

# LIVE

ライブ



Vol.1 2018  
SPRING 春号



カラダを動かして、ココロを育てる  
運動あそび大研究!

LIVE Vol.1 2018 SPRING 春号

LIVE

2018年5月15日発行

発行：ミズノ株式会社

編集：株式会社クララビジネスジャパン

## ミズノの“コト”ビジネス

ミズノはオリジナル用具をつかって、楽しみながら走る、跳ぶ、投げるなどの基本動作が身につく運動遊びプログラムと、健康増進プログラムを開発しています。

### MIZUNO SPORTS SCHOOL

幅広い年齢層の方々の競技力向上、健康づくり、レクリエーションなど様々なニーズに応えたスポーツプログラムを提供します。



忍者になりきって5つの巻からなるミズノオリジナルの忍術修行を通して、楽しみながら運動発育に必要な36の動きを身につけます。

速く走るための**必勝法**、教えます!

### 運動会必勝塾

運動会のリレーやかけこで1等賞をとるためのレッスン体験型イベント。速く走れるようになるためのポイントをお伝えします。



運動が苦手な子どもでも遊びながら、走る、跳ぶ、投げるなどミズノオリジナルグッズを使って運動発育に必要な36の基本動作を身につけられるよう開発されたプログラムです。

### 60才から始める健康プログラム ラララフィット LaLaLaFit

ラララフィット健康プログラムは「できる」「楽しむ」「つづく」の3つのコンセプトをもとにミズノが独自に開発した高齢者向けの健康増進プログラムです。



リズムカルなステップ運動に筋力トレーニングや脳を刺激するデュアルタスクトレーニング等を組み合わせたプログラムです。

### LaLaLaCircuit

油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を同時に行います。デュアルタスク運動で体も脳も活性化。しっかりと運動をされたい方におススメの運動プログラムです。



「誰でも参加できる」をモットーに転倒しても安心なロングパイル人工芝が整備されたミズノフットサルプラザを中心に全国でダッシュバイクイベントを開催しています。

### ミズノしつもんメンタルトレーニング

【なりたい自分】になる。“しつもん”には、子どもたちのやる気や力を引き出す効果があります。“しつもん”をすることを通じて、子どもたち選手のやる気や自ら考える力や、メンタルトレーニングのスキルを高めるアプローチをお伝えしています。



野球を通じて ステキな思い出をたくさん作って欲しい。そのための、第一歩。自分の手で グラブを作って、キャッチボールをしよう。道具づくりと野球の楽しさを体験してもらいます。



意識を変えるだけで、日常生活がそのまま運動になる。いつでも、どこでも、その場で運動。これなら誰でもできる。目的別にそれぞれのシーンでできる“ながら運動”を紹介。また、講習会などで実際に体験してもらいます。



子どもの好奇心を引き出す、運動あそびのプロ。安全に配慮しながら子どもたちの成長を見守ります。

### あそりーと AFTER SCHOOL

小学生を対象としたスポーツ学童事業。ミズノが開発したオリジナルプログラム・グッズを使用した【運動あそび】を体験します。



子どもの成長に必要な動きを考えたオリジナルグッズ。好奇心を引き出し、楽しい運動あそびをサポートします。





# 特集 運動あそび大研究



学校教育でも注目。「運動あそび」で、スポーツも勉強もできるようになるって本当?!

「運動あそび」は、体力だけでなく、学力や、コミュニケーション力も高め、生きる力を総合的につけられるとして学校教育にも導入が進んでいます。発達段階に応じた動作の習得と運動量の増大により、生活習慣も改善され、強いカラダとココロが育ちます。この「運動あそび」が注目される理由について、ミズノプレイリーダー研修から学びます。

「運動あそび」は、現代の子どもたちが抱える課題をまとめて解決!

現代の子どもたちが抱える課題は、主に3つあります。一つは学力の低下。特に思考力や判断力、表現力、学び続ける力が低下しているといわれています。2つ目にコミュニケーション能力の低下。挨拶はできても、人を思いやる力や慈しむ力が低下しています。そして3つ目に、体力の二極化と二局化です。二極化は、スポーツが得意で体力がある子どもと、スポーツが苦手な体力がない子どもの差が大きくなっています。また二局化は、小さい頃からスポーツに親しんでいる子の中でも、特定のスポーツばかりをしている子は多様な動きができず、運動能力に差が出てきているという現状があります。

この3つの要素を含む体験をするには、発達段階に応じたあそびに触れることも大切です。0〜2歳の「生まれつきできる運動」である座ったり、歩いたりという基礎的な運動から始まり、3〜5歳では、走る、跳ぶ、投げるなど「いろいろな運動ができる」ことにおもしろさを感じていきます。6〜10歳になると、「いろいろな運動がうまくできる」ことが楽しくなり、11歳頃になると、言われたことや状況を理解して行うスポーツに取り組むことに意欲が出てきます。

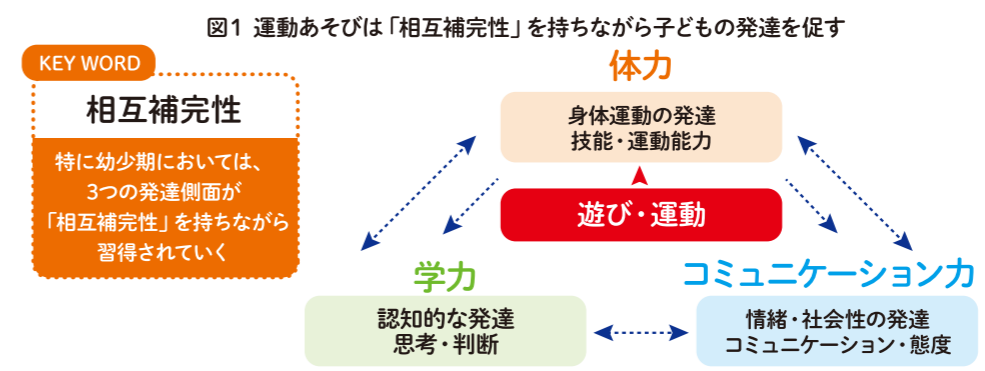


図1 運動あそびは「相互補完性」を持ちながら子どもの発達を促す

スポーツも勉強もできるよ  
うになる「持ちこし効果」  
の3要素とは

子ども時代の望ましい運動あそびの習慣は、子ども時代の健康を増進させるのみではなく、大人になってからの運動・スポーツといった身体活動習慣や大人になってからの健康に大きく影響があります。これを「持ちこし効果」といいます。この、「持ちこし効果」が得られる幼少期の体験は、「おもしろく」「心地よく」「自ら」



図2 運動も勉強も生涯楽しめるようになる幼少期の体験に必要な3要素

KEY WORD  
持ちこし効果  
あそびとして体験することで  
成人期以降にも楽しめる  
持ちこし効果が得られる!

KEY WORD  
発達段階  
子どもの育ちは直線的ではない。強調すべき時期と課題がある。

図3 発達段階に見合った遊び・運動のあり方

幼児期(3歳~5歳)	いろいろな運動ができるようになる時期
低・中学年(6歳~10歳)	運動がうまくできるようになる時期
高学年・中学校(11歳~)	いろいろな運動・スポーツを実施する時期

子どもたちが成長段階に合わせたあそびに出会うことで、持ちこし効果が得られる原体験ができるのです。

「プレイリーダー」が子どもをあそびに夢中にさせる

日本では、道路や公園でのあそびが制限されるようになり、おにごっこや、缶蹴り、ゴムとびなどの伝承あそびが消えてしまい、あそびを成立させる三つの間(あそび

と、学力、コミュニケーション力、運動能力をそれぞれに伸ばそうと習い事も多様化してきています。

しかしながら、古来からの発達心理学や教育学では、子どもの発達においては「相互補完性」が注目されています。子ども時代には、図1に示したように①技能や運動能力といった「身体運動の発達」②思考や判断といった「認知的な発達」③コミュニケーション力や態度の形成といった「情緒や社会性の発達」という三つの発達領域があります。

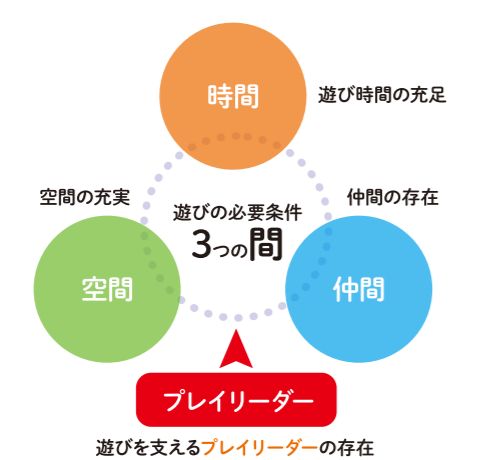
「相互補完性」とは、これら三つの発達課題がそれぞれ独立して習得されるのではなく、お互いの側面が関係し合いながら能力をはぐくむ性質があるということです。子どもにとって運動あそびは、生活の主体であるとともに先ほど述べた三つの発達領域を促す、欠くことのできない成長の場であると考えられます。

空間、あそび時間、あそび仲間)も消失し、体を使ってあそぶことがなくなってきました。そこで、近年注目されているのが「プレイリーダー」の存在です。「プレイリーダー」とは、「子どもがあそびの場でいきいきとあそべるように環境をつくり、子どもを見守る人」のこと。海外では子どものあそびをサポートする職業の一つにもなっています。

プレイリーダーは、子どもがおもしろくのめりこむあそびや運動を届けて、少しずつ身を引いていくことで、持ちこし効果を高めます。保護者や先生は、どうしても子どもに良かれと教えすぎたり、いつまでも伴走しがち。プレイリーダーは子どもが自分の気持ちに気づいて、その気持ちを守る役割も担っています。保護者のみなさんは、子どもを信じて、ときにはプレイリーダーに委ねてみませんか。

KEY WORD  
プレイリーダー  
子どもが夢になれる環境をつくり、子どもを見守る

図4 プレイリーダーが、子どもの3つの間を活かす



この記事は、ミズノプレイリーダー研修講師 中村和彦先生の講義をもとに作成しています  
中村和彦先生  
山梨大学 教育人間学部 学部長  
大学院教育学研究科長



### 3 あそびの3つの間(仲間、空間、時間)を最大限に活かすプレイリーダー

\ 子どもを夢中にさせる /  
**Mizuno PlayLeader**

運動あそびをきっかけに子どもたちの『ココロ』と『カラダ』を笑顔にさせ、明るい未来を創造します。

チャイルドファーストにもとづいた  
 運動あそび **コト** を提供します

子どもたちが安心して運動遊びができる  
 空間 **バ** を造ります

個性と創造力を尊重し豊かな  
 時間×体験 **トキ** を創ります

ミズノプレイリーダーの役割は、子どもたちに運動遊びを届けるだけではなく、  
 スポーツ好きの子どもを増やすことです



1

「じゃんけんポン！」でアイスブレイク。  
 脳トレ効果で集中力もアップ。

**アイスブレイクとは？**  
 和ませ、コミュニケーションを  
 とりやすい雰囲気を作る。  
 緊張をときほぐすための手法。



2

「色々ウォーク」で空間認知を高めながらウォーミングアップ、  
 身体をいろいろな方向に動かします。  
 お友だちとぶつからない、何かにつまづかないなど、安全確認も。



3

「だるまさんが転んだ」で子どもも夢中で、だんだん本気に。  
 やったことがない動きにもチャレンジして、  
 できる楽しさから、もっと挑戦したくなる。

おもしろく、  
 のめり込める遊び!!



4

「ヘキサスロン・あそりーとGOODS」で投げたり、  
 補ったりで運動量も絶好調に。  
 できるようになったことを夢中になって繰り返します。



5

時にはプレイリーダーも予想を超える遊び方をしたり、  
 子どもに自由な発想を育んでいきます。



6

中当てドッジボールで当たったら全員でジャンプ。  
 全員で一体感を体験し、少し余力を残して次回の楽しみにつなげます。  
 「できた!たのしかった!」をハイタッチで共有します。

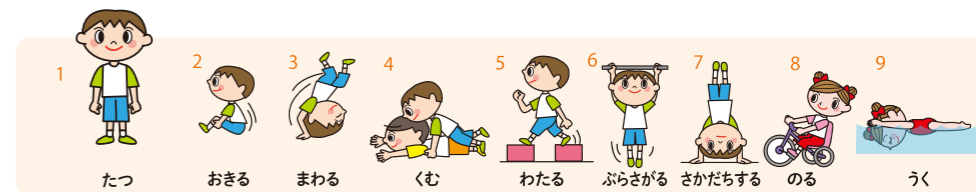
## ミズノが提案する 「運動あそび」の効果を高める3大要素

### 1 幼少期にやっておくべき36の動き

ミズノが提案する「運動あそび」では、運動発達に必要な36の基本動作の動きを行います。  
 遊びの中で、運動発達の芽を伸ばすことで、楽しい体験が増えて、積極的に遊びに参加できるようになります。

#### 体のバランスをとる動き (平衡系動作)

姿勢変化や平衡維持の運動



#### 体を移動する動き (移動系動作)

上下、水平方向の移動や回転移動



#### 用具を操作する動き・ 力試しの動き (操作系動作)

モノや自分以外の他者を扱う運動

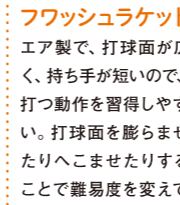


### 2 安全に楽しく体の使い方が覚えられる運動あそび用具

ミズノの「運動あそび用具」は、基本的な運動能力を総合的に高められるように開発されたもの。  
 「走る」「跳ぶ」「投げる」「打つ」などの動作を安全に遊び感覚で習得できる工夫が施されています。



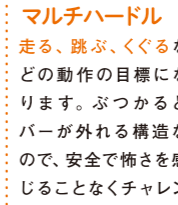
**フディンプルボール**  
 ディンプルがあることで、空気抵抗が軽減してまっすぐ遠くに投げられる。投げる、捕る動作が、安全に楽しく習得できます。



**フープ**  
 マルチハードルと組み合わせて、投げる目標にしたり、床の上でまわしたり、転がしたり、楽しく遊びが創造できます。



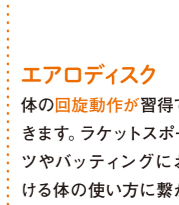
**マルチハードル**  
 走る、跳ぶ、くぐるなどの動作の目標になります。ぶつかるとバーが外れる構造なので、安全で怖さを感じることなくチャレンジできます。



**ソフトハンマー**  
 重りが体から離れて遠心力がつくので、重りの軌道や動きに自分の動きをシンクロさせる練習ができます。



**エアロディスク**  
 体の回転動作が習得できます。ラケットスポーツやバッティングにおける体の使い方に繋がります。



**エアロケット**  
 体を大きく使って、上から投げる動作が習得できます。エアロケットを投げる力とボールを投げる力の相関が確認されています。



エアロケットを投げる力とボールを投げる力の相関が確認されています。



## 2 「運動あそび」でココロとカラダを育てるスポーツ学童保育、誕生

2018年5月、すべての未来はあそびからはじまるをコンセプトに「運動あそび」を通じて子どもたちの将来の可能性をひろげるスポーツ学童保育事業『あそりーと AFTER SCHOOL』が誕生しました。ミズノが提案する運動あそびプログラムでは、子どもの好奇心を引き出す遊びのプロ「プレイリーダー」のもと、ミズノオリジナルの運動あそびグッズも活用して、発達段階に応じた運動あそびを提供します。ミズノが培ってきた施設管理のノウハウも活かし、子どもたちに安心・安全な環境を提供していきます。指定小学校からの送迎サービスや、学習習慣を身につける宿題サポートなどの学童保育の基本サービスから、スポーツの観戦やトップアスリートとのふれあい、シューズやバットなどのづくりの現場見学・体験など、ミズノならではのサービスも充実。子どもたちのココロとカラダを育てます。

1号店の「あそりーとAFTER SCHOOL 千住校(ミズノスポーツプラザ千住内)」を皮切りに、全国への展開を進めています。

### 「あそりーと」って?

あそりーと=あそび+アスリート

あそぶことは、子どもの健やかな成長を支える準備運動のようなもの。たくさんの運動あそびを通じて、子どもたちにカラダを動かす楽しさや、挑戦する気持ちを育みます。

#### 発達段階に応じた運動あそびプログラム

##### 低学年

ボールを使う運動あそびでカラダの動かし方を身につけます。



##### 中学年

ゲーム性のある運動あそびで判断力や工夫する力を伸ばします。



##### 高学年

実際のスポーツに挑戦して、基礎体力の向上を促します。



#### 安心・安全な学童サービス

##### 帰宅まで安心

メールで配信

学習習慣を身につける

##### 送迎サービス

入退館システム

宿題サポート

#### ミズノだからできる本物体験

##### みる

選手のプレーを生で観戦



##### 学ぶ

ものづくりの現場を見学・体験



##### ふれる

トップアスリートと一緒に楽しめる



## 3 EDU-Port事業で、「運動あそび」の海外展開へ

ミズノが開発した運動あそびプログラム「ヘキサスロン」は、文部科学省が進めている「日本型教育の海外展開推進事業(EDU-Portニッポン)」の2016年度公認プロジェクトに選定されました。

ミズノで運動あそびプログラムを開発する笹倉慎吾プロフェッサー(ミズノプレイリーダー1級)らが現地に赴き、ハノイの小学校でモデル授業を実施。また、現地先生たちに向けた研修を通じて、日本

型教育の特徴を伝えました。

ベトナムの小学校では、通常1クラスの見学数が40-50名で校庭が狭く、体育の授業も、駐車場などの限られたスペースで簡単な体操をするのが一般的。「ヘキサスロン」を実施したところ、同じスペースでも授業での運動量が、通常の4倍にも増え、子どもたちが笑顔で積極的に活動に参加するなど、顕著な効果が見られています。



## 地域から世界へと広がる「運動あそび」

### 1 産学官連携での実証実験により、更なるプログラム開発へ



(左から) 金子靖仙 ミズノ株式会社 研究開発部長/中村和彦 山梨大学 教育学部部長/樋口雄一 甲府市長/池上貴久 株式会社ボーネルンド 常務取締役/営業統括本部長/佐々木康宏 株式会社エーティーエルシステムズ 代表取締役

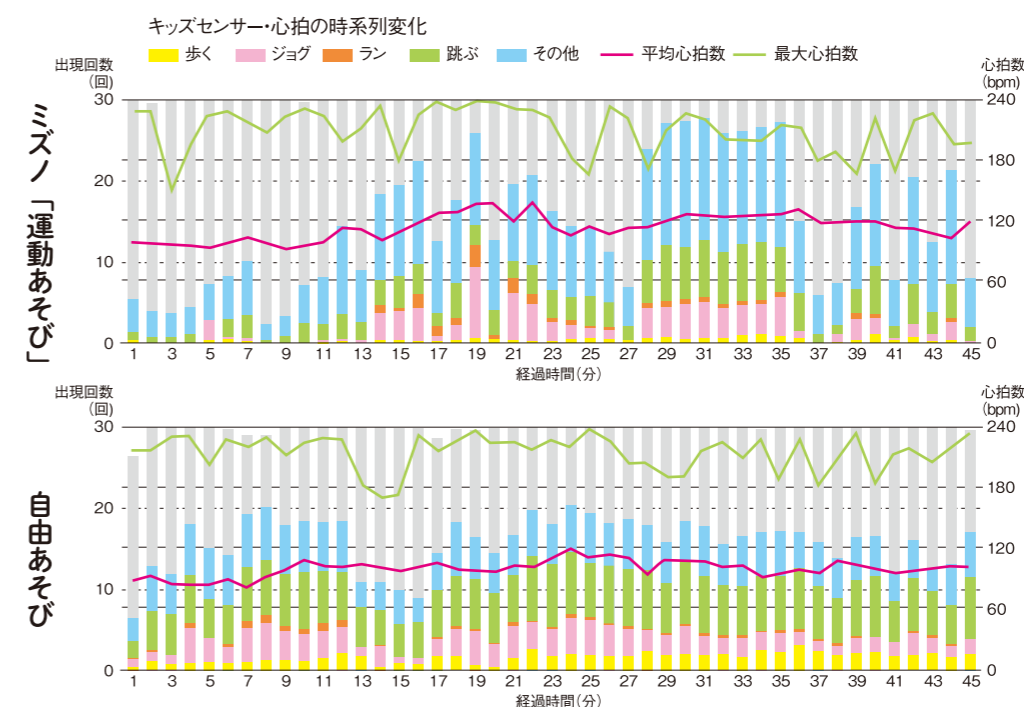
動教育モデル事業」として採択されました。甲府市と山梨大学、ミズノをはじめ民間企業3社が連携して進める今回の実証実験は、子どもの運動遊びにおける身体活動の量と質をデータ化して実態を把握し、環境やプログラムを改善することで、子どもの体力や運動能力の向上につなげることを目指したものです。

また、発育発達学やカラダ運動遊び研究の第一人者である山梨大学中村和彦教授の監修のもと「ミズノプレイリーダー」の育成プログラムを開発し、本事業でもミズノプレイリーダー1級認定者が運動あそびプログラムを実施しました。

ミズノは「平成28年度補正予算 総務省「IoTサービス創出支援事業」において「スマート運動教育モデル事業」として採択されました。甲府市と山梨大学、ミズノをはじめ民間企業3社が連携して進める今回の実証実験は、子どもの運動遊びにおける身体活動の量と質をデータ化して実態を把握し、環境やプログラムを改善することで、子どもの体力や運動能力の向上につなげることを目指したものです。

「運動あそび」と「自由あそび」との違いをデータ化

#### 子どもの運動習慣データを基盤としたスマート運動教育モデル事業(教育)



#### 実証実験からの考察

- 「運動あそび」では、「自由あそび」より動作の多様性と運動量が多く見られた。
- 「運動あそび」のほうが「平衡系」「操作系」の動きが顕著に多く見られた。
- 「移動系」の動きの中でも「跳ぶ」動作が顕著に多く見られた。