

# Genki Up!



文部科学省委託「おやこ元気アップ!事業」  
平成23年度 実施報告書

# 2011 Report

北海道瀬棚郡今金町  
認定こども園いまかね



北海道留萌市  
留萌市スポーツセンター



# おやこで元気アップ!

全国127会場で実施された平成23年度「おやこ元気アップ!事業」。  
そこでは、実に多様な運動遊びや伝承遊び、エクササイズ、ダンスなどが展開された。  
そして、数え切れないほどの大人と子どもの笑顔があふれていた。



山梨県富士吉田市  
富士吉田市立吉田小学校

長野県飯田市  
飯田市鼎体育館



群馬県沼田市  
沼田市立利南幼稚園





秋田県雄勝郡東成瀬村  
東成瀬地域交流センター ゆるるん



新潟県上越市  
上越市立宝田小学校



秋田県北秋田市  
北秋田市立鷹巣小学校



北海道日高郡新ひだか町  
新ひだか町コミュニティセンター



大阪府堺市南区  
学校法人慈光学園 たけしろ幼稚園





長崎県諫早市  
諫早市立上山小学校



岡山県久米郡美咲町  
美咲町立柵原西小学校



愛媛県今治市  
今治市立日高小学校



佐賀県鳥栖市  
若楠療育園



熊本県阿蘇市  
阿蘇市立内牧小学校





熊本県阿蘇郡南阿蘇村  
南阿蘇村立久木野小学校



熊本県山鹿市  
山鹿市立六郷小学校



広島県呉市  
広公民館 (広市民センター内)

あやこで元気アッ7°!



沖縄県国頭郡恩納村  
恩納村立仲泊小中学校



山口県山口市  
山口市徳地体育館

## 「おやこ元気アップ!事業」について

はじめに、平成23年3月11日に発生した「東日本大震災」におきまして、被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げますとともに、犠牲になられた方々のご遺族の皆様に対し、深くお悔やみを申し上げます。

日頃から、我が国のレクリエーションの普及振興に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、日本レクリエーション協会では、我が国が子どもの体力低下問題に直面している事実を社会に訴え、さまざまな取組を展開しております。「おやこ元気アップ!事業」は、こうした取組の中で、子どもを育む大人—特に保護者—の意識啓発を目的としたものです。

子どもの体力を向上させるための運動や創作活動など、子どもへの直接的な取組に加え、保護者の方に子どもの体力や生活習慣の重要性について理解を促す講義、親子で楽しめる運動プログラムを紹介することなどを内容としています。

平成21年度から文部科学省の委託を受けて、本年度は127会場で実施することができました。そして、各地の実施のようすや活動事例、参加者のアンケート結果などをとりまとめ「平成23年度おやこ元気アップ!事業報告書」として整理いたしました。子どもの今、そして未来を大切に思う方々の参考にしていただければ幸いです。

平成24年3月

公益財団法人 日本レクリエーション協会

## 目 次

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| 平成23年度「おやこ元気アップ！事業」のねらいについて.....          | 8  |
| 平成23年度「おやこ元気アップ！事業」メインプログラム.....          | 10 |
| 平成23年度「おやこ元気アップ！事業」実施概要 .....             | 12 |
| 平成23年度「おやこ元気アップ！事業」開催団体一覧 .....           | 14 |
| 記事・メディア掲載 抜粋 .....                        | 30 |
| 参加者募集のチラシ .....                           | 32 |
| 平成23年度「おやこ元気アップ！事業」元気アップコーディネーター講習会 ..... | 34 |
| 保護者アンケート集計結果●当日 .....                     | 35 |
| 主催者アンケート集計結果 .....                        | 38 |
| 平成23年度「おやこ元気アップ！事業」報告会議 .....             | 40 |



# 平成23年度「おやこ元気アップ!事業」のねらいについて

本事業は、保護者の方々に子どものからだの現状を理解し、健やかなからだを育む上で各家庭での取組が不可欠であることに気づいてもらうことを目的としています。

下記の左側の図は、本事業でのプログラムとプログラムごとの目的、そして本事業を通して実現しようとするゴールイメージを示したものです。また、下記の右側の図は、本事業の後に、継続して保護者

へのサポートが行われた場合に、ライフスタイル改善がより実現されやすくなるということを示しています。

本事業自体は、下記の図の範囲で実施されるものですが、日本レクリエーション協会では、各開催団体に、本事業後の地域のサポートを視野に入れた取組の重要性を伝え、アフターフォローのサポートをお願いしています。

## 当日のポイント!

家庭に戻ってからも保護者がライフスタイルを改善しようとするように意識づけられるか

## 「おやこ元気アップ!事業」当日の保護者の変化



### 「親子一緒に運動プログラム」で

親子での運動体験を通して、子どもとともに運動する楽しさや喜びの再発見、保護者自身の運動への関心の高まり



### 「保護者向けセミナー」で

子どもの体力低下の実態について理解、子どもの運動・外遊びの重要性の理解



### 「子育てしゃべり場」で

日常生活の中で元気アップのために子どもはもちろん自分自身のためにも何かを始めようという思いを抱く。家庭や地域での運動や外遊びの実践意識が高まる

保護者である自分自身がまず変わらなければということに  
身近なところにさまざまな運動の場や機会があることに

## 気づいてもらう

「おやこ元気アップ!事業」の最大のねらい

本事業での啓発やサポート

メインターゲット

保護者





### 実施後の ポイント!

学校、地域、家庭で保護者のライフスタイル改善を  
**サポートする仕掛け** 働きかけの実施



保護者自身が変わってくる

↓  
子どもの日常生活への関わりが改善  
家族のライフスタイルの改善

子どもの  
元気アップに  
つながる



継続的支援

参画



### 地 域

ク ラ ブ  
サークル  
団 体  
指 導 者  
施 設  
学 校  
等

地域からのサポート



# 平成23年度「おやこ元気アップ!事業」メインプログラム

## 親子一緒に運動プログラム

ダンス・エクササイズ「アイーダ アイダ」や、「元気アップ・エクササイズ」などを用いて親子で楽しく運動する時間を設けます。



### 身体能力の向上に役立つ運動プログラム 「元気アップ・エクササイズ」

柔らかなからだづくりに役立つ運動や、バランスや敏しょう性などさまざまな身体能力を刺激する運動を親子一緒に体験します。

### 身体能力の向上と スキンシップを深める 運動プログラム

「アイーダ アイダ」  
こころとからだのバランスのとれた成長を促すために考案されたダンスエクササイズ「アイーダ アイダ」を親子で楽しく体験します。



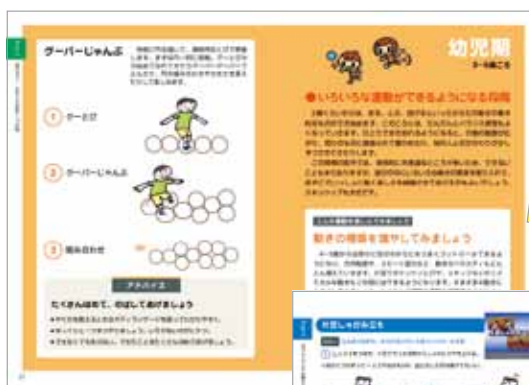
## 参加者配布教材

## おやこでタッチ!

今の子どもの体力や生活習慣の現状などを保護者の方に理解していただくガイドブックです。内容は3部構成となっています。

パート1では、子どもの現状について各種調査データなどを取り上げながら現代の子どもの実像を紹介しています。パート2では、子どもの発達発達段階に応じた運動や遊びの考え方や、子どもへの関わり方をチェックできるシートなど、保護者の関わり方について取りあげています。パート3は、家庭などで楽しく実践できる運動プログラムの具体例などを掲載しています。

家庭に持ち帰り、家族みんなでご覧いただける冊子です。



乳幼児期から小学校高学年までを4つの時期に分けて、それぞれの発達発達段階の特徴や運動の具体例などもご紹介しています。

親子で楽しめる「元気アップ・エクササイズ」の方法などもご紹介しています。





## 保護者向けプログラム

保護者の方を対象に、まずは子どもの体力低下の実情を理解していただき、子どもそして家族みんなの元気アップのためにどのような生活改善が必要かを考えていただきます。そして、家庭に戻ってどのような生活改善をしてみるかを、他の保護者と一緒にグループワークで意見交換しながら、自分流の元気アップ作戦を立案します。



### 子どもの“育ち”情報交換 「子育てしゃべり場」

当日の体験を通しての気づきや、保護者自身のライフスタイルの見直しを促すためのグループでの話し合いを通じて、自分流の元気アップに向けた取組を考え、発表する時間を設けます。

### 子どもの現状を理解する 「保護者向けセミナー」

子どもをとりまく現状を理解するため、ハンドブック「おやこでタッチ」などを使って学習する時間を設けます。

## 子ども向けプログラム

保護者が「保護者向けプログラム」に参加している間に、家族や子ども同士で自発的に取り組める運動や遊びを伝える時間を設けます。

### 運動の楽しさを体感する 運動を中心とした活動

校庭や公園などで、身近にある用具などを使って楽しめる運動や、運動が苦手でも気軽に参加できるニュースポーツなどを体験します。



### つくって遊ぶ楽しさを 創作を中心とした活動

牛乳パックを加工してつくる紙ブーメランや、たこづくりなど、つくって遊べる活動などを体験します。



# 平成23年度「おやこ元気アップ!事業」実施概要

## ① 趣旨

文部科学省が実施している体力・運動能力調査の結果によると、子どもの体力・運動能力は、低下傾向に歯止めがかかってきているが、昭和60年と比較すると、基礎的運動力は依然として低く、早急な対応が迫られている。

このため、子どもへの直接的な取組に加えて、保護者の方々に、子どもの体力や生活習慣の重要性について、理解いただくことが重要となっている。

本事業は、文部科学省の委託を受け、公益財団法人日本レクリエーション協会が、子どもの体力向上を目的に、保護者の方々への情報提供と体力向上に役立つ運動プログラムを親子で体験する機会を設けるなど、今後の学校・家庭・地域における望ましい生活習慣づくりを目指して開催する。

## ② 主催

公益財団法人 日本レクリエーション協会  
都道府県レクリエーション協会

## ③ 開催期間

「おやこ元気アップ!事業」の実施期間は、平成23年5月から平成24年2月までとし、各会場における開催期間は1日とする。

## ④ 事業内容

- (1) 実施会場数 127会場
- (2) 委託団体 都道府県レクリエーション協会
- (3) 開催場所 小学校・幼稚園・公共体育施設など
- (4) 参加対象 小学生、幼稚園児及びその保護者ほか
- (5) 参加者数 1会場 100名(50組)程度
  - 平成23年度 総参加者数 14,412名
  - 子ども 6,450名
  - 保護者 5,340名
  - その他〈視察・指導者など〉 2,622名

## ⑤ プログラム内容

### (1) 親子一緒に運動プログラム

親子で楽しくふれあいながら運動するプログラムを実施し、体力向上に有益な運動方法の理解を促すとともに、家庭でできる方法の紹介等も行った。

主なものとしては、本協会が制作した運動プログラム「元気アップ・エクササイズ」や、ダンス・エクササイズ「アイダ アイダ」などのプログラムを実施した。

### (2) 「保護者向けセミナー」

保護者のみを対象として、本協会が配布する教材や必要な資料を活用し、体力低下が及ぼす影響等について、参加者への正しい理解を促した。

- 本協会が配布した教材を使用して子どもの体力向上の必要性を説明した。
- 開催市区町村(学校、市区町村、県、全国等)の体力・運動能力調査結果など、地域の子どもの体力や健康の最新データ等を紹介し、保護者に子どもの体力低下の実情を紹介した。

### (3) 保護者向けの情報交換会「子育てしゃべり場」

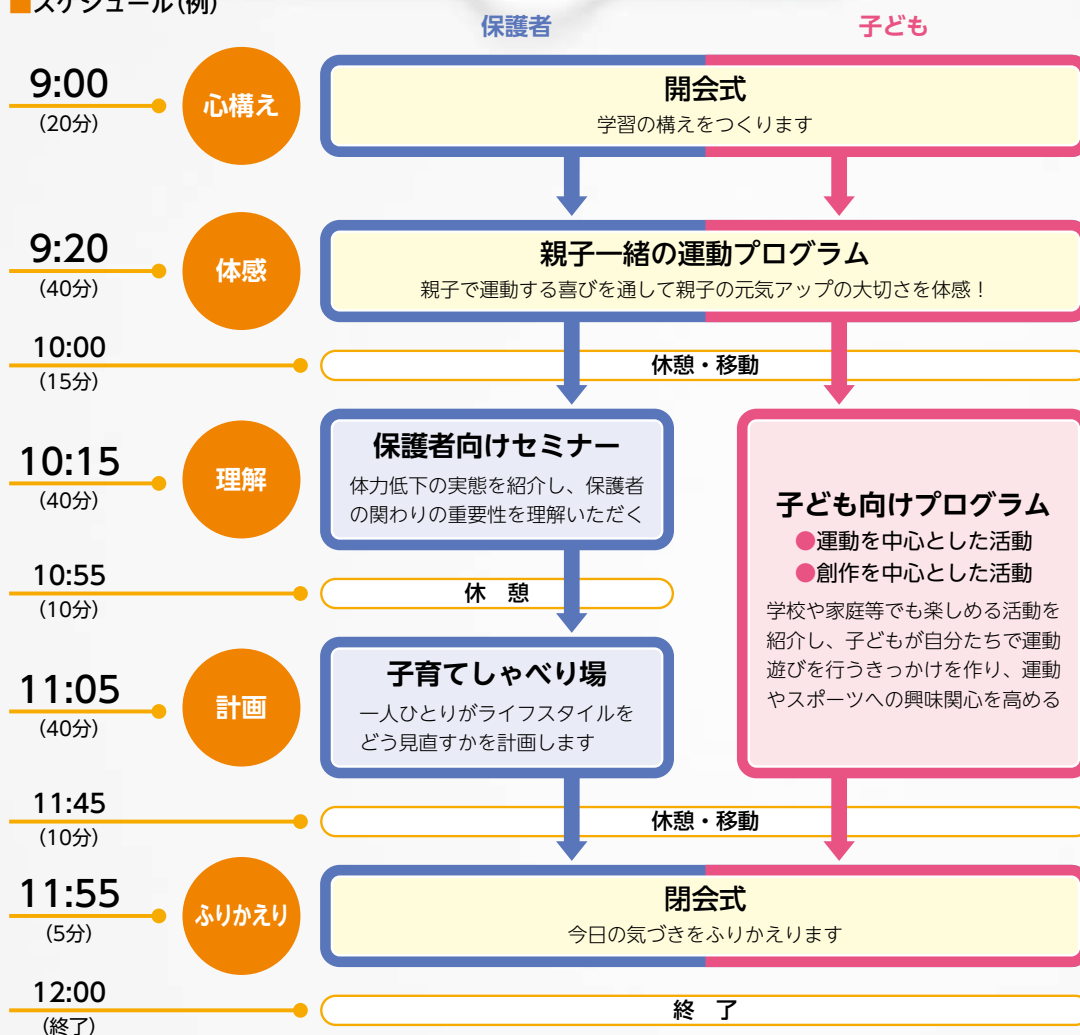
保護者同士が、上記のプログラム体験を通して学習した内容について意見交換をする時間を設けた。また、地域の運動・スポーツ・レクリエーション活動の紹介の他、保護者と教職員や地域のスポーツ・レクリエーション関係者からの情報提供なども実施した。

### (4) 子ども向けプログラム

「保護者向けプログラム」を実施している間に、子ども向けに外遊びやスポーツ・レクリエーション活動などを実施した。



## ■スケジュール(例)



※このタイムスケジュールは、一例であり、参加人数や地域の実状に応じて、時間配分や「子ども向けプログラム」内容を工夫して実施した。

## 実行委員の設置

「おやこ元気アップ！事業」を推進するに際して、外部有識者を中心とした方々で構成する委員会を設けました。委員会では、募集要項の作成から委託団体決定および委託完了審査など「おやこ元気アップ！事業」に関わる各事項について協議を行いました。

## 平成23年度 公益財団法人 日本レクリエーション協会「おやこ元気アップ！事業」委員

- 品川区立小中一貫校伊藤学園 統括校長 青木哲男
- (公財)日本レクリエーション協会 常務理事兼事務局長 浅野祥三
- (社)全国幼児教育研究協会 副理事長 岡上直子
- 慶応義塾大学体育研究所 教授 佐々木玲子
- 山梨大学教育人間科学部 教授 中村和彦
- 立教大学コミュニティ福祉学部 教授 松尾哲矢

◎印は委員長 ※敬称略、50音順

# 平成23年度 「おやこ元気アップ!事業」 開催団体一覧

全国127会場で行われた「おやこ元気アップ!事業」の全会場の開催概要です。各会場の情報は下の凡例を参照ください。

## 凡例

北海道  
市町村名

開催市区町村名

開催年月日

開催会場

参加人数

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計 |
|-----|-----|-----|----|
|     |     | *   |    |

特色

●元気アップコーディネーター名

共催 共催団体

\*「その他」はスタッフや視察者など

活動の写真

北海道

## 留萌市

平成23年5月29日

留萌市スポーツセンター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 32人 | 38人 | 19人 | 89人 |



留萌体育協会との共催で開催。体育協会ではスポーツセンターや文化センター、図書館を管理運営しているので、絵本の読み聞かせなど、文武両道を目指す内容で実施した。親子ともども大変好評であった。まちの長期計画に「子どもの体力向上」が位置づけられるなど、今後が期待される。

◎白井 潔

共催 特定非営利活動法人 留萌体育協会

## 野付郡別海町

平成23年7月23日

別海町民体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 31人 | 48人 | 32人 | 111人 |



開・閉会行事は形式にとらわれず、「お楽しみ会的雰囲気」で。ウォーミングアップとクーリングダウンでは、進行役のママさんが大活躍。どのプログラムも「のりのりムード」で展開された。「しゃべり場」では多くの情報交換がなされるなど、今後の活動に大きな期待がふくらむ事業となった。

◎白井 潔

共催 別海町スポーツ少年団本部

## 苫前郡苫前町

平成23年10月9日

苫前町スポーツセンター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 28人 | 32人 | 24人 | 84人 |



保護者は、子どもの体力の実態や親としての役割の重要性を考える貴重な機会となったようである。また、運営や指導にあたった「ちょこっと運営委員会」と地元高校生・OBのボランティアなどの学生も子ども目線でエクササイズの前指導にあたるなど、参加者から、とりわけ子どもに大好評であった。

◎白井 潔

共催 町民参加ちょこっと運営委員会

北海道

## 釧路郡釧路町

平成23年12月11日

釧路町総合体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 36人 | 25人 | 92人 |



「子どもプログラム」では、地元の国体優勝者が指導。知名度の高い指導者との一緒にプログラムに、児童・生徒ともに大喜びであった。また、創作活動の紙飛行機づくりでは、地元の年配者も積極的に参加された。最後に全員で飛行機を飛ばしあい、楽しいプログラムとなり好評であった。

◎会田大祐

共催 釧路町運動公園内施設指定管理者(株)総合サービス

## 広尾郡大樹町

平成24年1月14日

大樹町子育て支援センター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 34人 | 12人 | 76人 |



「親子プログラム」では大樹町の自然を題材にした独自のゲームを取り入れ、「子どもプログラム」では「冬こそ外遊び」としてこの季節ならではの雪遊びなどを実施した。大人も子どもも楽しくからだを動かし、「しゃべり場」では、時間が足りないほどの活発な意見の交換がなされた。

◎千葉養子

共催 南十勝長期宿泊体験交流協議会

## 河東郡音更町

平成23年10月2日

十勝エコロジーパーク

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 35人 | 11人 | 77人 |



会場は、野外遊びや自然と触れあえる施設があり、休日には親子連れが多く訪れている。当日も、緑の自然を身近に感じながらの開催となった。

近隣町からの参加者もあり、飛び入りされるファミリーもでるなど、総じて、好評な事業となった。

◎千葉養子

共催 財団法人 十勝エコロジーパーク

## 日高郡新ひだか町

平成23年11月19日

新ひだか町コミュニティセンター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 28人 | 57人 | 15人 | 100人 |



「親子プログラム」の実技指導は町内の有資格者を積極的に活用し実施した。特に、「子どもプログラム」では、コーディネーショントレーニングを取り入れるなど工夫を加え、好評であった。また、「保護者セミナー」「しゃべり場」でも、熱心な親の姿が印象的で「もう少し話を聞きたかった」などの意見もでていた。

◎北村憲司

共催 新ひだか町体育指導委員会



あかびら  
赤平市平成23年10月30日  
赤平市総合体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 32人 | 22人 | 84人 |



「元気アップエクササイズ」を中心に、親子がどこでも楽しめる内容で実施できた。いろいろなレクゲームを楽しみ、時間が経つのも忘れたかのようであった。また、「保護者セミナー」は、体力づくりの必要性を感じ取り、「しゃべり場」においてもお互いの日頃の悩みと、今後の取り組みについて熱心に話し合われた。

●星 芳広

●共催 赤平レクリエーション協会

せ た な い ま か ね  
瀬棚郡今金町平成23年11月12日  
認定こども園いまかね

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 33人 | 45人 | 20人 | 98人 |



町内3つの保育所の合同開催。各園を超えた保護者や子どもの触れあい交流の場となった。「親子プログラム」は、町内で活躍するバレエ講師が担当。参加者に町内の指導者を知ってもらうきっかけともなった。また、事業運営は体育関係者と保育所関係者が中心となり、双方の視点からのプログラム編成を進めることができ好評を得た。

●松本伸吾

●共催 総合型地域スポーツクラブいまかね

## 夕張郡栗山町

平成23年11月3日  
栗山町総合福祉センター  
「しゃるる」

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 30人 | 31人 | 91人 |



事業運営は、可能な限り町内の関係者を活用し、町の体力づくりなどの実態を共有しながら準備を進めた。プログラム内容は、子どもたちに「手加減されている」と感じさせないようなメニューづくりを講師とともに工夫を重ねた。どのプログラムも楽しさのなかに真剣な取組が見られるなど、今後につながる事業となった。

●北村憲司

●共催 栗山町スポーツ推進委員

さん の へ し ん ぐ ろ  
三戸郡新郷村平成23年7月31日  
新郷村都市農村交流センター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 30人 | 18人 | 78人 |



八戸市レクリエーション協会のネットワークを活用し、未開催市町村へ事業の周知を図ったことが開催のきっかけとなり、総合型地域スポーツクラブなど関係者及び保護者との連携につながった。今回この事業を通じて、子どもの体力向上や元気づくりだけではなく、まちづくりにもつながるものと考えた。

●八戸由美子

●共催 八戸市レクリエーション協会

た っ こ  
三戸郡田子町平成23年11月13日  
田子町農業者トレーニングセンター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 31人 | 18人 | 80人 |



八戸市レクリエーション協会のネットワークを活用し、未開催市町村へ事業の周知を図ったことが開催のきっかけとなり、総合型地域スポーツクラブ等関係者や教育委員会・PTA・保護者との連携につながった。今回のこの事業を通じて、子どもの体力向上や元気づくりだけではなく、地域住民の交流、まちづくりにもつながるものと考えた。

●松原栄子

●共催 八戸市レクリエーション協会

## 三戸郡南部町

平成23年12月18日  
南部町立町民体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 37人 | 18人 | 86人 |



八戸市レクリエーション協会のネットワークを活用し、近隣市町村への事業周知を行ったことで、地元教育委員会との積極的な連携につながった。この事業は、子どもの体力向上だけではなく、まちづくりにもつながる取組である。

●山道敦子

●共催 八戸市レクリエーション協会

## 遠野市

平成23年6月26日  
遠野市民体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 86人 | 80人 | 24人 | 190人 |



遠野小学校PTAの賛同を得て、主に1、2年生を対象に実施した。「保護者セミナー」には、幼児教育を研究しておられる県立大学准教授を迎え、カフェ方式で展開した。新鮮な形式と講師の話にみなさん真剣に参加し良い事業となった。

●菊池和彦

## 奥州市

平成23年10月15日  
奥州市文化会館・Zホール

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 33人 | 12人 | 75人 |



通常は展示室として使用されている場所を利用し、「元気アップ・エクササイズ」を行った。スペースは広くなかったが、逆に参加者同士が身近に感じられ、和やかな雰囲気で行えた。子ども自身が作成した新聞紙フライングディスクを、会場の外でからだを使って元気いっぱい飛ばしている姿が印象的だった。

●千葉正道

●共催 奥州市社会福祉協議会

## 東松島市

平成23年6月4日  
東松島市立大塩保育所

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 32人 | 32人 | 12人 | 76人 |



東松島市立大塩保育所を会場に開催した。教育委員会や市内各園の関係者の理解が得られ、参加者募集から、当日アンケート集計まで協力が得られた。参加者からも、事業の継続を希望する声が多数得られ、事業の目的である保護者啓発も十分に達成されたと感じた。

●佐藤真利子

●共催 石巻地区レクリエーション協会

## 雄勝郡東成瀬村

平成23年10月9日  
東成瀬地域交流センター  
ゆるるん

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 33人 | 43人 | 21人 | 97人 |



「親子プログラム」では、年齢差のある子どもたちも歓声を上げて楽しんでた。親子で折り紙を折り、それを使い遊ぶ楽しさを味わった。「保護者セミナー」では、元中学校校長で現在保育園長をしている先生が実際の子どもの体力の状況などを話し、参加者は興味深く聞き入っていた。

●谷藤ユミ子

●共催 東成瀬村レクリエーション協会

## 仙北郡美郷町

平成23年10月19日  
美郷町すやか園  
(仙南幼稚園)

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 45人 | 42人 | 19人 | 106人 |



ほとんどの世帯が三世帯同居という地域での取組として、祖父母世代も取り込み実施。自分が子どもの頃、自分の子どもが子どもの頃、そして孫の見守りを通し、感じることで、家庭一緒に考える機会の促進をねらいとした。「しゃべり場」は、二世帯でも敬遠せず話し合いができるテーマで盛り上げ、子どもとの関わりについて考える機会を持てた。

●高橋美緒子

●共催 (社)日本3B体操協会秋田支部

## 北秋田市

平成23年7月16日  
北秋田市立鷹巣小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 79人 | 78人 | 22人 | 179人 |



「親子プログラム」では、日頃、親子で向き合い運動することが少ないとのこと、子どもはもちろん親の笑顔が印象的であった。「保護者セミナー」では、真剣に話を聞く姿や、「親が変わらなければ子は変わらない」という本事業テーマへの反応、そしてグループでの和やかな会話など、予想以上に良い反響であった。

●渡辺美和子

●共催 大館市レクリエーション協会

## 大仙市

平成23年12月25日  
大仙市大曲武道館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 38人 | 44人 | 12人 | 94人 |



保護者は、「保護者セミナー」に、子どもは、創作活動に集中できるようにと、ときどき状況を伝えてあげたり、お互いが心配にならないよう配慮した。講義や「しゃべり場」でも、動き(手遊び的な物)を入れ、「運動」を認識してもらった。最後の10分ほど、もう一度親子で動くプログラムを入れ、動くことの気持ち良さを体験させた。

●渡部けい子

●共催 大曲スポーツクラブ

## 尾花沢市

平成23年9月25日  
尾花沢市文化体育施設  
サルナート コンベンションホール

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 32人 | 41人 | 26人 | 99人 |



共催した尾花沢総合スポーツクラブは、日頃から「子どもプログラム」を実施しているためスムーズな運営だった。「親子プログラム」では、日常的にできる運動を中心に、「子どもプログラム」では大きく4種目にブースを分けローテーションして多種目を体験させた。最後には、笑顔で体を動かす子どもたちの姿を保護者に見せる時間も設けた。

●佐久間秀晴

●共催 NPO法人 尾花沢総合スポーツクラブ

## 東置賜郡川西町

平成23年10月2日  
川西町民総合体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 34人 | 34人 | 17人 | 85人 |



当日は、子どもも親も元気いっぱいにとっても楽しく取り組むようすが見られた。親子一緒にエクササイズの中間に、ゲームを入れて盛況であった。また、保護者からは「子どもたちの笑顔が見られて良かった」との声が聞かれた。また、他の会場でもやって欲しいと好評であった。

●三浦朋美

●共催 川西町レクリエーション協会

## 伊達郡国見町

平成23年6月18日  
国見町観月台文化センター

| 保護者 | 子ども  | その他 | 合計   |
|-----|------|-----|------|
| 83人 | 107人 | 9人  | 199人 |



被災地で施設使用が制限されていたため開催が危ぶまれたが、「元気になりたい、ぜひ開催してほしい」という声があり、開催に踏み切った。教育委員会、学校も、前向きに受け止め、多数の参加を得て開催できた。放射能の影響で、子どもたちが思う存分遊べない状況のなか、体育館いっぱいに走り回る元気な子どもたちの姿に触れることができた。

●鈴木道代

●共催 国見町教育委員会



## 河沼郡会津坂下町

平成23年7月8日  
会津坂下町立金上幼稚園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 34人 | 34人 | 9人  | 77人 |



教育委員会、公民館、幼稚園などの協力が得られ、参加者も開催校に集中することなく、子育てサークルや近隣の保育所などからも協力が得られた。指導では、事業の趣旨を理解した人材を活用。充実した内容で事業展開できた。

震災後、思う存分遊べない雰囲気の中、会場いっぱい動き回る元気な子どもたちの姿に触れることができた。

●高橋澄子

共催 会津坂下町教育委員会

## ひたちなか市

平成23年8月6日  
ひたちなか市1中地区  
コミュニティーセンター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 23人 | 28人 | 15人 | 66人 |



3つの幼稚園(年少・年中・年長)から7つの小学校(1年～6年)までの異年齢集団の参加者(3歳～12歳)が、親子で一緒に楽しめる運動するプログラムを実施。導入(グーパー)からまとめ(アイダ アイダ)までの流れを効率よく実施した。「初めての体験ですごく楽しかった。また、参加したい」という声などが得られた。

●小泉洋子

共催 ひたちなか市レクリエーション協会

## 佐野市

平成23年11月23日  
佐野市立城北小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 37人 | 55人 | 21人 | 113人 |



主管となった佐野市レク協会の指導者の人材を結集して進めた結果、事前企画・研修など大いに盛り上がり、仲間の結束も図れた。こうして、「アイダ アイダ」で始まった事業内容に、参加の子ども、保護者とも熱心楽しく取り組み、目的を達成できたと思う。

●野城幸男

共催 佐野市レクリエーション協会

## 日光市

平成23年12月4日  
日光市中央公民館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 34人 | 50人 | 16人 | 100人 |



「親子プログラム」では、「アイダ アイダ」を実施。レッスンDVDを大画面に映して行い、大変わかりやすく、このダンスの有効性と楽しさを実感させられた。「保護者セミナー」は、体験活動や子どもの居場所づくり活動を行っているメンバーが映像を交えて行った。「しゃべり場」も保護者同士の活発な意見交換ができた。

●斎藤明美

共催 日光市レクリエーション協会

## 小山市

平成23年12月17日  
小山勤労者体育センター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 36人 | 20人 | 87人 |



「保護者プログラム」の「しゃべり場」において、保護者同士の意見交換ができるよう内容を検討した。

「子どもプログラム」においては、いろいろなゲームにより体を動かすように心がけ実施した。

●軽部秀雄

共催 小山市レクリエーション協会

## 吾妻郡高山村

平成23年6月11日  
高山村民体育館・  
高山幼稚園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 81人 | 81人 | 21人 | 183人 |



保護者の参加については、夫婦で参加したり、祖父母の参加があったりと、子どもだけになってしまう状況がなく、ピッタリと親子(大人と子ども)の組み合わせができていた。

父親の参加者が多かった(32%)ことが特徴であり、親子での「アイダ アイダ」は、ほほえましかった。

●堀込 進

## 沼田市

平成23年11月12日  
沼田市立利南幼稚園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 47人 | 56人 | 22人 | 125人 |



近隣の小学校にも参加を呼びかけ幼稚園を中心に実施した。園児との親子組み合わせのため、体力向上のエクササイズや「アイダ アイダ」では、保護者がかがんでの姿勢で骨をおっていたようだ。他の会場でも同様だが、「しゃべり場」では話に夢中になって、時間オーバーをしてまで話しあっていた。

●大谷弘江

## 安中市

平成23年7月2日  
安中市立秋間小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 55人 | 61人 | 28人 | 144人 |



事前に事業の趣旨や参加者を広く呼びかけることの意義を説明しておいたので、保育園の十分な協力が得られ、父親の参加も多かった。子どもと一緒に体を動かすということの大切さについて十分理解してもらえたと思う。

●今井美子

## 三郷市

平成23年11月20日  
三郷市立早稲田児童  
センター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 39人 | 15人 | 84人 |



親子のふれあい・保護者への動機づけ、普段から親子で楽しみながらからだを動かして体力アップできるように、どのような遊びのなかから活動するのがよいか、親子でふれあう時間と保護者が考えるきっかけを提供する事業として実施した。

●中村浩美

共催 三郷市レクリエーション協会

## 蕨市

平成23年11月19日  
蕨市立南小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 32人 | 36人 | 16人 | 84人 |



親子で楽しく踊って、子どもたちは自分で作って遊べる楽しさを学べて、親は子どもに何をやってあげるかを学ぶ良い機会になった。

●平出紀代子

共催 蕨市レクリエーション協会

## 鎌ヶ谷市

平成23年11月13日  
鎌ヶ谷市立鎌ヶ谷小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 32人 | 32人 | 33人 | 97人 |



小学生低学年、幼児の応募が多かったので、普段、家庭でもちょっとした工夫で運動ができる種目を選び展開した。横転がりなどは、休憩の合間に親子で楽しむ姿もあった。あそびフィットネスでは親子が笑顔でスキンシップを感じながら遊んでいた。

●原田寿和

共催 鎌ヶ谷市レクリエーション協会

## 四街道市

平成23年10月2日  
四街道市立中央小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 26人 | 32人 | 21人 | 79人 |



親子で楽しむダンスを実施、特に地域との交流を念頭に、「ふるさと音頭」を入れた。「子どもプログラム」では、走る、投げるの体力づくりのきっかけとなる4種目を実施、「保護者プログラム」では、親子ダンスの感想から入り、アイスブレイクを交えて、「親子でタッチ」とオリジナル資料を使用。

●小川重夫

共催 四街道市レクリエーション協会

## 横浜市神奈川区

平成23年10月10日  
横浜市平沼記念体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 26人 | 30人 | 40人 | 96人 |



主に親子の触れ合いが大切である年中児・年長児の親子を対象に実施。親には、運動の大切さと運動を通しての子どもとのふれあいを、また子どもには遊びの大切さを知ってもらい、生活のスタイル見直しにつながることを重点とした。特に親子だけでなく、子どもを預かる幼稚園長や、これから親になる大学生の参加が特色であった。

●山口武彦

共催 (社)横浜市レクリエーション協会

## 海老名市

平成23年12月10日  
海老名市北部公園体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 22人 | 21人 | 33人 | 76人 |



「親子プログラム」、「子どもプログラム」に3B体操を実施したところ、親子で楽しむこともでき、楽しく体を動かせると喜ばれた。また、教育関係者からも今後現場で取り上げたいとの声があった。「保護者セミナー」では海老名市のデータを数多く持つておられる東海大学教員の講義も分かりやすく、参加者にも好評であった。

●蓮沼浩子

共催 海老名市レクリエーション協会

## 日野市

平成23年11月20日  
実践女子短期大学

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 12人 | 14人 | 27人 | 53人 |



参加対象に二つの小学校を選び、日本レク協会課程認定校の学生が事前準備や広報活動を進め、指導は短大の教員と学生と地域のレク指導者が協働して進めた。子ども——学生——父母——教員にいたる世代の交流を図ることができ、子どもたちに教えるという面と、子どもたちから学ぶという両面から成果を上げることができた。

●園田碩哉

共催 実践女子短期大学生活福祉学科

## 上越市

平成23年9月7日  
上越市立宝田小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 35人 | 37人 | 25人 | 97人 |



「親子プログラム」では、日頃提供しているレク活動を取り入れ、楽しく親子でふれあうことを提供できた。「子どもプログラム」では、レクゲームや遊びを通じて身体を動かす楽しさを十分味わってもらえた。「保護者プログラム」では、自由に意見を発言し合い、これからの子どもたちのために親としてできることが意識づけられた。

●春日清美

共催 上越市レクリエーション協会



しばた  
新発田市平成23年11月13日  
新発田市立藤塚小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 35人 | 47人 | 13人 | 95人 |



からだを動かす機会のない方も、大人・子どもともに笑顔で楽しく参加できたと好評であった。「親子プログラム」の五色綱引きゲームでは、子どもに負けじと大人も真剣な眼差しで作戦を練っているのが印象的で、からだを動かすことを楽しんでいた。「子どもプログラム」のロープジャンプXは、年齢や学校に関係なく、協力して挑戦する姿が見られた。

●長井幹子

うおづ  
魚津市平成23年6月26日  
魚津市立経田小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 81人 | 81人 | 17人 | 179人 |



「親子プログラム」では、「親子でタッチ」を活用し「どのようにして子どもたちと遊んだらいいか」「どうやって子どもたちの体力向上を目指した運動をすればいいか」や「親の体力維持の方法」などを、時にはジェスチャーや講師が手本を示して、笑いの渦のなかで実施でき、参加者も「いかに子どもと楽しく体を動かすか」ということを学べたと思う。

●濱田修百

共催 魚津市立経田小学校PTA

となみ  
砺波市平成23年11月3日  
砺波市立出町小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 68人 | 87人 | 22人 | 177人 |



「親子プログラム」は、どんなスポーツでもからだの部位を意識することで、からだに負担なく運動ができることを学んだ。その後、親子でボールを使い、家でもできるボール遊びの紹介。上から投げる親子、転がす親子、子どもに合わせて遊ぶ笑顔がたくさん見られた。「保護者セミナー」は、子どもの体力の現状(国・県・砺波市)を比較、講義した。

●松本郁代

共催 砺波市PTA連絡協議会

ひみ  
氷見市平成23年9月11日  
氷見市いきいき元気館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 45人 | 54人 | 31人 | 130人 |



氷見市体育協会と総合型地域スポーツクラブ「ふれんず」の協力を得て開催。「子どもプログラム」では「ふれんず」の教室から4つをローテーションで提供。事業後に開催予定の「スポーツ健康まつり」や「ふれんず」の教室を案内し、スポーツデビューを図った。また、各小学校で「おやこ元気アップ! 事業」のミニ版も実施している。

●岩上厚子

はくいしか  
羽咋郡志賀町平成23年7月2日  
志賀町立富来小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 40人 | 48人 | 15人 | 103人 |



教育委員会や小学校の全面的な協力を得て開催できた。他地区レクリエーション協会の協力もあり、盛会裏に終了することができた。他の学校からも、機会があれば開催してほしいという反響も得た。

●青山節子

共催 羽咋レクリエーション協会

ののいち  
石川郡野々市町平成23年10月22日  
野々市町立富奥保育園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 38人 | 38人 | 9人  | 85人 |



野々市町の保護者の方々にも積極的に参加していただき、盛況に実施できた。保護者のみなさまのご協力もあり、参加者から楽しかったとの声をいただいた。

●畠 紀子

共催 野々市町レクリエーション協会

## 吉田郡永平寺町

平成23年11月12日  
松岡公民館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 40人 | 26人 | 97人 |



教育委員会・子育て支援課や町内各園や講師と早くに連携を図り、会場確保・参加者募集・打合せなどがスムーズだった。「アイダ アイダ」や幼児・小学校低学年向けにアレンジした「チャレンジ・ザ・ゲーム」は子どもたちに大変好評だった。また、「しゃべり場」は少人数のため気軽に本音で話ができたと保護者からも好評で、意義のある事業となった。

●多田美知子

にゅう  
丹生郡越前町平成23年11月20日  
越前町立朝日中学校  
陽光館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 32人 | 18人 | 81人 |



共催の総合型地域スポーツクラブ「えちぜんスポーツクラブ」が20年近く続けてきた親子ファミリースポーツ大会と合わせて開催した。例年の親子でからだを動かし、ふれあうことの楽しさ、大切さを感じてもらうだけにとどまらず、保護者に子どもの体力の現状・課題を訴える絶好の機会となった。

●位奇由紀子

共催 えちぜんスポーツクラブ

## 山梨市

平成23年6月30日  
山梨市民総合体育館



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 58人 | 74人 | 23人 | 155人 |

山梨市教育委員会の全面的な協力を得て実施した。幼稚園児はお母さんやお父さんと一緒にいろいろなスポーツや踊りに参加し、楽しむようすがみられた。ケーブルテレビの取材もあり、開会から閉会までのようすも放送された。

●小池美穂子

共催 山梨市立つつじ幼稚園

## 富士吉田市

平成23年12月4日  
富士吉田市立吉田小学校



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 34人 | 49人 | 23人 | 106人 |

富士吉田市教育委員会の協力を得て開催した。参加者の募集では、小学校や地域の有資格者、3B体操協会関係者などの積極的な取組が得られた。お母さんお父さんたちや小学生、幼児がみな楽しく運動をし、たくさんの笑顔が見られた。

●渡辺喜代子

ふえふき  
笛吹市

平成23年9月7日  
御坂児童センター



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 39人 | 44人 | 14人 | 97人 |

児童センターの協力を得るなかで、参加者の募集から事業の開催までスムーズに行うことができた。参加児童は幼児が中心であったが、保護者も一緒に運動ができ、家族での楽しい時間がもて充実した会となった。

●小池美穂子

共催 御坂児童センター

## 飯田市

平成23年10月16日  
飯田市ひら市体育館



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 46人 | 67人 | 23人 | 136人 |

昨年10月に発足したばかりの「みなみ信州レクリエーション倶楽部」との共催で開催した。このような大規模な事業を企画し運営することは困難と思われたが、参加者募集は倶楽部員の《パッション》で乗り切り実施できた。事業終了後のアンケートで「とても良かった」、「また、やって欲しい」などの意見を得られた。

●倉地美彦

共催 みなみ信州レクリエーション倶楽部

ちいさかた  
小県郡青木村

平成23年12月3日  
青木村文化会館



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 34人 | 45人 | 27人 | 106人 |

教育委員会との連絡を密に、教育長・学校の協力を得て実施。また地元の太鼓グループ保存会「こまゆみ会」、松本大学学生の協力も得た。

21名のスタッフは、乳幼児から高齢者まで、多世代のみなさんとの関わりを何回ものイベントで経験しており、企画・準備とスムーズに実施できた。

●両角孝之

共催 東信レクリエーション協会

すわ  
諏訪市

平成23年11月6日  
諏訪市総合福祉センター  
「湯小路いきいき元気館」



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 31人 | 18人 | 79人 |

開催しない全小学校、保育園などへの周知を行うとともに、会場ともなった総合福祉センターにある、児童センターの周知やレクリエーション活動団体の紹介を合わせて行い、今後のこうした活動へのつながりづくりができるように意識して実施。参加者は、幼児から小学生までと広くし、幼児でも参加しやすい内容に心がけた。

●桜井幸雄

共催 すわレクリエーションの会

ぐじょう  
郡上市

平成23年6月5日  
郡上市立白鳥小学校



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 55人 | 53人 | 14人 | 122人 |

「親子プログラム」は、「親子運動フェスティバル～元気アップ・エクササイズ～」と銘打ち、まるで運動会に参加しているような雰囲気の中で楽しくできた。「保護者セミナー」では、講義や話し合いのなかにレクゲームを取り入れ、「子どもの元気アップには親子のふれあいが大切。」ということに気づかせることができた。

●高橋恵子

みのかも  
美濃加茂市

平成23年6月25日  
美濃加茂市西体育館・  
美濃加茂市立太田第二保育園



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 65人 | 57人 | 15人 | 137人 |

3B用具や音楽を使い、楽しく元気いっぱいからだを動かす機会となった。「親子プログラム」ではふれあいを楽しむことを重視し、「保護者セミナー」では家庭に戻ってからも気軽に行える運動を体験し、アフターフォローを重視したプログラムとした。「子どもプログラム」では、3B用具を使い、普段行うことができないゲームを体験させた。

●菅原敦子



おおがき  
大垣市平成23年11月26日  
大垣女子短期大学

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 32人 | 14人 | 77人 |



専門の体操指導者によるマット運動遊びを行うなど、器械運動を取り入れてゲームを楽しんだ。また、全体的に親子のふれあいを多く取り入れた事業を行うことができた。

●高橋恵子

まきの はら  
牧之原市平成24年1月29日  
相良B&G海洋センター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 40人 | 52人 | 17人 | 109人 |



相良・地頭方幼稚園、社会福祉協議会などの協力もあり、多数の参加者を集めることができた。

1月の末日の寒さが厳しい時期の開催となり、「子どもプログラム」で、寒くないように動きの多いプログラムを取り入れた。「保護者セミナー」は、歌を取り入れ、保護者が発言しやすいようなプログラムを実施した。

●瀧 康秀

ふじえだ  
藤枝市平成23年11月19日  
藤枝聖母幼稚園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 41人 | 41人 | 17人 | 99人 |



雨天のため屋内の遊戯室での開催となったが、スタッフと参加者との距離も近く、コミュニケーションがとれやすい開催となった。父親の参加が3分の1ほどあり、「アイダ アイダ」など積極的に参加していた。「保護者セミナー」は、遊びを取り入れながらのプログラムを作成し、「しゃべり場」では、保護者は打ち解けて積極的にお話をしていた。

●松永幸枝

## 静岡市清水区

平成23年7月24日  
静岡市江尻生涯学習交流館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 32人 | 18人 | 81人 |



対象となる子どもたちが、幼稚園年少が多かったので、事前にさまざまなことを想定し、準備をした。最悪の状態の想定などとした。当日、多少その通りになってしまった部分はあったが、想定範囲内だったので、上手くいった。

●瀧 康秀

いなざわ  
稲沢市平成23年11月19日  
稲沢市立小正小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 45人 | 45人 | 11人 | 101人 |



学校と地域の連携をいかした取組ができた。また、「おやこ元気アップ! 事業」ののびりを2か月前から学校にたてていただいたため、学校解放で利用している住民にも関心を与えることができた。小正体育振興会からも子どもたちに記念品を提供いただき、PTA成人教育委員会からも参加者募集の協力を得た。

●六鹿恵子

とよあけ  
豊明市平成23年10月22日  
豊明市立栄小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 48人 | 48人 | 16人 | 112人 |



豊明市栄小学校は、日頃から親同士が子育てを通じて意識をたかめ合うような取組をしており、今回の事業も日頃の取組の趣旨に合致するものと受け止めていただいた。親子ともに積極的に参加し、今後の活動のために、充実した取組がみられた。

●竹内裕子

とよはし  
豊橋市平成23年6月25日  
豊橋市立豊小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 45人 | 53人 | 25人 | 123人 |



「遊びの広場」を展開しているためスタッフの確保も順調であった。また、レク・コーディネーターでもある開催会場の教頭先生より現場の子どもたちのようすを保護者に伝えていただき、「しゃべり場」での会話がスムーズに展開された。

●森本晃生

●共催 豊橋レクリエーション協会

つしま  
津島市平成23年6月11日  
学校法人 佐橋学園  
昭和幼稚園

| 保護者  | 子ども  | その他 | 合計   |
|------|------|-----|------|
| 162人 | 163人 | 30人 | 355人 |



幼稚園児を主な対象とし年長園児親子(61組)と年少中園児親子(102組)を二つに分けて行った。お父さんの参加も多くみられ、お父さん同士の会話がどのように進展するかが心配であったが、積極的に会話がはずみしっかり意見交換がなされていた。

●六鹿恵子

くわな  
桑名市

平成24年1月29日  
桑名市立立教小学校



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 32人 | 10人 | 72人 |

桑名市は小学校と幼稚園が併設しており、幼稚園にも広報を行ったところ、園児の参加が多くなった。保護者も子どもとのふれあいに積極的で、子どもにも照れがない年齢なため、ふれあいプログラムを多めに取り入れた。

「保護者セミナー」では、親世代から比べて今の子どもはどうかを具体例をあげながら紹介。参加者も活発に意見交換した。

●小野敦子

たき  
多気郡多気町

平成23年8月6日  
多気町民文化会館



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 33人 | 36人 | 12人 | 81人 |

「親子プログラム」では、ペアでのふれあい活動をたくさん取り入れた。「保護者セミナー」では、小学校でよくみられる子どもの現状事例を伝達。現状を知り、改善のために今からなんとかしよう！という意欲を持たせることができたと考える。また、最後には、親子が合流したふれあいの時間を設け、和やかに終了できた。

●中川愛奈

共催 多気町

## 長浜市

平成23年11月19日  
長浜市立伊香具小学校



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 39人 | 51人 | 36人 | 126人 |

近江商人の「三方よし(売り手よし、買い手よし、世間よし)」の精神で、健康体力づくりに子どもよし、保護者よし、学校よし、地域支援会議よし、総合型クラブよしで、この事業がそれぞれのメリットとなるように実施した。アンケートの「今後一緒に運動すること」では、とても思う、やや思うあわせて97%であった。

●二宮 保

共催 伊香具子どもの活動支援会議

やす  
野洲市

平成23年12月17日  
野洲文化小劇場・  
野洲市立野洲幼稚園



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 45人 | 56人 | 20人 | 121人 |

野洲小学区内の園児や児童を対象としたため、保護者間は顔見知りが多かったため、「しゃべり場」ではとても活発な意見交換がなされた。子どもの運動経験不足を訴えることもできた。また、「親子プログラム」では、保護者自身も運動不足を実感してもらうことができた。

●川波正示

## 舞鶴市

平成23年7月3日  
舞鶴市立中筋小学校



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 36人 | 41人 | 27人 | 104人 |

親子で楽しく走ったり追っかけたり触れ合いができる内容にした。「しゃべり場」では、気軽に話し合える雰囲気作りを行った。「子どもカンタンおもちゃ作り」を行い、跳んで・投げて・受けて楽しく遊んだ。

●足立恵美子

共催 (社)日本3B体操協会北関西支部

## 長岡京市

平成24年1月14日  
長岡京市立長法寺小学校



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 32人 | 34人 | 25人 | 91人 |

「保護者セミナー」では、長法寺小学校校長に話をさせていただいた。本事業を自らインターネットで検索し、趣旨に合った資料づくりをしてくださったため、とても参考になる話であった。「子どもプログラム」では、親子のできる運動あそびを行った。

●松野三恵子

共催 (社)日本3B体操協会京都府支部

もりぐち  
守口市

平成23年11月19日  
守口市立守口小学校



| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 39人 | 52人 | 45人 | 136人 |

親子で楽しくからだ遊びができ、会場いっぱい笑顔と笑顔のふれあいがあった。地域総合型「コアラスポーツクラブ」、課程認定校「大阪国際大学」、「守口市生涯スポーツディレクター」の協力を得て実施。楽しい空間の中で、からだや運動に対する認識を深めてもらうことができ、継続してこのような活動を！との要望もあった。

●時森美智子

共催 総合型地域スポーツクラブ「コアラスポーツクラブ」

さかい  
堺市南区

平成23年11月5日  
学校法人慈光学園  
たけしろう幼稚園



| 保護者 | 子ども  | その他 | 合計   |
|-----|------|-----|------|
| 74人 | 101人 | 19人 | 194人 |

親子のふれあいを重視してからだを動かし、スキンシップ、コミュニケーションを図り、親子の関わりの重要性を理解してもらうように実施した。子どもの体力の低下、親の運動不足を実感し、今後の生活のなかで子どもとのコミュニケーションをしっかりとれるようにはたらきかけ、実施した。

●砂川三代

共催 (社)日本3B体操協会大阪府支部



## 淡路市

平成23年10月1日  
淡路市立石屋小学校  
附属幼稚園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 41人 | 46人 | 30人 | 117人 |



地域・幼稚園・PTAを巻き込んで開催したため、準備からスムーズで、土地柄か夫婦で参加する方が多かった。「アイダ アイダ」は、難しかったという声が多く聞かれたが、反面やる限りは、事前に練習してやりたかったという声も聞かれた。大人が積極的に参加しようという雰囲気のある会場で楽しくできた。

●安藤浩司

## 加西市

平成23年7月24日  
加西市立善防公民館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 36人 | 36人 | 17人 | 89人 |



「保護者セミナー」で、兵庫県教育委員会から講師を招き県全体の子どもの現状や体力低下について知ることができた。スポーツ・運動を通して、親子で触れ合い、楽しみながら行うことや継続性の大切さを知るきっかけづくりができたように思う。

●横田京子

共催 加古川市レクリエーション協会

## 加東市

平成23年7月30日  
加東市立社児童館  
やしろこどものいえ

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 48人 | 62人 | 16人 | 126人 |



加東市の他、近隣市からも参加をいただき実施。「元気アップ・エクササイズ」では、親子のスキンシップを中心に家庭でできるものを中心に紹介。「子どもプログラム」では、手遊び・お話・体操・新聞遊びなど幅広い年齢に対応できるように工夫した。子どもたちの笑顔あふれる遊びとなった。県教委講師も招き、県下の子どもへの体力への気づきの時間となった。

●松岡由希子

共催 加古川市レクリエーション協会

## 宇陀郡曽爾村

平成23年6月7日  
曽爾村立曽爾小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 43人 | 53人 | 21人 | 117人 |



49人の小規模校で開催。木造の大きな体育館で全員がのびのび運動できた。「保護者セミナー」では「曽爾小学校体力データ」を解説。県データと比較して、「優れている点」「劣っている点」「課題」を説明し、保護者の関心も深まった。村内に運動施設などが無いため、「こんな機会をもっと作ってほしい」との要望が多かった。

●諫原良子

## 桜井市

平成23年10月22日  
桜井市立三輪幼稚園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 35人 | 50人 | 12人 | 97人 |



初めての経験で親子とも充分に心もからだもリフレッシュしたようです。満足した顔で、声かけ(挨拶)をして帰る人たちが大勢いたことから、主催者側としても、良い事業であったと実感できた。乳児(0歳児)を預かるコーナー(幼稚園側が、会場の隅に小さな畳を敷いた)を用意したことが良い工夫となった。

●高野美代子

## 生駒郡平群町

平成23年11月8日  
平群町総合スポーツ  
センター

| 保護者  | 子ども  | その他 | 合計   |
|------|------|-----|------|
| 117人 | 153人 | 32人 | 302人 |



PTA行事の体力づくり交流会として、小学校と幼稚園がタイアップして実施。教育委員会の協力を得て町施設の総合スポーツセンターを使用できたため、会場も広く、「親子プログラム」など充分体を動かして取り組めた。子ども向けには、3B体操のベルや、紙ヒコーキ、大なわとびなどで、楽しくからだを動かせた。

●稲留かおり

## 東牟婁郡串本町

平成23年6月25日  
串本町立古座小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 29人 | 30人 | 29人 | 88人 |



「子どもプログラム」に、創作活動と運動活動を取り入れた。また、創作活動講師に現代美術作家・林 憲昭氏を招き、「太陽の光で絵を作ろう」を実施。学校以外で、子どもと大人(親子で)の活動ができた。また、各クラブの子どもたちの交流の場にもなり、クラブに参加していない子とクラブの交流となった。

●堀切和仁

共催 串本町レクリエーション協会

## 有田郡湯浅町

平成23年10月28日  
湯浅町立山田小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 36人 | 41人 | 22人 | 99人 |



「親子プログラム」でキンボールを実施。学校の理解と協力のもと、事前に学校の朝の会を使い学校職員・児童とともにルールの確認をしながら、2回練習を行い取り組んだ。準備運動の時に、簡単な「元気アップ・エクササイズ」を取り入れながら、キンボールの上達と同時にスタッフとの信頼感も生まれ、参加者との良好な関係の取組となった。

●北野英美

共催 有田地方レクリエーション部会

いわみ  
岩美郡岩美町平成23年10月29日  
岩美町中央公民館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 30人 | 27人 | 87人 |



「親子プログラム」では、3B器具を使い、「ジャンプ!キック!キャッチ!」と全身運動遊びを、「子どもプログラム」では牛乳パックを使ってとんぼや、小さな子ども向けこまや、新聞紙で作ったリング遊びを実施。さらに紙飛行機飛ばし大会など身近なものを活用し遊びのバリエーションを広げ、コミュニケーションを図る機会となった。

●山根輝子

共催 岩美町教育委員会

さいはく  
西伯郡南部町平成23年11月19日  
南部町立西伯小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 39人 | 16人 | 85人 |



「親子プログラム」はレク・インストラクターの資格を有する教員が関わり、手作りの教材などを使いながら、保護者と楽しく、かつ運動量のある充実した活動ができた。「保護者セミナー」は、鳥取大学医学部の加藤先生から具体例を紹介しながら楽しく肩肘をはらずに、参考になるレクチャーをいただいた。

●丸山 寛

共催 西部レクリエーション協会

よなご  
米子市平成23年9月10日  
米子市立福米西小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 35人 | 48人 | 15人 | 98人 |



親子でふれあいができるゲーム、「アイダグ アイダグ」などを実施し、家族のコミュニケーションを図ることができた。また、「子どもプログラム」ではコミュニケーションゲームを中心に対抗ゲームを行い、仲間意識を持ちながら楽しく交流することができた。

●安田 智

共催 西部レクリエーション協会

やぶ  
八頭郡八頭町平成23年8月21日  
八頭町立安部小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 43人 | 51人 | 24人 | 118人 |



「親子プログラム」では、親子が同じ動きをすることで、保護者に自分と子どもの動きを比較しながら見ていただけた。子どもの頃からずっと住んでいる保護者も多く「しゃべり場」では、多くの意見が発表された。地域や保護者間でのつながりを深めるきっかけになり、地域で子どもを見守ることができる環境の提供ができたと思う。

●田中 進

共催 八頭郡レクリエーション協会

うんなん  
雲南市平成24年1月22日  
雲南市立掛合小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 13人 | 20人 | 15人 | 48人 |



こうした取組はいつも市の中心部でばかり実施されていたので、初めて奥部を会場に試みた。「子どもプログラム」では、身近にあるものを素材に、いつでも親子で簡単に楽しめるものに取り組み、喜んでくれた。集客率は再考すべきところだが、スタッフの動きと結束力が生まれたことは、今後の事業にもプラスとなった。

●松島俊枝

かのあし よし  
鹿足郡吉賀町平成24年1月22日  
吉賀町民柿木体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 41人 | 62人 | 29人 | 132人 |



近隣の保育所・小学校にもチラシを配布し、3つの小学校・4つの保育所からの参加があった。「しゃべり場」グループ分けのなかで、日ごろ接点のない方との出会いや気づきもあり、好評であった。地元の食生活改善推進協議会の有機野菜を使った豚汁とおむすびを提供し、「有機の里」ならではの地域性がだせたと思う。

●澄川恵美子

共催 益田市レクリエーション協会

## 岡山市北区

平成23年12月18日  
岡山市立鹿田小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 39人 | 15人 | 84人 |



「親子プログラム」に3B体操によるエクササイズを実施。指導法・展開の仕方が優れ、参加者の心身を解きほぐし、上手く次のプログラムへつなぐことができた。岡山県は体力・学力向上に力を入れており、保護者も、「保護者セミナー」を真剣に聞き、「しゃべり場」は、さまざまな情報交換を行い、この事業の重要性を自分たちのこととして捉えてもらえた。

●塩見優子

## 井原市

平成24年1月21日  
芳井生涯学習センター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 35人 | 8人  | 73人 |



「親子プログラム」では、日頃運動の機会が少ない保護者も、子どもと一緒に楽しくエクササイズに取り組んだ。「子どもプログラム」は、最近、田舎でも目にすることがなくなった風揚げを行った。初めて経験する子どもがほとんどで、手作り凧に絵を描いて、広い運動場を駆け回り風揚げを楽しんだ。

●藤井美保

共催 井原地区レクリエーション協会



## 久米郡美咲町

平成23年10月29日  
美咲町立柵原西小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 45人 | 61人 | 9人  | 115人 |



松ぼっくりやドングリなど自然の物を使っているようなモノづくりをする「子どもプログラム」は、とても楽しそうに取り組んでいた。おりがみ、ニューススポーツコーナーに参加していた子どもは、閉会式の後も、盛り上がっていた。保護者から、子どもたちと一緒に作りたかったという声も聞かれた。

●大天嘉行

共催 美作地区レクリエーション協会

## 尾道市

平成23年6月25日  
尾道市立長江小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 41人 | 26人 | 97人 |



「親子プログラム」では、親子の声がよくでて、笑顔の多い内容となった。

親子のつながりが希薄になったと心配される昨今、日常的にも良く関わりあえているようを感じる参加者であった。

事業後も冊子「親子でタッチ！」を見ながら取り組んでくれるのではないかと手応えを感じた。

●佐藤秀信

共催 福山市レクリエーション協会

## 呉市

平成23年7月10日  
広公民館  
(広市民センター内)

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 31人 | 33人 | 38人 | 102人 |



単独の学校・保育所・幼稚園に頼らず、市内外から広く参加者を集めた。行政とも呉市教育委員会の他、子育てや健康増進担当部署とも連携した。「保護者セミナー」では、事業目的をよく把握した大学教授が講師を担当した。運動プログラムも、道具を使うニュースポーツではなく、いつでもどこでも誰でも楽しめる内容にこだわって実施した。

●岡本聖治

共催 呉市教育委員会

## 福山市

平成23年6月3日  
福山市立東小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 45人 | 51人 | 22人 | 118人 |



親子のふれあいを増やす目的で、「しゃべり場」の後、もう一度保護者が体育館に入り、子どもの作ったもので親子遊びとみんなでサークルを作り、手と手と手のリズム遊びを行った。最後に親子のふれあいを持たせたことで保護者の満足感がかなり増したと感じた。

●高田正宏

共催 福山市レクリエーション協会

## 岩国市

平成24年1月22日  
岩国市総合体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 32人 | 36人 | 19人 | 87人 |



小さな子どもも楽しめるように、「親子プログラム」は小さな子どももできる運動を取り入れた。「子どもプログラム」も、大きな子どもは大縄跳び、小さな子どもは小さな縄跳びなど、運動や遊びの内容に工夫を凝らした。また、地元の岩国市レクリエーション連盟と共催したことで、参加者大変親密な雰囲気運営することができた。

●三原善伸

共催 岩国市レクリエーション連盟

## 長門市

平成23年12月4日  
長門市三隅農業者  
トレーニングセンター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 34人 | 16人 | 80人 |



「元氣アップ・エクササイズ」では「親子コーディネーション運動」を実践してもらい、日常生活においても、親子で気軽に簡単に楽しく運動できる内容を紹介していた。また脳や神経系と筋との協応性が発達段階として大切であることを紹介した。今後も親子で継続して運動するきっかけづくりを提供することができた。

●金子宏道

## 宇部市

平成23年5月22日  
宇部市立厚南小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 37人 | 47人 | 16人 | 100人 |



本事業を子ども会育成者連絡協議会の50周年記念事業の一つとして実施し、参加者の確保に有効であった。また、保育学科を持つ宇部フロンティア大学の協力を得て、保育学科の学生をスタッフとし、子どもの体力向上のサポートを担う人材の育成も事業のねらいとして実施した。

●橋本 勲

共催 宇部市レクリエーション協会

## 山口市

平成23年7月3日  
山口市徳地体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 33人 | 15人 | 79人 |



「元氣アップ・エクササイズ」として「親子コーディネーション運動」を取り入れ、日常生活においても、親子で気軽に簡単に楽しく運動できる内容を紹介したり、脳や神経系と筋との協応性が発達段階として大切であることを話したりした。それにより、今後も親子で継続して運動するきっかけづくりを提供することができた。

●中田 徹

共催 山口市レクリエーション協会

まつしげ  
板野郡松茂町平成23年11月22日  
松茂町立松茂小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 76人 | 76人 | 26人 | 178人 |



「子どもプログラム」では、リズム体操や3B体操の用具などを利用したエクササイズを実施。その後、全員でパラシュートで遊び、平均台、フリスビー、どこでも輪投げなどのニュースポーツや、紙飛行機、皿回しの伝承遊びを体験した。「保護者セミナー」では、徳島県の体力の現状を紹介し、親子の運動の大切さを伝えた。

●岡山千賀子

## 阿波市

平成23年7月3日  
阿波市土成農業者  
トレーニングセンター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 23人 | 32人 | 26人 | 81人 |



エクササイズで親子が一緒にからだを動かし、「子どもプログラム」では、最初に3B体操のエクササイズを行った後、バランス平均台、フリスビー、輪投げなどのニュースポーツを体験させた。「保護者セミナー」では、徳島県の体力の現状を伝え、親子で運動することの大切さを考えなければならぬと、話し合う姿が見られた。

●松本京子

なると  
鳴門市平成23年11月1日  
鳴門市立撫養幼稚園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 86人 | 86人 | 26人 | 198人 |



「元気アップ・エクササイズ」では、会場が狭かったので、2班にわかれて、3B体操エクササイズ、ニュースポーツを親子で体験して、快い汗を流した。「保護者セミナー」では、徳島県の体力の現状を伝え、親子で運動することの大切さを考えなければならぬと話し合う姿が見られた。

●福池勝行

さかいで  
坂出市平成23年11月23日  
瀬戸大橋記念公園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 33人 | 44人 | 27人 | 104人 |



芝生広場で開催したため開放感があり、のびのび運動したり、6種類の運動や遊び、クラフトなどに取り組むことができた。「保護者セミナー」では、刻月亭という日本庭園を見渡せる所で講演をし、子どもの体力について、やさしくわかりやすくよかったという意見があった。「しゃべり場」も楽しく情報交換をし、好評であった。

●好井智子

●共催 坂出市レクリエーション協会

みとよ  
三豊市平成23年10月30日  
三豊市立大野小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 81人 | 77人 | 19人 | 177人 |



3B体操と共催で実施することにより、3B手具を使用する運動を体験することができ、柔軟性やバランス感覚を養う大切さを認識できた。実施後のアフターフォローについても、3B体操を引き続き行なうことになった。

●小野淑枝

●共催 (社)日本3B体操協会香川県支部

いまぼり  
今治市平成23年7月2日  
今治市立日高小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 44人 | 63人 | 18人 | 125人 |



「親子プログラム」に「親子コーディネーション運動」を取り入れ、日常生活で、気軽に簡単に楽しく運動できる内容を紹介したり、子ども体操教室の先生方の協力を得て、楽しい内容と好評だった。今までしてきたことでも、目先を変えれば違った遊びになり、親子でさらに楽しめることに気がついた保護者も多かった。

●松木紀子

おおよ  
大洲市平成23年6月4日  
学校法人 帝京科学大学  
帝京第五高等学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 51人 | 67人 | 11人 | 129人 |



幼稚園児を中心に卒園生や他校の小学生の家族などを主な参加者として実施。親子、家族が楽しんで遊びながら汗をかき運動ができていると思える3B体操の要素を多く取り入れた内容を紹介。歓声と笑顔がこぼれ親子のスキンシップの良い機会となった。

また、身近な新聞紙で作ったフライングディスクの遊びを紹介。親子で楽しんでいた。

●西山みゆき

に いはま  
新居浜市平成23年11月5日  
新居浜市総合福祉センター

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 48人 | 63人 | 12人 | 123人 |



市内全域、近隣地域からの参加も受け入れ、対象年齢の幅を広げて実施。初対面の子も同士、普段ふれあう機会の少ない年長者・年少者と一緒に遊んだ。かつての遊び場がそうであったように、年上の子どもの動きをまねし、また年下の子どものようすを見ながら動くことを目指した。普段親から離れない子も、お兄さんたちについて遊ぶようすが見られた。

●西山みゆき

●共催 (社)日本3B体操協会愛媛県支部



## 伊予市

平成23年6月11日  
しおさい公園内  
伊予市民体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 46人 | 14人 | 91人 |



体育教室講師の協力で紹介したエクササイズが好評であった。「子どもプログラム」では、「がんばり表」を作ることで子どもたちのやる気も生まれ、エクササイズのなかの好きな動きについて話をする子どもの姿もあった。「作ってあそぼう！」という工作では、年齢に配慮し、作ったものを使って体を動かして遊べる工夫をした。

●村上明子

## 土佐市

平成23年7月23日  
土佐市立高岡第二小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 43人 | 48人 | 23人 | 114人 |



事業を通じて、青少年育成市民会議山ノ手地区協議会の役員や、「子ども見守り隊」として活動されている面々なども参加し、子どもの体力向上に対する理解が得られた。このことは、今後、活動を継続していくことへの大きな前進となると考えている。

●片岡 文

共催 高知中央地区レクリエーション協会

## 安芸市

平成23年8月21日  
安芸市体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 36人 | 49人 | 26人 | 111人 |



乳幼児の参加が多く、「保護者セミナー」では泣き通す幼児もいたが、バルーンに興味をもったり、手作りの大判紙芝居に見入ったりと、子どもらしいあそびの姿が見られた。参加した保護者の多くは、閉会后、会場のあちこちで遊びを楽しむ姿がみられた。また、地域の「おじいちゃん」の参加もあり、「子どもプログラム」の遊びの幅も広がった。

●岡本雅子

共催 安芸市レクリエーション協会

## 北九州市小倉南区

平成23年7月30日  
北九州市立小倉南区体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 37人 | 16人 | 84人 |



「親子プログラム」では初めに一人ひとりでの運動遊びを入れ、気分を盛り上げた後にペアを作り、ボディタッチを多く取り入れた遊びを楽しんだ。

「しゃべり場」ではワークショップ形式をとり、全員がそれぞれの意見を出し合い、問題を解決するまで、自分たちで導いてもらって納得して帰ってもらうことができるように工夫した。

●伊藤恭子

共催 北九州市レクリエーション協会

## 糟屋郡宇美町

平成24年1月14日  
働く婦人の家  
「しーず・うみ」

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 33人 | 40人 | 7人  | 80人 |



「親子プログラム」では一人ひとりでの運動遊びを入れ、盛り上げた後に親子ペアを作り、ボディタッチを多く取り入れた遊びで楽しませ、「子どもプログラム」は年齢の違う子どもでもともに楽しめるようにアレンジ。「しゃべり場」はワークショップ形式で意見を出し合い、問題を解決するまで話し合い納得して帰ることができるように工夫した。

●大平道子

## 神埼市

平成23年7月30日  
神埼市中央公園体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 30人 | 36人 | 22人 | 88人 |



神埼市全体に参加募集を働きかけ、当日は予定の参加者を集めて実施した。「子どもプログラム」では、ニュースポーツのスタンプラリーを展開。5種目をすべて体験させることができた。「親子プログラム」では、大人も子どももたくさんの笑顔で楽しんでいた。

●八嶋フデヨ

共催 神埼市レクリエーション協会

## 東松浦郡玄海町

平成24年1月24日  
玄海町立有徳小学校

| 保護者 | 子ども  | その他 | 合計   |
|-----|------|-----|------|
| 97人 | 118人 | 25人 | 240人 |



親子、兄弟姉妹が全体に競いながら楽しみ、親子で一緒に楽しめる事業となった。特にニュースポーツ6種目体験が人気となった。「保護者セミナー」もみなさん真剣に耳を傾けて。「しゃべり場」でも活発な意見がでて、「もっと長時間したい」という声があがった。過疎化の町で開催できたことは今後の活動につながると考えている。

●杉野幸子

共催 唐津市レクリエーション協会

## 鳥栖市

平成23年11月26日  
若楠療育園

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 42人 | 55人 | 21人 | 118人 |



鳥栖市のなかでも、振興住宅地域の下弥生が丘校区で実施した。地域住民の希薄化で、子どもを通して知り合うだけの関係が多く、今回の企画は地域を巻き込む機会となった。たくさんの親子が集まり、特に、親子体操、一緒に運動するプログラムを大人も子どもも笑顔で楽しんだ。

●八嶋フデヨ

きしましろうし  
杵島郡白石町平成23年11月5日  
有明社会体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 62人 | 66人 | 21人 | 149人 |

「親子プログラム」では3B体操協会が指導し、参加者も初めて見るバルとバルターを使い楽しく運動していた。親子運動を希望していた幼稚園を主な対象としたため父親の参加もあって大変楽しそうであった。「保護者セミナー」、「しゃべり場」も積極的な意見がでて、次回も希望したいという声があがった。

●杉野幸子

## 大村市

平成23年11月20日  
大村市立三城小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 37人 | 56人 | 21人 | 114人 |

会場となっている三城小学校の学校、PTAの協力を得て、児童、保護者、地域住民に対しての募集を積極的に行ってもらえた。また、会場校以外の小学校、幼稚園、保育園からの参加もあり楽しく運動遊びができた。「子どもプログラム」では、身近な材料を使って作り遊べるのが好評だった。

●永岡敦子

●共催 大村市レクリエーション協会

ひがしそのぎ  
東彼杵郡東彼杵町平成23年10月2日  
東彼杵町立彼杵小学校

| 保護者 | 子ども  | その他 | 合計   |
|-----|------|-----|------|
| 94人 | 131人 | 48人 | 273人 |

彼杵小学校PTA主催事業「芝生まつり」のメインイベントとして実施。そのため、参加者募集については、当該校児童・保護者・地域住民に対して、学校とPTAが全面協力した。当日は、参加者も多く、芝生の上で親子を中心として楽しく運動や遊びができた。子どもたちのプログラムも芝生の上でいっぱい遊ぶことができる内容を実施した。

●平山 仁

●共催 諫早市レクリエーション協会

いさはや  
諫早市平成23年6月5日  
諫早市立上山小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 34人 | 67人 | 22人 | 123人 |

「親子プログラム」では、「いただきマーチ」、「あじのひらき体操」を実施。「保護者セミナー」では、子どもの現状の一つとして「食の現状」を紹介した。「しゃべり場」では、元気アップ事業のHPにある「生活習慣チェックシート」を使い、見直しを促した。プログラム全体として「食」を切り口として実施した。

●平山 仁

●共催 諫早市レクリエーション協会

## 阿蘇郡南阿蘇村

平成23年9月17日  
南阿蘇村立久木野小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 35人 | 51人 | 20人 | 106人 |

ゲームやダンスを通じてふれる子どもの笑顔に、多くの保護者が刺激を受けていた。「子どもが話しかけてきたとき、忙しい理由に話を聞かなかった」ことや、「一日一回は子どもを抱きしめてあげたい」といった反省の意見が多くでた。この事業を通じて、保護者の気づきができたことが大変良かったと思う。

●阿部久美子

やまが  
山鹿市平成23年6月19日  
山鹿市立六郷小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 52人 | 79人 | 20人 | 151人 |

学校側の協力もあり、多くの参加者を得られ、企画から参加者集めなどスムーズに行うことができた。親子遊びゲームやふれあいダンスでは、大きなかけ声をだし、親子のふれあいについてとても関心をもたれたようで、今後、学校全体で、このような事業を開きたいとの要望があった。

●木原美代子

## 阿蘇市

平成23年8月21日  
阿蘇市立内牧小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 35人 | 47人 | 20人 | 102人 |

例年、夏休みの終了間際に行っている親子のレクリエーションを、本年度はこの「おやこ元気アップ！事業」にリニューアルして実施した。当初、親子でふれあうことを重視する感が強かったが、保護者対象のプログラムの重要性も過去のアンケート結果を持参し説明を行い理解してもらった。

●阿部久美子

## 中津市

平成23年11月13日  
中津市立豊田小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 39人 | 40人 | 28人 | 107人 |

「親子プログラム」の内容を、「室内オリンピック」と題して実施。グループ対抗戦でゲームをしながら、親子で協力することで親子の笑顔が広がり、他の仲間を応援する一体感を味わうことができた。「保護者セミナー」では講師の話に感動した。また、ぜひ聞きたいという声が多かった。

●坂梨希容子

●共催 中津レクリエーション協会



## 竹田市

平成23年11月6日  
竹田市立南部小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 45人 | 53人 | 19人 | 117人 |



「保護者セミナー」以外をすべて地域協会の会員で運営し、「親子プログラム」では、3B体操の会員が担当し、3Bの用具や身近にあるタオルなどを用いて、親子で体操やゲームを楽しませた。「子どもプログラム」では、自分たちで作った道具を使って遊んだりし、疲れることを知らず汗をビッショリかきながら何度も挑戦していた。

●石井とも子

共催 竹田市レクリエーション協会

## 北諸県郡三股町

平成23年10月23日  
三股町立三股小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 34人 | 34人 | 23人 | 91人 |



参加者の確保に苦慮したが、チラシの増し刷りや口コミで周知した結果、町内外から34組の参加者を得ることができた。また関係機関との連携では3B体操協会、学校、教育委員会、地元レク協会、県レク協会の五者が密に連絡、協力したことで本事業の趣旨の一環でもある地域社会の「子どもの体力向上」に対する意識啓発にも大きな役割を果たした。

●富樫 操

## 延岡市

平成23年11月20日  
延岡市立北川小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 36人 | 36人 | 23人 | 95人 |



参加者の確保に苦慮したが、36組の参加者を得ることができた。関係機関との連携では、3B体操協会、学校、教育委員会、地元レクリエーション協会、県レクリエーション協会の五者が密に連絡、協力したことで、本事業の趣旨の一環でもある地域社会の「子どもの体力向上」に対する意識啓発にも大きな役割を果たした。

●落合真理子

## 奄美市

平成23年11月27日  
奄美市立奄美小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 34人 | 40人 | 18人 | 92人 |



異年齢での交流が少ないため、小学校1年生から6年生までの参加をよびかけ実施した。

スポーツの苦手な子どもでも参加できるように、昔の遊び体験や手作りコーナーを設けた。

●山田豊裕

## 指宿市

平成23年12月3日  
開聞総合体育館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計   |
|-----|-----|-----|------|
| 60人 | 72人 | 16人 | 148人 |



「子どもプログラム」では、子どもたちを5つのグループに分け、5種目を20分で交代し、全種目活動できるようにした。また、各種目に点数を設定し個人カードにその獲得点数を記入し、上位入賞者を発表する場を設けた。

●内山光太郎

共催 指宿市レクリエーション協会

## 鹿屋市

平成23年7月31日  
鹿屋市串良公民館

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 39人 | 10人 | 80人 |



親子で楽しい夏休みの思い出づくりになるように、親子で遊べるから遊びや新聞紙を使った遊びが特に好評であった。熱中症対策として冷房の使用できる施設に変更し、キーパーに冷たい麦茶を用意し、実施した。

●西牟田小枝子

共催 鹿屋市レクリエーション協会

## 南城市

平成23年10月29日  
南城市立知念小学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 32人 | 35人 | 19人 | 86人 |



ハロウィンの時期だったので仮装して「アイーダ アイダ」を楽しく実施した。「子どもプログラム」では「チャレンジ・ザ・ゲーム」で汗を流した後、新聞紙でフリスビー・けん玉・剣を作る遊びも実施。「保護者セミナー」では市保健課の保健師に、食べて、よく動き、よく寝ることなど、生活リズムの大切さを地域の実情を踏まえて講話いただき、好評を得た。

●屋良玲子

## 国頭郡恩納村

平成23年10月23日  
恩納村立仲泊小中学校

| 保護者 | 子ども | その他 | 合計  |
|-----|-----|-----|-----|
| 31人 | 31人 | 17人 | 79人 |



親子で運動しながら触れ合い、レクリエーションを通して苦手な運動が楽しくできるように工夫し、さらに音楽を流しながらゲームを楽しませた。

●浜元ひろみ





井上孝之助教授(右)の講演に聞き入る参加者

## 聞き役に回り子どもケア

### 講演会「震災の影響を考える」

講演会「震災の影響を考える」は、井上孝之助教授が講師を務めた。講演では、震災による子どもたちの心理的・身体的な影響について、具体的な事例を交えて説明した。参加者は、震災後の子どもたちの生活や学習環境について、深く考えさせられた。講演会では、子どもたちのケアに携わる者だけでなく、地域全体が協力して支援していくことが大切であると強調された。

講演会「震災の影響を考える」は、井上孝之助教授が講師を務めた。講演では、震災による子どもたちの心理的・身体的な影響について、具体的な事例を交えて説明した。参加者は、震災後の子どもたちの生活や学習環境について、深く考えさせられた。講演会では、子どもたちのケアに携わる者だけでなく、地域全体が協力して支援していくことが大切であると強調された。



ディスクゴルフを体験する子どもたち

## 新しいスポーツ体験

### 親子35組がレク活動

親子35組が参加したレクリエーション活動が行われた。活動では、ディスクゴルフという新しいスポーツを体験した。子どもたちは、大人と一緒に楽しそうにプレイしていた。活動を通じて、親子の絆を深め、コミュニケーション能力を高めることができた。また、新しいスポーツに興味を持ち、積極的に参加することができたことも大きな成果である。

## 新しいスポーツ体験

### 親子35組がレク活動

親子35組が参加したレクリエーション活動が行われた。活動では、ディスクゴルフという新しいスポーツを体験した。子どもたちは、大人と一緒に楽しそうにプレイしていた。活動を通じて、親子の絆を深め、コミュニケーション能力を高めることができた。また、新しいスポーツに興味を持ち、積極的に参加することができたことも大きな成果である。

青森県南部町  
南部町立町民体育館  
デーリー東北  
平成23年12月22日掲載

長野県飯田市  
飯田市県体育館  
南信州新聞  
平成23年10月19日掲載

岩手県遠野市  
遠野市民体育館  
岩手日報  
平成23年6月27日掲載



親子一緒に運動を楽しんだ「おやこ元気アップ」事業

## 体力向上の重要性学ぶ

### おやこ元気アップ事業

「おやこ元気アップ」事業は、子どもたちの体力向上を目的とした取り組みである。事業では、親子一緒に参加する運動会や、親子一緒に参加するゲームなどを行う。また、子どもたちの体力向上に関する知識や技術を学ぶ機会も設けられている。事業を通じて、子どもたちの体力向上を促進し、健康な子どもを育てることが目的である。

## 記事・メディア掲載 抜粋

事前段階から各地域新聞社等にニュースリリースを行うなど、「おやこ元気アップ!事業」当日のようすを広くPRする活動も展開しました。新聞やコミュニティ紙などでの紹介や、ケーブルテレビなど映像メディアでも紹介されました。ここでは、その一部をご紹介します。

佐賀県神埼市  
神埼市中央公園体育館  
佐賀新聞  
平成23年8月13日掲載

福井県吉田郡永平寺町  
松岡公民館  
福井新聞  
平成23年11月21日掲載

## 楽しく体力向上目指す

### 「おやこ元気アップ」

「おやこ元気アップ」事業は、子どもたちの体力向上を目的とした取り組みである。事業では、親子一緒に参加する運動会や、親子一緒に参加するゲームなどを行う。また、子どもたちの体力向上に関する知識や技術を学ぶ機会も設けられている。事業を通じて、子どもたちの体力向上を促進し、健康な子どもを育てることが目的である。

## 親子で体力向上

### 運動法など学ぶ

親子で一緒に参加する運動会や、親子一緒に参加するゲームなどを行う。また、子どもたちの体力向上に関する知識や技術を学ぶ機会も設けられている。事業を通じて、子どもたちの体力向上を促進し、健康な子どもを育てることが目的である。



● 31



文部科学省委・公益財団法人日本レクリエーション協会  
 おやこ元気アップ! 事業 in おむら

# 大人が変われば 子どもも変わる

参加は無料!



とき **11月20日(日)** 9:00~12:00  
 ところ 大村市立三城小学校 体育館

★プログラム★  
 親子でからだを動かそう!  
 元気アップエクササイズ  
 うんどうあそびのいろいろ  
 フリスビー・リボン・ボール・テープ  
 フリスビー・ダン・リボン・ボール・テープ  
 【保護者向けセミナー】  
 「子育てしなきゃ」  
 「子育てしなきゃ」

今、子どもがらだに  
 変化が起きています。  
 子どもを取り巻く環境が変化し体力の低下  
 が心配されています。  
 子どもの健康なからだを育てるためには、  
 各家庭での取り組みがとて大切で。

参加申込・お問い合わせは…  
 長崎県レクリエーション協会  
 TEL. 095-942-0100 FAX. 095-942-0101

長崎県大村市  
 大村市立三城小学校

**12月25日(日)** は  
 パパ・ママと一緒に  
**武道館にあつまれ~!**  
 Let's健康クリスマス

文部科学省子供の体力向上運動事業  
**おやこ元気アップin大曲**

9時半~

大人が変われば子どもも変わる!  
 近年、子どもの体力や運動能力の  
 低下が懸念されています。  
 肥満や生活習慣病の増大、発達障  
 害の減少が子どもの健康や成長を  
 妨げています。  
 この事業は、子どもの身体や運動  
 遊びの現状と課題について理解し  
 ていただき、子どもの体力向上を  
 目指し親子で楽しくふれあう活動  
 の場です。

プログラム(例)  
 本館で一緒に元気アップせよう! 運動性やバランスなど  
 身体能力を鍛えるような運動を親子一緒にやります  
 本館で一緒に元気アップせよう! 運動性やバランスなど  
 身体能力を鍛えるような運動を親子一緒にやります  
 本館で一緒に元気アップせよう! 運動性やバランスなど  
 身体能力を鍛えるような運動を親子一緒にやります

定員 親子で3組  
 定員 親子で3組  
 定員 親子で3組  
 定員 親子で3組

申し込み・お問い合わせ: 大曲スポーツクラブ (63-1122)

秋田県大仙市  
 大仙市大曲武道館

## 参加者募集のチラシ

各地では、多くの保護者の参加を得るためにさまざまな募集活動が実施されました。  
 ここでは、各地で配布されたチラシの一部を紹介します。

北海道野付郡別海町  
 別海町民体育館

文部科学省委・公益財団法人日本レクリエーション協会  
 主催: 別海町スポーツ少年団本部

# 「おやこ元気アップ! 事業」

年中さん~小3までの親子/参加者募集!

7月23日(土) 8:30~12:00 別海町民体育館

持ち物: 上履、汗拭きタオル、運動しやすい服装、飲み物

【はじまりの会】  
 【おやこで楽しむリズム体操】  
 【元気が出ちゃうおやこエクササイズ】  
 【アイディアアイズ】  
 【子どものひろば】  
 【チャレンジゲーム】  
 【子育てしなきゃ】  
 【エビカニクス】  
 【おわりの会】

申し込み方法は裏面をご覧ください!

## おやこ元気アップ! 事業

### 参加者募集!

親子で一緒に運動しませんか!

**参加料: 無料**

対象: 幼児(年長)~小学生(1~4年)  
 と保護者の方(定員: 30組)

### 内容

- ・親子で運動(元気アップエクササイズなど)
- ・保護者向けセミナー(体力低下の実態、改善方法)
- ・こども向けセミナー(レクリエーションと読み聞かせ)
- ・子育てしなきゃ(グループワーク、アイスブレイク)

**23年5月29日(日)**

- ◆会場 留萌市スポーツセンター
- ◆時間 午前9時~正午
- ◆持ち物 運動のできる服装、運動靴、飲み物、筆記用具

主催: 公益財団法人日本レクリエーション協会  
 北海道レクリエーション協会  
 共催: NPO法人留萌市協会

申し込み・問い合わせ  
 留萌市スポーツセンター 電話: 42-2917

北海道留萌市  
 留萌市スポーツセンター



平成23年度 文部科学省委託事業

# おやこ元気アップ事業!

in 四街道

各地のレジャー協会が全国で展開中

すべては、こどもたちの未来のために

日時 10月2日(日) 13:00~16:00

場所 四街道市中央小学校

四街道市の小学生なら、誰でも参加できるよ!

親子で一緒に楽しくあそび、体力向上をめざす「きょうけい」づくりの運動が苦手でも楽しく、こどもたちの笑顔と運動心を育ててもらうための事業です。

主 催 (公) 日本レジャー協会 四街道市 四街道市教育委員会 千葉県レジャー協会 千葉県学校レジャー研究会

主 管 四街道市レジャー協会 千葉県学校レジャー研究会

問い合わせ先 四街道市レジャー協会事務局長 遠西 隆 043-422-1133

千葉県四街道市  
四街道市立中央小学校

文部科学省委託事業・全国レジャー協会・子ども未来向上推進事業

## おやこ元気アップ!事業 in 山口市

7月3日(日) 徳地体育館で開催

子どもの元気アップイベントを

雨天決行 つかんでござい!!

お父さんやお母さんや子どもたち、お友達や近所の方など、たくさんの方の参加をお願いします。

たくさんの方の参加と協力により、子どもが元気になり、運動の楽しさを学び、体力向上を図ります。また、お父さんやお母さんや子どもたち、お友達や近所の方など、たくさんの方の参加をお願いします。

日時 7月3日(日) 13:00~16:00

場所 山口市徳地体育館

お問い合わせ先 山口市教育委員会 生涯学習課 083-831-2111

山口県山口市  
山口市徳地体育館

文部科学省委託事業・全国レジャー協会・子ども未来向上推進事業

## おやこ元気アップ!事業

北川小学校

日時 平成23年11月20日(日) 9:00~12:00(受付開始:8:30から)

会場 延岡市立北川小学校体育館

ご参加ください!! 子どもの未来のために

おやこ元気アップ!事業とは、子どもが元気になり、運動の楽しさを学び、体力向上を図ります。また、お父さんやお母さんや子どもたち、お友達や近所の方など、たくさんの方の参加をお願いします。

日時 平成23年11月20日(日) 9:00~12:00(受付開始:8:30から)

会場 延岡市立北川小学校体育館

お問い合わせ先 延岡市教育委員会 生涯学習課 0985-22-1111

宮崎県延岡市  
延岡市立北川小学校

文部科学省委託事業・全国レジャー協会・子ども未来向上推進事業

## おやこ元気アップ!事業 in 飯田市

日時 平成23年10月16日(日) 9:30~11:40(受付:9:30から)

会場 飯田市体育館

おやこ元気アップ!事業とは、子どもが元気になり、運動の楽しさを学び、体力向上を図ります。また、お父さんやお母さんや子どもたち、お友達や近所の方など、たくさんの方の参加をお願いします。

日時 平成23年10月16日(日) 9:30~11:40(受付:9:30から)

会場 飯田市体育館

お問い合わせ先 飯田市教育委員会 生涯学習課 0265-22-1111

長野県飯田市  
飯田市体育館

文部科学省委託事業・全国レジャー協会・子ども未来向上推進事業

## おやこ元気アップ!事業 in 多岐町

平成23年11月20日(日) 午前9時00分~午後12時00分まで

会場 多岐町立中学校体育館

おやこ元気アップ!事業とは、子どもが元気になり、運動の楽しさを学び、体力向上を図ります。また、お父さんやお母さんや子どもたち、お友達や近所の方など、たくさんの方の参加をお願いします。

日時 平成23年11月20日(日) 午前9時00分~午後12時00分まで

会場 多岐町立中学校体育館

お問い合わせ先 多岐町教育委員会 生涯学習課 0265-22-1111

三重県多岐郡多岐町  
多岐町立文化会館

文部科学省委託事業・全国レジャー協会・子ども未来向上推進事業

## おやこ元気アップ!事業 in 加東

平成23年8月6日(土) 9:00~11:45(受付:9:00から)

会場 加東市体育館

おやこ元気アップ!事業とは、子どもが元気になり、運動の楽しさを学び、体力向上を図ります。また、お父さんやお母さんや子どもたち、お友達や近所の方など、たくさんの方の参加をお願いします。

日時 平成23年8月6日(土) 9:00~11:45(受付:9:00から)

会場 加東市体育館

お問い合わせ先 加東市教育委員会 生涯学習課 0265-22-1111

福井県丹生郡越前町  
越前町立朝日中学校  
陽光館

文部科学省委託事業・全国レジャー協会・子ども未来向上推進事業

## おやこ元気アップ!事業 in 加東

平成23年7月30日(土) 9:00~11:45(受付:9:00から)

会場 加東市体育館

おやこ元気アップ!事業とは、子どもが元気になり、運動の楽しさを学び、体力向上を図ります。また、お父さんやお母さんや子どもたち、お友達や近所の方など、たくさんの方の参加をお願いします。

日時 平成23年7月30日(土) 9:00~11:45(受付:9:00から)

会場 加東市体育館

お問い合わせ先 加東市教育委員会 生涯学習課 0265-22-1111

兵庫県加東市  
加東市立社児童館  
やしろこどものいえ

文部科学省委託事業・全国レジャー協会・子ども未来向上推進事業

## おやこ元気アップ!事業

長崎県諫早市

日時 平成23年8月5日(日) 9:00~12:00(受付:9:00から)

会場 諫早市立上山小学校

おやこ元気アップ!事業とは、子どもが元気になり、運動の楽しさを学び、体力向上を図ります。また、お父さんやお母さんや子どもたち、お友達や近所の方など、たくさんの方の参加をお願いします。

日時 平成23年8月5日(日) 9:00~12:00(受付:9:00から)

会場 諫早市立上山小学校

お問い合わせ先 諫早市教育委員会 生涯学習課 0958-22-1111

長崎県諫早市  
諫早市立上山小学校



# 平成23年度「おやこ元気アップ!事業」 元気アップコーディネーター講習会

「おやこ元気アップ!事業」の運営の中核を担う人材として「元気アップコーディネーター」を各会場に配置し、実施している。3年目の実施にあたり、新たに2名のコーディネーターを対象に元気アップコーディネーターとして必要な本事業の運営ノウハウを学習するために開催した。

## ●期日

平成23年4月23日～24日

## ●開催会場

国立オリンピック記念青少年総合センター

## ●ねらい

「おやこ元気アップ!事業」の実施に不可欠な事業の重要性や子どもの体力の現状について理解するとともに、事業の広報やPR、コーディネーターおよび事務担当者の役割、事業の運営・進行に必要な事務手続きについて学習する。

## ●対象

平成23年度の「おやこ元気アップ!事業」を行う都道府県レクリエーション協会から推薦されたコーディネーター、及び事務を担当する都道府県レクリエーション協会の事務担当者

## ●講習会プログラム

1. 子どもの体力の現状について
2. 「おやこ元気アップ!事業」が目指すもの①  
コラム：保護者と子どもをその気にさせるコツ
3. 「おやこ元気アップ!事業」がめざすもの②  
コラム：学校と教員をその気にさせるコツ
4. 実技体験プログラム 実技発表会  
コラム：効果的な実技プログラムにするコツ
5. あなたが目指すコーディネーター像
6. コーディネーターに必要な「おやこ元気アップ!事業」の事務手続きについて



## 元気アップ コーディネーター

都道府県レクリエーション協会が任命し、この事業を効果的に運営するノウハウを持っている人が「元気アップコーディネーター」です。

事業のねらいを達成するために、ヒト、モノ、資金、情報などの地域の資源と結びつけながら、子どもの元気アップに向けた活動をさらに広げていこうというビジョンを持った人です。



# 保護者アンケート集計結果(当日)

当日参加した保護者に主催団体より配布して、4,948名の保護者から回答をいただきました。

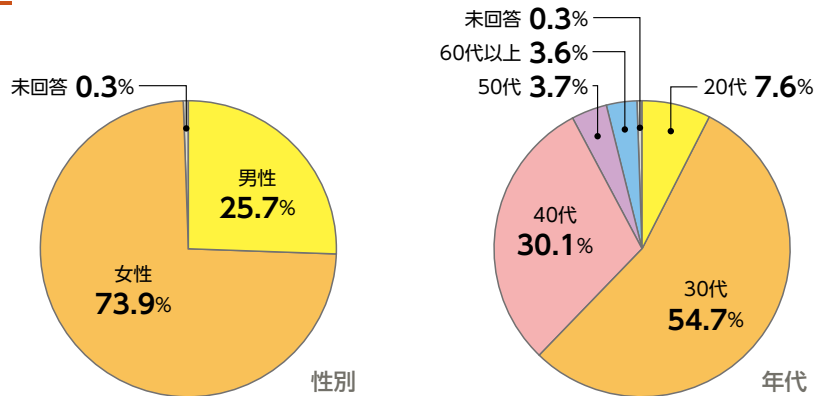
集計分析協力 松尾哲矢 日本レクリエーション協会「おやこ元気アップ!事業」委員(立教大学 教授)

## 参加者

### 性別・年齢

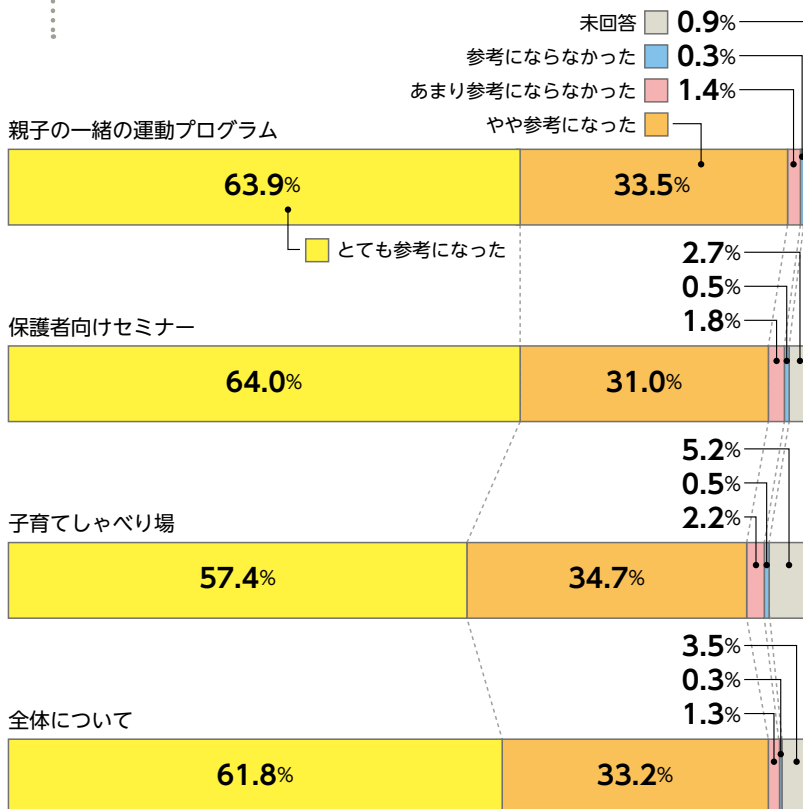
参加者の男女比約1:3、  
30代が半数を占める

性別では、女性が73.9%、男性が25.7%となっています。また、年代では、30代が54.7%と最も多く、20代~40代で92.4%を占めています。

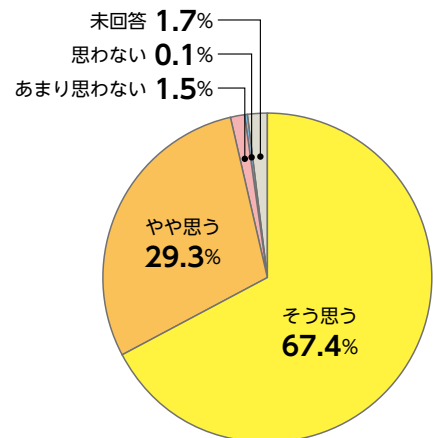


## 本事業の評価

### 本日の事業について、 参加してみていかがでしたか



### 子どもの体力向上に向けた啓発度



参加者の9割以上が参考になったと  
本事業を評価、約97%が  
今後の子どもとの運動や遊びに意欲

9割以上の保護者が、この事業の全体に関して「参考になった(「とても」+「やや」)」と回答しています。個別にみると、「親子の運動プログラム」(97.4%)、「保護者セミナー」(95.0%)、「子育てしゃべり場」(92.1%)の順となっています。

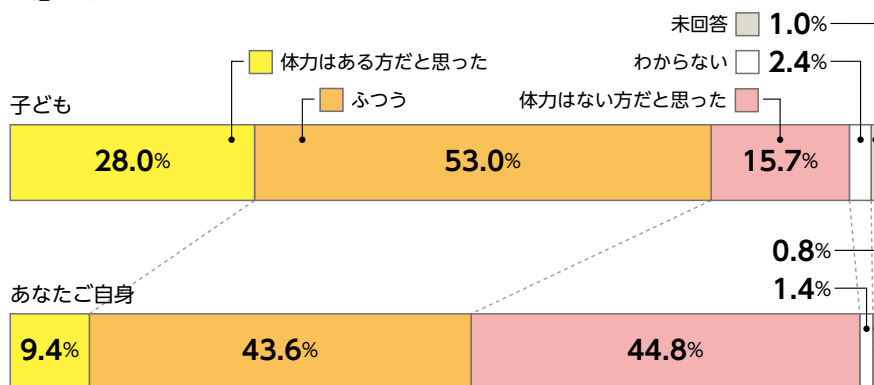
また、この事業に参加した結果、「今後、子どもと一緒に運動や遊びを実施したい」と回答した人の割合は96.7%([「とても」+「やや」])に達しており、本プログラムが子どもとの運動や遊びの実施に向けた意識変容に寄与したものと推察されます。

## 子どもやご自身の体力に対する評価

- 参加してみて、子どもの体力やご自身の体力についてどのように思いましたか

**子どもの体力、「ふつう」が半数を超えるが約18%は「体力ない」と回答、保護者本人は約45%「体力ない」**

53.0%の保護者は子どもの体力が「ふつう」であると認識している一方、15.7%の人が「体力はない方だと思った」と回答しています。また、保護者自身の体力については、44.8%の保護者が「体力はない方だと思った」と回答しています。

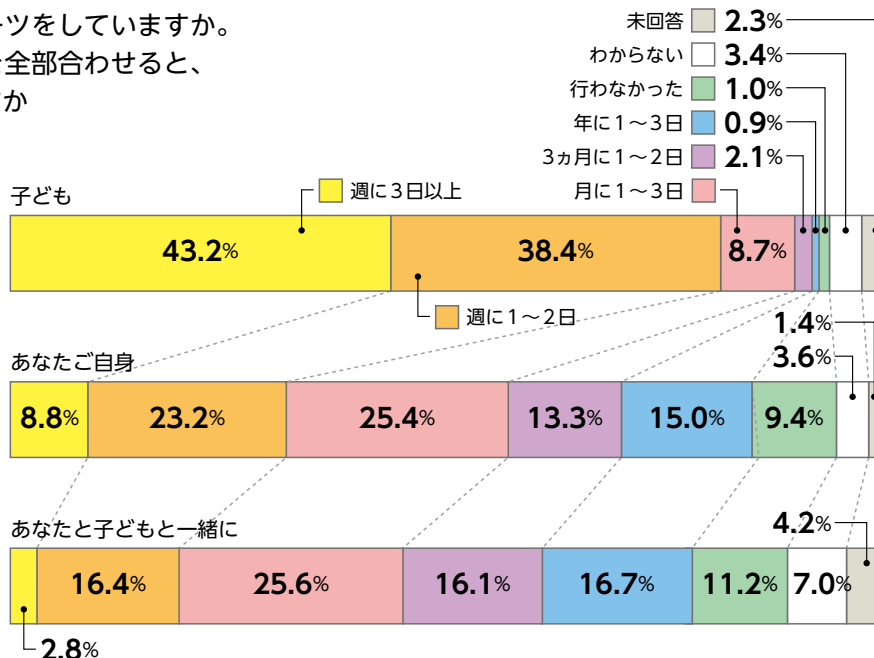


## 運動・スポーツの実施状況

- 日頃、どの程度、運動やスポーツをしていますか。  
運動やスポーツを行った日数を全部合わせると、1年間に何日くらいになりますか

**定期的（週一日以上）活動、子ども約82%、保護者自身約32%、保護者と子ども一緒に約18%**

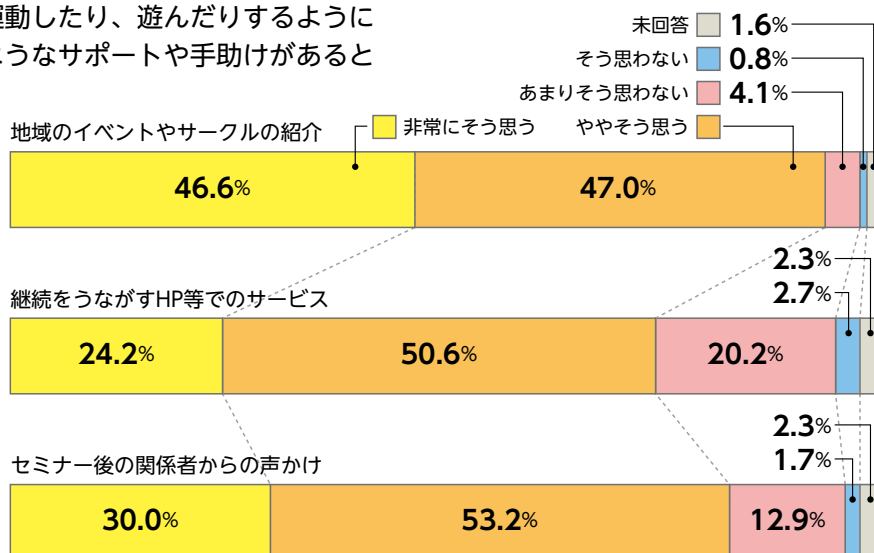
81.6%の保護者が、子どもは定期的（週一日以上）に運動やスポーツをしていると回答しています。保護者自身は、32.0%が定期的に運動していると回答しています。（参考：内閣府（2009年）の調査によれば、定期的実施者（週一日以上）の割合は、20代32.0%、30代40.2%、40代48.4%となっています。）子どもと一緒に運動やスポーツに関しては、定期的実施者の割合は19.2%であり、「行わなかった」と回答した人の割合が11.2%となっています。



- 今後、実際に子どもと一緒に運動したり、遊んだりするようになるために、まわりからどのようなサポートや手助けがあると役立つと思いますか

**今後のサポート、7割以上が「イベントやサークルの紹介」「声かけ」「情報の提供」を求める**

日常的に運動やスポーツを続けていくための支援の希望については、「地域のイベントやサークルなどの紹介」（「非常に」＋「やや」）が93.6%と最も高く、ついで主催団体等の「関係者からの声かけ（誘い）」（83.2%）、ホームページや活動情報の紹介（「継続をうながすHP等でのサービス」（74.8%）の順となっています。



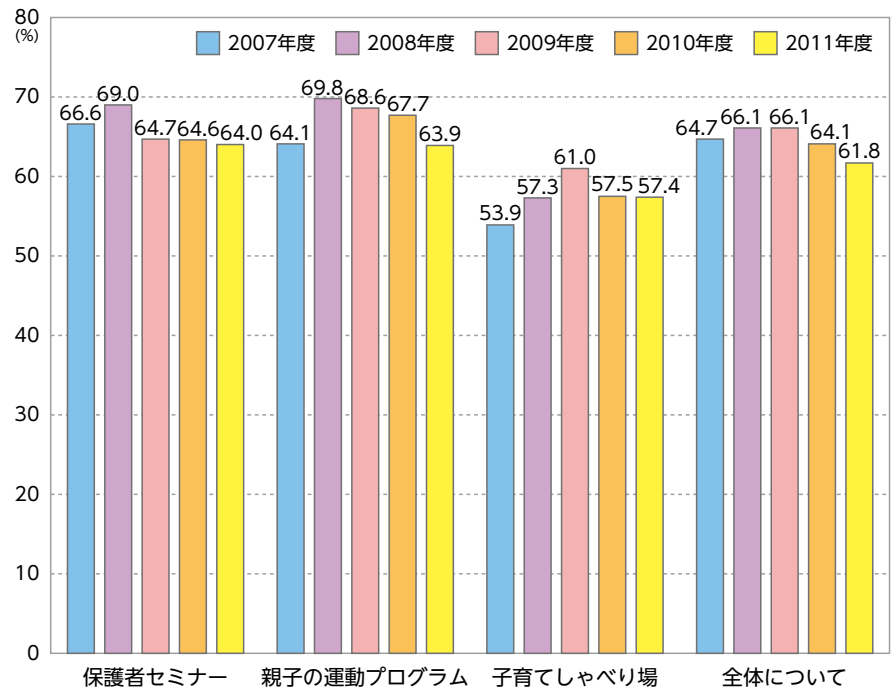


## 各プログラムの参考度に関する年次変化 （「とても参考になった」のみ）

セミナー全体、全プログラムで  
「とても参考になった」  
「やや参考になった」を合わせると  
約95%が満足している

平成20年度まで3年間実施された「元気アップ親子セミナー」、平成21年度から始まった「おやこ元気アップ！事業」と比較してみると、本年度、セミナー全体では「とても参考になった」と回答した人の割合は61.8%であり、昨年度より低下しています。各プログラム別にみても同様の傾向となっています。

●親子の運動プログラムは、2007年度は、「アイダ アイダ」と「元気アップ・エクササイズ」の2プログラムを実施。2008年度は、団体により独自のプログラムを実施してもよいことになっていました。



## 参加者の声

### 参加者の感想

自分の都合だけで家事・育児をするのではなく、子ども中心に動きたいし、もっとリラックスして子育てしていきたいと思い、とても楽な気持ちになりました。ありがとうございました。(30代女性)

つかれたけどとても楽しかった。子どもも、とてもよこんでいた。(40代男性)

子どもと一緒に遊びを通して健康づくりができることは、とても良いことだと思った。(30代男性)

親の知らない子どもの一面を見たような気がします。普段以上に頑張っていました。(40代女性)

娘と一緒に大笑いしました。娘がすごく楽しそうでした。その笑顔を大切にしたいです。(30代女性)

保護者セミナーがすごく良かったです。子どもとの関係が勉強できました。(20代女性)

日頃、子どもと接しているつもりでも、あまり自分が関わっていないことがわかりました。子どもと一緒に私も育っていきなと思っています。(30代女性)

子育てに大切なことは意外とシンプルです。これが崩れている私たち若者の生活を考える機会をあたえてくれてありがとうございました。もっとたくさんの方に聞いてもらいたかったです。(30代女性)

「大人が変われば子どもも変わる」「大人のしゃべり場」を通して、大人も発言する場があるのは良かったです。(30代女性)

子どもの運動不足、親の運動不足はわかってはいたけど、なかなかできていなかったの、1日10分でもからだを動かすことをしてみようと思いました。(40代女性)

軽い運動後に講話があるのは、気分の切り替えで良いと思います。自宅に戻り、今日参加できなかった主人にも、「子どもの良い点」を挙げて、子育てをともに話してみようと思いました。(30代女性)

### 希望するサポート

こういうイベントを開いていただき、多くの人に告知して参加できるように促してほしい。(40代男性)

運動施設や行事には小さい子の託児を設けてほしい。今日のようにボランティアの方がいると、親一人子ども二人でも一緒に運動できて助かります。(30代女性)

行事に参加する人は比較的問題意識や取り組み姿勢もあるが、それ以外の人にいかにも同じような意識や取り組み姿勢を持たせることも必要だと思う。(40代女性)

日頃、周りの人とのつながりが希薄になり、余り外にでないので、このような親子で活動できる機会をまたつくってほしい。(30代女性)

ただ走るだけでもいいので、2～3ヵ月に一回のイベントを行ってほしい。大人数の行事だと、子どももやる気のスイッチが入ると思う。(30代女性)

親子で楽しく遊べる場所を提供して欲しい。共働きでなかなか子どもと過ごす時間を持ってないので、豊かな心を持てるような活動があればうれしいです。(30代女性)

地域のイベントにはクラブ活動などでなかなか参加できないので、学校全体で取り組んでもらえればクラブ活動と重ならず参加しやすいと思う。(30代女性)

地域の行事なども大人数のイベントや少人数で行われるものなど、さまざまなグループの活動があると選べるので良いと思います。(40代女性)

行事の案内などをそうした活動をしている地域の関係者から直接呼びかけをすると参加につながると思う。(60代以上女性)

家庭や地域で運動・スポーツを行うには、家族の協力と理解が必要。特に赤ちゃんのいる家庭には支援やサポートが大切だと思う。(60代以上女性)

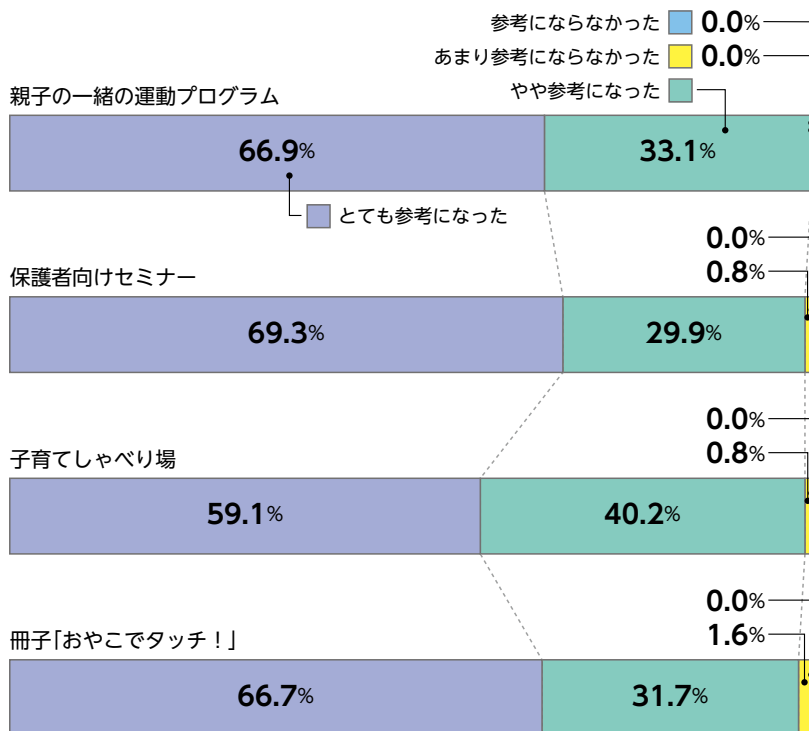
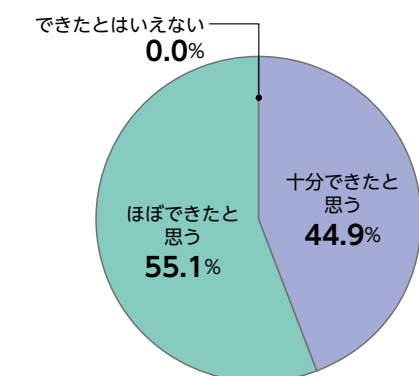
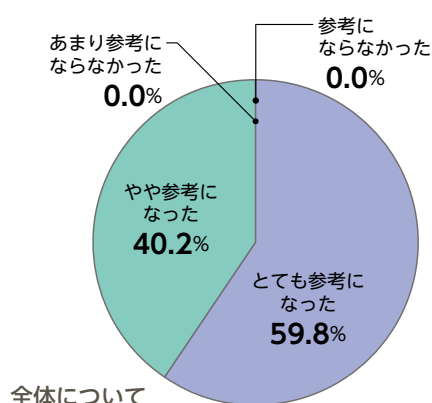
# 主催者アンケート集計結果

各地で本事業を実施した元気アップコーディネーター（各会場1名）の方に  
回答いただいたアンケート（127名）を集計分析しました。

集計分析協力 松尾哲矢 日本レクリエーション協会「おやこ元気アップ!事業」委員（立教大学 教授）

## 本事業の評価

### 参加者にとって本事業の内容は どうだったと思いますか



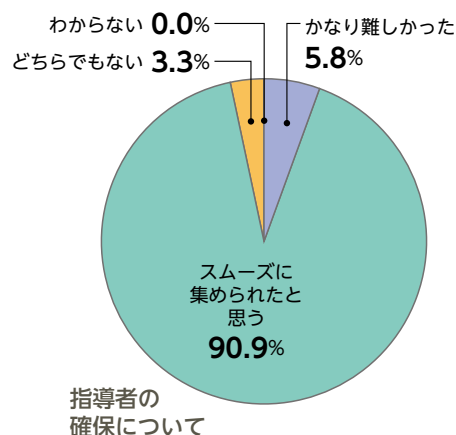
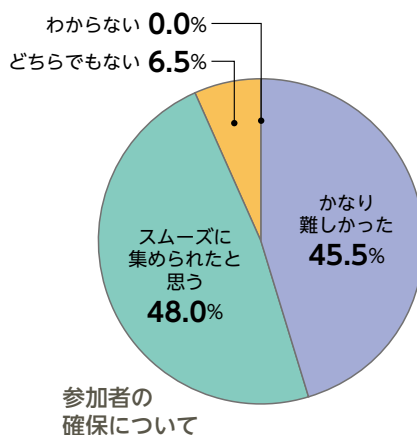
### 事業全体では約60%、各プログラムでは約6〜7割が 「とても参考になった」と自己評価

参加者に対して参考となる事業を提供できたか、について聞いたところ、全体については、59.8%の人が、保護者にとって「とても参考になった」と評価しており、各プログラムや冊子については、いずれも約6〜7割の人が「とても参考になった」と回答しています。また44.9%の人が保護者にスポーツ・運動の重要性を啓発できた（「十分できたと思う」）と評価しています。

### 参加者や講師・指導者、 運営スタッフの確保について

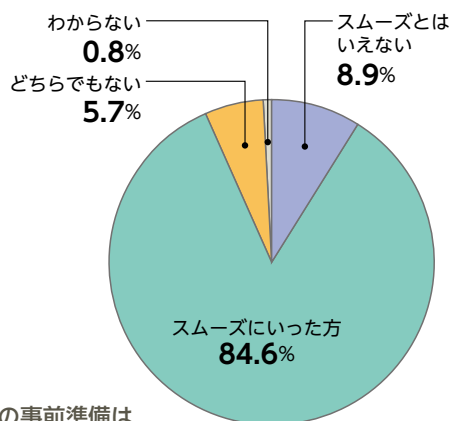
#### 参加者の確保に苦戦、 約5割が「かなり難しかった」と回答

45.5%の人が参加者の確保が「かなり難しかった」と回答しています。一方、スタッフや講師については90.9%の人が「スムーズに集められたと思う」と回答しています。





## 事業の事前準備、連絡・連携関係について

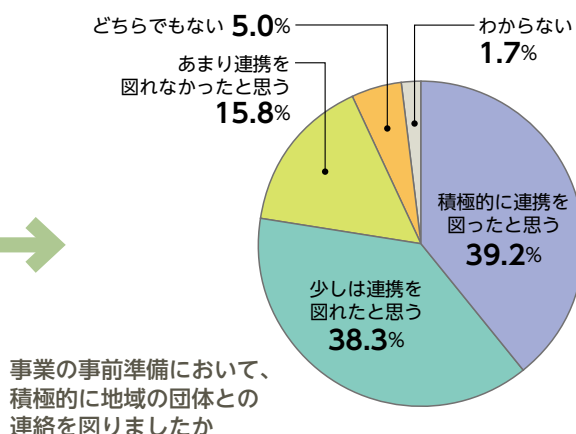
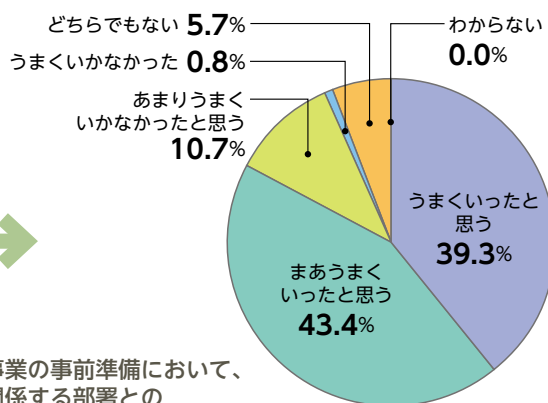


事業の事前準備はスムーズにいききましたか

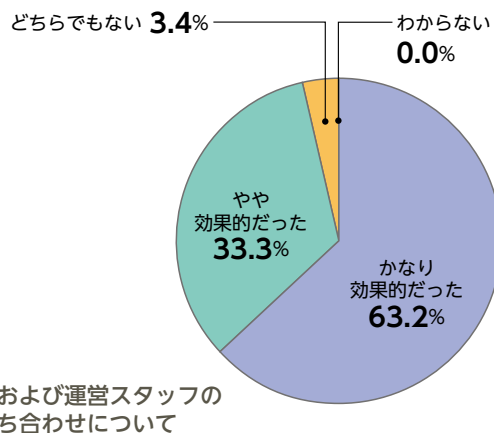
約85%が事前準備スムーズと回答、  
約83%が関係部署と、約78%が地域団体との連携図る、  
事前打ち合わせ約97%が効果的と回答

事業の事前準備の状況を聞いたところ、84.6%の人が「スムーズにいった方」と回答しています。関係する部署との連絡・調整に関しては82.7%の人が「うまくいったと思う（「うまく」＋「まあうまく」）」と回答しており、地域団体との連携については77.5%の人が「連携を図った（「積極的」＋「少しは」）」と回答しています。また指導者や運営スタッフとの事前の打ち合わせについては、96.5%の人が「効果的だった（「かなり」＋「やや」）」と回答しており、大半が評価しています。

事業の事前準備において、  
関係する部署との  
連絡・調整はうまくいきましたか



事業の事前準備において、  
積極的に地域の団体との  
連絡を図りましたか

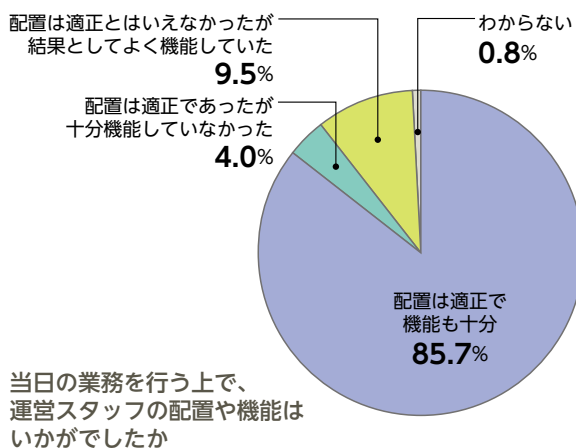


指導者および運営スタッフの  
事前打ち合わせについて

## 当日の業務について

8割以上が当日の運営スタッフの配置、  
機能ともに評価

当日の業務の配置と機能について聞いたところ、「配置は適切であり、機能も十分」（85.7%）と高い評価になっています。しかし、「配置は適切ではなかったが結果としてよく機能していた」（9.5%）や「配置は適正であったが、十分に機能していなかった」（4.0%）という回答もみられ、運営スタッフの配置と機能の改善に向けたさらなる取組が求められます。



当日の業務を行う上で、  
運営スタッフの配置や機能は  
いかがでしたか

# 平成23年度「おやこ元気アップ!事業」報告会議

## ●ねらい

各団体が「おやこ元気アップ!事業」を開催した成果と課題を報告し、子どもの体力向上に資する取組のあり方について協議。次年度以降のより質の高い事業の実施に活かす。

## ●開催期日及び会場

平成24年3月10日(土)～11日(日) 国立オリンピック記念青少年総合センター(東京都渋谷区)

## ●当日の主なプログラム

1. 研究「平成23年度 おやこ元気アップ!事業の報告」  
講師：松尾哲矢（おやこ元気アップ!事業委員、立教大学コミュニティ福祉学部教授）
2. 研究「大人の意識を変えるにはPART 1～スタッフの意識づくりと参加者の意識変容～」  
講師：中村和彦（おやこ元気アップ!事業委員、山梨大学教育人間科学部教授）
3. 講演「～小学校体育との連携～小学校から見たおやこ元気アップ!事業の重要性」  
講師：青木哲男（おやこ元気アップ!事業委員、品川区立小中一貫校伊藤学園統括校長）
4. 講演「幼児教育の現場から見たおやこ元気アップ!事業の重要性」  
講師：岡上直子（おやこ元気アップ!事業委員、社団法人全国幼児教育研究協会副理事長）
5. 研究「大人の意識を変えるにはPART 2～アフターフォローと参加者の行動変容～」  
講師：中村和彦（おやこ元気アップ!事業委員、山梨大学教育人間科学部教授）
6. 講演「子どもの体力についての現状と課題」  
講師：佐々木玲子（おやこ元気アップ!事業委員、慶應義塾大学体育研究所教授）



1



## 平成23年度 おやこ元気アップ!事業の報告

講師：松尾哲矢（おやこ元気アップ!事業委員、立教大学コミュニティ福祉学部教授）

### 元気アップコーディネーターの役割とは

- どんなひと  
本事業を単発事業としないために、事業趣旨を深く理解し、本事業を地域の他の資源（ひと、もの、かね、情報など）と結びつけながら発展的に展開する意義を理解し、事業を効果的に運営するノウハウを有する人。地域の事業への想いをもち、奉仕精神のあるひと。
- 何をするのか  
事業の目的が実現できるように、講師やスタッフをコントロールしながら事業運営する。  
プラスして、元気アップコーディネーターには、他のコーディネーターを発掘・育成する役割もある。
- 活躍する元気アップコーディネーターの数  
H21、H22、H23年度 計約280名 が参加

「おやこ元気アップ!事業」は、子どもを元気にするための活動だが、子どもにかかわる大人（保護者や指導者）へ向けた事業でもある。そのために、事業当日の取組だけでなく、本事業終了後に参加者の意識が変化し、日常生活の改善へとつなげてもらうことを目指した取組である。保護者や地域の指導者の意識と行動が変わり、子どもたちが元気になり、町も元気になっていく——こうした好循環を目指した取組として本事業は実施展開されている。

まずは、開催当日の実施内容について各地域の取組を報告した。



## グループでの活動報告

「開催概要」「当日プログラムの特長」「開催の力点」や、「事前準備の工夫」「現在の活動状況」を発表した。



### グループで話し合われた内容(抜粋)

- 北海道は10会場と多くの会場で実施したが、それぞれの会場で行政・団体に協力を依頼し、スタッフに巻き込み、研修会も開いて実施した。さらに、その人たちがレク資格を取得するような流れが生まれるように働きかける、ということにまで発展させた。(北海道)
- 千葉県の会場では開催地の市長が開会から閉会まで参加してくれた。行政トップが参加し、理解してくれることは今後の活動を展開するためにもよい効果を生むと考えられる。(千葉県)
- 11月に小学生、幼児32組を対象に実施。アイーダ アイダ、スタンプラリー方式で長縄などを行った。講師は香川大学教育学部教授。レク会員、市の体育課、福祉専門学校の生徒などと協力して行った。屋外で元気に親子でふれあえることに力を入れた。(香川県)
- 10月に小学校で32組が参加。10月ということで、会場をハロウィーン風に装飾し、スタッフも仮装した。アイーダアイダ、柔軟体操、新聞紙でフリスビーを作るなどした。保健師より成人病、生活リズムについての話をしてもらい、保護者に子どもの健康について考えてもらうきっかけづくりとなる講話に力を入れた。(沖縄県)
- 1月に総合体育館で小学校・幼稚園・保育園児31組が



参加。アイーダ アイダ、3B体操、グループ単位でスタンプラリーなどを行った。新しい友だちとも楽しめること、また異年齢の中で遊ぶ楽しさをあじわってもらえるプログラムを工夫した。実施後、電話アンケートを行い好評だったことがわかった。(山口県)

- 小学校で実施。3B体操、クラフト、ゲームなどを行った。教育委員会、県レク、地元のレク協会、3B体操協会が連携して実施した。(宮崎県)

- 10月に保育園で実施、35組約90名が参加。元気アップエクササイズ、アイーダ アイダ、マルモリ体操などを行い、家庭でも行えるようにポイントをもりこんだ。車中心の生活は運動不足になることなどを訴えた。

(石川県)

## 事例報告 長野県飯田市の取組

長野県レクリエーション協会 倉地美彦



発足間もない、「みなみ信州レクリエーション倶楽部」が中心となって企画運営を行った。倶楽部員の中

に体育指導委員、総合型クラブの関係者、県教育委員会の出先機関の先生、小学校の教師、社会福祉協議会の職員、老人福祉施設の職員などがおり、計画段階の中でそれらの倶楽部員の助言を活用することができた。45組の募集を計画したが、倶楽部員協力のおかげで、最終的に46組を確保できた。

イベント当日は、各コマが混乱なく、スムーズに流れるよう意識した。子どもたちはバルーンアートで作ったカタナでのチャンバラ遊びで汗をかき、また、おしなごのような静かな遊びで神経を集中し、団体で遊ぶ楽しさを学んだ。親子一緒に運動や講

義を通じて、子どもの体力アップの重要性・必要性を伝えられたと思う。

今後は子どもの体力アップとレクリエーションの関わりがもっと深くなるような、親子一緒に運動遊びを考案し、提供したい。また地元ならではの遊びを開発していきたい。



## 事例報告 高知県安芸市の取組

高知県レクリエーション協会 岡本雅子



これまでは学校を窓口で開催するケースが多かったが、今回のイベントは安芸市全体を対象とし、教育委員会や保育所・幼稚園・小学校など広い範囲に呼びかけた。それにより、自主的に活動をしている育児サークルの協力を得ることができた。また、安芸市レク協会、近隣に住む有資格者、県レク協会や地域住民の協力も得て、打ち合わせを密に行ってイベント当日を迎えた。

内容は、年齢を制限せずに乳幼児の受け入れを可能とし、「あそびのたまてばこ」の内容を広げたものとした。保護者のほとんどはレクリエーション協会の存在さえ知らないとい

う前提にたち、子どもの体力づくりへの理解とともに、「子どもにとっての遊び」の重要性などをプログラムの中に入れるよう工夫した。

その結果、子育てのいろいろな悩みを持った保護者に対して、フォローができたように思う。また、異年齢の子どもたちの交流は「あそびのたまてばこ」で発揮され、成果へとかなげることができた。アンケートの結果として「とても参考になった」という声や、「父親・母親で内容を

共有できてよかった」などの意見が聞かれた。

レクリエーション協会の存在や活動の認知度アップは図れたと思うが、今後は乳幼児へのレク財の再考が課題と感じた。地域の有資格者からは、今後は「自分たちの手で継続していきたい」というような意見も出ており、安芸市レク協会とも連携をとりながら、高知県東部地域のレク活動を盛り上げていきたい。



## 事例報告 三重県多気町の取組

三重県レクリエーション協会 佐脇重喜



地域での幅広い参加を呼び掛けるべく、地域のキーマンの方にも参画してもらい、保育園、幼稚園、小学校から参加を募った。地域で活動しているレク指導者、県レク協会でも広く県域で活躍している指導者にも関わってもらい、ホスピタリティに満ちた参加満足度の高い事業をめざした。

当日は、親子で楽しく体を動かせ、日常生活に取り入れやすいレクプログラムを組んで実施した。講話については、一般論ではなく実感をもって聞ける内容を心がけた。しゃべり場は参加者を誕生月にグループ分け

するなど、参加しやすく各自が主役となれるように配慮した。また、これまでの県内での取り組み、集めたデータなども駆使し、地域の特性にも配慮した。事業はあくまで参加者への支援であり、“家庭でのレク化”が実現できるように心がけた。

さらに、これまでの元気アップ事業の豊富な事例を紹介し、資格取得時の現場実習として、在住地域での事業参加をうながすお知らせなどを盛り込んだ。地域の人々や指導者の活動の場として、今後も発展させていきたい。



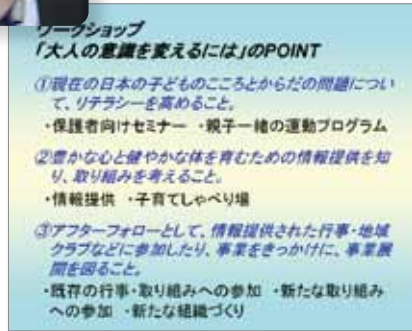


2



## 大人の意識を変えるにはPART 1 ～スタッフの意識づくりと参加者の意識変容～

講師：中村和彦（おやこ元気アップ!事業委員、山梨大学教育人間科学部教授）



「おやこ元気アップ!事業」を行うには教育委員会、小学校、幼稚園ほか地域のさまざまな団体の協力を得てすすめていく必要がある。主催者が地域の他団体等と連携した場合とそうでない場合での参加者の満足度を調べてみると、「とても積極的に連携できた」という場合や、「当日運営がスムーズあった」「事前打ち合わせが効果的にできた」という会場の場合には、参加者の満足度も高いことがわかった。こうしたデータを客観的に見つめ直し、本事業を効果的に実施するための講師やスタッフの意識づくりや、連携のあり方について、ワークシートに記入しながら、「うまく展開できなかったこと」「失敗したこと」を振り返り、問題点を明確にししながら改善点を話し合った。

### うまく展開できなかったことについてグループで話し合われた内容(抜粋)

- 講師や実技指導者を、当日プログラムの中での位置づけなどを考えず、それぞれのプログラムを楽しませるという視点だけで選びだしたため、プログラム間の運動性みたいなものを作りだせなかった。
- 地域のスタッフをもっと活用すべきだった。運営スタッフとしてPTA役員や学校関係者を巻き込めば、参加者募集はもちろん、その後の地域活動とのつながりも生まれやすくなったと思う。
- 元気アップコーディネーター経験者から話を聞いたりする機会がなかった。過去に担当した方からアドバイスを受けていればより工夫した内容で取り組めたと思う。

- 事前打ち合わせ会の内容が不十分であった。この事業の目的をスタッフ一人ひとりが理解して取り組まなければ参加者に十分な啓発を行うことはできない。



- 開催学校長や担当教員、PTA役員、教育委員会などへの事前折衝で、「おやこ元気アップ!事業」全体のプレゼンをおこなうべきだった。楽しい行事ということだけでなく、事業の目的やアフターフォローなどのつながりを意識したものであることをしっかり伝えて取り組み、いろいろな協力やサポートが得られたと思う。

## 事例報告 スタッフの意識づくりと参加者の意識変容

長崎県レクリエーション協会 平山 仁



事業が成功するかどうかは、スタッフに左右される面が大きい。すなわち、スタッフの質を上げることが、

事業の質をあげることに繋がってくる。中心となるスタッフについては、事業についての共通イメージを持ち、ねらいを共有することが重要だ。本年度はこれまでに「おやこ元気アップ!事業」を経験したスタッフが複数いたので多くの時間を割く

ことは不要だったが、スタッフの体験をつませたり、事前研修を行ったりすることは有益であろう。また、スタッフ間の人間関係の構築、信頼関係を高めておくことも、とても大切である。

また、中心のスタッフに学校関係者・PTA関係者がいると、さまざまなネットワークをも味方にできる場合がある。会場探しに役立つのはもちろん、会場校の校長へ協力を求める際に、学習指導要領との関係や体育科のカリキュラム、食育からのア



プローチなどのデータを提示できるなど、説得力をもったプレゼンができる。会場校の校長を味方にし、学校を巻き込むこと、さらには地域を巻き込むことで、参加者の反応もよくなり、事業のねらいへの到達度も高くなることだろう。



### 3 小学校体育の現場から見たおやこ元気アップ!事業の重要性

講師：青木哲男（おやこ元気アップ!事業委員、品川区立小中一貫校伊藤学園統括校長）

昨今、遊びの重要性があまり認識されていないようだが、人間は元来遊ぶ存在であり、遊びはとても人間らしい行為である。小学校教育における体育カリキュラムにも、小学1～4年生は「基本的な動き」「基本的な遊び方」を学習する時期とあり、“遊び”がベースとなっている。また、新学習指導要領では体育の授業時数も増加するなど、国の子どもの体力づくりへの期待も大きい。

体育科の目標は、「楽しく明るい生活を営む態度を育てること」である。体力の向上を図る先には、究極的には「幸せになるためにはどうしたらいいか」という問いへの答えが隠されているだろう。

体育学習が求めているものは「わかる」（＝運動の仕方や自分の健康管理を理解する）、「できる」（＝技能や体力の向上によって達成・実現すること）、「かかわる」（＝ともに運動することで社会性をはぐくむ）、「つなぐ」（＝課題の選択や決定などの思考判断と、学んだことをほかの学習に生かすこと）の4つである。ぜひ「おやこ元気アップ!事業」でもこの考え方を生かしてほしい。

最後に、家庭とは「笑顔と会話があふれる心の庭」である。子どものエネルギー補給源は家庭にあり、よき親子関係が今こそ求められている。「おやこ元気アップ!事業」が新たな親子関係を創り出すきっかけとなることを願っている。



### 4 幼児教育の現場から見たおやこ元気アップ!事業の重要性

講師：岡上直子（おやこ元気アップ!事業委員、社団法人 全国幼児教育研究協会副理事長）

少子化・核家族化が進む現代において、子どもの人間関係・コミュニケーションを取り巻く環境は大きく変わってしまった。群れ遊びが消滅し、仲間関係の希薄化が進み、運動経験が減ってしまったのである。こういう状況の中、「おやこ元気アップ!事業」が果たす役割は大きいと思われるが、幼児対象のイベント実施は難しいと感じている方も少なくないだろう。幼児期の年齢差・発達差は大きく運動能力の差や興味関心、集中力さらには理解力は年齢1歳ごとに随分と異なる。発達や特性の違いを認識したうえで実施する必要があることを理解してもらいたい。また、保護者をその気にさせるには、子どもが笑顔になるイベ

ントであることが何よりである。子どもの楽しさの要因となるものには、スキンシップ（抱きしめる・抱き上げる）／スリルを味わうこと／不思議に思うこと／美しく思うこと／ちょっと難しいこと、などが挙げられるだろう。また、イベントの充実のためには親子で一緒にふれあう楽しさのほか、子どもが親と離れて集団とともに動く姿を見る場面をもうけることも一案である。

事業後も子どもの運動が継続されるために、さまざまな工夫ができるかもしれない。記録用紙の配布や園便りへの寄稿などのアイディアも考えられるだろう。子どもたちのライフスタイルが大きく変化しているなか、家庭における親子遊び充実のためにも、本事業がさらに発展していくことを望む。





5



## 大人の意識を変えるにはPART 2 ～アフターフォローと参加者の行動変容～

講師：中村和彦（おやこ元気アップ!事業委員、山梨大学教育人間科学部教授）

時系列でみる、元気アップコーディネーターの役割④

### 4. 事後の取り組み(アフターフォロー)

- ・参加者の行動変容
- ・既存の行事への参加
- ・既存の取り組みへの参加
- ・新たな取り組みの創成
- ・新たな組織の設立(ネットワーク)
- ・講師・スタッフの意識・行動変容

「子育てしゃべり場」などで、保護者の意識を高め、ライフスタイルの改善につながる働きかけ(アフターフォロー)として、情報提供や、保護者同士の自主サークル活動の芽生えをどのように働きかけたのか。また、本事業後にどのようなアプローチを行ったのかなど、ワークシートに記入しながら、「うまく展開できなかったこと」「失敗したこと」を振り返り、改善点を整理した。



### うまく展開できなかったことについて グループで話し合われた内容(抜粋)

- アフターフォローとなる情報提供をする時間をしっかりと取っておくこと。「子育てしゃべり場」の後か、閉会式で必ず時間を確保すること。
- 事前に地域で行われている既存行事やイベント、団体の情報を集め、配布物として用意しておくこと。
- アフターフォローになる取組の前に「おやこ元気アップ!事業」を行うなど、別々の事業としてとらえず、事業の連動性を視野にいたれた年間行事を立てること。



- 公民館や児童館など、継続的な取組ができる施設と協力関係をつくり、一緒に取り組むことでアフターフォローの場の確保につながる。

## 事例報告 福岡市[早良区]のアフターフォローの取組

福岡県レクリエーション協会 大平道子



絵本を介して子どもに遊びを提供する団体の協力を得て、「おやこ元気アップ!事業」を開催した。それ

を見た公民館会長から相談を持ちかけられ、アフターフォロー事業として「健康フェスタ」開催を協力して行うことにした。地域全体で取り組もうと、体育指導委員や自治協議会と話し合っ、地域コミュニティ支援事業として行うことになった。募集は公民館だよりなどを利用して、子ども・親だけでなく高齢者までも広く告知。当日は地域団体、小中学校PTA、老人クラブ、地域ボランティアや保健師などの協力を得て、体力測定や専門講師の講話、レクリエーション活動などを行った。

健康フェスタはその後2回開催し、年々参加者が増えるなどの広がりを見せている。公民館を核として地域団体に呼びかけること、日ごろから地域活動に積極的に参加し認知度を上げ信頼関係を築いておくことなどが、地域の人々を呼び込む有効

な手立てとなっている。また、地域性を考慮して参加意欲を高めるプログラムを作成すること、参加者に次年度のボランティアスタッフになってもらうことが、地域に根ざした持続的活動へつながっていると感じている。



## アドバイスシートの作成

来年度、本事業に取り組む元気アップコーディネーターに向けて、本事業をよりよいものとするためのアドバイスをまとめた。(抜粋)

| 取 組                                       | 改 善 策                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 行政・地域団体の<br>巻き込み方                         | 地域での行政の協力を早めに取り、施設の無料提供だけでなく、実施日には、参加者のようすを見てもらう。できれば、その地域の広報紙に実施のようすをのせてもらう。(→アフターフォローに移りやすい)<br>子育てサークルなどの、あらかじめつながりのあるグループに呼びかけると口コミでひろがるので参加者も集まりやすいと思う。「あなたが行くななら私も行くわ!」というのはとても大事!!<br>共催団体(地域で活動している団体)を探し、事前に話し合いをして、スタッフとして一緒に活動できる人を確保しておく。                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 講師や運営スタッフの<br>選び方                         | 「おやこ元気アップ!事業」をすることだけを考えずに、協会の他の事業や地域・他団体を自分の組織の中へ巻き込んでいくことを考えて一連の流れを考えることが良いかと思う。<br>本イベントの主旨、当日の流れをしっかりと理解していただけるような方を選ぶ。<br>兄弟・姉妹で来る子への対応。乳児さんの託児も必要となる場合が多い。開催地域の託児ボランティア、社協ボランティア、保育士などの方へ協力要請しておくこと心強い。                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| スタッフの意識づくり                                | 事前打合せは、とても重要なのでしっかりと行うこと。(主なスタッフ全員で行うのが最善だが、最少でもコーディネーター同士の打合せはやっておくこと。)<br>「おやこ元気アップ!事業」を理解しているコーディネーターとあまりわかっていないスタッフとのギャップが大きすぎると当日もスムーズに進行しない。<br>事前の打ち合わせの前段階で「おやこ元気アップ!事業」の勉強会が必要。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 事業を周知するための<br>取組について                      | 対象となる地域の親に対して、可能であれば、実施の1ヵ月前ぐらいに事業の内容や目指していることなどをプレゼンする機会をつくると良い。<br>現在の子どもの状況などを配布し、参加への動機付けをしてもらい、参加意欲を高めてもらう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 行動変容を促す<br>取組について                         | アフターフォローの取組と「おやこ元気アップ!事業」と分けない。アフターフォローと元気アップはひとつくりと考える。計画段階でアフターフォローも協議し、「おやこ元気アップ!事業」がその日、終了しても終わった気分にならないこと。<br>事前にアフターフォローとなりそうな地域の情報をリサーチし、ペーパーとして参加者に配布することが大切。そのための準備をきちんとする。地元のサークル、団体から情報を募集するのも有効。(子育てサークル、スポーツクラブ、〇〇地区行事等) アフターフォローを新に起こさなくとも、既存の事業を紹介するだけで十分。数はあったほうが選べる。日にちがあきすぎると忘れられるが、年間計画を出すことも必要。<br>開催地区のスタッフやレク協会にアフターフォローを依頼し、新たな組織づくりや新たなスタッフ確保する等広がりを期待したい。<br>●事業の実施計画段階で、アフターフォローまでの行程や、最終的に目指すべき目標を定めておくことが大切である。<br>●さらなるアフターフォローの継続のためにも、核となる団体のみならず、意識や事業計画を推進している様な人材の育成が必要である。 |
| 事業終了後、反省のための<br>打合せをする                    | 事前打合会のメンバーで次回につなげるために必ず反省打合会を行い、事業の評価をするようにしよう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 日頃からの地域との<br>関係づくりを                       | 参加者収獲のために、まずは学校や幼児関係の行事に自分達が参加やレク支援をしていく事が大事だと思う。ギブ&テイクではなく、テイク&ギブの関係づくりを!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| コーディネーターは<br>自分の地元で                       | 地域にはいりこんでいないと、地域の課題はみえませんが、情報・他団体との連携など、地元だからこそ力を発揮できることがあります。あなたの住む、あなたの地域を元気にしましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| これまでの元気アップ<br>コーディネーターが集まり、<br>成果や課題をつかもう | 県協会の業務ですが、県内元気アップコーディネーターが集まり、互いが得たことを収集、分析し、共有化し、次の対策を立てられるようにする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



## 6 子どもの体力についての現状と課題～幼少期からの動きを見直そう～

講師：佐々木玲子(おやこ元気アップ!事業委員、慶應義塾大学体育研究所教授)

子どもの運動能力は昭和60年をピークに低下を続けている。また、肥満傾向児の割合が増えており、運動能力や身体のバランスについて、改善すべき状況が続いている。1週間の総運動時間を見ても、運動する機会がきわめて少ないことがデータから明らかになっている。

幼少年期は神経系機能の発達著しい時期であるため、基本的な運動を身につけるための活動を多く行うことが重要だ。さまざまな環境で、できるだけ多くの動きを、自分のからだで楽しみながら経験することが求められる。幼児の基本的動作は、姿勢制御系/移

動系/操作系、のように分類でき、また動きの場面から、日常生活動作/身を守る動作/遊び・スポーツ動作、などと分類できる。動きを考える際にはその要素として、全身的動き/速さの変化/方向の変化/力の変化/分化・統合、などに着眼できる。これらを踏まえて動きのつながりや組み合わせをうまく考慮し、バランスよく運動を行うことが望ましい。

「おやこ元気アップ!事業」のプログラムを考える際にも、こういった幼児の特性をふまえることが望ましい。さらに充実したプログラムを作成するためにも、指導者、保護者はじめ子どもに関わる大人たちが確かな視点をもって、事業を推進してもらいたい。



## 子どもの体力向上ホームページの運営

子ども向け、保護者向けに、子どもの体力向上のために役立つ情報をwebサイトからも配信しました。

webサイトには、「まなぼう」「はかるう」「やってみよう」の3つのカテゴリーを設け、学校や地域、家庭で実践できる元気アップ情報を掲載しています。



四季に応じて  
トップページの内容を  
変更して  
紹介しています。

「おやこ元気アップ！  
事業」のねらいや特徴  
などをわかりやすく  
伝えるwebサイトも  
設置しています。



子ども向け、  
保護者向けに  
子どもの体力向上に  
役立つ情報を  
提供しています。

## 保護者向け 元気アップ携帯メール配信サービス

元気アップに役立つ情報をメールで提供する「元気アップメール」サービスを実施しました。携帯メールアドレスをオンライン登録することで、30日間毎朝メールを配信するものです。

保護者からは、「メールを見て、子どもと一緒に運動や遊びをする時間、機会は増えた」「夕方の空いた時間や休みの日などちょっとした時間に子どもと体を動かしてスキンシップをとるようになった」「子どもと体を使う遊びが増えた」といった声が寄せられました。

こんなメールが届きます！



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
§ § § § 元気アップメール § § § §  
=====13日目  
あこがれは子どもの原動力！  
あこがれは子どものころ、何にあこが  
れお母さんは子どものころ、何にあこ  
がれましたか？何になりましたか？  
「夢」や「希望」や「あこがれ」は、  
子どもの活動の原動力！夢やあこが  
れを持っている子どもは自分から進ん  
で努力をしますから上達も速く、うま  
くできるようになるとさらにやる気が  
アップするという、良い循環が生まれ  
ます。子どもの夢やあこがれを  
聞いてみてはいかがでしょうか。  
(中略)

ほっと オアシス (ハハ)ノノ  
行動に際して、あまりに臆病になっ  
たり神経質になることがないように。  
すべての人生が実験なのだ。実験す  
べするほどうまくいく。  
エマーソン (思想家)

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
§ § § § 元気アップメール § § § §  
=====5日目  
その気にさせる魔法の言葉！  
家の中でゲームや漫画に夢中になっ  
ている子どもでも思わず外に出て運動し  
たくなる、魔法の言葉を紹介しましょう。  
それは「外でいっしょに遊ぼう」。  
「外で遊びなさい」というより、効果  
はてきめん。やっぱり子どもはお父  
さんといっしょが大好きなんです。子  
どもは、お父さんといっしょに遊ぶのが  
楽しくなってくると、自分から「外へ  
いこう！」といいたします。子どもか  
ら「外へいこう！」と誘われるような  
お父さんになることを目標にしてみま  
しょう。(中略)

★★★★★★★★★★★★★★★★  
噛む子は育つ！  
今の子どもは30年前に比べて、噛む  
回数が約3分の1に減ってしまったと  
いうこと、知ってましたか？  
(後略)



●会員登録無料●QRコードからアクセス  
<http://recreation.or.jp/ml/>



Genki Up!

2011  
Report

子どもの体力向上に関する詳しい情報はホームページでご紹介しています。

子どもの体力向上

検索

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/>

公益社団法人 日本レクリエーション協会

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-20-7 水道橋西口会館6階

電話 03-3265-1856 FAX 03-3265-1241