

体力アップにおける集中力の考え方

【体力アップにおける集中力の大切さ】

- 活動を継続することができる。やり遂げることができる。
- 活動中の注意を持続できる。ケガの防止。
- 活動に必要な姿勢を保持できる。
- 順序だてて活動することができる。
- 生き生きと活動することができる。
- 活動に必要な物を準備できる。忘れ物をしない。



【集中力を生み出すもの】



【参考資料】

- ・ 児童心理2006年3月号 (金子書房)
- ・ 生活習慣の改善と子ども力の育成 (教育開発研究所)

実践例

【効果的な睡眠から集中力アップを考えた実践】

- 生活習慣に関するアンケート調査から、睡眠不足を感じている生徒が多い。
- 睡眠不足を中心とする生活習慣の乱れが原因で、体調不良や気分不快を訴え保健室を利用する生徒が多い。
- 授業中の集中力散漫な生徒が気になる。

取り組み	内 容
生徒の実態把握	アンケート調査
講師招聘による 講演会の実施 (生徒・保護者向け)	テーマ「効果的な睡眠について」 講 師 慶應義塾大学 道川 武紘先生 睡眠の大切さ（健康・成長・学習等）について
学校保健委員会	実施した調査・研究をもとに、“学年に合った”睡眠のとり方を考え、保健委員が「睡眠チェックリスト」を使い、睡眠時間や睡眠の充足度、朝起きたときの快適度等について1週間×3回のデータをとった。
全校生徒への啓発	調査・研究の成果をまとめ、文化祭で発表。

- ◇保健委員が考えた学年にあった睡眠法
・生徒自らの実体験と、睡眠に関する調査や学習を通して、学年にあった睡眠時間を提言。

1年生	7～7.5時間の睡眠を確保。 目覚めもスッキリ！
2年生	平日は6時間睡眠でなんとかクリア。 理想は7.5時間。
3年生	理想は12時前の就寝！ 週末に必ず補充。



【総合的な学習の時間を活用した実践】

- 総合的な学習の時間で、グループ別に調べ学習やパワーポイントによる発表を行い、多様な健康課題について考える。
- 児童自ら百ます計算の実験を行い、就寝時刻と、計算に要した時間・正答率を比べ、実体験を通して睡眠の大切さについて考え、より良い生活に生かす。

	9時		11時		12時	
	時間	正解率	時間	正解率	時間	正解率
A 君	2'36	99%	2'39	100%	2'48	100%
B 君	2'22	100%	2'28	100%	2'33	100%
C 君	2'15	99%	2'23	100%	2'29	100%



【新聞のTV欄を使い生活習慣の見直しを考えた実践】

- 睡眠不足で体調不良を訴え授業を受けられなかったり、授業に集中できずボーッしている児童生徒が目につく。こうした児童生徒は、丁寧さ・根気強さに欠ける傾向がある。
- 睡眠不足の原因として、TVやゲーム、パソコン、メールが大きな影響を及ぼしている実態がある。
- 休日のTV欄を使い、見たTV、ゲームやパソコン、メールをしていた時間を塗りつぶさせ、自分の生活を客観的に振り返り、より良い生活について考えさせる。

①昨日のTV欄です。見た番組の欄を色鉛筆・マーカーで四角に囲んで塗りつぶしてください。
 ②ケーブルTVは見た時間を塗りつぶしてください。
 ③TVゲーム、パソコン、メールは、一番右の空欄に何をしたらかを書き込み、関係に塗ってください。

