

## 優良賞

中郷小学校5年

 石黒和奏さん

## ●研究テーマ

## 体の力を引き出す研究2

## 動機

父がピンゴ大会で血圧計をもらってきた。父が血圧を測っている様子を見て、私も自分の数値を知りたいと思った。最初は父と同じように朝に測っていたけれど、そのうちにいろいろな場面での数値を見たくなくなった。

## 内容

- 1 毎日運動している人とほとんど運動していない人が、継続して同じ運動をした場合、どのような変化が見られるのか。
  - (1) 3カ月、ほぼ毎日腹筋
  - (2) 天気の良い日に、ランニング5.2km
  - (3) 天気の悪い日に、うで立て、ぶら下がりなど
 これらの運動を行う前後に、血圧計で血圧と脈拍を測定し、記録した。
- 2 運動の内容によって、血圧計の数値にどのような違いが出るのか。
  - ・昨年の研究で考えた、学校で行った体力テストの種目をもとにした10種類の体の動きをする前後に、血圧計で血圧と脈拍を測定し、記録した。
- 3 運動前に何らかのイメージを見ることは、体の力を引き出すことにつながるのか。
  - ・まず好きなものを10種類考え、それに対応するような嫌いなものを考えた。
  - ・イメージを見てから「2」で実施した10種類の体の動きをする前後に、血圧計で血圧と脈拍を測定し、記録した。

## まとめや感想

私が最も嫌いなイメージは「虫」。イメージに写真やイラストを入れることも抵抗があったので、文字にしたのに、これが1位の結果につながるイメージだったことは、本当におどろいた。「虫」を見ることがベストパフォーマンスにつながるという結果にしかなかったことが、別の方法も探すきっかけとなった。1つずつの実験の結果がどんどんつながっていくことはとても楽しかった。

