



ヒートアップ運動(5分間の運動)の体力向上への実施効果

ヒートアップ(Heat up)運動ってなに?

持久力と敏しょう性を高める運動のこと

ヒートアップ運動の内容

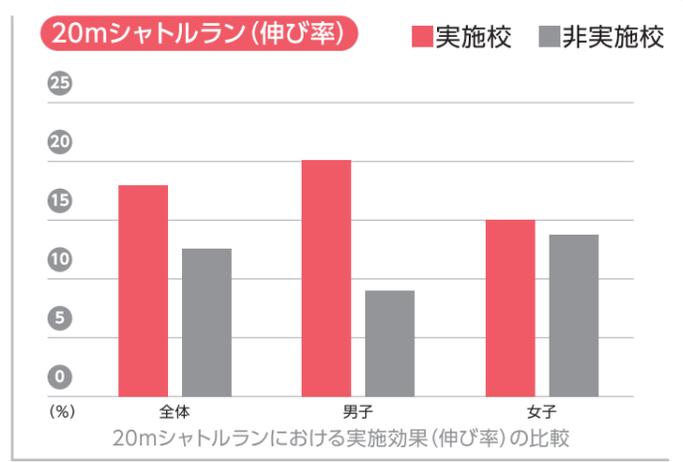
- 2分間のランニング ● 15秒のその場でがんばる運動と15秒の休けいを5セット
- その場でがんばる運動①～⑤はバーピー、スクワットジャンプ、ギャロップ、スケーターズランジ、ジャンホップ
- 体育の授業などでウォーミングアップとして行います



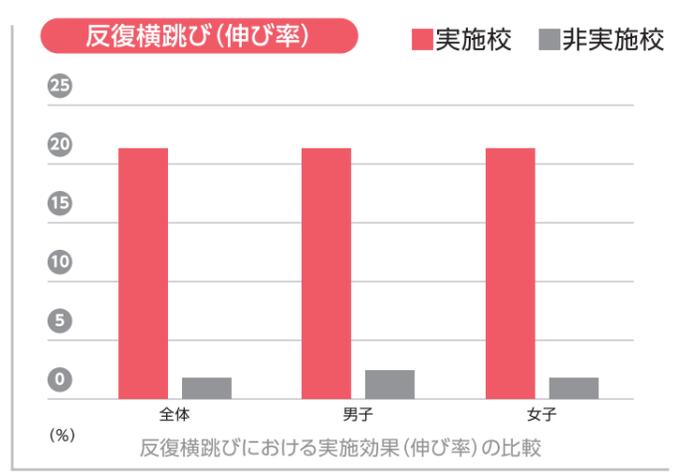
【ヒートアップ運動の効果の検討】

実施校 札幌市内の4校の小学校5年生(306名)を対象にヒートアップ運動を5か月間実施しました。
非実施校 5か月間の前後に「20mシャトルラン」と「反復横跳び」を行い、その伸び率をヒートアップ運動を実施しなかった2校の5年生207名の伸び率(%)と比較しました。

検証結果



20mシャトルランへの効果
実施校 18.0% > 非実施校 12.0%
特に男子は 実施校 20.1% > 非実施校 8.8%



反復横跳びへの効果
実施校 21.1% > 非実施校 1.6%
実施校教諭談 反復横跳びの動きの素早さが見違えるほど良くなった
ヒートアップ運動の効果が非常に高い!

協力学生: 千葉佳苗, 木村太一, 中野梨紗子, 福島佑斗



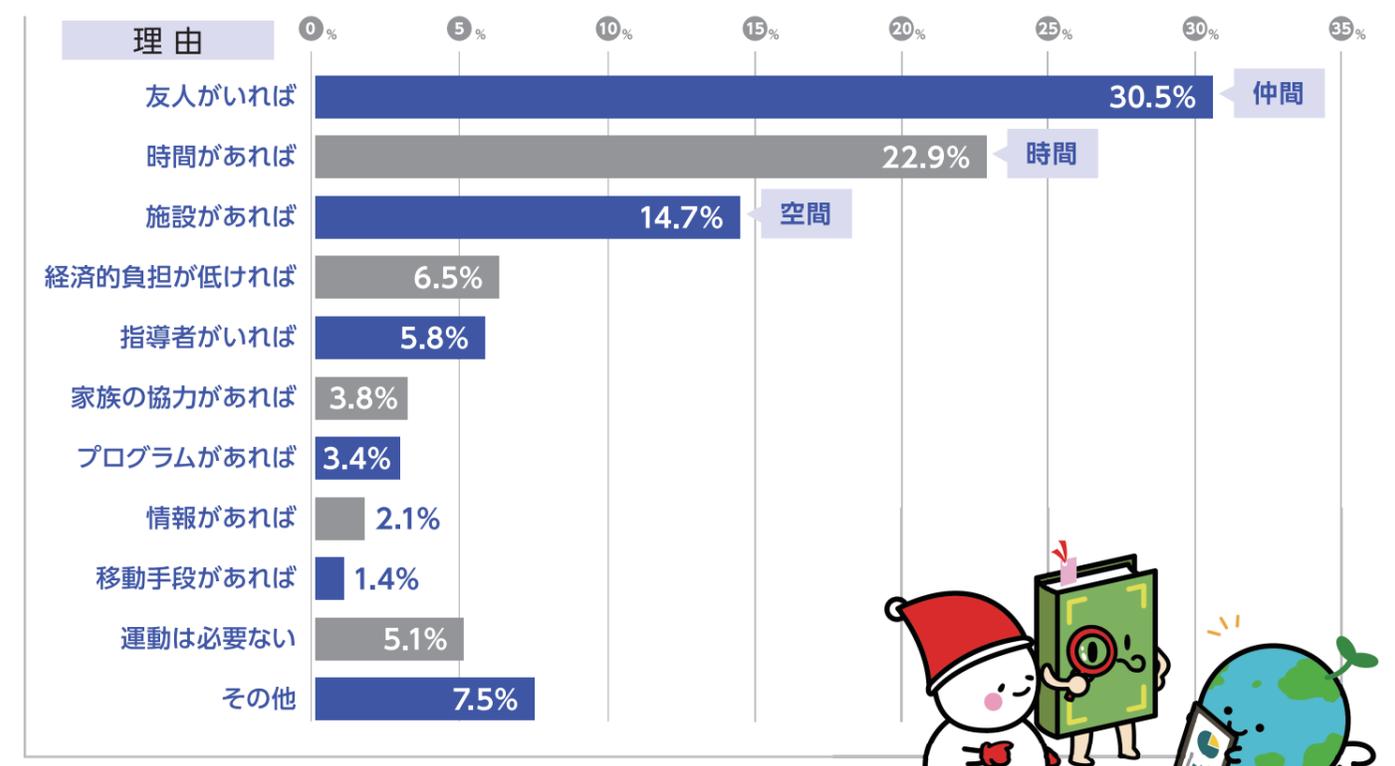
運動機会の少ない女子中学生の要因等の分析

札幌市内の中学2年生女子678名の調査対象のうち、部活動や校外クラブ等に所属していない160名を「運動機会の少ない女子中学生」として分析しました。

1. 運動機会の少ない女子中学生の実態

- 1週間で体を動かす時間(体育の授業を含まず) 「なし」 48.1% 「30分程度」 21.3%
▶ 日常的に運動不足である生徒が約7割
- TVやネットを通してのスポーツ視聴 「全く観ない」 38.8% 「ほとんど観ない」 21.3%
- 運動をしない理由 「興味がない」 27.3% 「やりたい運動がない」 24.2%
▶ 運動・スポーツをしたい、観たいと思う動機付けが必要
▶ 現状の運動部活動だけではニーズに応えられない?

2. どんな条件を整えば運動・スポーツを実施する?



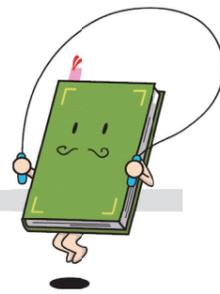
3. 「三間の減少」への対策を!

- 運動機会の少ない女子中学生に運動やスポーツを始めてもらうためには、**「仲間」・「時間」・「空間」の3要因からのアプローチが必要**であることが明らかとなった。
- 学校・家庭・行政が連携し、**「三間の減少」に対応するための具体的方策を講ずる必要性**が示唆された。

協力学生: 榮木知世, 太田真維, 大山綾花, 竹内遼太, 北條朱音

運動習慣・生活習慣・学力などの関連性

札幌市内の小学校高学年児童(672名)を対象とした調査を実施した結果は下の通りです。



1. なわ跳びと体力の関係

- なわ跳びへの意識が高い ▶ なわ跳びを行う時間が長い
 - ▶ **体力テスト総合点が高い**
- 仲間関係の中で一緒になわ跳び(をはじめとする身体活動)に取り組むことが体力向上に繋がるのでは

2. やり抜く力(GRIT)と体力の関係

- 運動頻度が高い
 - ▶ 体力テストの総合点(以下「体力得点」)が高い傾向
 - ▶ **体力得点が高いとGRITが高い**
- GRIT▶ やり抜く力「根気」と「一貫性」による尺度で、学力に大いに影響する要素**

GRIT(グリット)とは
 4つの言葉から作られた造語で、日本語では「やり抜く力」と訳されています。下記4つの要素を含みます。

- ・度胸(Guts): 困難に挑み、逆境にたじろがない勇氣
- ・復元力(Resilience): 挫折から立ち直る力
- ・自発性(Initiative): 率先して物事に取り組む力
- ・執念(Tenacity): どんなことがあっても物事に集中しつづける能力

〔GRIT 平凡でも一流になれる「やり抜く力」IP21-25より要約。〕

3. 体力と市販の学力テスト(国語・算数)の得点との関係

- 反復横跳びのポイントが高い ▶ **国語の得点ポイントが高い傾向**
- 特に女子は**
- **女子** 20mシャトルラン・50m走・立ち幅跳びのポイントが高い ▶ **国語と算数の得点ポイントが高い傾向**
 - **女子** なわ跳びに取り組む時間が長い
- ※体力が高まると学力・学業成績に良い影響があるという研究報告が多くあります

4. その他

- 家庭で給食などの話を保護者とよくする ▶ **国語の得点ポイントが若干高い傾向**
- 家庭で給食のメニューを保護者と作ったことがある ▶ **国語の得点ポイントが高い傾向**
- GRITの「根気」ポイントが高い ▶ **算数の得点ポイントが高い傾向**

協力学生: 東日満里, 竹内麻央, 村上舜

ぜひ、各学校で分析や取組の参考に!

札幌市の子ども

- ・実技調査では、多くの種目で全国平均を下回る。特に、持久力と敏しょう性は、全国との差が大きい。
- ・運動習慣の二極化傾向が見られる。(令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)

本研究は、このような継続的な課題の解消や、運動習慣と生活習慣・学習習慣との関連にスポットを当てて進めました。本研究の成果は、子どもの「健やかな体」の育成に向けて、自校での「健やかな体」育成プログラムを作成・改訂する際の分析や、授業での指導、休み時間等の取組の参考にしてください。



札幌市教育委員会「子どもの体力向上」に係る調査委託研究

「子どもの体力向上」に係る調査研究報告書

令和3年12月

