

マナーとルールは「人間力」の第一歩

スポーツ庁 後援

マナーキッズ®プロジェクトのご案内

マナーキッズ®体幹遊び

マナーキッズ®プロジェクトは、
スポーツや文化活動を通じ、日本の伝統的な礼法を体験し、
＜体・徳・知＞バランスのよい子供を育てます。

47都道府県
170,000人以上が
参加！
(小学校児童、幼稚園・保育園児)

事例報告
「規律正しい児童は
学力も大きく
向上する」

プログラムは、子供の体力・運動能力の低下に歯止めをかける＜体育＞、挨拶・礼儀作法の基本的マナーとスポーツマンシップを習得させる＜徳育＞、運動で知性を育む＜知育＞を考慮して組まれており、既に実施した全国各地の小学校、幼稚園・保育園から高い評価を得ています。
レガシー共創協議会のプロジェクト「おもてなしの心を世界へ」ヘルス&マナーコミュニティ®活動のリーダーとして推進。
「おもてなしの心を世界へ」国民運動協議会事務局として活動しております。



写真提供：フォート・キシモト

♡ マナーキッズ®体幹遊びとは？ (小学校対象 幼稚園・保育園は小学校に準じる)

児童への「正しい姿勢」「お辞儀・挨拶の仕方」指導

① 特定の学年を対象に1時限(45分)授業の中で実施する場合

イ 5分間

マナーキッズ®講師が、児童への「正しい姿勢」「お辞儀・挨拶の仕方」指導
(全国各地でマナーキッズ®講師養成講習会を開催中、小学校教諭他の受講歓迎)

ロ 40分間

「正しい姿勢」を身につけるために、マナーキッズ®体幹遊び手引き・36事例集
から学年に応じたプログラム数例を体験します。体幹遊びの中で「よろしくお
願いします」「ありがとうございました」の練習を行います

② 全校児童を対象に実施する場合

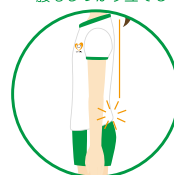
イ 2時限と3時限の休み時間の10分間に、全校児童対象にマナーキッズ®講師
が、「正しい姿勢」を身につけるために、体幹を鍛える！

ロ ①ロに準じる。

① 足をそろえて立つ



② 背すじを伸ばし
腰もしっかり立てる



③ おへそのあたりに
ちからを入れて胸をひらく



④ 言葉を先に言ってから、
こしを折ってあいさつしています。

⑤ おじぎをした後、
相手の顔を見ています。

「正しい姿勢」を身に付けさせるために、体幹を鍛える！

引用：東京都教職員研修センター
「子供の体幹を鍛える～正しい姿勢のもたらす教育的効果の検証～」

イ

授業の始めと終わりの挨拶を
通して体幹を鍛える。

起立
礼
着席



ロ

朝の会等での運動を通して
体幹を鍛える。

運動など
タオルを使った



ハ

体育の時間の冒頭の5分間

正しい姿勢、お辞儀・挨拶の仕方及び体幹遊びを
繰り返すことにより、フォローし、体幹を鍛える。

ケンケン相撲など



マナーキッズ®ショートテニス教室を媒介とした体育・道徳融合授業(別紙参照)の同時開催を奨励します。



公益社団法人
マナーキッズ®プロジェクト

〒166-0002 東京都杉並区高円寺北3-22-3 デルコホームズ4階

TEL: 03-3339-6535 FAX: 03-6426-1580

E-mail: office365@mannerkids.or.jp

URL: <http://www.mannerkids.or.jp/>

マナーキッズ

検索

♡ マナーキッズ®体幹遊び 手引き・36事例集

マナーキッズ®体幹遊びの指導方法をまとめた、

「マナーキッズ®体幹遊び 手引き・36事例集」を用意しました。

学校生活（体育や保健体育の時間や休み時間等）において身体活動量を増やして体

幹を鍛えるために選りすぐった36種目（下表）を図解で詳しく説明しています。

日々の指導活動にご活用ください。



A領域 用具を使わない

1. 初級編 3歳～5歳（①1人遊びの2種目は、0歳～2歳にも適用可）

①	1人遊び	2種目	動物歩き	片足バランス
②	2人遊び	2種目	手押し車	馬跳び
③	集団遊び	2種目	大根抜き	かめの甲作戦

2. 中級編 1年生～3年生

①	1人遊び	2種目	おしり歩き	腕立て拍手
②	2人遊び	2種目	逆立ち遊び	腕立てじゃんけん
③	集団遊び	2種目	ケンケン相撲	足の踏みあい合戦

3. 上級編 4年生～6年生

①	1人遊び	2種目	進化じゃんけん	背泳ぎ歩き
②	2人遊び	2種目	息を併せてリズム跳び（足の開閉跳び）	腹（はら）相撲
③	集団遊び	2種目	Sケン	お地蔵さん倒し

B領域 用具を使う（例：新聞紙 タオル ロープ 他）

1. 初級編 3歳～5歳（①1人遊びの2種目は、0歳～2歳にも適用可）

①	1人遊び	2種目	ケンパー	動物変身遊び
②	2人遊び	2種目	ロープ遊び	新聞紙変身遊び
③	集団遊び	2種目	しり相撲	新聞紙リレー

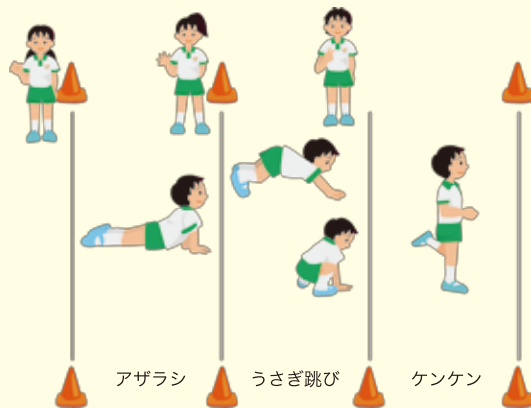
2. 中級編 1年生～3年生

①	1人遊び	2種目	ブリッジ	タオル7変化遊び
②	2人遊び	2種目	バランスロープ引き	ボールレスリング
③	集団遊び	2種目	手押し車じゃんけん列車	だるまさんがころんだ遊び

3. 上級編 4年生～6年生

①	1人遊び	2種目	閉眼片足立ち	片足振り子
②	2人遊び	2種目	2人でスタンドアップ	新聞紙キャッチ
③	集団遊び	2種目	おしくらまんじゅう	集団馬跳び

例：A領域 上級編 1人遊び 進化じゃんけん



<方法>

- ① スタートラインでじゃんけんをする。
- ② 勝った人は決められた動きで次のラインまで進み、新しい相手とじゃんけんをする。
- ③ じゃんけんに勝ったら、また次のラインまで別の動きで移動する。
- ④ 最後のラインで勝ったら得点とし、黒板に自分の名前を書く。
- ⑤ 得点したら、スタートラインに戻ってじゃんけんをする。
- ⑥ 一定時間（3～4分）に得点できた数で競う。

<留意点>

- ① 足じゃんけんで行ってもよい。
- ② 実態に応じて、移動する際の動きを変えたり、移動の距離を変えたりする。

参考文献 「体育授業のジャンケンゲーム50」体育授業・実践の会編著（大修館書店）

例：B領域 初級編 集団遊び 新聞紙リレー

<用具>

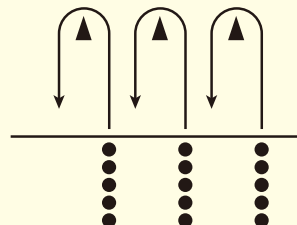
新聞紙

<方法>

- ① 1チーム6人ぐらいとする。
- ② 1人1枚新聞紙をもち、お腹に貼付ける。
- ③ 新聞紙が落ちないように進む。
- ④ スタートし、コーンを回って戻ってくる。
- ⑤ ゴールに戻ってきたら、次の人にタッチし、次の人はスタートする。
- ⑥ 進めなくらい大きく破けたら、その場で新しい新聞紙に交換してもよい。

<留意点>

- ① 転んでけがをしないようにする。
- ② 幼児が遊ぶ場合は、バランスを崩しやすいので、ゆっくり進む示範を見せる。
- ③ 慣れてきたら、1チーム新聞紙1枚とし、バトンとすることもできる。



（加藤三紘）

♡ 後援・協力・特別協賛・協賛・賛助

後援

スポーツ庁

読売新聞社（第12回文部科学大臣杯マナーキッズ・ショートテニス全国小学生団体戦 第3回「マナーキッズ」賞（表彰者発表会））

NHK（第12回文部科学大臣杯マナーキッズ・ショートテニス全国小学生団体戦）

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会（「マナーキッズ」賞）

公益財団法人日本体育協会（マナーキッズ・スポーツ教室）

公益財団法人日本オリンピック委員会（第12回文部科学大臣杯マナーキッズ・ショートテニス全国小学生団体戦）

公益財団法人日本テニス協会（マナーキッズ・ショートテニス教室）

公益財団法人日本ソフトテニス連盟（マナーキッズ・ショートテニス教室）

公益財団法人日本サッカー協会（マナーキッズ・サッカー教室）

公益財団法人日本バスケットボール協会（マナーキッズ・バスケットボール協会）

公益財団法人ラグビーワールドカップ2019組織委員会（マナーキッズ・ラグビー教室）

公益財団法人日本体操協会（マナーキッズ・体操教室）

協力

小笠原流礼法 鈴木 万電子総師範

早稲田大学スポーツ科学学術院 元「子供の姿勢研究班」（マナーキッズ・体幹遊び）

根本わくわく体操教室 根本 正雄代表（マナーキッズ・体幹遊び）

公益社団法人日本テニス事業協会（マナーキッズ・ショートテニス教室）

公益社団法人日本プロテニス協会（マナーキッズ・ショートテニス教室）

NPO法人日本シニアテニス連盟（マナーキッズ・ショートテニス教室）

日本女子テニス連盟（マナーキッズ・ショートテニス教室）

一般社団法人地球の楽好（マナーキッズ・教室）

特別協賛



三菱東京UFJ銀行



協賛



東京中央
ロータリークラブ



住友ゴム



hat
株式会社

日本児童教育振興財団

日清製粉グループ



三井物産



三菱化学

第一学習社

SEKISUI



YSC



IMPACT

ANA

YONEX



SYMONS
全国共通ポイント



スポーツクラブ
BIG

ANA

YONEX

賛助

日本アイ・ピー・エム株式会社



JCI
西尾青年会議所



西村 Sawz Home
ライオンズクラブ

会じき会館
ロータリークラブ

会じき会館
ロータリークラブ



Kizuna
大宮ロータリークラブ



Asahi
会じき会館



Asahi
会じき会館

会じき会館
ロータリークラブ

会じき会館
ロータリークラブ



MITSUBISHI
三井物産



三井物産
会じき会館



ELECOM

会じき会館
ロータリークラブ

会じき会館
ロータリークラブ



REC
会じき会館



KURIYAMA
会じき会館



ELECOM

会じき会館
ロータリークラブ

会じき会館
ロータリークラブ

賛助

日本アイ・ピー・エム株式会社



JCI
西尾青年会議所



西村 Sawz Home
ライオンズクラブ

会じき会館
ロータリークラブ

会じき会館
ロータリークラブ

「マナーキッズ®」「マナーキッズ®」「マナーコミュニティ®」「ヘルス&マナーコミュニティ®」「キャラクターの図形」「図形（ハート）」は、認定NPO法人マナーキッズ®プロジェクトの商標登録です。

（平成29年 1月 1日 現在）