

コロナによる運動不足を解決したい 体育科教員による家庭でできるトレーニング動画配信 ～今、教員である私たちが生徒にできること～

麗澤中学・高等学校（千葉県柏市/校長：松本 卓三）では、現在新型コロナウイルスの影響で5月6日までを休校期間としています。この期間も、本校では様々な案を出し合い、生徒たちのために何か少しでもサポートできることはないかと日々、試行錯誤しています。

今までに経験したことのない社会情勢の中、体育科の若手教諭中心に、生徒たちが少しでも笑顔で楽しく過ごせるよう、また、体力向上と免疫力低下を防ぐことを目的として、自宅で器具を使わずに出来るエクササイズの動画配信を企画しました。動画は中学1年～高校3年までの全学年の生徒に限定で配信したにも関わらず、初日の再生回数が1000回を超えました。生徒だけではなく、保護者も一緒に見て家族でトレーニングを行っているという声もあります。

体育科ではこのような動画配信は初めての試みであったため、不安もありましたが、再生回数を見て、生徒が家から出ることができない状況で運動不足になっていたところを少しでもリフレッシュすることができたのではないかと嬉しく思っています。

動画を見た生徒は「弟と一緒にやりました。最近外出ができなく全然歩いていなかったの、良い運動になって良かった!」とコメントしています。

動画撮影を提案した山口亮先生は「生徒たちが元気で笑顔になってくれればそれだけでいい。」とコメントしています。

今後の配信は全部で8回を予定しています。

先行き不透明な情勢ですが、みんなで協力して感染拡大を防いでいきましょう!



◆麗澤トレーニング【第1弾】

「プランク」<https://youtu.be/2-Q7kkzEECM>

【担当教員のプロフィール】

山口亮（やまぐちりょう）

保健体育科 サッカー部顧問 千葉県船橋市出身

千葉県立八千代高校卒業 日本体育大学卒業

日本サッカー協会公認・B級コーチライセンス保有

2015年から麗澤中学・高等学校で教鞭を執る

【麗澤中学・高等学校について】

麗澤中学・高等学校は昭和10年、創立者の廣池千九郎（法学博士）が「道徳科学専攻塾」を現在のキャンパス（千葉県柏市光ヶ丘）に開塾したことから始まります。2015年には中高一貫コースの「叡智コース」を新設。グローバル社会の中で、冷静かつ客観的に物事の本質を見抜き、複雑な諸問題を解決していく総合的な人間力である「叡智」を携えた真のリーダーを育成するため、開校以来、蓄積してきた研究成果と実績を活かし、さらに麗澤らしい教育活動を展開していきます。