

中学校体育授業の体づくり運動領域に エアロビックを取り入れる試みの研究Ⅱ

A Study about Aerobic Exercise Program as Warming-Up of the Physical Education Class Ⅱ

山本清文(花園大学) 星川秀利(常葉大学) 知念かおる(日本エアロビック連盟)
山本満寿代(愛知県エアロビック連盟)

1. 諸言

2018年度の学習指導要領改訂に伴い、小学校は2020年（平成32年度）、中学校では2021年（平成33年度）より全面実施され、学習指導要領解説書体育編においてエアロビクス運動が取り扱われる内容となった。

小学校5・6学年および中学校1・2学年の学習指導要領解説⁽¹⁾では、体づくり運動の「体の動きを高める運動」のなかの「動きを持続する能力を高めるための運動」の[例示]として、小学校ではエアロビクスなどの全身運動を続けることの文言がはいる、中学校ではステップやジャンプなど複数の異なる運動を組み合わせ、時間や回数を決めて、エアロビクス（有酸素運動）などを持続して行なうことと明記された。

これまで、中学校の教員にプログラムを提供し、教員と生徒の意見を反映しながら作成してきた。実際に中学生を対象に指導を行ないアンケート調査や心拍の測定を行ってきた。前回の実験では運動のピークである約3分で心拍数が160拍/分まで上昇した⁽²⁾ため本実験ではさまざまな生徒の体力差を考慮して、やや運動強度をおさえたプログラムを作成した。

本研究では、これまでに得られた研究成果をもとに、改善したプログラムについてのアンケート調査と運動強度（心拍数）を測定し、本エアロビックプログラムが準備運動として適しているのか明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

測定は2017年11月18日に静岡県掛川市東遠カルチャーパーク総合体育館「サンアリーナ」で行なった。対象者はK中学校の陸上部1年生と2年生の男女合わせて24名（男子13名、女子11名）であった。

運動強度の測定（HR）にはPOLAR（ポラール）社製 ハートレートモニターを用いて実施した。実験の手順は5名から6名を1つのグループに分けエアロビックの測定を行なった。ルーティン全体は3分のプログラムで作成し、音楽のテンポは前半の2分間のローインパクト・ステップを123BPM、後半の1分をハイインパクト・ステップ135BPMのテンポで行った。音楽はオリジナルの曲を使用し実施した。実験終了後、エアロビックに関する質問紙調査（10項目と自由記述）を行なった。

表1. 対象者の学年と男女の構成

	1年生	2年生	計
男子	7	6	13
女子	6	5	11
計	12	12	24

3. 結果と考察

3-1.

「エアロビックは楽しかったか」という質問では、全体で「そう思う」が87%で「ややそう思う」が13%であった。「そう思う」と「ややそう思う」の両方で全ての生徒がエアロビックの運動に楽しさを感じていることが分かった（図1）。次に、性別で見ると男子は「そう思う」が10名（77%）と「ややそう思う」が3名（23%）と「そう思う」との回答が多く、女子は11名（100%）全員が「そう思う」と回答している。男女共に「そう思う」の回答が大半であり男女ともにエアロビックの楽しさを感じていることが分かった（図2）。被験者は中学校1年生と2年生と言う多感な時期で恥ずかしさや照れなどがあるとも捉えていたが、陸上部の部員で動くことに関心を示していることや音楽を使用することによる楽

しさ、また陸上競技と違い単一動作でないことによる面白さなどを感じた結果ではないかと考えられる。



図1. エアロビックは楽しかったか

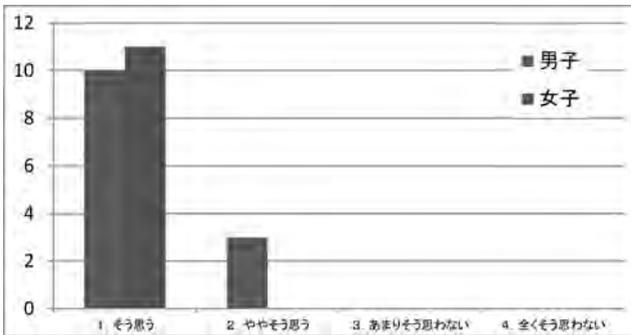


図2. エアロビックは楽しかったか (男女別)

3-2.

「エアロビックの動作は覚えやすかったか」という質問では、全体で「そう思う」が57%、「ややそう思う」が39%と「あまりそう思わない」が4%、「全くそう思わない」が0%であった。また、「そう思う」と「ややそう思う」の覚えやすいという意見で96%と、ほとんどの生徒が本プログラムを覚えやすいと感じていることが分かった(図3)。次に、性別で見ると、男子は「そう思う」と「ややそう思う」がそれぞれ6名(46%)と7名(54%)の100%で、女子では「そう思う」が8名(73%)、「ややそう思う」が2名(18%)と9割以上が肯定的な回答で、「あまりそう思わない」の回答は1名(9%)であった。また、男女で比べて見ると、男子より女子のほうが動作を覚えやすかったと感じている生徒が多いこ

とが分かった（図4）。前回のプログラム同様の時間でステップの強度を低く設定した。また、スムーズな流れとリズム変化、反復回数、空間などにも留意した結果が動作の覚えやすさに繋がったのではないかと考えられる。

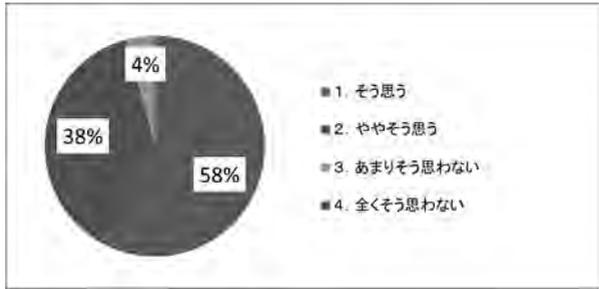


図3. エアロビクの動作は覚えやすかったか

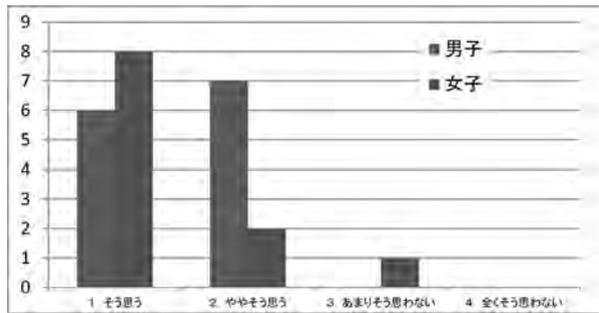


図4. エアロビクの動作は覚えやすかったか（男女別）

3-3.

「エアロビクの動作は簡単であったか」という質問では、全体で「そう思う」が61%「ややそう思う」が39%で、「そう思う」と「ややそう思う」の両方の回答で100%と本プログラムの動作にあまり難しさを感じていない事が分かった（図5）。性別で見ると、男子は「そう思う」が7名（54%）、「ややそう思う」が6名（46%）のほぼ同数で肯定的な意見であるが約半数の人は少なからず難しさを感じていた。女子では「そう思う」が8名（73%）、「ややそう思う」が3名（27%）とエアロビクの動作は簡単であったと感じている生徒が多かった。また、男女で

比べると、男子より女子のほうがエアロビックの動作は簡単であったと感じている生徒が多いことが分かった(図6)。ステップの選択は、過去の研究から「動きやすさ」と「好きなステップ」等も考慮して構成した事と指導者によるリード時の指導形態(対面や背面による指導など)の工夫が模倣する時の動きやすさに繋がり動きが簡単であると感じたと考えられる。

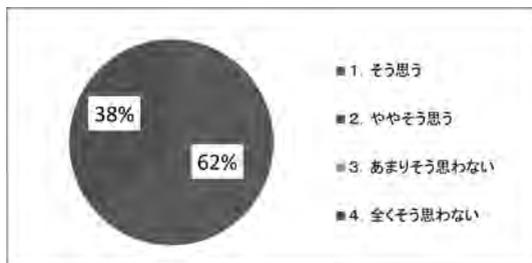


図5. エアロビックの動作は簡単であったか

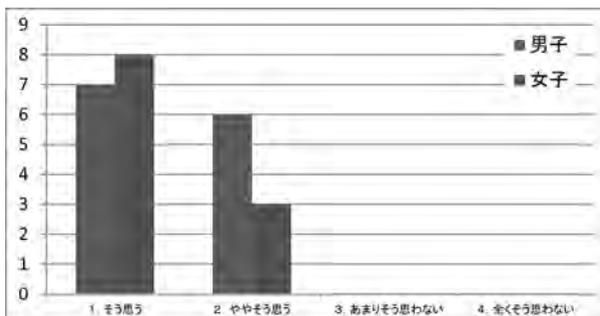


図6. エアロビックの動作は簡単であったか(男女別)

3-4.

「エアロビックに取り組んだ後、体は温まったか」という質問では、全体で「そう思う」が69%、「ややそう思う」が22%、「あまりそう思わない」が9%、「全くそう思わない」が0%であった(図7)。また、「そう思う」と「ややそう思う」の回答で9割強の生徒が本プログラムの運動に対して体が温まったと感じているとの結果であった(図8)。次に、性別で見ると、男子は「そう思う」7名(54%)、「ややそう思う」4名(31%)と11名(85%)が肯定的な回答

であった。また「全くそう思わない」は少ないものの「あまりそう思わない」との回答が2名（15%）であった。女子では「そう思う」10名（91%）、「ややそう思う」1名（9%）の両方で全員がエアロビックに取り組んだ後は体が温まったと感じていることが分かった。男女で比べてみると男子より女子のほうが、体が温まったと感じた生徒が多いことが分かった。

8%の生徒が「あまり体は温まらなかった」と回答している原因は、プログラムに対して動きが明確に行なえなかったか、心肺の機能が向上しているために心拍が上昇しなかったためではないかと考えられる。

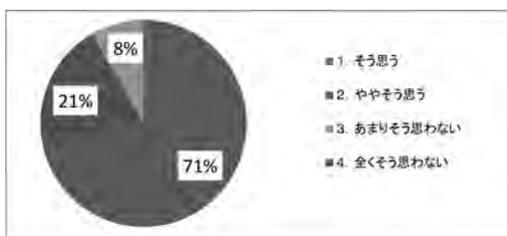


図7. エアロビックに取り組んだ後、体は温まったか

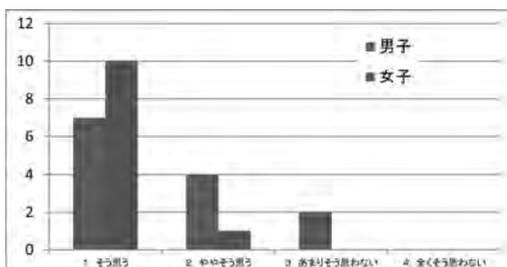


図8. エアロビックに取り組んだ後、体は温まったか（男女別）

3-5.

「エアロビックに取り組んだ後、柔軟性は高まったか」という質問では、全体で「そう思う」が18%、「ややそう思う」が52%と「あまりそう思わない」が26%、「全くそう思わない」が0%、無回答が4%（1人）であった（図9）。本プログラムに取り組んだ後、「そう思う」と「ややそう思う」の両方で7割の生

徒が、柔軟性が高まったと感じていることが分かった（図10）。性別で見ると、男子は「そう思う」2名（15%）、「ややそう思う」7名（54%）、「あまりそう思わない」4名（31%）と「ややそう思う」との回答が一番多く、次いで「あまりそう思わない」であった。女子では「そう思う」2名（20%）、「ややそう思う」5名（50%）、「あまりそう思わない」3名（30%）、「無回答」1名（10%）であった。男女共に「ややそう思う」との回答が一番多く、次いで「あまりそう思わない」であった。

一般的に5分とされているウォーミング・アップの中のウォーム（温める）の位置づけのプログラムであるため、後に体操やストレッチが必要である。本プログラムは、上半身の大筋群の動的ストレッチは入っているものの、下肢における伸展運動は入っていない。「ややそう思う」の回答が一番多く、次に「あまりそう思わない」の回答が多かったのは、運動時に伸びている筋と伸びていない筋があると感じていたことや、静的ストレッチを行っていないため筋の伸展をあまり感じられなことが原因であると考えられる。



図9. エアロビックに取り組んだ後、柔軟性は高まったか

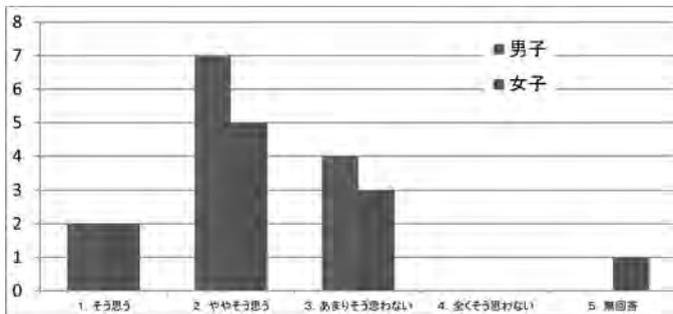


図10. エアロビックに取り組んだ後、柔軟性は高まったか (男女別)

3-6.

「エアロビックの運動量はどうであったか」という質問では、全体で「まだ余裕」が13名 (52%)、「余裕」が9名 (39%)、「ちょうど良い」が2名 (9%)、「疲れた」と「大変疲れた」が0%であった (図11)。また、「まだ余裕」と「余裕」の回答が91%で、「ちょうど良い」を入れると100%であった。生徒が本運動プログラムにおいて疲労感を感じる生徒はいないという結果であった (図12)。性別で見ると男子は、「まだ余裕」が6名 (46%)、「余裕」が5名 (39%)、「ちょうど良い」2名 (15%)で、疲労を感じる生徒はいなかった。女子では、「まだ余裕」7名 (64%)、「余裕」4名 (36%)と余裕を感じて運動を行なっていたことが分かった。男女で見ると男子と比べてやや女子のほうが運動量に余裕を感じていることが分かった。

全体で「まだ余裕」から「ちょうど良い」までで100%の回答が得られている。この結果から体育授業におけるウォーミング・アップの運動量として適していると考えられる。

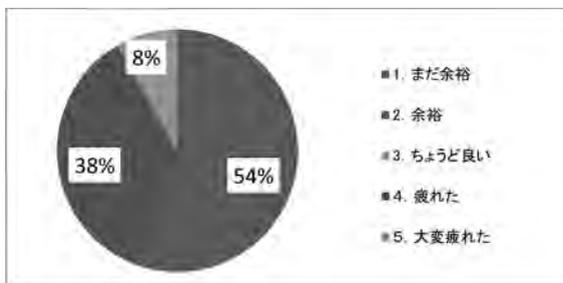


図11. エアロビクの運動量についてどうであったか

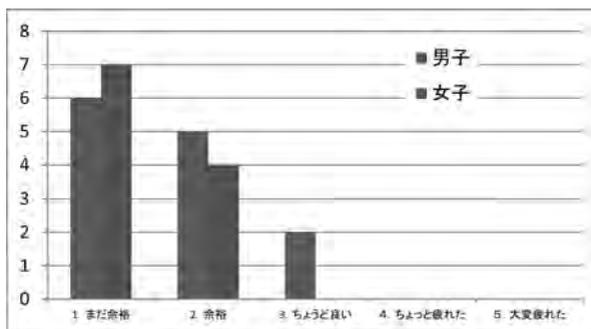


図12. エアロビクの運動量についてどうであったか

3-7.

「エアロビクを体育で行なっても良いと思うか」という質問では全体で、「そう思う」が20名（83%）、「ややそう思う」が4名（17%）、「そう思う」と「ややそう思う」の回答で100%であった（図13）。全員の生徒が体育の授業でエアロビクを行なっても良いと感じていることが分かった（図14）。性別で見ると、男子は「そう思う」が10名（77%）、「ややそう思う」は3名（23%）と、すべての男子が体育でエアロビクを行なっても良いと考えていることが分かった。次いで女子では、「そう思う」が10名（91%）、「ややそう思う」が1名（9%）と男子同様すべての生徒が体育でエアロビクを行なっても良いと考えていることが分かった。男女で比べてみると、わずかの割合であるが女子のほうが体育でエアロビクを行なっても良いと考えていることが分かった。

「体育でエアロビックを行なっても良い」との肯定的回答が100%であったことから、ジョギングを行なう、徒手体操を行なうなどこれまでの準備運動と運動形態が違う点が目新しいところである。また、単一動作のジョギングやこれまでの慣習的な体操と比べ、エアロビックは多様な動きや移動、リズム変化や何より現代的なリズムの音楽を用いる楽しさがあるのではないかと考えられる。

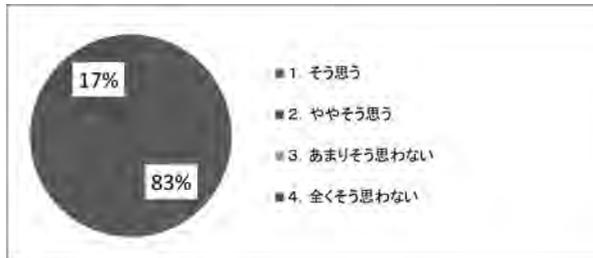


図13. エアロビックを体育で行なっても良いか

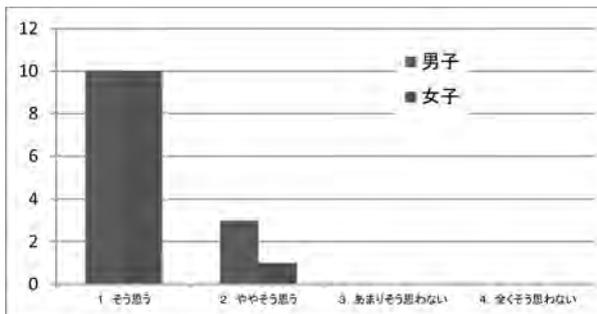


図14. エアロビックを体育で行なっても良いか（男女別）

3-8.

「エアロビックを体育の授業に入れるのは賛成であるか」という質問では、全体で「そう思う」が17名（71%）、「ややそう思う」が6名（25%）、「あまりそう思わない」が1名（4%）であった（図15）。エアロビックを体育の授業に入れるのは賛成であると感じている生徒は23名（96%）という結果であった。（図16）性別で見ると、男子は「そう思う」が8名（62%）、「ややそう思う」が5名

(38%)、「そう思う」と「ややそう思う」の回答で全ての生徒が体育の授業にエアロビックを入れるのは賛成であることが分かった。女子では「そう思う」が9名(82%)、「ややそう思う」が1名(9%)、「あまりそう思わない」が1名(9%)と9割強の生徒が賛成であることが分かった。男女で見ても「そう思う」が一番多く大半の生徒が体育の授業にエアロビックを入れるのは賛成であることが分かった。

被験者が陸上部員ということもあり運動好きが多いため「エアロビックを体育の授業に入れるのは賛成である」と考えるのが一般的である。しかし、運動は好きでもダンスが苦手、ステップが難しい、男子においては恥ずかしいなどの意見のあるのは周知の事実である。また、エアロビックがどんなものかもイメージできない世代の生徒に対して初めての経験が楽しい運動であったことから、体育の授業でも良い運動になると考え賛成が多数となったと思われる。

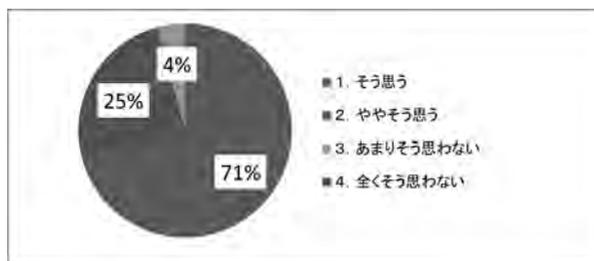


図15. エアロビックを体育の授業に入れるのは賛成であるか

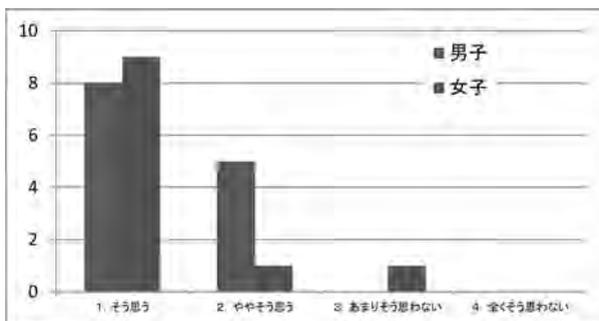


図16. エアロビックを体育の授業に入れるのは賛成であるか (男女別)

3-9.

「エアロビックの運動量を主観的運動（表2）に当てはめるとどうであったか」という質問では、全体でRPE 6が4名（17%）、RPE 7が6名（25%）、RPE 8が3名（13%）、RPE 9が2名（8%）、RPE10が2名（8%）、RPE11が1名（4%）、RPE12が4名（17%）、RPE13が2名（8%）であった（図17）。RPE 6から11の「楽に感じる」と回答した生徒は全体の18名（74%）。「楽に感じる」と「ややきつい」の間であるRPE12を示した生徒は4名（17%）、「ややきつい」と感じた生徒は3名（9%）であった。RPE 6からRPE12までの回答は22名（92%）で、約9割強の生徒が本エアロビックプログラムにきつきを感じていないことが分かった（図18）。

性別で見ると、男子はRPE 6からRPE13まで分散されているが、女子ではRPE 7と8が多かった。しかし、いずれも運動をきつく感じる範囲ではないことが分かった。

RPE 6の回答は「安静」であるため、捉え方を違えたか、あるいはそれくらい楽であったと捉えたのではないかと考えられる。RPE13の「ややきつい」と感じた2名（8%）の生徒は大きくしっかり運動することが行なえたか、あるいは体力がやや低いためと考えられる。9割強の生徒が全体的に楽と感じたことから主観的運動強度からみた本プログラムは妥当と考えられる。

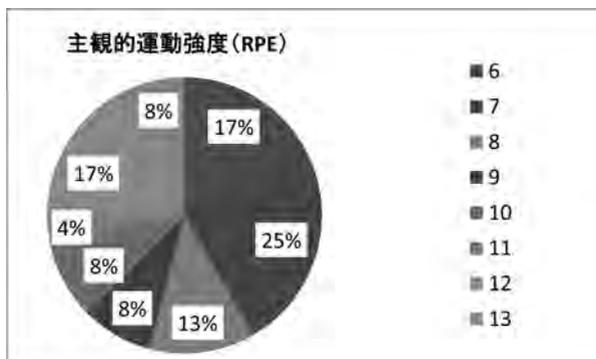


図17. エアロビックの運動量を主観的運動に捉えてどうであったか

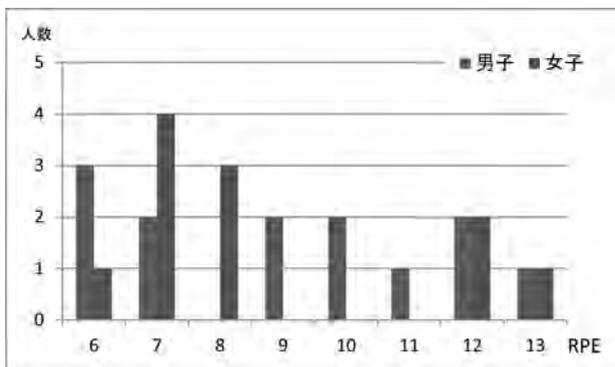


図18. エアロビックの運動量を主観的運動に捉えてどうであったか

表2.

標示	自覚度	強度 (%)	心拍数 (拍/分)
20	もうだめ	100.0	200
19	非常にきつい	92.9	
18		85.8	180
17	かなりきつい	78.6	
16		71.5	160
15	きつい	64.3	
14		57.2	140
13	ややきつい	50.0	
12		42.9	120
11	楽に感じる	35.7	
10		28.6	100
9	かなり楽に感じる	21.4	
8		14.3	80
7	非常に楽に感じる	7.1	
6	(安静)	0.0	60

3-10.

「エアロビックは何回目の練習で慣れましたか」という質問では、全体では「1回目」で慣れたとの回答は0名(0%)、「2回目」は8名(35%)、「3回目」12名(48%)、「4回目」が4名(17%)と、3回目が1番多く、2回目が2番目で、4回目が3番目という結果であり、1回で慣れた生徒は0%であった(図19)。性別で見ると、男子は3回目が6名(46%)、2回目が4名(31%)、4回目が3名(23%)という順で3回目の練習で慣れた生徒が多いことが分かった。女子では3回目が6名(55%)、2回目が4名(36%)、4回目が1名(9%)という順で3回目の練習で慣れた生徒が多いことが分かった(図20)。男

女ともに「3回目」に慣れた生徒が多く、次いで「2回目」と「4回目」の順であった。

3分の運動で約15種類の動作を取り入れたプログラムを作成した結果、3分の運動を2回から3回の練習で8割強の生徒が慣れた。それはプログラムの覚えやすさ、動きやすさ、プログラムの理解力の高さ、リズム性、音楽との適応力などが優れていると考えられ、2割弱の生徒はステップに慣れていないためそれ以上の練習が必要であったと考えられる。

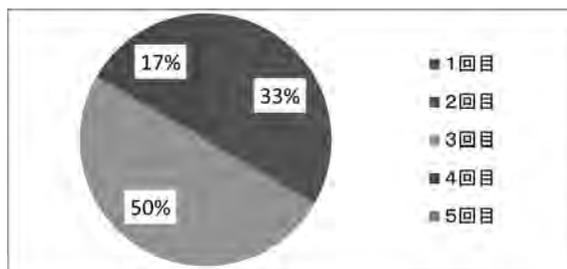


図19. エアロビックは何回目の練習で慣れましたか

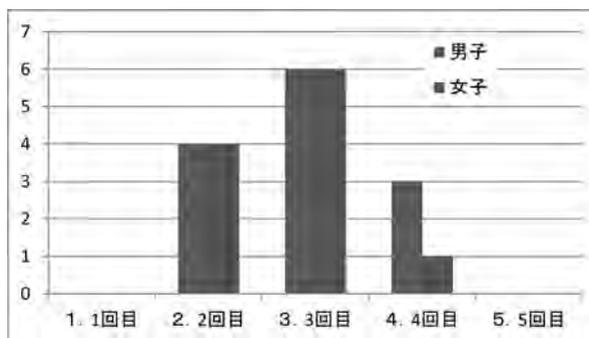


図20. エアロビックは何回目の練習で慣れましたか（男女別）

3-11.

エアロビックの運動は3分（180秒）であった。被験者全員の安静時心拍数は63拍/分から91拍/分の間で、平均心拍数は77拍/分であった。運動開始時の平均心拍数は約105拍/分前後であり、終了時は最高心拍数が143拍/分と緩やかに上昇

していった。エアロビックの運動中の平均心拍数は123拍/分であった（図21）。

本プログラムの心拍数をゼロ・トゥ・ピーク法とカルボーネン法のそれぞれで計算してみると、対象者の年齢は中学1年生と2年生のため13歳と仮定してゼロ・トゥ・ピーク法で計算すると、最も高い心拍数が運動終了前の143拍/分これは推定最高心拍数の70%弱であり、平均心拍数は60%強であった。また、カルボーネン法では、安静時脈拍を平均の77拍/分とし、推定最高心拍数の50%の運動強度に設定し計算をすると目標心拍数は約142拍/分となり、本プログラムの最高心拍数が143拍/分であることからピーク時の運動強度は50%強であることが分かった。

前回の実験では心拍数のピークが160拍/分であった。ゼロ・トゥ・ピーク法では推定最高心拍数の80%弱、カルボーネン法では63%の結果であった。これらの結果から生徒の心拍数は個人差が有り、体力差も様々であることから運動強度をやや低めに設定したプログラムの必要性もあると考え本プログラムを作成した。その結果、ピークが143拍/分となだらかな右肩上がりの心拍の上昇となり、目標としていた運動強度の設定となった。体力のない生徒にとっても無理のないウォーミング・アップとして行えるプログラムの一つであることが分かった。

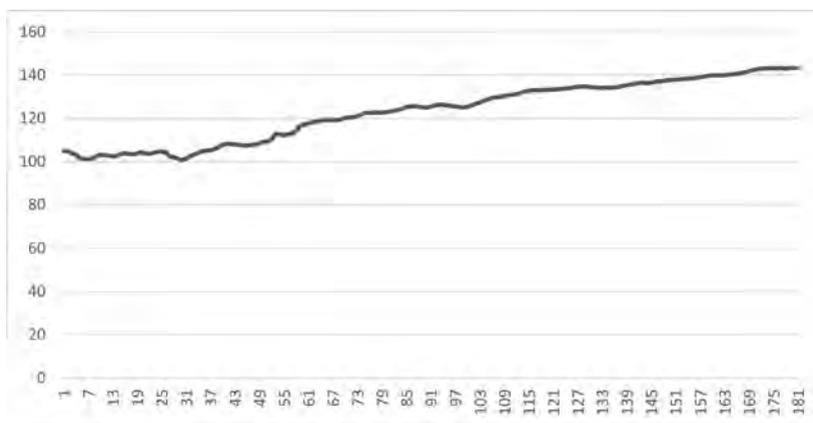


図21. 運動中の平均心拍数

4. まとめ

①全体でみてみると、エアロビックの楽しさに関する質問は「そう思う」「ややそう思う」の両方で100%、覚え易さに関する質問は96%、難しさに関する質問は100%、体温の上昇に関する質問は92%、運動量に関する質問は100%、柔軟性に関する質問は79%、体育の授業でやっても良いか100%、授業に入れるのは賛成であるか96%と全ての質問において肯定的な回答であった。また、主観的な運動強度について92%の生徒がきつさを感じていなく楽であると感じていた。次に、何回目の練習で動きに慣れたかの問いには3回目で慣れたとの回答が約50%と一番多かった。

②男女別に特徴をみてみると、運動量に関する質問で、男子は「まだ余裕」が46%で女子が64%と女子の方が男子よりも持続する能力が高かった。次に、柔軟性に関する質問では男女ともに「ややそう思う」が一番多く男子は54%、女子では50%と約半数であった。また、体温の上昇に関する質問で「そう思う」と「ややそう思う」、運動量に関する質問で「まだ余裕」と「余裕」の両質問での回答は男子85%、女子100%と非常に多くの肯定的回答であった。

③本プログラムの心拍数からみた運動強度は、運動中の平均心拍数が123拍/分で、最高心拍数は143拍/分と体力のない生徒にとっても無理のない準備運動として行えるプログラムの一つであることが分かった。また、約3分の運動中の心拍数はなだらかな右肩上がり心拍が上昇した。

【自由記述】

1. エアロビクスは踊り易くてとても楽しかった。曲もリズムがあって踊り易かった。ダンスなど踊ることは苦手だけど、エアロビクスはダンスよりも簡単でした。是非、体育や部活動で取り入れた方がいいと思いました。クラスや友達に広めて、みんなで踊ろうと思いました。また、きょう踊った曲だけでなく、他のリズム系の曲や、静かな曲など、いろんな曲でやってみたいです。体も温

かくなったので、とても健康だと思います。

2. 最初はテンポが分けわからなくて恥ずかしい気持ちもあったが、2、3回目になるとテンポもわかり次はあれだなどか分かるようになった。楽しい気持ちになった。曲は今のままでよいと思う。スポーツは好きなのでエアロビックが好きになった。
3. エアロビックがどういうものかわからなかった。実際やったら簡単で、楽しかった。丁寧に、優しく、面白く教えて頂いた。体育の授業など普段からやっていきたいと思った。取り入れることでみんなが楽しくできると思う。良い体験が出来ました、ありがとうございます。
4. 最初は体が温まらなかったが途中からとても熱くなった。楽しく簡単で体も温まった。エアロビックが癖になるくらい楽しかった。いつでもどこでもやれることがとても良いと思った。場所もあまり必要ないのでそれも良いと思った。
5. 初めてエアロを行ない、動きは覚えにくかったが動作は簡単であった。途中止まってしまうところもあったがやることができた。2、3回目になると流れが分かってきて動けるようになってきた。音楽はリズムが良くとれて動きやすかった。エアロ行なうと体全体が温まり良いものだと思った。
6. エアロと聞いた時は難しいのかと思ったが簡単にやることができた。運動は得意な方ではないが、これなら体力をつけることができるのではと思った。音楽を変えてやったら体育の授業が楽しくなると思います。先生の教え方がとても上手でやり易かった。体育に授業に取り入れてほしい。やった後体が温まった。家でもやってみたいと思った。楽しかった。
7. はじめは何も知らずできるか不安でしたがとても分かりやすい振付ですぐに

できとても楽しかった。体の隅々まで使うのでとてもいい運動になった。先生も楽しく優しく指導してくれたので安心してできました。ノリノリで先生方がやってくれたので私もノリノリでできました。とても大変なわけではないので、体育でみんなで出来るのでとても良いと思う。楽しく体操にもなって良い経験が出来ました。

8. 最初は難しそうだと思っていたがやってみると、覚えやすくて楽しかった。いろいろな動きが有り体全体を使って動くことができた。エアロビックはリズムにのって動くことができるから最後まで楽しんでできた。楽しいから学校でみんなでやりたいなと思いました。
9. エアロビックがとても楽しかった。繋ぎの部分が難しかった。先生の教え方が分かりやすく面白かったノリで楽しく覚えられた。すごく簡単な振り付けなのであつという間に覚えることができた。体の全部分を使えるから、終わった時すごく気持ちよかった。今回のエアロビとても楽しかった。
10. エアロビックは初めてでワクワクしていました。実際やってみて誰でも気軽にできるいいスポーツだと思いました。楽しく、うれしかったです。またやりたいと思いました。先生の教え方はとても分かりやすく、すぐに真似して踊ることが出来ました。丁寧に何回もやってくれたので、うまく覚えることが出来ました。
11. 最初は緊張して大きく動けませんでした。けれど先生が声をかけてくれたら自然に体が動きました。初めてのエアロビ思っていたより難しかった。先生が丁寧にやさしく教えて頂いたので楽しくできました。体育の時間や部活の時間にもエアロビックを取り入れてほしい。
12. エアロビックははじめどういうものなのかわからなかった。やっている間に

感じがつかめた。エアロビックは簡単だし、ほぼ覚えられるので、しかもすぐに体が温まるので家でもやってみたいと思いました。あまり体力も使わないのでちょうど良いと思った。体育の準備運動にもちょうど良く、体育の準備運動にあるといいと思います。今日は楽しかったです。

13. エアロビックははじめどういうものなのかわからなかった。やってみたらすごく楽しくて学校でもやってみたいと思った。ちょっと難しい時もあったり忘れてしまうこともあり大変でした。4、5回ですぐ慣れたので良かったです。本番では少し間違ってしまったのもっとうまく、上手にできるように頑張りたいです。

14. エアロをやってみて、陸上としては肩関節や股関節が鍛えられたりするので良いことだと思った。またもう少しきついで鍛えたり汗をかいたりしたいと思う。運動をしていなかったりダイエットしたいときにやってみたい。

15. はじめは全然わからなかったけどやっていく内に楽しくなって動作もわかりやすくなったけどたまに忘れて間違えた。学校でもやってみたいし、思ったよりも疲れ無く楽しかった。リズム感のある人は良いがいない人には覚えづらそう。

16. 初めてエアロビックという言葉を知って、器械でも使うのかと思いました。実際そうではなく、たくさんのメニューがあって覚えられるかなと思いました。が1回やってみると意外とわかりやすかったです。まさか世界チャンピオンに教えてもらったなんてビックリでした。体育の授業で本当に出来たらいいと思います。

17. 今日はエアロビックをしてとても楽しかったです。初めてのエアロビックでとても楽しかったです。本当に、自分では実感がなかったんですが、心拍数が上がっていてビックリしました。そしてエアロビックってなんだろうと思いま

した。予想ではインターバルのような感じだと思っていましたが、とても楽しく楽に出来ました。これを授業にいれても、悪くないと思いました。

18. エアロビックをやってみてとても楽しく体を動かすことが出来ました。エアロビックにはいろいろな運動が入っていてやりやすいものが多かったです。初めてにしてはやりやすいので体育で取り入れるのはいいと思いました。特にエアロビックの中でグレープバインと手を回すのが楽しかったです。もし体育でエアロビックが取り入れられたらクラブのみんなで楽しく体を動かす事が出来るのでいいなと思いました。楽しかったです。

19. 今回エアロビックに取り組んで、最初は動きが難しくて慣れなかったけど、回数を重ねると簡単に出来て楽しかった。学校で導入されたらみんなで楽しく運動できるから、賛成である。しかし、運動量的に少ないと感じた。曲はテンポの速いほうがいいと思う。

20. 今回エアロビックをやってみて、覚えるのが最初は大変だったけど2回目からはリズムにしっかりとのれて楽しかったです。学校の体育でも取り入れてもいいと思いました。エアロビックは楽しみながら体を温めることが出来るのでとても楽しく面白いと思いました。機会があればもう1度やってみたいです。

21. エアロビックは授業でやっていてもよいと思う。去年体育の授業でダンスをやった。今年もやると思うがダンスと同じようにエアロビックも楽しく出来ると思う。みんなが知っている曲でやればもっと和が広がると思う。その一方で授業が短くなるのはどうかと思う。ソフトボール等ならともかく、体力テストなどには支障がでかねないと思う。その点を考慮しながらやればいい準備運動になると思う。

22. 今回エアロビックに取り組んで、最初はよく分からなかったけど回数を重ね

ていく内に動作を覚える事が出来た。学校体育の授業に入ったら楽しくエアロビックが出来そうだと思います。エアロビックは思っていたよりも息が上がらないでやる事が出来た。運動量はまだ余裕であった。

23. 家や学校ではあまりやらないので、とても楽しく出来ました。今回やらなかった動きも新たに取り入れてやってみたいです。体力的にもまだかなり楽なので、難しいものをやったり、長くしてもいいと思います。動きが簡単で、とても教えるのが上手で簡単に覚えられました。母がインストラクターの免許を持っているらしいので、親に教えてもらって家でもやってみようと思います。

24. とても疲れる運動ではないので体育などで少し取り入れるのも良いと思いました。音楽に合わせて運動したりするのでリズムにのったりしてできるのでとても楽しいと思いました。どんな曲でやるのかで動きなども変えられるので自分の好きな音楽でやると疲れたときももっとガンバッテ最後までやり遂げられると思ったんで良いと思いました。これを準備運動なので使えば3分間で効率よく体を動かせて、しっかり体も温められるので良いと思いました。

参考文献

- (1) 文部科学省「小学校学習指導要領解説」2017年、119頁
- (2) 文部科学省「中学校学習指導要領解説」2017年、48頁
- (3) 山本清文ほか「中学校体育授業の準備運動にエアロビックを取り入れるための研究」『花園大学文学部研究紀要』第50号、2018年、47-62頁