

おうちで

からだ創りサマープログラム 2020

お子様の夏休みの自由研究のネタにお困りではありませんか？お子様の夏休みの生活が不規則にならないか心配はありませんか？
本プログラムでスポーツを通して、健康で規則正しい毎日を過ごし、お子様の身心の成長をお楽しみいただけます。

プログラム流れについて

申込み完了後、長岡青年会議所より、メールにて本プログラムの流れについての詳細を送付します。また、ホームページ上にも詳細を掲載いたします。プログラムを進めるにあたり、専用のシートがございますので、ダウンロードをしてお子様と一緒に記入・入力の上、お取り組みいただけます。

※本プログラムのご参加については、熱中症の対策を十分とった上で行っていただけますようお願いいたします。



8/1

●目標を立てよう

まずは体力テストをやってみよう。記録目標は、「簡単には達成できないけど、頑張ったら達成出来る」と自分が思えるよう、最初の記録の少し上に設定するとよいです。

●時間の作り方を考えよう

トレーニングを行うには、準備も含めてまとまった時間が必要です。自分の性格や生活習慣、取り組むトレーニングの量を踏まえて、まずはどれが自分に合った時間の見つけ方が考えてみましょう。

8/1~7

●トレーニングに取り組もう

トレーニングを行ううえで一番大切なことは安全です。改めて「体力テストやトレーニングを行う際の注意」を読み、自分がケガをしたり、誰かをケガさせたり、物を壊してしまったりしないように注意事項を確認しましょう。

8/8

●中間テストにチャレンジしよう

トレーニング期間の折り返しまでできたなら、中間テストにチャレンジしてみましょう。最初のテストと同じ条件で同じ種目にチャレンジして、出来れば動画を撮ったり家族や友達に見てもらいましょう。

8/9~15

●トレーニングに取り組もう

中間振り返りシートで確認したことを踏まえて、引き続きトレーニングを頑張ってみよう。

8/16

●最終テストにチャレンジしよう

トレーニング期間の最終日に、最終テストにチャレンジしましょう。中間テストと同じようにこれまでと同じ条件で同じ種目にチャレンジして記録を計測し、出来れば動画を撮ったり家族や友達に見てもらいましょう。

申込方法

- 1 QRコードを読み取り、申込フォームより必要事項を入力
- 2 メールに、参加されるお子様のお名前、性別、所属小学校名、学年、組、保護者のお名前、連絡先（携帯・メールアドレス）を入力の上、お申し込みください。
- 3 インターネットの環境がないご家庭はお電話にてご対応させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。



1 申し込みフォーム

2 seisyounen20@nagaoka-jc.or.jp

3 ☎ 070-3880-5755

担当 馬場

保護者の皆様へ

01 はじめに



スポーツは、日々の生活に楽しみを与えてくれるものです。また、子どもたちにとっては、心と身体を成長させてくれるものでもあります。

しかしながら昨今新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、スポーツを思う存分楽しむことが難しくなっています。

このような背景を踏まえ、お子様が自宅などの生活環境のなかでスポーツに親しみながら、目標を立てて自らを成長させる力を養うきっかけとなるようプログラムを策定しました。

お子様が一人の人間として成長し続ける土台づくりとして、本プログラムが活用されることを願っています。

02 プログラムの特徴



このプログラムは、身近な環境でチャレンジできる体力テストによって目標を設定し、記録を伸ばす過程を経験することで、運動習慣を維持することに加え、目標を達成する力を伸ばすことを目指しています。

本プログラムへの参加を通じて、スポーツを楽しみながら体を動かしていただき、技術や体力のみならず、思考力・判断力や主体性・やりきる力といった「非認知的能力」を伸ばし、お子様が心身ともに大きく成長するための土台づくりを支援致します。

また、お子様が夏休みを健康的に過ごせるよう保護者の皆様向けにも情報を発信していきますので、親子でも参加できる内容となっています。

03 非認知能力を伸ばします



グローバル化の進展、AIなどの科学技術の進歩といった激しい社会変化を背景に、ますます多様化していく未来の社会を生き抜くためには、「非認知能力」つまり「心の豊かさ」を育むことが重視されるようになりました。

具体的には、意欲的に物事にとりくむことができる力、人と協力しあえる力、自分で考えることができる力、新しい発想ができる力、根気強くやり抜くことができる力、人の気持ちを思いやることのできる力……などなど。つまり、非認知能力とは「感情や心の豊かさ」に深く関連する力なのです。

子ども時代に非認知能力を育むことによって、認知能力も高められ、さまざまな知識や技能を習得し、「未来に生かせる力」となっていくのです。