

# 新型コロナウイルス感染症に対する筑波大学附属高等学校の取り組み 「朝体操」について

プロジェクトチーム 代表 山田 研也  
「朝体操」担当 中塚 義実

コロナウイルス感染症の拡大により始まった2020年3月からの一斉休校に際し、本校ではプロジェクトチーム（以下 PT）が立ち上げられ、生徒の学習保障をはじめとする様々な問題の対応にあたった。具体的な内容は以下の通りである。

1. 休校時の生徒の学習保障に向けた本校の取り組み
2. コロナ禍に対応した授業実施形態と評価について
3. オンライン授業について ―4月から7月末までの総括―
4. 機器整備・問い合わせ対応について
5. Zoomの導入・環境整備とその活用
6. 休校期間における学校保健の取り組み ―心身の健康の保持を目指して―
7. オンライン研究会 ―G Suite for Education & Zoom を活用した「オンライン授業」―
8. 「朝体操」について ―午前中に運動とコミュニケーションの場を！―
9. 教科外活動の指導 ―生徒会、委員会活動に焦点を当てて―
10. オンライン文化祭「桐陰祭 Online」
11. プロジェクトチーム活動総括 ～PT の活動と学校組織が抱える課題

1～7、9～11については、昨年度の研究紀要（第62巻、2021年3月発行）に掲載した。本稿では、保健体育科を中心に取り組んだ『8. 「朝体操」について』の報告をする。

## プロジェクトチームメンバー

五十嵐 学、今西 智津子、勝田 仁之、小松 俊介、五味 祐子、曾根 典夫、中塚 義実  
中村 光貴、畑 綾乃、速水 高志、三輪 直也、山田 研也

# 「朝体操」について

—午前中に運動とコミュニケーションの場を！—

## 1. はじめに

2月29日を最後に、生徒は学校へ来られなくなった。年度が改まっても休校期間は継続し、4月のプロジェクトチーム（PT）発足時、生徒の自宅待機は1か月以上に及んでいた。

長引く休校期間を生徒たちはどのように過ごしているのだろうか。心身の健康を損ねてはいないだろうか。このようなことを担任はもちろん、全教員が気にかけていた。「学習保障」を目的として設置されたPTではあったが、「心身の健康」とそのための「生活リズムの確立」こそ重要であるとの共通認識に立ち、PTの議論は進められた。

解決策として導入されたのが「朝体操」である。休日を除く毎朝15分間、学年ごとにZoomを用いて保健体育科教員が交代で担当する「朝体操」は、生徒にとっても教師にとっても、ささやかな“日常”を取り戻す試みであった。

4月22日から6月12日まで続いた「朝体操」について、導入の経緯、活動の特徴、成果と課題について述べたい。

## 2. 「朝体操」導入に至るまで

### 1) 保健体育科からのメッセージ（本文末「補足」参照）

休校期間中の学習保障について各教科で議論が続いた3～4月。保体科・芸術科など実技教科においては、何ができるかを考えることは教科の意義を再確認する機会でもあった。ちょうど保体科では2020年度より新たなスタッフを迎え、コロナ禍で何ができるかを、これまでの実践を踏まえて議論するには好都合であった。

4月初旬に全校生徒に配信した「保健体育科からのメッセージ」は、このような過程でまとめられたものである。“いのち”を扱う教科であることを再確認し、そのうえで設定された各項目は、コロナ禍における判断・行動の基準となった。

- ①社会の一員としての自覚を持ち、責任を持って行動してください
- ②運動・栄養・休養のサイクルを確立し、自分自身の健康を保持・増進してください
- ③この機会に学んでください
- ④“遊び心”を持ってポジティブに取り組みましょう

全校生徒には文書だけでなく動画でも配信した。学校から、保体科教員全員で語りかける動画は、多くの生徒に、生きたメッセージとして受け止められたことがうかがえる。

「まだ高校に行ったこともない中、先生から初めてメッセージをいただけてとても心強かったのを今でも覚えている。自分は自粛期間も十分に楽しめたと思うが、そのきっかけがこの文章だったので本当に感謝するべきだと思っている」（1年男子）。

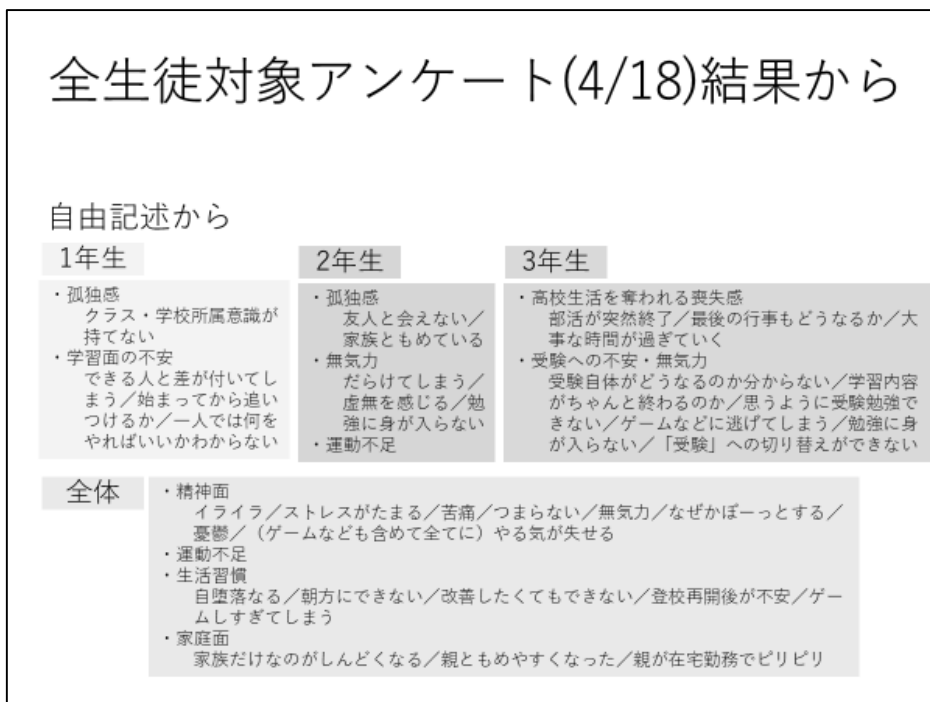
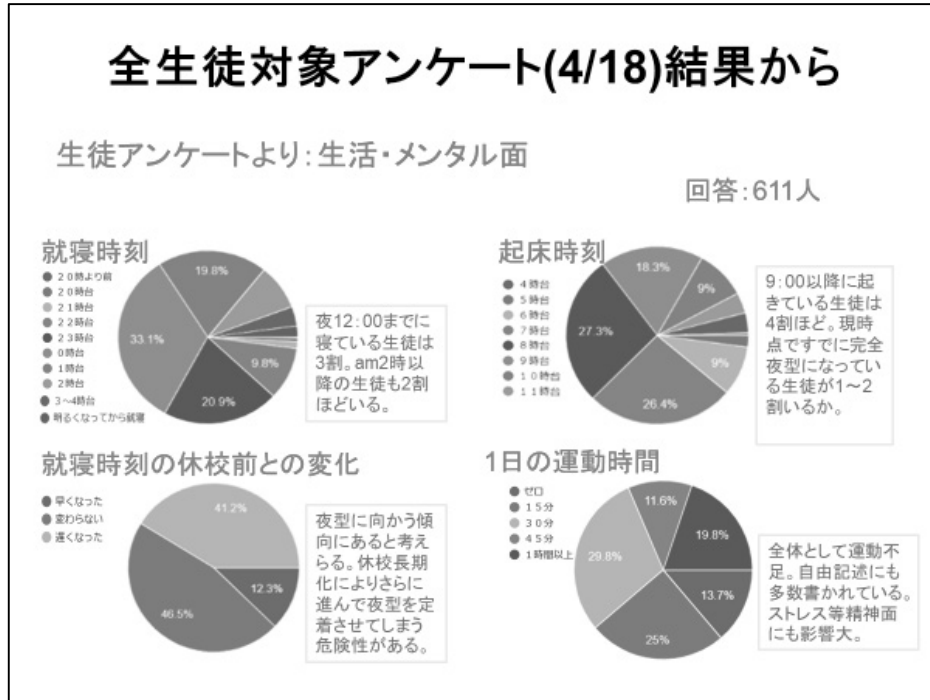
4月8日の職員会議で全教員に配布し共有した。このメッセージが「朝体操」の導入や、分散登校で体育実技が重視されたことなど、「まずは生徒の心身の健康から」の共通認識につながったのではないかと考える。

## 2) 生徒の現状把握

電話、メール、Zoom の活用など、各担任はさまざまな方法で生徒の現状把握に努めた。部活動や委員会のオンライン会合も開かれ、生徒の生の声を聞くことができた。心配されたとおり、①運動不足、②夜型生活、③ネット依存の傾向は深刻である。

PT で実施したアンケートで実態が可視化された。養護教諭や保体科教諭から「午前中に何らかの活動を提供する必要がある」との問題提起が為され、4月20日の職員会議でPTからの「心身の健康のために午前中に運動時間を確保する提案」が承認された。

これが4月22日～6月12日に行われた「朝体操」につながる。



## <資料 1. 「朝体操」の開始について（4月 21日 グーグルクラスルーム）>

こんにちは。春休みも含めると、学校に登校しなくなってまもなく 2 か月が経とうとしています。アンケートを見ると、多くの皆さんの生活リズムが崩れ、運動不足、睡眠の質の低下が進んでいる様子が分かってきました。

このままでは健康を損なってしまうだけでなく、学校が再開した際に登校できなくなってしまおうという二次被害も心配されます。

そこで、この休校中も皆さんが出来るだけ学校がある日々近い生活が出来るように、明日 22 日（水）からひとまず 5 月 2 日の 2 週間の毎朝、9:15 から 15 分間の「朝体操」を実施することにしました。（日曜は除く）

15 分間だけなので、「体力の向上」というよりは「生活習慣の確立」と「体ほぐし」が主な目的です。学年ごとの一斉 Zoom で全生徒を対象に行います。担当教員は日替わりです。「9:15 に始める」ために、少し前から参加して準備をしておくようにお願いします。

### 【参加手順】

①添付の PDF 資料を参考に以下のアドレスから「登録」を済ませてください。

〇〇〇（各学年の登録サイトアドレス）

②登録が完了すると、登録確認メールが届きます。Google カレンダーと連携しておくこと、リマインダーにもなり、参加するための URL などもカレンダーに記録されるのでお勧めです。

③毎朝「豊一豊分」のスペースに立つ自分が写るように環境を整え、参加してください。※皆さんの出欠状況は「登録」を済ませた人が参加した際に、こちらで自動的に記録されます。必ず事前に登録を済ませておくようにしてください。

では、明日から頑張りましょう！

## 2. 「朝体操」の実際

当面 5 月 2 日までとしていた朝体操は、休校期間の延長に伴い、最終的には 6 月 12 日まで実施した。4 月 22 日～5 月 8 日までは 9:15～9:30、オンライン時間割が導入された 5 月 11 日～6 月 12 日は 8:30～8:45 である。学年単位の分散登校（本校では「分散 A」）の期間も実施したが、登校回数が増えた「分散 B」の段階でその使命を終えた。

以下に「朝体操」の特徴を記す。

### 1) 学年ごとの Zoom ミーティング

学年単位での Zoom ミーティングは、日替わりで保体科教師 1 名によって開かれる。当初は専任教師 5 名、5 月 11 日からは非常勤講師 1 名を加えた 6 名のローテーションなので、3 日担当すれば 2～3 日休みがある。実際は、休みの日もどこかの学年に入って生徒の様子を観察（またはともに運動）したのがこの期間の保体科教師の動きであった。他教科の教師も自由に参加し、自分自身の健康の保持増進と生徒との交流を楽しんだ。

「朝体操」終了後は保体科全員で Zoom ミーティング。これもまた有益であった。

## 2) 担当教師ごとの個性的な内容

15分の構成は担当教師に一任され、それぞれ異なる内容で展開した。教師も生徒も互いに新鮮な気分を保つことができた。

大きく分けて「ライブ配信」と「動画配信」、およびその「併用」型であった。「ライブ配信」は、PCの前で教師が実際に動きながら生徒の運動を促すものである。臨場感があり、ともに運動している一体感がある。一方「動画配信」は、あらかじめ収録しておいた動画を配信するもので、担当者は生徒の様子を観察しながら言葉かけができる。「併用型」は両者の組み合わせである。配信した動画をGoogle Classroomに上げることもあった。「朝体操」以外で活用する生徒は一定数いたようだ。

「朝体操」を進めるにあたり、各担当が心がけていたことは次のとおりである。

### 【今西智津子】

多様な音楽を用いて「音楽と運動」を意識した内容にした。基本的には3段階に分けた。1曲目は朝ドラに使用された曲や穏やかな曲をかけながら、目覚まし・体覚ましとしてのストレッチ、2曲目はアップテンポな明るい曲を使ってリズム運動、3曲目で激しめの曲を使って体幹などの筋力トレーニングとし、徐々に負荷を上げていくようにした。ここまでは事前に撮影した動画を流しながら教員がライブで補足コメントを加える形で実施した。

動画終了後は、コミュニケーショントレーニングとして、毎回ゲストを選び（参加している生徒や教員、教員の家族など）、そのゲストにZoomのスポットライトをあてて、じゃんけんトレーニングやクイズトレーニングなど、人と人とのかかわりの中で楽しんで体を動かせる内容を付け加えた。

### 【鮫島康太】

生徒の「一日の活動スタート」の合図となるよう全身のストレッチから入り、徐々に負荷をかけ、後半はややハードなトレーニングを用意した。トレーニングのポイントや呼吸法、それらの効果をわかりやすくシンプルに解説することで、生徒が興味・関心を持ち、朝体操以外の場面でも活用してもらえるように意識して内容を準備した。また、集合住宅に住む生徒が多いことなどを考慮し、畳一畳の範囲ででき、動作が大きくなり過ぎないような内容とし、参加してくれた全員が出来るようなものにした。

15分間という時間内で確実にやりきるために、定刻開始から2分程度は参加者と近況報告などをして、12分の動画配信、残りの1分間で「今日も良い一日を過ごそう！」と伝えて終わる。12分の動画のために撮影だけで90分以上かけてしまうこともあった。

### 【征矢範子】

収束の見込みが付かず、長引くことを想定して、バリエーションを多くすることを意識して朝体操を作成していた。教員が変わるといふ変化はあるものの、パターン化すると生徒も飽きてくるので「今日はどんな朝体操だろう」というワクワク感を持ってほしいと考えていた。静的・動的など様々なストレッチや、腹筋などの筋トレ、片足でバランスを取りながら腸腰筋を使う運動、簡単なダンスを覚えて一緒に踊ってみたり、体幹を使うスタ

ビライゼーション、「ソヤスペ」という名前で 20 秒ごとに全力の運動をして心肺機能へ負荷を掛けたり、椅子を使った筋トレも紹介し、幅広い体力向上を心掛けた。

苦労した点は、東京の住宅事情で 1 畳分のスペースで行える運動かつ、集合住宅に住む生徒を考慮してなるべく走ったり跳ねたりしない活動という制限の中で考えたことである。朝体操だけでは不十分な生徒に対し、自分でアレンジできる運動を紹介しなかったのも、PDCA シートでも「ソヤスペ」を行う生徒がいて、一定の効果があつたと感じた。

#### 【中塚義実】

保体科特別授業「運動しよう」でも紹介した、①脳・神経系への働きかけ、②筋・骨格系への働きかけ、③持久力を高める運動、を組み合わせ 15 分間を構成した。柔軟運動と自重を用いた筋力トレーニングは自宅からのライブ配信、脳・神経系に働きかけながら持久力を高めるリズム体操は、2 種類の動画を作成して交互に用いた。歩きやすい 120 拍/分の曲で、イーグルスやポール・マッカートニーの、あえて世代差を感じさせる曲を選んだ。

「ブラジル体操」を中心とする 5~6 分の動画は、技術的な問題からカクカクすることも何度かあつたが、運動量は確保できた。

互いの顔を見て一日を気持ちよく始められるよう、朝の挨拶にもこだわった。

#### 【松本英樹】

オンラインで様々な取り組みが進む中、生徒は学校に思いを馳せているのではと考え、松本が担当する朝体操の日には、体操前の待ち受け時に校内の様子を写真で流し、体操は体育館やグラウンドからライブで発信し、体操後には校内の写真について説明するなどして、生徒とのコミュニケーションをはかった。運動強度は高めに設定して、基本的には同じような運動を 3 週にわたり取り組ませることで、体の変化を感じることができれば、と考えていた。



### 3) 必修ではなく選択

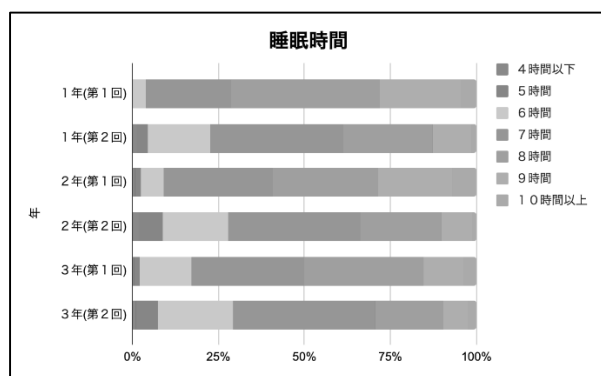
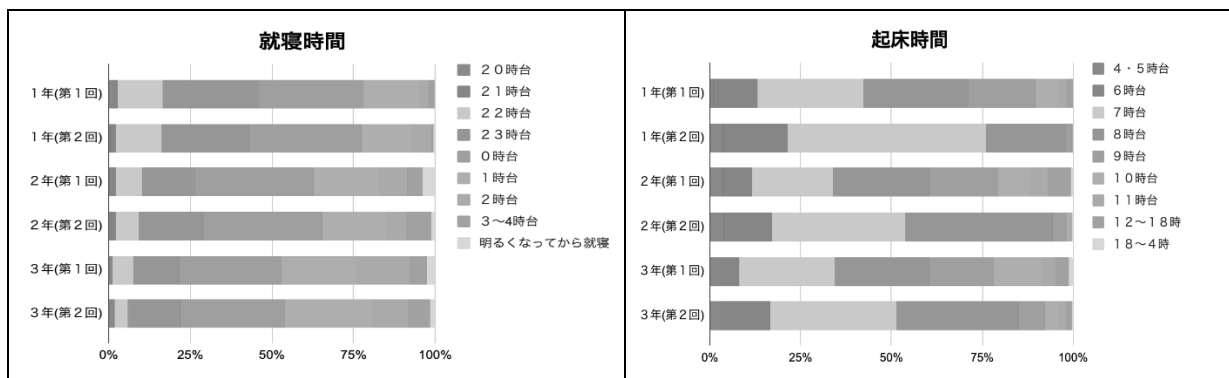
「朝体操」は保健体育科が提供する活動ではあるが、授業ではない。むしろ「学校の教育活動全体を通じて適切に行う」とされる総則体育に位置付けられる。これについては保体科でも PT でもさまざまな議論があつたが、家庭環境が異なること、朝体操がなくても自主的な運動習慣がついている者がいることなどを考慮し、選択制とした。

それでも「大事な活動である」とのメッセージは伝え続けてきた。

### 3. 「朝体操」の成果と課題

#### 1) 全校生徒アンケートより (5月22～24日)

5月22日～24日、Googleフォームを用いて第2回全校アンケートを実施した。  
PTがまとめた資料から抜粋して掲載する。

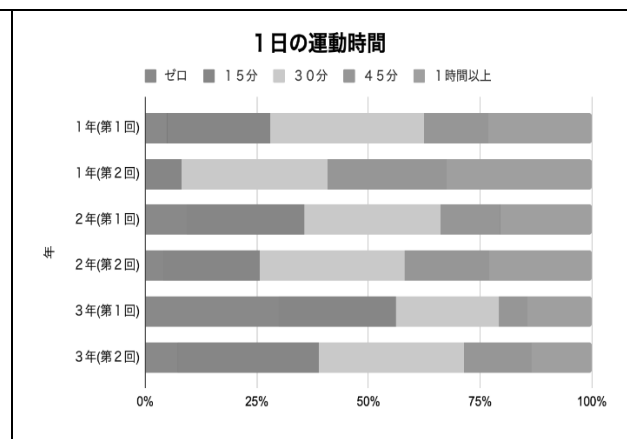
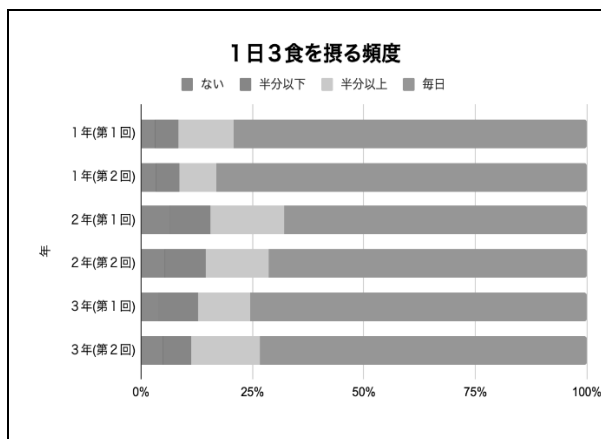


◆就寝時刻は前回の傾向とほとんど変わらず、特に学年が上がるにつれて遅い時間となっている。

◆起床時刻は、8時より前に起床している生徒が前回は4割弱であったが、今回は6割程度まで増加している。

⇒朝体操の習慣化や、オンライン時間割の実施により、通常に近い生活リズムが促されたことが推察される。

⇒休校中に長くなっていた睡眠時間が元に戻ってきている。



◆食生活については大きな変化は見られなかった

◆1日の運動時間は全学年で増加している

⇒オンライン時間割開始後に2,3年生の朝体操の参加率が増えたことや、5月の体育の課題で運動の推進と日々の記録を課したこと、また、長引く休校で本人の主体的運動なども影響していることが推測できる。

## 2) 参加者数より

必修ではないが、多くの生徒が参加した。参加者数は次の表のとおりである。ただし Zoom のカウンターに表示された入室数なので、入り直した数や参加教師数も含まれる。

### < 「朝体操」参加者数 >

	4/22	4/23	4/24	4/25	5/7	5/8	5/9
1年生	190	150	184	155	177	167	146
2年生	150	90	114	81	83	86	65
3年生	190	92	80	51	50	56	47
合計	530	332	378	287	310	309	258

※4/22～5/9は、9:15～9:30の15分間

※5/11～6/12は、8:30～45の15分間

※5/18～、5/25～、6/1～の3週間は、「PDCAシート」の提出課題あり

	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29
1年生	224	222	232	229	218	221	223	224	220	223	220	220	220	213	221
2年生	146	115	132	128	129	139	136	135	129	123	134	129	124	120	125
3年生	115	111	111	106	108	115	102	99	109	114	110	97	109	108	97
合計	485	448	475	463	455	475	461	458	458	460	464	446	453	441	443

	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	総計
1年生	219	217	210	207	198	200	202	197	193	181	6,523
2年生	113	108	109	94	92	92	88	86	86	83	3,564
3年生	98	88	82	73	72	66	72	70	71	65	2,934
合計	430	413	401	374	362	358	362	353	350	329	13,021

「朝体操」終了後、皆勤者を自己申告させた。入退室記録から参加状況をまとめることは可能だが手間がかかる。また、入室しても画面をオフにしている生徒の中には、実動しているかどうか分からない者もいるだろう。よって自己申告とした。

1年生 82名、2年生 12名、3年生 15名、計 109名から申し出があり、保体科から皆勤賞の賞状と、副賞として「朝体操えんぴつ」を渡した。一部の生徒から「朝体操より早く起きて運動しているのに、朝体操だけ表彰されるのはおかしい」の意見もあったが、保体科のささやかな“遊び心”は好意的に受け止められた。

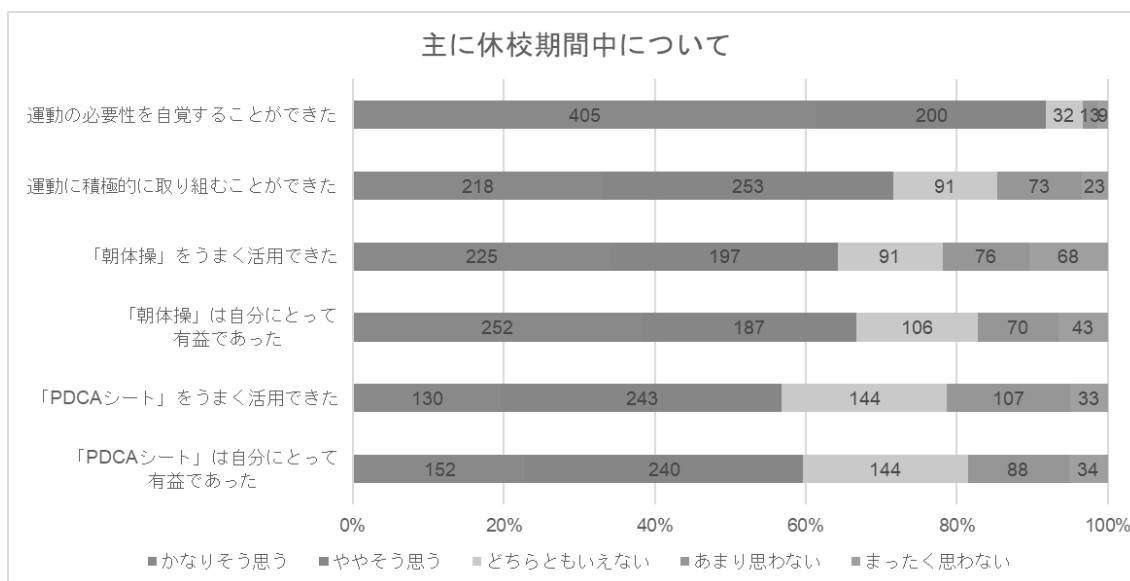


## 3) 保健体育科アンケートより

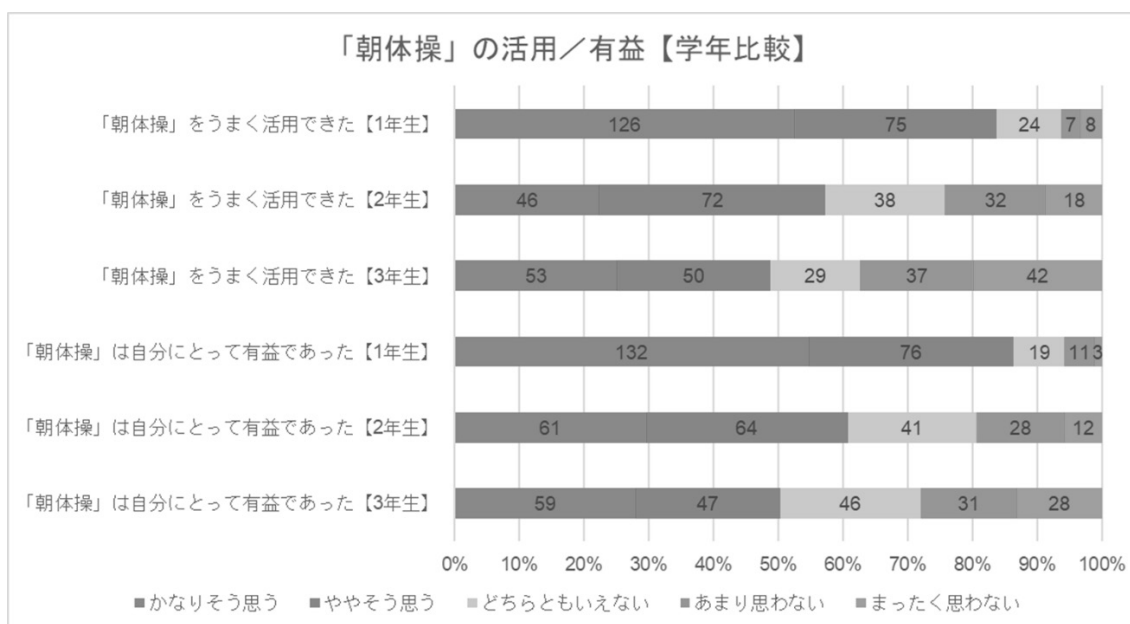
「夏休み前の体育実技のまとめ」を7月31日に全校生徒722名にGoogleフォームで配信した。8月7日の締切り段階で611名、最終的には659名から回答があった（回収率90%）。休校期間中と分散登校期における諸活動についての評価である。

主に休校期間中について訊ねた設問に「朝体操」についての評価がある。6割以上の生徒が有効に利用していたことがわかる。なお「PDCAシート」は、保体科の授業課題として5月11日から3週間、自主的に運動を実践する課題として課されたものである（保健体育科分科会資料参照）。





「朝体操」を学年別にみたところ、1年生がうまく活用し、有益であったことがわかる。参加数や参加生徒の様子をみても感じるところである。



#### 4) まとめ

ステイホームを余儀なくされた時期に、何ができるかを考え、実践できたのは大きな成果である。生徒はもちろん教師にとっても、午前中の運動は生活リズムの確立に有効であったし、互いの顔をみてコミュニケーションを図ることができるよい機会となった。

PC操作に慣れない中で、画像が乱れたり動きがぎこちなかったり、さまざまなトラブルは発生したが、それもまたよき思い出である。

よき思い出ではあるが、ふたたび「朝体操」をする日が来ないことを心より願う。

(文責：中塚義実)

## <資料 2. 朝体操の終了について (6月13日 グーグルクラスルーム) >

全校生徒各位

保健体育科

### 朝体操の終了について

4月22日から休日を除く毎朝実施してきた「朝体操」は、6月12日をもって終了しました。

毎朝楽しみに来てくれた人が大勢います。私たち保体科教員も、手探りではありましたが毎回楽しみながら取り組むことができました。終わってしまうのは少し寂しい気持ちもありますが、次の段階に入ったしるしとして、「朝体操」の終了を素直に喜びたいと思います。

生徒諸君が基本的な生活習慣を取り戻し、運動不足解消のきっかけになればとの願いから「朝体操」がはじまりました。家庭の事情等で参加できない人もいましたが、多くの生徒が肯定的に受け入れ、積極的に参加してくれたことをうれしく思います。

来週からは「分散 B」がはじまり、日常に戻る準備が始まります。しかし意識しなくてはならないことは「分散 A」と変わりません。またこの先、いつ第2波、第3波がやってくるかもわかりません。いま一度「保体科からのメッセージ」に目を通し、引き続き緊張感をもって過ごしてください。大事なものは、運動・栄養・休養のバランスのとれた生活習慣です。“遊び心”をもってこれからも取り組んでいきましょう。

来週半ばには、朝体操の「皆勤」者を全校生徒に紹介します。6月16日(火)中に、グーグルフォームを用いて自己申告してください。朝体操に誠実に取り組み、「自信をもって皆勤したと言える」人は忘れずに申告してください。「通信事情により1日だけ遅刻してしまった」ぐらいは皆勤としてよいと考えます。一方、「参加手続きはしたけど画面を消したまま何もしていなかった」はダメですね。ここから先は自分で考えてください。以下のフォームです。

○○○ (入力フォーム)

なお、グーグルクラスルームには、各担当教師が用意した動画が残っています。うまく活用してください。そしてオリジナルの「朝体操」を考え、ぜひ続けてください。

フィジカル・ディスタンスを保ちながら、「with コロナ」の時代に臨みましょう！

以上

全校生徒各位

## 保健体育科からのメッセージ

緊急事態宣言が発令されました。新型コロナウイルスが猛威を振るっています。私たちの日常生活は失われ、休校期間も延長されました。先の見えない不安な中での2020年度のスタートです。

その後、皆さんは、何を思い、どのように過ごしているでしょう。

保健体育科は“いのち”を扱う教科です。その立場から、皆さんにメッセージをお届けします。課題も用意しました。動画とともになかみを確認し、さっそく取り組んでください。

### 1. 社会の一員としての自覚を持ち、責任を持って行動してください

ほんの少しの油断により、多くの人に感染症が拡大する様子が伝えられています。

政府や自治体、学校からの要請を、他人ごとでなく自分ごととして受け止め、実践してください。

想像力を働かせてください。もしかするとあなたは（私は）、発症していないだけで、すでに新型コロナウイルスに感染しているかもしれません。あなたの（私の）ほんの少しの油断によって、あなたより（私より）抵抗力のない人に感染が広がるかもしれません。

そうならないよう、いますべきことに全力で、誠意をもって取り組んでください。

### 2. 運動・栄養・休養のサイクルを確立し、自分自身の健康を保持・増進してください

ヒトとしての生活は、運動・栄養・休養のサイクルで構成されています。日々の学習も、趣味の活動も、すべてこのトライアングルの中で展開されます。

この時期、運動の量と質が低下しているのではないかと心配しています。保体科から課題を出しますのでしっかり取り組んでください。

栄養と休養についても、この機会に改めて、家族ぐるみで見直してみてもはどうでしょうか。自分だけでなく家族のQOL（Quality of Life）向上に、あなたも貢献すべきです。

自己観察用のQCシートが有効です。活用してください。

### 3. この機会に学んでください

テレビやネットのニュースでは、未知のウィルスとその対策についての情報があふれています。

“いのち”を扱う教科として、この機会に学んでほしいことがたくさんあります。「感染症」や「心身相関」について学習スライドと課題を用意しましたので取り組んでください。

延期になったオリンピック・パラリンピックをはじめ、スポーツやライブなどのさまざまなイベントが中止になっています。選手やアーティストの視点だけでなく、どれだけ多くの人々がかかわり、ささえる人々の生活はどうなっているのかについても学び、考えてください。

### 4. “遊び心”を持ってポジティブに取り組みましょう

保健体育科が主に扱うスポーツという文化はそもそも“遊び”です。「生きる」だけでなくてもよいが、「よりよく生きる」には不可欠なものだと、私たちは考えます。

スポーツやアート、音楽やダンスの原点には“遊び”があります。

困難な時期ですが、“遊び心”を忘れずに、ポジティブに取り組んでいきましょう！