

スポーツを通して子どもの
こころとからだを育てます

スポ少だより



遊びを通じて楽しく体を動かす アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)

今、子どもたちは遊ぶ「時間」も「場所」も「仲間」も減少しています。幼少期から体を動かす時間が圧倒的に少なく、そのため体をコントロールする機能が十分に育っていない子が多く見受けられます。それを打破するという観点から、日本スポーツ協会が「子どもが遊んで楽しみながら体を動かす」プログラムを開発しました。それが「アクティブ・チャイルド・プログラム (ACP)」です。

10月に開催された「元気なたじみ！うながっポーツの日」では、スポーツ少年団の指導者で ACP としてドリブルじゃんけんをおこない、多くの子ども



もたちに体験してもらいました。また「秋の野球体験教室」ではウォーミングアップに ACP を取り入れ、遊びながら体をほぐしました。

そのほか鬼ごっこ、はじめの一步、おしくらまんじゅう等、昔からの伝承遊びも有効です。家の中ならば、紙鉄砲や新聞じゃんけんなども身体を動かせます。楽しいだけでなく、仲間づくりにも効果があります。

練習のウォーミングアップに、イベントの開始時に、ぜひ体を動かす遊びを取り入れてみませんか？多治見市スポーツ少年団には ACP の指導者資格を持った人もいます。ご興味のある方は、ぜひお尋ねください。



【問合せ】スポーツ少年団 事務局 猪野 ☎ 43-6285 (笠原体育館内)

私たちが運動の場を
作るお手伝いをします

スポ推だより



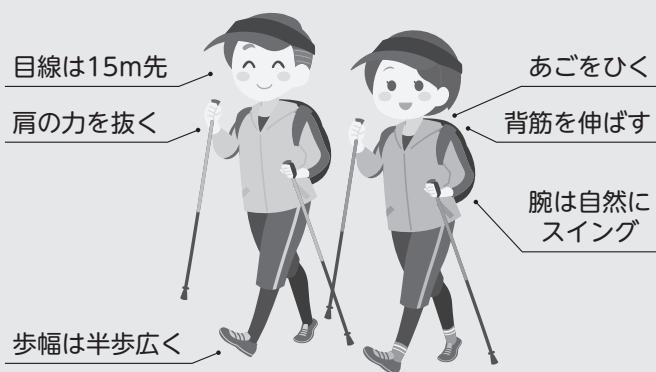
少負荷でメリットいっぱい！ ポールウォーキングとは

両手でスキーのストックのようなポールを持って歩くことで、下半身だけでなく上半身も使うウォーキングです。筋力維持のほか、背筋が伸びて姿勢の改善が期待でき、全身に運動効果があります。両手でポールを持って歩くので、全身運動とバランス感覚の維持に効果的です。散歩よりも全身の筋肉を使いますが、体への負荷は低めですので、手軽に始められます。

期待できる効果

- 筋力アップ**
特に大臀筋をはじめとした下半身の筋力がつき、
転びにくくなります
- 肩こり予防**
腕を振りながら歩くので、肩まわりの可動域が広がります
- ダイエット**
有酸素運動ですので、脂肪燃焼効果があります
- シェイプアップ**
上半身と下半身をねじる回旋運動により、腰回りの引き締め効果があります

正しい歩き方



(スポーツ推進委員 星野保隆)

【問合せ】スポーツ推進委員 事務局 茂木 ☎ 43-6285