

令和7年度総合型クラブサミット報告書

日 時：令和8年1月25日（日）

場 所：秋田県スポーツ科学センター

○日 程

9：15～9：30	受 付
9：30～9：40	開会行事
9：40～10：40	講 義 【研 修 室】 「アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP)とは？」 講師：小笠原 重夫 氏
10：40～11：00	休 憩
11：00～12：00	実 技 【1階体育場】 「アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP)体験」 講師：村山 一郎 氏 菅 善徳 氏
12：00～13：00	昼 食・休 憩
13：00～15：00	講 義：13：00～13：30 【3階体育場】 「健康寿命の延伸と運動の三要素」 講師：原田 三枝 氏 実 技：13：30～15：00 「健康づくりのための運動の実践」 講師：原田 三枝 氏
15：00～15：10	休 憩
15：10～15：40	情報交換 「事業を継続する課題について」

○講 義「アクティブ・チャイルド・プログラム(JSPO-ACP)とは？」

講師：小笠原 重夫 氏



アクティブ・チャイルド・プログラム

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/>

○秋田県スポーツ少年団副本部長の小笠原重夫氏を講師に迎え、JSPO-ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）の理論について講義いただいた。講義では、秋田県の子どもの体力の現状をはじめ、発達段階におけるACPの効果、運動の楽しさを通じて「運動有能感」を高めることの大切さについてお話しいただいた。

○質疑応答では、参加者から「他県の子どもたちの傾向」や「ACPをより深く学ぶための方法」について質問が寄せられた。

○実 技「アクティブチャイルドプログラム(JSPO-ACP)体験」

講師：村山 一郎 氏、菅 善徳 氏



【進化じゃんけんの様子】

○秋田県スポーツ少年団副本部長村山一郎氏、こまちハート・オブ・ゴールドの菅氏両講師の指導の下、参加者は数あるACPの内「ハイ、イハ、ドン」、「言うこと一緒、やること一緒」「新聞紙に変身」「ところてんオニ」「木とリス」「進化じゃんけん」の各メニューを体験した。

○ACPの運動プログラムは、特に資格取得や研修履修が必要でなく、JSPOがHPで紹介している運動例を参考にやってみても十分に効果が期待されるところだった。

○講 義「健康寿命の延伸と運動の三要素」

講師：原田 三枝 氏



○健康寿命の延伸に不可欠な「健康の三要素」について講義が行われた。昨今注目されている「サルコペニア」や「フレイル」の予防に触れつつ、疾患を防ぐための運動の三要素として「ストレッチ」「筋力トレーニング」「有酸素運動」の重要性が説かれた。また、運動のみならず、バランスの取れた食事や十分な休養、そして社会参加が健康維持に深く関わるということが改めて強調された。

○実 技「健康づくりのための運動の実践」

講師：原田 三枝 氏



○講義内容に関連した実技では、椅子を活用して室内で手軽に取り組める脳トレ、ストレッチ、有酸素運動、筋トレのメニューが行われた。また、ペアになって、壁に肩、腰、かかとを密着させて立ち姿勢の確認や、相手の肩甲骨に手を添え、動作時の可動域や左右差を客観的に感じ合うなど、参加者が自身の身体の状態を深く知る有意義な時間となった。

○アンケートの自由記述より

- ・実技付きの研修が良かった。
- ・県北でも、このようなサミットを開いていただけるとありがたいです。
- ・今日の講演や実技をブロック（県北・県央・県南）事にやって欲しい。
- ・本身体験した内容を教室等で活用したい。ブロック別でもこういった活動をお願いします。
- ・もう少し開催時期を早めたらどうか（11月頃）。参加者が増えるのではないかな。