

令和5年度 佐賀県スポーツ少年団
アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP) 体験教室

○アクティブ チャイルド プログラム (ACP) とは？

子どもが様々な運動遊びを通して、楽しく積極的に体を動かすなかで、健やかな心と体を育むことを意図した生涯スポーツの基礎を培うための運動プログラムです。

親子で楽しく ACP (運動遊び) を体験する教室を開催します。一緒に体を動かしてみませんか？

12月3日(日) 13時半～15時半	佐賀勤労者体育センター 佐賀市兵庫北3-8-42	ACPを用いた運動 遊びの実践など	30組60名程度 ※親子参加
-----------------------	-----------------------------	----------------------	-------------------

※定員を超えるお申込があった場合は、主催者による抽選にて参加者を決定します。
参加に漏れた方については、その旨を別途お知らせいたします。

○参加対象：4歳～小学3年生までの子どもとその保護者

○参加料：無料

○申込方法：右記の申込専用フォーム (Google フォーム) より、
令和5年11月21日(火)までに申込を行ってください。



※参加決定通知等の各種お知らせにつきましては、ご入力いただいたメールアドレス宛に、「info@sagaken-sports.com」から送信されます。ご使用のメール設定 (迷惑メールブロック等) によっては受信できないことがあるため、受信許可の設定をお願いします。

○その他：詳細については、(公財)佐賀県スポーツ協会ホームページより開催要項をご覧ください。

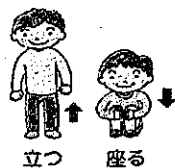
運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

子供の発達特性 いろいろな動きをやってみよう

神経系機能の発達が著しい幼児期には、さまざまな種類の運動刺激を受けると、それに応じた形で数々の動きを身につけていくことが可能になります。特にこの頃には、タイミングよく動いたり、力の出し方を加減してコントロールしたりなど、運動を調節する能力の基盤も培われていきます。

普段の生活で必要な動きや、とっさの時に身を守る動き、さらに将来的にスポーツに結びついていく動きなど、多くの基本的な動きができるようになっていきます。基本的な動きは、立つ、座る、起きる、回る、転がる、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」、歩く、走る、跳ぶ、登る、下りる、這うなどの「体を移動する動き」、持つ、投げる、捕る、蹴る、押すなど「物

体のバランスをとる動きの例



立つ 座る

体を移動する動きの例



歩く はねる

物を操作する動きの例



持つ 遊ぶ

を操作する動き」に大別できます。

体を動かす遊びは、これらのいろいろな動きの組み合わせから成り立っています。子供たちが楽しみながらできるだけ多くの動きを経験できるように、遊びをプログラムしていくことも必要です。

カッコいい 動きをまねして さあトライ