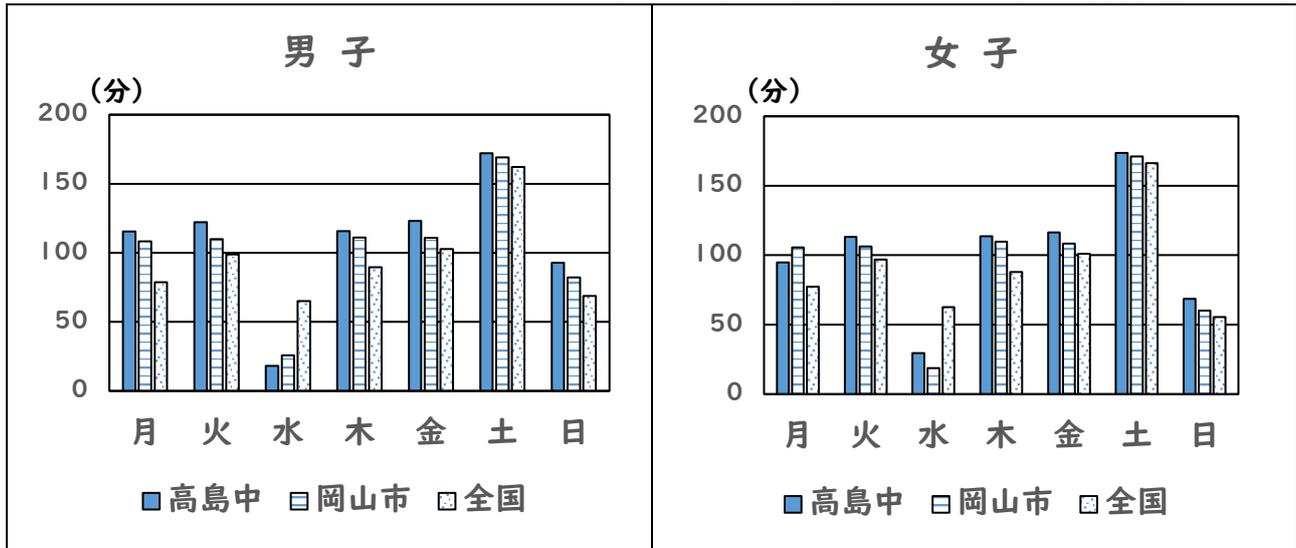


ついでに10メッツチャレンジ!

学校名	岡山市立高島中学校		校長名	森 章博	
児童生徒数	527人	学級数	21	教職員数	51人

<保健体育の授業以外の運動やスポーツの時間（曜日別）>

(令和6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

令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より、保健体育の授業以外での運動やスポーツの時間は、岡山市、全国の平均を上回っている。また、本校生徒は運動やスポーツをすることが好きな生徒、運動やスポーツの大切さを理解している生徒が多いことも、新体力テストのアンケート結果より明らかとなっている。

しかし、本校生徒の運動習慣は二極化しており、特に女子で1週間にまったく運動しない生徒の割合が岡山市、全国より高い。このことについて、男女ともに全国に比べて、運動部やクラブチームに所属している生徒が少なく、特に女子の所属率が50%以下と低いことが原因の1つといえる。

運動は好きで、その大切さも理解しているが取り組めないという生徒に対して、手軽にできる運動、普段の生活の中での動きを活かした運動を取り入れることで運動への意識を高め、一人一人の運動習慣の定着を図りたい。

2 取組の概要

本校第2学年を対象に、「ついでに10メッツチャレンジ!」に取り組んだ。期間は冬休みの13日間で実施した。運動の強度を表す単位「メッツ」を用いて、メッツ数の違う様々な運動を提示し、毎日10メッツ以上獲得することを指すものである。本校の運動習慣の実態を受け、2つの強度の違う運動群を提示した。「運動編」では、習慣的に運動に取り組んでいる生徒がさらに積極的に運動に取り組めるようにするために、スクワットやランニング、部活動などの運動強度の強いものを入れた。「生活編」では、習慣的に運動に取り組めていない生徒が気軽



に取り組めるように、皿洗いをしながら片足立ち20秒やすみずみまでお風呂掃除、部屋の片づけをしながら部屋の中ウォーキングなど運動強度が低く、普段の生活の動きの「ついで」に運動に取り組めるように工夫した。

また、自分の活動の記録を可視化でき、継続的に取り組めるように、クロームブックのスプレッドシートを活用し、チェックシート形式を用いた。取り組んだものに○をつけると色が変わり、自動的に1日の総メッツ数に加算されていくようになっており、手軽に自分の1日の運動量が分かり、モチベーションにつながるように工夫した。

運動編	11	ストレッチ	2	生活編	1	調理や皿洗いをしながら片足立ち20秒	3
	12	ご飯の前に20回スクワット	5		2	窓掃除をしながら屈伸	3
	13	テレビや動画を見ながら10回腹筋	4		3	洗濯物を干しながらつま先立ち	4
	14	家の中の段差を使って、昇り降り20回	6		4	洗濯物をたたむ途中に腕立て3回	4
	15	家の周りを10分散歩	3		5	掃除機をかけながら片足水平立ち5秒	4
	16	部活などで高島中まで登下校	4		6	はき掃除をしながらサイドステップ	4
	17	高島学区を15分ランニング	7		7	すみずみまでお風呂掃除	5
	18	部活動(運動部)	8		8	すみずみまでトイレ掃除	5
	19	部活動(文化部)	4		9	玄関掃除をしながら前屈	5
	20	運動系の習い事(ダンス、新体操、ラグビー、野球など)	8		10	部屋の片づけをして部屋の中ウォーキング	5

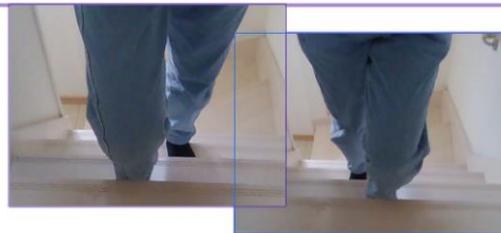
3 成果

期間中、生徒は意欲的に活動に取り組み、運動の意識付けを行うことができた。生徒の振り返りには、「家族と一緒に、部活とは違う運動があるので毎日取り組めた」、「部活がない日は運動量が少ないと感じた」、「運動する日に偏りがあったので、これからは毎日簡単なことでもいいので運動をしたい」などのコメントがあり、自分の運動習慣を意識した生徒もいた。また、運動の記録を取ることに対して、「運動を日頃から意識する習慣がついた」、「前日、今日の運動量を比較して明日の運動の目標を考えることができた」、「少し運動をしてメッツ数が増えるのもっとしたくなった」などのコメントがあり、記録を取ることで日々のモチベーションに繋がり、運動を意識するようになった生徒が増えた。

さらに、冬休みに実施したことで、家族や親せき、友人と一緒に取り組むことで、運動について話をする機会になったほか、楽しみながら運動することに繋がった。

今回は特定の学年だけで実施したが、学校全体で実施し、保護者や教職員への周知を図ることで、さらに本校の運動習慣を向上できるのではないかと考える。

14, 家の中の段差を使って、昇り降り20回



4 課題・今後の取組に向けて

運動編だけでなく生活編を取り入れたり、モチベーションが継続するようにチェックシート形式を用いたりするなど、習慣的に運動に取り組めない生徒に対しての工夫もしたが、取り組むことができない生徒もいた。その中には、運動に苦手意識をもっている生徒や途中で飽きてしまう生徒もいた。すべての生徒が運動に取り組むことができるようにするために、さらに手軽に取り組める運動を紹介したり、道具を使った運動を紹介したりするなど、他面からのアプローチが必要だと感じた。

また、当たり前前に運動に取り組めるようにするためには、周りにいる多くの人が運動の大切さを理解し、習慣的に運動に取り組んでいることが大前提であると考え。そのため、特定の学年だけでなく、学校全体で取り組むことが必要である。また、生徒だけでなく、保護者や教職員も積極的に運動に取り組み、それを紹介していくことも本校の運動習慣を向上させることにつながる。学校のホームページやリーフレットを活用して、本校生徒の実態を発信し、保護者や地域の方の協力を得ながら、引き続き運動習慣の向上を目指していきたい。