

歩数計プロジェクト2012

副題

～歩数計のデータを活用し、体力の向上に向けて意欲的に取り組む子ども～

学校名

新潟市立新潟小学校

所在地

〒951-8106
新潟県新潟市中央区東大畑通1-679ホームページ
アドレス

http://www.niigata.city-niigata.ed.jp/

1 研究の目的

新潟小学校の全校児童と職員の腰には「歩数計」が装着されている。これは、5年前から取り入れてきたもので、児童は一日の歩数を自分で把握しながら運動に取り組んでいる。

なぜ「歩数計」なのか。新潟小学校は官公庁や商業地と隣接する市街地の中心にあり、伸び伸びと遊べる広場や公園が少ない。また、グラウンドは1周123メートルしかとれず、市内一狭隘と言われ、以前から体力向上が学校の最大の課題であった。そこで5年前から、体力向上の取組の一つとして、全校児童と職員が「歩数計」を身に付け、自己の運動量アップに取り組んできた。歩数計は、運動量が数値として表されるので、成果が目に見えて分かることから児童の運動への意欲を高めることができる。さらに、生活習慣の改善に取り組むために「元気アップカード」を活用しながら、家庭と連携した取組を進めてきたのである。

この取組の結果、体力面・生活面で一応の成果が見られたが、運動できる子どもとそうでない子どもの二極化を始めとする体力の問題は、今でも大きな課題として残っている。また、活動自体がマンネリ化してきているので児童の意欲を向上させるためには、「歩数計」から得られたデータを検証し、それを有効に活用するなど、更なる工夫が必要である。そして、自ら自分の体力や生活と向き合い、積極的に体を動かし、早寝・早起きを始めとする生活習慣の改善に向けて意欲的に取り組むとともに、それを積極的に家庭や地域へ発信していくことで実践を確かなものにしていきたいと考え、本研究に取り組むこととする。

2 研究の方法

本研究では、これまでの体力向上の取組に加え、歩数計のデータや生活習慣改善のための「元気アップカード」のデータをグラフ化し、イメージ化させたりする活動を学校全体で行っていく。自分の運動量をより視覚的に表すことで、児童は自分の運動量を把握し、さらに明確な目標をもって意欲的に運動に取り組むことをねらいとする。

たんぽぽ元気アップカード		年 組 番 名 前				
※おまてげできたら、いじるしを青でぬろう。おめてげできなかったら、いじるしを赤でぬろう。		月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)
今日、1日の歩数		歩	歩	歩	歩	歩
① 1日の歩数は?	めあて 低学年(10,000歩以上) 中学年(12,000歩以上) 高学年(14,000歩以上)	できた	できなかった	できた	できなかった	できた
② 朝起きた時刻は?	めあて 6時30分より前	できた	できなかった	できた	できなかった	できた
③ 朝ご飯を食べた?	めあて	できた	できなかった	できた	できなかった	できた
④ 寝た時刻は?	めあて 低学年(午後9時まで) 中学年(午後9時半まで) 高学年(午後10時まで)	できた	できなかった	できた	できなかった	できた
⑤ テレビゲームの時間は?	めあて 1時間以内	できた	できなかった	できた	できなかった	できた
元気アップ週間の反省	家の人から					

(1) 元気アップ週間での「めざせ！1週間で10万歩」運動（月1回実施）

1か月に1回の「元気アップ週間」で全校児童が「歩数計」を装着し、その日の歩数をカードに記録する。また、早起きや朝ご飯などの生活習慣についても達成度を調査し、6月と1月のデータをグラフ化し比較する。

目標の歩数は学年部ごとの目標、低学年 10,000 歩 中学年 12,000 歩、高学年 14,000 歩とした。

(2) 歩数計のデータ解析

- ・平日の歩数（年2回 6月と1月） ※全校児童対象
- ・在校時歩数と放課後歩数の比較 ※抽出学級による調査

(3) 元気アップ体操の導入（5月・2月実施。その後、年間を通して朝学活や体育の授業で行う。）

スポーツインストラクターから児童の運動量を高め、体力向上に役立つ体操を指導してもらう。

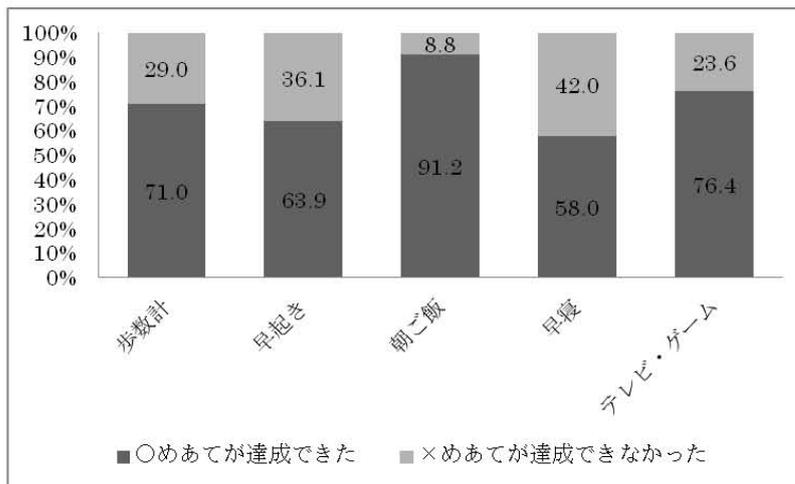
(4) 市民と歩く「汐風ウォーク」の実施（10月実施）

これまで行ってきた汐風ウォーク（歩き遠足）を、広く保護者や地域住民へも呼びかけ、共に歩数計を装着して歩く行事として実施し、学校の取組に参加してもらう。

3 研究の内容

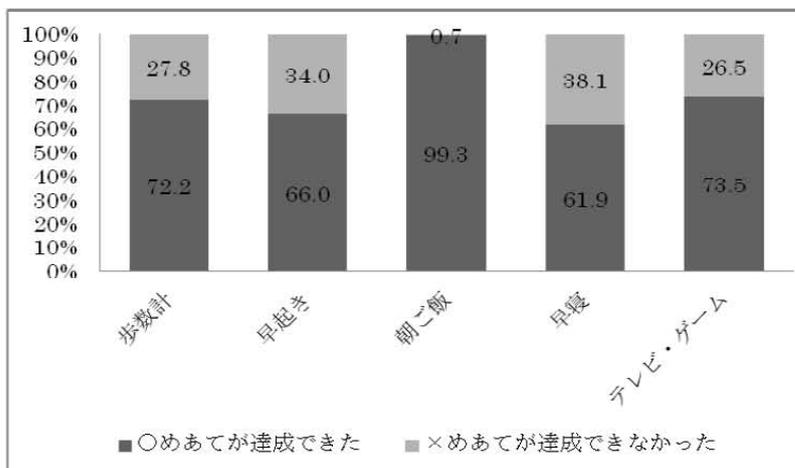
(1) 元気アップカード集計結果

6月の集計結果



歩数計は約70%の児童が1週間（平日5日間）で10万歩を達成した。全体として「早寝」の項目の達成度が低い。「早起き」の項目もそれに連動して低い。

1月の集計結果



歩数計は6月同様70%以上の児童が目標を達成することができた。早寝・早起きも僅かではあるが向上が見られた。冬場ということを考えると、成果が表れていると言える。

データを集計し、課題を明確にすることで成果が表れてきている。今後も目標を定め、家庭と連携した取組を推進していく。また、保護者の仕事等の都合で、どうしても早く寝ることができないという家庭もある。次年度以降は、家庭の実態と発達段階を考慮しながら親子で相談をして就寝時間を決め、取り組むこととする。

(2) 歩数計のデータ解析

6月と1月の平日平均歩数は次の通りである。

6月の平均歩数は、男子が15,075歩、女子が14,819歩であった。

1月の平均歩数は、男子が15,095歩、女子が14,569歩であった。

6月と1月の在校時平均歩数は、次の通りである。

6月の在校時平均歩数は、男子が7,980歩で女子が6,897歩であった。

1月の在校時平均歩数は、男子が8,265歩で女子が7,224歩であった。

6月と1月の放課後歩数は、次の通りである。

6月の放課後平均歩数は、男子が5,498歩で、女子が5,316歩であった。

1月の放課後平均歩数は、男子が5,259歩で、女子が4,983歩であった。

以上のことから、次のことが考察できる。

- ・ 1日の歩数が、約1万5千歩を超えることができたことと、男子と女子の差があまり見られないこと、在校時歩数の男女差も見られないことから、新潟小学校で取り組んでいる「朝マラソン」や普段の体育学習の成果が表れている。
- ・ 在校時歩数、放課後歩数の6月と1月の平均歩数を比較すると、1月の歩数が多少多い。これは、元気アップ週間として全校体制で大縄跳びに取り組んできたためと考えられる。冬場の運動量が少なくなることを懸念し、体育委員会を中心に、大縄跳び大会を目標に見通しをもって取り組んできた成果であると考えられる。在校時歩数（6月<1月）と放課後歩数（6月>1月）を比較しても同様のことが言える。

(3) 元気アップ体操の導入

本年度、2回に渡り、講師のインストラクターの先生方から楽しいダンスを紹介してもらい、朝会や体育の時間、運動会などの行事で発表した。

5月は、チカプロモーションのインストラクターより「いきものがかり」の「ジョイフル」の曲でダンスを制作してもらった。運動会まで2回来校し、指導を受けた。



2月は、新潟総踊り実行委員会から、新潟総踊りの指導を受けた。新潟に古くから伝わる「新潟甚句」を「よさこいソーラン」風アレンジした新潟総踊りを全校児童が体験した。

多くの学生も来校し、子どもたちとふれあいながら総踊りの楽しさを味わった。



元気アップ体操の導入により、子どもたちがダンスを楽しみながら運動量を高めることができた。

(4) 汐風ウォークの実施

全校縦割り班による歩き遠足「汐風ウォーク」を10月に実施した。新潟の海沿いの遊歩道を往復10km歩く行事である。今年度は、全校児童が歩数計を身に付けて歩数（運動量）を確かめながら歩いた。低学年で約2万歩の道程である。高学年の児童に励まされながら全校児童が完歩することができた。



縦割り班ごとにスタート



海を眺めながら楽しく歩きます



折り返し地点に到着です



お弁当をおいしく食べました



後半のスタートです



低学年も元気いっぱいです

4 研究の成果と今後の課題

自分の歩数（運動量）をデータ化し、グラフに表したり実際の歩いた距離に換算したりすることにより、児童は自分の歩数（運動量）を目に見える形でイメージ化し、具体的に把握することができた。そして、運動に対しての意欲を高め、「目標の歩数を目指してできるだけ運動しよう。」などと、自分の目標を明確にもてるようになった。

さらに、月1回行う「元気アップ週間」への取組だけでなく、休み時間、積極的に運動場で遊んだり、

毎朝の「元気アップ体操」に熱心に取り組んだりして、普段の生活の中でも自分の目標を目指して意欲的に運動に取り組む姿が見られるようになった。

「歩数計」を用いた体力向上の取組を保護者や地域住民へ積極的に発信したり、夕風ウォークなどの行事で一緒に歩いたりすることで学校での取組が理解され、家に帰ってからも、「近い距離はなるべく歩こう。」「積極的に外で遊ぼう。」「早寝早起きに心がけよう。」という家庭や地域と連携した取組へと結びついた。

その反面、運動する児童としない児童の二極化の問題の解決が未だ残っている。今後の課題として、運動嫌いな児童に、運動の楽しさを味わわせることや、取組がマンネリ化しないように体力向上の取組を継続させていくことが必要である。そのために、学級全体で時間をつくり、みんなで楽しく運動する時間の確保や、運動の楽しさを味わうための種目の工夫、体育委員会を中心として、学級みんなで記録に挑戦するための行事の工夫などに取り組んでいきたい。

5 おわりに

児童の体力を高めていくには、運動量を確保するために学校体育や体育授業が果たす役割が大きい。また、学校だけでなく地域や家庭と連携した取組が大切である。今後も、体力向上の取組を継続させ、学校課題を解決していきたい。