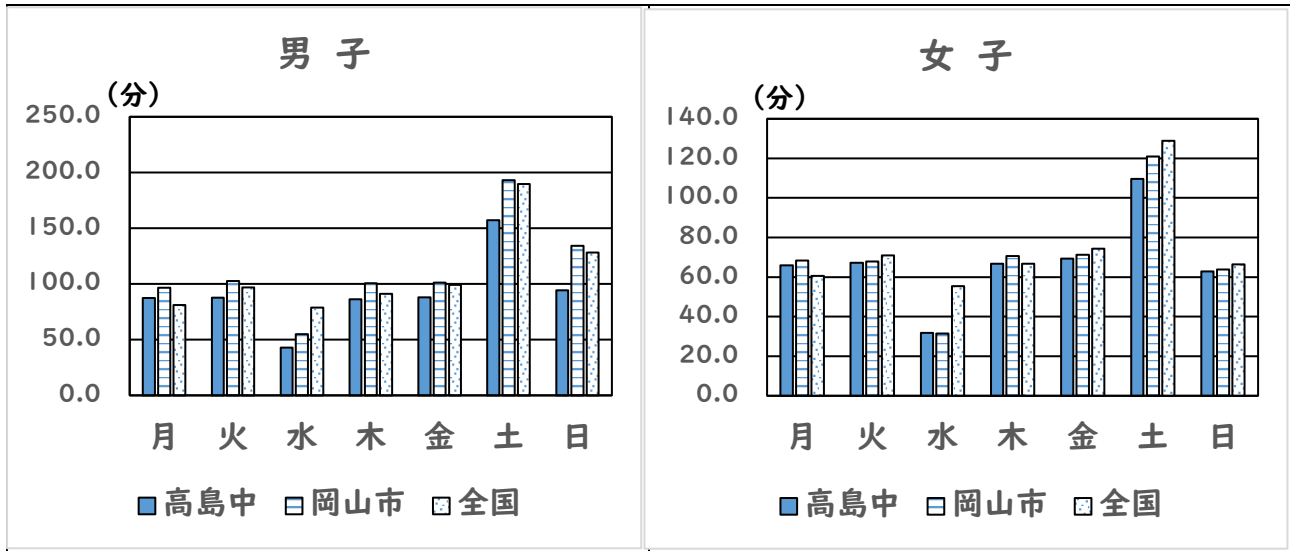


ついでに10メッツチャレンジ!

| | | | | | |
|-------|-----------|-----|-----|-------|-----|
| 学校名 | 岡山市立高島中学校 | | 校長名 | 一守 和弘 | |
| 児童生徒数 | 557人 | 学級数 | 23 | 教職員数 | 54人 |

< 体育の授業以外の運動やスポーツの時間 (曜日別) >
 (令和7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、全国の平均を下回っている。前年度は、岡山市、全国の平均を上回っていたのに対して、全体的に生徒の運動量の減少が見受けられる。

また、本校生徒の運動習慣については、前年度と同様に二極化している状況が続いている。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。

そこで、運動の大切さは理解しているが、自分から積極的に運動に取り組めない生徒に対して運動をするきっかけづくりとして本取組を行っていきたい。また、今回は対象が第3学年とすることで、部活動を引退し、環境や生活スタイルが変化したときの自分の運動習慣に目を向け、今後の生徒の生活に生かしてほしい。

2 取組の概要

本校第3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。期間は夏休みの15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目指すものである。この取組は前年度から始めており、今年度も継続して実施した。本校生徒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高いものを入れた。一方、「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、ご飯を食べる前に空気イス10秒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をした。運動群の内容は、生徒の声やアイデアを参考に、前年度のものから少し変更し、さらに手軽に取り組めるよう工夫した。

また、夏休みは期間が長いので、毎日ではなく、月、水、金の週3日をメッツデーとして実施した。習慣にするために、毎日ではないが5週間運動に継続して取り組むことを目指し、このような形態とした。

実施にあたっては、今回も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し、手軽に自分の1日の運動量が分かるようにした。楽しく、さらに自分の活動の記録を可視化できるよう、運動へのモチベーションを保てる工夫をした。

| | | | | | | | |
|-----|----|--------------------|---|-----|----|----------------------------|---|
| 生活編 | 1 | 調理や皿洗いをしながら片足立ち20秒 | 3 | 運動編 | 11 | 朝起きてラジオ体操 | 2 |
| | 2 | 窓掃除をしながら屈伸 | 3 | | 12 | ご飯の前に20回スクワット | 5 |
| | 3 | 洗濯物を干しながらつま先立ち | 4 | | 13 | テレビや動画のCM中に10回腹筋 | 4 |
| | 4 | 洗濯物をたたむ途中で腕立て3回 | 4 | | 14 | 家の中の段差を使って、昇り降り20回 | 6 |
| | 5 | 掃除機をかけながら片足水立ち20秒 | 4 | | 15 | 家の周りを10分散歩 | 3 |
| | 6 | はき掃除をしながらサイドステップ | 4 | | 16 | 部活などで高島中まで登下校 | 4 |
| | 7 | すみずみまでお風呂掃除 | 5 | | 17 | 高島学区を15分ランニング | 7 |
| | 8 | すみずみまでトイレ掃除 | 5 | | 18 | 部活動(運動部) | 8 |
| | 9 | 玄関掃除をしながら前屈 | 5 | | 19 | 部活動(文化部) | 4 |
| | 10 | ご飯を食べる前に空気イス10秒 | 5 | | 20 | 運動系の習い事(ダンス、新体操、ラグビー、野球など) | 8 |

3 成果

「なにかのついでに」、「継続して習慣化を目指す」、「楽しく取り組む」ことを軸として本取組を行った結果、生徒は意欲的に活動することができ、前年度よりも取り組めた生徒の人数が増えた。夏休み中の暑い時期に行ったので、外に出て激しい運動をするのではなく、室内でできることやお手伝いのついでにできることを選んだ。また、毎日ではなく週3日行うことで、無理なく取り組むことができたことも取り組む生徒が増やすことができた理由の1つだと考えられる。

さらに、運動習慣について自分事として捉えられるように、振り返りを設けた。部活動等で普段から運動している生徒にとっては、自分は運動しているから大丈夫だと思っている生徒や、どこか他人事のように感じている生徒もいる。しかし、大切なのは、今だけでなく大人になっても自分の運動習慣について考えることができ、生涯健康な生活を送り、QOLを上げることである。生徒の振り返りの中には「部活を引退してから激しい運動をしていないので、これから気をつけなければいけないと感じた」、「去年より運動に取り組むことができなかった」などの声もあり、昨年度と今年度を比較している生徒や自分の生活スタイルの変化により運動習慣も変化することに気づけている生徒も多く、自分の運動習慣に目を向けられる機会になったと考えられる。

| ☆質問&振り返り | | |
|----------|--|---|
| 1 | 1番多く取り組めたのは何番ですか。 | 1 調理や皿洗いをしながら片足立ち20秒 |
| 2 | 1番楽しく取り組めたのはどれですか。 | 18 部活動(運動部) |
| 3 | 1番手軽に取り組めたのはどれですか。 | 1 調理や皿洗いをしながら片足立ち20秒 |
| 4 | 夏休みの自分の運動習慣についてどう感じましたか。(自由記述) | 部活を引退してからだと意外と運動する機会がないことが分かったのでこれからは日常生活に運動を取り入れていきたいです。お皿洗いをしながら片足立ち20秒は続けやすかったのでこれからはしていきたいです。 |
| 5 | 今の自分の生活の中で一番体を動かしているのは何の時間ですか。(自由記述) (例: 部活動、登下校、習い事サッカーなど) | 部活動 塾へ行きかえり |

4 課題・今後の取組に向けて

今回の取組を受けて、普段から運動をあまりしない人にとっては、生活の中で自主的に運動に取り組むことの難しさを感じていることが分かった。取組の一例を提示したり、モチベーションを保ったりする工夫は、運動習慣を定着化させるために必要だと感じた。また、中学生の主な運動の場は、部活動やクラブチーム、習い事である。ランニングにしても、スポーツ選手として強くなりたいとか、上手になりたいとか目的があると取り組みやすいが、そうでなければなかなか始めることが難しいということも見てきた。だからこそ、運動をするとどのような良いことがあるのかをしっかりと伝えていくことが大切である。

今後は、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と思う。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。