



JSPO
Japan Sport Association

Press Release

2026年10月19日

大人気のポケモンが今年も壁新聞に登場！ 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・中学校や特別支援学校等に向けて発行している壁新聞「JSPO スポーツ医・科学 info」の令和 8(2026)年度 10 月 19 日発行号に、ポケモンの「ヨワシ」と「タイレーツ」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「ねずみ逃がし」と「言うこと一緒、やること一緒」にアレンジを加え、「まもりきれ！ヨワシ！」と「めざせ！タイレーツ！」という遊びとして紹介しています。

令和 7 年度は、3 回の壁新聞においてポケモンが登場した運動遊びを紹介しました(バックナンバー掲載ページ:[JSPO-ACP\(アクティブ・チャイルド・プログラム\)壁新聞](#))。

今年度も、10 月、12 月、3 月号の壁新聞において、さまざまなポケモンが運動遊びに登場してくれます。

昨今子どもの体力低下や運動嫌いが指摘されますが、ポケモンと一緒に、子どもたち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んでもらい、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>



楽しく遊んで、元氣アップ！運動遊びでウォーミングアップ

運動遊びは、体育の授業においてウォーミングアップになります。みんなも、ポケモンたちのように元氣いっぱい遊びましょう！



まもりきれ！ヨワシ！

※「主運動につながる運動遊び」デジタルブックでは、「ねずみ退治」として紹介しています。



ヨワシ
(たんとくの手がた)

高さ：10.2m
重さ：10.3kg

とても、よく、とてもおいしいので、つねに、だれからも、ねらわれているが、いじめていると、ひどいめに、あうぞ。

ヨワシ
(むれたすがた)

高さ：10.2m
重さ：7kg

よい、ヨワシたちが、むれて、ちからを、けつしゅう。うみの、まものと、おそれられるほどの、ちからを、もつ。

サメハダー

高さ：11.8m
重さ：18.8kg

かいたい、おしりの、あなから、ふきだして、じくく120キロで、およべ、できる。なまいきより、おかげなのが、じやくてん。

遊び方

①「ヨワシ(たんとくの手がた)」のみんなは、手をつないで輪になろう。みんなは「ヨワシ(むれたすがた)」になるよ！ 輪の中心に自分としてマーカを置く。

②「サメハダー」は輪の周りを泳ぐよ！「サメハダー」は輪になった「ヨワシ」のうち、決められた1匹をタッチするよ。

③「ヨワシ」のみんなは、「サメハダー」にタッチされないように、マーカの周りを回転させて、転こう。

④「ヨワシ」が「サメハダー」にタッチされたら、「ヨワシ」は、寝ついて、取りまわってしまおう。「サメハダー」がタッチできる「ヨワシ」の数を増やして、チャレンジしてみよう！

安全のために

●運動量が多いので、休憩しながら遊ぶ。

●輪になった人は、つないだ手を離さないように気をつけよう。

アレンジ

●輪になる人の数を増やして、遊んでみよう。

●「サメハダー」が輪の下をくぐって、輪の中に入ってもよいルールにしてみよう。

主運動とのつながり

●バスケットボールやサッカーなどの守備の場面で必要となる、腰を落とすことでサイドステップする動作を体験できる。また、状況に応じて動くことも体験できる。



めざせ！タイレーツ！

※「主運動につながる運動遊び」デジタルブックでは、「言うこと一語、やること一語」として紹介しています。



タイレーツ

高さ：3.0m
重さ：62.0kg

4ひきで1ひきめ、ポケモン。たいいてくを、くみかえながら、チームワークで、たかかうのだ。

遊び方

①みんなで「みんな目指せ！タイレーツ！」と言ってから、リーダーが「左」「右」「前」「後」など、方向を指示するよ！

②6人縦一列になって、リーダーが指示した方向を言いながら、その方向にジャンプしよう！

③2人～4人～6人と人数を増やして、タイレーツみたいに風のあった動きができるかチャレンジしよう！

安全のために

●ぶつからないように、体の列と間隔を空けて遊ぶ。

アレンジ

●みんなで「みんな目指せ！タイレーツ！」と言ったあとに、リーダーが「言うこと一語、やること一語」など、リーダーからの指示を覚えて遊ぶ。

主運動とのつながり

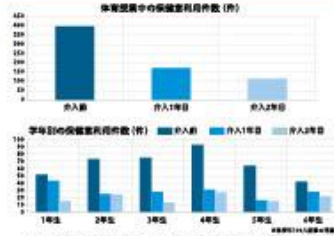
●リズムカルに跳躍することで、ハードル走におけるインターバル間の走りや、走り高跳びの助走で大切なリズムカルな動きを体験できる。

先生へ

安全面における配慮～運動遊びによるけがのリスク

小中学校の体育授業における運動遊びの場面で運動遊びを継続的に実施することが、児童の体育授業中のけがの発生状況について調査した結果をご紹介します。

体育授業の準備運動としてストレッチなどの代わりに運動遊びを継続的に実施したところ、体育授業中のけがによる保護者利用件数は、年々減少する傾向がみられました。また、高学年の運動遊びの場面にけがのリスクを減少させることが明らかになりました。



パソコンやタブレット、スマートフォンで

楽しい運動遊び集 デジタルブック

みんなが、受けて、元氣になって、気分もすっきりできる。そんな運動遊びをデジタルブックとしてまとめた。イラストやテキストは、みんな、動画でも楽しみ方を紹介しています。体育の授業や自由遊びにご活用ください。



©Pokémon. ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.
©タケムシ堂・ポケモン・ゲームフリークの登録商標です。



【問合せ先】
JSPO(公益財団法人日本スポーツ協会)
スポーツ医・科学交流
http://www.japan-sports.jp/
E-mail:spela@japan-sports.jp



◆株式会社ポケモンについて

1998年、その名が示すように、ポケモンというコンテンツに特化し持続的なブランドに育てるために、原著作権者によって設立されたユニークな企業。コンテンツや商品づくり、マーケティング、その他あらゆる活動を通じて、ポケモンの個性を引き出し、その魅力を広く伝えることに力を注ぐ。グループは自社を含め世界に14社、オフィスは15拠点。

<https://corporate.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** スポーツと、望む未来へ。
Japan Sport Association

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** 日本郵政
HOLDINGS

 **公益財団法人**
レイフスポーツ財団

 **eifras**
SPORTS & SOCIAL BUSINESS COMPANY