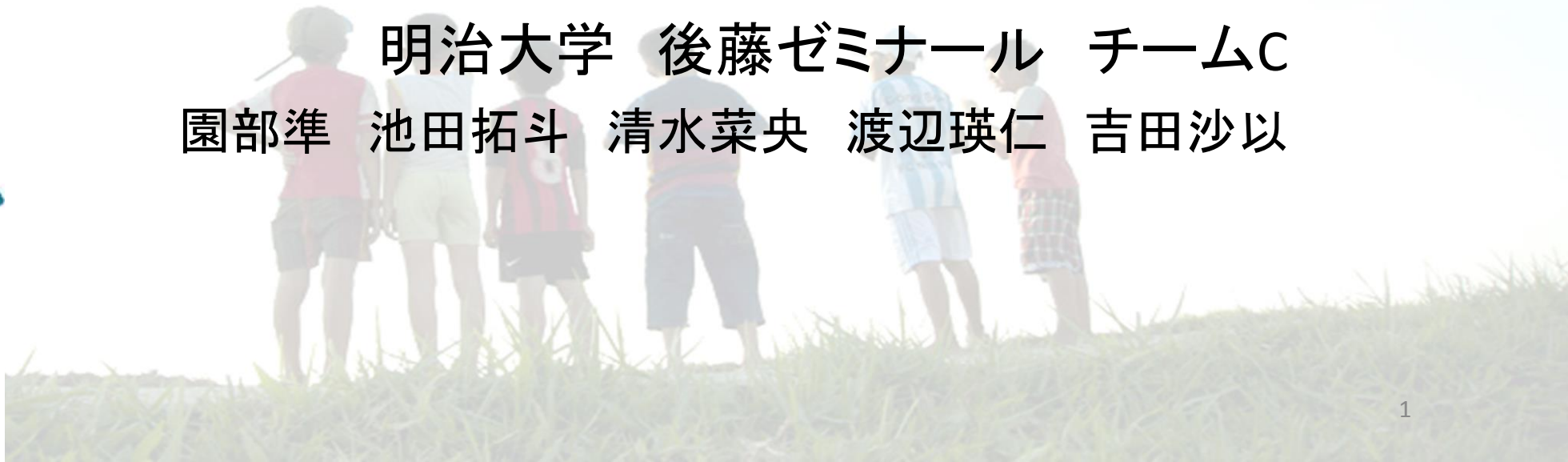


子供の運動不足を ラジオ体操で解決しよう



明治大学 後藤ゼミナール チームC
園部準 池田拓斗 清水菜央 渡辺瑛仁 吉田沙以



アウトライン

1
はじめに

研究の背景

2
要因

グラフ説明

3
影響

子供・社会への影響

4
提言

ラジオ体操の効果・メリット

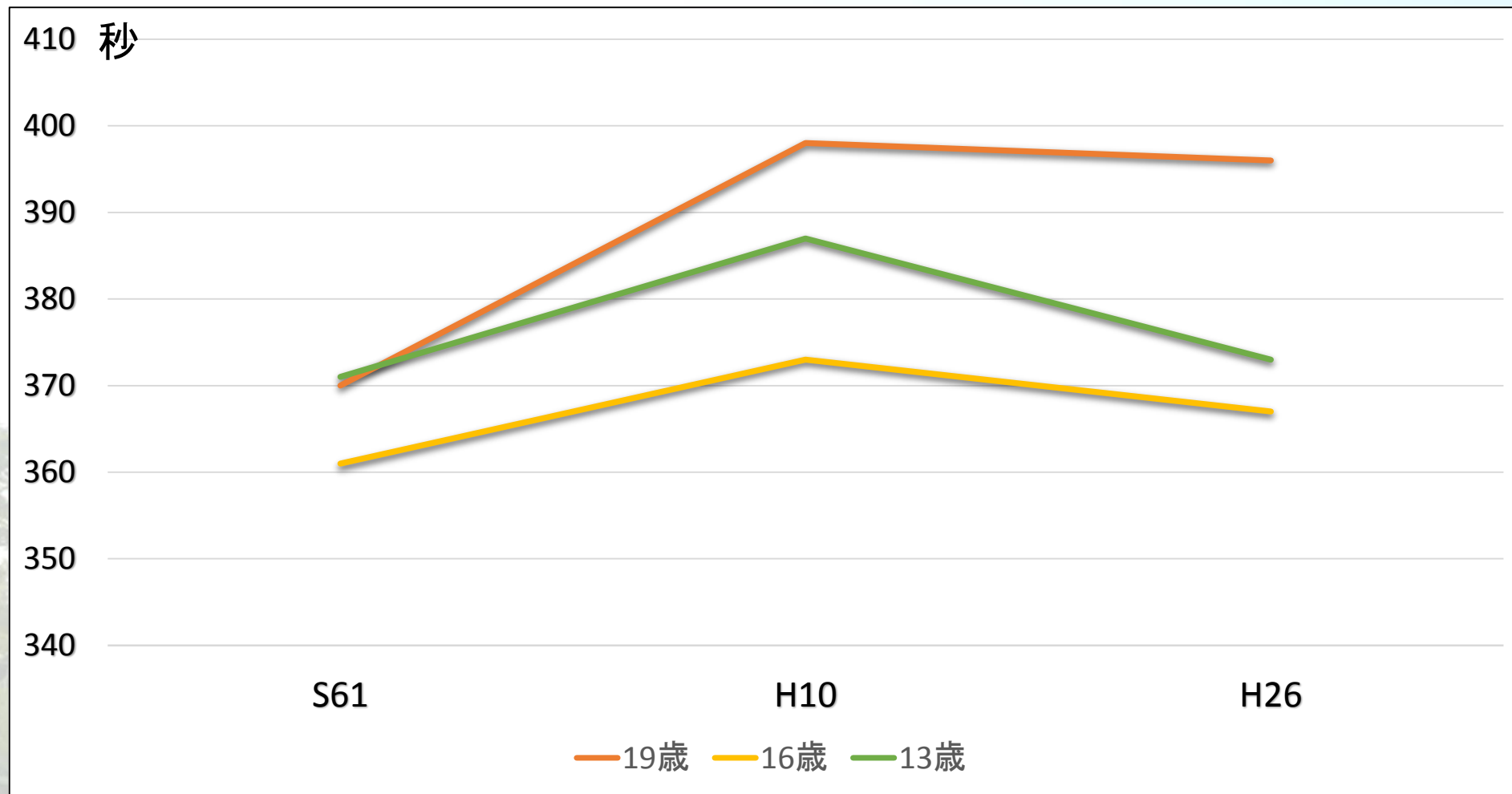
5
現状

課題・解決法
目的・評価・実演

6
まとめ

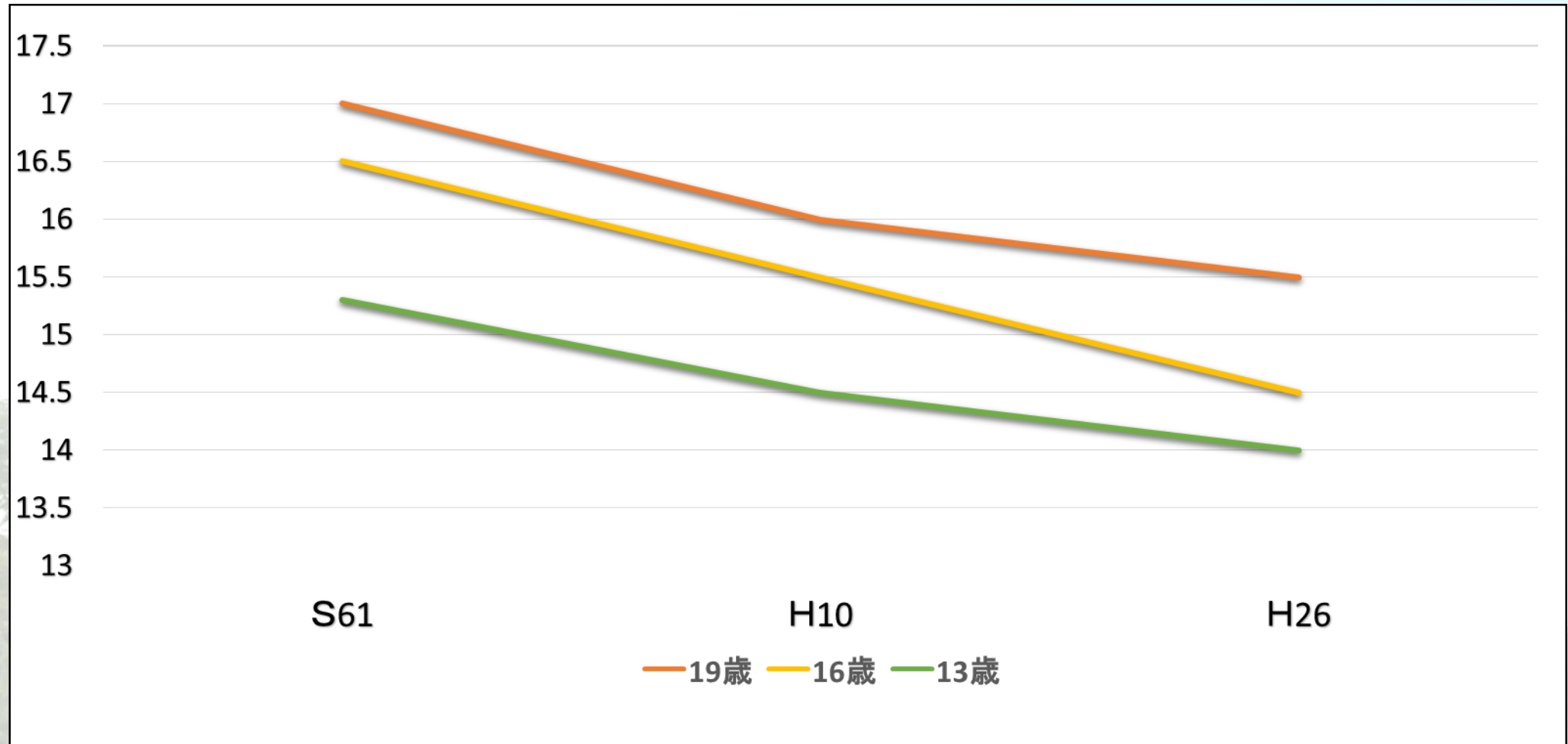
子どもの運動能力の低下

男子1500m持久走



子どもの運動能力の低下

女子ソフトボール投げ



要因

外遊び減少

- 電化製品の発達・普及で室内で過ごす時間が増えた

都市化

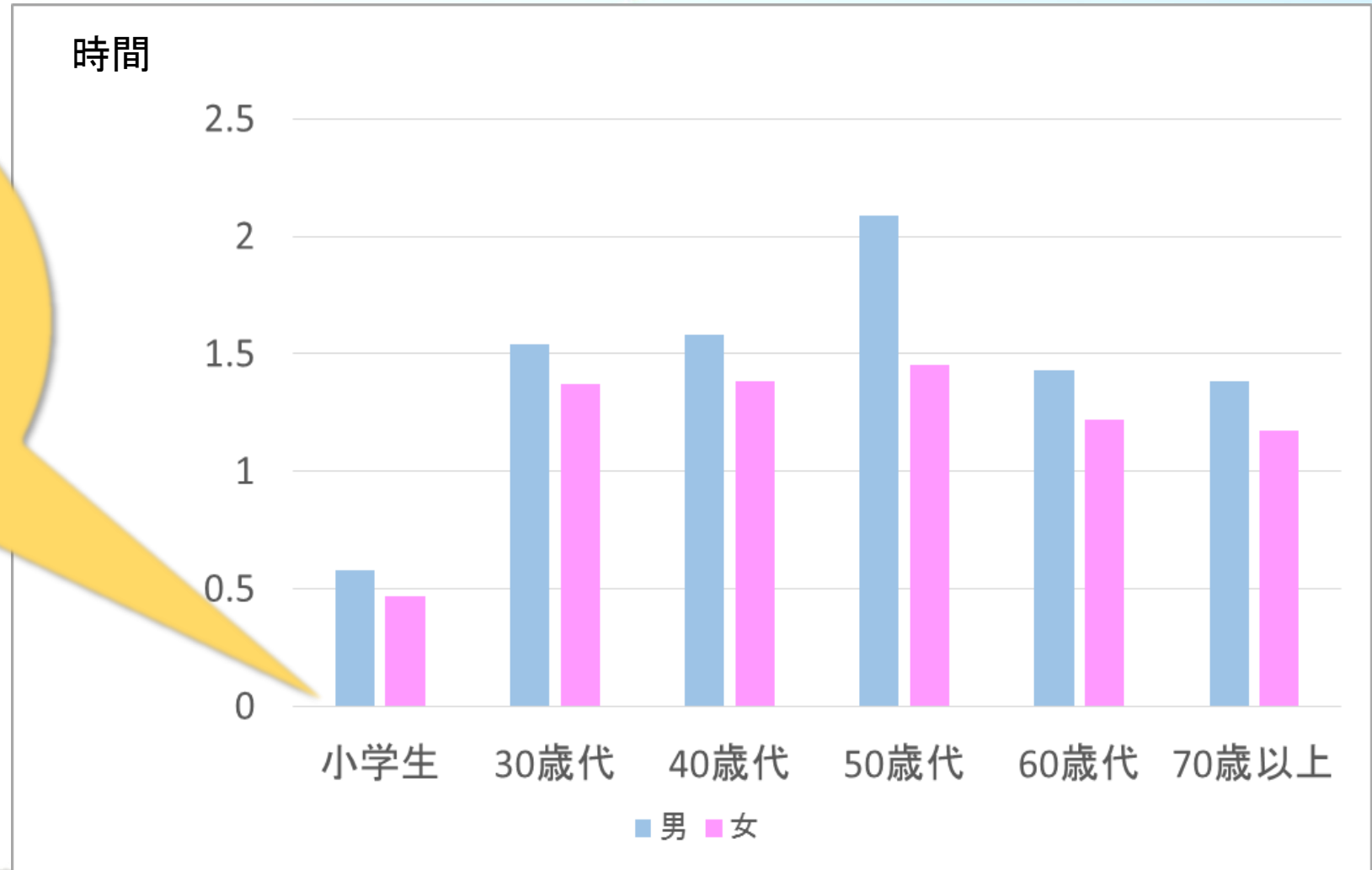
- 子供が自由に遊べる場が失われた

少子化

- 仲間となる身近な子供が減少

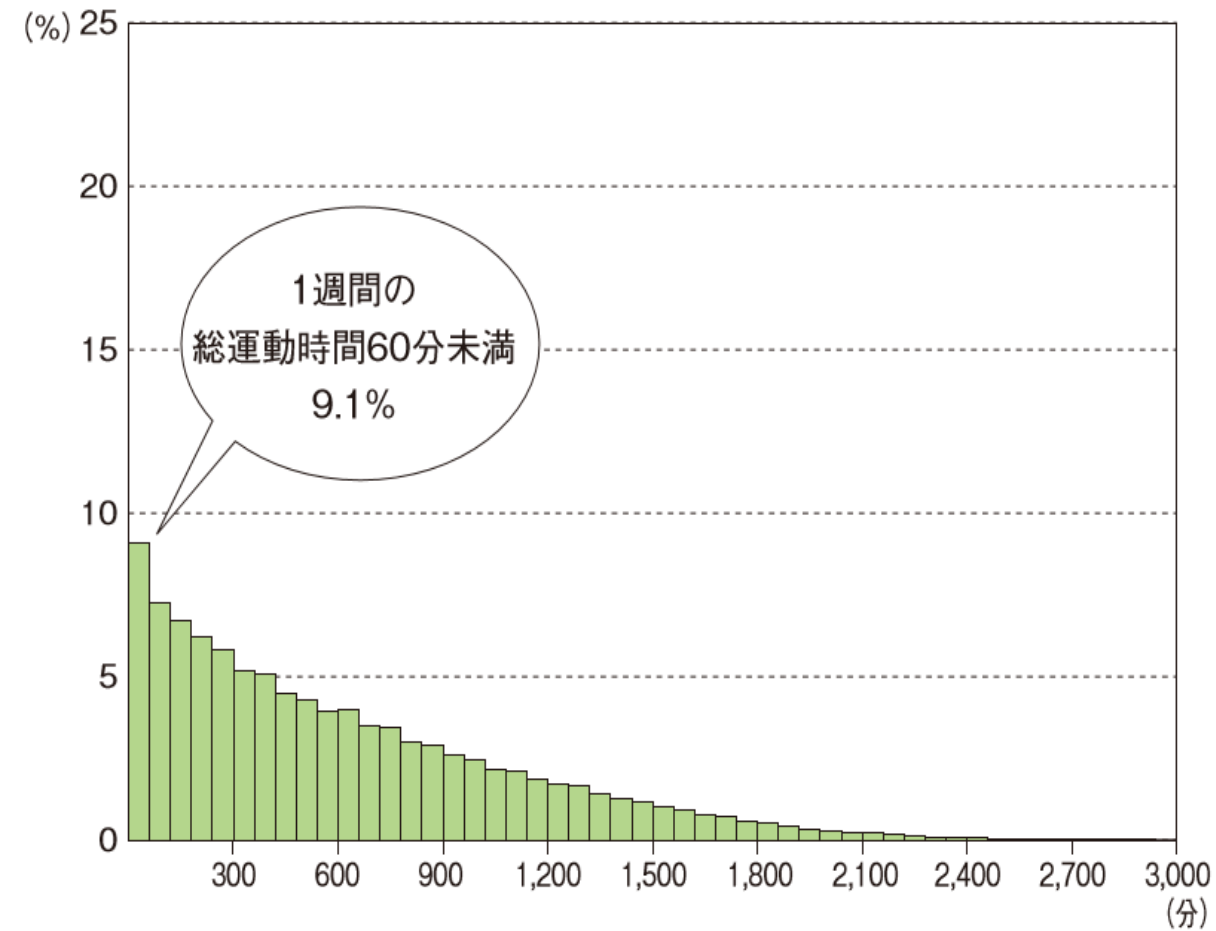
外遊び時間の変化

圧倒的に
少ない！！

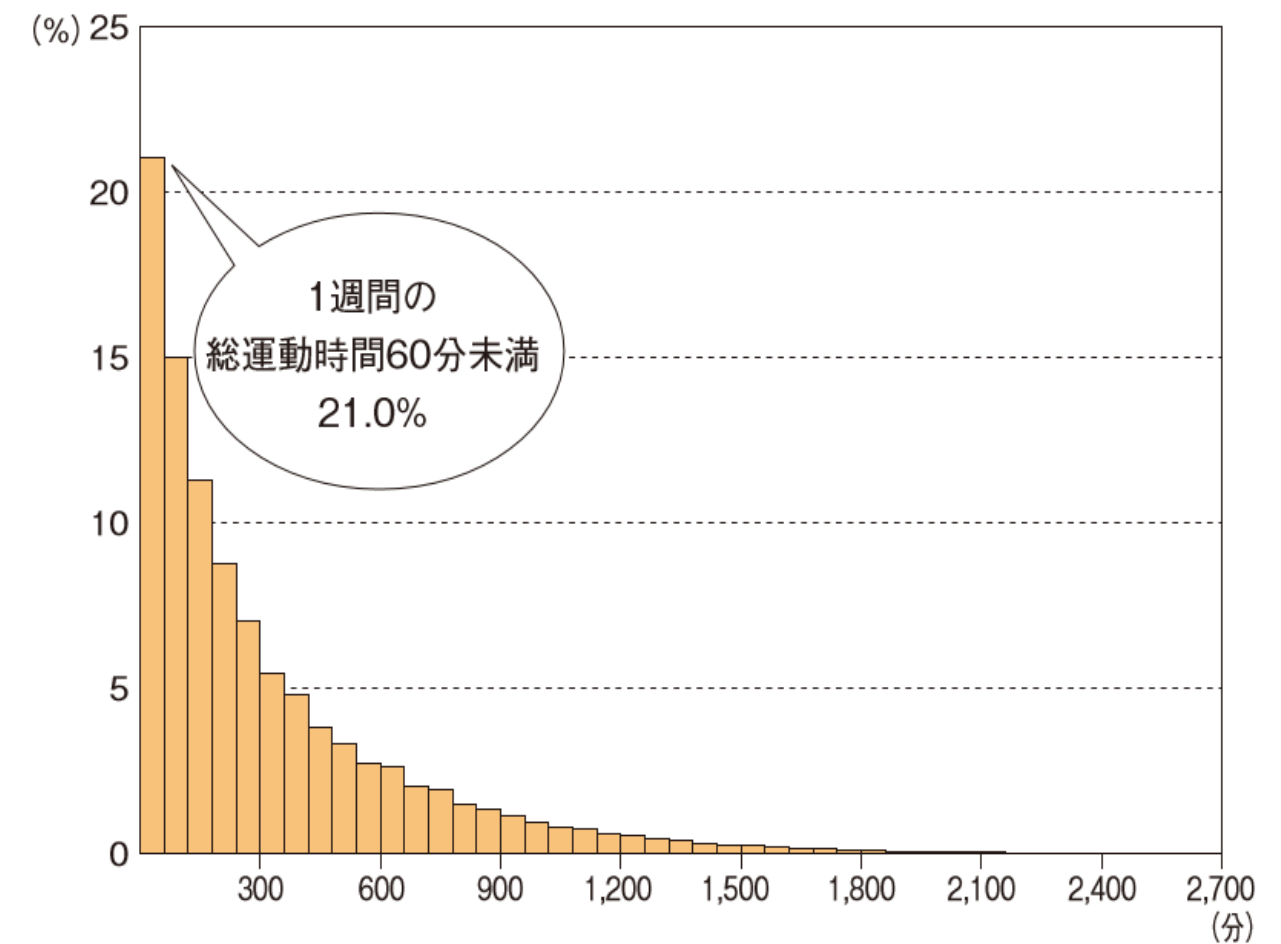


子供の運動時間(1週間)

● 男子



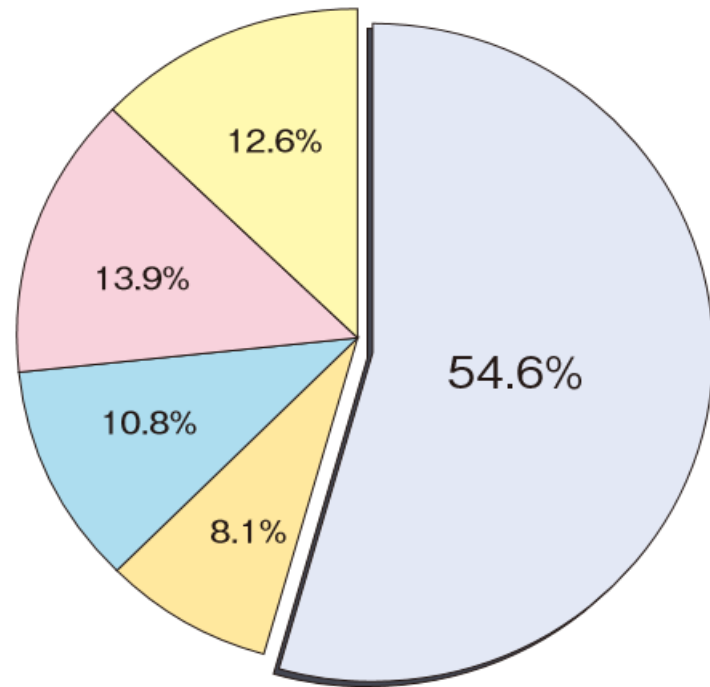
● 女子



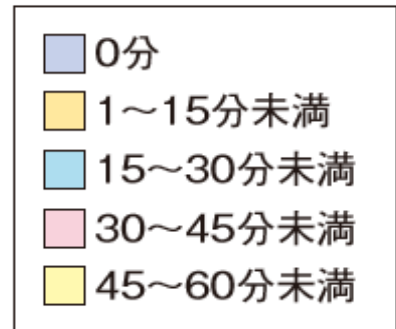
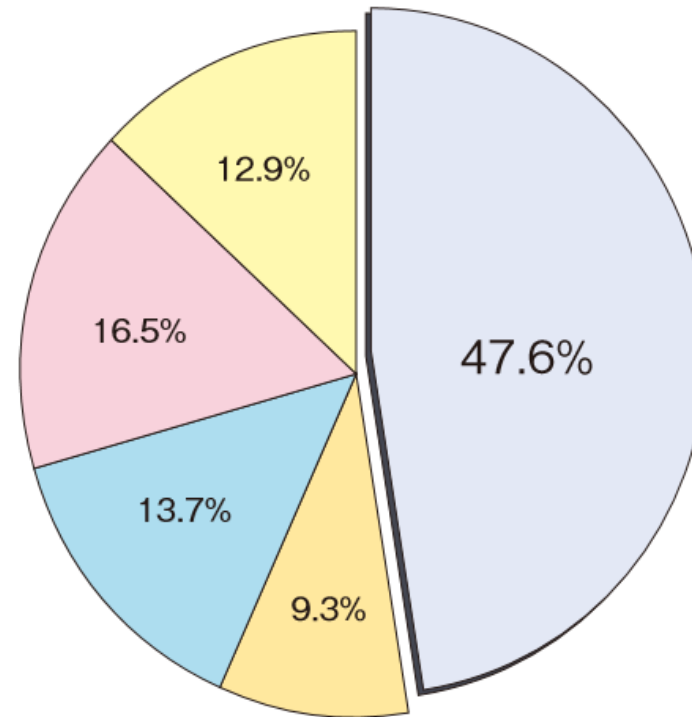
文部科学省 (2013) 「調査結果の特徴—1週間の総運動時間の分布」

60分未満の運動時間の内訳(1週間)

● 男子



● 女子



“子どもものの体力・運動能力”

低下するとどのような影響が……？

子どもへの影響

→ 健康・意欲・気力の維持が困難

→ 肥満や生活習慣病の恐れ

→ より一層の体力低下

社会全体への影響

→ 国民全体の体力低下

→ ストレス抵抗力の低下

→ 生活習慣病の増加

→ 社会的コストの増加

提言

この深刻な問題を解決するために…

ラジオ体操の普及

ラジオ体操の効果

普段運動から離れている
子供も受け入れやすい

有酸素
運動



筋トレ



タッチ

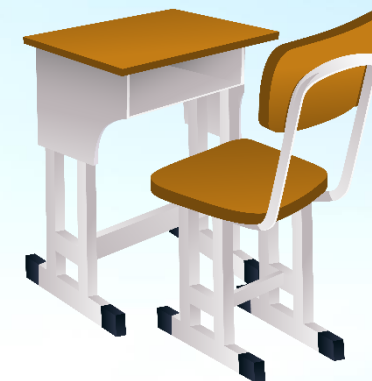
運動



脂肪が燃焼し筋肉が鍛えられる
血行がよくなって基礎代謝もアップ

メリット

どこでも



いつでも

セーフティ



エネルギー換算をしてみよう

運動量→エネルギー消費量

$$1.05 \times \text{METs} \times \text{時間 (h)} \times \text{体重 (kg)}$$

METs: Metabolic Equivalents
安静時の状態の何倍の代謝であるか

ラジオ体操の効果

公式： $1.05 \times \text{METs} \times \text{時間}(h) \times \text{体重}(kg)$

ラジオ体操の運動強度METs： 4

ラジオ体操の運動時間(h)： 0.05時間(3分)

Q. ラジオ体操1回分のエネルギー
小学生平均体重・・・30kg

公式に当てはめると・・・

A. $1.05 \times 4 (\text{METs}) \times 0.05 (h) \times 30 (kg) = \underline{6.3\text{Kcal}}$

安静時の4倍の
消費カロリー

コンクール練習期間

十分な運動量を確保



バレーボール1時間分の運動量！

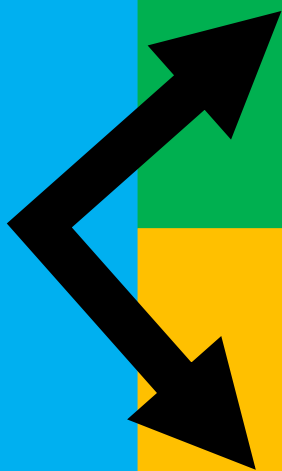
楽しむ

+

練習量増加

運動不足
解消

健康維持



現状と課題①



現状と課題②

騒音



解決法

幼稚園・保育園から高校まで

朝の会・全校集会・掃除の時間

運営 子ども会↓学校

体操コンクール開催

ルール

- ① クラス対抗戦
- ② クラスを表現する歌詞
- ③ ラジオ体操の動きを取り入れる



評価基準

- 基本動作を取り入れているか
- 動きがそろっているか
- 歌詞のユーモアさ

目的

マナー化
防止

正確な
動き

自発性



作ってみた

明治大学 校歌ver

後藤ゼハ





伸びの運動

♪ゼミ長あゆむ カメラマン まゆ



腕を振り脚を曲げ伸ばす運動

♪引っ張るあやの スマイリーかすみ



腕を回す運動

♪おしゃん たっぺい チアガール りさ



体を前後に曲げる運動

♪真面目な たくと 美人 れな



胸を反らす運動

♪ 毒舌 こうすけ 癒し じゅん



両脚で跳ぶ運動

♪ おおーあつきー

お酒好きな ゆかとまみ



腕を上下に伸ばす運動

♪おおーえんどー

サッカー少年 かい しゅうた



深呼吸

まとめ



夏休みの風物詩

習慣化！！



学校で行うもの

参考Webサイト・文献

文部科学省

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/gijiroku/attach/1344530.htm

子どもの体力向上ホームページ

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/hint/>

全国ラジオ体操連盟

<http://www.radio-taiso.jp>

ベネッセ教育情報サイト

<http://benesse.jp/kosodate/201607/20160727-1.html>

明治大学校歌

<http://jtkanehira.com/1s/obs7.html>



ご清聴ありがとうございました