

# 体づくり運動の実施状況調査と現場での活用を目指した運動教材の検討

—新潟県中越地区の体育主任を対象に—

Survey on implementation status of physical fitness and Examination of exercise teaching materials aimed for utilization at school – Targeting the chief of physical education in Chuetsu area of Niigata prefecture

檜 皮 貴 子

Takako Hiwa

## 1. はじめに

現在、学校体育では、「体づくり運動」領域が小学校1年から高等学校3年の全学年において必修領域に位置付けている（文部科学省，2008；文部科学省，2008；文部科学省，2009）。さらに，次期学習指導要領においても，引き続き小学校から高等学校において必修領域となった（文部科学省，2017；文部科学省，2017；文部科学省，2018）。

体づくり運動は，平成10年の学習指導要領改訂時に「体操」から名称が変更された領域である。名称変更の主な理由は，体力向上を直接的なねらいとした体操領域の後継である「体力を高める運動」の一本柱から，技能向上や体力向上を目的としない「体への気付き」，「体の調整」，「仲間との交流」を含んだ「体ほぐしの運動」の内容が注目され，もう一本の柱として追加されたことにあった。しかし，「前身の『体操』の時から見ても活発とは言い難い状況」と鈴木（2011）が指摘しているように，「体づくり運動」へと名称を変えたものの，「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の両輪で進むべき「体づくり運動」は，領域として様々な課題を未だに抱えている状況と言える。青木ら（2003）は，「高校時での『体づくり運動』の経験割合は高まったが，認識度は低かった」と述べており，生徒が「体づくり運動」領域を認識せずに授業を受けている実態を報告している。同様に，スポーツを学ぶ大学生を対象にした檜皮（2013）の調査において，体づくり運動の

名称を認識していた学生は39%にとどまっていることがわかった。加えて，保健体育の教職課程に在籍する大学生を対象に調査した鈴木（2018）は，体づくり運動の名称を聞いたことがある学生は22%にとどまったことを報告している。これらの結果から，名称が変更されて約20年が経つ現在においても，未だに領域を認識していない児童・生徒・学生の存在が多数であると言える。つまり，体づくり運動は，陸上競技などの他の領域と異なり，スポーツ種目などの名称が領域名とはなっていないことに加え，固有の運動が存在しないことが「体づくり運動」の名称や内容への理解が進まない要因の一つと考えられる。さらに，小・中・高等学校における体づくり運動の授業実施率が他の単元と比べて低くなっていることもこの問題に深く関係していると推察する。

実際に，岡野ら（2010）による三重県の小学校教諭を対象とした調査では，教員の8割以上が子どもの体力低下は重大な問題であると認識しているにもかかわらず，約4割の教員しか「体力を高める運動」を単元として実施していない実態を報告している。加えて，単元として実施された内容は「ストレッチ・準備・整理体操」が最も多く，次いで「持久走」であった。さらに，青木ら（2008）によると，「体づくり運動」で経験している運動内容は，準備運動での柔軟体操や補強運動，持久走と言った単一的な内容が中心であったと岡野らと同様の傾向を報告している。さらに，深谷ら（2016）の愛知県の小学校教員83名を対象とした調査では，体づくり運動の重

要性は9割以上の教員が感じているものの、単元として実施しやすいと回答した教員は15.66%にとどまったとしている。また、体づくり運動をウォーミングアップ等で実施している教員は81.93%にのぼり、知識不足や自信のなさを理由に体づくり運動を単元として実施できない教員の存在が示された。また、岡山県の小学校教員84名を対象にした高田・筒井(2017)の調査では、体づくり運動を「他領域のウォームアップ・導入」として捉えている教員が7割以上おり、「単元」を組んで実施している教員は2割程度であることを明らかにしている。さらに、体力を高める運動(多様な動きをつくる運動(遊び))と体ほぐしの運動の必要性に関する値は高かったものの、指導の自信については低い値となったことを報告している。以上より、体づくり運動においては、単元としての実施率や教師の指導内容に多くの課題が残されていることもわかる。

その一方で、体づくり運動の授業を経験した大学生の意識調査では、体づくり運動の授業が楽しかったと回答した学生は9割以上となっており、形成的授業評価における意欲・関心の値が高次で推移したことが示されている(鈴木, 2018)。つまり、競争的スポーツや技術獲得型スポーツが体育の運動教材として多い中、技能の高まりを主なねらいとはしない「体づくり運動」領域への期待や子どもたちからの需要は高いものと考えられる。鈴木(2011)はこのことについて、「カイヨワのプレイ論の分類に依拠して体育という教育のカリキュラムを見たときに、その大半を占めるアゴーン(競争)の運動と、それとは異なるミミクリー(変身)の運動の他に、そのどちらでもない運動を教えるという視点を持って『体づくり運動』の授業のあり方を検討している。体育が、人間と運動の関係を問題にする以上、アゴーンとミミクリーだけでそのカリキュラムが十分とは考えないからである」と述べ、体づくり運動領域の体育における必要性について説明している。そのため、今後、体づくり運動における実施状況や実施内容の把握とともに現場の状況に応じた運動教材や指導方法を検討していくことは体づくり運動領域を充実・発展させていくためには必要な観点と考える。

そこで本研究は、教員を対象に校内における体づくり運動の実施状況を調査するとともに、実技講習会で指導した運動内容についての内省を明らかにすることで、現場で求められている体づくり運動の教材について検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 2-1. 対象者

新潟県中越地区の小・中・特別支援学校の体育主任86名(男性74名, 女性12名)を対象にした。なお、実験参加に際しては、参加者全員にヘルシキ宣言に準じて文書ならびに口頭による実験内容の説明を行った上で研究参加への同意を得た。

### 2-2. 運動指導日および調査日・場所・時間

2018年4月11日、魚沼市堀之内体育館にて15:00~16:30の90分間で実施した。「体づくり運動」の実技指導を80分行った後に、自記式の質問紙調査を10分程度の実施した。実技指導の講師は、「体づくり運動」の実技指導歴12年の女性大学教員であった。

### 2-3. 「体づくり運動」の実技指導内容

80分間で実施した実技指導の内容は以下の通りであった。

#### 1) ペア体操

ペアになる相手を交代しながら実施する二人組の体操を実施した(図1)。音楽は、WANIMAの「やってみよう」(BPM: 130, 2分50秒)を用いた。15





動き	内容	
1	右手で握手, 左手で握手	
2	自分の膝を1回たく, 顔の前で手を1回たく, 相手とハイタッチ	
3	右手をつないで歩く	
4	左手をつないで歩く	
5	ペアを交代する	

図1 ペア体操の1フレーズ

分間の実施であった。

2) ふれあいペアラジオ体操

藤瀬ら(2002)が考案した「ふれあいペアラジオ体操」をもとに、筆者が修正した体操を実施した(図2)。音楽は、ラジオ体操第1(3分18秒)を用いた。50分間の実施であった。

3) シングルサークル隊形での体操

シングルサークル隊形になり、全員で定型の動きを繰り返した(図3)。音楽は、AIのみんながみんな英雄(BPM:117, 3分2秒)を用いた。15分間の実施であった。

2-4. 自記式質問紙の内容

実技指導後に回答させた質問項目は以下の通りであった。

- 1) 性別と教員歴について。
- 2) 昨年度、担当した学校種と学年について。
- 4) 昨年度の「体づくり運動」領域の実施有無について。
- 5) 昨年度「体づくり運動」を実施した場合、その総時間数と具体的な内容について。
- 6) 講習会で実施した運動教材に対する意見。

3. 結果及び考察

体育主任86名を対象に調査を行った結果、有効回答者数は79名(88.4%, 男性67名、













運動内容	ペアの運動内容	動き
1 背伸びの運動	互いに手をつなぎ、引っ張り合う	
2 手脚の運動	AとBを決め、Aが先に腕をのばし、Bはしゃがむその後役割を交代する	
3 腕回し	腕を振ってから回転させる	
4 胸の運動	相手にもたれて胸の運動	
5 横曲げの運動	互いに手をつなぎ、引っ張り合う	
6 前下に曲げる～後ろ反り	両脚の間で手を叩き合ってから、少し離れて背中越しに見つめ合う	
7 ねじる運動	ひねってタッチ(左右)～頭の上でタッチ2回	
8 手足の運動	体を真っ直ぐにして後方に倒れる 倒れてくる相手を受止める	
9 胸反らし	互いに手をつなぎ、背中合わせて胸反らし ※正面で手を握る	
10 体回し	互いに手をつなぎ、相手のまわりを回る	
11 両足跳び	両足ジャンプ～脚じゃんけん	
12 手脚の運動	2の運動と同じ	
13 深呼吸	相手と手のひらを合わせて深呼吸～握手でフィニッシュ	

図2 ふれあいペアラジオ体操






動き	内容	
1	右回りに8歩、左回りに8歩、右回りに4歩、左回りに4歩、右回りに4歩、左回りに4歩	
2	円の内側に向かって歩く、外側に向かって歩く	
3	隣同士肩を組んで右側へ4回、左側へ4回ジャンプ	
4	右側を向いて、右足バランス、前の人を左足を持ちながら、ジャンプを4回	
5	左側を向いて、左足バランス、前の人を右足を持ちながら、ジャンプを4回	
1～5の動きをあと2回繰り返す		

図3 シングルサークル隊形での体操

女性12名)であった。学校種の内訳は、小学校54名、中学校22名、特別支援学校3名であった。また、対象者の教員経験歴は $8.9 \pm 6.4$ 年となった。

### 3-1. 体づくり運動の実施状況

昨年度、体づくり運動領域を実施した教員は79名中78名(98.7%)であった。新潟県中越地区の小・中・特別支援学校における、体づくり運動領域実施率の高さが示された。この数値より、体づくり運動が従前の「体操」領域から名称変更されて約20年が経過し、体育科の内容として定着してきたものと考えられる。その背景には、対象者の教員経験歴が8.9年であったことから、対象者の多くの者が、体づくり運動に名称変更された平成10年以降に採用された教員であることも今回の高い実施率につながった要因と推測される。

しかしながら、「体づくり運動」を実施しなかった教員も1名(男性、小学校)おり、その理由では「どんなことをしたらよいかわからなかったから」と記された。この回答者は教員歴が36年と長いものの、体づくり運動への理解が不十分なまま現在に至っていると思われ、指導に困難を抱えている教員の存在も少数ではあるものの確認された。今回は、体育主任に限定した調査であったため、実施しなかった教員は1名にとどまったが、実際には領域への理解不足で実施していない教員は一定数いるものと推察された。

体づくり運動の実施時間数は、 $6.2 \pm 4.0$ 時間となった。ただし、実施時間数を回答した者は78名中57名(73.1%)にとどまった。この背景としては、単元としての実施ではなく、準備運動や他の単元の導入などで実施していたため、時間数の把握ができていない者がいたためと推察される。校種別には、小学校 $5.9 \pm 4.8$ 時間、中学校 $6.7 \pm 2.0$ 時間、特別支援学校 $8.0 \pm 0.0$ 時間となった。中学校では、体づくり運動の内容の取扱いに関して、「授業時数を各学年で7単位時間以上を配当すること」(文部科学省, 2008)とされている。しかし、本研究対象者の中学校教員は、実施総時間数について7時間以下の者は、3時間の実施が2名、4時間が1名、5時間が1名、6時間が4名、無記名1名であった。このため、体づくり運動を実施しているものの、その時数については7時間を満たしていない教員が40.9%いることがわかった。すなわち、単元として十分に実施することに困難を感じている教員がいるものと考えられた。

### 3-2. 体づくり運動の実施内容

昨年度「体づくり運動」を実施したと回答した教員78名に、その具体的な授業内容について記述させた結果をまとめた。

実施目的別にまとめると、最も多かったのが「体力向上」を目的とした内容が27件であった。ストレッチング(9件)やコーディネーショントレーニング(3件)体力トレーニング(3件)、体力テスト対策(3件)、サーキットトレーニング(2件)、スキージョギング(2件)、筋力トレーニング(2件)などであった。示されたこれらの内容は確かに「体力向上」を目指した「体力を高める運動」として実施され得るものと考えられるが、先行研究(青木ら, 2008; 岡野ら, 2010)と同様に、内容としては単一の運動が繰り返し実施されていると推察される。つまり、その多くは、内容に工夫の余地が残されているものと考えられた。

次に多かったのは「ペア・グループワーク、仲間づくり」を目的とした内容で24件となった。具体的には、縄跳び(長縄、ペア縄とび)(6件)やボール運動(7件)、じゃんけん遊び(3件)、集団行動(3件)等であった。これらの内容は、「体ほぐしの運動」を目的に実施されていたものと推察される。他には、「多様な動きをつくる運動(遊び)」の「用具を操作する運動」や「体力を高める運動」の「巧みな動きを高める運動」をねらった実施もあったと考えられる。「ペア・グループワーク、仲間づくり」を目的とした実施が多かったことは、技能の向上を中心的な目的とはしない体づくり運動への理解が現場でも深まり、他領域とは異なった動きの運動が実施されている傾向が示されたものとする。しかしながら、体力向上を目的とした実施と同様、その内容の充実については検討の余地があるものと考えられた。

加えて、実施時期について、年度初めや学期初めに「体づくり運動」を実施するという回答が32件(40.5%)で、校種別には小学校で24件(44.4%)、中学校で8件(36.4%)認められたことより、体づくり運動が学級づくりや授業開きに適していると考えている教員が小中学校で4割前後いることがわかった。南・池田(2018)は、『「仲間との交流」に焦点を当てた『体ほぐしの運動』も、その後の体育授業や学級内での活発なコミュニケーション活動につながるのではないかと考えられる』と述べている通り、特に体ほぐしの運動でスムーズな学級経営や授業開きへのきっかけを作りたいと考えている教員が多いものと考えられる。

「体力向上」や「ペア・グループワーク、仲間づくり」を目的とする実施内容が示された一方で、運動会・体育祭・学習発表会の練習を目的として実施したのが7件、準備運動を目的として実施している場合が2件、陸上競技大会に向けた練習が2件示された。件数は多くないものの、依然として体づくり運動が他の単元の準備運動や学校行事の練習に当てられている現状が確認できた。そのため、領域の存在意義を再確認しながら授業内容の充実を図る機会の必要性も考えられた。

### 3-3. 研究会で実施した運動教材について

体育主任を対象とした実技研修の内容について、「とても役に立つ」55名(69.6%)、「少し役に立つ」23名(29.1%)、「あまり役に立たない」1名(1.3%)と回答が得られた。校種別に、小学校教員では、「とても役に立つ」40名(70.2%)、「少し役に立つ」13名(22.8%)、「あまり役に立たない」1名(1.8%)であった。中学校教員は、「とても役に立つ」13名(59.1%)、「少し役に立つ」9名(40.9%)であった。特別支援学校では、「とても役に立つ」3名(100%)となった(表1)。

今回指導した運動内容は、対象者に概ね肯定的に受け入れられたことがわかった。特に、7割の小学校教員から「とても役に立つ」と回答が得られたことより、今回実施した内容は、児童向けの運動教材の傾向が強かったものと推測される。つまり、中学生を対象とした運動として、系統性に着目しながら、

より発展的に工夫を要することが考えられた。

肯定的な回答者からは、「帰ったら全校でやってみます」や「早速子どもたちとやってみます」など、即時的に実践を試みたい感想が得られた(表2)。このことより、講習の場において、教員は授業で即実践可能な教材を求めており、その期待に答えることが「体づくり運動」の教員研修の場では重要であることが確認された。

加えて、昨年度「体づくり運動」を実施しなかった1名の教員(小学校・男性)は、「とても役に立つ」と回答しており、今回の講習を通して体づくり運動の領域や実技内容に対する理解が進んだものと推測された。すなわち、体づくり運動を実施できていなかった教員にとっても肯定的に捉えられる実技内容であったことがわかった。

その一方で、「あまり役に立たない」と回答した者が1名(小学校、男性)いた。その理由は、「仲間同士の自己啓発っぽい感が強い。動きが細々しすぎてもっとシンプルで良い」であった。これは今回の実技内容が体ほぐしの運動における仲間との交流をベースにしたことによって、常にペアやグループで活動する運動であったことが要因と考えられる。さらに、3種類の運動は全て、指導者が考えた動きをインストラクションするものであった。そのため、対象者にとっては覚えることが多過ぎたことも要因と考えられる。つまり、教員を対象にした実技講習の場では、よりシンプルな動きを用いながら、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」、「多様な動

表1 実技研修内容における内省

	全体	小学校	中学校	特別支援学校
とても役に立つ	55名(69.6%)	40名(70.2%)	13名(59.1%)	3名(100%)
少し役に立つ	23名(29.1%)	13名(22.8%)	9名(40.9%)	0名(0.0%)
あまり役に立たない	1名(1.3%)	1名(1.8%)	0名(0.0%)	0名(0.0%)
役に立たない	0名(0.0%)	0名(0.0%)	0名(0.0%)	0名(0.0%)

表2 自由記述の内容

帰ったら全校でやってみます(小学校・男性)
とても面白かったし、わかりやすかったです。教わったことを早速子どもたちとやってみます。(小学校・男性)
今学期の授業開きでもやりたいと思います。(中学校・女性)
とても良い体操ですね、自分での授業でやってみます。(小学校・男性)
今年は低学年の担任なので、今日のような音楽に合わせた動きはぜひ実践したいと思いました。(小学校・女性)
特に新しいクラスになって緊張状態の子どもたちに有効かと思います。アイスブレイクの意味でも有効と感じます。(小学校・男性)
少人数が多い地域なので全校でもできそうです。(小学校・男性)

きをつくる運動(遊び)」のバランスを考え、一人でも実施可能な運動内容も教材として紹介する必要性が確認された。

#### 4. まとめ

本研究では、新潟県中越地区の体育主任を対象に校内における体づくり運動の実施状況を調査するとともに、実技講習会で指導した運動内容についての内省を明らかにすることで、現場で求められている体づくり運動の教材について検討することを目的とした。自記式質問紙で調査した結果、以下のことが明らかになった。

新潟県中越地区の小・中・特別支援学校における体づくり運動領域の実施率は98.7%と高く、「体づくり運動」が体育科・保健体育科の内容として定着している傾向が示された。しかしながら、単元として実施するには至っていない教員の存在も確認できた。

体づくり運動の授業内容は、「体力向上」と「ペア・グループワーク、仲間づくり」をねらった取り組みが多かった。また、授業開きや学年・学期初めの授業としての実施している教員が4割以上おり、各学校の必要性に応じた取り組みがなされていた。しかしながら、体づくり運動には固有の運動が存在しないため、その実施内容については、運動内容の工夫という点については、依然として課題が残されていることも確認できた。具体的には、体力向上のために単調な筋力トレーニングを実施していたり、準備運動や運動会等の練習として実施していたりする実態もあり、学習指導要領に示されている内容を踏襲する内容には至っていない実施内容が明らかになった。

今回指導した3つの実技内容は、対象者より概ね肯定的に受け入れられたことがわかった。その要因としては、すぐに現場で実践できる内容であることが重要であることもわかった。そのため、今後現場での活用を目指した運動教材の考案には、体づくり運動の領域特性や領域の役割を念頭に置きながら、「学校での教え易さ」に考慮した内容や「学校での必要感」に応じることができる柔軟性のある内容となるように配慮しながら検討を進めることが重要であると考えられた。その際には、体ほぐしと体力向上の内容をバランスよく取り入れ、ペアやグループでの実施のみならず、一人でも実施できる運動も合わせて紹介する必要性も示された。

最後に、依然として単元で体づくり運動を実施し

ていない教員の存在が示されたことより、講習の場では個々の運動を提供することにとどまらず、7時間程度の単元計画の例も示しながら、領域への理解をより深められることが重要であると考えられた。

#### 謝辞

本研究はJSPS科研費JP2675024(若手研究B)の助成を受けたものです。

#### 参考・引用文献

- 1) 青木和浩・飯塚浩史・須田柳治(2003)高等学校における「体づくり運動」に関する一考察. 体操研究. <http://gym.tsukubauniv.jp/taisou/journal/01/01/index.htm> (参照日:平成30年10月20日)
- 2) 青木和浩・河村剛光(2008)「体づくり運動」に関連する授業内容についての意識調査-体育系大学生を対象として-. 体操研究, 第5巻, [https://www.jstage.jst.go.jp/article/gym/5/0/5\\_0\\_1/\\_pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/gym/5/0/5_0_1/_pdf) (参照日:平成30年10月20日)
- 3) 藤瀬佳香・石橋泰・長谷川聖修・本谷聡(2002)ペア体操における体づくり運動の教材に関する研究-高校生によるふれあいラジオ体操の授業実践について-. 第53回日本体育学会大会号. 466頁.
- 4) 深谷秀次・早川健太郎・渡部琢也(2016)小学校における「体づくり運動」の状況-教員の意識調査を通して-. 名古屋経営短期大学子ども学研究論集8, 5-20頁.
- 5) 檜皮貴子(2012)大学生における「体づくり運動」に実施経験と意識調査-駿河台大学の学生を対象として-. 駿河台大学論叢, 第46号, 97-111頁.
- 6) 南貴大・池田拓人(2018)学校体育における体づくり運動の実践的位置づけに関する研究. 和歌山大学教育学部紀要第68集, 第2巻教育科学, 157-163頁.
- 7) 文部科学省(2008)小学校学習指導要領解説体育編. 東洋館出版社, 東京.
- 8) 文部科学省(2008)中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房, 京都.
- 9) 文部科学省(2009)高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編. 東山書房, 京都.
- 10) 文部科学省(2017)小学校学習指導要領(平成29年告示)解説体育編. 東洋館出版社, 東京.
- 11) 文部科学省(2017)中学校学習指導要領(平成29年告示)解説保健体育編. 東山書房, 京都.
- 12) 文部科学省(2018)高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編. <http://www.mext.go.jp/>

component/a\_menu/education/micro\_detail/\_icsFiles/  
afieldfile/2018/07/13/1407073\_07.pdf#search=%27高  
等学校学習指導要領+保健体育編%27（閲覧日：  
2018年10月18日）

- 13) 岡野昇・伊藤暢浩・山本俊彦・加納岳拓（2010）  
小学校教師における「体力を高める運動」に関する意識調査. 三重大学教育学部附属教育実践総合センター紀要. 第30号, 83-88頁.
- 14) 鈴木慶子（2018）保健体育教職課程を設置する大学における体づくり運動の授業研究～大学生の体づくり運動に対する意識～. 駿河台大学教職論集第3号, 15-29頁.
- 15) 鈴木秀人（2011）体づくり運動と子どもをめぐる今日的課題. 体育科教育1月号, 大修館書店, 東京, 10-13頁.
- 16) 高田康史・筒井愛知（2017）岡山県小学校における体づくり運動の実施に関する一考察. 吉備国際大学研究紀要（人文・社会科学系）. 第27号, 177-188頁.