5月定例教育委員会報告事項ウ

「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6.0㎝向上（37.0㎝→43.0㎝）
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

第２０１８０００４７９８４号
平成３０年５月１６日

各市町村（学校組合）教育委員会事務局学校体育担当課長　様

鳥取県教育委員会事務局体育保健課長
（　公　印　省　略　）

柔軟性向上エクササイズ「ワンミニッツ・エクササイズ」について（依頼）

日頃から、本県児童生徒の体力向上の取組について御理解、御協力いただき感謝申し上げます。
さて、鳥取県教育委員会では「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」において本県の課題となっている柔軟性の向上に向けて「毎月１７日は柔軟の日」啓発ポスター等を配布し各学校等で柔軟性向上に向けた取組の充実をお願いしているところですが、本年度新たに柔軟性向上エクササイズ「ワンミニッツ・エクササイズ」を制作し、下記ＨＰで公表します。
ついては、このことについて貴管内の学校等へ周知していただき、各学校等における柔軟性向上に向けた取組がより一層充実するようお願いします。

記

柔軟性向上エクササイズ「ワンミニッツ・エクササイズ」
〇公表予定日　平成３０年５月１８日（金）

〇公　表　先　県教育委員会体育保健課ホームページ（http://www.pref.tottori.lg.jp/taiikuhoken/）

「ワンミニッツ・エクササイズ」とは
児童生徒の柔軟性の向上を図るため、「いつでも」「どこでも」「簡単に」をコンセプト（基本概念）に小学生向けに佐分利育代氏（鳥取大学名誉教授）が考案したもの。運動時間が１分間程度ととても短く、始業前や業間休憩、または体育学習の準備運動の一つとしても取り組めるエクササイズ。

担　　当　　学校体育担当　西 垣
電　　話　　０８５７－２６－７５２２
ﾌｧｸｼﾐﾘ　　０８５７－２６－７５４２
電子ﾒｰﾙ　　taiikuhoken@pref.tottori.lg.jp