



ヤングアスリート

自宅でできるエクササイズ
—ホームモデル—

2020年3月10日

スペシャルオリンピックス日本
スポーツウェルネスチーム



目次

1. ヤングアスリート –ホームモデル–
2. 道具
3. 基礎運動
4. 歩くこと/走ること
5. バランスとジャンプ
6. トラップとキャッチ
7. その他の参考資料

1. ヤングアスリート-ホームモデル-

活動目安

頻度

一週間に3回程度

時間

20分～30分程度

場所

室内や庭などで

- ・ 自宅で活動する場合は家族（父・母・兄弟等）の人と一緒に活動しましょう。
- ・ 最初は20分程度のエクササイズを週に3回程度から始めましょう。
- ・ 一度に行うエクササイズの種類は3つほどで大丈夫です。
- ・ テキストにあるエクササイズを好みに組み合わせて運動しましょう。



道具（一例）

※ カッコ内は代用品の一例



平均台（ロープ/フロアマーカー）



お手玉



大きめのプラスチック製ブロック
(発泡スチロール製もしくは木製のブロック)



ボール



コーン
(箱、ペットボトル)



丸棒

(花壇用棒、ペーパータオルもしくはラップの芯)



道具 (一例)



フロアマーカー
(テーブルマットやテープ)



フープ
(様々な大きさの箱もしくはフラフープ)



ラケット



スカーフ
(レジ袋)



3. 基礎運動

スカーフゲーム

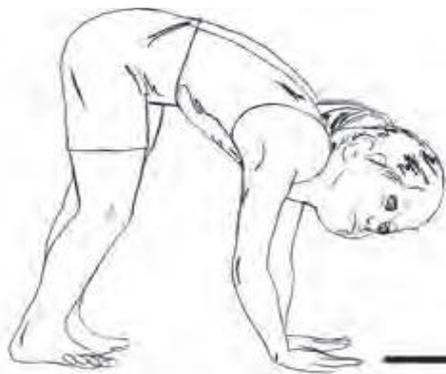
道具
スカーフ

アスリートがスカーフの動きに応じて、
頭と目をよく動かすようにしてください。
スカーフを落として、アスリートが自分の手、
頭、肘、足などを使って "キャッチ" するよう
にします。

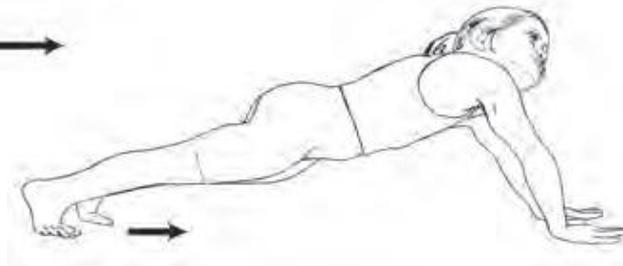




くねくね運動（イモムシのまね）



前かがみになって、床に手と足をつけます。
イモムシのように動くよう指導します。
手を前につき、足を後から手の方に引き寄せます。

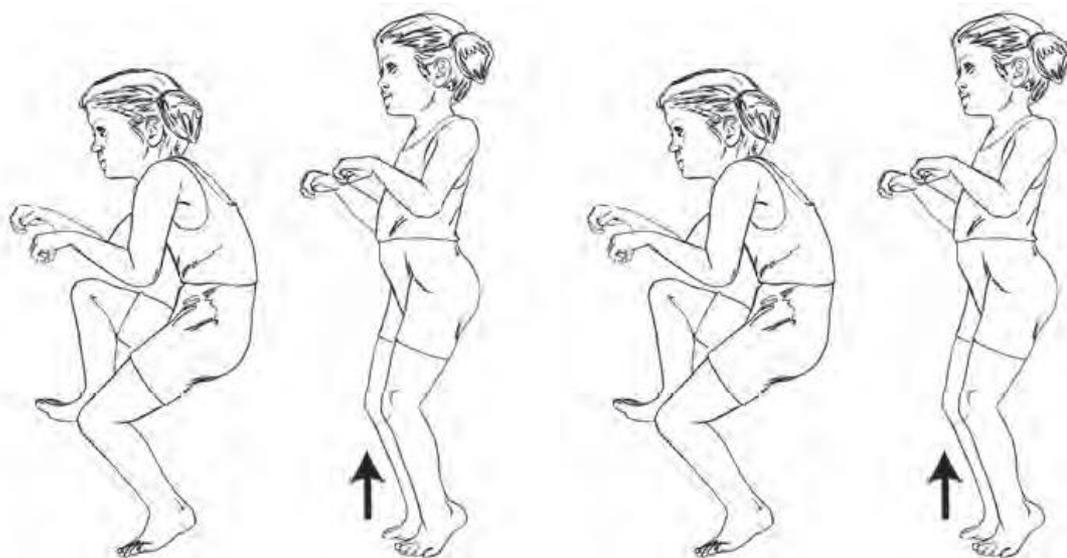


ウサギ跳び

前かがみになって、床に手と足をつけます。

うさぎのように動くよう指導します。

手を前に出し、手の方に向かって足をジャンプさせて寄せます。





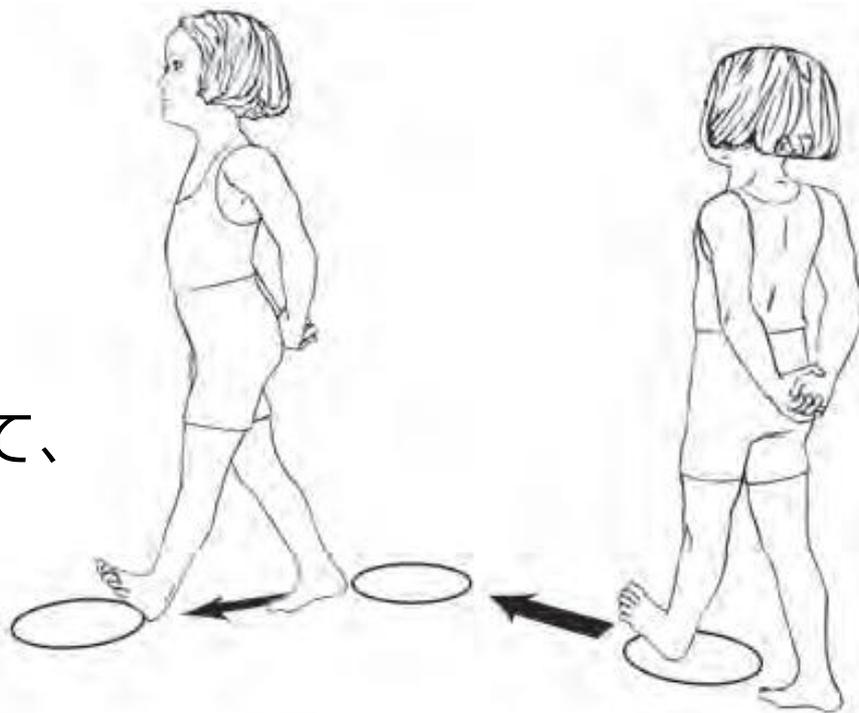
4. 歩くこと/走ること

道をたどろう

道具

コーンやフロアマーカ、
丸棒、フープ等

コーンやマーカをたどって、
コースに従って歩きます。



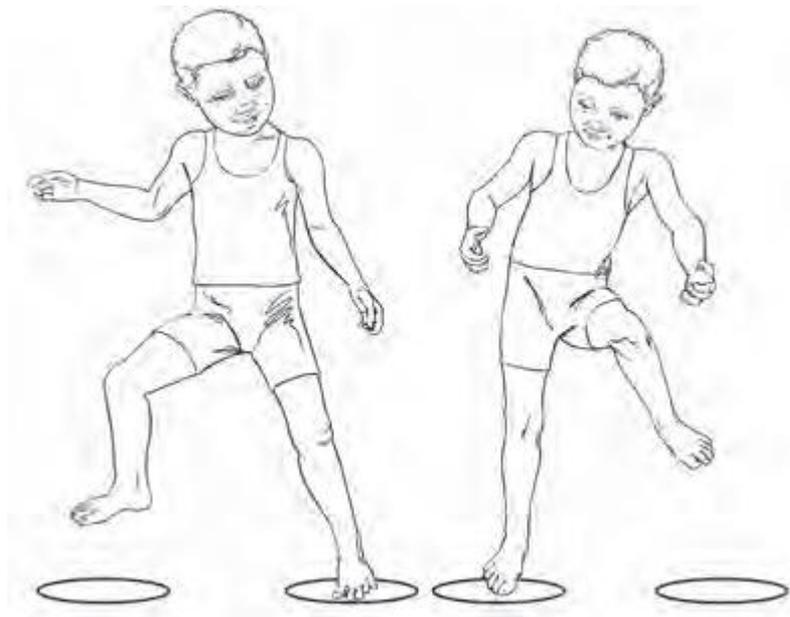


サイドステップ

道具

フロアマーカ―、お手玉マーカ―など

様々な目印を床に置き、
左右にサイドステップします。
目印は可能な限り間隔を開けておくことで、
アスリートが目印を探しながら
足を置くことができます。



ポイント

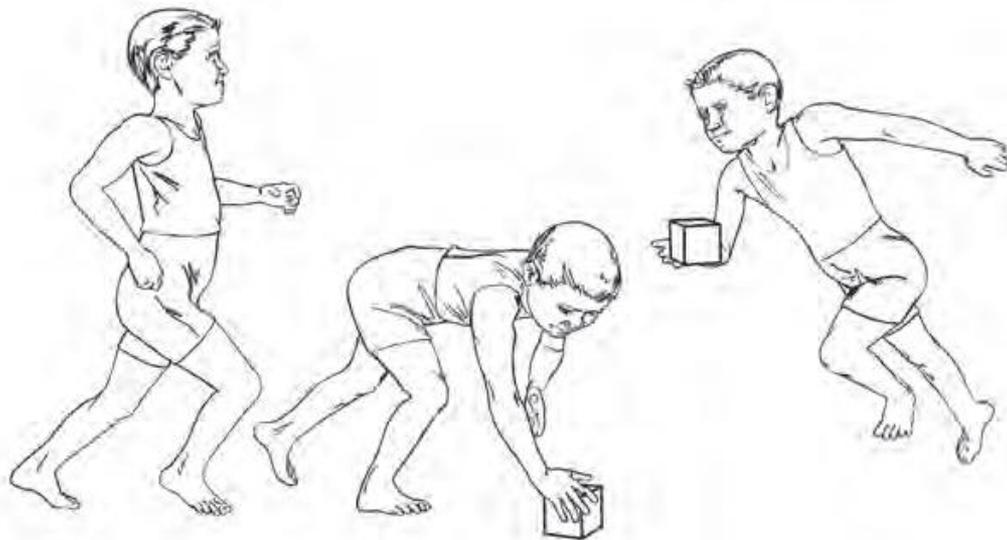
歩いたりサイドステップをする時には、
腰と足が前をむいた状態にし、かがんだり、
余計な動きをしないように心がけましょう。

頭の上にお手玉を置いて、良い姿勢と
バランスを保つようにするのも良いでしょう。



拾い物（走る・運ぶ）

道具
お手玉



少し離れた場所の床に物をおいて、
スタート地点から走って、
物を拾って戻ってくるという動きをします。
何度も繰り返し行い、持久力を高めます。



障害物コース

道具

コーン、フロアマーカー、
フープ、丸棒

コーン、マーカー、フープなどを並べて、
アスリートに歩く、這う、登る、
ジャンプする、また障害物の周りを走るな
ど指導して下さい。

最初は直線コースから始めてアスリートに
慣れさせるとよいでしょう。
徐々にジグザグや逆方向に進むなど、
様々な動きを取り入れてください。





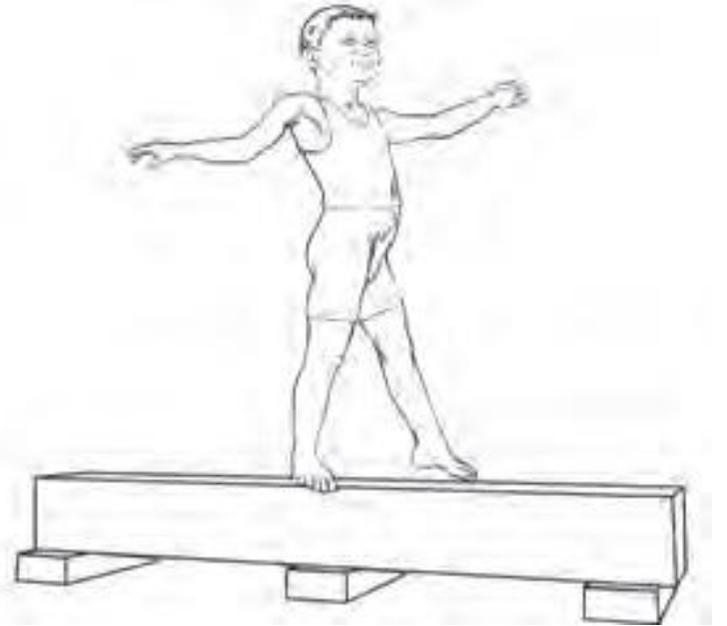
5. バランスとジャンプ

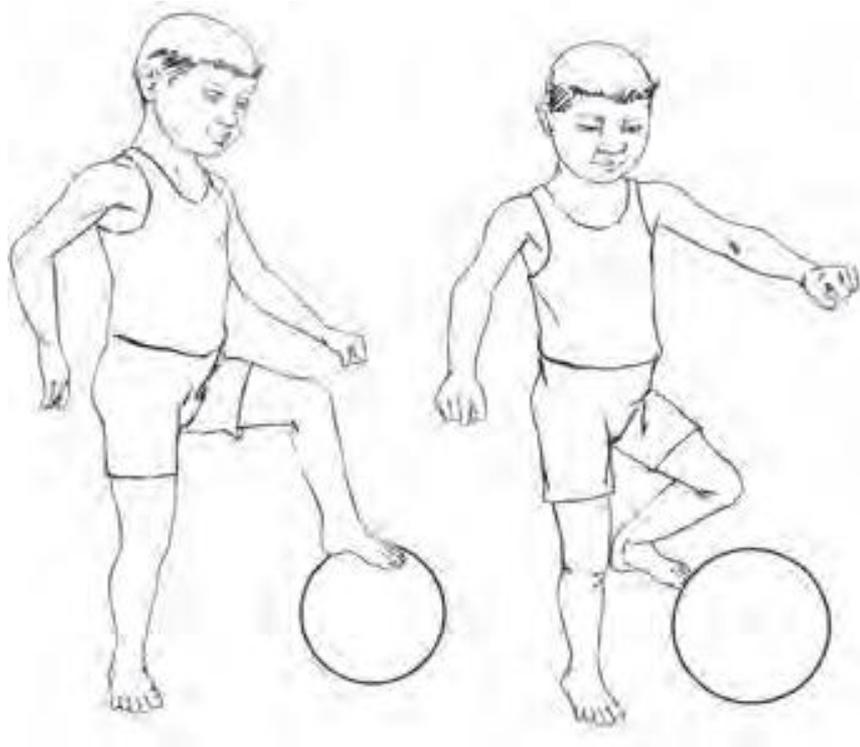
平均台

道具

平均台、ロープ

ロープや平均台に沿って
まっすぐに歩いてみましょう。
最初は歩きながらロープや
平均台をまたぎ、慣れてきたら、
その上に乗って歩行させてください。





足を使った ボールコントロール

道具

ボール、サッカーボールジュニア用

アスリートの足をボールの上において、
ボールを蹴る前にバランスを
取るようにします。

アスリートが自分でゆっくりボールを
引き寄せて、捕まえる動作を指導します。



ぴよんぴよん跳び/ ケンケンパ

道具
フロアマーカー

マーカーで床に印をつけ、ピョンピョンと次から次へと跳びながら移動するよう指導して下さい。
マーカーを跳び越えたり、マーカーの上を跳びはねたりしながら、ピョンピョンと前に進めるようにしましょう。

ポイント

もしアスリートが跳び上がったり、
不器用に着地したりする場合、
前かがみになり、膝を曲げるように指導します。
ぴよんぴよん跳びが一人で出来ないアスリートには
手を持ってアスリートと一緒に走り、物を跳び越えて
マーカーの上にジャンプする練習をすると良いでしょう。



ギャロップ

道具

フロアマーカー

床に、直線になるようマーカーを置きます。
そのマーカーの上にきき足をのせます。
反対の足をマーカーの上に持ち上げて、
軽く片足飛びをさせます。
続いて足を代えて上記行います。





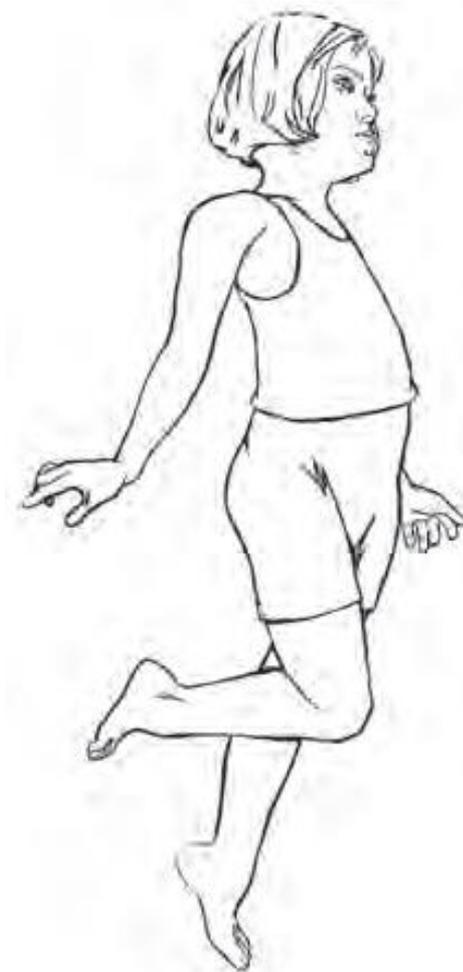
スキップ

道具

フロアマーカ―

床に直線になるようマーカ―を置きます。
マーカ―の上にアスリートの足をのせて、
小さく片足跳びします。

片脚跳びした足が地面についたら、
反対の足を次のマーカ―の上に置くようにして
ください。

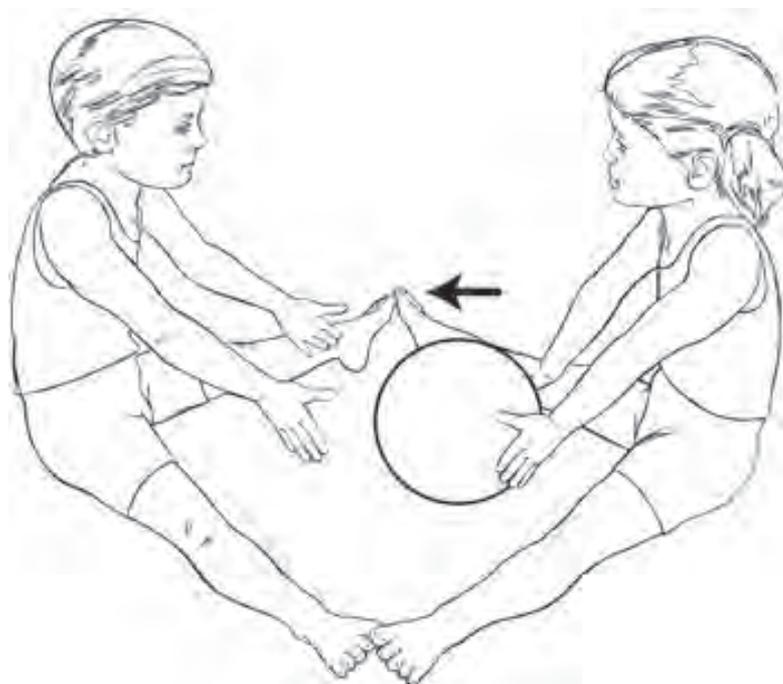




6. トラップとキャッチ

ボールリリースとキャッチ

道具
ボール



アスリートに向かい合って座り、二人の足がくっついて、ひし形になるように足を開いて前に投げ出します。

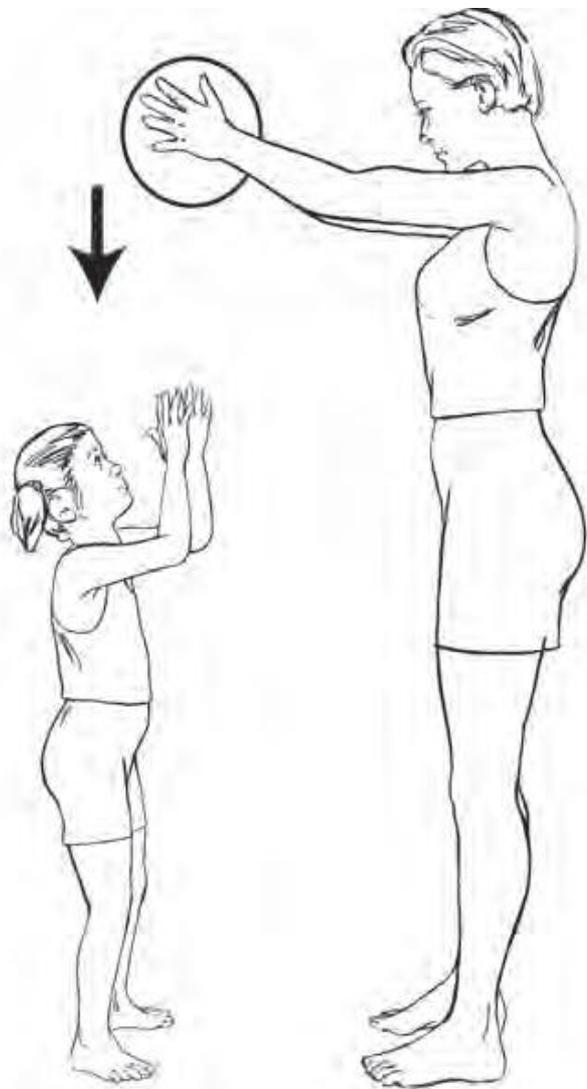
ボールを転がしあい、手でボールを受けたり、止めたりの動作を練習します。

上手にできるようになったら、立膝や立って同じような動作をします。



ボールキャッチ

道具
ボール



アスリートと向きあって立ち、
ボールをアスリートに向かってゆっくり動かします。
慣れてきたら少しずつ速く動かします。
その次にアスリートが相手の持つボールをつかみ、
ボールが子供の手が届く直前に、
手を離してしまうと伝えます。

実際にボールを放り投げる前に、
何度か練習をしましょう。

ポイント

目でボールをしっかり追うように指導します。
腰より下の位置にあるボールを
転がしたりつかんだりする時には、
指の間をしっかり開いて下を向けるようにします。
ボールは手のみで扱ってください。
胸や足などは使ってはいけません。



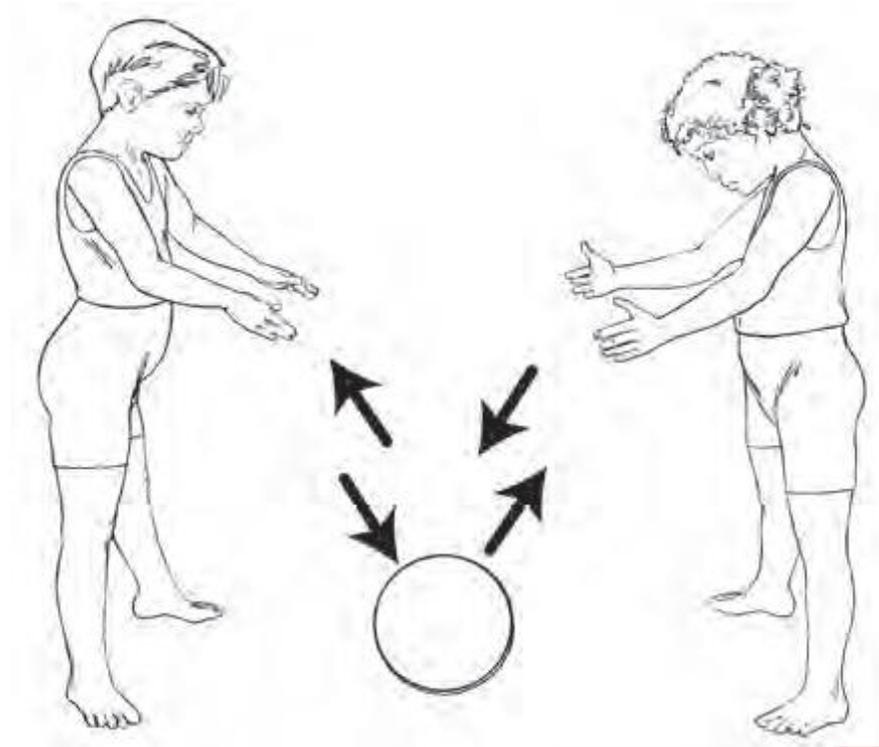
バウンドとキャッチ

道具 ボール

アスリートの後ろに指導者が立ち、ボールを弾ませたり、キャッチする方法を教えましょう。

その後、アスリートの前に立ってボールを弾ませることで、アスリートが動かなくてもボールをキャッチできるようにします。

次はアスリートが指導者に向かってボールを弾ませて返すようにします。徐々に距離を広げて、ボールも小さいサイズにしていきます。



7. その他の参考資料

- スペシャルオリンピックス日本 リソースページ 「ヤングアスリート」
<https://son-info.org/sport/yap/>
「アクティビティガイド」や**デモンストレーション動画**を掲載しています。
- スペシャルオリンピックス国際本部 リソースページ「ヤングアスリート」（英語）
<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/young-athletes>
SO日本のリソースページに掲載していない、コーチングガイドが掲載されています。
- 日本スポーツ協会 -アクティブ・チャイルド・プログラム-
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>
幼児期・児童期の運動の重要性やアクティビティが紹介されています。
- 日本レクリエーション協会 -子どもの体力向上ホームページ-
<https://www.recreation.or.jp/kodomo/>
「やってみよう運動遊び」にさまざまなアクティビティが紹介されています。