

団体・企業等名	株式会社NPFC			
担当者名	長谷川 弘道	所属・役職名	代表取締役	
連絡先	所在地	〒480-1117	愛知県長久手市貴婦嶽1510	
	TEL	0561-62-1486	FAX	
	E-mail	hasegahi@gmail.com		
	HPアドレス	https://www.npfc.biz		
団体等の紹介・特色	<p>愛知県名古屋を拠点とする(株)NPFCは、「いつでも、どこでも、だれでもできる健康づくり」をコンセプトに、1970年より地域の健康づくりに貢献してきた。近年は運動に「遊び」と「楽しさ」を加えた「遊びットネス®」を開発し、子どもたちに運動遊びの楽しさを伝え、習慣化につなげる運動教室の普及に力を入れている。</p> <p>これから生きる子どもたちに、今もっとも必要だといわれる能力が「非認知能力」。非認知能力の発達には、感情的安定や、やり抜く力を伸ばす。NPFCは常に遊び心を忘れずに「体、心、脳」の健康が育まれるプログラムを目指している。</p>			

### ★応援隊事業の内容

支援形態	出前授業	見学/校外学習	資料提供	その他	( 研修会講師派遣 )		
メニュー	体感型運動プログラム「遊びットネス®」						
	備考	対象は幼児以上、児童、生徒、学生、一般成人、シニア世代まで全ての年代。親子での参加も可。					
その他 特記事項	対応教科等	体育、保健体育、特別活動、総合的な学習の時間					
	テーマ	安全・防災	金融・経済	国際理解	福祉・医療・介護	伝統・文化・芸術	野外体験
		環境教育	食育	職業教育・キャリア教育	情報教育・プログラミング	理科実験	スポーツ
		生活習慣	マナー	ものづくり	情報モラル・リテラシー	外国語	地域理解
		その他 ( 体育(運動遊び) )					
	必要経費(謝金は除く)	不要	要 ( )				
	旅費(講師・スタッフ等)	不要	要 ( 名古屋からの往復交通費 )				
	土曜日等の活動	可	不可	応相談			
	対象 (学年の限定等)	幼稚園・認定こども園	小学校	中学校	義務教育学校	高等学校	特別支援学校 要相談
	対象地域	北西部	五條・北部吉野	北東部	南西部	南東部	

### ★これまでの学校支援(出前授業・見学等)実施の実績

実施時期	実施校	実施内容
令和6年1月30日	愛知県岩倉市和倉北小学校	4年生保健活動 約130名 実技(遊びットネス)と講話(「自分を大切に!」)
令和6年7月13日	愛知県弥富市保育士職員研修会	・跳び箱や縄跳び、鉄棒への導入方法を学ぶ・運動遊びを苦手としている子への指導や援助の方法を学ぶ
令和6年7月17日	愛知県清須市内保育士研修会	いつでも、どこで、誰でも、すぐにできる運動遊び〜「遊びットネス」の活用法〜
平成30年4月〜現行	尾張旭市 新池交流館 ふらっと	「遊びットネス講座」月1回のレギュラー講座 小学生対象

## 楽しさの中の「できる！」



文部科学省HP 非認知能力についてのレポート（公式）

### プログラムの特徴

#### 1. 楽しさがパワーアップ

2023年より、楽しさがパワーアップします。ゲーム感覚で運動に夢中になれる、独自メソッド「遊びットネス」をプログラムに取り入れます。

#### 2. 一人ひとりに寄り添う

NPFCが提供する項目から、子どもたちが自分で目標設定できるよう促します。周りの子どもたちと切磋琢磨しながら、意欲的に取り組めるよう、一人ひとりに寄り添います。

#### 3. さまざまな運動能力をのばす

12歳までに覚えた動きは一生忘れません。さまざまな感覚を体が覚えるよう、多種多様な運動、競技、遊びを行います。

#### 4. 非認知能力を大切にする

「非認知能力」を高め、物事をやり抜く力を伸ばし、感情的安定も養います。

#### 5. 一人ひとりの可能性を広げる

レッスンを通して、「自信」「最後までやり抜く気持ち」を伸ばします。意欲的な子どもたちには上位クラスの提案もします。



ホームページ：  
（株）NPFC



You Tube：  
NPFC遊びットネス



Instagram：  
npfc.co3

表●「遊びットネス®」のプログラム例(約60分)

	メニュー	時間	概要	フィジカル面の効果
				メンタル・脳への効果
1	ウォーミングアップ	15分以内	合図でゴー! じゃんけんジャンプ、スキップタッチ、足抜き、バランス体操、方向転換	全身持久力、調整力、柔軟性、四肢・体幹の筋力 集中力、記憶力、判断力
2	ソロエクササイズ	10~15分	◎投げる(下投げ、左右交互投げ、後ろ投げ、股下投げ) ◎捕る(タッチ&キャッチ) ◎蹴る(左右キック、蹴り上げキャッチ) ◎跳ぶ(両足にボールを挟んでジャンプしながら前方に飛ばす)	四肢・体幹の筋力、調整力、ビジョントレーニング
3	グループエクササイズ	10~15分	開閉ジャンプ、サイドジャンプ、トンネル潜り、新・だるまさんがころんだなど、ゲーム形式で楽しく運動	全身持久力、調整力、筋力 コミュニケーション力
4	クーリングダウン	10~15分	ペアストレッチ、リラクゼーション、ナンバリング**	調整力 コミュニケーション力

※1~10の数字を1人ずつ声に出していくゲーム。途中でほかの人とタイミングが被ったら最初からやり直し。概要欄の内容については、一部がYouTubeの「NPFC遊びットネス」でも紹介されています。

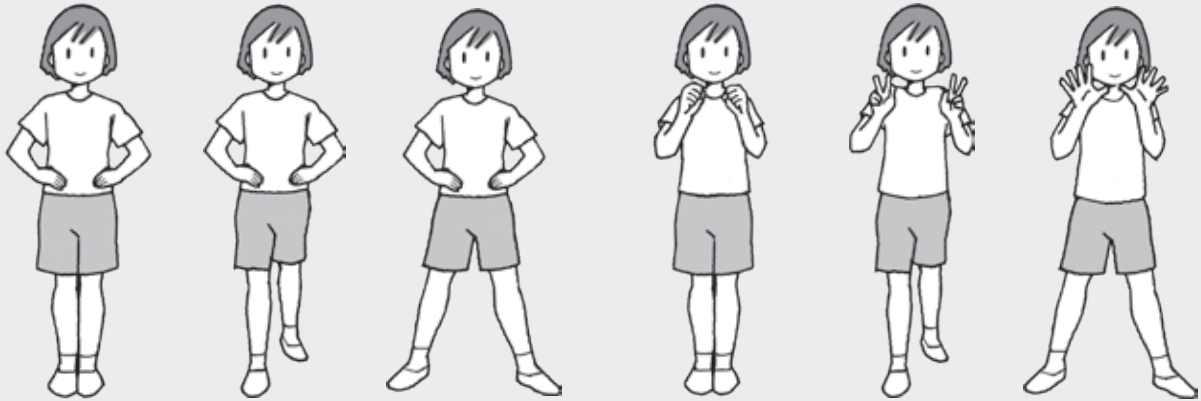
<https://www.youtube.com/channel/UCE1K2CPZX42wsHUHegBJOeQ>

遊び트니스®実践

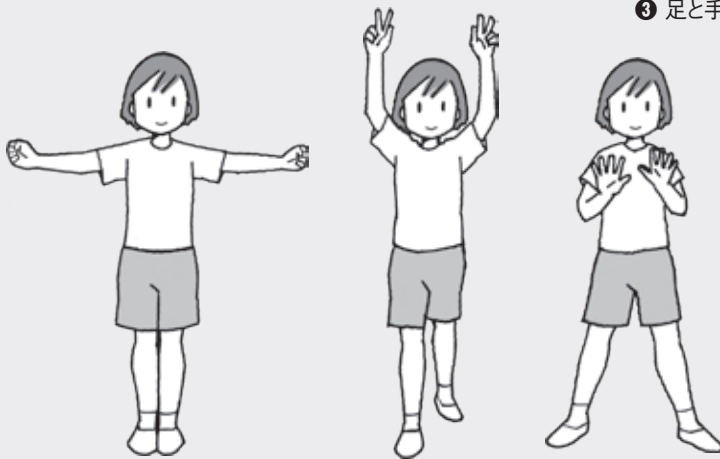
- アイスブレイキングとして活用できるプログラムです。
- 1人の指導者に対して、対象者が多人数でも実施できます。
- まずはゆっくり始めて、徐々にリズムアップしていきましょう。



準備運動：ジャンケン体操



- ① 最初に足ジャンケンを練習する。両足でグー、チョキ、(左右の足を入れ替えてチョキ)、パーを繰り返す。
- ② 手のジャンケンを練習する。手のジャンケンは顔の前で行い、目で確認しながら行うとよい。
- ③ 足と手を同時に動かしてジャンケンを行う。続けて3セット行う。



- ④ 腕の動きを加える。グーのときは両手を横に広げ、チョキのときは両手を頭の上に、角を出すように上げ、パーのときは顔の前に両手を出す。慣れてきたら少しペースを早めて、3セット行う。

ポイント

- ①～④を練習したあとに、前進しながら行うと負荷が強くなる。すべて「グー、チョキ、チョキ、パー」と発音しながら行う。



メイン運動：シューズ体操

- 靴をボールに見立てる。投・捕・打・蹴・跳などアレンジができる。
- ボールのように転がないので、取りに行く手間がない分、回数をこなすことができる。
- キャッチボールのようにペア以上でもアレンジできる。



- ① 靴を上に向けて、キャッチする。靴を高く投げられる場合は高く投げ、前進しながら繰り返す。
- ② 慣れてきたら、靴を上に向けて両手で拍手を1回したあとにおなかを触って、靴をキャッチする。
- ③ バリエーションとして、靴を上に向けて、片足を前に上げて足の下で拍手する。

⚠ 注意点

- ・靴が顔などに当たると危険なので、事前に注意を促す。
- ・靴の汚れを落としてから取り組む。

