

# おうちでできる簡単エクササイズと動画作成



青森県立八戸西高等学校  
スポーツ科学科 1 学年

# 3T（スポーツ科学科3本の柱）

- Techer（ティーチャー）  
 体育教師・スポーツインストラクター等の学校体育・社会体育の指導者の育成
- Trainer（トレーナー）  
 アスレチックトレーナーやスポーツ関連業等への従事者（競技者をサポートする職種）の育成
- Therapist（セラピスト）  
 社会福祉、リハビリテーション専門職等の福祉・医療関係従事者の育成

**スポーツ科学科**  
SPORTS SCIENCE COURSE

**スポーツ科学科三本の柱(3T)**

**Teacher (ティーチャー)**  
 体育教師、スポーツインストラクター等の学校体育・社会体育の指導者の育成

**Trainer (トレーナー)**  
 アスレチックトレーナーやスポーツ関連業等への従事者(競技者をサポートする職種)の育成

**Therapist (セラピスト)**  
 社会福祉、リハビリテーション専門職等の福祉・医療関係従事者の育成

**教育課程の内容**  
 3年間を通して、普通科目に加え、専門科目を履修します。専門科目の内容は次のとおりです。

- 体育に関する専門理論を学習します。
  - スポーツ概論 —— スポーツの歴史、スポーツの指導法、スポーツライフの設計、スポーツの運営および管理等
  - スポーツ総合演習 —— 課題研究
- 体育に関する専門実技を学習します。
  - スポーツI —— 体操競技・陸上競技等
  - スポーツII —— バスケットボール・バドミントン・バレーボール・テニス・ラグビー・卓球・ソフトボール・野球等
  - スポーツIII —— 柔道・剣道
  - スポーツIV —— ダンス・フォークダンス
  - スポーツV —— キャンプ・登山・スキー・スキューバダイビング等
  - スポーツVI —— 体づくり運動

**体育施設の内容**

- 第一体育館
- 第二体育館
- 陸上競技場
- テニスコート
- ソフトボール場
- 多目的グラウンド(サッカー場)
- トレーニングセンター
- 武道場
- 弓道場
- プール
- 野球場
- ラグビー場

体育に関する高度な運動機能や専門的知識を身に付け、各種スポーツの実践を通して、体育・スポーツの指導者としての資質を養い、心身共に健康で人間性豊かな生徒を育成します。

# 背景・目的

コロナ禍で、外出を控えたり、集まったの運動ができない期間が長いので、特に高齢者が簡単に体を動かせるエクササイズを考えて、動画を作り、Youtubeで配信して、圏域全体の健康長寿につなげる。  
(令和4年度募集要項P. 11)



みんなで  
協働

進めよう！  
のまちづくり



8 八戸圏域連携中核都市圏 八戸都市圏スクラム8

高校生地域づくり実践プロジェクト

## 八戸圏域高等学校 地域活動促進事業助成金

令和4年度 募集要項

令和3年度の活動の様子  
(市ホームページ) ↓

**募集期間** 令和4年4月18日(月)から  
6月3日(金)まで ※当日必着

**応募対象** 八戸圏域の市町村内に所在する高等学校  
及び特別支援学校の高等部

**対象事業** 高校生が八戸圏域内で取り組む地域振興又は地域  
貢献に関する活動など、郷土に愛着と誇りを持つ人材の  
育成のために高等学校が行う事業又は学習活動

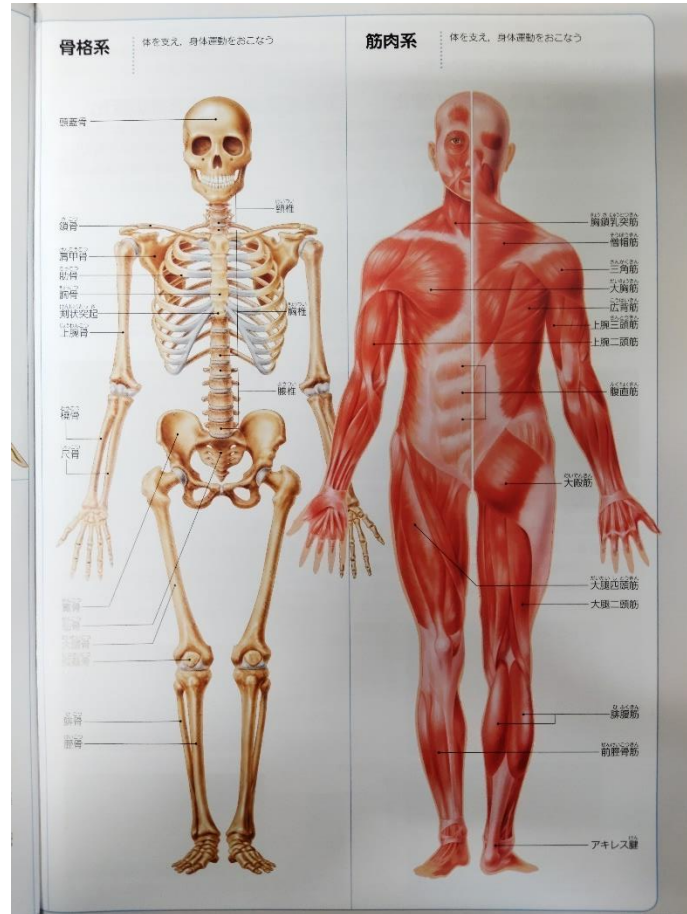
**助成金額** 1件あたり24万円上限  
(高校等の所在地以外で実施する場合)  
※高校等の所在地のみで実施する場合は20万円まで

八戸市 総合政策部 市民連携推進課 市民協働グループ

# 事業内容

1. 体（筋肉・骨・脈拍）について学ぶ
2. スポーツ概論、運動生理学について学ぶ
3. エアロビクスについて学ぶ
4. J A S R A C（一般社団法人日本音楽著作権協会）に著作権について問い合わせる
5. 小学生との交流会

# 1. 体（筋肉・骨）について



## 2. スポーツ概論、運動生理学について



### 3. エアロビクスについて



## 4. 著作権について

J A S R A C（一般社団法人日本音楽著作権協会）

音楽の著作物の著作権を保護し、あわせて音楽の著作物の利用の円滑を図り、もって音楽文化の普及発展に寄与することを事業の目的としている。





## 5. 小学生との交流会について



# 成果

1. 消費カロリーを計算することができる
2. 運動強度を心拍数によって確認することができる
3. B P Mに合わせたメニューと音楽の設定
  - 1 2 0ウォーミングアップ（基本ステップ）
  - 1 2 5ウォーミングアップ（基本ステップ+手の動き）
  - 1 3 0基本ステップの組み合わせⅠ
  - 1 3 5基本ステップの組み合わせⅠ + 手の動き
  - 1 4 0基本ステップの組み合わせⅡ
  - 1 3 5クーリングダウン
  - 1 3 0クーリングダウン（基本ステップ）

# 1. 消費カロリーについて

消費カロリー (Kcal)

= 体重 (kg) × 運動時間 (時間) × 身体活動 (Mets)

= 体重 (kg) × 0.5 (約30分) × 5

= 体重 (kg) × 2.5

エアロビックダンス (弱い) 5.0 Mets

M e t s (Metabolic equivalentsの略)

詳しくは厚生労働省のホームページ参照

## 2. 運動強度について

主観的運動強度 (RPE)

Rating of Perceived Exertion

$$\begin{aligned}\text{最大心拍数} &= 220 - \text{年齢} (16\text{歳}) \\ &= 204\end{aligned}$$

脈拍の測定 10秒×6

主観的運動強度 (RPE)

	RPE
限界	20
非常にきつい	19
	18
かなりきつい	17
	16
きつい	15
	14
ややきつい	13
	12
楽である	11
	10
かなり楽である	9
	8
非常に楽である	7
	6

# 3. BPMについて

## ①説明

BPM (Beats Per Minute) 1分間の拍数

- 1 2 0 ウォーミングアップ (基本ステップ)
- 1 2 5 ウォーミングアップ (基本ステップ+手の動き)
- 1 3 0 基本ステップの組み合わせ I
- 1 3 5 基本ステップの組み合わせ I +手の動き
- 1 4 0 基本ステップの組み合わせ II
- 1 3 5 クーリングダウン
- 1 3 0 クーリングダウン (基本ステップ)

# 3. BPMについて

## ②エアロビクスについて

- ・ローインパクトステップ（120～140BPM）  
足に対する衝撃が小さいステップで、常にどちらかの足が床を踏んでいる
- ・ミドルインパクトステップ（145～150BPM）  
足に対する衝撃が中程度のステップで、常にどちらかの足が床を踏んでいる
- ・ハイインパクトステップ（140～160BPM）  
足に対する衝撃が大きいステップで、両足とも床から離れることがある

### 3. BPMについて ③エクササイズ



# 今後の活動

コロナ禍により、クラス40名がなかなか集まれている。役割分担してスタートしたが、毎日誰かが欠けており、スムーズに進めることができなかった。また、高齢者との交流もできないまま撮影日をむかえた。そのため、今後もっと多くのことを学び、もっと多くのことを還元したいと思っている。そして、可能であれば継続的に活動し、エクササイズを見直してより良いものにしていきたい。

まだ事業は終了していませんが、このたびは貴重な機会を与えてくださり、ありがとうございました。



ご清聴ありがとうございました。





# チラシ原案

令和4年度

八戸圏域高等学校地域活動促進事業  
おうちでできる簡単エクササイズと動画作成



青森県立八戸西高等学校  
スポーツ科学科1学年

下記QRコードを読み込んでください



QRコード

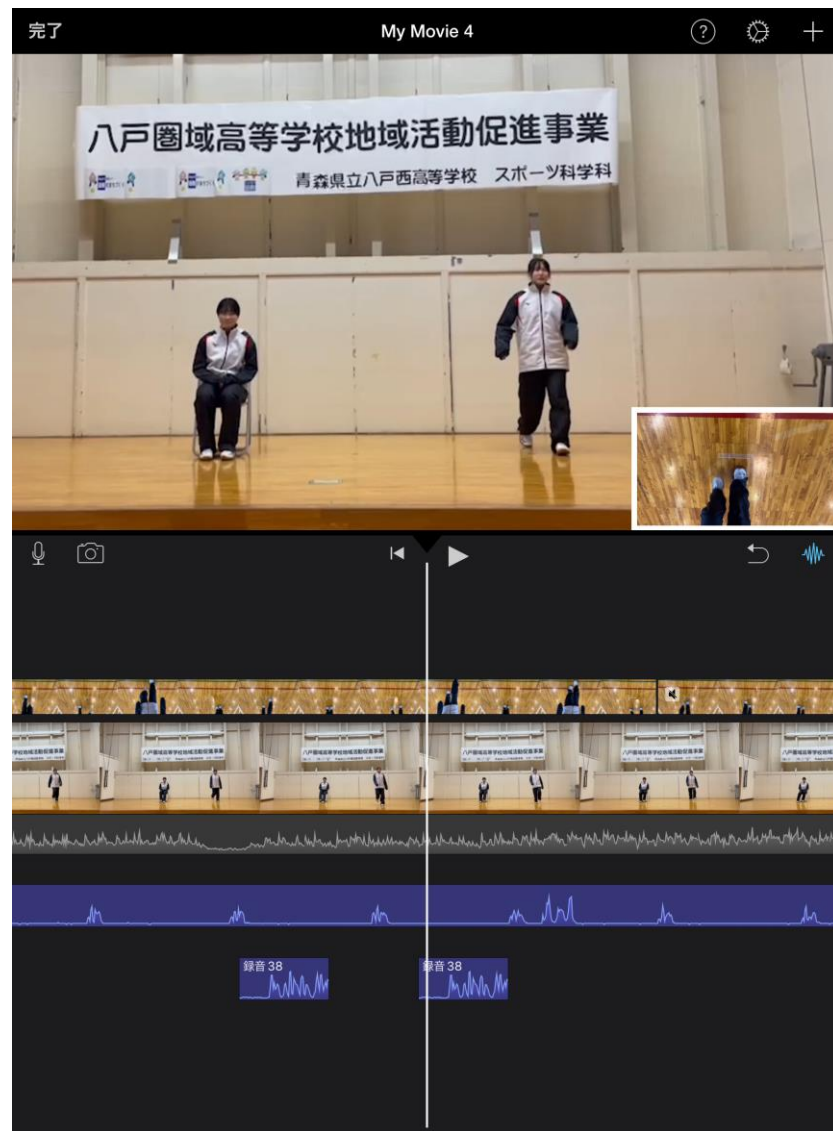
# エアロビクス

エアロビック・エクササイズやエアロビック・ダンスをエアロビクスと呼ぶ。

全身を使って、しかも時間をかけて行う運動は、心臓や肺の機能を高め、血管の退化を防ぎ、酸素を体のすみずみまで送ることによって組織や細胞の働きがより活発になることが広く認められている。

エアロビクス理論の特徴は、年齢、性別、体力水準に応じた、健康を高めるための運動プログラムをわかりやすく示すことができることである。

# 動画編集



# 出席状況

40名全員が揃った日数

4月 1日 (学級閉鎖3日)

5月 2日 (学級閉鎖3日)

6月 0日

7月 0日

8月 0日

9月 3日

10月 6日

11月 0日

12月 0日

1月 0日

2月 0日

# 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ

## メッツ 大項目 個別活動SPECIFIC ACTIVITIES

- ▶ 5.0 ダンス(dancing) バレエ：モダン、ジャズ、全般、リハーサルや教室
- ▶ 6.8 ダンス(dancing) バレエ：モダン、ジャズ、公演、きつい労力
- ▶ 4.8 ダンス(dancing) タップダンス(tap)
- ▶ 7.3 ダンス(dancing) エアロビックダンス：全般(aerobic, general)
- ▶ 7.5 ダンス(dancing) エアロビックダンス：15.2-20.3cmのステップを伴う
- ▶ 9.5 ダンス(dancing) エアロビックダンス：25.4-30.5cmのステップを伴う
- ▶ 5.5 ダンス(dancing) エアロビックダンス：10.2cmのステップを伴う
- ▶ **5.0 ダンス(dancing)エアロビックダンス：弱い衝撃**
- ▶ 7.3 ダンス(dancing) エアロビックダンス：強い衝撃
- ▶ 10.0 ダンス(dancing) エアロビックダンス：4.5-6.8kgの重りを身に着けて

# メッツ

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>

厚生労働省ホームページ

<https://www.nibiohn.go.jp/files/2011mets.pdf>

国立研究開発法人

医薬基盤・健康・栄養研究所ホームページ



# 音楽

BPM	曲名	アーティスト名	発表年
120	春を告げる	yama	2021
125	負けないで	ZARD	2015
130	ダンシングヒーロー	荻野目洋子	1985
135	君はロックを聴かない	あいみょん	2017
140	ECHO	初音ミク	2014
135	RPG	SEKAI NO OWARI	2013
130	フライディ・チャイナタウン	泰葉	1981

# 経費

移動用交通費 14.5万円

講師謝礼・旅費 4万円

郵送料 0.5万円

消耗品 1万円

---

合計 20万円

使用 エアロビクス講師

謝礼・旅費 1.95万円

# 弘前大学 八戸保健医療専門学校

# 戸塚先生 角田先生

## ①戸塚先生

- ・ラボバスにより、年に2回特別授業を受ける
- ・10年以上継続して実施している
- ・弘前大学の予算から支出

## ②角田先生

- ・エアロビクスの特別授業を依頼
- ・各部の依頼によりコンディショニングやエアロビクスを実施
- ・1時間単位での謝礼