

子供の運動遊び

～室内でもできる運動遊びの提供～

活動類型⑨子供向けの運動・スポーツ時間の拡大

取組概要

Sport in Lifeプロジェクトさなく団体・企業が、外出できない子供たちに向けて、部屋の中など「小スペース」で「少人数」で楽しめる運動遊びを開発。
※それぞれのHPから動画を見ることができます。

一般社団法人 鬼ごっこ協会

● 運動遊びの概要

- 小学生～高校生向け
- 部屋の中や少人数、小スペースで遊べる鬼ごっこを紹介。

● 運動遊びの紹介を始めた経緯

- 現代の子ども達が、運動不足や交流不足の課題が言われている中で、子ども達が少しでも楽しく遊んだり運動したり、友達と交流をしてもらえるように、私たちとしてできることを考えた中で、このような事業を行うことに。
- 子ども達に、誰もが遊びやすい鬼ごっこの種類や遊び方の情報を伝えることで、色々な環境で、遊びや運動を楽しむ時間を作ってもらいたいと思料。

● 利用者の声

- 鬼ごっこの種類が色々あることを知ったことで遊び方の幅が広がりました。
- 地域での子ども支援の活動に役に立つ情報でした。
- 地域社会のスポーツや運動遊びの振興のためのヒントとなりました。



<http://amica.juno.weblife.me/onigokko.play/index.html>

一般社団法人 ダンス教育振興連盟JDAC

● 運動遊びの概要

- 幼児～高校生向け
- 自宅で行えるダンスや、親子でできるペアストレッチなどを紹介。

● 運動遊びの紹介を始めた経緯

- コロナ禍において、休校などによって、子供達が外で遊んだり満足に運動できなくなり、さらには大人もリモートワーク等で身体を動かす機会が減ってしまった中、音楽に乗って楽しく身体を動かすことができるダンスによって、心身共に健康を取り戻してもらいたいと思い、本事業をスタートした。

● 利用者の声

- 運動が苦手な方でも、老若男女問わず、誰でも手軽に身体を動かす楽しさを味わうことができるダンスの素晴らしさを、多くの方にご理解いただくきっかけになった。
- それにより、新聞をはじめとした各種メディアからの取材、さらには、学校の授業で採用いただいたり、自治体とのコラボ企画も決まった。



<https://www.jdac.jp/news/982>

リーフラス株式会社

● 運動遊びの概要

- 小学生～中学生向け
- 様々な運動遊びや、スポーツの種目ごとの簡単なメニューを紹介。

● 運動遊びの紹介を始めた経緯

- 新型コロナウイルスの感染拡大を受け、スポーツ活動の自粛を余儀なくされた3月上旬に、各地のスポーツ指導者が「スポーツを楽しむことを忘れないでほしい」とSNSで自主練習メニューなどを投稿し、その動画がとても好評。
- そこで、休校・休園により子どもの運動不足やストレスによる情緒不安定などを感じ、心配している親御さんも多いのではないかと考え、様々な自主練習メニューが視聴可能な総合サイトを開設し、少しでも不安解消やスポーツ離れ、運動不足を解消できればとの思いから、本事業に取り組んだ。

● 利用者の声

- 「自宅でできる運動の一つ一つは限られているが、たくさんの種類や色々な競技の練習方法が集まっていることにより、様々な楽しみ方や気分転換が動画を通じてできる」と好評をいただいている。
- 「いつもはチームメイトや周りがいて恥ずかしいことで、自宅では積極的に取り組んでくれるという」お声を多数の保護者から頂いた。



<https://iespo.net/>

ミズノ株式会社

● 運動遊びの概要

- 幼児、小学生～中学生向け
- 家の中でもできる楽しい運動遊びを紹介。

● 運動遊びの紹介を始めた経緯

- 「ミズノあそびのレシピ」は社内有志が集まって実現した企画。緊急事態宣言後、テレビで子供たちが家で退屈している姿を観て、ミズノとして何かできないかと考えたことがきっかけ。動画配信により、子ども、お父さんお母さんに少しでも幸せが届けられればと思い行動を開始。
- 社内で運動遊びプログラムを開発している担当者を巻き込み、自宅でできる運動あそびコンテンツを作成し、動画を作成。

● 利用者の声

- さすがミズノ。いいぞーミズノ！！！！って感じで、ミズノで働いていてほんとよかったです。誇りに思いました。
- 休校中はteamsでいろいろ課題を出していくのですが、新たに作るよりはすでに良いものがあるなら活用したい。子どもたちのteams内で紹介させてください。
- 私も一緒にやってみたのですが、親の方も運動になっていいな～と思いました。
- ひとりできない仕立てになっているものが多いので、家族で取り組むことができいいコミュニケーションにもなるところが良いと思います。



https://www.mizuno.jp/contents/asobi_recipe/?ad=rdarsard20200414#/

株式会社バンダイ

● 運動遊びの概要

- 幼児～小学生向け
- 室内でできる走力アップの運動などを紹介。

● 運動遊びの紹介を始めた経緯

- バンダイは日々の運動を記録することで、楽しみながら運動能力の向上をサポートすることを目的とし、スマートフォンアプリと連動する小学生向けシューズ、UNLIMITIV（アンリミティブ）を展開している。今回の休校等の状況を受け、企業として、なにか「運動をサポートする」ことができないか検討し、子どもたちが楽しく運動できる動画を配信することを決めた。

● 利用者の声

- 各種メディアの「おうち運動の特集」等にも取り上げられ、「キャラクターと一緒に運動できるから、子どもが積極的に運動できた」といった親御さんの声も寄せられた。
- 動画は合計7万回以上(2020年6月時点)再生されている。
- 今後も、UNLIMITIVの理念に合わせ、子どもの運動能力向上のサポートや、健やかな成長を促す運動を楽しみながら取り組めるよう、様々な視点でサービスを提供していく予定である。



https://www.youtube.com/playlist?list=PLWicKRwpgDWrSQjXhUD9UbcEVed_C-3Qg

株式会社ルネサンス

● 運動遊びの概要

- 幼児、小学生～中学生向け
- 「少人数」「小スペース」「室内」で楽しく体を動かせる簡単な遊びを動画で紹介。

● 運動遊びの紹介を始めた経緯

- ルネサンスは創業以来、スイミングスクールやテニススクール等の事業を通じて、子どもの健康づくりへの貢献に取り組んできた。
- 2003年、大学との共同研究に参画しことをきっかけに、社会問題である地域の子どもの体力向上に向けての取り組みをスタートした。
- 教育現場などにも導入（運動遊びの体育授業を受託）し、多くの子どもたちが笑顔で身体を動かすきっかけをつくることに貢献。

● 利用者の声

- 運動が嫌いだった子どもたちが、運動が大好きになり笑顔になった。
- 子ども（幼児）が短時間で遊びにのめり込み始め、集中力高く遊び続ける姿に驚いた。
- 「教え込む」「できるようにさせる」という考え方から、「育てる（待つ・見守る）」という考え方に変化し、本来子どもが持つ『生きる力』を伸ばす関わり方を学ぶことができた。



<https://www.s-re.jp/topics/article/?topicsId=28238>