



はじめよう！ヤングアスリート



Special Olympics
Young Athletes

ヤングアスリートのメリット



あそびを通して健康的な習慣と運動に必要な基本的なスキルを身に着ける



順番を待つこと、他の人と分け合うこと、指示をきくことを学ぶ



子どもたちが自分の能力を高められるように支援する



いろいろな子どもたちが一緒に交流できる機会を提供する

.....

家族全員でたのしめます！

ヤングアスリートのはじめ方

- ・ 2～3つのあそびを選びます。
- ・ こどもたちに写真などを見せて、あそびたいものを選んでみましょう。
- ・ さまざまなスキルを磨きましょう。
- ・ ともだちや家族をあそびに誘いましょう。
- ・ あそびに参加する人数にあったあそびを選びましょう。
- ・ グループであそぶ場合は、こどもたちが順番にあそべるようにしましょう。
- ・ 週2回、20～30分は練習しましょう。



.....

みんなでたのしみましょう！

準備するもの



カラーコーン



フロアマーカー



スポンジボール



スカーフ



お手玉



やわらかいおもちゃ

あそぶ場所

<屋内の場合>

ぶつかる物がない、平らな場所を見つけましょう。

- ・ 安全にあそぶために、十分な広さを確保しましょう
- ・ 部屋の温度を調節しましょう

<屋外の場合>

- ・ フェンスの中や、決められた場所の中であそびましょう
- ・ あそびにあったスペースを確保しましょう
- ・ あそぶエリアを決めて、子どもたちに伝えましょう

.....

どこでもあそべます！

あそび中の声かけ

「いいね!」、「上手!」といった声かけをしましょう

明確に伝えましょう: 「〇〇が良かったよ!」

成功したときはほめてあげましょう

ポジティブな声かけをして応援しましょう

.....

**「失敗」ではなく「成功」を
ほめてあげましょう!**

スカーフゲーム



Special Olympics
Young Athletes



スカーフゲーム

＜準備するもの＞ スカーフ または 小さいタオル

空中でスカーフを上下左右にふり、ヤングアスリートが頭と目でそれを追うようにします。

スカーフを落として、ヤングアスリートが手、頭、足や体の一部を使ってそれをキャッチします。

＜ほかのあそび方＞

子どもたちがお互いにスカーフを投げ合います。
毎回投げるときとキャッチするときに野菜や果物を言って楽しみましょう。

みつけた！



Special Olympics
Young Athletes



みつけた！

<準備するもの> おもちゃと本、その他のアイテム

お気に入りのおもちゃや本など、あそび場にあるものをひとつずつ指定しましょう。

ヤングアスリートは指定されたものを見つけて、それに向かって走ったり、歩いたり、這ったりしてたどり着きます。

<ほかのあそび方>

ヤングアスリートが色や形を学んでいる時であれば、それらの新しい単語を使ってアイテムを説明できるか試してみましょう。ヤングアスリートが2人以上いる場合は、ペアやグループであそびましょう。

トンネルと橋



Special Olympics
Young Athletes



トンネルと橋

<準備するもの> 特になし

まっすぐにのびた両手足を地面につけて、
お尻を上げて「トンネル」をつくれます。

または、ひざを床につけたままにして「橋」をつくれます。

ヤングアスリートは、「トンネル」の下をくぐり、
「橋」の上を越えます。

<やってみよう>

役割を交代してみましょう。

ヤングアスリートが作った「トンネル」の下をくぐり、
「橋」の上を越えることができるでしょうか？

動物ゲーム



Special Olympics
Young Athletes



動物ゲーム

＜準備するもの＞ ボール

ヤングアスリートと一緒に動物ゲームをしましょう。

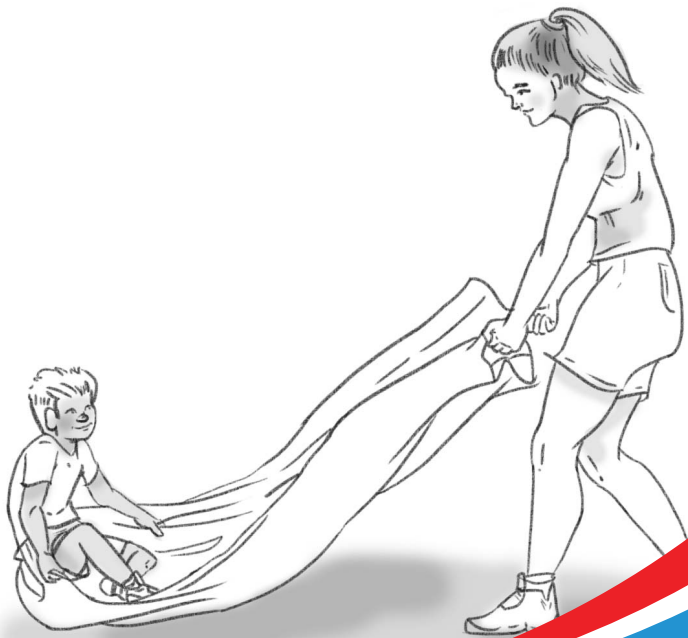
くまの真似をして、ひざが地面に付かないように這ったり、より楽しくするために吠えたいしてみましょう。

あお向けになって、両手足を地面に付けてお尻を浮かせ、かに歩きをしましょう。

＜ほかのあそび方＞

ボールを魚に見立てて、かに歩きをするヤングアスリートの下を転がしてみましょう。ボールを押したい、蹴りたいして魚を泳がせましょう。

魔法の絨毯



Special Olympics
Young Athletes



魔法の絨毯

<準備するもの> フランケットまたは平らなシート

ヤングアスリートが座っているフランケットの端を持ちます。

床をすべるようにフランケットを引っ張ります。

慣れてきたらスピードをあげてみましょう。

<安全のために>

フランケットから落ちないように、ヤングアスリートがしっかりとフランケットにつかまっていることを確認しましょう。

まねっこあそび



Special Olympics
Young Athletes



まねっこあそび

<準備するもの> 特になし

ヤングアスリートにあなたの動きを真似してもらいましょう。

ゆっくり歩いたり、早く歩いたり、様々な動きを考えてやってみましょう。

腕や足を上げたい下げたい、広げたい、全体的に動かしましょう。

<ほかのあそび方>

役割を交代して、あなたがヤングアスリートの真似をして動いてみましょう。

ウォークトール



Special Olympics
Young Athletes



ウォークトール

<準備するもの> フロアマーカとお手玉

フロアマーカを2つ配置します。

ヤングアスリートの頭の上にお手玉をのせて、お手玉が落ちないように、マーカからマーカまで歩きましょう。

<ほかのあそび方>

ヤングアスリートのバランスが上達してきたら、今後はフロアマーカの間をジョギングしたり走ったりしてみましょう。その時もお手玉を頭から落とさないように！

サイドステップ。



Special Olympics
Young Athletes



サイドステップ。

<準備するもの>

フロアマーカ、おもちゃまたはお手玉

フロアマーカを配置します。

ヤングアスリートはフロアマーカの上を横向きで
右方向または左方向に移動します。

<挑戦してみよう>

ヤングアスリートのバランスが上達してきたら、
フロアマーカの上にお手玉を置いて、
左右に移動しながら、それを拾って他のマーカに
移動させられるかどうか挑戦してみましょう。

ラン&キャリー



Special Olympics
Young Athletes



ラン&キャリー

<準備するもの> やわらかいおもちゃまたはアイテム

ぬいぐるみやお気に入りのおもちゃ、
または家族写真などのアイテムを床に置きます。

ヤングアスリートに走ってアイテムを拾ってきてもらいましょう。

別のおもちゃを違う場所に置いて、またあそびましょう。

<ほかのあそび方>

ヤングアスリートに手伝ってもらい、
野菜や果物の写真を切り取り、床に置きます。
代わりにシールやマグネットを使うのも良いでしょう。

ヤングアスリートは走ってそれらを拾いに行き、
バスケットやバッグに入れます。
ヤングアスリートがどんな野菜・果物が好きか
聞いてみましょう。

宝さがし



Special Olympics
Young Athletes



宝さがし

<準備するもの> おもちゃ、カップまたは箱

ヤングアスリートのお気に入りのおもちゃを、
伏せたカップ(箱、コーン)に入れて隠します。

ヤングアスリートに宝さがしをしてもらいましょう。

お宝をすべて見つけて、自分の宝箱に集めることができるか
挑戦してみましょう。

<やってみよう！>

おかしを包んで隠します。

ゲームが終わったら、一緒におかしを食べましょう。

水や牛乳も飲みましょう。

ピョンピョンカエル



Special Olympics
Young Athletes



ピョンピョンカエル

<準備するもの> フロアマーカ―

ヤングアスリートに好きな跳ぶ動物を選んでもらいましょう。

(例:カエル、コオロギ、カンガルーなど)

選んだ動物の真似をして、

フロアマーカ―に沿って跳びながら順に進んでいきましょう。

<やってみよう>

慣れてきたら、前に走って跳んでフロアマーカ―の上に
着地するか、フロアマーカ―を跳び越えてあそびましょう。

ローリング&トラップ



Special Olympics
Young Athletes



ローリング&トラップ

<準備するもの> ボール

ヤングアスリートと向き合う形で、足を開いてひし型を作るように座ります。

ヤングアスリートに向かってボールを転がし、キャッチや手で止める練習をさせましょう。

受け取ったボールは転がして返します。

<挑戦してみよう>

慣れてきたら、様々なサイズのボールを使ったり、ボールを早く転がしてみましょう。

ひざ立ちの状態で行うとより難易度が上がります。

ゴールキーパードリル



Special Olympics
Young Athletes



ゴールキーパードリル

<準備するもの> コーン、ボール

ペットボトル2本またはコーンを使って、ゴールを作ります。

ヤングアスリートはゴールの間に立ってゴールキーパーになり、あなたが転がすボールを、ゴール手前で手で止めます。

<やってみよう>

ゴールを大きくするためにペットボトルやコーンの距離をはなしていきましょう。

サークルボール



Special Olympics
Young Athletes



サークルボール

＜準備するもの＞ ボールまたは風船

円をつくるように立ちます。

となりの人にボールをパスして、できるだけ多く、
ボールを一方方向につないでいきます。

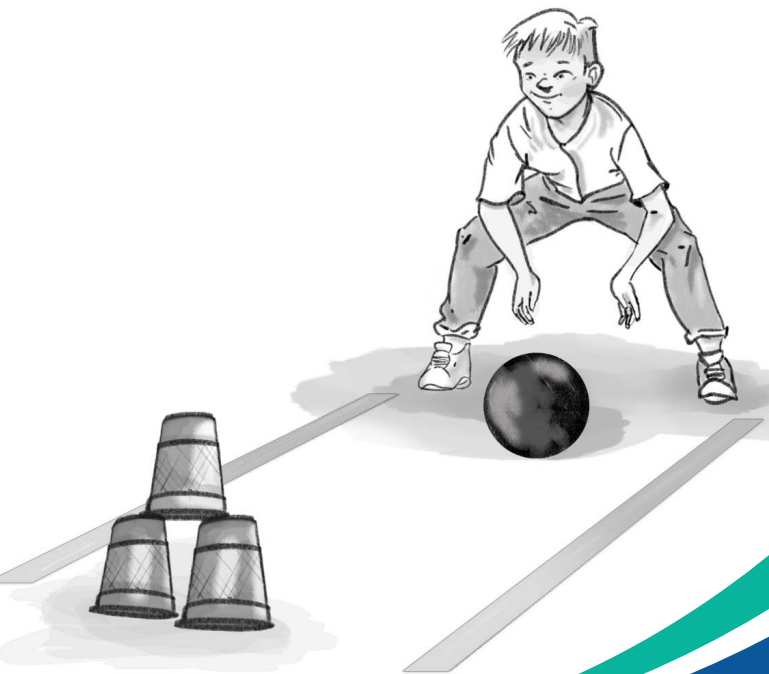
反対方向でもやってみましょう。

より難易度を上げるために、全員が一步下がって
より大きな円をつくってあそびましょう。

＜グループであそぼう＞

大きなグループであそぶ場合は、最初のボールが
半分までつながったら、2つ目のボールを追加しましょう。

ボウリング



Special Olympics
Young Athletes



ボウリング

<準備するもの>

- ・カップまたはペットボトル
- ・ボール

カップ(ペットボトル)を3つ以上並べます。

ボールを転がして、すべてのピンをたおしましょう。

<挑戦してみよう>

距離を長くしたり、小さいボールを使ってやってみよう!

ボール・トンネル



Special Olympics
Young Athletes



ボール・トンネル

<準備するもの> ボール

一列に並んで足を開いて立ち、「トンネル」をつくれます。

列の最後の人がボールを転がして「トンネル」を通過させます。

<ほかのあそび方>

もしボールが「トンネル」の途中で止まったら、一番近くにいる子がボールを拾います。

その子の前に再びみんなで「トンネル」をつくり、またあそびます。

バスケットスコア



Special Olympics
Young Athletes



バスケットスコア

<準備するもの> バスケット(かご)、ボール

バスケット(かご)を持ち、ヤングアスリートにボールを持たせます。

数字を言い、ヤングアスリートはその回数パスをつなぎます。

最後にボールをもった子がバスケット(かご)にシュートしてポイントを狙います。

<グループであそぼう！>

このゲームはグループであそぶのに最適です。

兄弟、姉妹、友達や家族を誘って一緒にあそびましょう。

ハンドボール



Special Olympics
Young Athletes



ハンドボール

<準備するもの> ボール、コーン

コーンの上にボールをのせます。

こぶしまたは手のひらでボールを打ってあそびましょう。

<やってみよう>

大きいボールから始めて、
慣れてきたら小さいボールを使ってみましょう。

ボールタップ。



Special Olympics
Young Athletes



ボールタップ。

<準備するもの> 軽いボールまたは風船

ヤングアスリートに向かって、
空中にボールを軽く打ち上げます。
手のひらで打ち返してあそびましょう。

<ほかのあそび方>

チームをつかってあそびましょう。地面に落ちないように、
何回つなげられるか挑戦してみましょう。

パス練習



Special Olympics
Young Athletes



パス練習

<準備するもの> ボール

ヤングアスリートは向かい合うか、円になって向き合います。

円の外にボールが出ないようにパスをつないでみましょう。

<やってみよう！>

ボールを蹴った足を最後までふいきるよう練習してみよう。

パントキック



Special Olympics
Young Athletes



パントキック

<準備するもの> ボール

片足でバランスをとり、利き足を前に上げて、
両手は横に広げます。

利き足を前後にスイングさせましょう。

次に、両手でボールを持ち、利き足が後ろにある状態で
ボールをはなして落とします。

足をスイングして前に振り、ボールを蹴ります。

<ポイント>

上級スポーツスキルでは、
力、バランス、視野、コーディネーションが必要になります。

パントキックに挑戦する前に練習が必要な場合は、
バランス、ジャンプ、キックの項目のあそびでスキルを
磨きましょう。

ギャロップ。



Special Olympics
Young Athletes



ギャロップ

<準備するもの> フロアマーカ―

フロアマーカ―をまっすぐに並べます。

両足で跳んで、どちらか片足で着地します。

着地したらもう片方の足を下ろして、

次のマーカ―に跳びます。

<ポイント>

上級スポーツスキルでは
力、バランス、視野、コーディネーションが必要になります。

ギャロップに挑戦する前に練習が必要な場合は、
「歩く・走る」、「バランス・ジャンプ」の項目のあそびでスキル
を磨きましょう。

スキップ。



Special Olympics
Young Athletes



スキップ。

<準備するもの> フロアマーカ-

フロアマーカ-をまっすぐに並べます。

最初のマーカ-に片足を置き、その足で軽くジャンプします。

軽くジャンプした足で着地したら、もう片方の足で

次のマーカ-に移動します。

マーカ-の最後までスキップして進みましょう。

<ポイント>

上級スポーツスキルでは、
力、バランス、視野、コーディネーションが必要になります。

スキップに挑戦する前に練習が必要な場合は、
「歩く・走る」、「バランス・ジャンプ」の項目のあそびでスキル
を磨きましょう。