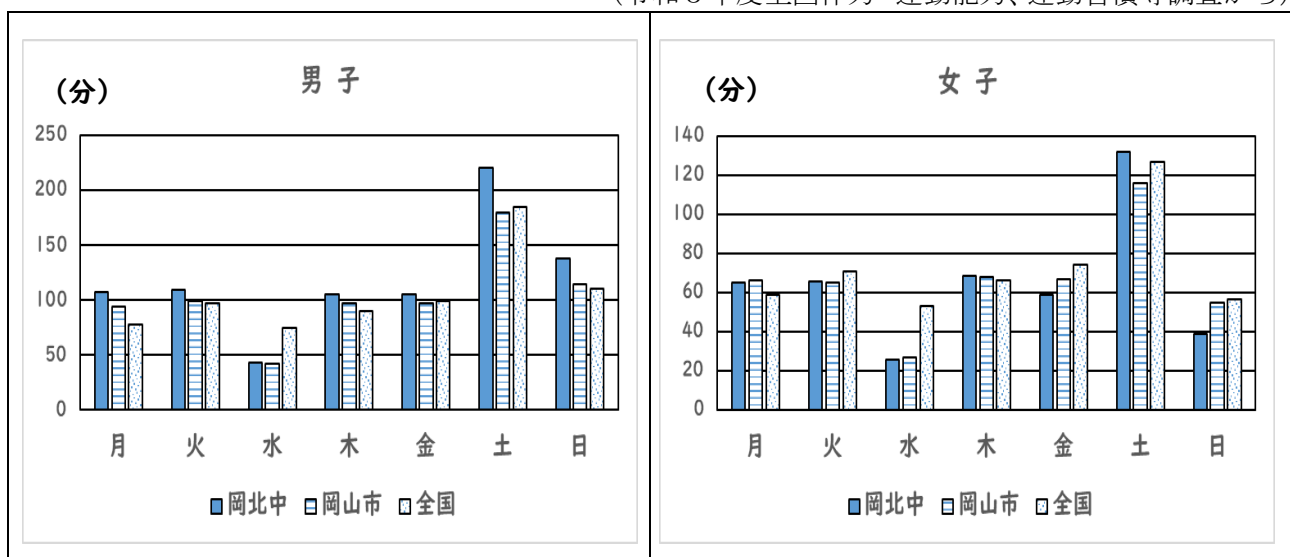


おうちで60秒チャレンジ

学校名	岡山市立岡北中学校		校長名	森安 史彦	
児童生徒数	418人	学級数	14	教職員数	40人

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別） >

（令和5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

< 運動習慣に関すること >

運動習慣調査では、男子は水曜日を除いて全国平均を上回っているが、女子は全国平均をやや下回っていることが分かった。また、部活動が休みである水曜日は男女ともに運動時間が少ない。

< 体力に関すること >

体力テストの結果を分析すると、50m走、20mシャトルランで全国の平均を下回っており、すばやさ、力強さ、動きを持続する能力に課題があることが分かった。これらの能力を高める運動機会を作っていくことが必要である。

2 取組の概要

本校では、1年生を対象として運動習慣の向上を目的として「おうちで60秒チャレンジ」を行うこととした。「おうちで60秒チャレンジ」とは、公益財団法人日本レクリエーション協会が提案している自宅で、家族でできるレクリエーション活動（からだを動かすあそび）である。運動不足やストレスなどの課題に対応する取組としてスタートされており、「身近な物を使う！」「適度な運動量がある！」「あそび方はシンプル！」「夢中になれる！」「見ていて楽しい！」こと等を重視したものになっている。

新聞紙スティックを倒さないようにすばやくキャッチしたり、新聞紙リングでペットボトルをゲットしたり、目隠しをして60秒ピッタリを目指したりするなど、家の中で、家族で協力しながらチャレンジできるものになっている。

冬休み前に、保健体育の授業で「おうちで60秒チャレンジ」のワークシートと運動の際使用する風船を配付し、模範動画を見せて取組を共有した。今回は、①足踏み、ピットリ60秒、②パンパンバスチャレンジ、③風船スティックチャレンジ、④風船ゴースルーチャレンジ、⑤グルっとタオルチャレンジの計5種目に取り組むこととした。どの種目も60秒(1分)間で行い、全て行っても5分でチャレンジができることを伝え、冬休みに家族や友達、親戚等と楽しくコミュニケーションを取りながら運動するように説明を行った。ワークシートに各種目の動画の二次元コードを張り付け、持ち帰ったクロムブックで動画の視聴をできるようにした。ワークシートには、取り組んだ種目の記録と誰とチャレンジしたかを記録するように工夫した。

簡単な運動に取り組むことにより、運動の楽しさを味わうこと、室内でも運動ができる経験をすることにより運動習慣の向上を目指した。

### 3 成果

冬休み中ほとんどの生徒が積極的に課題に取り組むことができた。ほぼ毎日全種目に取り組んでいる生徒や親、祖父祖母、兄弟や従妹などと交流しながら取り組む生徒も見られた。生徒の振り返りには次のような記述が見られた。

- ・「日ごろ、休日くらいしか運動していないから、全て1分間でできて、時間がかからないし、良い運動になって、より充実した冬休みになった。」
- ・「毎日、ちょっとした運動で体を動かすことによって体がすっきりし、運動不足が解消をされると思ったのでコツコツやっていたい。」
- ・「毎日やるのは少し大変だったけど、冬休みもだらだらせずにご過ごすことができた。」
- ・「親との交流もできたしおもしろかった。」
- ・「弟としかやらなかったけど、他の人とやってどのような結果がでるのかも挑戦したい。」
- ・「妹と母と笑いながら楽しんですることができた。暇なときはぜひしようと思う。」

スマホ?ゲーム?いやいや、運動しようぜ!!

☆おうちで60秒チャレンジ☆ 岡北中、チャンピオンは誰だ!?






家族や友達と楽しく運動しましょう!

☆種目☆

- ① 足踏み、ピットリ60秒 ... 新聞紙(タオル)の上で、目隠しの状態で足踏みをし、60秒ピットリを目指す!
- ② パンパンバスチャレンジ ... 60秒で拍手を入れながら、風船を何回バスできるかに挑戦!
- ③ 風船スティックチャレンジ ... 風船をスティックでバスし受ける前に、クルっと一回転!60秒で何回バスできるか!?
- ④ 風船ゴースルーチャレンジ ... スティック(網)の上を60秒で何回通過できるかに挑戦!
- ⑤ グルっとタオルチャレンジ ... タオルを使って風船の周りを60秒で何周できるかチャレンジ!!

☆取り組み方☆

- どの種目も60秒(1分)間で行います。全て行っても5分!
- 風船以外の道具は家にある物でオッケー! (スティックは、サンラップの芯、ペットボトルなど)
- 見本動画を各クラスのクラスルームに張り付けています。また、下のQRコードを読み込んで見ることができます。

例	①足踏み	②バス	③スティック	④ゴースルー	⑤タオル
12/25 (月)	40.5 秒 (父)と10回 (母)と15回 (お母さん)と15回 (妹)と20回	51.4 秒 (父)と19回 (母)と12回 (お母さん)と16回 (妹)と20回	46.3 秒 (弟)と25回 (父)と18回 (母)と23回 (お母さん)と25回	44.7 秒 (父)と24回 (母)と21回 (お母さん)と24回 (妹)と26回	49.5 秒 (母)と23回 (父)と22回 (お母さん)と29回 (妹)と29回
12/27 (水)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
12/29 (金)	46.7 秒 (父)と26回 (母)と21回 (お母さん)と24回 (妹)と26回	49.5 秒 (母)と23回 (父)と22回 (お母さん)と29回 (妹)と29回	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回
12/30 (土)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
1/1 (日)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
1/2 (月)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
1/3 (火)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
1/4 (水)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
1/5 (木)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
1/6 (金)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
1/7 (土)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回
1/8 (日)	50.2 秒 (母)と21回 (父)と24回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.4 秒 (母)と23回 (父)と20回 (お母さん)と27回 (妹)と22回	52.6 秒 (母)と18回 (父)と23回 (お母さん)と25回 (妹)と21回	52.7 秒 (父)と23回 (母)と25回 (お母さん)と21回 (妹)と21回	56.7 秒 (母)と24回 (父)と25回 (お母さん)と28回 (妹)と28回

取り組んでみての感想・・・  
 冬休みの運動が空になりがたけで家族と協力して取り組んでくれて、体力は確実に伸びてきた感じがした。これからも続けたい。

### 4 課題・今後の取組に向けて

今回は、冬休みのみで実施したため、実際に取り組んでいる様子を見るができなかった。「60秒チャレンジ」の運動は手軽にできて取り組みやすいものではあったが、運動強度は高くないので体力の向上につながるかには課題が残った。今後は、保健体育の授業を通して、運動習慣、体力の向上につながる情報提供や取組を行っていききたい。