



気になる企業に

突撃取材!!

遊びながら

「運動能力」「思考能力」「忍耐力」が

自然と身につくと話題の運動プログラム!

さわだスポーツクラブに独占取材!!

Q どんな運動プログラムなのですか?

A ABCプログラムのABCは Action Brain、Circuitの3つの言葉の頭文字からできています。子どもの脳と運動の関連に着目し、さわだスポーツクラブが独自に開発したプログラムです。

園での運動プログラムというと、跳び箱・鉄棒を使うことをイメージすると思いますが、実はそういった大きな道具を使わなくても、子ども達が楽しみながら運動



神経を伸ばしていくことができる運動遊びがあるんです。

例えば「だるまさんが転んだ」を、お腹を床につけてフニ（ほふく前進のような動き）になったり、仰向け状態から四つん這いになってクモ歩きをやってみたり。そうすると、お腹や腕、脚の力を鍛えることができます。いつもの遊びも、工夫すれば身体力を鍛えることができるようになります。

他には、数や他者を意識したルール遊びなども行います。

例えば、床に並べた緑・赤・黄・青の4色の輪っかにそれぞれ何人入るかを予想してもらいます。そのあとに実際に入って人数を確認してみることで遊びを通じて数を学ぶことができます。

あとは「どのくらいのスピードで走ればお友達と“ぶつからず”にバトンを渡せるか」「目標に向け1人何回（何往復）走れば到達できるかを確認し、数の把握を行う」ということを目的としてリレーなども行います。

Q 園庭などもなく狭い園でもできるのでしょうか?

A ABCプログラムは「保育室・部屋でできる」がコンセプトとなっています。

なので大きな園庭や大きなホールがなくとももちろん大丈夫です!

大事なのは保育者が一緒にでき、日常の保育でできることです。極力シンプルで再現性の高い指導を心掛けています。



Q 園へ導入するメリットを教えてください

メリットは大きく3つあります。

1つ目の最大のメリットは、子ども達が心から運動を楽しめることです。「笑顔」が生まれるということです。子ども達のワクワクやドキドキ「楽しい!」と思うことをベースに日常の動きでも運動を楽しめるように工夫していることで、運動の得意不得意にかかわらず、子ども達に体を動かすことになっていきます。さらに子どもだけではなく、先生方も楽しみながら自然と体幹や運動能力の向上ができるようになっていきます。運動を通して考える力、あきらめない力も一緒に育ちます。

2つ目は先ほどもお伝えした通り、道具や環境にかかわらず、導入が可能であるということです。

そして3つ目に、園の先生・保護者の方にも情報提供やセミナーを同時開催いたしますので、園での運動に関する取り組みを先生と保護者と共有できるということです。

現在はコロナ禍で園への訪問を控えてほしい園へは動画配信も行なっていますので安心して取り入れていただけます。

Q 実際に導入している園や保護者からはどんな反応がありますか?

園からは、「子どもが大きな怪我をしなくなった」「先生の保育のネタが増えて日常保育の中で使えて助かる」といった声をいただいています。保護者からは「子どもが家で教えてもらった運動遊びの話をよくするようになり、会話が弾むようになった」という声も。

子ども達に体を動かす「楽しさ」を自然に感じてもらうながら遊んでほしいという想いがあるのでうれいですね。

最後に(まとめ)

運動不足は体力・免疫力を低下させ、子どもの健康を脅かす恐れがある深刻な問題です。

コロナ禍で子ども達の運動量が気になる園は、是非問い合わせをしてみてください!

長引くコロナ禍の影響で子どもの運動不足が囁かれる中、遊びを通じ運動能力がUP! それだけではなく「思考能力」「忍耐力」まで身につく「ABCプログラム」の噂を耳にした編集部が澤田社長に突撃取材しました。真相はいかに!?

有限会社
さわだスポーツクラブ
取締役社長
澤田 康徳さん



お問い合わせ

有限会社さわだスポーツクラブ



03-3995-0298



03-3995-0330



SAWADA S.C.
SINCE 1975

〒177-0042 東京都練馬区下石神井4-28-13 塩谷ビル1F