

楽しさから始まる元気な未来へ！

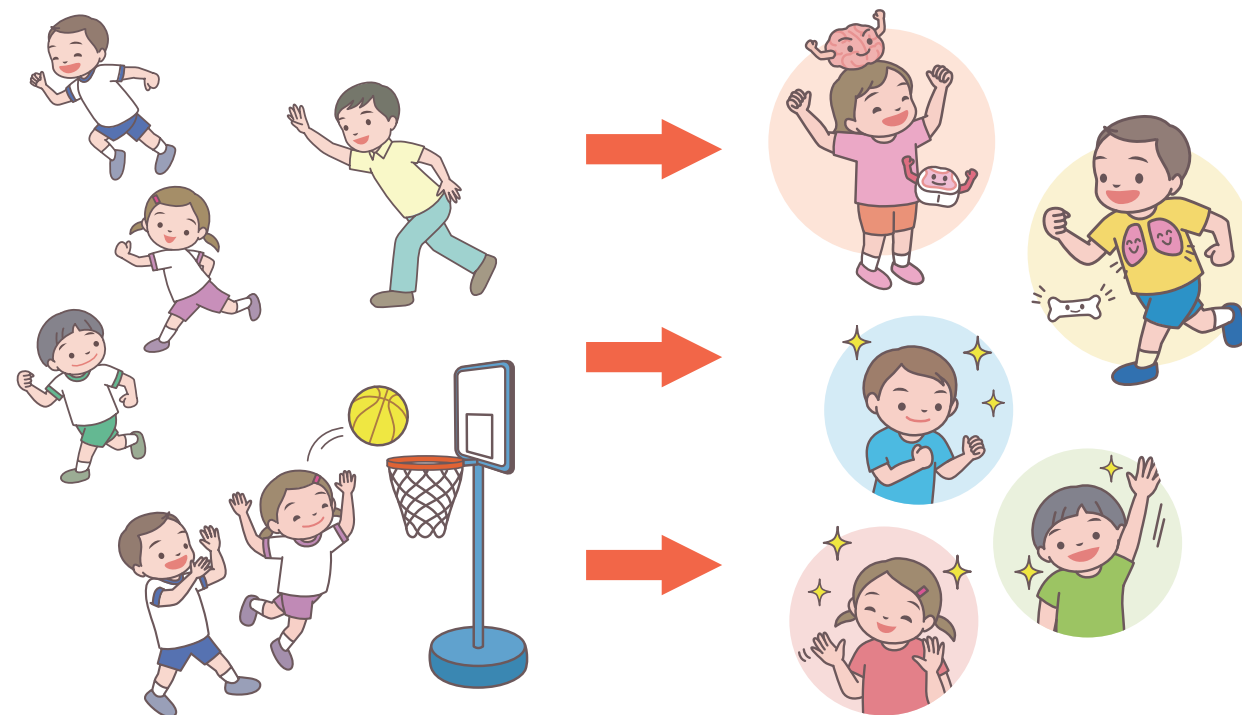


幼児期は神経機能の発達が著しい

6歳までに大人の約8割まで 発達するのを知っていますか？

出典：スポーツ庁 Web広報マガジン

幼児期の子どもが、遊びを中心とする運動を十分に行うことは、
運動神経や手先の器用さ、リズム感を養うこと、肺や骨が丈夫な元気で強いカラダを作ることだけでなく、
意欲的取り組む心を作るなど、心身の基盤づくりに大きく影響します



小学生以降にも影響！

- 運動がきらいと回答した児童の理由は、「入学前から苦手だった」との理由が男女ともに50%以上と最も多い！
- 運動への興味関心は幼児期から始まっている！

【出典：文部科学省 平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果報告書】

小学生の体力低下が続く

- 小学生の体力テストは年々下がっている
- 運動の基礎となる「走る・跳ぶ・投げる」の動きが低下

【スポーツ庁 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果】

運動の基礎的な動きは「走る・跳ぶ・投げる」の3つ！

バスケットボールは 全ての動きが含まれています

＼ 試合が行われているB.LEAGUEのアリーナを見てみよう！ ＼



＼ B.Hope アクティブチャイルドプログラムとは？ ＼

バスケの動きやリズムダンスを取り入れた運動プログラムの実践を通して
子どもたちの運動不足解消を目指します



B.LEAGUEのクラブが子どもたちの園へ複数回訪問します。
子どもたちは定期的に、プロ選手やチアのお姉さんたちと一緒に楽しく身体を動かします。

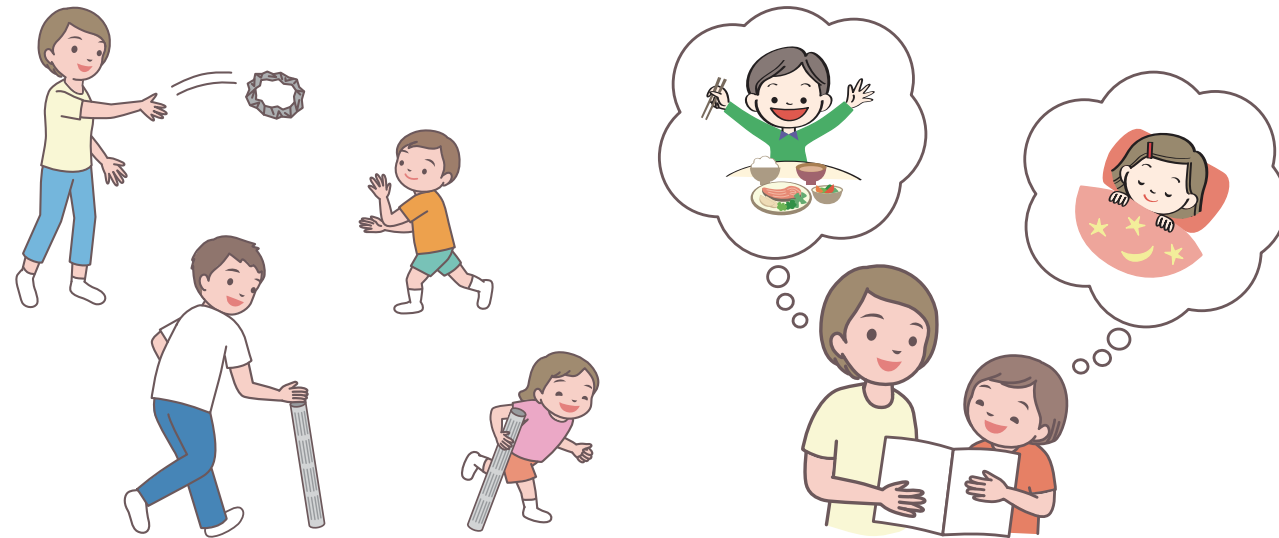
さらにお家プログラムとして…

本ワークブックの使い方

お家で簡単にできる運動・遊びの方法や、「生活リズム・栄養・睡眠」に関する情報を掲載！

園で実施した運動を
お家でも継続的にやってみよう！

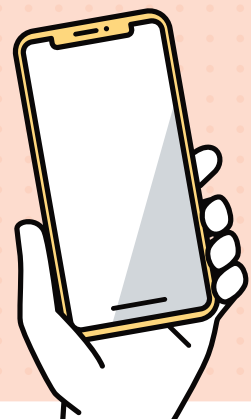
元気で健康なカラダづくりには欠かせない！
生活リズム・栄養・睡眠を見直してみよう！



目次

はじめに	P.2
お友達や家族とできる「運動プログラム」	P.5
親子で読んでみよう「生活リズム・栄養・睡眠」	P.11

B.LEAGUEの観戦チケットが 当たるチャンス！



二次元コードを読み込んで

アンケートへ回答しよう！

アンケートに回答いただいた方の中から抽選で当たる！▶



運動プログラム

子どもたちが楽しみながらカラダを動かせることを目指して、
3つのプログラムで構成しています

基本動作

走る・跳ぶ・投げるの
遊びを楽しくやろう！



バスケ

ボールやゴールを
使ってみよう！



リズムダンス

音楽に乗りながら
体を動かそう！



1 おにごっこ

☒ 走る ☐ 跳ぶ ☐ 投げる

- 方法**
- 大人が鬼になり、鬼は子を追いかける。
 - 鬼にタッチされたら、子が鬼になり、鬼は子になる。
- 発展**
- 「スキップ」や「片足ケンケン」に変えてみよう。
 - 「色鬼ごっこ」や「手繋ぎ鬼ごっこ」もやってみよう。

- 効果**
- 瞬発力、走能力
巧緻性、敏捷性
- 気を付けること**
- 衝突が起きにくい、十分な広さで行う。
 - 短い時間で区切る。



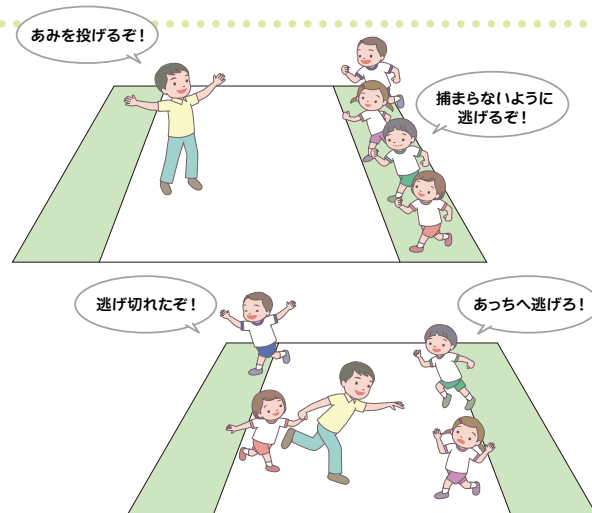
2 魚とり

☒ 走る ☐ 跳ぶ ☐ 投げる

- 方法**
- 大人が漁師(鬼役)になり、他の子は「魚」になって片側の安全地帯(緑)に入る。
 - 漁師の「あみを投げるぞ!」の合図で、魚は反対側の安全地帯(緑)へ走って逃げる。
 - 逃げる途中で漁師にタッチされた魚は、負け。これを繰り返して行う。

- 発展**
- 逃げる途中で漁師にタッチされたら、漁師の仲間(あみ)になって手を繋ぐ。

- 効果**
- 瞬発力、走能力
巧緻性、敏捷性
- 気を付けること**
- 周囲とぶつからないように逃げる



3 長縄跳び

☐ 走る ☒ 跳ぶ ☐ 投げる

- 方法**
- 大人が縄を小波で揺らし、子は縄を踏まないように跳ぶ。
 - 小波ができれば大波で揺らし、子は縄を踏まないように跳ぶ。

- 発展**
- 縄を「小波と大波の繰り返し」で揺らして跳んでみよう。

- 効果**
- リズム感、跳躍力、巧緻性

- 気を付けること**
- ぶつからないように、一方通行で行う



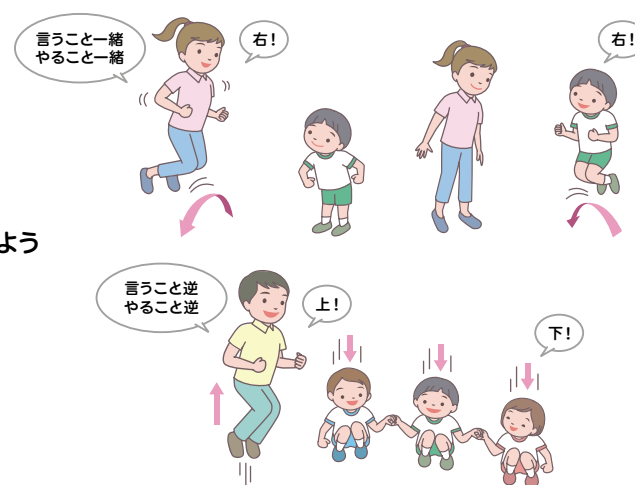
4 言うことやること一緒

☐ 走る ☒ 跳ぶ ☐ 投げる

- 方法**
- 大人が「言うこと一緒、やること一緒、右!」と言う
 - 大人の「右!」に続けて、子は「右!」と言いながら右へジャンプする
 - 大人は「右」の他に、「左」「前」「後ろ」などとジャンプする方向を指示する

- 発展**
- 逆バージョン(言うこと逆、やること逆)をやってみよう
 - ペアや、4~5人でグループになってやってみよう
 - 上下(ジャンプやしゃがむ)やケンケンなど、動きを複雑にしてみよう

- 効果**
- 跳躍力、巧緻性、リズム感、スキンシップ



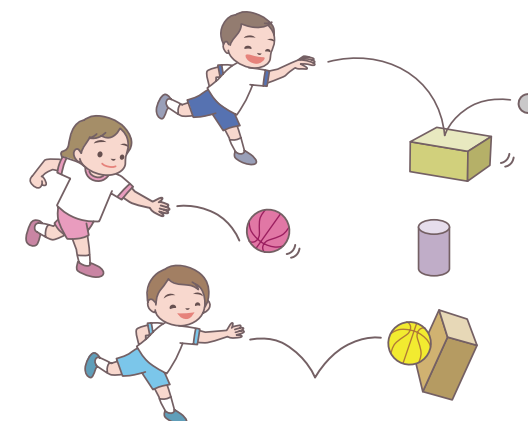
5 的あてゲーム

☐ 走る ☐ 跳ぶ ☒ 投げる

- 方法**
- 段ボールやペットボトルなどの「的」を用意する
 - 投げる位置を決めて、的をめがけてボールを投げる
 - 的を倒したり、多く倒したりした人の勝ち

- 発展**
- 的の大きさを小さくしてみよう
 - 的の距離を遠くしてみよう
 - バasketボールを的にして、遠くまで転がしてみよう

- 効果**
- 投能力、巧緻性
- 気を付けること**
- 周囲の割れ物に注意する



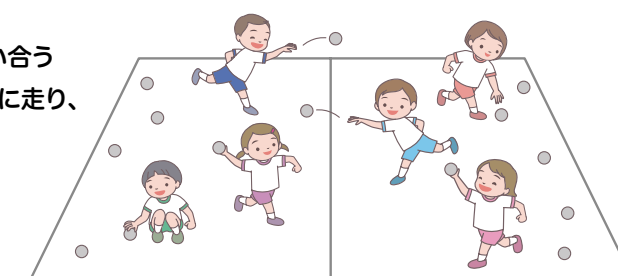
6 爆弾ゲーム

☐ 走る ☐ 跳ぶ ☒ 投げる

- 方法**
- 四角いコートをつくって、真ん中に線を引いて仕切る
 - ボールをコートの両橋にばら撒く
 - 2つのチームがそれぞれ自分の陣地に立ち、向かい合う
 - スタートの合図で自分の陣地にあるボールを取りに走り、相手の陣地にボールを投げ入れる
 - 制限時間内でボールの数が少ない方の勝ち

- 発展**
- 真ん中をネットで挟み、それを越えるように投げてみよう

- 効果**
- 投能力、巧緻性、瞬発力、社会性
- 気を付けること**
- 広いスペースで行う
 - できるだけ物が無い場所で行う



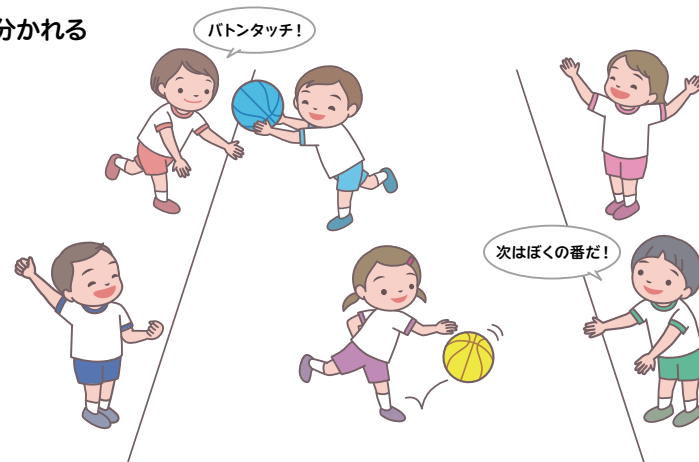
7 ドリブルリレー

☒ドリブル ☐パス ☐シュート

- 方法**
- 3人以上のグループを作り、右端と左端に分かれる
 - チームで1つボールを持ち、先頭の人からドリブルしながら進む
 - 仲間へのバトンの代わりにボールを渡して繋いでいく

- 発展**
- 2人1組でパスリレーをしてみよう

- 効果**
- 巧緻性、敏捷性、ドリブル力
- 気を付けること**
- ボールは優しく手渡しで渡そう



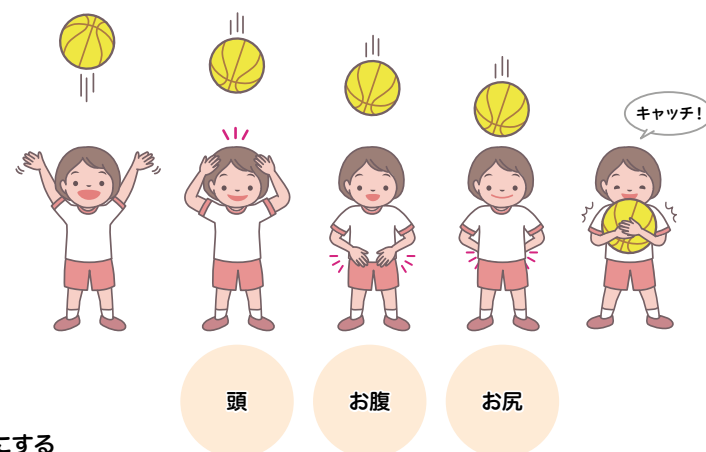
8 投げて上げてキャッチ

☐ドリブル ☒パス ☐シュート

- 方法**
- ボールを上に向けてキャッチする前に、身体のいろいろな部位にタッチする
 - 「頭タッチ」「お腹タッチ」「お尻タッチ」「手を叩く」など

- 発展**
- ボールを床にバウンドさせてやってみよう

- 効果**
- 巧緻性、敏捷性
- 気を付けること**
- ボールが周囲にぶつからないようにする



9 玉入れ

☐ドリブル ☐パス ☒シュート

- 方法**
- ゴールを一番高い位置にセットする
 - 1人が持つボールの数を平等にする
 - ボールがなくなるまでシュートを放ち、多く入った人の勝ち

- 効果**
- 巧緻性、敏捷性、投動力



10 フリースロー

☐ドリブル ☐パス ☒シュート

- 方法**
- 1列に並んで順番にシュートを打つ
 - シュートが入るようになったら、少しずつ遠くから打つ

- 発展**
- ボールの大きさを試してみよう

- 効果**
- 巧緻性、投動力



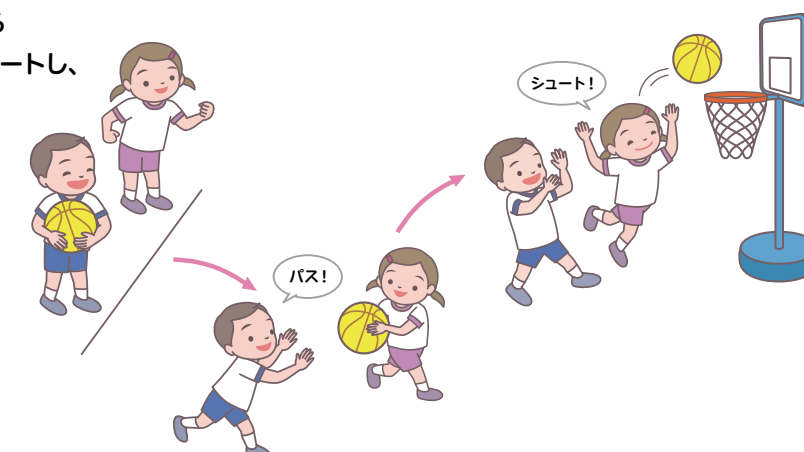
11 つないいでシュート

☐ドリブル ☒パス ☒シュート

- 方法**
- 2人1組でボール1つを準備する
 - ゴールから離れた場所からスタートし、パスをしながら前に進む
 - シュートが入ったらゴール

- 発展**
- 時間を測って、チーム対抗戦でやってみよう

- 効果**
- 投動力、協調性



12 リズムダンス

- 方法**
- 二次元コードを読み取って、お手本動画を見ながら一緒に踊ろう



- 効果**
- リズム感、跳躍力、巧緻性



お家でできる運動プログラム

13 あっちとんでぴょん

- 方法**
- 2人でじゃんけんをして、勝った人が「あっちとんでぴょん」と言う
 - 「ぴょん」のタイミングに合わせて、2人とも前後左右どちらかにジャンプする
 - 2人とも同じ方向にジャンプしたら、じゃんけんに勝った人の勝ち



14 グルグルしっぽ取り

- 方法**
- 2人がズボンの後ろにタオルをはさみ、向かい合って立つ
 - スタートの合図で、右や左に輪を描くように動き、相手のタオルを先に取った人の勝ち



15 キャッチポール

- 方法**
- 5枚重ねた新聞紙を丸めてテープで止め、ポールを作る
 - 2人がそれぞれポールを持ち、向かい合って立つ
 - スタートの合図で、自分のポールから手を離し、相手のポールが倒れる前にキャッチする



16 キャッチリング

- 方法**
- ねじった新聞紙で輪(リング)を作り、テープで止める
 - 1人がリングを投げて、もう1人がキャッチする
 - リングを片手に通したり、片足に通したり、色々な方法でキャッチしてみよう



17 親子シュート

- 方法**
- 新聞紙を丸めてボールを作る
 - 大人が両手で輪っか(ゴール)を作り、子どもがシュートをする
 - 高さや距離を変えてやってみよう



ご家庭の状況に合わせて 安全な環境を整えてください

- 柱やテーブルなど障害物の近くで遊ばない
- 部屋のなかを片付けてから遊ぶ、障害物の角などはクッションや座布団で覆う
- できれば畳や柔らかい床のうえで遊ぶ

生活リズム・栄養・睡眠

元気で健康なカラダづくりのために、
規則正しい生活リズムを身につけ、
栄養バランスの良い食事や、適切な睡眠を心がけよう!



正しい生活習慣で健康づくり！

カラダや心の健康づくりのためには、3つの要素が重要とされています。
それは、適度な「運動」、バランスのとれた「栄養」、そして心身の疲労を回復するための「休養」です。
この3つの要素を意識して、健康づくりのための正しい生活習慣をこころがけましょう。

規則正しいバランスのとれた 栄養摂取を

生活に必要なエネルギーの確保や、カラダをつくるためには栄養が欠かせません。
1日3回の食事を規則正しく、バランス良く摂ることを心がけましょう。

栄養
よく食べる

point

朝食を食べないと、日中に集中力が低下してしまったり、1日の体内リズムが不規則になってしまいます。朝食欠食にならないように気をつけましょう。

健康づくり

休養
よく寝る

運動
よく遊ぶ

夜更かしを避け、十分な休養を

睡眠は最も重要な休養行動です。夜更かしを避けて、毎日規則正しく適切な睡眠をとるようにしましょう。

元気に運動して健康なカラダづくり

カラダを動かすことで、筋肉が強くなり、体力もついてきます。また、カラダを動かすことによる筋肉や神経系への刺激が、適切な栄養補給や休養にもつながっていきます。

子どもにとって栄養が大切な理由

カラダの働きを維持し、元気に活動するためには、栄養が欠かせません。
成長期には特に栄養バランスに気をつけて、健康なカラダづくりをサポートすることが大切です。

元気であるため

活動するため

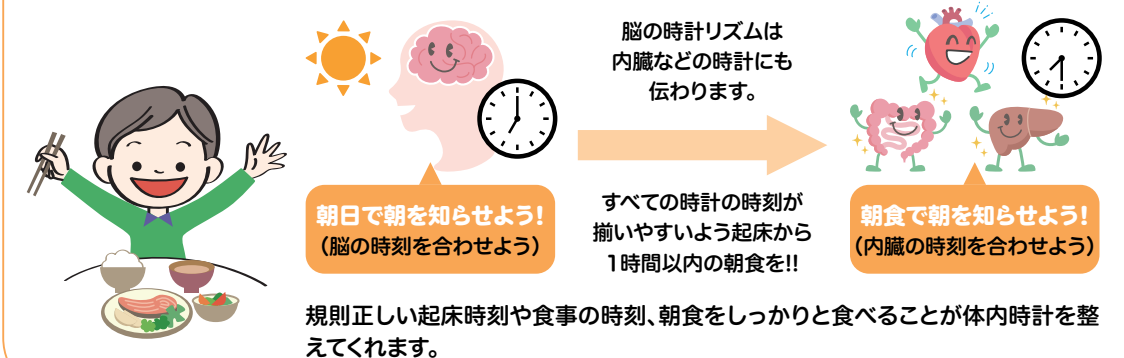
成長するため

健康づくりには、**栄養・運動・休養**の3要素が大切です

大切な生活リズム

子どもの生活リズムは、心身の健康や感情の安定、集中力の向上に大きく影響します。
生活リズムを整えるためには、起床時刻や食事の時刻、睡眠時間等を毎日決まったリズムで規則正しくおこなうことを意識しましょう。

「朝日と朝ごはん」で1日をスタートしよう!!



日中の「運動」で カラダを適度に動かそう!!

日中は元気にカラダを動かしましょう。
適度な疲労は食欲を高めたり良い睡眠をとるためにも重要です。

夜はしっかりと睡眠をとろう!!

子どもの睡眠は脳とカラダの発達・成長に大きく影響します



**脳とカラダを
休ませる**
脳、筋肉、神経を
休息モードにする

**記憶や感情を
整理する**
必要な情報を固定

**カラダを
修復する**
成長ホルモンは
睡眠中に多く分泌される

質の良い睡眠をとることで、これらの大事なメンテナンスが睡眠中にしっかりと行われ、翌朝のすっきりとした目覚めや日中の元気な活動につながります。

成長ホルモン

眠ってから3時間の深い眠りにおいて成長ホルモンが分泌されます。規則正しい生活が、深くぐっすり眠れるカラダを作ってくれます。

メラトニン

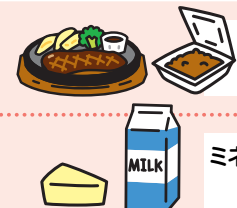
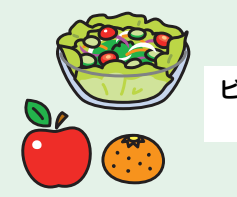
睡眠・覚醒のリズムをコントロールするメラトニンは、夜に多く分泌され、眠りに適したカラダの状態を作ってくれます。1～5歳の頃に最も多く分泌され、生涯の健康に関わります。

生活リズムを整えて毎日元気に過ごしましょう

栄養バランスとれてますか？

カラダに必要な栄養は3つの食品群からまんべんなく！

食品に含まれるタンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素は、役割によって3つの食品群に分類されます。この3つの食品群を毎食まんべんなく食べることで栄養バランスが良くなり、健康なカラダをつくれます。

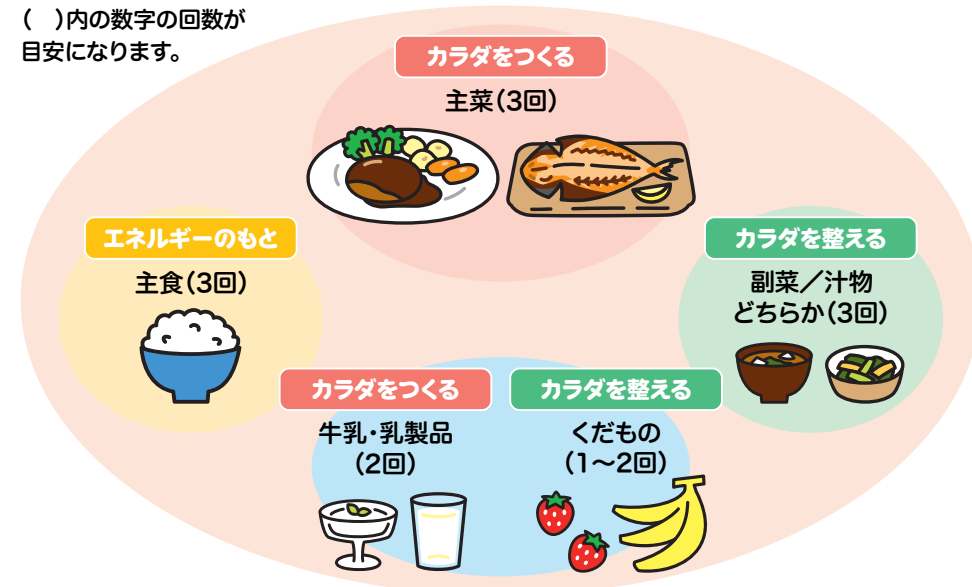
エネルギーのもとになる ●ごはん ●パン ●麺 ●いも ●砂糖 など ●油 ●バター ●マヨネーズ など	 炭水化物を多く含む 脂質を多く含む	地元でとれる食材は？ 思いついたものを書いてみよう
カラダをつくるもとになる ●魚 ●肉 ●卵 ●豆 ●豆製品 など ●牛乳 ●チーズ ●小魚 ●海藻 など	 たんぱく質を多く含む ミネラル(特にカルシウム)を多く含む	地元でとれる食材は？ 思いついたものを書いてみよう
カラダの調子を整える ●野菜 ●果物 ●きのこ など	 ビタミンやミネラルを多く含む	地元でとれる食材は？ 思いついたものを書いてみよう

栄養バランスの良い食事って？

まずは、主食、主菜、副菜の3つのお皿をそろえよう！

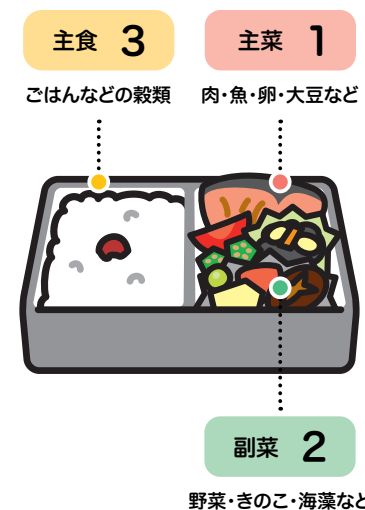
主食・主菜・副菜といった、栄養的な働きが異なる料理を組み合わせることで、必要な栄養素をバランス良くとることができます。

1日3食の食事として
()内の数字の回数が目安になります。



お弁当の場合

お弁当の場合は「3:1:2」の比率でつめると栄養バランスが良い食事になります。



今日はなに食べた？

今日食べたものを思い出して書いてみよう。栄養バランスはとれていたかな？

朝食	昼食	夕食

好きな食事メニューの絵を描こう

描いた食事メニューに含まれている食材を考えて、役割ごとに書き出してみよう！栄養バランスはとれているかな？

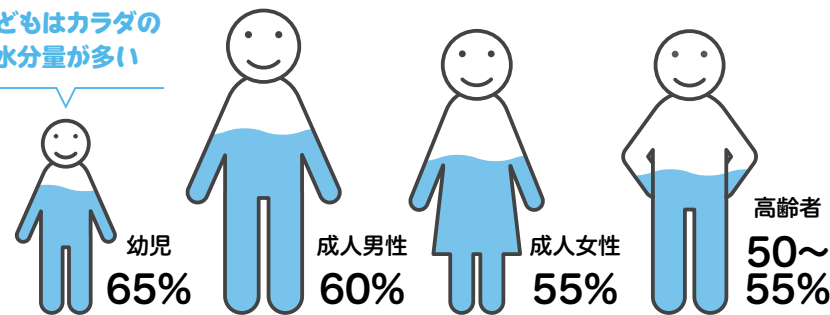
エネルギーのもとになる	カラダをつくるもとになる	カラダの調子を整える

元気でいるために大切な水分補給

体重の半分以上は「水」

カラダには、たくさんの水分が含まれていて、成人男性で体重の60%、幼児で約65%が「体液」とよばれる水分でできています。人間は水でできているといっても良いでしょう。

子どもはカラダの水分量が多い



環境省「熱中症 環境保健マニュアル2022」より作成

カラダの中の水分(=体液)の働き

飲料水などからとった水分は、腸から吸収され、血液などの「体液」になって全身をたえず循環し、私たちの生命に関わる様々な役割を果たしています。

体温調節

汗をかくことで、体温を一定に保ちます。



環境維持

新陳代謝がスムーズに行われるよう、一定の環境を維持します。



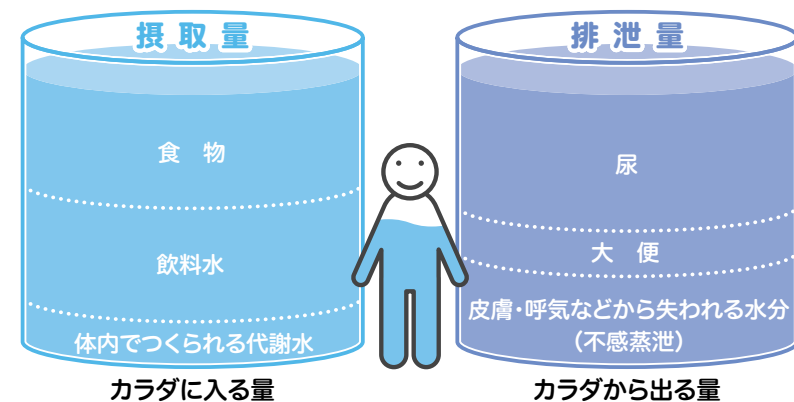
運搬

酸素や栄養分をカラダ中に運び、老廃物は体外へ出します。



体液はいつも同じ量でバランスが保たれています

普通に生活をしていても、尿や皮膚からの水分の蒸発や呼吸によって、1日に約2.5リットルの水分をカラダから失っています。運動量や環境温によっては発汗によって失う量がさらに増加します。



5歳時では1日におよそ2.0リットルが入りし、半分程度を飲料水から摂取しています。
(体重60kgの成人の場合2.5リットル)

不感蒸泄(ふかんじょうせつ)

安静時や睡眠中にも皮膚や吐く息からも水分は失われています。これは、通常は自分では感じるできない水分の放出なので不感蒸泄と呼ばれています。

運動などの発汗には水分+電解質(イオン)がおすすめ

汗にはナトリウムなどの電解質(イオン)が含まれているため、発汗の際には水分だけでなく電解質(イオン)も摂取しましょう。

食塩相当量

0.1~0.2g(100ml中)
[食塩水0.1%~0.2%]

糖質

エネルギー補給を考えると4~8%



出典:日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

健やかな生活を送るための睡眠

睡眠時間と睡眠休養感を確保しよう

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要

睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。例えば、日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、寝て起きてのメリハリをつけることは、睡眠休養感を高めることに役立ちます。睡眠時間を確保し、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。

適切な睡眠時間



高い睡眠休養感

睡眠環境(光・温度・音)

寝る前・寝床の中でのTV・ゲーム・スマホの使用を控えましょう

- 夜の居室は暗めにし、寝室は暗くして眠りましょう。
- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜更かし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。



生活習慣(運動・食事・リラックス)

起床後から日中にかけて太陽の光を浴びて運動しましょう

- 日中は太陽の光を浴びましょう。
- 週末も普段と同じ時間に起床して、太陽の光を浴びましょう。
- 日中はしっかり運動し、ストレス発散しましょう。
- 朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しくとりましょう。



子どもにおける睡眠時間の目安

1~2歳

11~14時間

3~5歳

10~13時間

小学生

9~12時間

- 乳幼児~小学生頃までは、錯乱性覚醒(寝ぼけ)、睡眠時遊行(夢遊病)、夜尿(おねしょ)などが生じやすい時期ですが、これらの症状は、睡眠が成熟する過程で一時的に出現する 경우가多く、多くは成長とともに自然に消失します。



出典:厚生労働省「Good Sleepガイド」より

B.LEAGUE Hopeとは？

PEOPLE(人類)・PEACE(平和)・PLANET(地球)の領域で
クラブ・選手・ファン・地域・パートナー企業の方々と活動を推進しています



ダイバーシティ・インクルージョン、
プログラミング教室など



復興支援活動、
防災バスケなど



B.HOPE Ecology、Pass、
EARTH HOURなど

子どもやその家族、街づくりに関する活動をピックアップ！

運動不足解消



STEAM教育



機会格差是正



ダイバーシティ&インクルージョン



災害復興支援



防災・減災



詳しくは B.Hope
公式ホームページへ

B.Hope



B.Hope 公式 X では
クラブや選手の活動を発信中！



令和6年11月発行

発行：公益社団法人ジャパン・プロフェッショナル・バスケットボールリーグ

監修：〈運動パート〉公益財団法人日本スポーツ協会 アクティブ チャイルド プログラム普及・啓発プロジェクト

春日 晃章氏(岐阜大学)、佐藤 善人氏(東京学芸大学)

滋賀レイクス レイクスチアリーダーズ

〈生活リズム・栄養・睡眠パート〉協力：大塚製薬株式会社