

令和8年度未就学児向け事業
第1回指導者養成講習会【基礎知識編】

アマテス☆チャイルド☆プログラム



公益財団法人 日本スポーツ協会
スポーツ科学研究室
青野 博

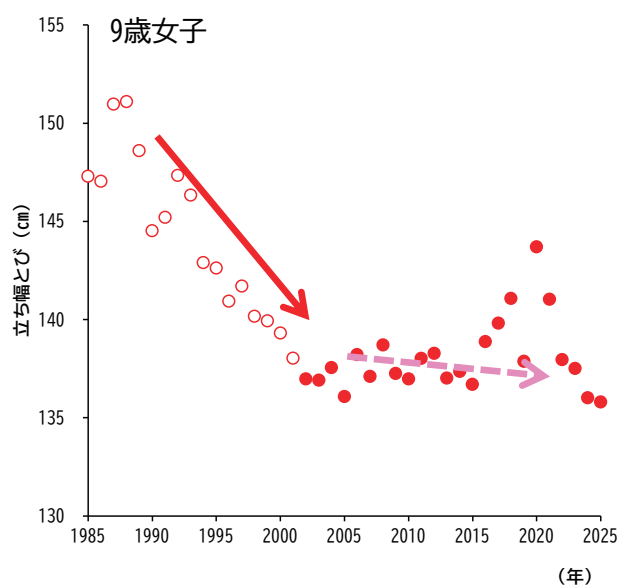
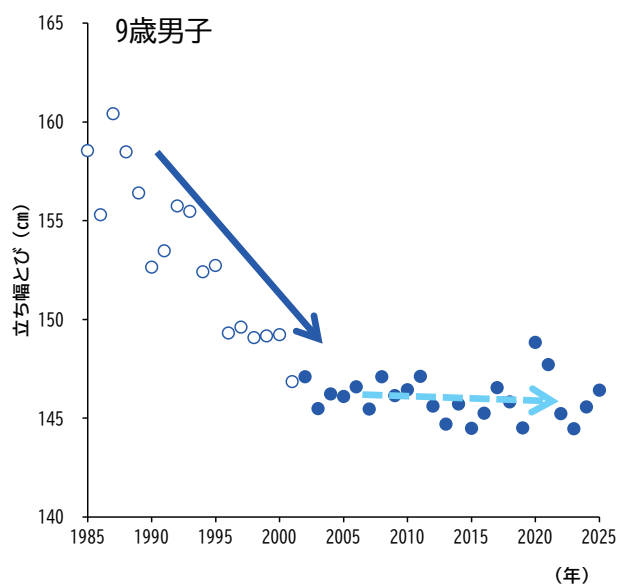
ここがポイント

1. ジュニアスポーツの現状と課題
2. 子どもの発達特性
3. より良い指導につながるスキル
4. 関連情報のご紹介

子どもの体力や身体活動の現状

体力の変化（跳ぶ：立ち幅跳び）

p6



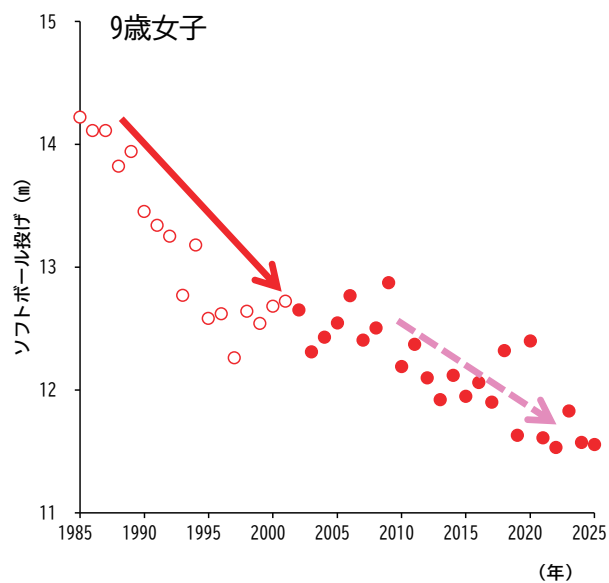
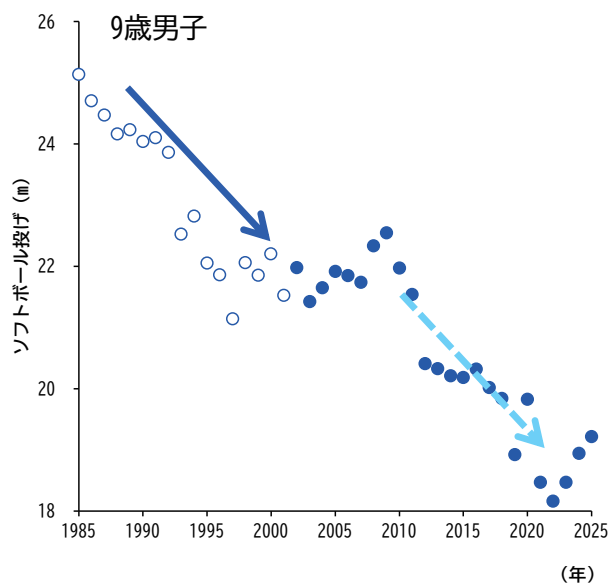
令和7年度体力・運動能力調査（2026）

3

子どもの体力や身体活動の現状

体力の変化（投げる：ボール投げ）

p6



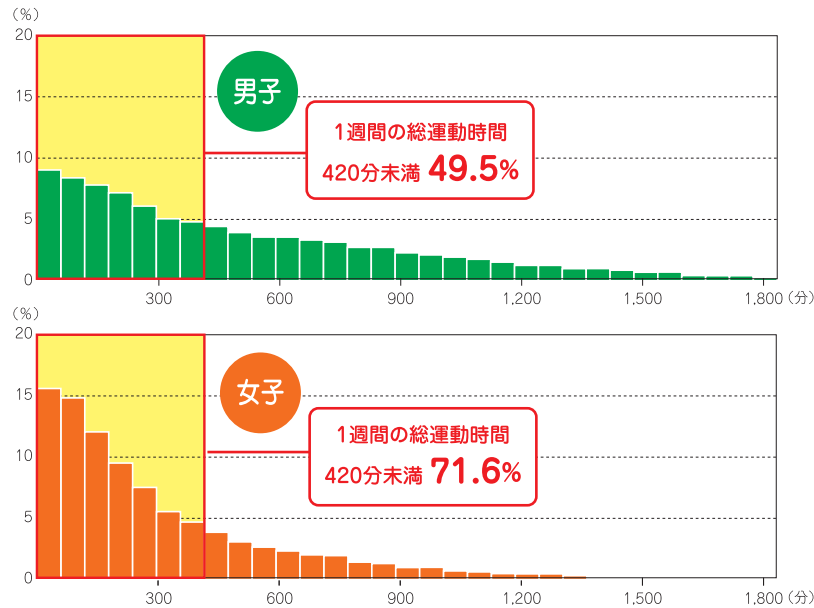
令和7年度体力・運動能力調査（2026）

4

子どもの体力や身体活動の現状

1週間の総運動時間の分布（小学5年生）

p7



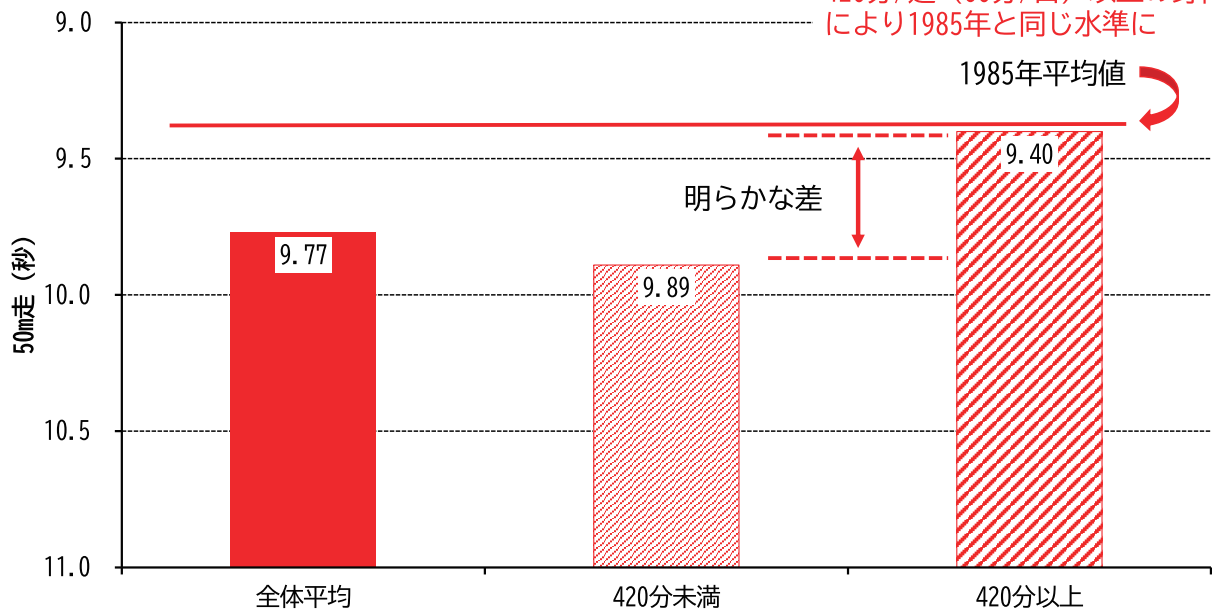
令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（2024）

5

子どもの体力や身体活動の現状

身体活動量と体力（50m走）の関係（小学5年生女子）

420分/週（60分/日）以上の身体活動
により1985年と同じ水準に

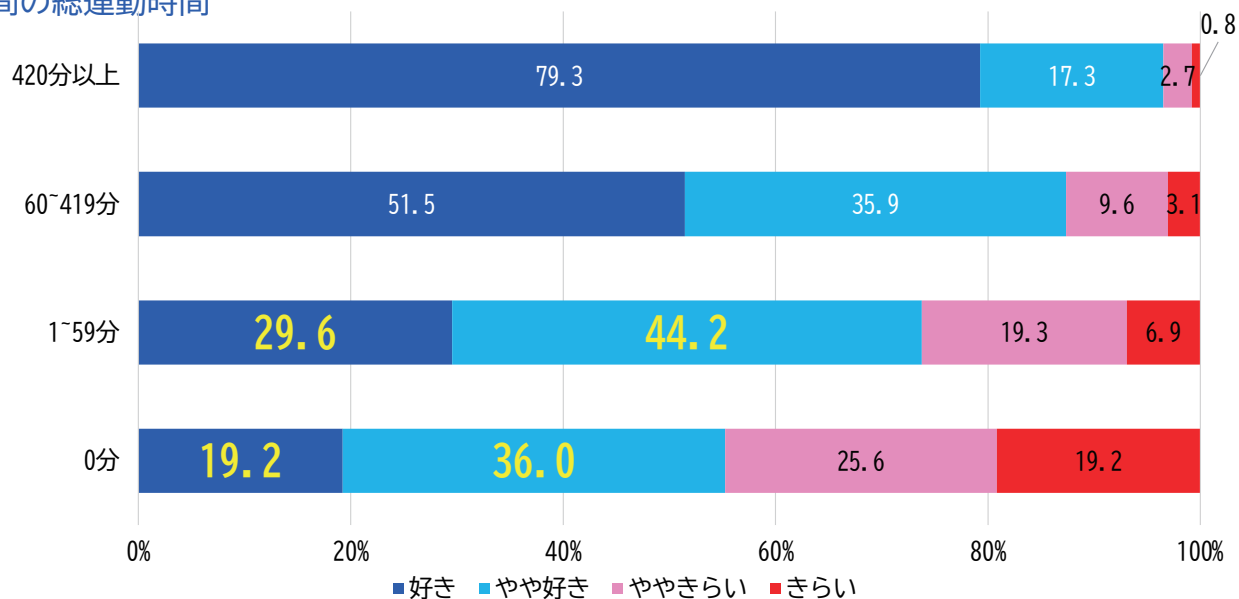


令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（2025）より作成

6

運動やスポーツをすることは好きですか（小学5年生女子）

一週間の総運動時間

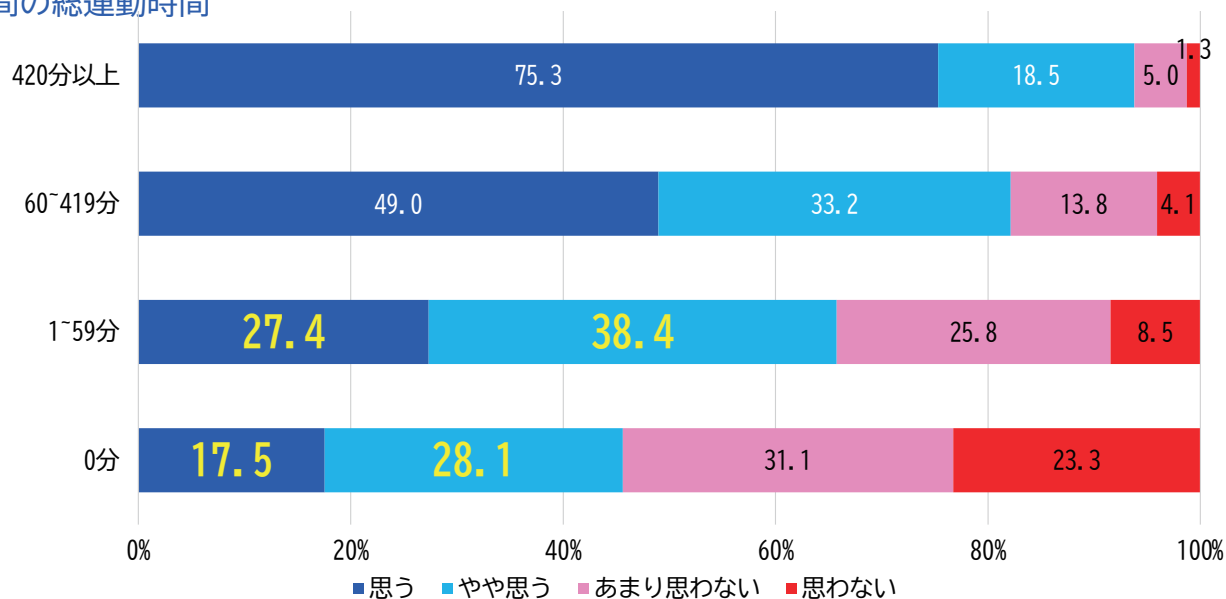


令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（2025）より作成

7

中学校でも運動やスポーツをする時間を持ちたいと思う（小学5年生女子）

一週間の総運動時間



令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（2025）より作成

8

発育とは...

発達とは...

9

子どもの発達特性～発育発達の個人差と動きの質～

幼少期は、ぎこちなく無駄の多い動作から、合理的・合目的な動作へと洗練されていく。

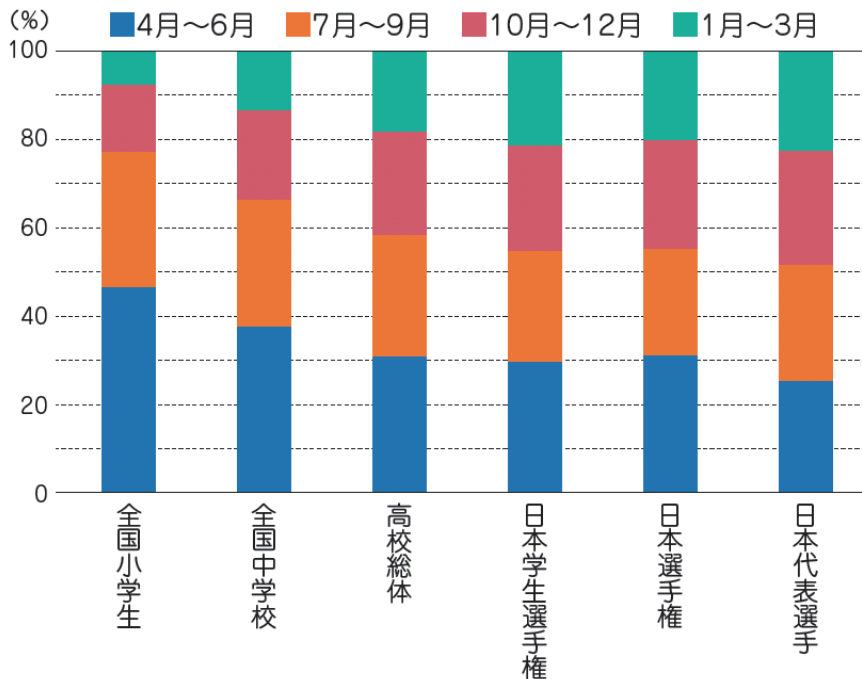


幼少期は、発育発達の個人差が大きい。

※タイムや距離に基づく量的な測定結果は、
からだの大きさに強く影響を受ける

10

全国大会出場者および日本代表選手の誕生月分布



相対年齢効果は年齢が小さいほど顕著に現れる。

→高校期以降にもその影響が残る傾向が認められる。

※タイムや距離に基づく量的な測定結果は、からだの大きさに強く影響を受ける。

p23

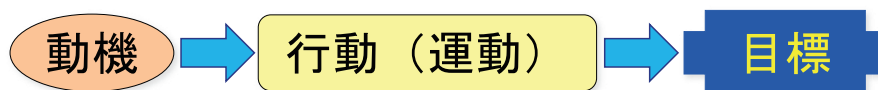
日本陸上競技連盟 (2019)

11

動機づけの分類

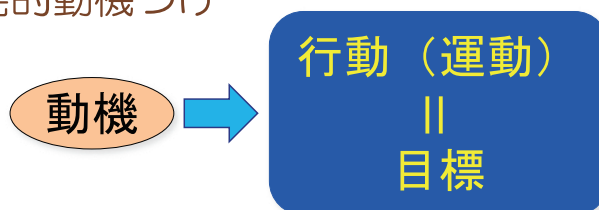
外発的動機づけ

p2～3



外的報酬 (目標) により意欲が引き出される

内発的動機づけ



行動それ自体が報酬 (楽しさや達成感) となり意欲を引き出すよう働く

杉原 (2003) 一部改変

12

大人と子どもの学習の仕方の違い

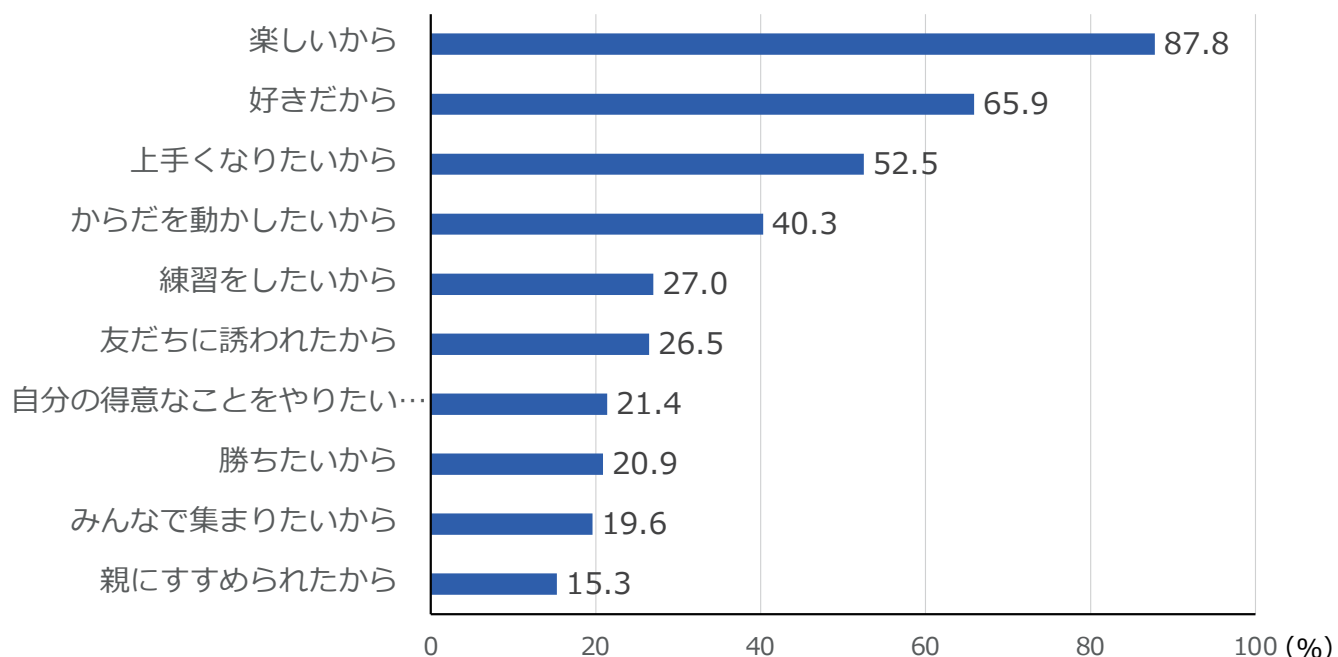
大人	子ども
必要性	興味関心
意図的	偶発的
体系的、系統的	体験的、試行錯誤的
領域限定的	総合的

子どもは**小さな大人**ではない！

日本スポーツ協会（2020）

13

運動・スポーツをした理由

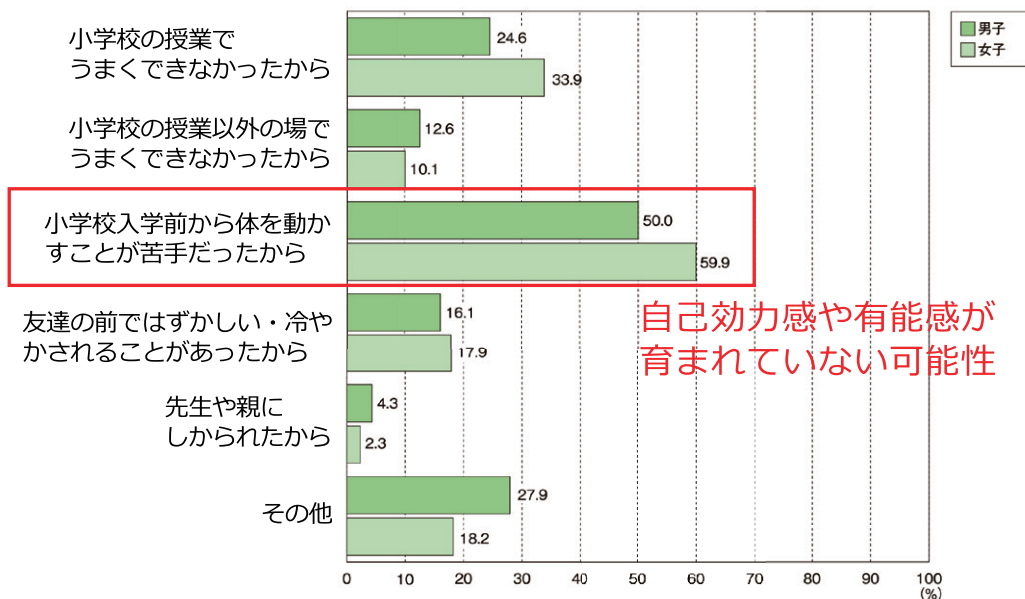


笹川スポーツ財団（2021）

14

運動（遊び・スポーツ）がきらいな理由

何がきっかけで嫌いになりましたか？

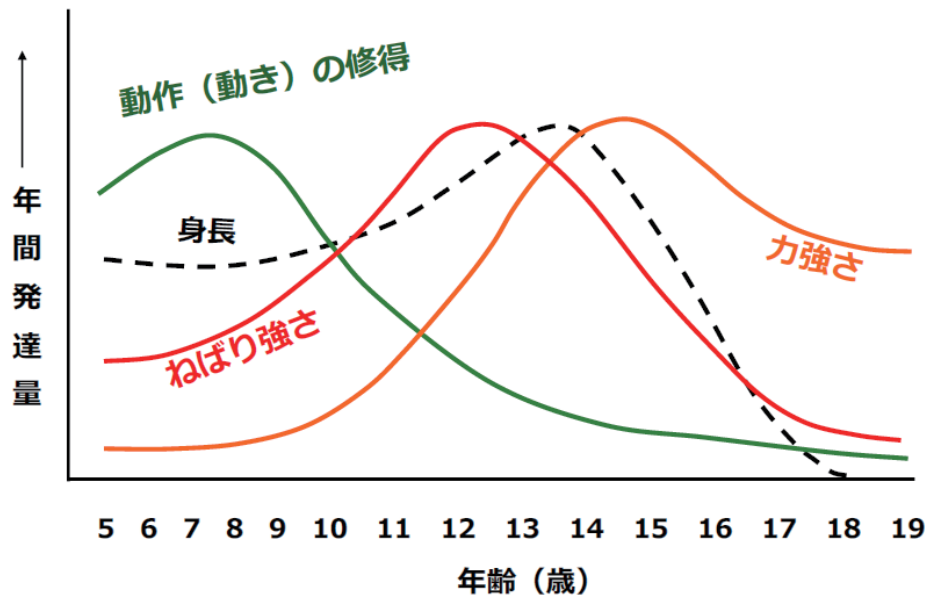


平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査（文部科学省）

ここがポイント

1. ジュニアスポーツの現状と課題
- 2. 子どもの発達特性**
3. より良い指導につながるスキル
4. 関連情報のご紹介

体力・運動能力要素はいつ発達するか



宮下 (1980) 一部改変

17

子どもの発達特性

<生後～幼少期>

脳、神経系器官の発達が著しい
→運動機能が劇的に変化する

※身体活動・運動・体力の現状と問題点

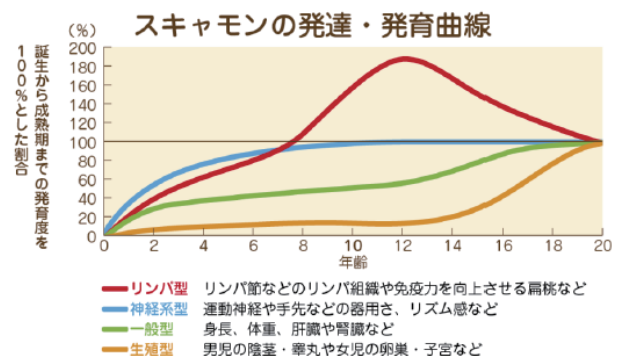
- ・からだを動かす遊びの減少
- ・からだの操作が未熟な幼児の増加
- ・自発的な運動機会の減少
- ・からだを動かす機会の減少

発達段階に応じた活動としての運動遊び

→さまざまな動きを経験し、楽しめる環境づくりが求められる

<思春期～>

筋力、持久力が発達する



18

子どもの発達特性

<生後～幼少期>

脳、神経系器官の発達が著しい
→認知機能の発達

※身体活動・運動・体力の現状と問題点

- ・からだを動かす遊びの減少
- ・からだの操作が未熟な幼児の増加
- ・自発的な運動機会の減少
- ・からだを動かす機会の減少

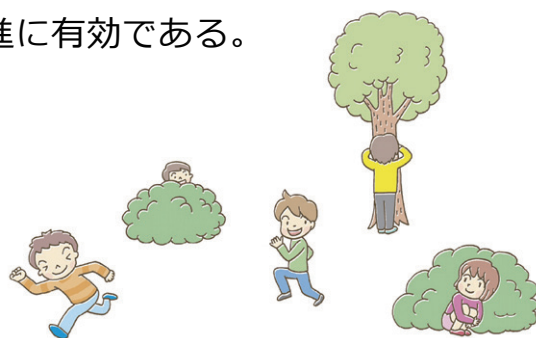
脳の発達を支え創造力を豊かにする

→**運動の刺激**によって脳が発達する。結果として、勉強の効率もアップする。

→運動は、脳の運動制御機能や知的機能の発達促進に有効である。

→遊び方を工夫することで、創造力が育まれる。

楽しいからこそ“工夫する”



19

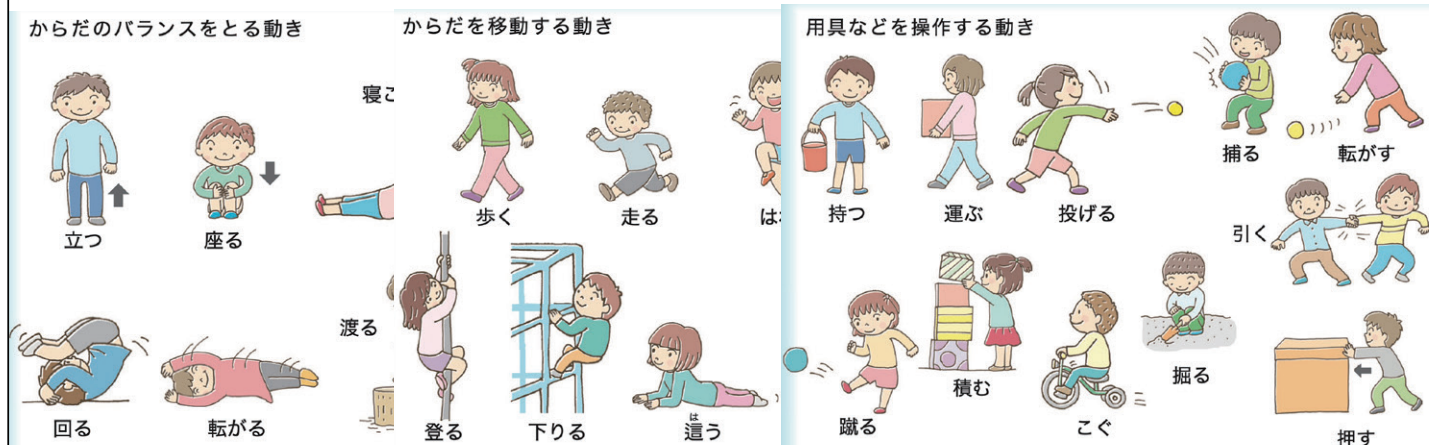
子どもの発達特性

基本的な動きの獲得：**動きの多様化**

→多様な動きを**経験した結果**として、様々な動きを獲得し身につける

→動きのレパートリーを増やす（生活動作、危機回避、スポーツ）

からだを動かす遊びは、いろいろな動きの組合せにより成り立つ



20

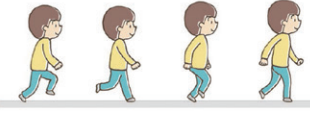
子どもの発達特性

基本的な動きの獲得：動きの洗練化

- 身につけた動きを繰り返し行う
- 動き方が効率的、合目的になる
- 動きがさらに上手に行えるようになる

（けしてノルマではなく）楽しく遊ぶなかで、無理なく獲得した動きを繰り返すことで、その動きの洗練化が期待される

楽しいからこそ“もっとやりたい”

「走る動作」の発達段階の特徴	動作パターン
パターン1 両腕のスウィングが見られない	
パターン2 前方で腕をかくような動きや、左右の腕のバランスがとれていないスウィングである	
パターン3 十分な足の踏み上げがある	
パターン4 大きな振動での両腕のスウィング動作がある	
パターン5 膝が十分に伸展し、水平方向にキックされる	

21

遊びプログラムへの応用

指導者の役割

- ・楽しく夢中になって遊ぶ環境をつくる
- ・環境を通じて洗練化された動きを引き出す

そのためには

- ・効果が期待できる動きの要素
- ・遊んでいる子どもの動きを観察する
- ・場の構成やルールを柔軟にアレンジする



p42

22

ここがポイント

1. ジュニアスポーツの現状と課題

2. 子どもの発達特性

3. より良い指導につながるスキル

4. 関連情報のご紹介

23

より良い指導につながるスキル※

- ① 身体活動量を確保する
- ② 動きの多様化と洗練化を図る
- ③ 運動有能感を育む
- ④ 安全性を確保する



※指導法・指導技術

24

よい指導者としての観点

- ① まずはからだを動かす
- ② 多様な動きを経験させる
- ③ 一定の身体活動量と活動強度を確保する
- ④ 発育発達の個人差に配慮する
- ⑤ 次々にプログラムを展開する
- ⑥ できるようになったことを認める
- ⑦ いつも元気で楽しい雰囲気をつくる
- ⑧ こころの発達や社会性の獲得にも配慮する
- ⑨ 異年齢交流を積極的に利用する
- ⑩ 指導に関する情報を共有する

p90～94

25

よい指導者としての観点

② 多様な動きを経験させる

- **楽しく遊ぶ**ことを通して、多様な動きを経験する
→ 専門のスポーツ種目に関わらず、多様な動きが経験できるよう工夫する
- その大切さを保護者に伝える

多様な動きを引き出すことの意義

- 経験することでのみ、その動きが身につく
- 発達段階に応じた活動として
- 脳への多様な刺激として
- 外傷・障害予防として（成長軟骨への過負荷を防ぐ）
- 生涯スポーツ（豊かなスポーツライフ）の基礎を培う

26

よい指導者としての観点

⑤ 次々にプログラムを展開する

- 子どもは「飽きやすい」「様々なことに気が向く」
- 子どもが飽きる前に次々とプログラムを展開させる
- ゲーム性の高い運動遊び

レパートリー × バリエーション

いろいろな種類の動きを幅広く
専門種目にとらわれない

やり方の工夫・自由度があるか
子どもなりのやり方

p91

よい指導者としての観点

⑥ できるようになったことを認める

- 一人ひとりの動きの上達を見極める
- 都度できるようになった点や成長した点を褒める
- 肯定的な言葉かけの積み重ねが子どもの運動有能感を高める
 - 心や社会性の成長もほめる
 - 具体的にほめる

p92

運動有能感とは

身体的有能さの認知

自分はできる
という自信

統制感

努力すれば、練習すれば
できるようになるという自信

運動 有能感

受容感

指導者や仲間から受け入れ
られているという自信

p95

29

有能感の判断基準

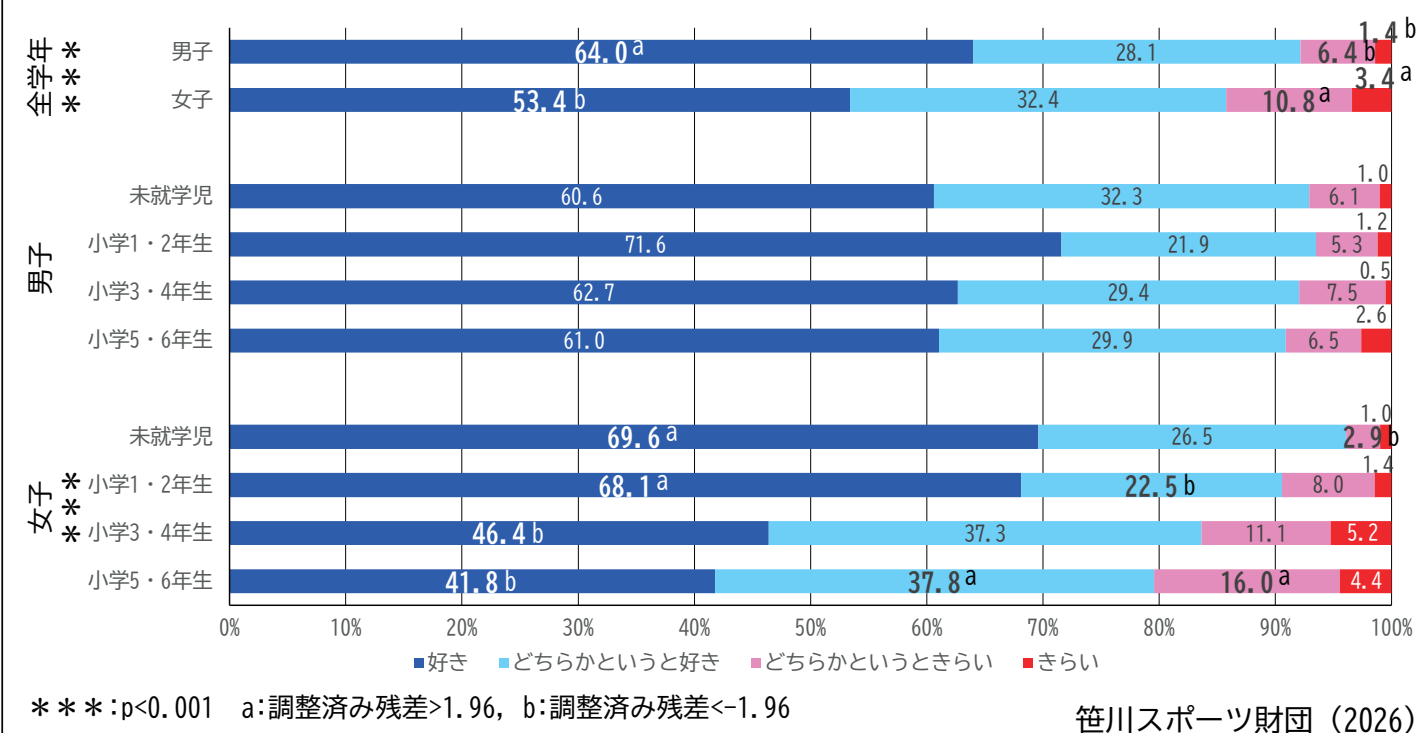
幼児期（3～6歳頃）

- ◆ 課題の成功や完成
→ ×難しい課題、×他者との比較
- ◆ 自分にとって重要な大人（保護者やコーチ）からのフィードバック
→ 大人からの称賛を額面通りに受け取る
- ◆ 努力の知覚
→ 努力と能力が未分化：一生懸命やること＝できることと判断

杉原（2008）

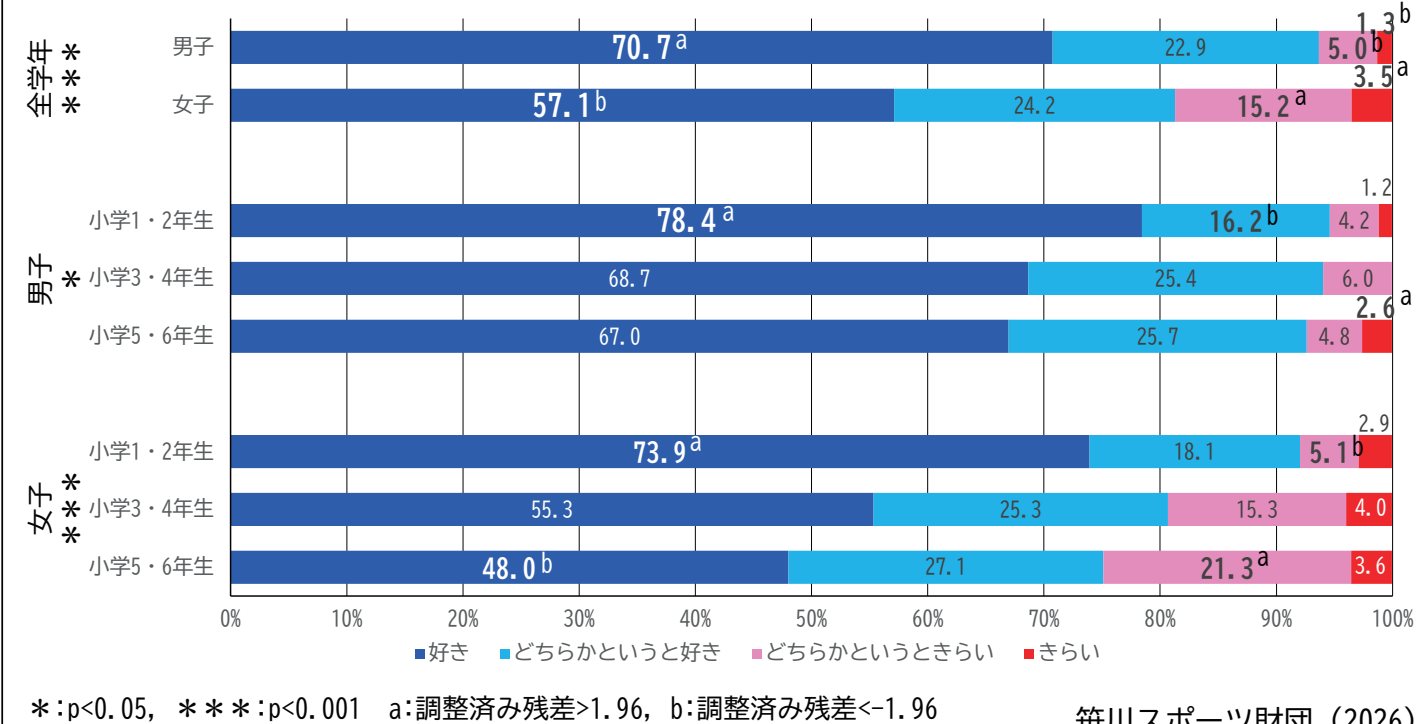
30

運動・スポーツの好き嫌い



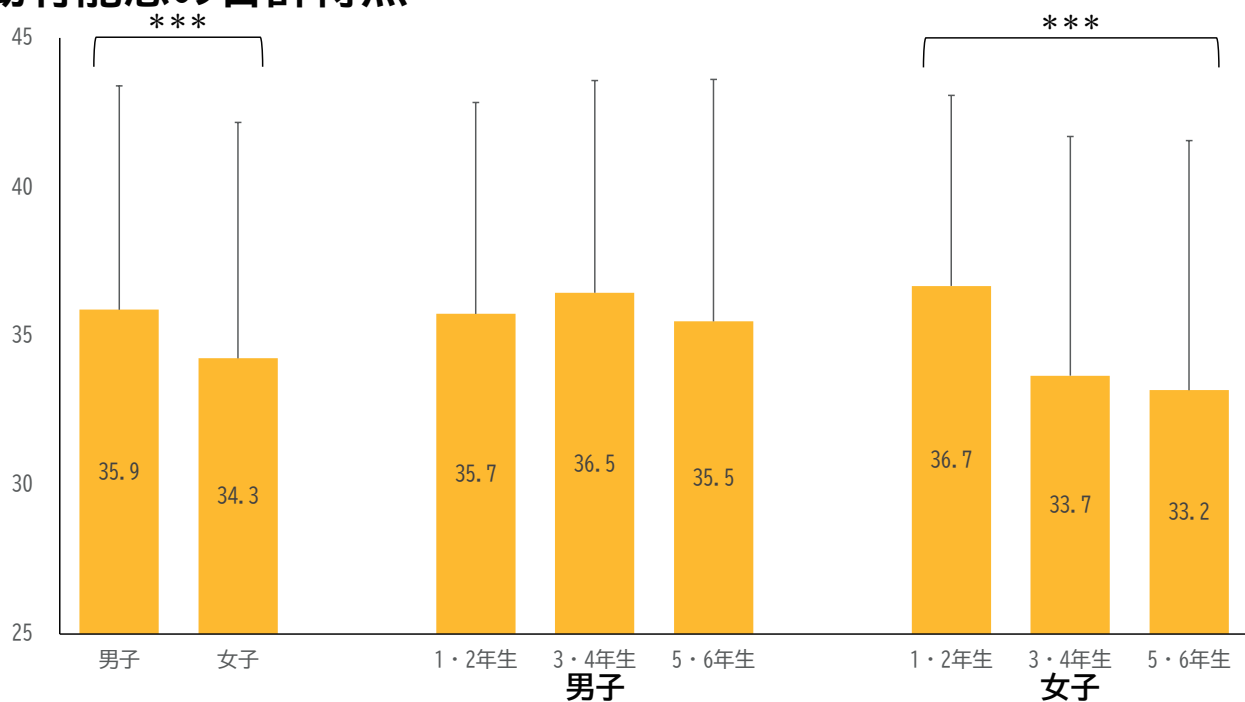
31

体育授業の好き嫌い



32

運動有能感の合計得点

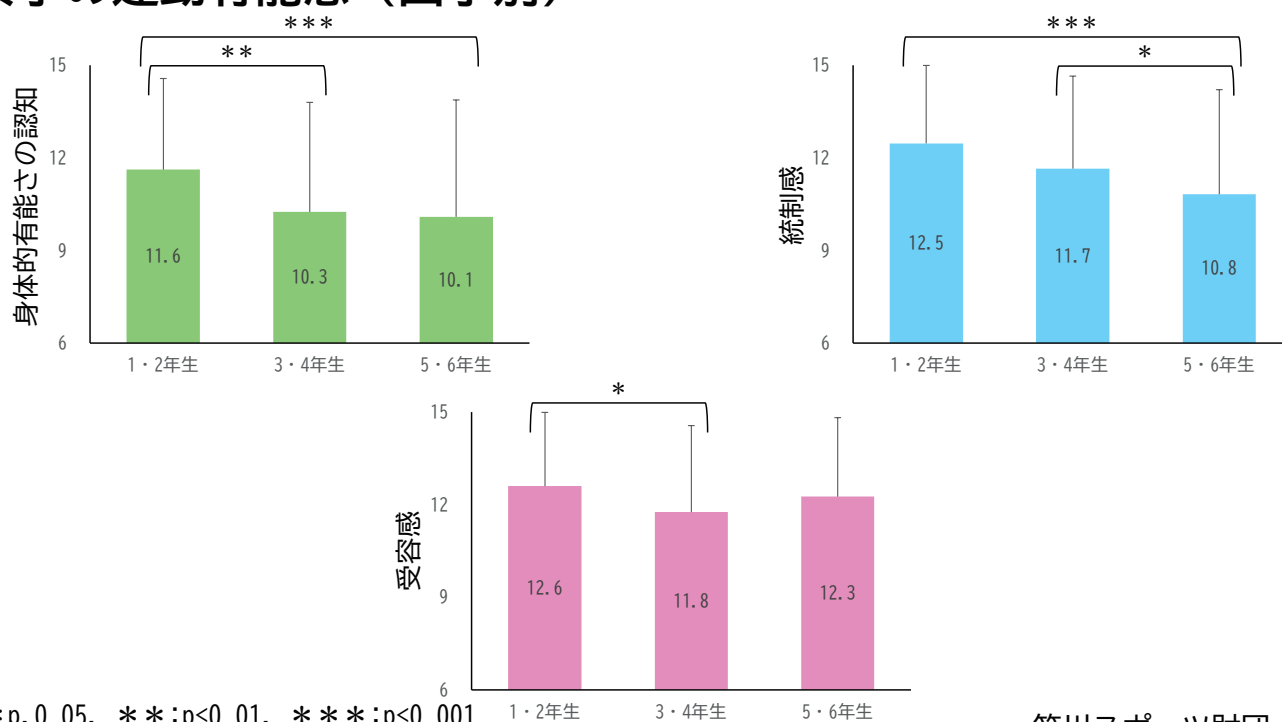


***: $p < 0.001$

笹川スポーツ財団 (2026)

33

女子の運動有能感（因子別）



* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

笹川スポーツ財団 (2026)

34

安全管理上の配慮事項

- 子どもと指導者とで約束をする
 - 最低限のルールについて、必要性を説明し約束する
 - 例：指導者の話を聞く、みんなで決めたルールを守る
- ルールの確認
 - 一つ説明したら動いてみる、分かった人？はNG
- 安全管理上の配慮事項
 - 遊ぶスペースや用具の確認、体調チェック

p101

35

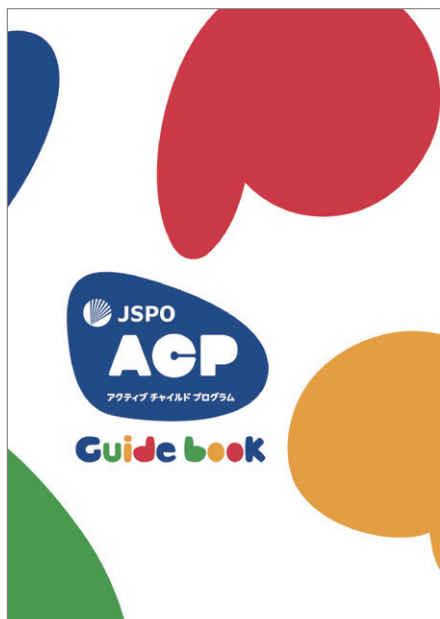
ここがポイント

1. ジュニアスポーツの現状と課題
2. 子どもの発達特性
3. より良い指導につながるスキル
- 4. 関連情報のご紹介**

36

アクティブ・チャイルド・プログラム (JSPO-ACP) とは

※「JSPO ACP」で検索



(2025年7月第4版)



デジタル版のガイドブックを、パソコンやタブレット、スマートフォンで読むことができます。

37

アクティブ・チャイルド・プログラム (JSPO-ACP) とは、ガイドブックのすべてを通した一連の指導法のこと

第1章 子どもの体力・身体活動の現状と身体活動の意義について確認 走る・跳ぶ・投げるなど基礎的動きの観察・評価	第2章 基礎的動きを身につけることの重要性	第3章 運動遊びプログラムの紹介	第4章 子どもの指導法・指導技術	第5章 ガイドラインや家庭との連携、チェックリストなどの実践情報
第1章 1. 子どもの体力・身体活動の現状と身体活動の意義について確認 2. 幼児の身体活動・運動 3. 幼少期における身体活動・運動・スポーツの意義 4. 元気な子どもを育てるために	第2章 1. 適切な量と質を満たした身体活動の重要性 2. 発育発達の人差と動きの質 3. 動きの質の考え方(動きの評価方法)	第3章 1. 発達段階に応じた遊びの展開例 2. 運動遊び	第4章 1. よい指導者としての観点 2. アレンジの仕方や発想 3. 安全管理上の配慮事項 4. 熱中症予防 5. 感染症への配慮	第5章 1. 子どもの運動・スポーツについてのガイドライン 2. 家庭との連携 3. 指導者と保護者のためのチェック項目 ACPについてのQ&A ACP総合サイト 安全管理チェックリスト
1. 子どもの体力・身体活動の現状と身体活動の意義について確認 2. 幼児の身体活動・運動 3. 幼少期における身体活動・運動・スポーツの意義 4. 元気な子どもを育てるために	1. 適切な量と質を満たした身体活動の重要性 2. 発育発達の人差と動きの質 3. 動きの質の考え方(動きの評価方法)	1. 発達段階に応じた遊びの展開例 2. 運動遊び	1. よい指導者としての観点 2. アレンジの仕方や発想 3. 安全管理上の配慮事項 4. 熱中症予防 5. 感染症への配慮	1. 子どもの運動・スポーツについてのガイドライン 2. 家庭との連携 3. 指導者と保護者のためのチェック項目 ACPについてのQ&A ACP総合サイト 安全管理チェックリスト

38

ACP関連デジタルブックのご案内

1) アクティブ・チャイルド・プログラム
ガイドブック



3) 家族で挑戦！毎日元気に運動遊び



2) 元気いっぱい遊ぼう！
楽しい運動遊び集



4) 主運動につながる運動遊び



「ACPのすゝめ」



“楽しく” “安全に” 遊ぶことを通して



- ① 身体活動量を確保する
- ② 動きの多様化と洗練化を図る
- ③ 運動有能感を育む



“生涯スポーツの基礎” を培う