

〔研究ノート〕

気づきを促す体育授業の実践 — 心と体に着目して —

澤 聡 美

An attempt of the university physical education practice promoting awareness — the focus on body and soul —

Satomi SAWA

キーワード：気づき，生活習慣，気分，セルフケア

Keywords: awareness, life style, mood, self-care

I はじめに

青年期は「学生生活や単身生活で，生活習慣に問題がある場合も多く，壮年期以降の危険な生活習慣の出発点でもあり，重要な時期」である（健康日本21企画検討会，2000）。大学においては，社会経済情勢の変化に対応して学生を取り巻く環境も大きく変化し，意欲の減退や無気力そして対人関係に悩む学生，すなわち様々な心と体の問題を抱えている学生が増加している（文部省高等教育局，2000；国立大学保健管理施設協議会，2003）。多田ら（1995）によれば，男子は「だるさと身体違和感」・「飽きと意識水準の低下」，女子は「情緒不安」・「行動思考困難」の因子において40歳代よりも10歳，20歳代において強く自覚している。このように，日常生活のストレスによる慢性的な体調の不具合や疲労を訴える者が増加するだけではなく低年齢化する傾向にある。

正木（2000）は，「からだのおかしさ」として，1975年頃から保育現場や学校現場で心身の不安が実感され始めたことを報告している。1999年に告示された現行の学習指導要領に，小学校・中学校・高等学校は，「体ほぐしの運動」が新設された。小学校学習指導要領解説（1999）によると，この背景には児童・生徒の運動の二極化，生活習慣の乱れ，ストレス及び不安感等の高まりが存在している。「体ほぐしの運動」は，体への気付きや調整，仲間との交流を主なねらいとし，特に心の健康が運動と密接に関連していることを示したものである。

このような近年の現状をふまえ，大学における保健体育科目において，運動を通して健康的な大学生活を送るだけでなく，卒業後，社会人としての健康的な生活習慣を身につけるために，心と体の健康に視点を置いて実践することが重要であると考えられる。

筆者は，心と体を一体としてとらえた「からだ」の視点から，主に小学生と大学生を対象に，運動を通してからだの状態に気づき，行動変容を促す実践を試みてきた

（飯国，2002；澤，2005）。高橋（2004）によれば「からだとは，一元的に働く身と心を表しており，仏教用語にある身心一如といい，心とも通じ合っており」と表している。筆者はこの高橋の考えに加えて，ひらがなで示す「からだ」を，自分の生活の様々な基礎を築き，夢の実現につなげる「かけがえのない，まるごとのからだ」という意味で使用している。

筆者は，小学生や大学生の体験記録を質的に分析してきたが（澤，2005；澤，2006），体験記録を読み解く際に筆者の主観が入り，受講生の気づきを十分に検討できなかったという課題があった。そこで，本年度の授業では受講生の体験記録に加え，気づきを自己評価することを試みた。

本研究では生活習慣の中で積極的に心身に働きかけ，意識を向けることを「心身への思いやり」とし，受講生の「心身への思いやり」の変化と，「心身への思いやり」と心の面・体の面との関連性を明らかにすることを目的とした。

II 研究方法

1. 対象

対象は，平成19年度富山大学前期教養保健体育科目のフィットネス授業を受講した学生であり，本研究ではAクラス（男子7名，女子31名），Bクラス（男子9名，女子12名）である。

2. 方法

1) 自己評価について

「思いやり」とは広辞苑によると「①思いやること，想像，②気のつくこと，思慮，③自分の身に比べて人の身について思うこと。」と説明しているように，他者に対して自らがどのような気持ちの使い方をするかという意味として用いられている。本研究では他者に対すように，自分自身のからだに意識を向けて欲しい

という筆者の思いから、あえて自己の心身の気づきを「思いやり」という言葉を使用することにした。

2) 調査内容

A, Bクラス共通して行ったことは、毎時間授業終了後に「心身への思いやり」について、受講生が5段階で自己評価したことである。9.8cm×4.8cm(4行)の用紙(ラベルと呼ぶ)に数字で記入し、その理由と、気づきの内容を記入するよう促した。「心身への思いやり」は5段階(1・2・3・4・5)であり、数字が大きくなるほど思いやりが高いとした。(資料2)

授業時間と内容に制限があるため、Aクラスは「心身への思いやり」を「心の面」から検討することとし、5月と7月にPOMSTTM短縮版を使用した。POMSTTM短縮版は、気分を評価する質問紙の一つであり、本研究では金子書房から市販されている3枚つづりの用紙を使用した。横山(2005, p.51)によると、その内容は、緊張-不安(Tension-Anxiety: T-A)、抑うつ-落込み(Depression-Dejection: D)、怒り-敵意(Anger-Hostility: A-H、活気(Vigor: V)疲労(Fatigue: F)、混乱(Confusion: C)の6因子30項目から構成されている。標準化得点であるT得点(20~85)の40~60点は、一般人の68%が含まれているため、健常とみなされており、T得点の平均点は50点である。

Bクラスは「心身への思いやり」を「体の面」から検討することとし、5月に体力テスト(資料1)を実施し、7月に「健康認識、健康習慣、健康状態に関する調査項目」(池本ほか, 2000)(資料3)(以下生活習慣調査とする)を行った。

なお、筆者は心身を「身心一如」として捉えているが、受講生の気づきを具体的に検討するため、本研究では「心の面」と「体の面」と分けて分析を試みた。

3) データ処理

データの解析は、SPSS統計ソフト15.0Jにて以下の

ように行った。

- ① 授業経過に伴う「心身への思いやり」の推移を検討するために一変量の分散分析を行った。
- ② Aクラスにおいて、「心身への思いやり」とPOMSTTM短縮版の結果を検討するために、POMSを測定した授業日の「心身への思いやり」を従属変数としてPOMSTTM短縮版の6つの尺度を独立変数として重回帰分析を行った。
- ③ Bクラスにおいて、「心身への思いやり」と生活習慣を検討するために、授業最終日の心身への思いやりを従属変数とし、生活習慣調査の項目(健康認識1から3、健康状態1から8、健康習慣1から9:詳細は資料3)と体力テストの調査(運動部に所属しているか、運動スポーツの実施状況、1日の運動・スポーツ実施時間、朝食の有無、一日の睡眠時間、1日のテレビの時間)を独立変数として重回帰分析を行った。
- ④ またBクラスにおいて、「心身への思いやり」と体力テスト項目を検討するために「心身への思いやり」を従属変数とし、体力テスト項目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、持久走、50m走、立ち幅跳び、ハンドボール投げ)を独立変数として重回帰分析を行った。

全ての統計的有意差は $p<0.05$ とした。

4) 授業の内容

本研究で対象とする授業「フィットネス」では、「生活習慣の中で積極的に心身に働きかけ、意識を向けることにより、からだ(心と体)の状態に気づき、体調を整え、日々のからだの変化を感じ取ること」を授業の方向目標としている。

Bクラスは文部科学省体力テスト調査クラスにあたり、多少違いはあるが、AクラスとBクラスの授業内容は、佐藤(2006)のセルフヒーリング・エクササイズ法(運動法、呼吸法、オイルマッサージ法:表1・

表1. Aクラスの授業内容

回数	実施日	授業テーマ・内容	キーワード	記録物
	4月16日	オリエンテーション・種目決定		
1	4月23日	セルフケア(運動法・呼吸法)	心と体に意識を向けよう	ラベル
2	5月7日	セルフケア(運動法・呼吸法)	WHO, QOL, 癒し	POMS, ラベル
3	5月14日	セルフケア(運動法・発声法)	リンパ	ラベル
4	5月21日	五感の覚醒	視覚を閉ざして	ラベル
5	5月28日	セルフケア(運動法・オイルマッサージ法:脚)	アロマ・オイルの効用	ラベル
6	6月4日	セルフケア(運動法・オイルマッサージ法:腕・首)	心拍数の測り方、経絡	ラベル
7	6月11日	セルフケア(運動法・呼吸法・オイルマッサージ法:リンパ節中心)	デトックス	ラベル
8	6月18日	セルフケア(運動法・呼吸法・オイルマッサージ法:手当て)	手当て	ラベル, 学びのプロセス図解
9	7月9日	セルフケア(運動法・呼吸法)復習	調息・調心・調身	ラベル
10	7月23日	セルフケア(運動法・呼吸法)	心と体の声を聴こう	ラベル
11	7月25日	セルフケア(オイルマッサージ法復習:脚・腰・腕)	自分と向き合う	ラベル
12	7月30日	まとめ・振り返り	自分と向き合う	POMS, ラベル

表 2. B クラスの授業内容

回数	実施日	授業テーマ・内容	キーワード	記録物
	4月17日	オリエンテーション・種目決定		
1	4月24日	セルフケア(運動法・呼吸法)	心と体に意識を向けよう	ラベル
2	5月1日	セルフケア(運動法・呼吸法)	WHO, QOL, 癒し	ラベル
3	5月8日	セルフケア(運動法・発声法)	リンパ	ラベル
4	5月15日	体力テスト1回目(100m走, 持久走, ハンドボール投げ)		ラベル, 体力テスト用紙
5	5月22日	セルフケア(運動法・オイルマッサージ法: 脚)	アロマ・オイルの効用	ラベル
6	5月29日	セルフケア(運動法・オイルマッサージ法: 腕・首)	心拍数の測り方, 経絡	ラベル
7	6月5日	セルフケア(運動法・呼吸法・オイルマッサージ法: リンパ節中心)	デトックス	ラベル
8	6月12日	セルフケア(運動法・呼吸法・オイルマッサージ法: 手当て)	手当て	ラベル
9	6月19日	体力テスト2回目(その他の室内種目)		ラベル, 体力テスト用紙
10	6月26日	セルフケア(運動法・呼吸法) 復習	調息・調心・調身	ラベル
11	7月10日	セルフケア(運動法・呼吸法)	心と体の声を聴こう	ラベル
12	7月17日	セルフケア(オイルマッサージ法復習: 脚・腰・腕)	自分と向き合う	ラベル, 生活習慣調査
13	7月24日	まとめ・振り返り	自分と向き合う	ラベル, 学びのプロセス図解

2ではセルフケアと示す)を中心に行った。なお、Aクラスの4回目の授業(五感の覚醒)は、高橋(2001, p.116-122)の「からだ気づき」を参照した。佐藤や高橋の実践は、からだを通して気づき, 感じ, 知り, それぞれの自分らしい健康観を引き出す内容が提供されている。これまで, 大学生を対象として行った筆者の実践(2005, 2006)から本年度は表1, 表2に示す内容を行った。

Ⅲ 結果と考察

1. 「心身への思いやり」の変化

Aクラス受講生の「心身への思いやり」の変化を図1に示した。初回と比較すると3回目の授業から「心身への思いやり」は有意に高まり, 5回目で最も高い値を示した(3.8)。その後は一定状態を保ち, 1回目と12回目では2.4から3.3と有意に高まる傾向に推移していた。

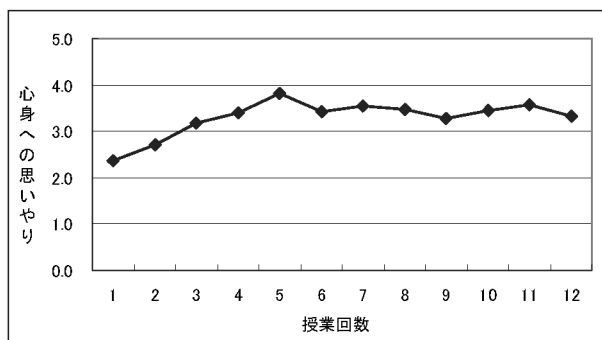


図 1. Aクラス「心身への思いやり」の変化 ($p<0.05$)

Bクラス受講生の「心身への思いやり」の変化を図2に示した。初回の授業時と比較すると, 8回目(2.8か

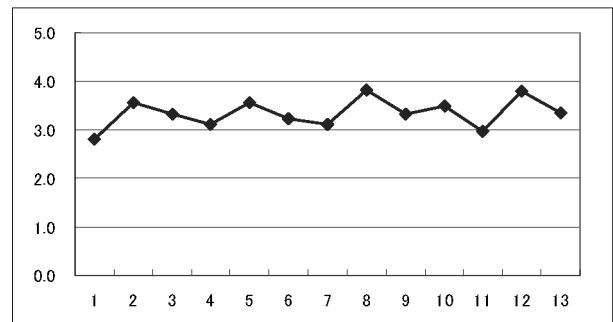


図 2. Bクラス「心身への思いやり」の変化 ($p<0.05$)

ら3.8)と12回目(2.8から3.8)の授業で有意に高まった。

最も「心身への思いやり」が高まったAクラス5回目(3.8)とBクラス8回目(3.8)・12回目(3.8)の授業内容は, 主にセルフケア(オイルマッサージ法)を行っていた。佐藤(2004, 2006)のセルフヒーリング・エクササイズ法は, 自分の手で自分の体に触れ, マッサージや運動を通して, 意識的に身体に聴く, 心に聴くという方法を大切にしている。小柳(2003)は「カウンセリングは自分と付き合う時間を確保することで, 聞こえにくくなっている内面の声を取り戻す作業である」と述べているが, じっくりと体に触れ, 自分自身と向き合うことが内面にも働きかけ, 「心身への思いやり」を高めたのだと推察する。

AクラスとBクラス両方において, 「心身への思いやり」は有意に高まる傾向に推移していたことから, 授業で行った内容は生活習慣の中で積極的に心身に働きかけ, 意識を向けることを促すのにふさわしい内容であったと考えられる。

2. 「心身への思いやり」と気分の関係

表3は, Aクラスの「心身への思いやり」とPOMS™短縮版のT得点との関連性を示したものである。5月は

全ての項目において有意な関係が認められなかったが、7月は「活気：V」の項目に有意な相関が認められた。

表3. 「心身への思いやり」と気分の関係

変数	相関係数 (R)	R ²	標準化係数 (β)	P 値
7月活気	.450	.203	.450	.013

図3において、7月の「心身への思いやり」をX軸に、POMSTTM 短縮版の「活気：V」の健常内を1、健常外を2とし、棒グラフの積み上げ図を作成したところ、「心身への思いやり」が3以上の受講生は全て健常内であることが明らかになった。

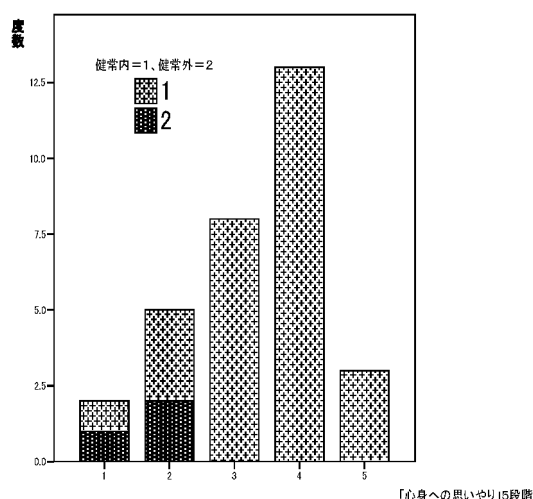


図3. 「心身への思いやり」と気分の関係

表3より、7月の「心身への思いやり」と7月の「活気：V」に有意な相関が認められた。また、図3より「心身への思いやり」が高い受講生ほど POMSTTM 短縮版の「活気：V」が健常な状態であったことから、「心身への思いやり」が高まることは活気につながると推察される。「活気：V」の回答内容は「生き生きする」、「積極的な気分だ」、「勢力がみなぎる」、「元気がいっぱい」、「活気がわいてくる」であり、このような学生が増えることは現代の大学生における心身の不安感を解消する一助となる。中村 (2004) 及び横山 (2005) によると、運動やレクリエーション、リラクセーションの実践の前後で「活気：V」が有意に増加することから、体を動かすことは「活気：V」を高めると考えられる。

竹中 (2001) によると、健康行動の維持・継続のため公衆衛生では「できることの楽しみ」よりも「行うことの楽しみ」を強調した運動実践が望まれていることから、本実践において「できる」ことを重視せず、音楽をかけながら楽しく実施したことも、受講生のやる気を持続させ、「活気：V」を促したのではないかと推察する。

4. 「心身への思いやり」と生活習慣との関係

表4はBクラスにおいて調査した「心身への思いやり」と生活習慣の関係を示したものである。7月の「心身への思いやり」と生活習慣調査の健康状態8「毎日の生活は充実していますか」及び体力テスト調査の「一日の運動時間」との間に有意な相関が認められた。

表4. 「心身への思いやり」と生活習慣調査との関係

変数	重相関係数 (R)	R ²	標準化係数 (β)	P 値
健康状態8	.767	.588	-.528	.025
運動時間	.863	.745	.463	.043

さらに、図4において、7月の「心身への思いやり」をX軸に生活習慣調査の「健康状態8」を棒グラフの積み上げ図で示したところ、「心身への思いやり」が最高値5である全ての受講生は、毎日の生活が充実していると答えていることが明らかになった。

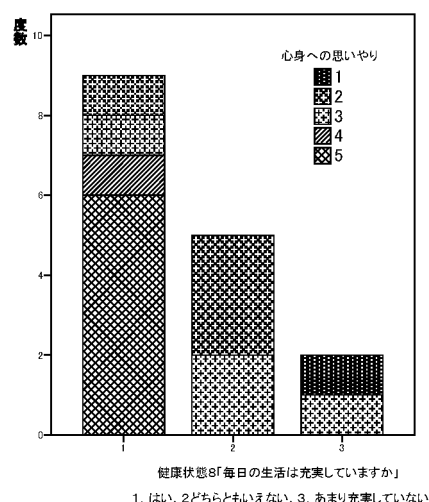


図4. 「心身への思いやり」と生活の充実度との関係

また、体力テストの「一日の運動時間」について同様に図示したところ、図5のようになった。一日の運動を30分以上行っている受講者ほど「心身への思いやり」は高い傾向にあることが明らかになった。

図4より「心身への思いやり」が最高値5である全ての受講生は「毎日の生活が充実している」と答えている。また、図5より生活習慣に30分以上の運動が取り入れられている人ほど、「心身への思いやり」が高い傾向にあったことから、生活習慣の中に運動を取り入れ、積極的に心身に働きかけることは、日々の生活を充実させると示唆される。このことは、Quality of life (生活を物質的な面から量的にとらえるのではなく、個人の生きがいや精神的な豊かさを重視して質的に把握する考え方) にもつながるのではないかと考える。森本 (1997, p.14) 及

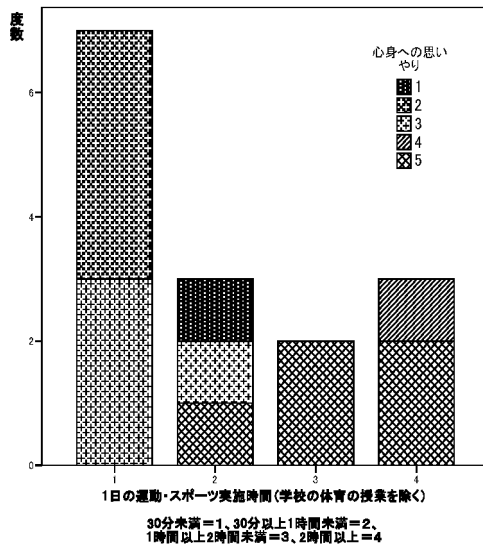


図5. 「心身への思いやり」と一日の運動時間との関係

び星（1997, p.14）によると、近年の医学や健康づくり運動では、Quality of lifeを高めていく方法を具体的に追求していくことが求められている。生活習慣に運動を取り入れるだけでなく、運動を通して積極的に心身に働きかけるという意識が生活の充実度を高めていくものと考ええる。

5. 「心身への思いやり」と体力テスト項目との関係

表5は、Bクラスにおいて調査した「心身への思いやり」と体力テスト項目の関係を示したものである。7月の「心身への思いやり」と体力テスト項目の「長座体前屈」との間に有意な相関が認められた。

表5. 「心身への思いやり」と体力テスト項目との関係

変数	重相関係数 (R)	R ²	標準化係数 (β)	P 値
体前屈	.583	.340	.583	.046

野井（2005）によると、子どものからだをめぐる近年の実態として、体力は柔軟性と体幹筋力の低下していることから、「柔軟性」は今日の保健体育科目の課題である。授業で実践した佐藤のセルフケアは、ストレッチ・呼吸法・オイルマッサージ法であり、体力要素としては「柔軟性」と関連する内容であったと考えられる。受講生は「心身への思いやり」を「柔軟性」と結びつけて学んだと推察する。

IV まとめと今後の課題

本研究では生活習慣の中で積極的に心身に働きかけ、意識を向けることを「心身への思いやり」とし、受講生の「心身への思いやり」の変化と、「心身への思いやり」

と心の面・体の面との関連性を明らかにすることを目的とした。その結果、授業を通して「心身への思いやり」は有意に高まる傾向が認められ、Aクラスにおいて心の面では「活気」と関連し、Bクラスにおいて体の面では「毎日の生活が充実している」、「1日の運動時間」、「柔軟性」の項目において関連性が認められた。

本研究は授業を対象としたため、授業時間と内容の制限からAクラスとBクラス共通した調査を行うことができなかった。そのため、心と体を一体とした効果を検証することはできなかった。今後は同一の尺度を用いて調査すると共に、「心身への思いやり」を授業記録の記述分析から検討し、数値で表された「心身への思いやり」の背景となる気づきの内容を分析することにより、心と体の両面から信頼性、妥当性を明らかにしていきたい。そして、授業において、受講生の心と体の気づきを促すことから、自分らしい健康的な生活習慣を身につけられるよう支援していきたい。

参考・引用文献

- 星旦二（2001）あなたのまちの健康づくりーみんなで進める「健康日本 21」. 新企画出版社：東京.
- 飯國聡美・鷲野均美（2002）体ほぐし運動におけるからだ気づきの実践ー子どもがからだで学んだ自分のこと、友達のことー. 体育科教育12月号 50（15）：60-64.（飯國聡美＝澤聡美，以下同様）
- 池本幸雄・出村慎一・南雅樹・佐藤進（2000）高等専門学校生の健康認識および健康習慣の実態. 教育医学 46（2）：970-979.
- 国立大学保健管理施設協議会（2003）平成15年度東海・北陸地区メンタルヘルス研究協議会報告書.
- 小柳晴生（2003）「贅沢な体験が、豊かさを生きる力を育む」～これからの大学と学生相談サービス～. 平成15年度東海・北陸地区メンタルヘルス研究協議会講演会資料.
- 健康日本21企画検討会（2000）21世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）について報告書.
- 正木健夫（2000）子どものからだの「発達不全」と「不調」：実感されてきた「からだのおかしさ」の実態. 体育学研究 45：267-273.
- 文部省（1999）小学校学習指導要領解説 体育編. 東山書房：京都.
- 文部省高等教育局（2000）大学における学生生活の充実方策についてー学生の立場に立った大学づくりを目指してー. 大学における学生生活の充実に関する調査研究会報告書.
- 森本兼曩（1997）ストレス危機の予防医学ライフスタイルの観点から. 日本放送出版協会：東京.
- 中村恭子・古川理志（2004）健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討ージョギングとエアロビックダン

- スの比較一. 順天堂大学スポーツ健康科学研究第8号
p.1-13.
- 野井真吾(2005) 子どもの“からだのおかしさ”の実態
を踏まえて, 学校体育の課題を考える—子どもの「体
力低下」の“実感”を追って—. 体育科教育学研究 21
(2): 49-55.
- 佐藤禎花(2006) デトックス生活ははじめませんか. 北國
新聞社: 石川.
- 佐藤禎花(2004) 氣エナジーヒーリング 自分をもっと
好きになる方法. 史輝出版: 東京. P.178-181.
- 澤聡美(2005) スポーツ健康科学・気づきコースの試み—
「動かされるからだ」から「動かたくなるからだ」を
目指して—. 高岡短期大学紀要, 20: 73-88.
- 澤聡美・立浪勝(2006) 体を通して心に気づき体と心を
育てる体育授業の試み. 第44回全国大学保健管理研究
集会報告書. P.119.
- 多田信彦, 出村慎一, 松沢甚三郎, 小林秀紹(1995) 自
覚症状に基づく疲労評価における年齢の影響. 教育医
学, 40(3): 197-203.
- 高橋和子(2001) 「からだ気づき」久保健ほか著 「から
だ」を生きる—身体・感覚・動きをひらく5つの提案—.
創文企画: 東京. P.102-148.
- 高橋和子(2004) からだ—気づき学びの人間学—. 晃洋
書房: 京都. ii.
- 竹中晃二(2001) 米国における子ども・青少年の身体活
動低下と公衆衛生的観点から見た体育の役割: 体力増
強から健康増進へ, さらに障害の健康増進へ. 体育学
研究 46: 505-535.
- 横山和仁(2005) POMS 短縮版手引きと事例解説. 金
子書房: 東京.

(2007年8月30日受付)

(2007年10月26日受理)

(資料1) 体力テストの項目

No.	氏 名	本人の住所	都道府県
1. 平成19年4月1日現在の年齢	歳	2. 性別	男 ・ 女
3. 都市階級区分	1. 大・中都市	2. 小都市	3. 町村
4. 所 属	1. 中学校	2. 高等学校全日制	3. 高等学校定時制
	4. 高等専門学校	5. 短期大学	6. 大学
5. 運動部や地域スポーツクラブへの所属状況	1. 所属している	2. 所属していない	
6. 運動・スポーツの実施状況 (学校の体育の授業を除く)	1. ほとんど毎日(週3日以上)	2. ときどき(週1～2日程度)	
	3. ときたま(月1～3日程度)	4. しない	
7. 1日の運動・スポーツ実施時間 (学校の体育の授業を除く)	1. 30分未満	2. 30分以上1時間未満	
	3. 1時間以上2時間未満	4. 2時間以上	
8. 朝食の有無	1. 毎日食べる	2. 時々欠かす	3. まったく食べない
9. 1日の睡眠時間	1. 6時間未満	2. 6時間以上8時間未満	3. 8時間以上
10. 1日のテレビ(テレビゲームを含む)の視聴時間	1. 1時間未満	2. 1時間以上2時間未満	
	3. 2時間以上3時間未満	4. 3時間以上	
11. 体 格	1. 身長 . cm	2. 体重 . kg	3. 座高 . cm

項 目		記 録		得 点
1. 握 力	右	1 回目 kg	2 回目 kg	
	左	1 回目 kg	2 回目 kg	
	平均	kg		
2. 上体起こし		回		
3. 長座体前屈		1 回目 cm	2 回目 cm	
4. 反復横とび		1 回目 点	2 回目 点	
5.	持久走	分 秒		
	20mシャトルラン(往復持久走)	折り返し数 回(最大酸素摂取量 ml/kg・分)		
6. 50m走		秒		
7. 立ち幅とび		1 回目 cm	2 回目 cm	
8. ハンドボール投げ		1 回目 m	2 回目 m	
得 点 合 計				
総 合 評 価 A B C D E				

※この記録用紙は、統計以外の目的には使用いたしません。

(資料2) 受講生の授業記録 (学びのプロセス図解)

* 受講生に許可を得たので掲載させて頂いた。

受講生は、このように、毎回のラベルをまとめ、気づきのプロセスを確かめている。

自分のからだに気付く

からだの表面に触れることで、
からだの中 (見えない部分) の
状態を知ることが出来る。
『からだの中と外はつながっている』
ことが分かりました。

自分の体を ♡
♡ 思いやる

5月 14日

思いやり度 4

今日は今までよりも、もっと体を思いやることが

出来たと思います。今日習ったストレッチ効果のある

運動も、ぜひ家でも 所属
氏名

5月 7日

思いやり度 4

呼吸しながら
運動することを
忘れずに!!

今日は、最初の授業の時よりも、自分の体

に合わせて、フィットネスできて、とても良かったです。

所属
氏名

フィットネスに 初挑戦!

4月 23日

からだの思いやり度 3

<理由> 私はつい食べ過ぎてしまう性質なのですが、

気を付けようと思っても、つい食べ過ぎてしまうからです。

<感想> 体をたくさん動かして、とても 所属
気持ち良かったです。 氏名

初めてのフィットネスの授業で、「どんなことをするんだろう」と、とてもワクワクしていました。

この日は、久しぶりに体を動かして、固まっていた筋肉をほぐすことができたのを感じています。

私は日頃から太ももの脂肪が気になっていたのですが、もも上げの運動や、足の内側の筋肉を引き締める運動を、音楽に合わせてすることで、楽しくフィットネスをすることができました!!

私は今まで、運動をする時には、多少無理辛くても頑張った方がいいものであると、いました。しかし、自分の体にそと手ことで、体の弱っている部分や冷たい感じ取って、自分の体に語りかけな運動することで初めて、自分の体なるのだと、実感しました。

作成日

作成者

6/18 (月)

ラベルの枚数 7枚

科目名 フィットネス

6月 11日

思いやり度 5

自分の足の冷たいたる所を手で感じて、その部分をゴシゴシと温めることが出来るようになりました。もと自分の体の弱い部分を知って、和らげていきたいです。

所属氏名:

成長

からだの思いやり度が5になりました！
自分の体のどこが疲れているのか、マッサージすると気持ちいい部分はどこなのか、などが分かるようになってきました。
体を重くかす時も、始めた時よりも軽くなってきたなあと感じるようになりました。

自分の「からだ」の元気を保つために、自分にピッタリの運動メニューを考えることが出来るようになる位まで、自分の「からだ」のことを分かってあげられるようになりたいです！

★ 進歩している ★

五感

この日は外に出ました。
目を閉じて、自然の中を歩くと、日光がとても暖かく、眩しく感じられる場所に気付いたり、ざらざらした岩の表面やガサガサした木の表面を手で触ったり、風が吹いているのを肌で感じたりして、とても爽やかなひとときでした。心がリフレッシュしました。

6月 4日

思いやり度 4

頭の後ろをマッサージした時、こりこりした所が、あつ、とても気持ち良かったです。頭が、よく痛くなるので、このマッサージを家でもしたいです。

所属氏名:

アロマでリラックス

冷えているところは、赤いシールのボトルのアロマでマッサージすると効果的！
グレープフルーツの香りで元気になるそうです！

アロマオイルでマッサージすることは初めてでした。アロマを手の平同士でマサリ合わせると、すくすくポカポカと温まってきて、植物の力を感じました。冷えやすい足先をゴシゴシこすたり、リンパ節のある部分をマッサージしたりして、とても気持ち良かったです。だんだん、自分の体の調子に合ったアロマオイルの使い方が出来るようになってきました！

5月 28日

思いやり度 4

私は冷え症なので、今日のアロマオイルのマッサージで、足先の血行が良くなった気がしました。家でも是非したいです。

所属氏名:

5月 21日

今日は、自然の香りをかいだり、葉っぱに触れたりして、五感で感じることで、心地良かったです。また、ふな活動をしたいです。

所属氏名:

(資料3) 健康認識, 健康習慣, 健康状態に関する調査

学籍番号()番	学部()	学科()	氏名 ()	年齢()	性別	男	女
----------	-------	-------	--------	-------	----	---	---

健康認識

1. 幸せな生活を送るためには、心身の健康は必要だと思いますか

2. あなたはもつと健康になりたいと思いますか、あるいは健康であり続けたいと思いますか

3. あなたの健康状態はどうだと思いますか

4. 今のあなたの健康状態を、よりよくするために大切に思うことを、強く思う順に右からあげて下さい

5. 上の(4)で選んだことをあなたは日頃の生活の中で心がけてやっていますか

健康状態

1. ケガや風邪などでなく、普段の生活に気を付けなければならない病気を持っていますか

2. 食事の時は食欲があっっておいしく食べられますか

3. 夜はぐっすりと眠れ、朝起きた時の気分もよいですか

4. 規則正しく毎日、大便(うんこ)がありますか

5. なんともぐいライラしたり、気分がすっきりしない日が多いですか

6. 体力に自信があり、どんな活動も元気よくやれますか

7. 何事にも意欲的な気持ちでとくんでいますか

8. 毎日の生活は充実していますか

健康習慣

1. 体育の授業以外に健康づくりによりと思われる運動を何かやっていますか

2. 運動するとき(体育や部活その他)には、自分の体の調子に合わせてやっていますか

3. 健康のため栄養や食事のバランスを考えて食べるようにしていますか

4. 体の調子やその日の運動量に合わせて、食事の量や内容をかげんしていますか

5. 健康のために睡眠時間はできるだけ取るようにしていますか

6. 疲れている時や、体調の悪い時には早めに寝るようにしていますか

7. ふだんの生活で、先生や家族や友達などから健康によくないと言われたことはできるだけしないようにしていますか

8. 規則正しい生活を送るようにしていますか

9. 心配事や悩みがあるとき、またはイライラすることがあるときなどは、早めに解消するようにしていますか(だれかに相談したり、スポーツや好きなことをして気分をスカッとするようにしたりなど)

1. とても必要だと思う	2. 少しは必要だと思う	3. 思わない
1. 強く思う	2. 少しは思う	3. 思わない
1. よいほうだ	2. ふつうだ	3. よくない方だ
1. 運動	2. 栄養	3. 休養(睡眠)
4. 規則正しい生活	5. イライラや悩みごとの解消	
6. 健康によくないことを避ける		
1. やっている	2. ときどきやっている	3. やっていない
1. いいえ	2. どちらともいえない	3. はい
1. はい	2. どちらともいえない	3. そうでないことが多い
1. はい	2. どちらともいえない	3. そうでないことが多い
1. はい	2. どちらともいえない	3. 不規則
1. いいえ	2. どちらともいえない	3. はい
1. はい	2. どちらともいえない	3. そうでないことが多い
1. はい	2. どちらともいえない	3. そうでないことが多い
1. はい	2. どちらともいえない	3. あまり充実していない
1. よくやっている	2. 時々やっている	3. そうしていない
1. そうしている	2. 時々やっている	3. そうしていない
1. そうしている	2. 時々やっている	3. そうしていない
1. そうしている	2. 時々やっている	3. そうしていない
1. そうしている	2. 時々やっている	3. そうしていない
1. そうしている	2. 時々やっている	3. そうしていない
1. そうしている	2. 時々やっている	3. そうしていない
1. そうしている	2. 時々やっている	3. そうしていない