

報告事項ウ

「ワンミニッツ・エクササイズ」について

「ワンミニッツ・エクササイズ」について、別紙のとおり報告します。

平成30年5月16日

鳥取県教育委員会教育長 山本 仁志

「ワンミニッツ・エクササイズ」について

平成30年5月16日

体育保健課

「平成29年度鳥取県体力・運動能力調査」の小学校の結果から、上体起こし、ボール投げ、長座体前屈の種目で前年度の県平均値を上回る学年が多く見られたが、長座体前屈については全国平均値（偏差値）と比較すると依然として柔軟性に係る課題は解決されていないことが分かった。

これまでに県教委として、課題解決を図るため、各学校に対し「柔軟の日」の取組等お願いしてきたところであるが、更なる手段として考案した「ワンミニッツ・エクササイズ」を各学校に実践していただき、児童生徒の柔軟性を向上させていただきたいと考えている。

1 「ワンミニッツ・エクササイズ」の概要

毎日、1分間程度、教室や自宅等、「いつでも」「どこでも」「短時間で」実施することができ、効果的に柔軟性を高めることができる運動。

2 作成協力者について

佐分利育代先生・・・鳥取大学名誉教授

元鳥取大学地域学部附属芸術文化センター教授

元鳥取大学地域学部附属幼稚園長

研究テーマ：舞踊創作、舞踊教育、インクルーシブ・ダンス

3 作成スケジュールについて

①「ワンミニッツ・エクササイズ（素案）」効果検証

対象校・・・三朝町立西小学校6年生児童

4月 2日（月）：体育保健課から学校に対し取組説明

4月11日（水）：「長座体前屈」事前測定

4月12日（木）～24日（火）：「ワンミニッツ・エクササイズ（素案）」実施期間

4月24日（火）：「長座体前屈」事後測定

※測定結果・・・一人平均6.0cm向上（37.0cm→43.0cm）

②4月27日（金）：「ワンミニッツ・エクササイズ（素案）」の検討（分析）及び改訂

※佐分利先生、体育保健課担当者

③5月 9日（水）：ビデオ撮影

④5月14日（月）：「ワンミニッツ・エクササイズ」完成

⑤5月16日（水）：各学校への通知等

4 普及等について

- ・各学校に通知するとともに体育保健課HPに掲載し、教職員に周知。
- ・体育保健課指導主事が、希望する学校に出向いて、教職員にエクササイズを伝達。
- ・「夢ひろば」に掲載し保護者等に周知。

※4月12日・・・「県・市町村教育行政連絡協議会」にて各市町村教育委員会教育長に紹介

※4月27日・・・「鳥取県小学校長会定期総会・研修会及び歓送迎会」にて各小学校長に紹介