JSPO Japan Sport Association

Press Release

2025年10月14日

大人気のポケモンが登場！
ポケモンを題材とした運動遊びを壁新聞で紹介

スポーツを「する」「みる」「ささえる」ための環境づくりを行う JSPO（正式名称：公益財団法人日本スポーツ協会　東京都新宿区／会長 遠藤利明）が、全国の小・中学校向けに発行している壁新聞「JSPO スポーツ医・科学 info」の令和 7（2025）年度 10 月 14 日発行号に、ポケモンの「コイキング」と「イシツブテ」が登場します。

壁新聞では、JSPO-ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）をベースに JSPO が作成した「主運動につながる運動遊び」の一つである「魚取り」と「ゆりかご遊び」にアレンジを加え、それぞれ「にげろ！コイキング！」と「ころがれ！イシツブテ！」という遊びとして紹介しています。

2025 年度は、12 月と 2 月発行号にもポケモンが登場する予定となっており、ポケモンを題材とした運動遊びの普及を通じて、子どもが楽しみながら積極的にからだを動かすことで運動やスポーツに親しみを持ってもらい、子どもたちの健全な発育・発達や体力の向上に寄与することを目指します。

JSPO-ACP（アクティブ・チャイルド・プログラム）について

JSPO が開発した、子どもが様々な運動遊びを通して、楽しく積極的に体を動かす中で、元気な子どもを育むためのプログラム。ジュニアスポーツの現場はもちろん、学校体育にも導入していただくべく全国各地で普及活動を推し進めています。

詳細は以下リンクからご覧いただけます。

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html

JSPOスポーツ医・科学info
2025年10月14日発行

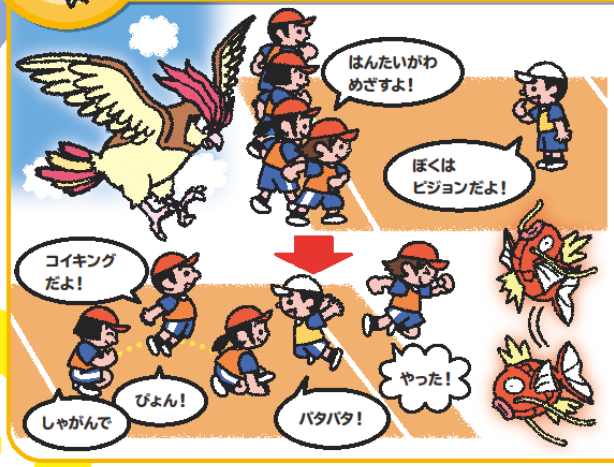
もっと楽しく、もっとアクティブに！

体育の準備運動に運動遊び

運動遊びは、体育の時間のとてもよい準備運動になるよ。ポケモンたちも楽しんでいるよ。みんなも元気に遊んでみよう！

にげろ！コイキング！

※『主運動につながる運動遊び』デジタルブックでは、「魚取り」として紹介しています。



コイキング
たかさ：0.9m
おもさ：10.0kg
とにかくはねる。いみもなく　はねる。はねているときに　とんできた　ビジョン　などに　つかまってしまう。

ビジョン
たかさ：1.1m
おもさ：30.0kg
ひろい　なわばりを　もっており　しんにゅうする　じゃまものは　てっていてきに　つつかれてしまう。

遊び方

❶「ビジョン」を1人決めて、他のみんなは「コイキング」になるよ。目指すのは、向こうの安全地帯！
❷「3…2…1…跳ねろ――！」って、みんなで声を揃えてスタート！
❸コイキングは、しゃがんでぴょん！ しゃがんでぴょん！ 繰り返しながら進んでね。
❹ビジョンは、手をパタパタ動かしながら、跳んでるコイキングをタッチ！
　タッチされたコイキングは、ビジョンに代わって、他のコイキングをタッチしよう。
❺残っているコイキング全員が安全地帯に着いたら、おしまい！

安全のために

●他のコイキングとぶつからないように、まわりをよく見ながら進もう。

アレンジ

ビジョンは、いろいろな動きでコイキングを追わせてみよう。例えば、
●動くスピードを速くしたり、遅くしたりする
●急に止まってみる
●止まるふりをして、またすぐ動き出す

主運動とのつながり

●ビジョンにタッチされないように、ピタッと止まってから素早く動き出したり、いろいろな方向に動くことができるようになるよ。

ころがれ！イシツブテ！

※『主運動につながる運動遊び』デジタルブックでは、「ゆりかご遊び」として紹介しています。

イシツブテ
たかさ：0.4m
おもさ：20.0kg
がんじょうな　からだが　じまん。
がんがん　ぶつかりあって　おたがいの　かたさを　きそいあう。

ゴローン
たかさ：1.0m
おもさ：105.0kg
やまみちを　ころがって　いどう。
いきおいが　ついてくると　どんなポケモンでも　とめるのは　たいへん。

遊び方

❶最初はみんな「イシツブテ」だよ！ 2人でペアになって、マットの上で向かい合おう！
❷ゆりかごをしてから、一緒に「せーのっ！ イシツブテ！」 じゃんけんをしよう。
❸じゃんけんがあいこだったら、もう1回ゆりかごして、また「せーのっ！ イシツブテ！」だよ！
❹じゃんけんに勝ったほうが「ゴローン」に進化するよ！　終わったら、次の人とペアになって繰り返そう！
イシツブテはイシツブテと、ゴローンはゴローンと遊んでね！

安全のために

●お友達とぶつからないように、間をあけて遊ぼう。
●頭を床にぶつけないように、気をつけよう。
●最初はじゃんけんをしないで、1人で「ゆりかご」の感覚を確かめてみよう。

アレンジ

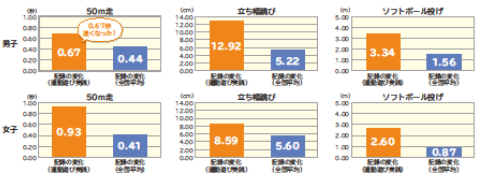
●じゃんけんに負けたほうは、マットの上をコロコロ転がってから次の人とペアになろう。
●「イシツブテ」から「ゴローン」に進化できたら、遊びを続けて、次は「ゴローニャ」に進化してみよう。

主運動とのつながり

●「お尻 → 腰 → 背中 → 首 → 頭」の順番で、ゆっくり転がる感覚をおぼえられるよ。

なぜ準備運動に運動遊びを取り入れるとよいのか？

日本スポーツ協会（JSPO）では、体育の準備運動について調査研究を行い、その効果を検証しました。
楽しく、多様な動きを経験できる運動遊びを準備運動（5~7分程度）として取り入れ、半年後の基礎運動能力の変化を調べたところ、多くの子どもたちに効果が見られました。特に、日頃あまり運動をしない子どもたちへの効果が大きかったことがわかりました。



体育の準備運動に運動遊びを取り入れた半年間での基礎運動能力の変化（小学1年生）

パソコンやタブレット、スマートフォンで
主運動につながる運動遊び デジタルブック

体育の準備運動に活用できる49種類の『主運動につながる運動遊び』を、縦上運動や器械運動などの領域に分けて紹介しています。動画を見ることもできるので、ぜひ活用してください。

©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémonは任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

JSPO Japan Sport Association
［問合せ先］
JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会）
スポーツ科学研究室
https://www.japan-sports.or.jp/
E-mail:spolab@japan-sports.or.jp

【代表者コメント】

公益財団法人日本スポーツ協会　専務理事　　森岡　裕策

自発的に運動を楽しむことがスポーツの基本です。今回の運動遊びに、世界中の子どもたちから大人気のポケモンに登場していただきます。このことにより、子どもの健全な発育・発達や体力の向上に寄与することはもとより、子どもたち自身が運動に親しみを持つことにより、その後に続く生涯にわたりスポーツを楽しむきっかけとなることを大いに期待しています。

株式会社ポケモン　最高ビジネス責任者・CBO　　伊藤　憲二郎

全国の子どもたちにポケモンを届けながら、楽しい運動の時間を一緒に作れることをうれしく思います。2025 年 10 月からは、「にげろ！コイキング！」と「ころがれ！イシツブテ！」からスタートし、たくさんのポケモンと触れあってもらうことで、子どもたちの運動に寄り添っていけると嬉しいです。

【株式会社ポケモンについて】

ポケモンのブランドマネジメントを目的として設立。現在では、原点となる「ゲーム」をはじめとして、「カードゲーム」「TV アニメや映画などの映像作品」「グッズ」「タイアッププロモーション」「イベント」「直営店舗であるポケモンセンター」などを展開・プロデュース。

株式会社ポケモンコーポレートサイト　https://corporate.pokemon.co.jp/

ポケットモンスターオフィシャルサイト　https://www.pokemon.co.jp/

◆JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)について

JSPO は、1911 年 7 月に「国民スポーツの振興」と「国際競技力の向上」を目的に、大日本体育協会として創立。日本体育協会を経て、2018 年 4 月 1 日、現在の名称となりました。

JSPO では、国民スポーツ大会(旧 国民体育大会)や日本スポーツマスターズなど各世代を網羅したスポーツ大会の開催、スポーツ少年団や総合型地域スポーツクラブなどスポーツをする場の創出、スポーツの楽しみをサポートするスポーツ指導者の育成、最新の医・科学に根差したスポーツの推進など、誰もが自発的にスポーツを「する」「みる」「ささえる」ための幅広い事業を展開しています。また、わが国スポーツの統一組織として、国や 60 を超える競技団体、47 都道府県スポーツ協会など、様々なスポーツ関連団体・組織や個人と連携しています。

- ホームページ https://www.japan-sports.or.jp/
- 事業概要パンフレット
  https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid57.html#09 (通読約 15 分)
- JSPO 中期計画 2023-2027
  https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid149.html#01

JSPO Japan Sport Association スポーツと、望む未来へ。

We support sport in Japan

JSPO OFFICIAL PARTNER

asics　Otsuka 大塚製薬　Mizuno　三井住友海上 MS&AD INSURANCE GROUP

セレスポ　ニチバン　日本文化出版

時事通信　THE SUPER SPORTS XEBIO GROUP　JP HOLDINGS 日本郵政　公益財団法人ライフスポーツ財団