

道志小学校 令和のやまなし教育活動モデル事業 実践報告②-3

「心拍計装着によるデータを活用した運動調整」

| | | | | |
|--|--------|----|-------|--------|
| 実施年月日 | 令和6年2月 | | 実施時間 | 体育準備運動 |
| | | | 対象学年 | 1～6年生 |
| 実施形態 | 器具装着 | 業者 | ポラール社 | |
| 実施のねらい <p>ポラール社製の心拍計を通じて得られた各児童の身体データを拡大表示することでランニング中に確認させ、数値に応じて児童が自分の運動強度を調整する力を高めることを目的としている。</p> | | | | |
| 活動の概要 <ol style="list-style-type: none"> ①体育の準備運動として行うランニング走の際に、各児童が上腕部に心拍計を装着する。 ②ランニング中に身体データをリアルタイムで計測し、PCでデータを制御する。 ③計測データをプロジェクターで拡大表示することで、運動中の児童が数値を確認できるようにする。 ④モニターされた数値に応じて児童が自分の運動強度を調整する。 | | | | |
| 実施によって得られた成果 <p>(成果) データをもとに運動の仕方を自己調整する意識の高揚</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体育学習の始めに行う準備運動の中で、自分のデータを見ながら走ることで、自分にとって合った強度のランニングを意識する児童が増えている。 ○自分の心拍数が具体的な数値として視覚的に認識できるので、リアルタイムで自己調整する力が養われている。 ○体のデータを生かして運動する習慣が強化され、自分の体調を考慮した運動ができるようになってきている。 <p>※上腕部に心拍計を装着して走りながらプロジェクターに拡大表示された各児童の心拍数がモニターできるため、ランニング中の自分のデータに合わせた運動強度を調整することができる。自分で数値を確認したり、データをもとにしてペアで助言し合ったりすることで安全に走る活動が可能になっている。ペースランニングをする際には、自分に適した速度にするためのデータにもなっている。</p> | | | | |

代表的な児童の感想

- ・自分の体のデータをもとに走るの、安全のために良いと思った。
- ・自分の走り方が数字になるのが面白いと思ったし、速さを自分で調節して安全に走ろうと思った。
- ・友達と競うのではなく、自分自身の体と相談しながら走り方を決めるところが新しいと感じた。
- ・今まで体の感じだけで走っていたけど、速さを調整する目安があって走りやすかった。
- ・自分の心拍数を確認しながら走るの、健康管理にもつながると思った。
- ・今まではどのくらいまで速く走っていいか適当に考えていたけど、センサーをつけたらデータを見て判断することができた。

活動の様子



