

平成28年1月21日

山口県教育委員会会議 意見交換資料

【意見交換テーマ】

「運動習慣の二極化解消に向けた取組について」

- 今後の取組について
  - ・ 自主的、継続的な活動
  - ・ 校外における活動
- 運動の習慣化について

- 1 7モデル校の取組概要 . . . (1・2ページ)
- 2 アンケート結果 . . . (3ページ)
- 3 研究報告書例 . . . (4・5ページ)

## 1 7モデル校の取組概要

### (1) モデル校選定方針

- ・ 県内7通学区域からそれぞれ1校選定
  - ・ 女子生徒の割合が比較的高く運動習慣改善への取組が容易であると想定される学校。
  - ・ 近隣にスポーツ指導者の派遣可能なスポーツクラブ等があること。
- ※各学校の入部率等は選定材料とはしない。

### (2) モデル校について

学区	依頼校	対象生徒	種目	指導者
下関	下関南 高校	演劇部	・ダンス	・退職教員
厚狭	宇部商業 高校	運動習慣のない女子生徒 (高1～3)	・ヨガ、エアロビクス、体幹トレーニング、ラダーやウェイブリングを使ったトレーニング	・スポーツクラブインストラクター
萩	大津緑洋 高校 日置校舎	文芸部	・エスキーテニス	・レクリエーション協会エスキーテニス指導者
防府	山口中央 高校	合唱部	・体をほぐすストレッチ ・ヨガ(姿勢づくり) ・エアロビクス ・多様な腹筋運動	・スポーツクラブインストラクター
周南	光高校	運動習慣のない女子生徒 (高1～3)	・ヨガ	・ヨガインストラクター
岩国	岩国商業 高校	運動習慣のない女子生徒 (高1～3)	・エアロビクス ・パワーYOGA ・Group Kick	・スポーツクラブインストラクター
柳井	柳井高校	運動習慣のない女子生徒 (高1～3)	・体調改善運動(フットコンディショニング等)	・体調改善運動インストラクター

■ 期間 平成27年6月～12月

■ 回数 10～20回(2～3回/月)

(3) 取組の様子

<p>下関南 高校</p>	<p>・ダンス指導 1</p> 	<p>・ダンス指導 2</p> 
<p>宇部商業 高校</p>	<p>・体幹トレーニング</p> 	<p>・ウェーブリングトレーニング</p> 
<p>大津緑洋 高校 日置校舎</p>	<p>・エスキーテニス</p> 	<p>・指導者とともに</p> 
<p>山口中央 高校</p>	<p>・エアロビクス</p> 	<p>・ヨガ</p> 
<p>光高校</p>	<p>・ヨガ 1</p> 	<p>・ヨガ 2</p> 
<p>岩国商業 高校</p>	<p>・パワーYOGA</p> 	<p>・Group Kick</p> 
<p>柳井高校</p>	<p>・体調改善運動 1</p> 	<p>・体調改善運動 2</p> 

## 2 生徒アンケート結果

対象校：大津緑洋高校日置校舎・光高校・岩国商業高校・宇部商業高校・山口中央高校(72名分)

テーマ	質問項目	%	①	②	③	④	⑤
運動・スポーツへの関心意欲	1 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは好きですか。 ①好き ②やや好き ③やや嫌い ④嫌い	前	56.9	26.4	16.7	0	
		後	58.1	36.5	4.1	1.4	
		中2女	48.7	30.7	13.6	7	
	2 運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツをすることは得意ですか。 ①得意 ②やや得意 ③やや苦手 ④苦手	前	15.3	34.7	34.7	15.3	
		後	20.8	34.7	31.9	12.5	
		中2女	19.2	37	27.2	16.5	
3 自分の体力に自信がありますか。 ①自信がある ②やや自信がある ③あまり自信がない ④自信がない	前	9.7	29.2	45.8	15.3		
	後	19.4	20.8	47.2	12.5		
	中2女	6.5	30	40	23.5		
4 あなたにとって運動(体を動かす遊びを含む)やスポーツは大切なものですか。 ①大切 ②やや大切 ③あまり大切でない ④大切ではない	前	37.5	51.4	11.1	0		
	後	59.7	33.3	5.6	1.4		
	中2女	49.1	35	12.7	3.2		
5 学校の部活動や地域のスポーツクラブに所属していますか。当てはまるものを全て選んでください。 ①運動部 ②文化部 ③地域のスポーツクラブ ④所属していない	前	13.9	63.9	1.4	20.8		
	後	16.7	56.9	2.8	23.6		
	中2女	63.9	28.4	6.4	5.1		
6 高等学校を卒業した後、自主的に運動やスポーツをする時間をもちたいと思いますか。 ①思う ②思わない ③わからない	前	47.2	16.7	33.3			
	後	68.1	11.1	19.4			
	中2女	52.1	12.8	35.1			
生活習慣	7 朝食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める) ①毎日食べる ②食べない日もある ③食べない日が多い ④食べない	前	72.2	22.2	1.4	4.2	
		後	77.8	18.1	1.4	2.8	
		中2女	84.4	12.9	2.1	0.6	
	8 夕食は毎日食べますか。(学校が休みの日も含める) ①毎日決まった時間に食べる ②時間は決まっていなが毎日食べる ③食べない日もある ④食べない日が多い ⑤食べない	前	29.2	61.1	8.3	1.4	0
		後	37.5	54.2	8.3	0	0
		中2女	30.9	65.8	3.1	0.3	0
	9 毎日のくらい寝ていますか。 ①8時間以上 ②6時間以上8時間未満 ③6時間未満	前	5.6	69.4	25		
		後	4.2	79.2	16.7		
		中2女	14.5	72.4	13.1		
	10 寝る時間は決まっていますか。 ①毎日決まった時間に寝る ②ほぼ決まった時間に寝る ③日によって寝る時間が異なる	前	2.8	58.3	38.9		
		後	4.2	61.1	34.7		
	中2女	8.6	55.4	36			
11 普段の平日(月～金曜日)について聞きます。1日にどれくらいの時間、テレビやビデオ・DVDを見たり、聞いたりしますか。(テレビやゲームをする時間は除く。) ①5時間以上 ②3時間以上5時間未満 ③1時間以上3時間未満 ④1時間未満 ⑤全く見たり、聞いたりしない	前	6.9	13.9	68.1	9.7	1.4	
	後	4.2	23.6	54.2	18.1	0	
	中2女	6.5	19.7	50.4	21.4	2	
12 普段の平日(月～金曜日)について聞きます。1日にどれくらいの時間、テレビゲーム(コンピューターゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームを含む)をしますか。 ①5時間以上 ②3時間以上5時間未満 ③1時間以上3時間未満 ④1時間未満 ⑤全くしらない	前	6.9	13.9	38.9	19.4	20.8	
	後	11	17.8	28.8	27.4	15.1	
	中2女	4.2	10.4	27	35	23.4	
13 普段の平日(月～金曜日)について聞きます。1日にどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。(携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除く) ①5時間以上 ②3時間以上5時間未満 ③1時間以上3時間未満 ④1時間未満 ⑤全くしらない	前	13.9	18.1	36.1	29.2	2.8	
	後	6.9	15.3	41.7	31.9	4.2	
	中2女	4.9	11	29.2	33.8	21.1	
14 家の人から運動やスポーツを積極的に行うことをすすめられることがありますか。 ①よくある ②ときどきある ③あまりない ④全くない	前	9.7	20.8	48.6	20.8		
	後	5.6	29.2	38.9	26.4		
	中2女	14.6	30.1	38.1	17.2		
15 家の人と一緒に、運動やスポーツをどのくらいしますか。 ①週に1回以上 ②2週間に1回以上 ③1ヶ月に1回程度 ④年に数回 ⑤全くしない	前	8.3	4.2	8.3	18.1	61.1	
	後	2.8	5.6	6.9	23.6	61.1	
	中2女	8.1	9.6	17.7	33.8	30.8	
16 家の人と一緒に、スポーツをどのくらい観戦しますか。(テレビを含む) ①週に1回以上 ②2週間に1回以上 ③1ヶ月に1回程度 ④年に数回 ⑤全くしない	前	9.7	8.3	23.6	31.9	26.4	
	後	11.1	20.8	20.8	20.8	26.4	
	中2女	10.9	11.4	19	33.8	24.9	
17 家の人と一緒に、運動やスポーツについてどのくらい話をすることがありますか。 ①週に1回以上 ②2週間に1回以上 ③1ヶ月に1回程度 ④年に数回 ⑤全くしない	前	16.7	16.7	25	26.4	15.3	
	後	19.1	17.6	27.9	19.1	16.2	
	中2女	30.3	18.1	17.6	18	15.9	
健康三要素への意識	18-1 あなたが健康であるために運動を行うことは、どのくらい大切だと考えていますか。 ①大切 ②やや大切 ③あまり大切ではない ④大切ではない	前	54.2	44.4	1.4	0	
		後	77.8	20.8	1.4	0	
		中2女	68.3	26.8	4.1	0.8	
18-2 あなたが健康であるために食事をしっかり摂ることは、どのくらい大切だと考えていますか。 ①大切 ②やや大切 ③あまり大切ではない ④大切ではない	前	91.7	5.6	2.8	0		
	後	93.1	6.9	0	0		
	中2女	86.1	12.9	0.9	0.1		
18-3 あなたが健康であるためによく寝ることは、どのくらい大切だと考えていますか。 ①大切 ②やや大切 ③あまり大切ではない ④大切ではない	前	77.8	22.2	0	0		
	後	98.6	1.4	0	0		
	中2女	84.8	13.5	1.5	0.2		
取組種目	19 これから行う(行ってきた)運動はあなたの将来に役立つと思いますか。 ①そう思う ②ややそう思う ③あまりそう思わない ④そう思わない	前	43.1	50	6.9	0	
		後	56.9	37.5	5.6	0	
自尊心	20 自分が好きだと思いますか。 ①そう思う ②ややそう思う ③あまりそう思わない ④そう思わない	前	19.4	31.9	31.9	16.7	
		後	22.2	37.5	30.6	9.7	
	21 自分のことを友達から認められていると思いますか。 ①そう思う ②ややそう思う ③あまりそう思わない ④そう思わない	前	19.4	52.8	22.2	5.6	
		後	26.4	56.9	12.5	4.2	

### 3 研究報告書

#### 外部の専門家を活用した運動機会の提供及び運動習慣改善事業 (スポーツクラブインストラクターを活用した合唱部の実践例) 山口県立山口中央高等学校合唱部

##### 1 課題及び取組のポイント

###### 『課題』

合唱部は、運動が苦手な運動不足の生徒が多い。実は歌を歌うためには、体を上手に使うことが大切であり、筋肉の使い方も大事である。それらを踏まえ、体を動かす楽しさを実感させたい。

###### 『取組のポイント』

- ・正しい姿勢と呼吸の保持について、各自が学び、実践する。
- ・腹筋を鍛えること、全身をほぐすストレッチについての知識を身に付け実践する。
- ・リズム感を養い、体を動かす楽しさ気軽さについて知る。

##### 2 課題を解決するために取り組んだ内容

###### (1) 体をほぐすストレッチの基本を学ぶ

・合唱部も練習の前に簡単なストレッチを行うことが望ましいが、部員は上級生から引き継がれた自己流のストレッチをしていた。今回専門のインストラクターの方から、筋肉の働きや特色を教わりながら、ストレッチの方法を実践的に学ぶことができた。

###### (2) ヨガによって、姿勢と呼吸について学ぶ

・合唱では、歌う姿勢が大切である。また、美しいハーモニーのためには、全員の姿勢が揃うことも重要である。今回、インストラクターより、ヨガの基本ポーズを学び、改めて自分の姿勢のクセを生徒同士で指摘しあうことができた。まっすぐ立ち、体の内側を開くことは、声を出すうえで重要であるが、そのまっすぐ立つことの難しさを自覚できた。目線の大切さ、指の向きまで、インストラクターの適切なアドバイスは、運動の苦手な生徒にも分かり易かった。



[まだまだ、ためらいながらヨガポーズ]



[体硬いですが、少しずつ変わりました]

###### (3) 腹筋を鍛え、肺活量アップを目指す

・合唱は、呼吸が大切で、体全体で音を響かせる。基本は腹式呼吸だが、まだまだ、喉で大声を出してしまう部員もいる。また、運動が苦手な、腹筋運動も苦手な嫌いだという部員がほとんどであ

る。今回、多様な腹筋運動を、筋肉の仕組みを実感しながら、インストラクターから学び、自分でも実践しやすい腹筋運動を、知ることができたことは、大きな収穫である。

#### (4) 自己解放のためにエアロビクス

・合唱部の生徒は、謙虚で温和な生徒が多い。しかし、少人数でステージに立つ以上は、間違いを恐れず、自信を待ってパフォーマンスができるようになりたい、小さくまとまらないでほしいというのが、常々指揮者からの要望でもある。3年生が引退し、1・2年生の新体制がスタートした時期より、より積極的に運動を楽しみ、自己解放につながるメニューとしてエアロビクスダンスを取り入れた。インストラクターのリズム感溢れるはつらつとした動きを手本に、生徒も次第に楽しんで体を動かすようになった。その上、体や筋肉にきちんと応える運動で、やりがいもあった。

### 3 本調査研究から得られた成果

#### (1) 運動習慣の改善

・本校合唱部は、毎日活動し練習をしている。特に夏のコンクール前は、運動部顔負けの練習スケジュールであり、体力勝負である。しかし、運動が苦手な生徒、運動習慣のない生徒が多いのも現実で、歌うための土台の体づくりは不十分であり、知識も不足していた。今回、ストレッチやヨガ、腹筋運動について、専門のインストラクターの指導を受けることで、それが、どこの筋肉を鍛え、ほぐしているのか、説明に納得しながら実践でき、部員にとって良い刺激となった。現在練習の開始時に、今回紹介されたストレッチや腹筋運動等を実践している。

#### (2) 運動の大切さを知り、運動の楽しさを知る

・専門のインストラクターの指導は、大変分かり易く、来校を生徒も楽しみにするようになった。鍛えられた身体の美しさと、はつらつとした言動は、生徒の運動への意欲を高めた。また、「体で歌う、音を体で響かせる、体が楽器である」という言葉の意味を、自分たちの体の仕組みを理解しながら実感することができた。

#### (3) 腹筋・肺活量アップ

・7か月で全13回は、効果を知るには少ない回数である。これがきっかけとなり、今後は、部活動時に、あるいは各自が、少しでも学んだことを実践継続していく必要がある。

### 4 今後の課題

本校の合唱部は、部員数が少ないことが悩みであり、それゆえ合唱の曲創りにおいて、一人一人の果たす役割と責任は大きい。そのため、時に、間違えずに歌うことにこだわりすぎ、委縮してしまうこともある。今回、専門のインストラクターより、歌う土台の体作りについて楽しく学ぶことができ、部活動のよい刺激ともなった。思いっきり体を動かすことで、チームワークも高まった。今後は、今回学んだことを、いかに継続して実践していくかが重要である。練習開始時の、ストレッチや腹筋運動を是非継続していきたい。