



關於Manner Kids®活動 於臺灣之推廣

(以成立公益財團法人Manner Kids®Project臺灣分部為目標)

2017年7月

改善青年與兒童不良傾向的Manner Kids®活動



1 日本青年與兒童的現狀

- ①許多青年有任性、孤僻、繭居、不守規定、不打招呼等狀況。
- ②許多學童有不集中精神聽人說話、站久時不聽人話、稍微跌倒就受傷等狀況。

2 Manner Kids®活動的應對措施

- ・ 於幼兒或學童階段，透過一邊玩耍一邊運動的方式，學習與他人交流的樂趣，遵守社會規則的重要性，以及其表達方式的打招呼的方式。
 - ・ 透過運動鍛鍊「軀幹」。
透過鍛鍊軀幹，學習優美姿態。
優美姿態可培養兒童的集中力。「不良姿態會影響大腦」
優美姿態可成就優雅的心態。
- ・ 可均衡發展「體」、「德」、「智」能力的人才培育措施。



Manner Kids® Project的歷史

- 1996年 早稻田大学網球部國小學生網球教室為活動原點
 - 2005年 公益財團法人日本網球協會開始Manner Kids®網球Project
 - 2007年 成立NPO法人Manner Kids® Project (2010年取得認定)
 - 2014年 轉型為公益社團法人
由內閣總理大臣頒發公益社團法人Manner Kids® Project認定書
- ・ 日本47都道府縣中，共有超過20萬名幼稚園、托兒所兒童及國小學童參與。
 - ・ 共有36都道府縣的380所國小將本活動納入課程實施。

Manner Kids[®]活動的基本體系

幼兒或學童透過玩耍的方式運動

禮貌涵養

①大家可友好互動（培養社會性與協調性）

②打招呼、互相搭話（養成禮儀習慣）

（網球的案例）

- ・開始時會先說「請多多指教」。
- ・傳球時會先說「球要過去囉」。
- ・打招呼或搭話時會面向對方。（打招呼時會彎腰。搭話時會點頭。）

③遵守運動規則（培養正確且優雅的心態）

（網球的案例）

- ・於無法判斷安全或違規時，願意禮讓對方。
- ・不向對手口出惡言。

鍛鍊身體
（鍛鍊軀幹）

變得可維持
優美姿勢

對於學習的
集中力
（提升知性
能力）

變得可優雅
的打招呼

培育體・德・智均衡發展的兒童

Manner Kids 軀幹遊戲



A 起立敬禮就座
透過課程開始及結束時的招呼訓練軀幹

透過於早晨集會活動時的運動訓練軀幹



B 運動
活用毛巾操等



C 腳門土遊戲等
校園生活（體育課、健康教育課或休息時間等）中訓練軀幹

練習優美姿勢、招呼的方式



確實挺直腰背



於肚臍附近用力並擴胸

● Manner Kids 軀幹遊戲教室

……1 節

● Manner Kids 軀幹遊戲教室 & 網球教室

……1 節（也可實施 2 節）

● Manner Kids 軀幹遊戲教室 & 足球教室等

……1 節



重複演練「請多多指教」「謝謝」等招呼用語



Manners Kids 短場網球 (short tennis) 教室下課時全體學員一同回復場地及打掃

課程結束時，目視全部指導者行禮



照片提供：
photo-Kishimoto

Manners Kids 短場網球教室・運動教室

♡「Manners Kids」調查的輔助 (千葉大學榮譽教授・千葉敬愛短期大學校長 推薦)

「Manners Kids」調查係為培育擔任次世代重任的兒童將來可成為備受世界各國公民尊敬的日本人，因此將就讀幼稚園、托兒所及國小的學童於在學期間期望可習得之遣詞用字、行禮、招呼問候、步姿、姿勢、生活、生活規範等加以明確化。由兒童自行回答5篇50項目(幼稚園、托兒所為5篇25項目)的問題，並計算出總分級平均分數。

●「Manners Kids」調查的流程



① 用語篇	② 舉止・問候篇
1 早安 早上會說「早安」。 2 晚安 睡前會說「晚安」。 3 再見 道別時會說「再見」。	1 早安 會主動打招呼。 2 打招呼時 會面帶微笑。 3 打招呼時 會直視對方雙眼。
6 有 被點名時會說「有」。 7 時常會選擇較有禮貌的遣辭用句。 8 受到幫助時會說「謝謝」。	6 進房前會先敲門。 7 坐在椅子上時腳底板會確實貼平地面。 8 坐在椅子上時不會靠在椅背。



「Manners Kids」調查 調查卷 (適用於國小5~6年級學生)

何謂優美姿勢

- 兩腳併攏直立。
- 確實挺直腰背。
- 於肚臍周圍稍微用力，輕微擴胸。
- 縮緊下巴直立。
- 雙手五指輕微併攏，自然下垂。

何謂優雅的招呼

- 打招呼時用「有精神且明亮地」聲音打招呼。除了自己會顯得精神抖擻外，也可將精神分享給對方。
- 打招呼時保持「和藹笑容」。
- 打招呼是聯繫心與心的緞帶。



台灣支部展開方策案

1. 2017年5月27日 **目前居住於臺灣之女性出席第22回Manner Kids®講師培訓講習會
(於東京都新宿區早稻田大學)**
2. 2017年8月1日 **成立臺灣分部**
 - ・募集正會員、贊助會員、活動會員
 - ・募集臺灣分部限定協贊及贊助企業
 - 特別協贊 新臺幣100,000圓以上、協贊 新臺幣20,000圓以上、贊助 新臺幣3,000圓以上
 - 早稻田大學臺灣校友會、日本工商會加盟企業與其他單位
3. 2017年8月1日～ **選定Manner Kids®教室舉行場地**
 - ・日本人學校 於體育課實施体Manner Kids®軀幹遊戲
 - ・於臺北市養和會硬式網球隊、STC等會員子女就讀之國小及幼稚園、托兒所推廣Manner Kids®教室
 - ・尋求中華民國網球協會、中華民國迷你網球協會協助
4. 2017年10月1日以降
 - ・星期三 日僑學校體育課 Manner Kids®軀幹遊戲
 - ・星期四 臺灣幼稚園 Manner Kids®軀幹遊戲教室或Manner Kids®軀幹遊戲教室&網球教室
 - ・星期五 臺灣國小 Manner Kids®軀幹遊戲教室或Manner Kids®軀幹遊戲教室&網球教室
 - ・星期六 Manner Kids®講師培訓講習會
5. 2017年12月 **邀請臺灣迷你網球大會（6月舉辦）參加第13回文部科學大臣杯Manner Kids®短式網球全國國小學生團體戰。（補助住宿費）**

日本校園現場軀幹鍛鍊實踐方案之案例

2013年 摘錄自東京都教職員研修中心 「鍛鍊學童軀幹～具有正確姿勢之教育性成效之驗證～」

何謂軀幹？

根據解剖學的定義，軀幹即「頭部與四肢(雙手雙腳)以外之全部的部位」，也稱為胴體，具有固定內臟所在位置(生命維持)機能、支撐身體(保持姿勢)的機能等三項機能。支持軀幹的主要肌肉為腹直肌、大胸肌、廣背肌與脊柱起立肌等肌群。

為何鍛鍊「軀幹」有助於維持正確姿勢呢？

藉由鍛鍊胸部至腰部間身體中心部位的「軀幹」的肌肉，可以支撐身體，持續保持正確姿勢。

所謂的正確姿勢是什麼樣的姿勢呢？

根據研究，不論是站著還是坐著，挺直背肌、縮下巴、臉面向正面，便是正確姿勢。

為維持「正確姿勢」、便需要鍛鍊軀幹！



開發實踐方案

(請參考下一頁)

實踐方案A

透過課程開始及結束時的敬禮鍛鍊軀幹

- ① 起立時，雙手不碰觸書桌及膝蓋，以腰背挺直的状态起立。
- ② 敬禮時，不僅是只低頭，也需要配合彎腰。
- ③ 坐下時，雙手不碰觸到書桌的状态下坐下。



起立 敬禮 坐下

實踐方案B

透過增加校園生活中的身體活動量以鍛鍊軀幹

- 於體育課、晨間時間或休息時間等時段，導入可鍛鍊軀幹的單腳即可實施的運動項目。

增加身體活動量的運動

+

具有單腳跳躍動作的運動

(例) 鬼捉人 + 腳鬥士、追逐遊戲 + S形陣地單腳追逐遊戲

- 於休息時間等時段借出各種道具。(軟式排球、鐵環、大繩、緞帶等)



腳鬥士等遊戲

實踐方案C

利用朝會時透過運動鍛鍊軀幹

透過持續性演練可強化支撐軀幹肌群的運動，可鍛鍊軀幹讓身體習慣正確姿勢。

- 持續性實施教室中也可實施的毛巾運動(2種)(3分鐘左右)
- 每週選擇3日於體育館或校園內空曠處拉筋(3種)與下腰運動(3種)。(5~10分鐘)



利用毛巾實施的運動