

# 「体操」の学習における「体ほぐしの運動」の意義

## Significance of “body disentangle” in “physical exercise” classes

笹 本 重 子

Shigeo SASAMOTO

### Abstract

The term “physical exercises” in physical education has recently been changed to “body shaping exercises”, and added to these exercises have been “body disentangle”. The aim of body disentangle is “to be aware of and to coordinate the body, and also to communicate with friends”. The author has been teaching physical education with the aim of shaping the body, improving movement and building health, and achieving these aims has included physical stretching and training exercises, exercises with various types of equipment, and rhythm exercises.

The purpose of this research is to review the characteristics of physical exercises through those exercises university students have learned in physical exercise class, to clarify the significance of body relaxing exercises, and to present data that will be useful in teaching physical exercises in the future. The results of research using the questionnaire method are as follows:

- 1) Interest in physical exercise increased significantly ( $p<0.05$ ) when compared to before the physical exercise class began. In addition, the students have become significantly more aware of changes in their bodies ( $p<0.001$ ) since the class began.
- 2) Students were able to feel a sense of unity of body and mind when doing the physical exercises.
- 3) Body disentangle helped the students feel comfortable, in addition to developing exercises for shaping the body and improving movement.

This suggests that among the author's goals for physical education, body disentangle primarily play an important role in improving coordination.

**keywords :** *physical exercise, body disentangle, awareness, exercise for communication*

### I. はじめに

平成10年の学習指導要領の改訂にともない、体育・保健体育科の目標には「心と体を一体としてとらえる」観点が重視されるようになり、この目標を具体的に達成するため、「体ほぐしの運動」が「体操」領域に示された。これに伴い、「体操」領域の名称が「体づくり運動」に変更した。

「体ほぐしの運動（以下、体ほぐし）」は、典型教材による優れた授業モデルとして、その紹介<sup>1)5)9)11)</sup>や実践報告<sup>2)</sup>などが、教材の研究にともない多岐にわたって報告され、小・中学校にはかなり広く浸透して来ているようである。

「体ほぐし」は「体への気づき、体の調整、仲間との交流」がねらいであり、学習指導要領解説では①ペア

で行うストレッチ、②早いペースでのウォーキングやジョギング、③リズムに乗った体操、④用具等を使っ  
てのびのびとした動作での運動、の4つが指導の範疇例として提示されている。しかし、これらの運動例は「体ほぐし」が学習指導要領に登場する以前から運動領域としての「体操」が扱ってきた①ストレッチ体操、②トレーニング体操、③リズム体操、④手具体操と考えられるだろう。

「体操」はその名称や取り扱い方等で歴史的にさまざまな変遷を経てきたが、現在、学校体育では身体づくり、動きづくりを直接の目的として行われる「運動」として位置づけられて、従前の「体操」同様、小学校5年生から高等学校の3年生までの8年間にわたり、体育教材として唯一必修の「運動」領域として扱われることになっている。しかしながら、体育を専攻する学生ですら「体操」というのはラジオ体操であり、「リズム体操」はダンス領域に関する科目であると思ひ違

いている学生が多い。

子どもたちの「からだ」が危ないと警告を発せられてかなり久しいというのに、事態はますます深刻化している。簡単に人の命を奪ったり、自らの命を捨てたりする行為の背景には、人間関係の希薄さを上げていだろう。抑えのきかないからだ、融通のきかないからだ、不器用なからだ根底にあって、様々な問題を誘発しているといっても過言ではないだろう。

こういった問題の解決策の一つとして「心と体が一体」や「他者との交流」「自分の体の調整」に適した「体ほぐし」が期待されているのである。これまでのスポーツ教育にはない、からだ教育としての体育、からだを通じて心をとらえる体育<sup>10)</sup>がここでは目指されている。したがって「体ほぐし」は単に「体操」の領域の一部としてとどまる問題ではないだろう。

教育実習生に実習校での「体操」の在り様を調査すると、未だに体操はラジオ体操であり、準備運動や補助・補強運動の域を脱していない現状もある。体ほぐしの運動は、その運動様式からリズムダンスやコンタクトワーク等のダンス系、ボディ・アウェアネス等の気づき系、アドベンチャーゲーム等のチャレンジ系、縄や大きなボール等を用いた体操系と多岐にわたっている。筆者はこれまでスポーツ方法としての体操では、ストレッチ体操、トレーニング体操、手具体操、リズム体操を主たる内容として、体ほぐし、身体づくり、動きづくり、健康づくりをねらいとして授業を行って来た。

そこで本研究では、大学生が体操の授業で学んだことから体操の特性を捉え直すとともに、体操領域における体ほぐしの意義を明らかにし、今後の指導とその在り方に役立つ資料を提示することを目的とした。

## II. 研究の方法

### 1. 研究の対象

本研究は調査法による実践研究である。調査は2004年度の後期(9月から翌年1月)のスポーツ論実習「体操」を受講した健康スポーツ学専攻2年生53名を対象に、質問紙法で行った。調査の対象とした授業内容を表1に示した。授業は体操の内容とねらいの設定後、運動内容をプログラムし、それに応じた学習様式をとった。反復できる同一運動はエクササイズとして扱い、一連の流れのある運動はムーブメント、単一の動きはプラクティスとした。

## 2. 調査法と評価観点

調査の質問は、高橋<sup>10)</sup>が作成した「からだ気づき」アンケートをモデルとした10項目と、体育教育や体操のねらいから勘案した18項目の計28項目についてであった。調査は2種類行い、一つは28の項目すべてに対して5段階で評価するものであった。これは第1回目と最終回に調査し、「強くそう思う」を5点、「そう思う」4点、「どちらかと言えばそう思う」3点、「そう思わない」2点、「全くそう思わない」1点とし、該当する点数を書き込むように依頼した。この回答から得た点数は加重平均点として表し、学校体育で扱われている観点別評価の視点から「興味・関心」「知識・理解」「体の状態」「心の状態」の4因子に区分して検討した。また、授業開始の第1回目と最終回での変化の検討は対応のある2群テストで検定した。有意水準は5%以下とした。

もう一つは、毎時間の学習内容に対して、その日に特に強く感じた項目に丸印を付けるように指示したものであった。調査に参加した学生全員が丸印をつけると、この評価点は100点となるように、その質問項目の選択率を得点として算出して表した。さらに、印象的な事柄について自由に記述できるようにした。いずれも評価の処理は、全授業に出席して調査用紙に記入できた39名を対象とした。

## III. 結果と考察

### 1. 学生による「体操」の評価／体操への関心

学生の「体操」への評価をF1「興味・関心」、F2「知識・理解」、F3「体の状態」、F4「心の状態」の4因子別の加重平均点を図1に示した。学習前の体操に関する興味や関心は $3.6 \pm 0.1$  (平均値±標準誤差: 以下同じ)であり、興味関心は「どちらかと言えばある」という評価であった。知識理解に関しても $3.2 \pm 0.2$ であり興味関心と同様であったが、体の状態は $2.8 \pm 0.2$ で「良くない」と評価していた。心の状態に関しては $3.4 \pm$

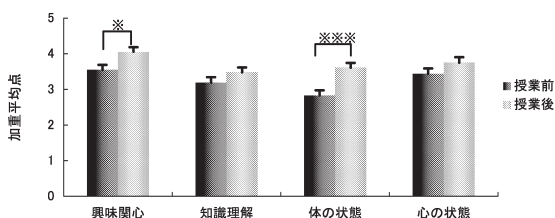


図1 授業前後の因子別得点の比較

表1 体操と体ほぐしの授業内容一覧

	9月22日	9月29日	10月6日	10月13日	10月20日	11月10日	11月17日	11月24日	12月15日	1月13日
テーマ	魔法の手 心がはぐれる と体もはぐれる	愛の確認 ビビッと感じ よう	継続が力 続けること これぞ力なり	愛の力 愛は重いのか？ 苦しいか？	気の世界 気を見つめる	風船 かたちにとら われず！	ボール ボールが弾む と体がはずむ 心も弾む	リズム運動 リズムに乗っ て動くことの 心地よさ	元気を出して 正しく動く心 地よさ	大縄跳び これからの体 力は「巧みさ」
体操の 名称	出合いの体操	骨格体操	エアロ体操	貯筋体操	気功体操	チャレンジ体 操	ボール運動	出合いの体操 2	徒手体操	縄跳び運動
体操の 内容	体ほぐし	ストレッチ	トレーニング	トレーニング	ストレッチ	体ほぐし	手具体操	リズム体操	リズム体操	トレーニング
学習 形態	2人組→集団	2人組→個人	個人	2人組, 3人 組	個人, 2人組	2人組→集団	2人組→個人	2人組	個人	集団
授業の ねらい	・自分を見る ・相手を見る	・2人組みの ストレッチ で可動域を 広げる ・痛みと心地 よさのバラ ンス	・自分の歩き 方の特徴を 知る ・相手の歩き 方をまねる ・50分間歩く	・自分の体重 を負荷にし て運動する ・相手の体重 を借りなが ら運動する	・心を整える ・呼吸を整え る ・気を合わせ る	・素早く動く ・ゆっくり動 く ・タイミング を合わせる	・ボールの特 性の理解 ・運動課題の 明確化 ・個人の課題 の設定	・弾む ・おへそでリ ズムを感じ る ・全身でリズ ムをつくる	・徒手要素の 理解 ・骨格の意識 ・全身運動	・タイミング 合わせ ・空間の認識 ・素早く反応
授業 内容	1. ジャンけんゲーム 2. キュウリの塩揉み 3. 地藏倒し 4. 酔っぱらい運び	1. 長座体前屈 2. 背中中の体操 3. 開脚体前屈 4. 一連のストレッチ体操	1. 閉眼足踏み 2. まねっこ歩き 3. リズムウォーキング 4. シグナル筋トレ	1. 下肢の筋トレ 2. 上肢の筋トレ 3. 腹筋、背筋 4. シグナル筋トレ	1. 立禅 2. ソワイショウ 3. 気功八段錦	1. パス&キャッチ 2. 風船運びゲーム	1. ドリブルゲーム 2. バウンドゲーム 3. リズムに合わせて一連の体操	1. リズムあそび 2. パートナーチェンジ 3. レクダンス	1. 振動、回旋 2. 前倒、側倒 3. 前屈、後屈 4. 座運動	1. かぶり縄と向い縄 2. 8の字跳び 3. ボール渡し 4. ダブルタッチ
学習 様式	ブラクティス	エクササイズ ムーブメント	ブラクティス エクササイズ	エクササイズ	ブラクティス エクササイズ	ブラクティス	エクササイズ ムーブメント	エクササイズ	エクササイズ ムーブメント	ブラクティス エクササイズ

0.1で「どちらかと言えば良い」と評価していた。

授業後の評価は、興味や関心は $4.1 \pm 0.1$ であり、授業前と比較すると授業後は有意に高得点となり ( $p < 0.05$ )、興味関心の評価は「どちらかと言うとある」から「ある」となった。知識理解は $3.4 \pm 0.1$ であり、授業前と統計的な差は見られなかった。体の状態は $3.6 \pm 0.1$ で授業前より有意に高得点を示し ( $p < 0.001$ )、「良くない」から「どちらかというが良い」という評価に変わった。心の状態に関しては $3.8 \pm 0.2$ で授業前と統計的な差は見られなかった。これらのことから、学生は「体操」の授業に積極的に参加していたことが推察される。

学生が知っている体操の名称の代表例は、ラジオ体操、リズム体操、ストレッチ体操であった。今回の授業では「出合いの体操」「骨格体操」「気功体操」「貯筋

体操」「チャレンジ体操」といった名称を意図的に使用した。「なんだろう」から始まる学習は、どの年代、どの時代でも好奇心や学習意欲を駆り立てる効果は高い。彼女らがもっている体操のイメージは最初は暗く、痛く辛いといった内容であった。しかし最後には、体が楽になって元気が生まれてくるのが体操であると感想を述べた学生の言葉が印象的である。

## 2. 項目別評価からみた「体ほぐし」／学習形態「ブラクティス」の効果

評価項目の得点一覧を表2に示した。興味関心に関する評価項目は1「からだを動かすと元気になる」、4「自分のからだに起きたことがわかる」、5「他者とコミュニケーションがとれる」、6「一つの動きから違う動きがひらめく」の得点が授業後に有意に上がった。

表2 授業前後の因子別評価値

因子	評価項目	授業前	授業後	有意差
F1 興味・関心	1 からだを動かすと「元気」になる	4.2±0.11	4.8±0.08	※※※
	2 体は柔軟な方がよい	4.5±0.15	4.6±0.09	
	3 自分の身体の変化に興味がある	3.7±0.17	3.9±0.17	
	4 自分のからだに起きたことがわかる	3.3±0.16	3.8±0.15	※
	5 他者とコミュニケーションができる	3.6±0.15	4.6±0.11	※※※
	6 一つの動きから違う動きがひらめく	2.3±0.14	3.3±0.13	※※※
	7 運動が好きである	4.6±0.09	4.8±0.11	
F2 知識・理解	8 動く心地よい	4.1±0.13	5.0±0.03	※※※
	9 運動は苦手でも体のためにはやるべきである	4.3±0.16	4.6±0.11	
	10 心がほぐれると体もほぐれる	3.5±0.17	4.5±0.13	※※※
	11 動きの「分かる」と「できる」の違いが分かる	3.5±0.16	4.5±0.11	※※※
	12 手軽な運動で身体は鍛えられる	2.2±0.18	2.9±0.16	※※
	13 運動は自分を変えられる	4.2±0.12	4.4±0.11	
	14 呼吸の仕方が運動の決め手である	3.1±0.14	3.3±0.15	
F3 体の状態	15 力強く運動ができる	3.8±0.15	4.1±0.14	※※
	16 肩や腰、膝など関節に痛みはない	2.9±0.21	3.6±0.20	※※
	17 身体が軽い	2.5±0.14	3.7±0.15	※※※
	18 骨格の存在を意識できる	2.3±0.15	2.9±0.15	※※※
	19 股関節が自由な感じである	2.3±0.18	3.0±0.14	※※※
	20 イメージ通りに動ける	2.4±0.11	3.4±0.13	※※※
	21 しなやかな動きができる	2.3±0.10	3.2±0.12	※※※
F4 心の状態	22 運動で不器用さが克服できる	2.5±0.14	3.8±0.16	※※※
	23 自分の気持ちがコントロールできる	3.1±0.12	3.4±0.15	※※
	24 運動後の心と体の変化が面白い	3.5±0.16	4.2±0.16	※※
	25 体が気持ちよいと心も気持ちよい	4.3±0.14	4.7±0.10	※※
	26 呼吸が安定している	3.5±0.13	3.5±0.14	
	27 人の動きを気にかける	3.7±0.13	3.5±0.16	
	28 人前での自分の姿勢や姿が気になる	3.4±0.19	3.6±0.17	

※ p&lt;0.05 ※※ p&lt;0.01 ※※※ p&lt;0.001

知識理解に関する評価項目では8「動く心地よい」、10「心がほぐれると体もほぐれる」、11「動きの「分かる」と「できる」の違いがわかる」、12「手軽な運動で身体は鍛えられる」の得点が授業後に有意に上がった。体の状態では、15「力強く運動ができる」、16「肩や腰、膝など関節に痛みはない」、17「身体が軽い」、18「骨格の存在を意識できる」、19「股関節が自由な感じである」、20「イメージ通りに動ける」、21「しなやかな動きができる」のすべての評価項目の得点が授業後に上がった。心の状態では22「運動で不器用さが克服できる」、23「自分の気持ちがコントロールできる」、24「運動後の心と体の変化が面白い」、25「体が気持ちよいと心も気持ちよい」の得点が、授業後に有意に上がった。

半年間におよぶ授業を通して、体操への関心や理解度が上がり、授業前にもっていた肩や腰、膝など関節

の痛みは、体操の動きによって軽減されたことが示され、からだそのものに着目する体操のねらいは伝わったと判断できる。また、授業後に有意に得点が上がった項目のうち、1、4、5、8、10、17、20、23、25の9項目が「体ほぐし」に関わる内容であった。

高橋（2001）は「からだ気づき」で大切にしているポイントに、①エクササイズではなくプラクティス（実習）と呼ぶ、②やってみる中でからだに起こることに気づくことを願う、③子どもを操作して気づかせようとはしない、④自由な雰囲気と安全な場を用意するの4点を挙げている。「プラクティスはやりっぱなし、やらせっぱなし、楽しそうだがあれば遊び、学習場面で扱うべきではない」といった批判に出会うことも多い。しかし、筆者も「体ほぐし」を行うときの学習様式は、プラクティスを採用している。それは、体ほぐしは教

え込んだり、動きを修正する学習ではないからである。また、高橋は「からだ気づき」の目標を「感じる」「動く」「ひらく」「かかわる」「表す」の5つに区分している。今回の体操で最終回に高得点を示した項目から、「体を動かして元気になれた」「仲間とコミュニケーションがとれた」「動く心地よい体験をした」「イメージ通りに動けた」「心がほぐれて体もほぐれた」学生が多数いたことがわかり、「感じる」「動く」「ひらく」「かかわる」が保証されたといえるだろう。

体操は、動きづくり、体づくりをねらいとした運動であり、一般的にはエクササイズ（練習）やムーブメント（一連の運動）の学習法がとられる。この学習様式は、その出来具合を通じて学習のねらいを指導者、学習者双方が把握しやすいからである。しかし、プラクティスでの体験は、その運動の成果ではなく学生が体操を考える契機や機会を保障することの意味が大きいといえる。

### 3. 体操のテーマ別評価／体と心が一体となる体ほぐし

体操のテーマ別に4因子の評価点を図2に示した。どのテーマに対しても、「興味関心」に関する評価が高く、次いで「知識理解」、「心の状態」と続き、「体の状態」への評価が一番低いことが示された。この体に対する低い評価は、評価項目が他の因子に比べて具体性が強いことが起因していると思われる。しかし、前述したとおり、体の状態は授業後にすべての評価項目で有意に向上していることから、学生は自身の体評価を、かなり厳正に捉えている傾向が伺える。

興味関心と知識理解の評価得点はテーマに対して類似した傾向があるが、体と心の状態は、相反する傾向が見てとれる。特に両者の差が大きいテーマは「魔法の手」「愛の確認」「気の世界」「ボール」であった。心と体の一体化をねらいとして「体ほぐしの運動」が登場したものの、評価項目を因子として示すと、一致し

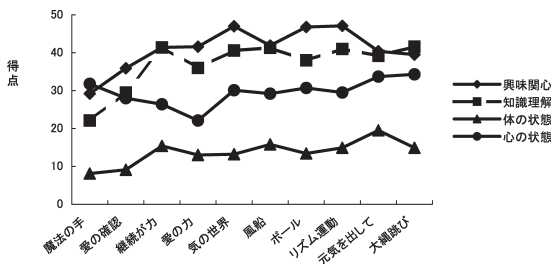


図2 体操のテーマ別にみた因子別評価の比較

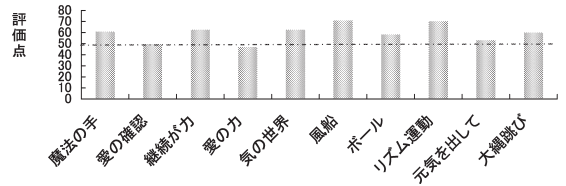


図3 「心と体の一体」とした評価

てはいない。心が体をリードしている。しかし、心の状態が低下しても、それに合わせて体の状態が低下するようなこともない。これは、「体の状態はあまり良くないが、心はいろいろと感じて元気である」「今日は心の調子が思わしくはないが、だからといって体の調子も悪いということはない」といったことを意味している。高橋は「心と体が一体な体ほぐし」「心と体が別個な通常な体育」と、その関係を明記している<sup>10)</sup>。

そこで体操のテーマ別に「心と体の一体化」に関する評価項目1「からだを動かすと元気になる」、10「心がほぐれると体もほぐれる」、25「体が気持ち良いと心も気持ち良い」の各評価点の平均値を図3に示した。受講者の半数がその項目に○を付けた場合の数値を示す50点に補助線を入れると「風船」と「リズム運動」の評価が高いことがわかる。風船の評価点は、活気を評価する項目である「からだを動かすと元気になる」が87.2点と飛び抜けて高く、これが平均点に影響している。リズム運動も同様である。「体ほぐし」の面から見ると「魔法の手」も「心と体の一体化」の評価は高い。「心と体の一体化」の評価の高いテーマに共通することは、学習形態が2人組であることである。「体ほぐし」にかけている視点を遠藤（2001）は、エネルギーと述べている<sup>1)</sup>。この視点からいえば、他者と交流しながら元気を得ていく体操は、「心と体が一体な体ほぐし運動」の典型教材と成り得るといえるだろう。

### 4. 指導のねらいと学生の捉え方／「気づき」「交流」「調整」

指導のねらいと学生の捉え方の相違点をみるために、評価一覧を表3に示した。この調査は、今日の運動が今日の自分にどのような影響を与えたかについて印象的な評価項目に○印をつけさせたものである。半数以上の学生が評価した50点以上の項目には網かけをした。

第1回目と2回目の授業では、50点以上をマークした評価項目は2～3で少なかったが、3回目からは平均して6～7つの評価項目で50点以上をマークしてい



表3 体操テーマ別評価点一覧

テーマ 内容	魔法の手 体ほぐし	愛の確認 ストレッチ	継続が力 トレーニング	愛の力 トレーニング	気の世界 ストレッチ	風 船 体ほぐし	ボール 手具体操	リズム運動 リズム体操	元気を出して リズム体操	大縄跳び トレニング
運動様式 学習形態	ブラクティス	エクササイズ ムーブメント	ブラクティス エクササイズ	エクササイズ	ブラクティス エクササイズ	ブラクティス	エクササイズ ムーブメント	エクササイズ	エクササイズ ムーブメント	ブラクティス エクササイズ
	2人組→集団	2人→個人	個人	2人, 3人	個人	2人→集団	個人	2人	個人	集団
	からだを動かすと「元気」になる	20.5	35.9	79.5	59.0	66.7	87.2	82.1	64.1	71.8
	体は柔軟な方がよい	48.7	89.7	23.1	74.4	59.0	56.4	51.3	66.7	66.7
	自分の身体の変化に興味がある	25.6	25.6	23.1	25.6	20.5	17.9	28.2	15.4	17.9
	自分のからだに起きたことがわかる	38.5	10.3	17.9	5.1	28.2	25.6	17.9	25.6	28.2
	他者とコミュニケーションがとれる	43.6	31.9	64.1	61.5	64.1	64.1	76.9	43.6	23.1
	一つの動きから違う動きがひらめく	2.6	0.0	10.3	2.6	10.3	17.9	28.2	0.0	7.7
	運動が好きである	17.9	36.2	71.8	71.8	71.8	87.2	79.5	64.1	82.1
	動く心地よい	23.1	53.8	89.7	53.8	71.8	89.7	92.3	79.5	82.1
	運動は苦手でも体のためにはやるべきである	20.5	33.3	64.1	61.5	33.3	46.2	51.3	35.9	41.0
	心がほぐれると体もほぐれる	84.6	43.6	43.6	33.3	56.4	56.4	69.2	41.0	53.8
	動きの「分かる」と「できる」の違いが分かる	2.6	17.9	28.2	46.2	20.5	82.1	56.4	74.4	66.7
	手軽な運動では身体は鍛えられない	2.6	7.7	7.7	7.7	2.6	2.6	2.6	5.1	7.7
	運動は自分を変えられる	10.3	20.5	46.2	43.6	25.6	41.0	35.9	25.6	33.3
	呼吸の仕方が運動の決め手である	7.7	19.1	10.3	12.8	66.7	10.3	5.1	0.0	2.6
	力強く運動ができる	0.0	2.6	23.1	35.9	7.7	23.1	20.5	20.5	33.3
	肩や腰、膝など関節に痛みはない	10.3	7.7	10.3	17.9	23.1	17.9	15.4	0.0	17.9
	身体が軽い	41.0	28.2	46.2	10.3	30.8	43.6	35.9	20.5	35.9
	骨格の存在を意識できる	5.1	23.1	5.1	15.4	7.7	7.7	7.7	15.4	10.3
	股関節が自由な感じである	0.0	2.6	2.6	5.1	7.7	5.1	10.3	10.3	5.1
	イメージ通りに動ける	0.0	0.0	17.9	10.3	5.1	23.1	17.9	7.7	30.8
	しなやかな動きができる	0.0	6.4	2.6	7.7	7.7	10.3	12.8	5.1	23.1
	運動で不器用さが克服できる	15.4	12.8	7.7	15.4	12.8	33.3	33.3	23.1	23.1
	自分の気持ちさがコントロールできる	35.9	17.9	20.5	10.3	17.9	23.1	12.8	7.7	7.7
	運動後の心と体の変化が面白い	25.6	38.5	43.6	33.3	38.5	43.6	51.3	30.8	48.7
	体が気持ち良いと心も気持ち良い	76.9	69.2	64.1	48.7	64.1	69.2	59.0	53.8	53.8
	呼吸が安定している	30.8	38.5	17.9	17.9	53.8	15.4	25.6	15.4	28.2
	人の動きを気にかける	25.6	14.9	12.8	17.9	7.7	38.5	35.9	30.8	38.5
	人前での自分の姿勢や姿が気になる	5.1	19.1	17.9	15.4	10.3	25.6	5.1	30.8	59.0

表 4 体操のテーマに見る「身体感覚」と「身体意識」

		体操のテーマ	魔法の手	愛の確認	継続が力	愛の力	気の世界	風 船	ボール	リズム運動	元気を 出して	大縄跳び
身体感覚	8	動く心地よい	23.1	53.8	89.7	53.8	71.8	89.7	87.2	92.3	79.5	82.1
	17	身体が軽い	41.0	28.2	46.2	10.3	30.8	43.6	28.2	35.9	20.5	35.9
	25	体が気持ち良いと心も気持ち良い	76.9	69.2	64.1	48.7	64.1	69.2	48.7	59.0	53.8	53.8
	28	人前での自分の姿勢や姿が気になる	5.1	19.1	17.9	15.4	10.3	25.6	12.8	5.1	30.8	59.0
	1	からだを動かすと「元気」になる	20.5	35.9	79.5	59.0	66.7	87.2	87.2	82.1	64.1	71.8
	10	心がほぐれると体もほぐれる	84.6	43.6	43.6	33.3	56.4	56.4	38.5	69.2	41.0	53.8
		「身体感覚」平均	41.9	41.6	56.8	36.8	50.0	62.0	50.4	57.3	48.3	59.4
身体意識	23	自分の気持ちにコントロールできる	35.9	17.9	20.5	10.3	17.9	17.9	23.1	12.8	7.7	7.7
	18	骨格の存在を意識できる	5.1	23.1	5.1	15.4	7.7	10.3	7.7	7.7	15.4	10.3
	3	自分の身体の変化に興味がある	25.6	25.6	23.1	25.6	20.5	33.3	17.9	28.2	15.4	17.9
	12	手軽な運動で身体は鍛えられる	2.6	7.7	7.7	7.7	2.6	2.6	2.6	2.6	5.1	7.7
	4	自分のからだに起きたことがわかる	38.5	10.3	17.9	5.1	28.2	17.9	25.6	17.9	25.6	28.2
	6	一つの動きから違う動きがひらめく	2.6	0.0	10.3	2.6	10.3	12.8	17.9	28.2	0.0	7.7
		「身体意識」平均	18.4	14.1	14.1	11.1	14.5	15.8	15.8	16.2	11.5	13.3

表5 学生がとらえた「体ほぐしの運動」と「体力づくりの運動」

体操のテーマ		魔法の手	愛の確認	継続が力	愛の力	気の世界	風船	ボール	リズム運動	元気を 出して	大縄跳び	平均値
体ほぐしの運動	気づき	4 自分のからだに起きたことが分かる	38.5	10.3	17.9	5.1	28.2	17.9	25.6	17.9	25.6	28.2
		8 動く心地よい	23.1	53.8	89.7	53.8	71.8	89.7	87.2	92.3	79.5	82.1
		17 身体が軽い	41.0	28.2	46.2	10.3	30.8	43.6	28.2	35.9	20.5	35.9
	調整	10 心がほぐれると体もほぐれる	84.6	43.6	43.6	33.3	56.4	56.4	38.5	69.2	41.0	53.8
		20 イメージ通りに動ける	0.0	0.0	17.9	10.3	5.1	23.1	23.1	17.9	7.7	30.8
体力づくりの運動	交流	23 自分の気持ちでコントロールできる	35.9	17.9	20.5	10.3	17.9	17.9	23.1	12.8	7.7	7.7
		5 他者とコミュニケーションができる	43.6	31.9	64.1	61.5	64.1	61.5	64.1	76.9	43.6	23.1
		27 人の動きを気にかける	25.6	14.9	12.8	17.9	7.7	38.5	38.5	35.9	30.8	38.5
		28 人前での自分の姿が良い	5.1	19.1	17.9	15.4	10.3	25.6	12.8	5.1	30.8	59.0
		2 体は柔軟な方が良い	48.7	89.7	23.1	74.4	59.0	46.2	56.4	51.3	66.7	66.7
	体づくり	9 運動は苦手でもやるべきである	20.5	33.3	64.1	61.5	33.3	46.2	41.0	51.3	35.9	41.0
		12 手軽な運動で身体は鍛えられる	2.6	7.7	7.7	7.7	2.6	2.6	2.6	2.6	5.1	7.7
		15 力強く運動ができる	0.0	2.6	23.1	35.9	7.7	23.1	20.5	20.5	20.5	33.3
		16 肩や腰、膝等に痛みはない	10.3	7.7	10.3	17.9	23.1	17.9	17.9	15.4	0.0	17.9
		6 一つの動きから違う動きがひらめく	2.6	0.0	10.3	2.6	10.3	12.8	17.9	28.2	0.0	7.7
動きづくりの運動	動きづくり	14 呼吸の仕方が運動の決め手である	7.7	19.1	10.3	12.8	66.7	10.3	5.1	5.1	0.0	2.6
		18 骨格の存在を意識できる	5.1	23.1	5.1	15.4	7.7	10.3	7.7	7.7	15.4	10.3
		21 しなやかな動きができる	0.0	6.4	2.6	7.7	7.7	10.3	10.3	12.8	5.1	23.1
		25 体が気持ち良いと心も気持ち良い	76.9	69.2	64.1	48.7	64.1	69.2	48.7	59.0	53.8	53.8



表 6 学生の自由記述からの抜粋

<魔法の手>

- ・友達に腰をさすられていた時、なんでこんなことが体操なんだろうかと不思議に思った。こんなんでも柔軟性が高くなったら世話ないと思っていたが、実はすごく体が柔らかくなった。交代で私も「柔らかくなれ！やわらかくなれ！」とおまじないをかけた。
- ・朝練で背中がバリバリになってたので、とても気持ちよかった。途中寝そうになった。昔お母さんがこんなことしてくれたことを思い出してちょっぴり帰りたくなった。

<愛の確認>

- ・タイトルに笑ってしまった。声を出さないで相手に自分の意志を伝えるのは難しいと思っていたけれど、相手に聞く心構えがあれば簡単だった。
- ・体が人一倍かたいので体操は苦手です。でも先生が「競わなくて良い」「ちょっと頑張ればいい」といったので、少し頑張った。

<継続が力>

- ・普段何気なく歩いていてこんなに癖があったのには驚いた。
- ・50分間歩くと聞いた時、ウヘーッ と思ったけれど、音楽に合わせてたり2人組になったり簡単なステップにつまづいたりしていたらかなり短く感じた。

<愛の力>

- ・人をおぶったり抱き上げたりして全身の筋肉痛になりそう。
- ・マシンをつかうトレーニングより時間がかかるけどパートナーと相談しながら体操をつくるのも面白いと思った。しかし、自分たちには運動のレパートリーが足りなさすぎた。

<気の世界>

- ・目を閉じて立っていた時、自分がどこにいるのか分からなくなった。大学は想像していたより静かなのでこれには驚いた。
- ・手のひらがジンジンしてきた。これが気なのだろうか。気のつく言葉を探してみようと思う。

<風船>

- ・もっとうまくやれると思っていたけど、ゆっくり動くのは不慣れのせいで考えすぎてうまく動けなかった。相手とは気があって風船が割れなかったのが良かった。
- ・風船をとおして相手の思いやりや優しさが伝わって来て感激した。むきになりすぎた自分が恥ずかしい。

<ボール>

- ・楽しかった。ボールの弾みに自分のはずみがマッチして気分も良かった。音楽に合わせたキット式の体操もだんだんうまくなっていったので良かった。
- ・ボールゲームには久々に燃えた。かなり夢中にやったので、明日の筋肉痛が恐ろしい。

<リズム運動>

- ・文句なく楽しい。少し苦手意識があったけど、パートナーをチェンジしていくやり方がわかったらとても楽しくなった。もっと軽快に踊ってみたい。
- ・手遊びがそのまま体操になることを知ってびっくりした。小さい頃に遊んだ経験を思い出してなんだか心がふわっとした。

<元気を出して>

- ・骨を意識するとうまく動けることがポイントだと友達に教わったのでやってみたらなんとかましになったと思う。
- ・この体操は元気が出ます。

<大縄跳び>

- ・タイミング合わせが難しいと思ったが、いつの間にかみんな跳べるようになっていてすごいと思った。縄跳びは科学ですね。
- ・縄の回し手になると、タイミングがよくわかる。回し手がうまいとみんなが跳べるようになることが今日はっきりと分かった。

る。テーマや学習形態、学習様式が違っていても共通して評価が高い項目は「からだを動かすと元気になる」「体は柔軟な方が良い」「運動が好きである」「人とのコミュニケーションがとれる」「心がほぐれると体もほぐれる」「動く心地よい」「体が気持ち良いと心も気持ち良い」であった。

体操の授業始めを体ほぐしの「魔法の手」で導入するようになって5年間ほど経つ。指導者と学習者が互いに緊張して体育館に集まり、体操はつまらない運動であろうと予想して臨む学生の心身の緊張を解きほぐすことは、同時に心を開いて感じることや気づくことに発展していき、「からだ拓き」としての効果をもたらしてくれる。具体的にはからだ気づきの典型教材（手合わせ、背中合わせ、ごろにゃーん等）を使用することが多いが、今回はじゃんけんゲームでの交流と、ゆる体操（からだをゆるゆると揺する体操）での調整を主にしたプラクティスであった。体操そのものが日常生活の基本動作と密接に関わり合っていることや対人的な非言語コミュニケーション、居心地の良い身体操作を体感させることをねらいとしている。今回の学生はいずれもそれらを感じ取れていた。学生たちの身体感覚は素晴らしい。それに比べて身体意識は若干弱い（表4）。そこに指導者の力量が問われるであろう。

学生がとらえた「体ほぐし運動」と「体力づくりの運動」の評価を表5に示した。「体ほぐしの運動」の「気づき」「調整」「交流」に関する評価項目を抜き出し、それぞれの評価点を平均すると、「気づき」「交流」「調整」の順に評価点が高いことが示された。また、体育大生は体操に「動きづくり」より「体づくり」を重視している傾向が見られた。

表5の各体操テーマにおける評価項目を「体ほぐし」「体づくり」「動きづくり」に大別した評価平均点を図4に示した。「魔法の手」「風船」は体ほぐしの運動として展開し、学生は確かに体ほぐしとして評価してい

る。「継続が力」はエアロ系のトレーニングとして50分歩いた。「元気を出して」は徒手体操であり、動きづくりであった。「大縄跳び」もトレーニングである。しかし、これらに対する学生の捉え方は体ほぐしの評価点の方が動きづくりや体づくりより高い。この要因として考えられることは、音楽の活用、手具の利用、二人組などのグループ学習があげられる。これらの要素はひと、もの、こととの関わりであり、「かかわり」から体や心の状態に気づき、体の調子が整い、仲間と豊かな交流ができたことの評価と受け止められる（表6）。多様な学習形態、学習様式が気づき、調整、交流の場面づくりに効果的であるということである。今日この「かかわり」が教育全体をとおして重要視されていることに対するひとつの提示となるであろう。

#### IV. これからの体操教育への展望

日本の子どもの体力低下への懸念が示されて久しい。井谷（2005）は2002年に中央教育審議会から出された「子どもの体力向上のための総合的な方策について」という答申は、体力主義体育の再熟かと危惧する声も高いと述べている<sup>4)</sup>。また、これまでの体力づくりは何のためにどれくらい体力をつければいいのか、体力づくりが果たして個人の豊かさにどれほど貢献しているのかという評価が不在であるとし、アメリカの学校体育改革から学ぶべきこととして、身体教養としてのフィットネス教育を紹介している。従来の「体力づくり」はスポーツパフォーマンスの向上、より高い体力レベルの達成、短期的な体力向上が目標であったが、新しいフィットネス教育のねらいは、たくましい身体や体力ではなく、生涯を通じて自立的に自己の健康を管理するための知識、マネジメントスキル、積極的な態度、運動習慣を学ぶことであると分析している。体育の役割の一つは、人が生きて運動することに役立つ「身体と動きの教養」を身につけさせることであり、スポーツができるとか楽しいというのは体育の教育内容の一部を構成するに過ぎないという。

一方、我が国の文部科学省では、全体を通じて生徒の体力等の現状を踏まえて心と体をより一体としてとらえる観点から、新たに自分の体に気づき、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするねらいをもった「体ほぐしの運動」を現行の「体操」領域に示して、これに伴い「体操」領域の名称を「体づくり運動」に変更した。

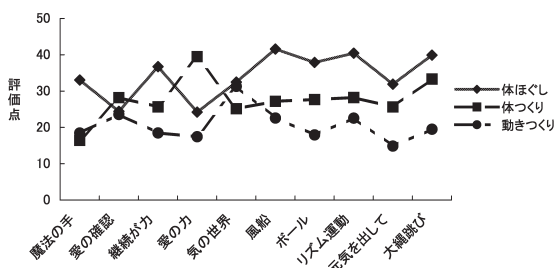


図4 各体操テーマにおける「体ほぐし」「動きづくり」「体づくり」

「体操」であっても「体づくり運動」であっても、体育は文字通り体を育てることであり、体操は体を自分の意志で調整（操ること）ができることであらねばならない。体を操ると書く「体操」の基本理念は、タイミングよく体を操る、力強く体を操る、素早く、粘り強く、柔らかく、リズムカルに、ゆったりと、などと日常生活のあらゆる場面に対応できる身体そのものの操作が巧みにできることである。

巧みな動きは運動中や日常生活での怪我を防止するだけでなく、不器用さに対するコンプレックスの解消、スポーツの上達の実感から起因する意欲の向上、仲間とのコミュニケーションづくり、社会的な触れ合い等々、身体的・精神的な健康づくりに貢献する。「巧みな動きを高める運動」は、身体制御を中心とした動きと状況に応じた動きの対応・変換を中心とした運動で養える。前者の代表例が身体のバランスをとり、リズムカルに動くことであり、後者がパートナーと協力して動く、手具を操作するなどである。どちらも動きの先取り行動を重視した内容であり、教育の中では各種のスポーツの基礎・基本となる体力や動きづくりとなる。また、日常生活に活用できる体力や動きでもある。

体操で身体が育ち、心が育ち、社会性が育つために、まずは体ほぐしで生きる私とからだに気づき、他者の体との関係性に気づく広がりを目指したい。

## V. 結 論

本研究は、大学生自らが体操の授業で学んだことから体操の特性を捉え直す一助となる指針を示すことであり、体操領域における体ほぐしの意義を明らかにして、今後の指導と指導の在り方に役立つ資料を提示することを目的とした調査法による実践研究である。調査は2004年度の後期の「体操」を受講した2年生53名を対象に質問紙法で行った。調査の対象とした授業内容はストレッチ体操、トレーニング体操、手具体操、リズム体操であり、これらをプラクティス、エクササイズ、ムーブメントの学習様式で行った。結果として以下が得られた。

- 1) 学習後には体操に関する「興味・関心」は学習前に比べて有意に高くなった( $p < 0.05$ )。「知識・理解」に対しても評価点は高くなったが、統計的な差は見られなかった。「体の状態」は授業後に有意に高得点を示した( $p < 0.001$ )。「心の状態」の評価得点は授業後に高くなったが、統計的な差は見られなかった。

- 2) 体操で「心と体が一体」な「体ほぐし」を体感できるが、このとき心が体をリードしていることが示された。また、この体感を得られる学習様式はプラクティスのときに多く見られた。

- 3) 「体ほぐし」で「元気になる」を体感できることが示された。この体感は学習形態は2人組のときに多く見られた。

- 4) 「体ほぐしの運動」の評価は「気づき」「交流」「調整」の順に高いことが示された。また、体操の学習内容から「動きづくり」より「体づくり」を高く評価している傾向があるが、統計的な差は見られなかった。

多岐にわたる体操を通して、「動くことの心地よさ」「私のからだへの気づき」「仲間と豊かにかかわる経験」「元気になるエネルギー源」「心と体の一体感」が高く評価された。このことと、体の状態が有意に改善した実態とから、学生から見た体操の特性は、身体意識より身体感覚に着目した体づくり運動であることが示された。また、「体ほぐしの運動」は、からだ遊び、リズム遊びといったほぐし遊びであり、緊張関係をほぐし、ひと・もの・こととの関わりをもつことが「体ほぐし」の原点であるといえた。これらのことから、体操領域における体ほぐしには、単に体と心の緊張が解けたり、癒されるだけではなく、活気（エネルギー）が充足されていることが示唆された。

体操は、井谷（2005）が論ずるように、身体の動きと教養を学ぶフィットネス教育に変換していくであろう。しかしそのとき「体操」の特性と「体ほぐし」はさらなる有用性を発揮するに違いないだろう。

「体操」は主に運動する身体の基礎作りやウォーミングアップの術として捉えられてきたが、「体ほぐし」は身体運動の単なるウォーミングアップの術ではなく、むしろ他者との関係をどう保つかという心のウォーミングアップといえるかもしれない。「健全な精神は健全な身体に宿る」という言説は、健全な運動による身体作りが自ずと健全な精神を養うといったベクトルを前提にしているのだろう。しかし、運動するという術の前に、対人との関係性を自覚させる「体ほぐし」がまず必要になってきたといえるだろう。これが体操領域における体のほぐしの意義であり、今後の体操教育への指針であると考ええる。

## 参考・引用文献

- 1) 遠藤卓郎（2001）「体ほぐし」の体育的意味—気功の立

- 場からー, スポーツ教育学研究 2001:121-124.
- 2) 原田奈名子 (2002) からだの地図づくり, 女子体育44-1:20-24.
- 3) 井谷恵子 (2005) 体力づくりからフィットネス教育へーアメリカの体育教育と身体づくりへの責任: 明石書店, 東京.
- 4) 井谷恵子 (2005) アメリカの学校体育改革から学ぶー身体と動きの教養を学ぶー, 体育科教育9:14-17.
- 5) 小林 篤 (2002) 「体ほぐし」のすぐれた先行実践について, 日本体育学会第53回大会号:611.
- 6) 笹本重子 (2000) 似て非なる「体操」と「器械運動」, 女子体育42-10:20-23.
- 7) 笹本重子 (2002) これからの体力, 女子体育44-6:48.
- 8) 笹本重子 (2005) 「からだ」で考える (身体の知), 女子体育47-10:4-5.
- 9) 高橋健夫 (2001) 何ですか? 体ほぐしの運動, 学校体育5:6-7.
- 10) 高橋和子 (2001) 「からだ気づき」の立場から「体ほぐし」を考える, スポーツ教育学研究2001:115-120.
- 11) 高橋和子 (2002) からだほぐしを楽しもう1: 汐文社, 東京.
- 12) 高橋和子 (2004) からだー気づき学びの人間学ー: 晃洋書房, 京都.
- (平成18年9月12日受付)  
(平成18年11月16日受理)