

美浦特 チャレンジ2023

「けがをしない丈夫な体づくり」 最終報告



■美浦特チャレンジ2023企画書

KEYWORD

丈夫な体づくり

■企画背景

子供たちは本来、日々の遊びや運動から、体の使い方を学び、体力をつけています。それは、危険を回避する力、身を守る力にもつながります。コロナ禍3年間で、校内での活動は制限され、子供たちの活動量が減りました。また、外出の機会が減り室内で過ごす時間が長くなりました。コロナ禍での運動不足による体力低下は、本校の健康上の課題と考えられます。

そこで、コロナ5類移行後の今、本校では意識して運動量・活動量を増やし、総合的な体づくりへの取り組みを学校のテーマとして「体力の向上」を図っていきたいと考えます。

チャレンジ2023 コロナに負けない！けがをしない丈夫な体づくり



「アップダウンエクササイズ～美浦特～」は「youtube限定配信」でご覧いただけます。

取り組みのポイント

1 参考のための調査

Point 1

- ・長座体前屈
 - ・50メートル走
 - ・片足バランス(小2)
 - ・25メートル走(小2)
- 調査回数:年2回
対象:小2、小5、
中1、高1

2 学校チャレンジ

Point 2

- ・ジャンピングマットの活用
- 学習活動や、遊びの時間に活用

3 アップダウンエクササイズ美浦特

Point 3

- ・「アップダウンエクササイズ～美浦特～」音楽に合わせた簡単な運動
- 対象:全校児童生徒

結果① アップダウンエクササイズについて(全学年)

(1分間の立つ座る回数)

学年	4月 平均回数	12月 平均回数	学年	4月 平均回数	12月 平均回数
小1			中1	32.0回	37.4回
小2	16.8回	26.8回	中2	23.7回	28.5回
小3	16.2回	27.0回	中3	31.1回	32.9回
小4		27.8回	高1	25.3回	33.2回
小5	18.8回	24.7回	高2	40.8回	41.9回
小6	32.8回	39.3回	高3	30.3回	35.7回

*全学年平均回数が増えている。

結果②（対象学年小学部2年生の評価）

参考：アップダウンエクササイズ回数（小2）

アップダウンエクササイズ	R5.4月	R5.12月
小2学年平均（回数）	17.9回	27.0回

A 25m走の結果（小2）

25m走	R5.4月	R5.11月
小2学年平均（秒）	12.3秒	11.6秒

B 片足バランスの結果（小2）

片足バランス	R5.7月	R5.12月
小2学年平均（秒）	7.3秒	18秒

C 令和4年度と令和5年度の保健室利用状況（小2）

	令和4年度12月	令和5年度12月
保健室利用者数 （一人あたりの回数）	1. 33回	1. 25回

D 令和4年度と令和5年度のケガによる来室状況（小2）

	令和4年度12月	令和5年度12月
けがによる来室数 （一人あたりの回数）	0. 17回	0. 25回

E 令和4年度と令和5年度の欠席状況（小2）

	R4年度12月	R5年度12月
欠席状況 （一人あたりの日数）	1. 78日	2. 40日

アップダウンエクササイズについて（記述による評価）

- 曲が速かったのでゆっくりにしてチャレンジした。
- 椅子からしっかり立つことができるようになった。
- 飽きてしまうのでバリエーションがほしい。
- 機敏に動けるようになった。動きが速くなった（3）
- 記録更新を目指して、意欲的に取り組めるようになった。（3）
- 「やりたい」と言うようになった。
- リズムよくできるようになった。
- 習慣的な運動の機会となった。
- 楽しく取り組む生徒が増えた。
- 継続の大切さを感じている。

アップサイズダウンエクササイズについて（今後）

<今後>

- ・学年の実態や個に応じて、現状の取り組みを継続する。
- ・学年の実態や個に応じて、ステップアップして継続する。

<改善>

- ・正しい姿勢を意識して行う。
- ・立つ座るをゆっくり行う。
- ・腕を胸の前で組み、肘を胸から離す。
- ・曲のテンポを変える。
- ・立つ座るの回数増に挑戦していく。
- ・曲を変えて取り組む。

4月からの児童生徒の変容について<小学部>

- 歩き方がしっかりした。
- 歩ける距離がのびた。
- 歩く速さが速くなった。
- 運動の機会が増えた。
- 持久力がついた。
- ボディーイメージがもてるようになった。
- 走る、歩くの姿勢が安定。
- 動くことに苦手意識があった児童が、活動にスムーズに取り組めるようになった。
- 姿勢が良くなった。

4月からの児童生徒の変容について<中学部>

- 時間走で最後まで走り続けられる生徒が増えた。
(全学年)
- 体育座りでいられる時間が増えた。
- 持久走、50メートル走などの記録が伸びている。
- 座位や立位の姿勢がよくなってきている。
- 授業中、姿勢が保持できるようになってきている。(2)
- ケガが少なくなっている。
- 休み時間のバスケットボールで投げる力がついた。
- 全体的に体力アップが感じられた。

4月からの児童生徒の変容について<高等部>

- 平均台を歩く、段差を足を上げて越える等に体幹アップを感じる。
- 学校でのトレーニングから体力面に自信をもち、各々自宅でもトレーニングに励んでいる。
- 歩行のスピードが速くなった。
- 歩行が安定した。(2)
- 階段の昇降がゆっくり安全にできている。
- ケガなく生活できている。
- 体力がついてきたように感じる。(2)
- 欠席が多かった生徒が休まないで登校できる日数が大幅に増えた。

4月からの児童生徒の変容について<高等部>②

- 体力維持ができている。
- 姿勢がよくなった生徒が増えたように思う。
- 毎日のトレーニングが習慣化され、体調を大きく崩したり、大きなケガをしたりする生徒がいなかった。
- 軽度肥満の生徒が標準範囲になった。
- 運動が苦手な生徒も楽しい雰囲気をつくることで自分から準備するようになった。
- 運動の習慣を卒業後もどう続けていくかが課題。

考察

- 新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、日常生活が以前に戻りつつある中、学校では意識的に「丈夫な体づくり」に取り組み活動量を増やしてきたことや、児童生徒のそれぞれの成長により、体力の向上がうかがえる。
- 児童生徒が楽しく、意欲的に取り組めることが活動のポイントであり、自主的な体づくりへとつながっていくのではないかと感じられた。
- 昨年度（令和4年度）と比べると、ケガの全体数は減っているが、転ぶ・ぶつかる等でのケガの項目（打撲、擦り傷、切傷、捻挫）では増えている。その理由としては、新型コロナウイルス感染症が5類に位置付けられ、学校生活が通常に近い状態となるにしたがって、活動量が増え、活発になっているからではないかと推察される。
- 日々の活動の中で、脚筋力や体幹が鍛えられていくことで、踏ん張る、よける等少しずつでもケガを回避する力が向上していくことを期待して全校での意識的な取り組みを継続していきたいと考えている。

<参考>

体育・保健体育の授業が楽しくなるためには、友達との交流機会の増加や個々の発達段階、発達ベースに見合った学習活動を取り入れることが有効であり、これらを通して、より多くの達成感や、それに伴う楽しさを感じる経験を積み重ねることが重要であることが示唆された。

（文部科学省 令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書調査結果の総括より抜粋）