

# ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）の紹介

## ACPとは？

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、子どもの運動不足による体力の低下が懸念されています。

このような状況の中、運動遊びを行う環境を整えるため、日本スポーツ協会（J S P O）が、平成 22 年開発した、「アクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）」を有効活用し、身体を動かすことの楽しさと喜びの機会を子どもたちに提供するプログラムです！



## ACPの魅力

人間の運動能力は、子ども時代に大きく向上するといわれます。特に子どもの運動能力が伸びやすい5～12歳頃までの時期のことをゴールデンエイジといいます。

このゴールデンエイジの期間に ACP を通して、基礎体力の向上や、忍耐力、チャレンジ精神の向上を図りましょう！

ACP と聞いて「子どもだけが楽しめる遊びでしょ？」と想像されると思います。しかし、体験してみると、**老若男女問わず体を動かすことが出来る遊び**なんです！！

手押しずもうや、紙鉄砲など、「子どものころ楽しんだ懐かしい遊び」や、新聞紙に変身や、新聞紙じゃんけんといった、「新聞紙を用いた遊び」もあります。

また、子どもたちの独創的なアイデアで考える、オリジナルの遊びも考えることが出来るのも魅力の1つです。つまり、ACP の種類は無限大なのです！

お家でも楽しめる遊びもあり、コロナ禍での家族団らんのひとときに体を動かしてみませんか？



「日本スポーツ協会」の HP



今回紹介させていただいた“ACP”はどうでしたか？  
プログラムの映像などは、「日本スポーツ協会」の HP を検索すれば、スマホでもパソコンでも簡単に見ることができます。ぜひ一度ご覧ください！

