

動画で土浦「一高体操」



③④動画では一高体操マンが手本を示す。文字による説明もある

新型コロナ

新型コロナウイルスの影響で休校が続く中、進学校として知られる県立土浦一高が、体育の授業で新入生がまず教え込まれるという伝統の「一高体操」の動画を配信している。入学式以来、一度も登校できていない新入生に学校とのつながりを感じてもらおう狙い。県立学校は現時点で6月1日の授業再開が予定されており、同校にかけ声が響きそつた。「一高体操、用意はじめ」。

学校とのつながり演出

一高体操は、1954年に当時の保健体育科の教諭が「進学は体力が基本。人間誰でも体力が衰えれば気力や知力も萎える」との考えから、海軍が採用していたデンマーク式体操を基に考案。▽上下肢▽胴体▽跳躍▽総合調整の4部15の運動があり、1年かけて覚えるほどだったという。

今では約6分半のダイジェスト版として受け継がれているが、途中で拍子やテンポが頻繁に変わり、かけ声も「移動、回す、開いて、閉じて」などと複雑。新入生は、体育の授業で一高体操を一通り習得すると、8人1組でテストを受け、1人でも途中で間違えると再テストとなる。8人全員がミスなくできるようになるのは例年5月末頃という。合格後も、体育の授業や球技大会の準備体操として事あることに行う。

ただ、新型コロナの影響で、新入生は4月7日の入学式に出席しただけで、その後は自宅学習が続いている。このため、家で練習して覚えてもらおうと、保健体育科の教諭が動画を作成した。マスクをかぶったジャーシー姿の教諭が「一高体操マン」と名付けたキャラクターに扮して登場。校内の剣道場

や廊下、校長室など様々な場所に出没して体操を披露する。「一高体操マン」もミスをするシーンがあり、NG集としてまとめられている。

自身も土浦一高卒の植木邦夫校長は「休校で1年生は学校とのつながりが全くなく、5月末に予定していた文化祭も中止になった。一高体操を通じ、一高生としての誇りと一体感、居場所を感じてほしかった」と話している。動画が配信されると、SNS上で話題になり、学校にも「卒業生の間で評判になってる」などと連絡が相次いだという。

伸ばした足の爪先は上げる
体を移動する時は上体を上げ



8呼吸×2

いち、に、さん、し、ごう、ろく、しち、はち

進学校の伝統 新入生に向け

今では約6分半のダイジェスト版として受け継がれているが、途中で拍子やテンポが頻繁に変わり、かけ声も「移動、回す、開いて、閉じて」などと複雑。新入生は、体育の授業で一高体操を一通り習得すると、8