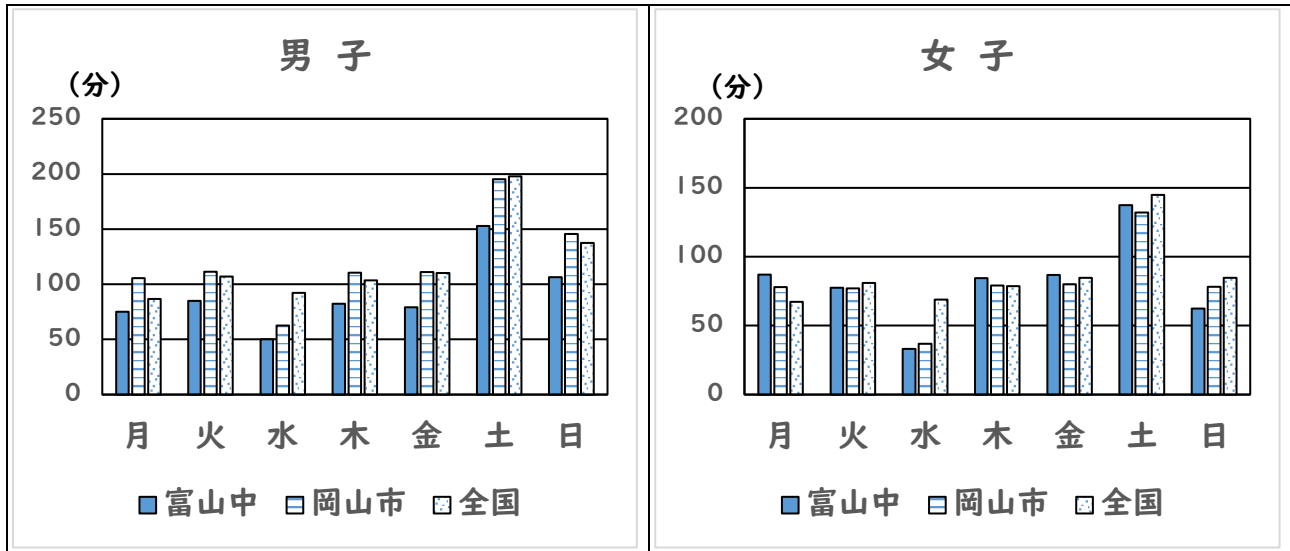


家の中でも運動はできる！できる！できる！～なりたい自分に～

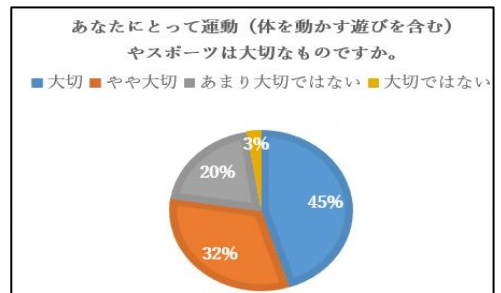
学校名	岡山市立富山中学校		校長名	森川 靖志	
児童生徒数	323人	学級数	12	教職員数	35人

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別） >
 （令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査から）

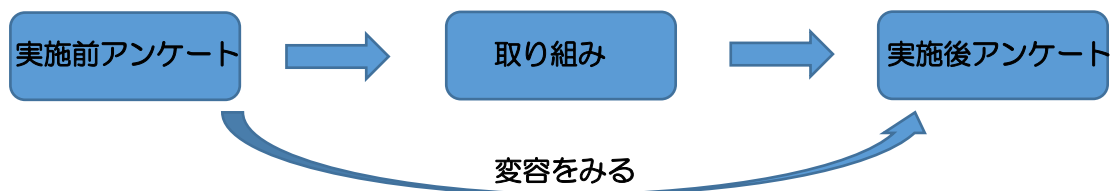


1 児童生徒の実態

男子は、岡山市や全国に比べ運動習慣のない生徒が多い。女子は、岡山市や全国平均並みだが、運動時間が420分以上と多い生徒、水曜日に運動習慣のある生徒が少ない点から、女子では運動部に在籍している生徒が多く、放課後の時間に、体力向上に向けて精力的に活動できていると考えられる。上記のグラフ、独自のアンケート結果から、運動が大切であることは認識しているが、運動部での活動に頼り、家庭での運動習慣がない生徒が多いという課題がある。



2 取組の概要



具体的な取組みとして、「家の中でも運動はできる！できる！できる！～なりたい自分に～」カードを作成した。（資料1）には、家の中でも取り組める運動を紹介している。本校2年生の生徒は、約6～7割の生徒がスマートフォン、ほとんどの生徒が家にインターネット環境があることを利用し、動画サイトにある運動例を紹介した動画を8つ掲載している。掲載をする上での工夫した点は2つある。

1つ目は、「検索のしやすさ」である。たくさんのチャンネルから動画をあげると検索するだけで時間がかかってしまうので、3つのチャンネルに絞り掲載した。その中には、芸能人の名前を取り入れることで、興味を持ってもらい意欲につなげる狙いがあった。

2つ目は、「タイトルのわかりやすさとインパクト」。タイトルを見ただけでやってみたいと思えるものを選んだ。特に、中学生年代は、自分の体形が気になりだす時期である。男子であれば、筋肉をつけたい。女子であれば、痩せたいと思う生徒が少なくない。そこで、「脂肪燃焼」や「筋肉質」などをキーワードに掲載した。

取り組み時期は、1月8日～1月24日の2週間とした。対象は中学2年生で、体育の授業（体づくり運動）で呼びかけと、実践をしてみた。生徒に示した目標は「1日5～10分」「1つだけでもやってみよう」とした。これは、週に60分程度、家の中での運動を毎日継続することを狙いとしたためである。

実施後のアンケートを、取り組みをする前と後で、「気持ちの変化があったのか」「どのような運動ならできそうなのか」を知るために行った。その中で、縄跳びやバランスボールをやってみたいという意見があり、学年末の体育の授業で運動例を示していく。

3 成果

生徒の取り組みカードの様子からは、6割ほどの生徒が2週間の内の10日間ほど取り組んでいる。特に、運動部に所属していない生徒の実施頻度が多かったように感じる。また、普段の会話の中で「昨日、シックスパックの運動をしたから腹筋が筋肉痛だ」というような会話が聞こえ、しんどいなかでも楽しみながら取り組んでいる様子が伝わってきた。

感想の中では、「家の中にいる時間が多くなっても、気軽に運動ができることがわかりました。自分に合った運動を動画サイトで検索して行ったので、楽しくつづけることができました。」「毎日はずっときつかったけど、母や姉など家族と一緒にやると毎日つづけることができました。」という記述がみられた。自分に合った運動を見つけられたことや、一人ではなく家族や友達と行うと運動が楽しいと実感した生徒がひとりでもいたことが成果だと感じる。

また、事後アンケートから直近の1週間の運動時間が、30分以上1時間未満の生徒が、25%から約30%にまで上昇した。これは、1日5分でも運動を続けていこうと思える生徒が増えた結果だと考える。

選んだコース以外の運動を行ってもOK! その場合は、◎と書きましょう。
日付と行った種目の番号を書き入れましょう! 2つ以上書いてもOK!

1月							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
BCS					8日	9日	10日
番号					①	②	③
曜日	月	火	水	木	金	土	日
BCS	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
番号	③	④	⑩	⑤	④	①	②
曜日	月	火	水	木	金	土	日
BCS	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
番号	①	③	⑩	⑩	④	⑩	⑤

感想

毎日はずっときつかったけど、少し休けいをはしみながらやったり、たまに、母や姉など家族と一緒にやると毎日続けられました。あと、目標を立ててがんばりました。でも、もうきつすぎるしやめようかなと思ったけど、これを毎日がんばり、た後の自分を想像し、がんばりました。今は長い休みはいいも寝てたまには少しはきついです。

11日はずっときつかったけど、楽しかったので20日の長い休みには生かして取り入れてみようかと思いました。最初はほんとうにきつかったです。思っていたけど、やってみるといいことだらけなので、自分からやってみよう!

4 課題・今後の取組に向けて

今回の取り組みを行い、「運動やスポーツ」という言葉に対して抵抗がある生徒がいるように感じた。特に「運動が苦手だ」と思っている生徒からだ。そんな運動に対するイメージを払拭しきれていないのが課題。その結果、前向きに取り組むことができなかった生徒がいたと考える。

今後は、「運動」を幅広くとらえてもらえるように、いろいろな運動（簡単にできるストレッチや体力を高める運動など）を紹介していきたい。その中で、自分の体力や目的に合った運動を見つけてもらいたいと考える。