



# ACP

アクティブ・チャイルド・プログラム

## 子どもの 心と体を育む 楽しいあそび

公益財団法人日本体育協会・発行  
監修 豊人・青野 博・監

45冊・316頁／定価（本体  
1,400円＋税）／

ベースボール・ソフトボール  
（2冊組）

ISBN978-4-885-16799-6 C3976

ACPについて、理論を徹底解説し、「あそび」のメニューを、発展例まで豊富に掲載したはじめての書籍。

子どもたちが「楽しむながら」「遊びながら」からだを動かすことができれば、それが「アクティブ・チャイルド・プログラム」です。私たちが大人は、子どもにとっての身体活動の重要性、活動の場を身に付かせることの重要性を認識しつつも、子どもに対しては、身体が自然の力による活動を行うために活用することが求められています。本書は参照としていたが、運動・スポーツが大層な子どもたちの楽しみ、豊かな生活を送ってもらうことを目指します。

### 【目次】

#### はじめに

#### 第一章 理論編

運動の心身の健康効果

#### 第二章 実践編

#### 第三章 遊び編

運動の楽しさ、心身の健康づくりから  
「あそび」の重要性  
「あそび」の心身の健康づくり  
「あそび」の心身の健康づくり

#### 第四章 C&A

#### あとがき

### 【監修者プロフィール】

#### 監修 豊人 (とらう・よしかお)

東京聖徳大学入学生体学部 准教授、1977年昭和総合体育士、1980年東京農工大学  
体育学部教授、2001年東京大学大学院総合文化研究科准教授、2007年退任。東京聖徳大  
学卒業後、東京大学大学院総合文化研究科准教授を経て、専門は身体活動の健康、成長  
発達や身体活動量と心身の健康との関係、「遊び」の重要性、子どもの心身の健康づくり  
活動などである。主な著作「あそび」子どもの身体活動量と心身の健康づくり、「あそびの心  
身の健康づくり」などがある。

#### 青野 博 (あおの・ひろし)

公益財団法人日本体育協会 元第一任専任理事 監修長、1976年日本体育学会創立  
委員、1977年東京大学大学院スポーツ健康科学研究科准教授、2007年東京大学大学院総合  
文化研究科准教授を経て、文部科学省特別招聘 子どもの身体活動に関する研究員として  
その活動に貢献。主な著作「あそび」子どもの身体活動量と心身の健康づくり、「あそびの心  
身の健康づくり」などがある。

【ご注文は全国の本屋、または中華通信販売センター】

小売に直接お申し込みの際は TEL 0120-811-810 FAX 028-780-1232  
FAX 028-780-1232にてご注文を承ります。ご注文の際は、ご厚意をお願いいたします。

〒 \_\_\_\_\_ 住所 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

※この冊子についてお問い合わせは「あそび」のページ、電話028-780-1232、FAX 028-780-1232にてお願いいたします。