

体づくり運動におけるねらいに応じた動きづくりに関する研究

: ふれあいペアラジオ体操を教材に用いて

Movement creation according to the aims of physical fitness

: Using pair radio exercise

檜 皮 貴 子

Takako Hiwa

1. はじめに

1-1. 体づくり運動領域における教材検討の必要性

平成20年改訂の学習指導要領では「体づくり運動」が小学校1年から高等学校3年までの必修領域となった。さらに、平成29年改訂の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の全学年において必修領域に位置付けられている。

しかしながら、「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」の実態は、領域として様々な課題を抱えている。平成10年改訂の学習指導要領において、「体操」から「体づくり運動」に領域の名称が変更された主な理由は「体力を高める運動」の一本柱から、「体への気付き」「体の調整」「仲間との交流」を包括した「体ほぐしの運動」が注目され、もう一本の柱として追加されたことにある。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」へと名称が変わったものの、根本的な解決には至っていないと思われる。球技などの他の領域と異なり、スポーツ種目の名称ではない体づくり運動の単元は体育授業の内容として子どもたちからの認知度が低い。スポーツを学ぶ大学生を対象にした檜皮(2013)の調査では「体づくり運動」領域を知っていた大学生は39%にとどまっていた。同様に、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、認知度は低かった」と述べており、生徒が体づくり

運動領域を認識せずに実施している実態を報告している。さらに、青木ら(2008)によると、経験した運動内容は、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報告している。同様に、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ていても、その内容は「ストレッチ・準備・整理体操」が最も多く、次いで「持久走」であり、青木らの報告と同様の結果が示された。このことより、現場における「体づくり運動」の認知度や実施率、実施内容には課題が山積であることがわかる。このような課題が確認できた一方で、競争的スポーツや技術獲得型スポーツが体育教材として多い中、技能の高まりをねらいとはしない「体づくり運動」領域への期待は大きいと考える。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、体育における体づくり運動領域の重要性について説明している。そのため、今後、体づくり運

動における各問題に向き合い、運動教材や指導方法を検討することは重要な観点といえる。

1-2. 体づくり運動領域におけるねらいと運動あり方

体づくり運動領域は、体ほぐし系の運動と体力向上系の運動で構成されている(表1)。体ほぐしの運動は、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と豊かに交流したりすることができることをねらいとして行われる運動であると示されている¹⁰⁾。つまり、体ほぐしの運動のねらいは、「体の調整」「体への気付き」「仲間との交流」の3観点と捉えることができる。

体力向上系の運動については、対象学年により名称とともにねらいも異なっている。小学校1.2年生は「多様な動きをつくる運動遊び」、小学校3.4年生は「多様な動きをつくる運動」、小学校5年生から高校3年生までは「体力を高める運動」とされている^{10) 11)}。小学校低・中学年で名称が異なる理由は、「発達の段階から体力を高めることを学習の直接の目的にすることは難しいが、将来の体力向上につなげていくためには、この時期にさまざまな体の基本的な動きを培っておくことが重要である」と小学校学習指導要領解説(2008)では説明されている。小学校1～4年生では、「体のバランスをとる運動(遊び)」「体を移動する運動(遊び)」「用具を操作する運動(遊び)」「力試しの運動(遊び)」さらに3.4

年生では「基本的な動きを組み合わせる運動」も含まれ、これらのねらいの沿った運動を実施することが目指される。小学校高学年以降の「体力を高める運動」では、「体の柔らかさを高めるための運動」、「巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動きを高めるための運動」、「動きを持続する能力を高めるための運動」をねらいとして取り組むことになっている。さらに、中学校からは「運動の計画と実践」も内容に含まれ、日常的に取り組むことができる運動の計画を立てるなど、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることがねらわれている。

つまり、体づくり運動領域の特徴は、体ほぐしの運動と体力を高める運動に分けられ、今日的な課題を解決するために様々な運動が例として示されている。しかしながら、その課題に対して直接的にアプローチすることは、子どもたちの運動欲求の低下につながる可能性もある。このことに関係して鈴木(2011)は、「教師が、指導要領を授業づくりの出発点にして、それに忠実に授業をつくれればつくるほど、長い距離を走る運動は、持久力を高めるための直接的な手段として子どもたちに教えられ、それは多くの人たちにとってよき思い出とはほど遠い経験として心の中に刻み込まれてしまう」と指摘している。つまり、重要な観点は、「子どもが動きたくなる」目線を忘れずに運動教材を考えることである。そのためには、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」に分けず、さらに一運動一目的とせず、一つの

表1 体づくり運動系の内容(文部科学省, 2008)

小学1, 2年生	小学3, 4年生	小学5, 6年生	中学1, 2年生	中学3年生
体ほぐしの運動				
多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体力を高める運動		
(ア) 体のバランスをとる運動(遊び) (イ) 体を移動する運動(遊び) (ウ) 用具を操作する運動(遊び) (エ) 力試しの運動(遊び)	(オ) 基本的な動きを組み合わせる運動	(ア) 体の柔らかさを高めるための運動 (イ) 巧みな動きを高めるための運動 (ウ) 力強い動きを高めるための運動 (エ) 動きを持続する能力を高めるための運動	それらを組み合わせる運動 運動の計画に取り組み	運動の計画と実践

運動に様々なねらいを包括し得る運動を子どもたちに提供することが必要ではないだろうか。多くの場合、評価の観点から「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」が別々に取り上げられる傾向にあり、この垣根を作ることがかえって領域の混乱や教材の貧弱化に繋がっていると考えられるからである。

例えば、長縄の運動で、二人が一緒に跳びながら相手にボールを渡す動きは、体ほぐし運動として捉えると仲間との交流や体の調整に焦点を当てた運動例に当てはまり、多様な動きをつくる運動では、「用具を操作する運動」や「基本的な動きを組み合わせる運動」、体力を高める運動では「巧みな動き」や「運動を持続する能力」を高める運動として捉えられる。浅沼（2011）は、「体ほぐしの運動と多様な動きをつくる運動（遊び）は関連が強く、分けて考えることはできない。（中略）子どもが夢中になって運動（遊び）をする中で、様々な運動の特性と技能を自然と身につけていくことができると考えたからである」と述べており、体ほぐしの運動を土台として、その中に多様な動きをつくる運動を位置づける考えを示している。

以上より、多面的なねらいを運動は持っていると考えられるため、本研究では、運動を実施する際に、予め指導者が学習者に対し運動のねらいを提示するのではなく、実施者自身が運動を経験した上で自らねらいを検討する機会を持たせたい。そうすることで、運動を実施した実感を大切に、自身の体力に応じたねらいの設定が可能になると考えるからである。

1-3. ラジオ体操を起点とした取り組み

本研究で実施する運動教材は、ラジオ体操とする。現在のラジオ体操第一は、NHKと簡易保険局が昭和26（1951）年に三代目のラジオ体操として制定し、今日に至るまで国民に親しまれてきた。ラジオ体操第一は、老若男女を問わず誰でもできることをポイントに置いた体操で軽快なリズムに合わせて、体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすことができることをねらいとして作成された⁸⁾。全国ラジオ体操連盟による全国2951校を対象にした調査によると、小学校のラジオ体操実施率は76.4%に上っている。さらに、児童が小学校以外においてラジオ体操を行う機会があると回答した小学校は83.3%となっている。ラジオ体操を行う機会でも多いのは「運動会」（88.2%）であり、体育授業での実施機会は51.4%の小学校であった。小学校における運動会や地域で

のラジオ体操の活動が盛んであることが示されている。しかし、「楽しそうか」の項目について、「楽しそう」と回答した小学校はわずか11.3%にとどまっております。大きな問題とされている。それと同時に、体育授業における体操で最も望ましい体操は「各教員のクラスの実情や活動種目に合わせて作った体操（42.7%）」が最も多い結果であった⁹⁾。これらの結果を踏まえると、子どもたちはラジオ体操をよく知っているものの、運動欲求を満たす運動としては実施しておらず、必要感から実施している者が多いと推測される。

そのため、本研究では、ラジオ体操第一を起点として体づくり運動の教材として発展させた「ふれあいペアラジオ体操（藤瀬ら、2002）」を採用する。藤瀬ら（2002）は、「ラジオ体操の基本運動を活かしながらペア体操にアレンジすることで、仲間と交流しながら、楽しく、全身をバランスよく効果的に動かすことができる」と体操を紹介している。さらに、「すでに周知されているという利点を活かしつつ、いま求められている体操領域のねらいに応じて、ラジオ体操の動きをアレンジした体操」（長谷川ら、2002）でもあることから、本研究の教材として相応しいと考えた。本研究では、ラジオ体操第一の実施から、ふれあいペアラジオ体操へと発展させ、各運動のねらいを実施者に考えさせた上で、ねらいにより相応しい運動内容にするために実施者自身が運動内容を工夫することに取り組みたい。つまり、実施者に主体を持たせた体づくり運動におけるねらいに応じた動きづくりについて検討する。

そこで本研究は、大学生を対象に、ふれあいペアラジオ体操を指導し、ねらいや動きの工夫に焦点を当てながら活動することで、体づくり運動におけるねらいに応じた動きづくりの取り組みについて基礎的知見を得ることを目的とした。

2. 方法

2-1. 対象者

対象者は、平成30年度開講科目「体操授業実践実習」「体操指導実践実習」を受講したN大学3年生18名（男性10名、女性8名）とした。なお対象者は全員、教育学部・教科教育専修の保健体育科及び健康スポーツ科学課程に所属していた。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. 実験日・場所・時間

平成30年4月18日、25日の2日間、N大学第3体育館で実施した。1回目の指導は80分、2回目の指導は60分であった。

2-3. 指導内容

本研究で実施した指導内容を表2に示した。

1回目の指導では、ラジオ体操第一を全員で行い、運動内容を確認した。次に、改訂を重ねてきたラジオ体操の歴史や三代目となる現在のラジオ体操の特徴について話をした。その後、ペアを作り、ふれあいペアラジオ体操を指導した。最後に、「体づくり運動」領域における学習指導要領上の要点を説明し、ふれあいペアラジオ体操における各運動のねらいを対象者に考えさせ、各自で記入させた。

2回目の指導では、まず初めにふれあいペアラジオ体操を実施した。その後、再度体づくり運動で実施する運動のねらいを確認した。次に、ねらいに応じて動きを工夫する課題を与え、ペアワークをさせた。まとめとして、ペアで工夫した動きを入れたふれあいペアラジオ体操アレンジ版を実施させた。最後に、動きの工夫に取り組んだ感想をワークシートに記入させた。

2-4. ふれあいペアラジオ体操の動きとねらい

本研究で実施した体操は、藤瀬ら(2002)が考案した「ふれあいペアラジオ体操」に筆者が変更を加えてものを実施した。体操の内容は表3の通りであった。最右列には、指導者が意図した運動のねらいを示した。13番目の動きである深呼吸は他の運動とは趣が異なり、呼吸を整えることがねらいとされるべき運動のため、体力的なねらいは設定しなかった。

2-5. ワークシートの内容

2-5-1. ねらいの記入

1回目の指導の最後に、ふれあいペアラジオ体操における各運動のねらいを対象者に考えさせた上で、記入させた。記入させたねらいは、体づくり運動領域の「体力を高める運動」における「体の柔らかさを高めるための運動」、「巧みな動きを高めるための運動」、「力強さを高めるための運動」、「動きを持続する能力を高めるための運動」の4つとし、複数回答も可能とした。記入用紙として、表4の最右列を空欄にした用紙を配布し、その場で記入させた。なお、ふれあいペアラジオ体操の指導において、運動を説明する際に、各運動における指導者の意図したねらいは伝えなかった。

表2 指導の内容

	2018/4/18 (80分) : 指導1回目	2018/4/25 (60分) : 指導2回目
	本時の説明 (5分)	本時の説明 (5分)
10	ラジオ体操第一の実施 (10分)	ふれあいペアラジオ体操の実施 (10分)
20	ラジオ体操の歴史についての説明 (15分)	体づくり運動におけるねらいの確認 (5分)
30		ねらいに応じた動きづくり (10分)
40	ふれあいペアラジオ体操の実施 (25分)	工夫した動きの発表 (10分)
50		ふれあいペアラジオ体操アレンジ版の実施 (5分)
60		動きの工夫に取り組んだ感想の記入 (10分)
70	指導要領における「体づくり運動」領域の内容確認 (15分)	学習のまとめ (5分)
80	ふれあいペアラジオ体操におけるねらいの検討と記入 (5分)	
	学習のまとめ (5分)	

表3 ふれあいペアラジオ体操（藤瀬らの体操を一部変更）の動きとねらい

	運動内容	ペアの運動内容	動き	指導者のねらい
1	背伸び	互いに手をつなぎ、引っ張り合う		体の柔らかさ
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		力強さ・ 巧みさ
3	腕回し	腕を振って、回す		巧みさ
4	胸反らし	相手にもたれて胸の運動		体の柔らかさ・力強さ
5	横曲げ	互いに手をつなぎ、引っ張り合う		体の柔らかさ
6	体を前後に	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		体の柔らかさ
7	体をねじる	ひねってタッチ（左右）～頭の上でタッチ2回		巧みさ・ 体の柔らかさ
8	手足の運動	体を真っ直ぐにして後方に倒れる（地藏倒し）。倒れてくる相手を受止める		力強さ・巧みさ
9	体を斜め下に、胸反らし	互いに手をつなぎ、背中合わせで胸反らし		体の柔らかさ
10	体回し	互いに手をつなぎ、相手のまわりを回る		体の柔らかさ・巧みさ
11	両足跳び	両足ジャンプ～脚じゃんけん		力強さ
12	手脚の運動	2の運動と同じ		力強さ・巧みさ
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		

2-5-2. ねらいに応じた動きづくりの感想

2回目の指導において、ラジオ体操の2番目と12番目の運動である「手脚の運動」について、「力強い動きを高める運動」をよりねらった動きの内容になるように、対象者に動きを工夫させた。考えた動きとねらいに応じた動きづくりに取り組んだ感想をワークシートに記入させた。

3. 結果及び考察

3-1. ふれあいペアラジオ体操のねらい

1回目のふれあいペアラジオ体操指導後に、各運動のねらいを対象者に記入させた。その結果を図1に示した。

「背伸び」の運動について、指導者は、背中から肩にかけて体を伸展させる運動であるため、体の柔らかさをねらって指導した。対象者からは、柔らかさを高めることをねらいとした回答が最も多かった。加えて、力強さを高める運動と回答した者も3名いた。

「手脚の運動」について、指導者は、脚と腕の曲げ伸ばしに焦点を当てたため、力強さをねらって指導した。同時にペアで交互に動きを繰り返すため、巧みな動きを高めることもねらって指導した。対象者からは、巧みな動きをねらいとした回答が最も多く、15名であった。力強さを高めることをねらいとした者は1名であった。対象者の多くは個人の動きよりも相手と動きを調和させることを重視し、巧みな動きを高める運動として捉えたものと推察される。動きを持続する運動と回答した者が4名いたことより、パワー系の筋力ではなく、持久力系の体力に着目した者がいたこともわかった。

「腕回し」の運動においては、左右の腕を逆方向に回すという特性から、指導者は巧みな動きを高める運動をねらって指導した。対象者も18名が巧みな動きを高める運動と回答した。

「胸反らし」の運動について、指導者は胸を反らす者は体の柔らかさが高められ、土台となって支える者は力強さを高めることをねらう運動と考えて指導した。対象者からは、柔らかさを高めることをねらいとした者が15名と最も多く、次に力強さを高めることをねらいとした者が8名いた。このことより、対象者は、胸を反らすことのみならず焦点を当てただけでなく、約半数の者は土台にも焦点を当てたことがわかった。

「横曲げ」の運動について、脇腹から腰にかけて体を伸展させる運動であるため、指導者は柔らかさを

を高めることをねらいとしていた。対象者は、柔らかさを高めることをねらいとした者が16名で最も多かった。加えて、力強さを高めることをねらいとした者が4名いたことより、体を側面に反らすことよりも引っ張り合うことに焦点をあてた者もいることがわかった。

「体を前後に」する運動について、指導者は柔らかさを高める運動として指導した。加えて、脚の間から互いに手を合わせる運動もあるため、巧みさも高められる運動と考えた。対象者からは、柔らかさを高めることをねらいとした者が15名と最も多く、さらに、巧みさを高めることをねらいとした者が5名いた。

「体をねじる」運動について、背面にいる相手と両手を合わせる運動のため、巧みさが必要となる上、体をねじる動きがあるため、体の柔らかさが求められる運動と考えて指導した。対象者は、巧みな動きをねらいとした者が12名、柔らかさをねらいとした者が6名であった。このことより、対象者においては、動きが複雑であったために巧みな動きに着目した者が多く、柔らかさに焦点をあてた者は3割ほどであった。

「手足の運動」について、相手を支える動きがあるため、力強さを高める運動をねらって指導した。さらに、倒れるタイミングや役割を交代する時の動きの複雑さから巧みな動きもねらった。対象者は、力強さをねらいとした者が18名であった。しかし、巧みな動きをねらいとした者は3名に留まっていた。

「体を斜め下に、胸反らし」の運動について、指導者は体の柔らかさに焦点を当てて指導した。対象者からは、柔らかさをねらいとした者が12名、巧みさを高めることをねらいとした者が9名であった。このことより、実施者は巧みな動きもねらっていた者が多く、その理由としては、前の運動からの移行が難しかったことが考えられる。

「体回し」について、肩や胸の動きの柔らかさを高めることをねらって指導した。加えて、体を移動させる役割の者は、回転動作に入る動きが複雑であるため、巧みな動きもねらいとした。対象者からは、巧みさをねらいとした者が13名、柔らかさをねらいとした者が6名であった。実施者において、慣れない動きであったことと、音楽リズムに合わせる難しさがあり、巧みな動きとして捉えた者が多くいたものと推察された。

「両足跳び」について、指導者は力強くジャンプ

することをねらい、遊び要素を入れるために脚じゃんけんとした。対象者からは、巧みさをねらいとした者が14名、力強さをねらいとした者が5名であっ

た。実施者は、リズムに乗って繰り返す脚じゃんけんの動きに着目したため、指導者の意図とは異なり、巧みさに着目した者が多かったと推測された。

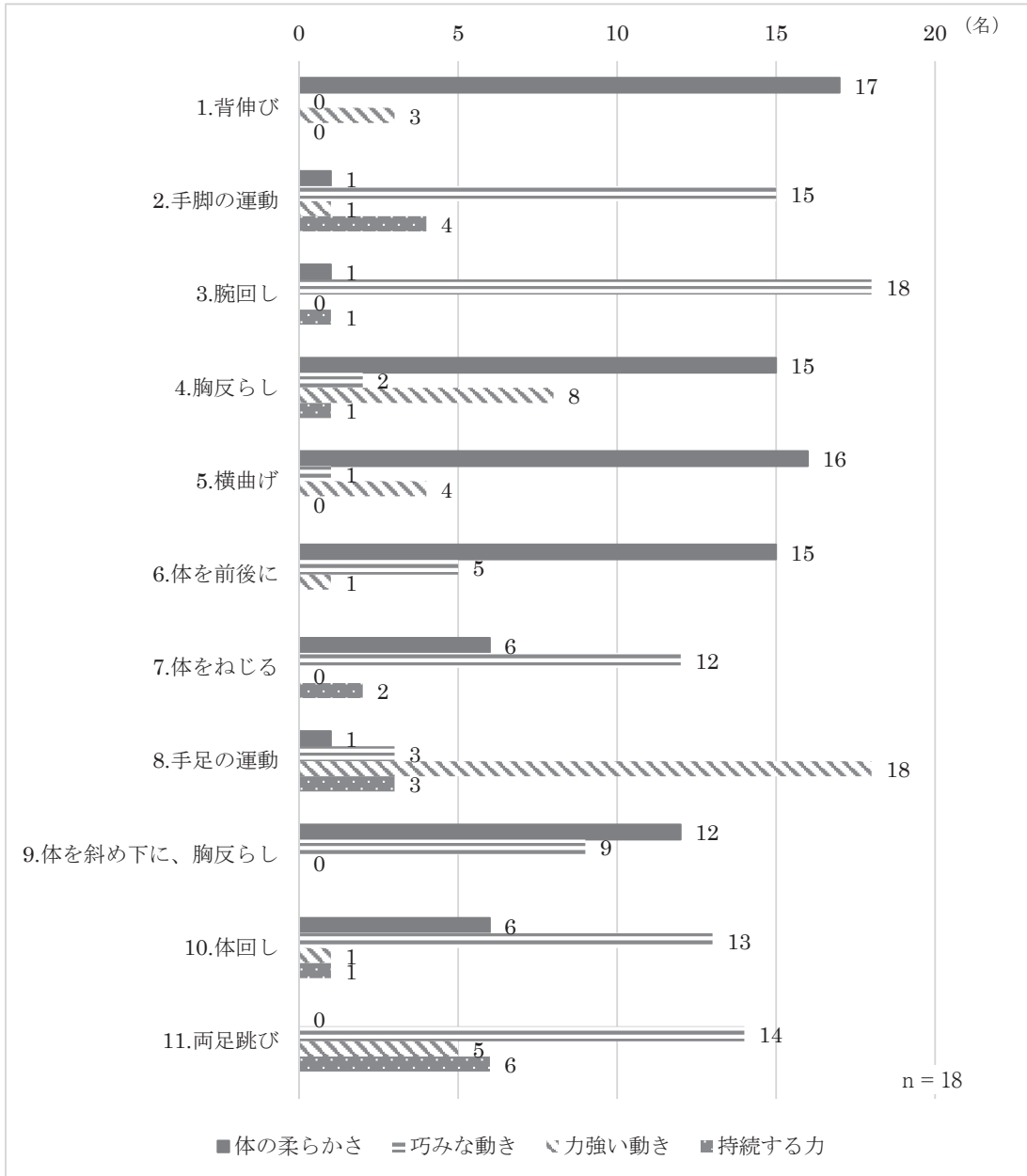


図1 対象者が記入した各運動におけるねらいの総数（複数回答可）

各運動において、指導者が予め定めていたねらいと同様の傾向が示された動きもあったが、指導者と対象者の間に、ねらいのズレが生じている運動もあることが明らかになった。例えば、「手足の運動」や「両足跳び」の運動は、指導者のねらいとは違ったねらいを多くの者が定めた。さらに、一つの運動について一つのねらいを記入した者もいれば、複数のねらいを記入した者もいた。つまり、運動をするねらいは事前に指導者が定めておくものの、実施者がそのねらいについて了承するとは限らないため、ねらいを実施者が主体となって自身のこととして考えることの必要性が示されたといえる。金子(2002)は、「われわれは動きながら運動を感じ取り、感じながら動いて運動形態を生み出していく」と述べている。加えて、「因果法則によって運動を予測し、『こうなるはずだ』とその必然性が主張されても、運動をする主体の決断が排除されているので、その運動はあくまで単なる物理的過程でしかない」とも述べている。つまり、科学的な根拠に基づいてその運動の体力的・生理学的な効果が実証されていたとしても、最も重要なのは運動実施者の動きの世界と行うことである。対象者の体力や性別、体格によって、その運動に対する感じ方は異なり、ねらいも異なってくると考える。そのため、実施者の経験をもとにねらいを定め、そのねらいに沿って動きをより高めていくような取り組みも体づくり運動には必要であると考えられた。

3-2. ねらいに応じた動きづくり

次に、指導二回目を実施した、ねらいに応じた動きづくりにおける結果を示す。

ふれあいペアラジオ体操の2番目と12番目の動きである「手脚の運動」を対象の運動とした。この動きについては、学生へのアンケートによると「巧みな動き」をねらった運動であると回答した者が15名と最も多く、次に持続する力を高める運動と4名の者が回答した。そこで、この運動を「巧みな動き」を保ちつつも、「力強さにより焦点を当てた運動にする」ことを課題として、対象者自身に動きを工夫させた。実際に対象者が考えた運動の一部を以下にあげる(図2～図8)。

対象者が考えた運動からは、腕立てやジャンプ、押し合う運動、引っ張る運動、そして体を保持する運動などが見られた。これらの動きは、学習指導要領解説の表記をヒントにしていると思われるが、工夫された運動は解説に示された運動そのものではな

かった。さらに、各運動は、一人では実施できない仲間と関わり合う観点が含まれた動きであった。加えて、これらの動きは、指導者が提示した最初の運動よりも、力強さに焦点化された運動となっていた。金子(2002)は、「スポーツにおける運動は、いうまでもなく選手ないし生徒の自己運動として、伝承される運動文化の意味系と価値系とに関わりをもつのであり、このような人間学的な運動認識なしには、生き生きとしたスポーツに『実存運動』を分析することは不可能である」と述べている。つまり、教師に与えられた運動をこなすばかりではなく、自己の運動として意味や価値を問いながら動きを考えるような取り組みも大切であり、特に体づくり運動の授業においては重要になるものと考えられた。このような活動の積み重ねが、運動の計画に取り組みたり、体力に応じて自主的に運動できたりすることにつながるものと考えられる。

3-3. ねらいに応じた動きづくりに取り組んだ感想

対象者に力強い動きを高める運動として、ふれあいペアラジオ体操の2と12番目の動きを工夫させた。その活動に対して17名から得られた感想を表5にまとめた。

まず、工夫した運動について「動きの流れを考えて工夫することができた。」など、肯定的な評価をしている者が6名いた。一方で、「力強さを重視しすぎて、前後のつながりが難しくなってしまった。」など、思ったように工夫できなかつたり、改善の余地があったりすると回答した者も6名いた。さらに、工夫する段階で、「力強さをつけるのに『押す』『引く』しか思いつかなくて、なかなか難しかった。」など、難しさを感じていた者が5名いた。その他には、「実際に音楽と合わせてやってみると気づくことがあるので、実際にやってみることが大切だと感じた。頭で考えていることとやることは異なる。」など、取り組みを通して気付くことができた観点について述べた者が4名いた。体操の動きを考えることに慣れていない対象者ではあったが、ゼロから動きを考えるのではなく、基本となる動きがあったり、馴染みのある音楽に合わせてすることで、取り組みやすくなったものと考えられた。そして何よりも、自分自身の体を通して動きを考えたことで、自分の事として動きに向き合う機会を持つ事ができたと推察される。

金子(2002)は、所期の目的を達成する手段として利用される反復形式の運動をエクササイズとし、

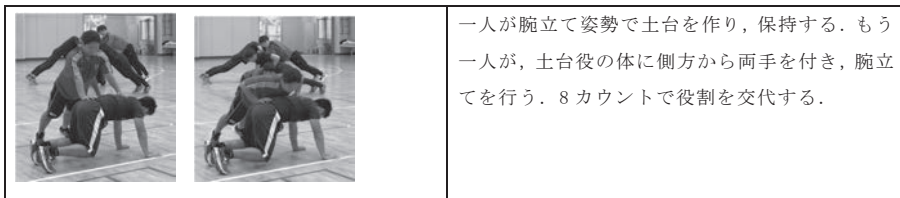


図2 対象者が工夫した運動内容1

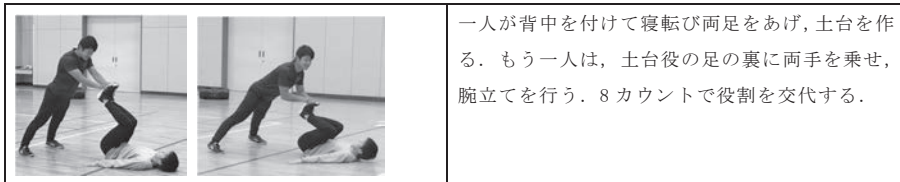


図3 対象者が工夫した運動内容2

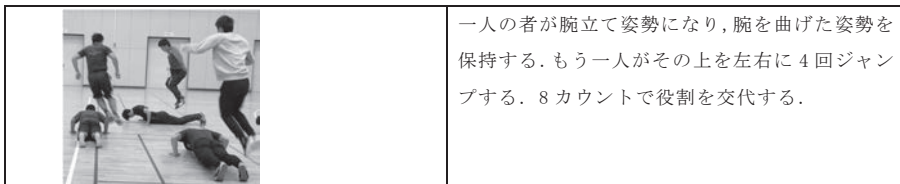


図4 対象者が工夫した運動内容3

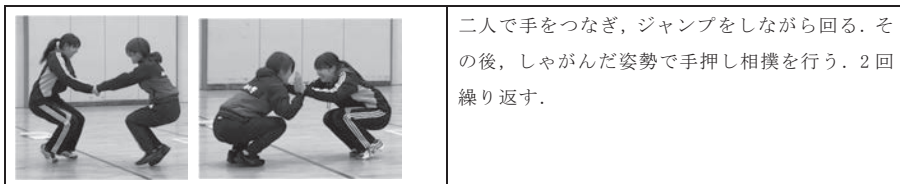


図5 対象者が工夫した運動内容4

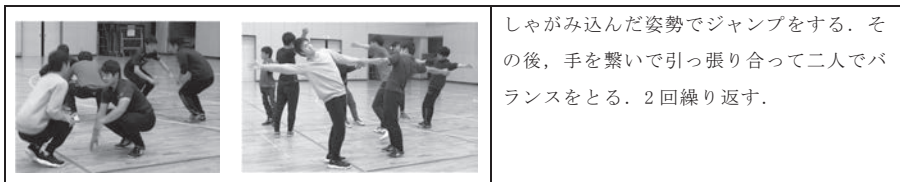


図6 対象者が工夫した運動内容5

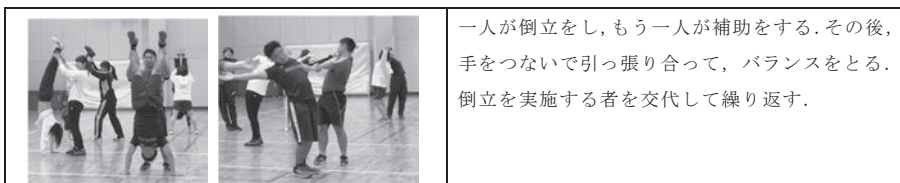


図7 対象者が工夫した運動内容6

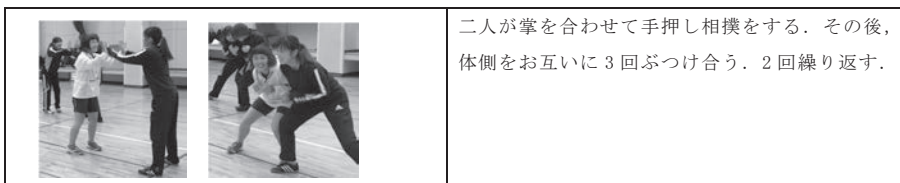


図8 対象者が工夫した運動内容7

「これまでのエクササイズをめぐる多くの複雑な問題も、エクササイズという運動を媒介的、手段的にのみとらえ、その運動構造のもつ本来の価値や意味を蔑ろにしてきたところから生じているようである」と述べている。体づくり運動における「体力を高める運動」は、指導内容によっては、体力向上を目指すエクササイズとして、無味乾燥な反復訓練を繰り返すような実施内容になり得るだろう。しかしながら、体育授業における体づくり運動は、それに終始されることは避けなければならない。そのような意味においても、ねらいに応じた運動を考えることは、体づくり運動の学習内容には不可欠な点である。さらに、仲間とともに協力して動く体ほぐしの観点を常に意識させることで、手段としてのエクササイズではなく、その運動自体に意味や価値を見いだすことができる実施内容になっていくものと思われる。

体づくり運動の領域では、中学校3年生から「運動の計画に取り組む」ことがねらいとして示されている。しかしながら、自分で計画を立てたり、たくさんある運動の中から自分に合った運動を選んだりすることは難しい。そのため、その手立ての一つに、今回の活動のようなねらいに応じた動きづくりを段階的に取り組んでいくことがあげられると思う。しかしながら、今回の取り組みについては、対象者が大学生ではあったものの、課題が難しく思うように運動を工夫できなかった者もいた。そのため、子どもたち自身にねらいに応じた動きづくりをさせるためにはさらなる教材の検討が必要であることも確認できた。

4. まとめ

本研究は、大学生18名を対象に、ふれあいペアラジオ体操を指導し、各動きのねらいを自身で設定したり、ねらいに合わせた動きを考えたりした。その取り組みの結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 各運動のねらいを記入させた結果、指導者と対象者の間に、ねらいのズレが生じていることが明らかになった。そのため、本研究のように、指導者が定めた運動のねらいを実施者に押し付けず、実施者が主体的にその運動のねらいを検討するような取り組みも体づくり運動では必要であると考えられた。
- 2) 対象者が考えた運動からは、腕立てやジャンプ、押し合う運動、引っ張る運動、そして体を保持する運動などを取り入れた工夫が見られた。そ

のため、体づくり運動では、教師に与えられた運動をこなすばかりではなく、自己の運動として意味や価値を問いながら動きを考えるような取り組みの必要性が確認できた。このような活動の積み重ねが、運動の計画に取り組みたり、体力に応じて自主的に運動できたりすることにつながるものと考えられた。

本研究より、対象者にねらいを考えさせたり、ねらいに応じた動きを考えさせたりすることは、技能の向上を目標としていない体づくり運動においてこそ可能な内容と言える。しかし、その取り組みに困難を感じた者もいたため、指導の際は、全てを実施者に委ねるのではなく、基本的な部分は教師があらかじめ動きを提示し、段階的にねらいに応じた動きづくりへと発展させていくことが必要である。動きのねらいについて体を通して考えたり、仲間と動きを工夫したりすることが楽しい経験になり、その経験が次への運動意欲に繋がるよう、教師は配慮しながら指導しなければならないと考える。

謝辞 本研究はJSPS科研費JP26750249(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6月25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 (参照日:平成30年6月25日)。
- 3) 浅沼幸治(2011)〈移行期の試行的実践の成果と課題〉体ほぐしの運動で体力は高まる。体育科教育1月号, 大修館書店:東京, 30-33頁。
- 4) 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。
- 5) 長谷川聖修・本谷聡・藤瀬佳香(2002)体操なんてつまらない?!-ラジオ体操を起点とした

表4 動きの工夫に取り組んだ感想

動きを工夫した感想
動きの流れを考えて工夫することができた。
前の動きや後の動きとつながりのある運動を考えることができた。しかし、全員ができるレベルの運動を考えるのが難しく、難易度が上がってしまった。
専門種目の動きを取り入れることができたのはよかったと思う。
誰にでもできる動きを提案した。ペアで行うということで、顔をあわせることができるように向かい合ってやるようにした。
誰が見てもすぐにできる動きを作ることができた。
手脚の運動だったので、手の力強さも脚の力強さも両方取り入れることができてよかった。次の動きにつなげられるように次回は工夫したい。
互いの力の強さを利用して肩と肩でぶつかることで力強さの要素を出すことができた。対象者の性別や年齢によって、もっと強度を工夫する必要があると感じた。
力強さを特に意識して取り組んだ。前の動きや後の動きにつながるように作れなかった。今後、そういった所も意識して作れるようになっていきたい。
僕たちは挑戦的な運動を考えた。手脚の力以外に体のバランスをとるのが難しい運動になった。
力強さを重視しすぎて、前後のつながりが難しくなってしまった。思っていたより作るのが難しかった。
力強さをつけるのに「押す」「引っぱる」しか思いつかなくて、なかなか難しかった。他のグループを見て、腕立てや倒立も力強さの運動に入るなということに気づいた。1つでも考えることは難しかった。
新しく自分で動きを考えるというのは難しいと思った。力強さといっても、目に見えてハードなものからやってみると、以外と負荷の大きいものもあって面白かった。
力強さをねらいとすることは、何かを支えたり、押したりすることなので、そういう動きは準備体操の中にあまりないため、考えるのが難しかった。他のグループのものをしてみると、色々あって面白いと感じた。
実際に音楽と合わせてやってみると気づくことがあるので、実際やってみることが大切だと感じた。頭で考えていることとやることは異なる。
リズムが単純だったから動きが作りやすかった。前後の動きに上手につなぐことを工夫した。簡単な動きでも何種類も組み合わせることで運動の強度がそれなりに上がると思った。
ねらいに沿って動きを考えると、より効果的な動きになることがわかった。どんな動きにしたらよいかを考えることも、子どもたちの力を伸ばすことができると思った。

TravelingBall 体操試案 - 第53回日本体育学会大会号, 468頁.

- 6) 檜皮貴子 (2013) 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.
- 7) 一般財団法人簡易保険加入者協会 (2014) ラジオ体操の実施効果に関する調査研究 (概要版).
- 8) 金子明友 (2002) わごの伝承. 明和出版: 東京.
- 9) かんぼ生命ホームページ. 「図解ラジオ体操第一」. http://www.jp-life.japanpost.jp/aboutus/csr/radio/abt_csr_rdo_dai1.html (参照日: 平成30年6月25日).
- 10) NPO 法人全国ラジオ体操連盟 (2004) 小学校におけるラジオ体操の実態調査. http://www.rajio-taiso.jp/taisou/shiryu/h16_research_01.html (参照日: 平成30年6月25日).
- 11) 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.
- 12) 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.
- 13) 文部科学省 (2017) 小学校学習指導要領解説体育編. 東洋館出版社: 東京.
- 14) 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房: 京都.
- 15) 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.
- 16) 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.
- 17) 高橋秀実 (2002) 素晴らしきラジオ体操. 小学館文庫: 東京, 26-27頁.