

# 中学校体育授業にエアロビックを導入する試み

報告者：小林博隆（大阪体育大学）

## 昨年度の取り組み：エアロビックは、体育授業の準備運動として効果あり

昨年度、体育授業の準備運動において、どのような運動が効果的であることを明らかにすることを目的とし、大学生を対象に、ラジオ体操・エアロビック・各自の準備運動の3つの運動をもとに検討した。その結果、総合的にみると、エアロビックは中強度の運動を確保しつつ、体を温める、心拍数を上げることができるという点で最も効果的であり、準備運動として取り入れることは十分可能であると言える。しかし、「柔軟性を高める」という点においては不十分であることが明らかになった。

## 今年度の取り組み：中学校体育授業の教材として、エアロビックは有効であるか

今年度の取り組みの目的は、中学校の体育授業の教材（準備運動含む）として、エアロビックは有効であるかを検証することである。昨年度の取り組みから、「エアロビックを実施することより、柔軟性を高める」点については課題があったことから、今年度のエアロビックの動作には、柔軟性を意識した動作を取り入れることにした。

研究対象：北海道美唄市立美唄中学校 1～3年生

研究期間：2016年6月～7月

調査内容：①エアロビックに関するアンケート

②エアロビック時の運動強度（ライフコーダを用いての計測は、7月13日に実施）

調査結果【途中経過】

①エアロビックに関するアンケート結果（一部）：**エアロビックは中学生に肯定的に受け入れられた**

- (1) エアロビックは楽しかったか（92.4%が「そう思う」「ややそう思う」と回答）
- (2) 体育授業にエアロビックを取り入れることに賛成である（86.3%が「そう思う」「ややそう思う」と回答）
- (3) 来年度以降も体育授業でエアロビックを行ってもよい（88.6%が「そう思う」「ややそう思う」と回答）

②エアロビック時の運動強度の結果：

**テンポの変化により、心理的な運動強度をコントロール可能（身体的運動強度に差異はみられない）**

- (1) BPM135（92.4%が「まだ余裕」「余裕」「ちょうどよい」と回答）、運動強度：5.5±0.2 (METs)
- (2) BPM140（80.9%が「まだ余裕」「余裕」「ちょうどよい」と回答）、運動強度：5.6±0.2 (METs)
- (3) BPM145（68.0%が「まだ余裕」「余裕」「ちょうどよい」と回答）、運動強度：5.5±0.2 (METs)

※ METsとは、運動強度を表す単位であり、安静時が1METsである。

各種運動の運動強度（参考）：徒歩=3.8METs エアロビックダンス（軽度）=5.0METs ジョギング=7.0METs

