

「おもてなしの心を世界へ」広げよう!

スポーツと礼儀で

子供は変わる!



親子で学ぼう!
マナーキッズ
体幹遊び



マナーキッズ

発行日 2015年10月15日
発行 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

編集・制作 株式会社徳間書店
〒105-8055 東京都港区芝大門2-2-1
印刷・製本 大日本印刷株式会社

●体育・道徳融合授業ほかお申込み&お問い合わせは――

公益社団法人
マナーキッズプロジェクト [マナーキッズ](#) 検索
本誌掲載記事、写真・イラスト等の無断掲載を禁じます。



親子編

子供の体幹を鍛える！ ここがポイント！

- ① 子供の実態に合わせて、種目を選択します。
- ② やさしい動きから、難しい動きをするようにします。
- ③ 親が最初に動きを見せてから、子供と一緒に行うようにします。
- ④ 回数を数えたり、ゲームをしたりして、楽しくできるようにします。
- ⑤ 「よくできたね」「上手になってきたね」と子供をほめるようにします。

① 動物歩き



遊びかた

- ① 親子でいろいろな動物になりきって歩く。
- ② 親子で横に並んだり、縦に並んだりして歩く。

POINT

- ① 親は、子供の動きに合わせて動くようにする。
- ② 手指を開かせ、腕でしっかり体を支えさせる。
- ③ 憄てるときには顔を床にぶつけることがあるため、ゆっくりと運動させる。

カンタン「用具を使わない」 実践メンソッド！

自宅で簡単にできる「親子の体幹遊び」。ここでは、「用具を使わない」「使う」それぞれの実践メンソッドを合わせて15項目厳選しました！

親子で学ぼう！ マナーキッズ 体幹遊び 実践編



【解説】：「根本わくわく体操教室」
代表 根本正雄

鍛えよう！カラダとココロ

「体幹」を鍛えることの大切さは、スポーツ界では常識になっています。しかし、学校では十分に行われていません。教室では、自分の体を支えられず、姿勢が崩れている子供が見られます。小学生になつても体がぐにゃつとしているので、とても気になります。正しい姿勢ができない、IIと鉛筆がきわめて近い状態になってしまっています。そういう子供は、ど

こか落ち着きもありません。体幹が育っていないの。だから、子供の心身の育成をしていくことはとても大事です。幼児や低学年の子供は、一人で体幹遊びをするよりも親子の育成を通して、こうした子供の心身の育成をしていくことはできます。

なぜなら、親子のふれ合いを通して、心身を鍛えることができるからです。お子様の実態に応じて、体幹遊びが紹介されています。用具を使用しない遊び、用具を使用する遊びに分けてあります。お子様の実態に応じて、体幹遊びをすることがあります。本書を活用して、体幹を鍛えるとともに親子の絆を深めてください。

「おもてなしの心を世界へ広げよう！」

スポーツと礼儀で 子供は変わる！



目次

CONTENTS

- 特集
2 親子で学ぼう！
マナーキッズ体幹遊び
【解説】：「根本わくわく体操教室」
代表 根本正雄

- 提言
9 「マナーキッズ体幹遊び」の発案者
川淵三郎最高顧問インタビュー
「子供の体幹を鍛える、
国民運動を広げたい！」

- 10 そこが知りたい！
はじめての礼儀作法
～おうちで「マナー教室」～
【解説】：小笠原流礼法塾師範
鈴木万重子

- 11 おかあさん必読！
家庭内のしつけ7カ条

- 実用
12 今すぐ使える！
「マナーキッズ」調べ
活用帳
解説：千葉敬愛短期大学学長
明石要一

- 事業報告インフォメーション
18 公益社団法人
マナーキッズプロジェクト
～13万人の軌跡と10年の歴史～

- 19 レガシー共創協議会との
新事業プロジェクト始動！！

●表紙・本文デザイン&イラスト
田中小百合 (osuzudeign)
※「マナーキッズ」は、公益社団法人マナーキッズプロジェクトの登録商標です。

遊びかた

- 手を使わずに、長座をした状態で動く。
- 片方のお尻を上げて、できるだけ素早く動く。
- 親子で並んで、仲良く動く。

POINT

- 子供の発達段階にもよるが、あまり距離を取らない。
- 親子で競争をして楽しむ。

ここに効く！

股関節の動きがよくなり、速く走れるようになる。

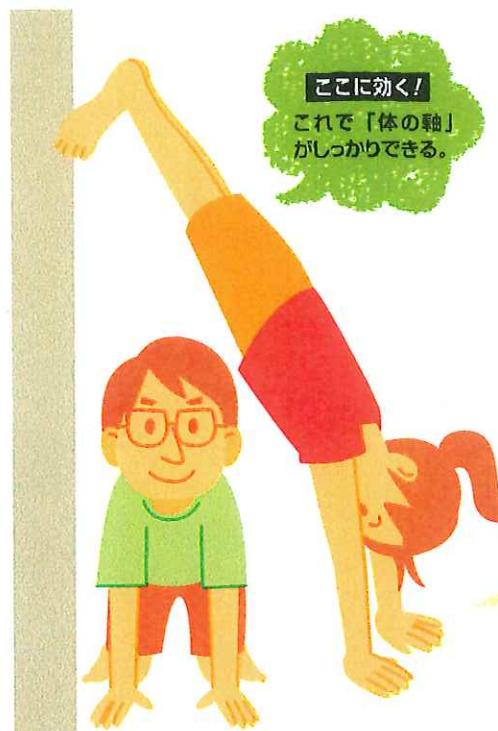
⑤お尻歩き



ここに効く！

これで「体の軸」がしっかりできる。

⑥逆立ち遊び



遊びかた

- 親子でジャンケンをする。
- 負けた方が、よじ登り壁倒立をする。
- 勝った方は、壁と倒立している手の間をくぐる。

POINT

- 慣れてきたら、壁倒立のまま、ジャンケンをする。
- 片方に偏らないように、最後は、やっていない人がする。

遊びかた

- 片足を上げる。
- 両手を開き、バランスをとる。
- 親子で向かい合って行う。
- どちらが長くできるか、競争する。

POINT

- バランスが崩れたら手をほどいて両足を握ることを教え、決して無理はさせない。
- 目をつぶることで、さらに難易度が増す。
- 手で足首を持ったり、前のめりで飛行機のポーズになったりすることもできる。

②片足バランス



遊びかた

- 親子でジャンケンをして、負けた方が車になり、勝った方は支える役になる。
- 車になっている方は床に両手を着き、腕立ての姿勢になる。
- 支える方は、膝を持つ。一步ずつゆっくり歩く。

POINT

- 支える役は、車役のベースに合わせる。崩れないように、ゆっくりと行う。
- 子供が親の足を持ち上げられない時には、片足だけを持つようにする。
- 親は、子供のレベルに合わせて、もも→膝→足首など持つところを決める。

③手押し車



ここに効く！

腕の支持力、背筋力、腹筋力が鍛えられる。

④馬跳び



ここに効く！

腕の支持力、背筋力、腹筋力が鍛えられる。開脚跳びができる。

遊びかた

- ① 親子で、1人は足を伸ばして座る。もう1人は、その足をまたいで立つ。
- ② 呼吸を合わせて、立っている人がジャンプをして足を閉じると同時に、座っている人は足を開く。
- ③ リズムよく10回続けられたら交代する。

POINT

- ①慣れてきたら、座っている人はかかとを床につけずに少し浮かせるようにする。
- ②親は、子供の動きに合わせて開閉するようする。

10 息を合わせてリズム跳び

(足の開閉跳び)



ここに効く！
リズム感覚、跳躍力、敏捷性が身につく。

11 腹相撲



遊びかた

- ① 直径2メートル程度の土俵ラインを描く。
- ② 親子で、手を使わないで相撲をする。
- ③ 相手をラインの外に出したり、バランスを崩して相手を倒したら勝ち。

POINT

- ①発展として、片足ケンケンで行う。
- ②親は、子供の動きに合わせるようにする。
- ③ラインは紐やテープでもよい。

7 腕立てジャンケン

遊びかた

- ① 親子で、腕立ての姿勢になる。
- ② 腕立て姿勢で、ジャンケンをする。
- ③ 負けた方は、腕立て伏せを1回する。

POINT

- ①できない方は、膝をついて、アザラシのような形でしてもよい。
- ②途中で手を替えて、ジャンケンをするようにする。

ここに効く！
腕の支持力、背筋力、腹筋力が高まる。



8 ケンケン相撲



ここに効く！
跳躍力、持久力、バランス感覚が向上する。

遊びかた

- ① 親子で片足で立ち、腕の前で腕を組む。
- ② ケンケンのまま相手と肩や腰などで押し合って相撲をとる。
- ③ ラインから出たり、浮かしている方の足が地面に付いたら負け。

POINT

- ①遠い距離から勢いをつけすぎては、激しくぶつからないようにする。
- ②引き足だけでなく、両方の足で行う。
- ③親は力の加減をして、子供の動きに合わせる。

9 足の踏みあい合戦



遊びかた

- ① 親子で向かい合う。
- ② お互いの手を握り合う。
- ③ お互いに相手の足を踏む。相手は、踏まれないように逃げる。

POINT

- ①短時間で終了し、数を数える。
- ②踏まれても痛くないように、軽く踏む。

ここに効く！
敏捷性を鍛える。



「子供の体幹を鍛える、 国民運動を広げたい！」

公益社団法人マナーキッズプロジェクト最高顧問

川淵三郎

「マナーキッズ体幹遊び」の発案者／提言インタビュー

このほどマナーキッズプロジェクトの最高顧問に就任しました。

「子供の体幹を鍛える」重要性を語っていただきました。

テレビゲームやエアコンなどの普及で、今の子供は室内で遊ぶ時間が増え、外遊びが減っています。た

だ、子供の体は木登り、川遊び、鬼ごっこなど全力で遊ばないと鍛えられません。

子供の運動不足の影響は深刻です。転んだ時にサッと手が出ないため「顔面制動」（転んで地面に顔から突っ込むこと）を起こし、ケガをする子供が増えているのです。理由は、「体幹」が鍛えられないから。体幹がしっかりと動かせないと、手足もうまく動かせない。

歩くことでも体幹は鍛えられます。20年ほど前、宇都宮の幼稚園が万

歩計で園児の一日の歩数を調べています。結果は、1万6000歩。それが最近の調査では9000歩までに減少。ともに幼稚園内では8000歩ですから、家庭では今、1000歩しか歩いていないことがあります。子供の運動能力は1985年がピークで、今の子供はその6割、女子によつては2、3割しかいません。

歩計で園児の一日の歩数

を調べています。結果は、1万6000歩。それが最近の調査では9000歩までに減少。ともに幼稚園内では8000歩ですから、家庭では今、1000歩しか歩いていないこ

とにあります。子供の運動能力は1985年がピークで、今の子供はその6割、女子によつては2、3割しかいません。

歩計で園児の一日の歩数

カンタン「用具を使う」実践メンソード！！

ご家庭にある用具で、今すぐできる、親子で楽しみながら鍛を深める「体幹遊び」のメソッド！

13 変身遊び



【用具】新聞紙

ここに効く！
柔軟性と瞬発力が身につく。

遊びかた

- ① 親が新聞を持ち、子供は新聞の動きに合わせて動く。
- ② 動きのバリエーションを教えたら、親子で順番に真似をさせる。

POINT ①上手に動けたら、子供をほめ、動きをさらに広げる。

12 ロープ引き



【用具】ロープ(短縄)

ここに効く！
腕の支持力、背筋力、腹筋力が鍛えられる。

遊びかた

- ① 親子でロープの端と端を持つ。
- ② スタートの合図で引き合う。
- ③ ゴールラインまで引っ張った方が勝ち。

POINT ①手を離さないように指導する。

15 タオル七変化遊び

【用具】タオル
(フェイスタオルやスポーツタオルサイズのもの)

ここに効く！
敏捷性、持久力、跳躍力が高まる。

遊びかた

- ① 親子で向かい合い、タオルを上に投げる。その間に、何回拍手できるかを教える。1人が終わったら交代で行う。／② タオルの両端を持ち、横跳びのように、足の下、頭の上を通して通す。／③ タオルを片手で持ち、足の下で回して、ジャンプする(足りり跳びをする)。1人が5回終わったら交代で行う。

POINT ①の運動では、膝の屈伸を使うと、数が増えることに留意する。／②の運動では、転ばないように、ゆっくり回させることに留意する。／③の運動では、膝を曲げると跳びやすくなることに留意する。

14 しり相撲

【用具】新聞紙 マット

ここに効く！
平衡感覚、持久力、敏捷性、股関節も丈夫に。

遊びかた

- ① 直径2メートル程度の土俵(ライン代わりの紐やテープで工夫する)またはマット上で行う。
- ② 親子で手を使わないで、しりで相撲をする。
- ③ 相手をラインの外に出したり、バランスを崩して相手を倒したら勝ち。

POINT ①しりとしりを合わせて相撲を行う。②発展として、片足ケンケンで行う。

おかあさん必読！ 家庭内のしつけ7力条

⑤ 子供を王様にしない

普段の食事の献立は、お母さんが考えてください。子供にどの栄養が不足しているのか、何を食べるようにするかは、お母さんの献立にかかっています。子供に食べたいものを聞くのはやめましょう。子供の好みを聞くのは、何かのご褒美や誕生日のとき。子供の服を選ぶのも同じです。お母さんのセンスの良さを伝えるいい機会です。何でも子供の意見を聞いていると、子供は自然と「王様」になり、自分の思い通りにならないと、痛癪を起こすようになります。それがそのまま大人になり、自分の思いが通らないとストレスをためるようになります。そのストレスが爆発すると、恐ろしいことになります。

⑥ 見送りが大切

朝は忙しいお母さん。学校へ行く子供に朝食を食べさせ、「行ってらっしゃい」というのが精一杯かもしれません。でも、できれば玄関から出て、子供の後ろ姿を見送ってほしいのです。昔の家庭では、子供の姿が見えなくなるまで見送ったのですが、忙しい現代では、難しいでしょう。でもせめて、子供が5、6歩、歩くまでは見送ってあげてください。お母さんに見送られた子供は、「母の愛」を感じながら学校に行きます。子供は、お母さんに見守られているという安心感が自己肯定につながり、さらに、自信につながります。

⑦ 叱る際は、親は上座、子供は下座

大声をあげて叱つても、それは単なる威嚇。そのときは言うことを聞くでしょう。でも、本当に悪いことを理解させるには、「なぜそれがいけないか」を考えさせなければならないのです。「もし、あなたがその人だったら、こんなことをされたらどんな気持ちになるか?」と、相手の身になって物事を考えさせてくれます。そして子供の言い分をよく聞いてから、「他の方法はないの?」と考えさせます。そのとき、くれぐれもお母さんからの提案をしないで、自分で考えさせましょう。お母さんが根気強く接すれば、子供は必ず学んでくれるでしょう。なお、子供を説得するときの場所は、和室ならお母さんは床の間の前に正座する。洋間なら入り口に近い方に子供、奥にお母さん。これは上座、下座の関係です。静かにゆっくり説得してください。大声を上げるのは、危険なときや命にかかるときです。

① 幼稚園までは親から「おはよう」、小学生からは、子供から「お父さん、お母さん、おはようございます」

挨拶は「お父さん、お母さん」という対象語をつける、「ございます」まで言わせるのは、誰に挨拶しているかということ、親が目上であるということを自覚させ、秩序を教えるためです。お母さんは、子供の名前をつけて挨拶を返してください。まずは、身近にいる親との挨拶で、敬語を使えるようにしましょう。お母さんが挨拶を返すときは、どんなに忙くとも、必ず子供の目を見てあけてください。そっぽを向きながら挨拶を返すと、子供はそれを真似して相手を見ずに挨拶をするようになります。

② TPOの大切さを教える

「食卓では、子供に髪をさわらせないこと」が大切。今は、電車の中で食事をしたり、化粧をしたりする風景が当たり前のようにになっていますが、公的な空間と私的な空間の区別をしっかり身につけさせましょう。

③ 子供の言葉を取り上げない

お母さんは子供が何か言いたいかわかるので、ついで、その先を口に出して言ってしまいがちです。しかしそれだと、子供は、ちょっと話しただけでお母さんが汲み取ってくれることが当たり前になり、自分で最後まで順序立てて話すことができなくなります。言語の回路を切断していると、子供が大きくなても、話し言葉が単語の羅列に近くなり、文章を書かせても短い文章しか書けなくなります。子供が話し始めたたら、子供の目を見て上手に相づちを打ち、聞き役に徹しましょう。すると、子供は自分の頭で考えながら最後の結論まで話すようになります。また、他人の話も最後まで聞く、聞き上手になるでしょう。

④ 美しい言葉遣い、父親を子供の前でなさい

子供にとって母親は愛情、父親は尊敬の対象になるわけですから、「夫の悪口」は言わないで!「遅いわね、何をしているのかしら」と言うなら「お父さん大変ね。こんなに遅くまで。私ならこんなに遅くまで働けないわ」と言葉を添えて下さい。母の唇からは、美しい言葉以外発しない、と決心なさって下さい。そうすれば子供は父親を尊敬するようになります。

そこが知りたい！

はじめての礼儀作法

～おウチで「マナー教室」～



【解説】小笠原流礼法師範
鈴木万亜里

親子で「体幹遊び」を学んだあとは、おウチで「マナー教室」入門。意外と知らない!はじめての礼儀作法「家庭内のしつけ7力条」は、おかあさん必読です!

マナー3力条

- ① 約束を守ること。
- ② 人の嫌がることをしない。
- ③ 話をしている人に体を向けて聞く。

- 正しいお辞儀**
- ① 足をそろえて立つ。
 - ② 背筋を伸ばし、腰もしっかりと立てる。
 - ③ おへそのあたり力をいれて胸を開く。
 - ④ あごを引いてまっすぐ立つ。
 - ⑤ 手の親指や小指をくつけて自然と体の横へ。
 - ⑥ 挨拶は自分から。
 - ⑦ 上半身をまっすぐにして腰を折る。
 - ⑧ 手がもの前の前でハの字になるくらいまでからだをたおす。
 - ⑨ 体を起こしたら笑顔で相手の目を見る。



- 正しい挨拶**
- ① お辞儀は頭を下げるのではありません。「心を下げる」のです。
 - ② 挨拶をするときには、「元気な明るい声」でしましょう。自分も元気になるし、相手の方にも元気を与えることができます。

- ③ 怖い顔をしていては、正しい判断ができない人になってしまいます。顔は「やさしい笑顔」で。
- ④ 体を起こした際に、やさしい笑顔で相手の目を見ることを、心を残すと書いて「残心(ざんしん)」と言います。
- ⑤ 挨拶は心と心を結ぶりボンです。

正しい挨拶



※〈高学年〉=小学校5~6年／〈低学年〉=小学校1~4年／〈幼保〉=幼稚園・保育園
※幼稚園・保育園は、「はい」(4点)・「どちらともつかない」(2点)・「いいえ」(0点)

回答欄
必ずひとつだけ塗りましょう

幼稚園・保育園 （幼保）	小学校1~4年 （低学年）	小学校5~6年 （高学年）	はい (4点)	どちらともつかない (2点)	いいえ (0点)
1	1	1	○	○	○
2	2	2	○	○	○
3	3	3	○	○	○
4	4	4	○	○	○
5	5	5	○	○	○
6	6	6	○	○	○
7	7	7	○	○	○
8	8	8	○	○	○
9	9	9	○	○	○
10	10	10	○	○	○
			言葉編	合計	点

今すぐ使える! 「マナーキッズ」調べ 活用帳

マナーとルールは
「人間力」の第一歩!

[解説] 千葉敬愛短期大学学長
明石要一



こうして
記入しよう!
**「マナーキッズ活用帳」
みんなでCHECK!!**

- 年齢により「幼稚園・保育園」「小学校1~4年」「小学校5~6年」の3つに分かれます。
- 「はい」「どちらともつかない」「いいえ」の3段階で自己評価してみましょう。
- 回答欄の項目ごとに「○印」を塗りつぶしていくましょ。
- 「はい」=2点、「どちらともつかない」=1点、「いいえ」=0点です。
- 各編の点数と全50項目の合計を計算してみよう。
※たたし、「幼稚園・保育園」は、各編5項目の合計25項目。点数は「はい」=4点、「どちらともつかない」=2点、「いいえ」=0点です

子供が「人間力」になるにはルール、マナー、モラルの学習が欠かせません。その中でも難しいのが「マナー」です。家庭、地域、国によってマナーは異なります。一斉指導ができるくまいのです。マナーは生まれた地域や国で生きて

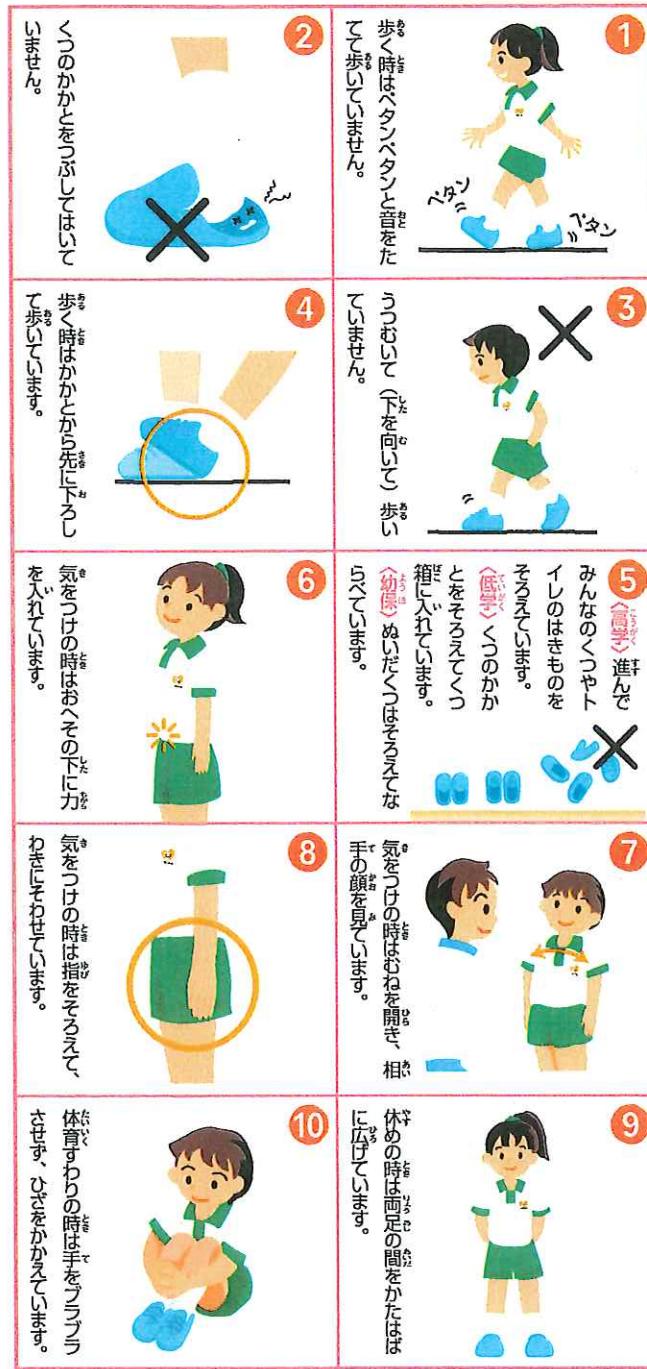
くために身に付けねばなりません。しかし、そのマナー教育が廃れています。そこで私たちは、身に付けてほしいマナーを5領域に分け、到達してほしい目安を設定しました。「言葉編」「姿勢編」「規範意識」:

項目は50項目（幼稚園・保育園は25項目）あります。本来は、幼稚園や保育所、それから小学校で行われるマナー教育でこれらの項目で効果を測定するのですが、ご家庭でも親子で活用できるのです。ご家族で、ぜひ試してみてください!

解説

- 「マナーキッズ調べ」使い方プラス解説…質問は、「言葉編」「お辞儀・挨拶編」「歩き方・姿勢編」「生活編」「社会規範編」の5編構成で、各10項目合計で50項目です。幼稚園・保育園は各5項目合計25項目です（園児たちが小学校1~4年用に挑戦されても構いません）。17Pの「保護者の媒」「児童の生活」まで質問に答えてください。
- 合計点数の目安…小学生は「70点~79点を初級」、「80点~89点を中級」、「90点以上を上級」としてください。
- 質問表組の略称…幼稚園・保育園グループ=「幼保」、小学校1~4年グループ=「低学年」、小学校5~6年グループ=「高学年」としました。

歩き方・姿勢編



※〈高学〉=小学校5～6年／〈低学〉=小学校1～4年／〈幼保〉=幼稚園・保育園
※幼稚園・保育園は、はい(4点)・どちらともつかない(2点)・いいえ(0点)

回答欄

必ずひとつだけ塗りましょう

幼稚園 保育園(幼保)		小学校1～4年(低学)	小学校5～6年(高学)	はい(2点)	どちらともつかない(1点)	いいえ(0点)
1	1	1	1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	2	2	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	3	3	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	4	4	4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	5	5	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	6	6	6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	7	7	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	8	8	8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	9	9	9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	10	10	10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
言葉編			合計			
			点			

お辞儀・挨拶編



※〈高学〉=小学校5～6年／〈低学〉=小学校1～4年／〈幼保〉=幼稚園・保育園
※幼稚園・保育園は、はい(4点)・どちらともつかない(2点)・いいえ(0点)

回答欄

必ずひとつだけ塗りましょう

幼稚園 保育園(幼保)		小学校1～4年(低学)	小学校5～6年(高学)	はい(2点)	どちらともつかない(1点)	いいえ(0点)
1	1	1	1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	2	2	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	3	3	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	4	4	4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	5	5	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	6	6	6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	7	7	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	8	8	8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	9	9	9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	10	10	10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
言葉編			合計			
			点			

社会規範編

※〈高学〉=小学校5～6年／〈低学〉=小学校1～4年／〈幼保〉=幼稚園・保育園
※幼稚園・保育園は、はい（4点）・どちらともつかない（2点）・いいえ（0点）



回答欄		必ずひとつだけ塗りましょう				
幼稚園・保育園	小学校1～4年(低学)	小学校5～6年(高学)	はい(4点)	どちらともつかない(2点)	いいえ(0点)	
1	1	1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2	2	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	3	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4	4	4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5	5	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6	6	6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7	7	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8	8	8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9	9	9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	10	10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

社会規範編 合計 点

合計	保護者の観	児童の生活
点	1. 友達をいじめはいけませんと言われましたか。 2. テレビやゲームは時間を決めて楽しむように言われましたか。 3. 朝ご飯を用意してくれましたか。 4. 親が遊んでくれましたか。 5. 言葉づかいを教えてくれましたか。	1. テレビやゲームは時間を決めて楽しんでいますか。 2. まんがは好きですか。 3. 学校は好きですか。 4. 得意な科目はありますか。 5. 友達が多いですか。
点	1. 友達をいじめはいけませんと言われましたか。 2. テレビやゲームは時間を決めて楽しむようにと言われましたか。 3. 朝ご飯を用意してくれましたか。 4. 親が遊んでくれましたか。 5. 言葉づかいを教えてくれましたか。	1. テレビやゲームは時間を決めて楽しんでいますか。 2. まんがは好きですか。 3. 学校は好きですか。 4. 得意な科目はありますか。 5. 友達が多いですか。

生活編

※〈高学〉=小学校5～6年／〈低学〉=小学校1～4年／〈幼保〉=幼稚園・保育園
※幼稚園・保育園は、はい（4点）・どちらともつかない（2点）・いいえ（0点）



回答欄		必ずひとつだけ塗りましょう				
幼稚園・保育園	小学校1～4年(低学)	小学校5～6年(高学)	はい(4点)	どちらともつかない(2点)	いいえ(0点)	
1	1	1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2	2	2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3	3	3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4	4	4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5	5	5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6	6	6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7	7	7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8	8	8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9	9	9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10	10	10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

生活編 合計 点

公益社団法人

マナーキッズプロジェクト

～13万人の軌跡と10年の歴史～

田中日出男

躍的に拡げたいと考えて
おります。

「はじめによる自殺」「学級崩壊」「小1プロブレム」などが、いま深刻な社会問題になっています。子供のマナーの乱れも指摘されています。

マナーキッズプロジェクトの原点は、平成8年12月に開始した早稲田大学庭球部小学生テニス教室です。その後、幾多の変遷を経て、平成26年10月に公益社団法人マナーキッズプロジェクトに移行しています。これまで全国47都道府県で、13万人を越える幼稚園児・小学校児童が参加し、325幼稚園・保育園・小学校の授業と



「おもてなしの心」を育てるために、「体育と道徳」を融合した授業を全国で指導

マナーキッズ教室が、レガシー共創協議会プロジェクト「地域活性交流事業」の「ヘルス＆マナーコミュニティ」活動として実施されることになりました。第一号モデ

ル事業が、墨田区「おもてなし心」発信事業、第2号モデルが杉並区学校支援本部「おもてなし心」発信事業として始まります。1中学校区をモデルに、幼稚園・保育園、小学校、中学校などにおいて、「マナーキッズ教室、マナーキッズ体幹遊び、「マナーキッズ」調べを実施します。

マナーキッズ講師養成講習会も開始しました。校長、教諭、保育士、スポーツ指導者等に対し、正しい姿勢、お辞儀・挨拶の仕方、マナーキッズ体幹遊び、司会進行要領を伝授し、マナーキッズの輪を飛ぶ

背筋が曲がっていた子が、小笠原流礼法鈴木万亀子総師範による、お辞儀、挨拶の「指導、コート上で「ようしく述べ」と「ありがとうございます」の反復練習により、挨拶式の頃には、背筋が伸び、大きな声が出るようになります。

一人でも多くの幼稚園児・小学校児童が日本の伝統的な礼法を体験することにより、挨拶、礼儀作法の基本的マナーの習得、体力・運動能力及び知的能力の向上をはかつてほしいと切望しております。

「体徳知」育む歴史

「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」のバランスのよい子供を育てることを目的として活動している。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、礼儀作法の基本的なマナーとスポーツマンシップを習得させる「德育」、運動で知性を育む「知育」を考慮して組まれており、教育の現場では高い評価を得ている。

マナーキッズ10年史

- 1996年 早稲田大学庭球部小学生テニス教室が原点
- 2005年 公益財団法人日本テニス協会マナーキッズテニスプロジェクト発足
- 2007年 NPO法人マナーキッズプロジェクト（2010年認定取得）設立
- 2014年 内閣総理大臣より、公益社団法人マナーキッズプロジェクト認定書到達
- 2015年 レガシー共創協議会プロジェクトとして新事業スタート

世界へ
発信

育てよう！
「おもてなしの心」

レガシー共創協議会との
新事業プロジェクト始動!!

レガシー共創協議会会長

間野義之

このたび公益社団法人マナーキッズプロジェクトは墨田区及び杉並区学校支援本部と協働し、レガシー共創協議会が推進するプロジェクト「地域活性交流事業プロジェクト」のヘルス＆マナーコミュニティのモデル事業として、新たな活動をスタートさせました。レガシー共創協議会は、平成26年4月に、産官学221団体が、2020年オリンピック・パラリンピックのレガシー（遺産）に関する情報発信や事業の具体化を推進させるために設立された組織です。ヘルス＆マナーコミュニティ活動の中心は①マナーキッズ教室②マナーキッズ体幹遊び③マナーキッズ調べの実施。さらには「あいさつ運動」「クリーン作成」「交通マナー向上」「資源回収作戦」「体力増強運動」などにより、地域コミュニティ活性化につなげる運動の展開です。

レガシー共創協議会の間野義之会長は今回の事業の展開についてこう語っています。

「レガシー共創協議会では延べ3,000人を超える多彩なメンバーによる討議を通じ約120の事業アイデアを生み出し、いま40のプロジェクトの具体化検討を進めています。今回のヘルス＆マナーコミュニティ活動はそのなかのひとつです」

わが国には世界に誇れる礼法や「和」や「おもてなし」の精神文化が数多くあります。これらを見つめなおして、後世に誇れる無形のレガシーを創り出すことがわが国に期待されています。



「おもてなしの心を世界へ」
レガシー共創協議会の目標を実現するための取り組みについて
その活動の柱は、
③「マナーキッズ」調べ
②マナーキッズ体幹遊び
①マナーキッズ教室
「ヘルス＆マナー」
「コミュニケーション」
園児や児童がスポーツを通じ、日本の伝統的な礼法を体験し、正しい姿勢や挨拶、生活態度などを学ぶことで、「マナー向上」「健康増進」「コミュニケーション活性化」の活動が全国へ広がることを期待しております。