



学付体操

熊本学園大学附属高等学校2年

研究の目的・背景

学園大学附属高校には独自の体操が無く、今の体育時の体操では十分に体が温まらないため、オリジナルの体操を作りたいと思いました。

昔、学園大学附属高校は男子校でした。2時間目の休み時間に全校生徒が校庭にでて体操を行っていました。

それが裸体操です。上半身裸になり、独自の体操を行っていました。

それを元に新しい体操を作ろうと思いました。

学付生に体操を広め、最終的には紫雲祭や普段の体育の授業でこの学付体操をしたいと思います。



体操の内容

- 1 手を交互に足にもってくる運動 (太ももの裏、肩甲骨、広背筋)
- 2 リズムに合わせて足を前後に動かす運動 (心拍数の増加)
- 3 手を下に下ろして引き上げ横に広げる運動 (肩甲骨)
- 4 体を横に曲げて肩甲骨周りを動かす運動 (肩甲骨、広背筋)
- 5 膝と肘をつける運動 (腹筋、心拍数の増加、股関節、三角筋)
- 6 前後屈 (太ももの裏、腹筋)
- 7 肩回し (肩甲骨)
- 8 アキレス腱のばし (ふくらはぎ、アキレス腱)
- 9 足を引き上げてバランス (ふくらはぎ、上腕二頭筋、太もも、バランス感覚)
- 10 深呼吸 (息を整える)

これら10個の運動を考えました。約三分の運動です。
校歌をアレンジして、体操にあった音楽を作ろうと考えています。



下の写真は昔、学園大附属高校が男子校だった頃にあった準備体操“裸体操”の写真です。私たちはこの写真から動きを考察し、私たちが考えた独自の体操も入れてオリジナルの体操“学付体操”を作りました！



休み時間に外に出て裸体操をしています。この頃は毎日、全校生徒が休み時間に校庭に出て、裸体操を行っていました。



校舎の屋上に学付の旗があるのが分かります！
見ての通り皆裸になって全力で体操をしています。
当時の裸体操には音楽がついていたのでしょうか。

考察

- ・私たちは、体育時の怪我防止やより体を動かせるよう、先輩方が以前作ってくださった体操をみて分析し、より良い体操になるようアレンジしました。
- ・今回学付体操を作るにあたって、本校が男子校だった頃にも学校独自の体操があったことが分かりました。
- ・今後は今回私たちが作った体操を宣伝などして実際体育時に使われるよう試行錯誤したいです。
- ・今年の学園祭にて私たちが考えた学付体操を発表したことによって、少し宣伝は出来ましたが、実際に授業などでとり入れて貰えるよう曲作りなどにこだわって時間をかけて完成させたいです。

参考文献

- ・以前先輩方が深プロの時間に作っていた学付体操の動画
- ・裸体操の写真
- ・熊本学園大学附属高校の校歌の楽譜

謝辞

今回の研究で終始適切な助言を賜り、また丁寧に指導して下さいました青山先生に感謝します