

若手研究者コラムリレー

城所 哲宏 (きどころ てつひろ)



プロフィール

国際基督教大学教養学部保健体育科
日本体育学会の専門領域: 発育発達

2012年 順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科(学士)
2013年 英国ラフバラ大学スポーツ運動科学研究科(修士)
2017年 東京学芸大学大学院連合学校教育学研究科(博士)
2017年 順天堂大学スポーツ健康医科学研究所 博士研究員
2018年より現職

E-mail: ktetsuhiro@icu.ac.jp



北アルプス裏銀座縦走の様子(2019年8月)
(水晶岳山頂にて撮影、後ろに槍ヶ岳が見える)

わたしの研究

“身体を動かしながら学習する” そんな学校環境をつくりたい!

「座りすぎは喫煙と同じくらい健康に悪い(Sitting is the new smoking)」という衝撃的な研究報告がされて以降、様々な場面で「座りすぎ」という言葉を耳にするようになりました。私は子どもを対象とした研究を行っていますが、子どもにおいても「座りすぎ」が深刻な問題となっています。

そんな「座りすぎ」を解消する取り組みとして、昨年、小学校学級にスタンディングデスクを導入する取り組みを行いました。従来のように座りながら授業を受けるのではなく、**立ち上がった**り、**身体を動かしたりしながら、授業を受けることができる学習環境**をつくったわけです。

効果は絶大でした。デスク導入により座位時間が大きく減少したのはもちろんのこと、**学習面へも良い影響**がある可能性が示されました。児童・教員を対象としたインタビュー調査からは、「**コミュニケーションが活性化**する」、「**作業がしやすい**」、「**体力向上・疲労軽減**する」など、好意的な意見が多数寄せられました。机の前にじっと座って勉強するだけでなく、**身体を動か**し、**そして脳を活性化しながら勉強できる学校環境**をつくってあげることで、子どもの体力・学力向上につながるのかもしれない!

- ✓ Kidokoro et al. Classroom standing desks and time-series variation in sedentary behavior and physical activity among primary school children. *Int J Environ Res Public Health*, 2019.
- ✓ 「立ち机で授業 眠気ストップ?」, 朝日新聞, 取材協力, 2019年9月29日. 下記、記事リンク(動画あり)
<https://www.asahi.com/articles/ASM9N64GXM9NUTIL03X.html>

～デスク導入がもたらした思わぬ効果～

スタンディングデスク研究を始めた当初は、デスクの導入が子どもの健康指標(肥満や血液項目)に及ぼす影響について興味がありました。しかし、デスク導入後、クラス担任の先生とお話した際、「**スタンディングデスクがアクティブラーニングに使える**」「**学力向上の武器になる**」など、「**学習面**」に良い影響があると言うのです。「どういうこと?」と思い、早速クラス風景を見学しに行くことにしました。

授業冒頭は、座って授業を受ける”普通”の授業スタイル。ところが15分ほどたった所で、先生が「スタンディングタイム」と声を掛けると様相が一変。子どもたちが机の横のレバーをつかんで天板を引き上げ、立った状態で話し合い活動を開始。そこからは、様々な隊形へクラスレイアウトを変化させ、とてもダイナミックな形で学習活動が展開されました。

子どもたちも「いろんな人と話せて楽しい」「皆(全員)が立っているの、発言の時に緊張しない」とのこと。

改めて、「予想しなかったことが起こる」ことが、研究の醍醐味だと感じた一幕でした。

○次回のコラムリレーは日本大学の「関慶太郎」さんを予定しています。

日本体育学会若手の会からのお知らせ

2018年8月に日本体育学会若手の会が発足しました!

→メールリスト登録フォーム:

<https://goo.gl/forms/zGMPdPq5fY3kcB5q2>

学会大会、研究会等の開催や報告者募集に関する案内、公募や助成金情報等に関する情報提供を配信予定です。皆様からも、メールリストで周知したい情報がありましたら、下記までご連絡ください。

taikugakkaiwakate@gmail.com (担当: 木村)

