

NOTE BOOK

THE NOTE BOOK IS BEST QUALITY PAPER

敬学会賞第三十九回入選作品

さわやか教室と体の変化



No.1

602 添川 木末

30枚 細野

さわやか教室と体の変化

目次

研究を始めたわけと調べたいこと

27ページ

研究内容

37ページ

研究計画

4～6ページ

研究の実際

8～38ページ

夏休みをふり返って

39ページ

研究のまとめ

40ページ

研究の反省

41ページ

参考資料と協力してくれた人

42ページ

敬学会研究計画

6年2組 添川木末

研究題目 さわやか教室と体の変化

1. 研究を始めたわけ

私は、本校の「さわやか教室」に入り、朝7時半から、35.6人の仲間と共に運動をしています。この「さわやか教室」とは、さわやかに汗を流し、体力をつけ、みんなと、いっしょに運動し、おたがいに「はげまし合って、体重の増加をおくれさせる、おもしろい教室です。その中心になり、がんばってくたさる先生方がふりまわっています。宮城先生と黒木先生です。どちらかと言うと、宮城先生の方が厳しくて中心となっています。黒木先生も、宮城先生と同じくらい、私たちに手をかけてくれます。そんなさわやか教室の中で、私たちは、約40分間の指導を受けています。体も、以前より、引き締まって、走るのも、早くなりました。こうした過程で、^{体の}変化から、この研究に取り組みました。まとめようと思います。

2. 調べたいこと

① ロール指数の増加や減少

予想、
へたり、ふえたりがくりかえされると思う。

② 身長、体重の多い変化

身長は、少しずつ良いから、のびて行きたい。
体重は、わすかて良いから、少しずつ減りたい。

5月16日(木)

・今日の運動

④時 = (約35分間)

① 運 ② 内

(1) 糸毬 (1分半×2+5分20秒) (2) ふっさん、はいきん、たよなめふっさん (各20回) (3) て立てふせ (10回)
(4) 六ぼうでのうて立てふせ (30回) (5) 体育館1周 (20秒4)

今日の食事

① 朝食 (ご飯、[?]きなこみそ汁) ② 給食 (レズンパン、[?]たまご、[?]サラダ) ③ 夜食 (ご飯、[?]サラダ、[?]みそ汁、[?]きなこ煮、[?]場玉)

問

5月17日(金)

今日の運動

④時(約38分間)

内 通

(1) スリッパ体操 (約15分間) (2) 縄飛 (1分×2 + 5分20秒) (3) ふっくん、はいきん、ななめふっくん
(各2回) (4) うて立てふせ (10回) (5) 六ほうてめうて立て (30回)

今日の食事

④ (ご飯、ふりかけ、みそ汁) ⑤ (ビーフカレー、キャベツ、ご飯、たこフライ) ⑥ (牛乳、ご飯、ふりかけ)



5月18日(土)

今日の運動

①時(約33分間)

②運 ③内

(1)縄 飛 (1分×2+5分20秒) あふっくん、はいきん、ななめふっくん(各20回) (2)うて立てふせ(10回)
 (4)六ほつてのうて立て(30回) (5)ゲーム(あひさき、ダツシユ、バックダツシユなどを団体でする)

今日の食事

④朝(に食反、たら子、みそ汁) ⑤昼(に食反、たまごやき、ソーセージと野菜のいためもの、ゆかり、トンカツ) ⑥夜(に食反、おかち、お汁、サラダ)

⑦間

5月20日(月)

今日の運動

①時(約36分間)

②運 ③内

(1)ストレッチ体そ(約15分間) (2)縄 飛 (1分×2+5分20秒) (3)ふっくん、はいきん、ななめふっくん(各20回)

今日の食事

④朝(に食反お汁) ⑤給(パン、いかと野菜のいためもの、ヨーグル、花コロッケ、ブルーベリージャム)
 ⑥夜(に食反、焼きのり、お汁)

⑦間

5月21日(火)

今日の運動

①時(約36分間)

②運 ③内

①縄飛(1分×21分20秒) ②ふっさん、はいきん、ななめふっさん(各20回) ③うて立てふっせ(10回)

④穴ぼうてのうて立て(30回) ⑤団体ゲーム(ダッシュおぼる、バックダッシュなど)

今日の食事

①朝(ご飯、たらこ) ②給(パン、白玉ホトリカレー、緑キャベツ) ③夜(ご飯、焼き、いちご)

④間(ビスケット1枚)

5月22日(水)

今日の運動

①時(約40分)

②運 ③内

①ストレッチ(約15分間) ②縄飛(1分×21分20秒) ③ふっさん、はいきん、ななめふっさん(各20回)

④うて立てふっせ(10回) ⑤穴ぼうてのうて立て(30回)

今日の食事

①朝(ご飯、焼き、たらこ) ②給(ご飯、すきこんぶの煮物、さんまの野菜巻き、清け物)

③夜(ご飯、きな煮、すきこんぶの煮物、にらたまご)

④間

5月23日(木)

今日の運動

④時(約40分間)

⑤運 ⑥内

(1)縄飛(1分×2+5分20秒)(2)ふっくんはいきん、なまめふっくん(各20回)(3)うて立てふせ(10回)

(4)六ほうてめうて立て(30回)(5)団体ゲーム(ダッシュ、バツ7ダッシュ、あひる歩きなど)

(6)チャンバラ④(約5分間)(チャンバラとは、右手を刀にして、相手を切ることです。そして、切られたら、その場に30数え、また相手を見つけ、切つたしる、あそびみたいなのです。)

今日の食事

⑦朝(ご飯のり)⑧給(ソフトめん、みそスープ、黄も、ささかま、クリーン、あげ)⑨夜(なっ豆まき、ごまペース、鳥のかき揚げ)

⑩間

5月24日(金)

今日の運動

④時(約30分間)

⑤運 ⑥内

(1)ストレッチ体操(約15分間)(2)縄飛(1分×2+5分20秒)(3)ふっくんはいきん、なまめふっくん(各20回)

(4)うて立てふせ(10回)(5)六ほうてめうて立て(30回)(6)馬飛び(30秒×2)

今日の食事

⑦朝(ご飯、みそ汁、たらこ)⑧給(ご飯、なっ豆、かきたま汁、せんまいの煮物)⑨夜(ご飯、みそ、みそ汁、野菜)

⑩間(1日せんべい2枚、牛乳)

5月25日(土)

今日の運動

④(時)(約40分間)

④(運) ④(内)

(1)縄飛(1分×2+5分20秒) (2)ふっくん、はいきん、ななめふっくん(各20回) (3)うて立てふせ(10回)

(4)六はうてのうて立て(30回)

今日の食事

④(朝)(ご飯、たろこ) ④(昼)(ご飯、小魚のつくた煮、お汁、清け物) ④(夜)(ご飯、のり、竹の子汁)?

④(乳)(牛乳)

5月27日(月)

今日の運動

④(時)(約40分間)

④(運) ④(内)

(1)ストレッチ体そう(約15分間) (2)縄飛(1分×2+5分20秒) (3)ふっくん、はいきん、ななめふっくん(各20回)

(4)うて立てふせ(10回) (5)六はうてのうて立て(30回) (6)馬飛び(30秒×2)

今日の食事

④(朝)(ご飯、のり) ④(給)(パン、じゃがいもそばろ煮、くだもの、セルフイムサンド、からし入りマーガリン)

④(夜)(ご飯、みそ汁、清け物、納豆のり)

④(乳)(牛乳)

5月28日(火)から30日(木)までは……?

この三日間は、金峰少年自然の家へ、合宿に行きました。

28日の日は、自然の家での食事でした。カレーライス、青菜炒め、牛乳、サラダ、鳥のからあげなどでした。29日の朝食は、宿舎で食で、それから由良海岸でのキャンプ。次の日、30日は、白山島登山をしてから、おにぎり3個の食事。

昼食は、羽黒山登山をしてから、宮田坊というところで食えました。

合宿中の食事を、メモして来れば良かったです。失敗したと思いました。

5月31日(金)

今日の運動

①時(約35分間)

②運

③内

①ストレッチ体そう(各15分) ②縄飛(1分×2+5分20秒) ③ふっくん、はいきん、ななめふっくん(各20秒)

④馬飛ひ(30秒×2)

今日の食事

①(ご飯のり) ②(ご飯、おふた、フーヨー、小魚、ちりめん) ③(ご飯、みそ汁、サラダのり)

④間

6月1日(土)

今日の運動

④時(約40分)

③運 ④内

①の縄飛(1分×2+5分20秒)②ふつきんはいきんなめふつきん(各20回)③うで立てふせ(10回)

④六ほうでのうで立て(30回)⑤団体ゲーム

今日の食事

①(ご飯、たらこみそ汁)②(ご飯、ゆかり、コロッケ、焼きふた、りんご)

③(ご飯、たまご焼き、おひたし)

④間

6月3日(月)

今日の運動

④時(約40分)

③運 ④内

①ストレッチ体操(約15分間)②の縄飛(1分×2+5分20秒)③ふつきんはいきんなめふつきん

(各20回)④うで立てふせ(10回)⑤六ほうでのうで立て(30回)

今日の食事

①(ご飯、のり、みそ汁)②(パン、野菜のカレー、いためい、ゆでい煮、ヨーグルト、フルーツ、ジャム)

③(ご飯、みそ汁、トマト)

④間

6月4日(火)

今日の運動

④時(約40分)

④運

④内

(1)縄飛(1分×2+5分20秒)(2)ぶ.さん.はいきん.ななめぶ.きん(各20回)(3)うて立てふせ(10回)

(4)六ほうてのうて立て(30回)(5)団体ゲーム

今日の食事

④朝(に飯.カレースープ)④給(パン.たけのことぶた肉の煮物みそきつり).セルフハムサンド
からいりマーガリン)④夜(に飯.アスパラガスかつお.カレースープ)

④間(せんべい2枚.牛乳)

6月5日(水)

今日の運動

④時(約35分)

④運

④内

(1)ストレッチ体そ(約15分)(2)縄飛(1分×2+5分20秒)(3)ぶ.さん.はいきん.ななめぶ.きん(各20回)

(4)うて立てふせ(10回)(5)六ほうてのうて立て(30回)

今日の食事

④朝(カレーライス.トマト)④給(に飯.七ヶカレー.とんかつ.系泉キャベツ)④夜(に飯.アスパラガス.スナックえんと.お汁)

④間

6月6日(木)

今日の運動

①時(約35分間)

②(運)

③(内)

(1)縄 飛(1分×2+5分20秒)のぶさん、はいさん、ななめぶさん(各20回)(3)うで立てぶせ(10回)

(4)六はらでのうで立て(30回)(5)団体ゲーム

今日の食事

④朝(ご飯、かし、トマト)⑤給(リフトめん、みそスープ、プリン、おもしろ)⑥夜(ご飯、

ぶかけ、いちご)

⑦(用)

今までさわやか教室をやって、変わったこと

・何と言っても、体がやわらかくなったことです。さわやか教室では、運動の中に「ストレッチ体操」というのを取り入れています。この体操は、宮城先生ご自身が作ったもので、全部で、35種類あります。この体操も、体のあちこちが痛くなります。はじめたばかりの時は、苦しかったけど、今は、前より、ずっと、やわらかい体になりました。

・次に変わったことは、心そうが、はげしい行動にも、たえられるようになったことです。心そうが強化したのは、5分20秒の縄飛のおかげです。きびしい朝のプログラムでしたが、その苦しさから、こうした結果を産みました。これからは、かんはってつづけていきます。

6月7日(金)

今日の運動

④時(約38分間)

④運

④内

(1)ストレッチ体操(約15分間) (2)縄飛(1分×2+5分20秒) (3)ふきん、はいきん、ななめふきん(各20回)

(4)うて立て(10回) (5)六ぼうでのうて立て(30回)

今日の食事

④朝(ご飯ふりかけ) ④給(ご飯、牛丼風、さほのみ、煮おひたし) ④夜(ご飯お汁のり)

④間

6月8日(土)

今日の運動

④時(約40分間)

④運

④内

(1)縄飛(1分×2+5分20秒) (2)ふきん、はいきん、ななめふきん(各20回) (3)うて立て(10回)

(4)六ぼうでのうて立て(30回) (5)団体ゲーム

今日の食事

④朝(六ぼうして、食でまんでした) ④昼(ご飯サラダチキンハム) ④夜(ご飯みそ汁ふりかけ)

④間(トマト1個)

6月10日(月) 時の記念日

今日の運動

①時(約35分間)

②運

③内

①ストレッチ体そ(約20分) ②縄飛(1分×2+5分20秒) ③ふきん、はいきん、ななめふきん(各20回)
 残りはけんかんそじで出来ませんでした。

今日の食事

④朝(カレーライス、みすの煮物) ⑤給(2個取りパン、グリーンスープ、ドライカレー、糸キャベツ)

⑥夜(に飯みすの煮物、ふきの煮物、さんほの煮物)

⑦間

6月11日(火)

今日の運動

①時(約30分)

②運

③内

①縄飛(1分×2+5分20秒) ②ふきん、はいきん、ななめふきん(各20回) ③うて立てふせ(10回)

④六ほうでの運動(30回) ⑤団体ゲーム(と中までして、けんかんそじに行きました。)

今日の食事

⑥朝(カレーライス) ⑦給(パン、じゃがいも、煮魚、^{さけ}鮭のホイルむし、果物、マカリン)

⑧夜(に飯糸キャベツ、サラダ、くきな煮、トンかつ、みそ汁)

⑨間

6月12日(水)

今日の運動

(時)約30分間

(運)

(内)

(1)ストレッチ体操(約15分間) (2)縄飛(1分×2+5分20秒) (3)二重飛(19回)
 (残りは、けんかんそうして、やれませんでした。)

今日の食事

(朝)(おなかが痛くて食べなかった) (給)(ご飯いわしのけんかん煮、かきたま、ゆかり) (夜)(ジョア)

(間)

6月13日(木)

今日の運動

(時)約15分間

(運)

(内)

の縄飛(1分×2+5分20秒) (残りは、けんかんそうして、やれませんでした。)

今日の食事

(朝)(玉子豆腐、いちご) (給)(ソフトめん、ミートソース、ポテトスローフライ、ヨーグ)

(夜)(食べなかった)

(間)

6月14日(金)

今日の運動

④時(約30分間)

⑤運

⑥内

①ストレッチ体そ(約15分間)②縄飛(1分×215分20秒)③ふっくんはいきんなめふっくん(各20回)

④うて立てふせ(10回)⑤六ほうてのうて立て(30回)

残りは、げんかんそういて、やれました。

今日の食事

①朝(に)飯野菜のいため物、たまご焼き、肉じゃが)②給(わ)かめご飯、竹の子汁、肉たん(3個)か風おとし)

③夜(に)飯ふりかけ、みそ汁)

④間

6月15日(土)

今日の運動

④時(約30分間)

⑤運

⑥内

①縄飛(1分×215分20秒)②ふっくんはいきんなめふっくん(各20回)③うて立てふせ(10回)

④六ほうてのうて立て(30回)⑤団体ゲーム(と中までして、げんかんそうしに行きました。)

今日の食事

①朝(に)飯みそ汁のり)②給(に)飯ゆかり、サラダ、チンム③夜(に)飯天ぷらお汁、漬物)

④間

6月17日(印)

今日は、運動をせず、新入りの生徒とお話を聞きました。

今日の食事

朝(ご飯ハムエッグ) 給(パンおがかぼちめろほうろあんみそさけり、スライスチーズ、ニューコービー)

間

6月18日(火)

今日の運動

時(約40分間)

①

②

(1)縄 飛(1分×2+5分20秒) (2)ふっさん、はいきん、ななめふっさん(各20回) (3)うて立てふせ(40回)

(4)六はうてのうて立て(30回) (5)団体ゲーム

今日の食事

朝(ご飯、竹の子汁) 給(キャロット、うすきパン、すふた、ささかま、線キャベツ)

夜(ご飯、やきふのみそ汁、くらんぼ)

間

6月19日(水)

今日は、学校が休みだったので、縄飛をしました。

今日の食事

①(朝)(パン、牛乳)②(昼)(いわしのムニエル、ご飯みそ汁)③(夜)(ご飯、いも汁、ふりかけ)

間

6月20日(木)

今日の運動

①(時)(約46分間)

②(運)

③(内)

①(縄飛(1分×2+5分20秒))②(ふ、さんはい、きん、ななめ、さん(各2回))

③(うて立て(10回))④(六ほうでのうて立て(30回))⑤(団体ゲーム)

今日の食事

①(朝)(パン、バター、牛乳)②(給)(パン、スパゲッティ、サラダ、ハンバーグ、マカリン、

冷とう、パン)③(夜)(ご飯、くらげ、ふりかけ、きんしん菜)

間

6月21日(金)
今日の運動

①時(約44分間)

②運

③内

(1) ストレッチ本そ (2) 縄飛 (1分×2 + 5分20秒) (3) ふつきん、はいきん、ななめ

ふつきん(各20回) (4) うて立てはせ(10回) 六ほうてのうて立て(30回)

今日の食事

④(朝)に飯たらこ ⑤(昼)に飯くしら汁、せんまいの煮物、ふりかけ ⑥(夜)に飯くしら

汁、冷やしこ、牛乳麦茶

⑦間

6月22日(土)

陸上記録会

今日の運動

①時(約46分)

②運

③内

(1) 縄飛 (1分×2 + 5分20秒) (2) ふつきん、はいきん、ななめふつきん(各20回) (3) うて立てはせ(10回)

(4) 六ほうてのうて立て(30回) (5) 団体ゲーム

今日の食事

④(朝)に飯みそ汁 ⑤(昼)に飯トマト、ゆでたまご、シーゼン ⑥(夜)にたらこおにぎり

⑦間

6月24日(月)

今日の運動

(時)(約45分間)

(運)

(内)

①ストレッチ体操 ②縄飛 (1分×2+5分20秒) ③ふさふ、はいきん、ななめふさふ (各20回)
 ④うで立てふせ (10回) ⑤六ほうでのうでたて (30回) ⑥馬飛び (29回)

今日の食事

(朝) (ご飯ふりかけ) (給) (パン、はっほうさい、うの花コロケ、くだもの、ジャム)

(夜) (シチュー)

(間)

6月25日(火)

今日の運動

(時)(約45分間)

(運)

(内)

①縄飛 (1分×2+5分20秒) ②ふさふ、はいきん、ななめふさふ (各20回) ③うで立てふせ (10回)
 ④六ほうでのうでたて (30回) ⑤団体ゲーム

今日の食事

(朝) (ご飯、たらこ) (給) (パン、ハンカス、カーガ、トマト、スライスチーズ)

(夜) (ご飯みそ汁ふりかけ)

7/13 (土) さわやか教室に入る前、後の身体気持ち、まわりの
比かく

1. 身体について

さわやか教室に入る前は、夏休みに、マラソンなどをやったけど、1週間位でやめてしまった。

この教室に入って2か月くらいは、朝食を食べたくなかった日が多かったけど、今は、十分食べても大じょうぶになった。

2. 気持ちについて

・何と言っても、体育の授業がきらいでした、飛ひはこ、マットなどがろくでした。でも今は、飛ひはこを8たんまで飛べるし、マットも、ストレッチ体そうのおかげで、何とかなせるようになった。

自信がついて、心も体も、引きしまったような気がする。

3. まわりの人について

・去年はそんなに変化がなかったが今年になったら、下級生に、沢山、友達が出来ました。とても大きく、変わったことだと思います。うれしい変化でした。

夏休みシリーズ

7月22日(月)

今日の運動

①時(約15分)

②(運)

③(内)

(1)縄飛(5分20秒×2) (ヒール)

今日の食事

④(朝)に飯コロッケ、線キャベツ、⑤(昼)にコッパパン、パンフキンス、フンドライカレー、線キャベツ

⑥(夜)に飯天ぷら、ミートマト

⑦(間)

7月23日(火)

今日の運動

①時(約15分間)

②(運)

③(内)

(1)縄飛(5分20秒×2)

今日の食事

④(朝)に飯、たらこ、みそ汁、⑤(昼)にパン、なすのほろ煮、焼かまチーズ、みそきん、⑥(夜)に飯、天ぷら、みそ汁

⑦(間)

⑧(間)

7月24日(水)

今日の運動

①時(約20分)

②内

(1)縄飛(5分20秒) (2)二重飛

今日の食事

①朝(ご飯のり、みそ汁) ②昼(ご飯、たけのこ、みそ汁) ③夜(ご飯、たまご、やき

線キャベツ)

④間

7月25日(木)

今日の運動

①時(約15分)

②内

(1)縄飛(5分20秒×2)

今日の食事

①朝(ご飯、ハンバーグ、ゴロッケ) ②昼(パン、マーガリン、牛乳) ③夜(ご飯のり、

なとう)

④(トコ1個)

7月26日(金)

今日の運動

①時(約15分間)

内

縄飛(5分20秒×2)

今日の食事

①朝(にご飯すいのり) ②昼(にご飯、クリームコロッケ、みそ汁) ③夜(にご飯、すきこんぶの煮物)

④間

7月27日(土)

今日の運動

①時(約5分間)

縄飛(5分20秒×2)

今日の食事

①朝(にご飯、みそ汁) ②昼(にご飯、たらこ) ③夜(にご飯、のり)

④間

7月29日(月)

今日の運動

④(約20分)

縄飛(5分20秒×2) 二重飛

今日の食事

①(ご飯、みそ汁、おひたし、ゆめ煮物) ②(ラーメン(塩味)) ③(ご飯、たらこ)

④(間)

7月30日(火)

今日の運動

④(約15分間)

⑤(肉)

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)二重飛

今日の食事

①(ご飯、たらこ) ②(ご飯、カツ) ③(ご飯、ゆかり、みそ汁)

④(間)

7月31日(水)

今日の運動

④時(約15分間)

④

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛

今日の食事

④朝(おちゃ漬け)④昼(ご飯、漬け物、のり)④夜(ご飯、エビ、麦、ちや)

④(アイスクリーム)

8月1日(木)

今日の運動

④時(約15分間)

④

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛

今日の食事

④朝(ご飯、たらこ、みそ汁)④昼(チャンポンめん)④夜(カレーライス)

④(せんべい)

8月2日(金)

今日の運動

(時)(約12分)

(内)

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛

今日の食事

(朝)(ご飯た5人) (昼)(ご飯ふかけ) (夜)(なっ豆もち)

(間)

8月3日(土)

今日の運動

(時)(約15分間)

(内)

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛

今日の食事

(朝)(ご飯のり) (昼)(ラーメン) (夜)(ご飯じゃがいも汁たまご焼き)

(間)(おめ玉1個)

(残り)は2週間)

NOTE BOOK

THE NOTE BOOK IS BEST QUALITY PAPER

さわやか教室と体の変化

2冊の2

No.2 602 添 川 木 末

30枚 細野

8月5日(月)

今日の運動

①時(約13分間)

②内

③縄 飛(5分20秒×2)

今日の食事

④朝(おちゃ清は、ウイオソーセージ)⑤昼(パン、マーガリン、牛乳)⑥夜(ご飯のりの
また煮)

⑦間

8月6日(火)

(花がさ祭り開始)

今日の運動

①時(約10分間)

②内

③縄 飛(5分20秒×2)

今日の食事

④朝(パン、いちごジャム)⑤昼(ご飯、いかに汁)⑥夜(ひや麦)

⑦間

8月7日(水) (まいそ楽ご習会)

今日の運動

(時)(約15分間)

(内)

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛(20回)

今日の食事

(朝)(ご飯、たらこ)(昼)(メンチカツ、チキンナゲット、ゆかり)ご飯(夜)(冷し中か)

(間)

8月8日(木)

今日の運動

(時)(約15分)

(内)

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛

今日の食事

(朝)(ご飯、のり、しょう油)(昼)(ご飯、みそ汁、ウインナー、セージ)(夜)(冷や麦)

(間)

8月9日(金)

(中間登行日)

今日の運動

(時) (約17分)

(内)

(1) 縄飛 (5分20秒×2) (2) ふつきんはいきん、ななめふつきん (各20回)

今日の食事

朝(ご飯ふりかけ) (昼) (冷や麦) (夜) (ほたもち)

(間)

8月10日(土)

今日の運動

(時) (約18分間)

(内)

(1) 縄飛 (5分20秒×2) (2) 2重飛 (15回)

今日の食事

(朝) (おちや漬け) (昼) (チャーハン) (夜) (ご飯たらこのり)

(間)

8月12日(月)

今日の運動

④(時)(約12分間)

④

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)ふきん(40回)

今日の食事

④(ご飯 オレンジ、ゆかりのり) ④(冷し中華) 夜(冷や麦)

④(間)

8月13日(火)

今日の運動

④(時)(約15分間)

④(内)

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛

今日の食事

④(ご飯、たらこ) ④(ご飯のり) ④(ご飯、じゃがいも汁、メンチカツ)

④(間)

8月14日(水)

今日の運動

①時(約25分間)

②内

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛(2回) (3)ぶ、きん、はいきん(各30回)

今日の食事

③朝(ご飯、のり、のつくた煮、焼き汁) ④昼(そうめん) ⑤夜(そうめん)

⑥間

8月15日(木)

今日の運動

①時(約16分間)

②縄飛(5分20秒×2) (2)1人車

今日の食事

③朝(ご飯、たろ、みそ汁) ④昼(冷や麦) ⑤夜(ご飯、天ぷら)

⑥間

8月16日(金)

今日の運動

④(時)(約14分間)

⑤(内)

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)ふっさん(40回)

今日の食事

⑥(朝)(パン、マーメイド牛乳)⑦(昼)(ご飯、たまご焼き)⑧(夜)(ご飯、クラゲ)

⑨(間)

8月17日(土)

今日の運動

④(時)(約12分間)

⑤(内)

縄飛(5分20秒×2)

今日の食事

⑥(朝)(ご飯、たまご)⑦(昼)(パン、マーガリン牛乳)⑧(夜)(うどん)

⑨(間)

8月19日(月)より21日(水)まで

この三日間は、吹奏楽部の合宿でした。やっぱり、食事運動をメモすることを忘れてしまいました。練習でつかれたためでしょうか。失敗しました。心残りになってしまて、くやしいです。

8月22日(木)

今日の運動

①時(約15分間)

①内

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛(18回)

今日の食事

①朝(ご飯、焼のり、しょう油) ②昼(たまごチャーハン) ③夜(ご飯、たらこ)

④間

8月23日(金)

今日の運動

①時(約12分間)

①内

(1)縄飛(5分20秒×2) (2)2重飛(25回)

今日の食事

①朝(パン、ジャム、牛乳) ②昼(ラーメン) ③夜(焼き焼き、ご飯、天ぷら)

④間

Date _____

夏 ^休み を ふい 返 っ て

・今年の夏休みは、体動あまりふえず、間食の日数も少なく、本当に良い夏休みでした。

・時々、さぼってしまった日もあったけど、ほとんど「がんばったので」うれしいです。

・体動がふえてしまったのは、間食をしたためだと思います。
だけど、身長も伸びたので、良かったです。

124(1)

石研究のまとめ

・私が始めに、希望したのは、社会科でしたが、保体に変えました。
どうにかと言うと、さわやか教室について、調べて見たかたからです。
もう一つの理由として、この研究をすることによって、宮城先生、黒木先生
そしていぶ谷先生方への恩返しとしたかたからです。

宮城先生は、本当にすばらしい先生だと思います。このやさしく、
時には厳しい先生がいたからこそ、この石研究の是負を見つけることが
出来たのです。私は、今もさわやか教室生の一人として、さわやか
教室に出席しています。まだ、^休体んたことがありません。
やはり、宮城先生が心の支えとなるんだと思います。

このさわやか教室では、三十数人の三年以上のみんなが、協力者です。
私は、さわやか教室の運動を、一人では出来ないと思います。
この仲間がいっぱいだから、どんなに厳しくても、痛くても、かまんできるんだと
思います。これから私は、さわやか教室を、小学校生活最後までつづけて、大切な一歩の思い出として、心の奥にしまっておきたいです。

石研究の反省

・悪かった点

私が反省しなければいけない所が数箇所あります。

・1つ目は、合宿などの際に、食事をモして来なかったことです。ひどい失敗でした。金峰の時も、吹奏楽の時も、うっかりしてて、気付かずにしました。納得の行く用に出来なかったことが、ぐちゃいです。

・2つ目は、清書がおくれてしまったことです。まだ、まだ……と書いているうちに、おくれた清書となっていました。こは、一番反省する点だと思います。本当に、ねはりおきておくれてしまったことが、ぐちゃいです。

・良かった点

私のマイナス点もあつたけど、プラス点もありました。

・1つ目は、去年より、内容も、字の書き方も、でいねいで、正石確になったということです。先生に対しても、真面目にあたる用にもなつたし、実行力もきました。進歩出来て、うれしいです。

・2つ目は、この石研究をして、最も良くなった点です。

それは、

間食を、きまりに近いくらいにやめられる用になったということです。

前までは、買い食いしたこともたびたびでした。でもこの研究をしてからは、本当に間食をしなくなりました。すばらしい結果となつて、うれしかったです。本当に、この石研究で良かったです。

参考資料と協力者

参考資料

・さわやかカード(5.6年)

・さわやか教室

協力者

・宮城信美先生

・黒木仁先生

・しづ谷先生

会田先生

・さわやか教室生

① 87 研究にこの仮定を適用する

体の変化を調べるのは

・体力 ✓

・体格 ✓

◎肥満

どこに焦点を合わせるか

②

肥満(ローレル指数)がXに与える影響 (指数アップを記す)

・ローレル指数が^(増加)減少した理由を

食事、運動内容より見てみる。(1-2人中から)

or

- ・運動量が少なかった
- ・食事の量が減ったこと (食習慣)
- ・体脂肪の減少

お母さんと同じく

or

指数が下がったのは、〇〇という理由があったから
下がったのは

↓

自分の体の同じところを比べてみると、このように変わっている
ここからわかる

- ・〇〇というところ
- ・この食事

※

自分の体の同じところを比べてみると、バランスのとれた
食生活を送っている。食事の量、〇〇を多く食べた
〇〇が多い
食事の量とよく似ている

ローレル指数のグラフは必ずしも

増殖研究 6年生になってから現在までの体重の増え方、身長のものの方

6年生になってから 現在までの身長の伸び方

年 月 日

No.

151.0 (cm)

150.0

149.0

148.0

147.0

146.0

145.0

144.0

143.0

142.0

141.0

140.0

139.0

138.0

137.0

↑
146.5 cm

↑
148.5 cm

4/25
(木)

6/20
(木)

6/28
(金)

7/2
(金)

7/24
(水)

8/11
(日)

8/24
(土)

8/31
(土)

9/5
(木)

9/13
(金)

9/26
(木)

6年 2組 氏名 添川末

3mm(70×50) 名

敬学会研究

敬学会研究

5時の時の 体重と身長の方

グラフで表にしてみました。

6月2日 添川 不末

5年の時の身長の方 60年

7月

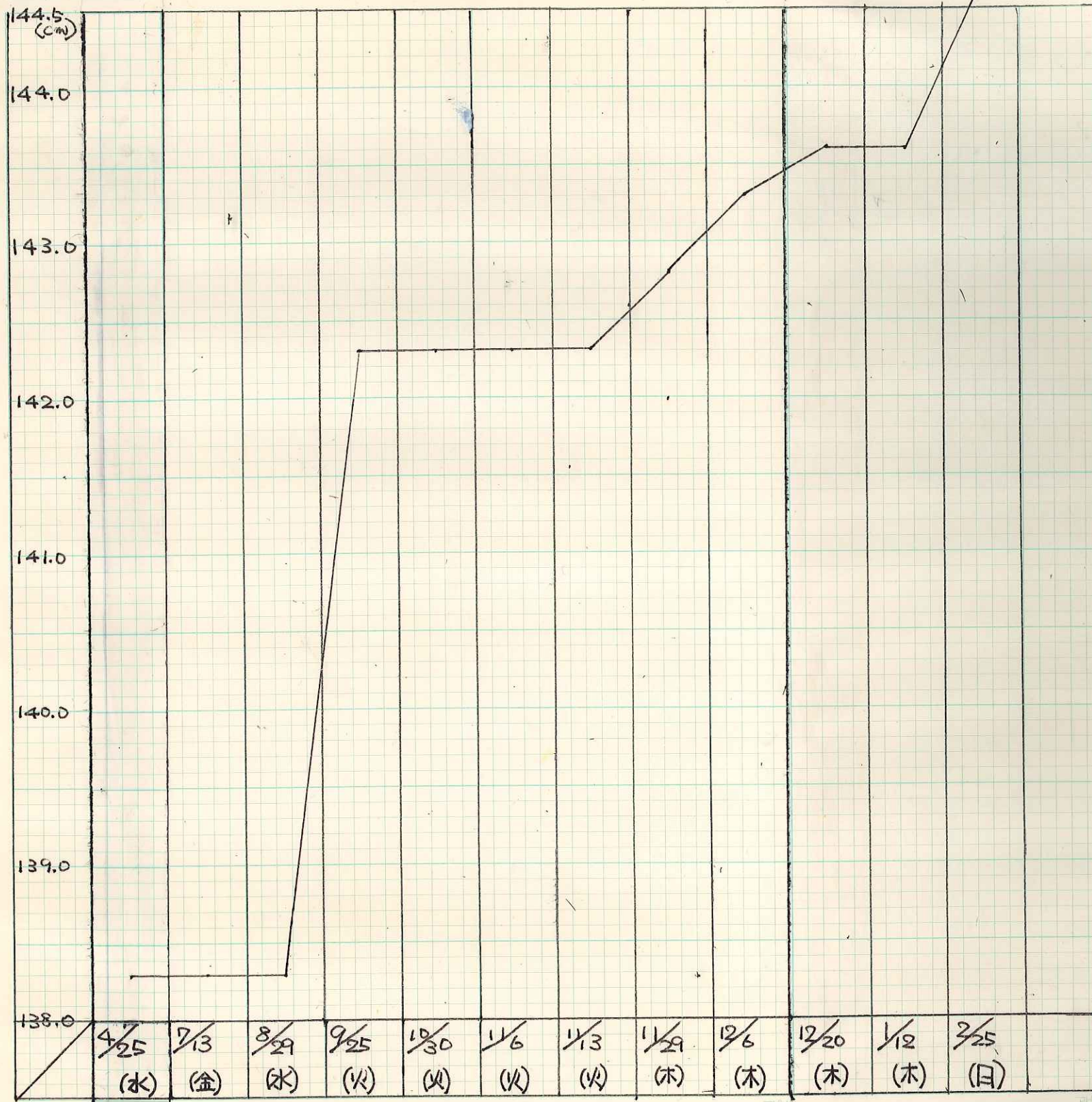
日

144.7cm

年

月

日

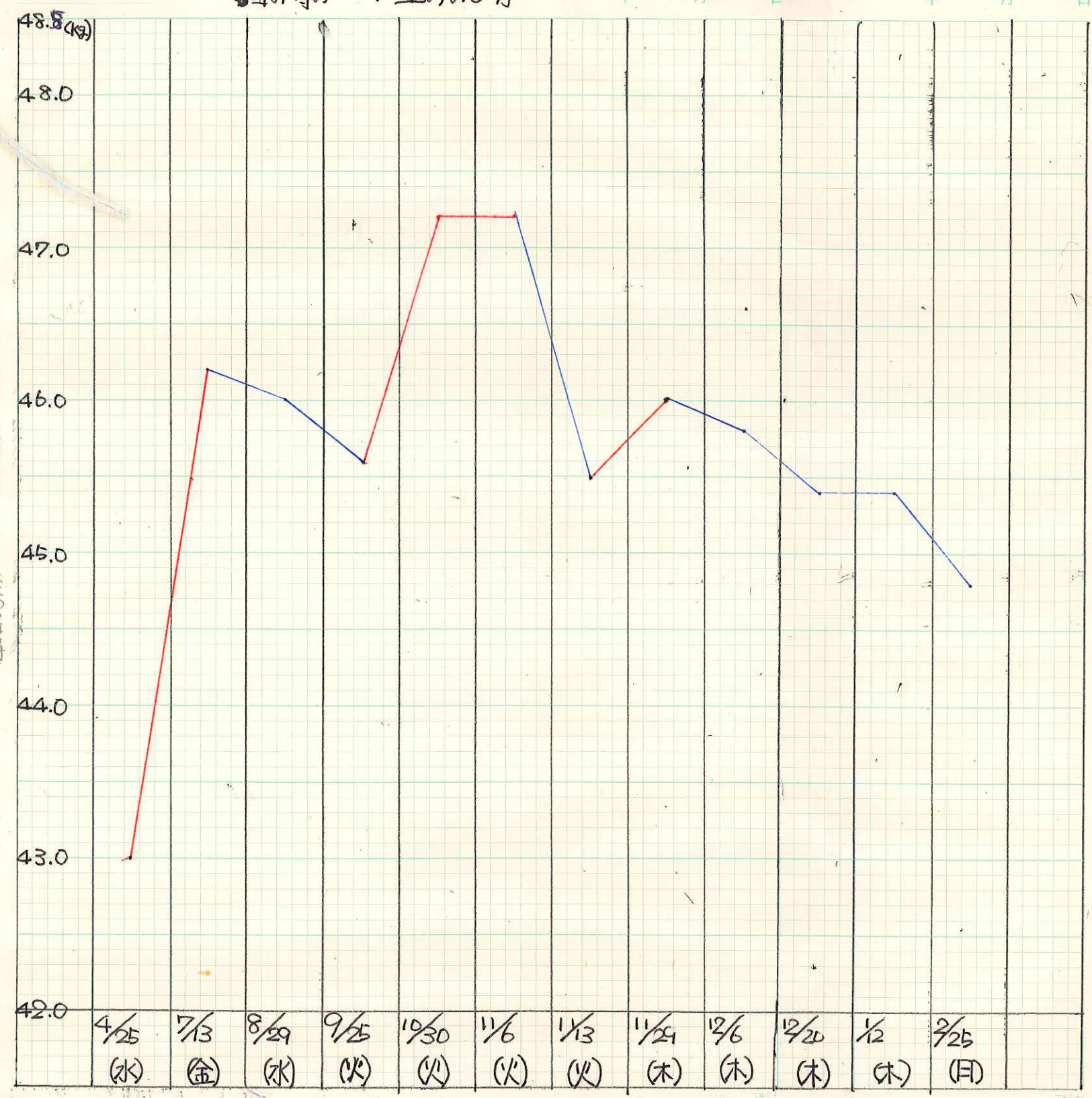


6年 2組 氏名 添 川 木 末

3mm(70×50)

3mm(70×50)

ふえた時は、赤で書く。
減った時は、青で書く。
変わった時は、青で書く。



No.

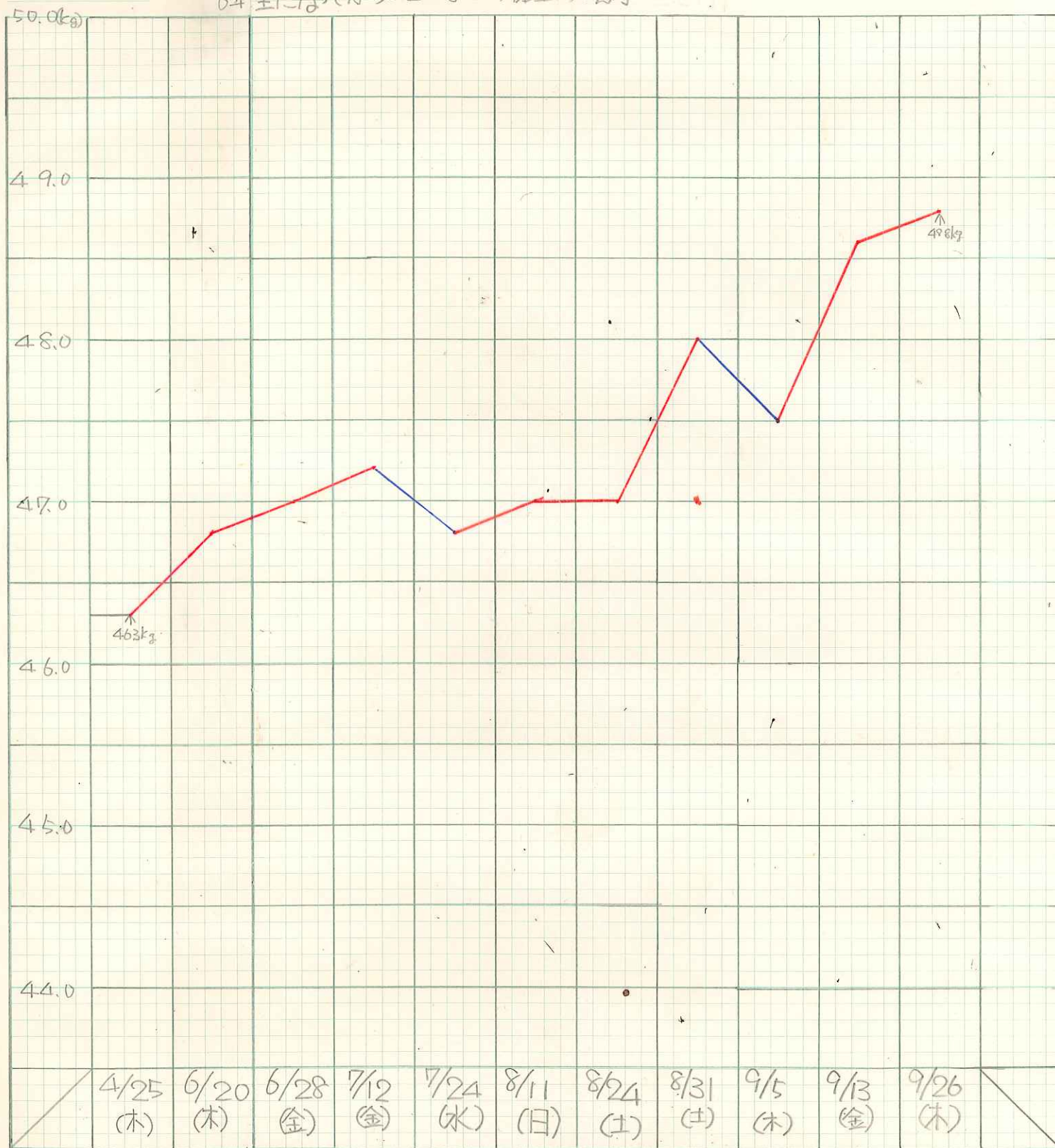
6年生になってから現在までの体重のふえ方

年 月 日

増えた時...赤で書く

減った時...青で書く

一番初めは、黒で書く



年 組 氏

6年 2組 氏名 添川木末

3mm(70×50)

昭

61 61 60

2 2 10

25 12 18

夕、わやか教室と

私のからだつきの

変化

添川本末

さわやか教室と私の体の変化

六年 添川 木末

始めに、研究の動機についてお話しします。

私は毎朝、さわやか教室に参加しています。

この教室は、59年から続いています。

私の体つきは、今は、五年生の春から見ると

だいぶやせて来ました。さわやか教室

では、毎朝、七時三十分から八時十分までの

四十分間、体そうや縄飛をします。又、木

曜日に、体重を測定したり、先生のお話を聞

いたりします。

二年目になって、私は自分の体に、どんな変化が見られたか、調べて見ました。

二、研究の方法

① 去年の身長と体重が記録されているさわやかカードから、ローレル指数の変化が一目でわかるよう、時間を追って記録する。

② どんな物を食べているかを毎日記録する。

③ ローレル指数の増減と、さわやか教室の

あるなしの関係を調べる。

④ 六つの基礎食品群に食品を分類する。

(ここでグラフ、表のせつめい)

三、研究の結果

① ローレル指数を見ると、一年生のころから、肥満傾向^{はつきり}にありました。(グラフ説明^{したから})

② さわやか教室がある時のローレル指数は、減ったり、そのままだったりでした。(説明)

さわやか教室がない時のローレル指数は、増えました。(説明)

ローレル指数は、最も低いときから、最も高いときまで、増えたり減ったりします。その増えたり減ったりは、さわやか教室があるときと、ないときとで、ちがいます。

③次に食品の種類です。説明
回数を多く食べたものは、たん白質、無機
質、炭水化物でした。
少ないものは、カロチン、ビタミンでした。
④さわやか教室に入り、動くのがおっくう
でなくなりました。又、走るのも身体が軽
くなり、速くなつたように思われます。
終わりに、研究のまとめです。

のバランスの良い食事をし、適度な運動を
すると、太りすぎにはならない。
②さわやか教室に入り、良かったこと
・動きやすくなりました。
・気持ちも明るくなつたと言われます。
・規そく正しい生活があっくうなく出来る
ようになりました。
・おやつを食べなくとも、がまん出来る
になりました。
・くるしいことを乗りこえて、友達が沢山

できました。

身体のことについて、しんげんに考える

ようになりました。

③ もっと、果物、野菜を取るようにしたい

です。

食品数も、今言われている、一日に三十

品目を取ると言うことに努力したいです。

母からも応援してもらいます。

これで、私の発表を終わります。