

# 食後のミニDance♪

## 提案のゴール

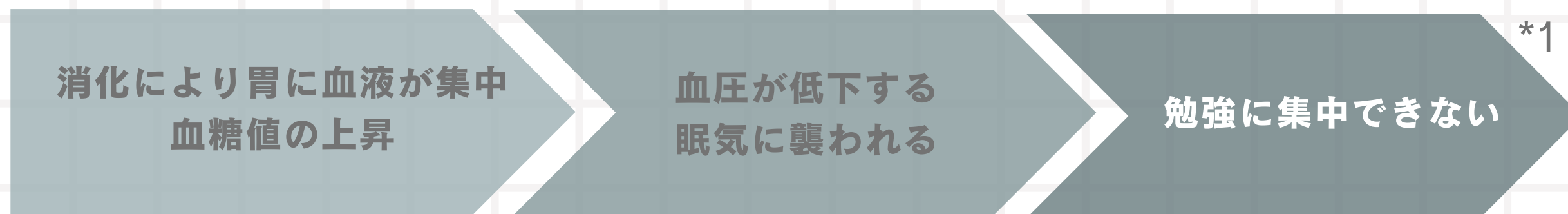
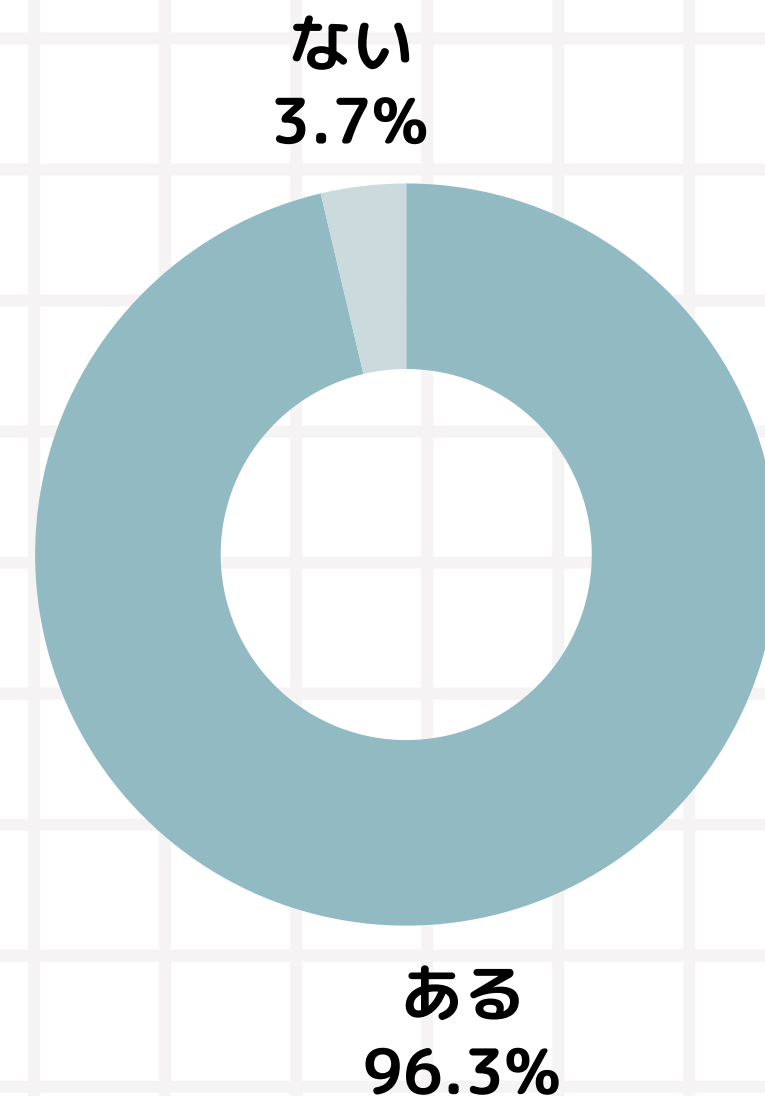


1 食後も眠気に襲われず授業を受けることができる。

2 食後のやる気をUPさせる。

# 01 現状と課題

午後の授業では、眠気に勝てずウトウトしている生徒が午前より多いと考え、クラスの34名を対象に、「午後の授業で眠気を感じ、勉強に集中できなかったことがあるか。」というアンケートを取りました。右図がその結果です。



\*1

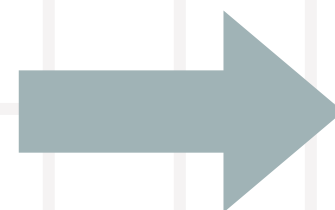
\*1 出典 公益財団法人 福井県予防医学協会「血糖コントロールについて学びましょう」  
<https://www.fukui-yobou.or.jp/2021spring.pdf> (2024年10月29日閲覧)

実際に食後の眠気によって、勉強に集中できていない人が多くいました。現状を打破する解決策として以下のものが挙げられました。

**A** 食後に軽い運動をする

**B** 食後に睡眠をとる

食後すぐの睡眠は健康に悪影響。\*2  
仮眠をとる場合、時間が足りない可能性がある。



**A** 方式の解決策を実践する

\*2 出典 J-STAGE 昼寝の功罪とパワーナップ(林 光緒)  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsleepenvi/18/1/18\\_3/\\_article/-char/ja](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsleepenvi/18/1/18_3/_article/-char/ja) (2024年11月1日閲覧)

# 02。食後のミニDance

私たちは、食後の軽い運動として、「食後のミニDance」を提案します！

## 説明

- ① 何種類かあるカードから一枚を選んで引く。
- ② そのカードに書いてあるメニューを行う。

各々が自分に適したレベルのミニDanceを選択し、みんなで楽しみながらやる気を呼び起こす。



ターゲット  
小学生～高校生

- ★ ダンスの難易度は、レベル1からレベル4の4段階に分かれていて、自分に合ったものを選択できる。
- ★ ダンスの種類は各レベル複数あり、毎日取り組んでも飽きない。

➡ **ダンスが苦手な人でも気軽に取り組める！**

## カードのデザイン例

実際に導入することを想定したカードのデザインの例です。

### レベル1

腕をしっかり振りながら足踏み1分



歩きながら大きく深呼吸5回



### レベル2

呼吸を整えスクワット10回



椅子からおしりを浮かせる10秒



### レベル3

腕振り&ボックスステップ



ももあげ30回



腹筋30回&腕立て10回



### レベル4

食後なので激しすぎないように！  
音楽にのって思いのままに  
Dance！



# 03. 今後の展望

アプリ\*での運用を行い、もっと多くの人に利用してもらおう。

\*今後、カードだけではなく、アプリを制作していく予定。

1 ご飯を食べ終わったらアプリを開く。

2 約1～15分程度の楽しく踊れる、やさしいダンスが始まる。

一緒に踊ってくれるキャラクターを選択して、楽しく踊ることができる。  
ダンスのレベルを初級、中級、上級、超上級と複数用意する。



3 友だち間でランキングが表示される。

連続でダンスできた日数がアプリ内でつながっている友達に通知される。  
また、ダンスを継続できた、「最長連続回数」のランキングが表示される。

続けていくことで  
キャラクターが育つ。  
一緒に成長しよう！