動やストレッチではなく、運動遊びに変更しても保健室利用者は増えないという調査結果があります(右図)。

つまり、準備運動をACPに変更してもけがのリスクが高まる可能性は低いと思われます。

ただし、その後に行う主運動の特性や季節に合わせた運動を取り入れたり、段階的に運動強度を高めたりするといった配慮も必要です。



体育授業における怪我の発生状況(保健室の使用件数)の比較(春日, 2024)  
 ※1学年100人前後の児童数、1年間の実数

