

令和 5 年 6 月 22 日現在

機関番号：33805

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2018～2022

課題番号：18K10957

研究課題名(和文)健康持続の「からだ気づき」のレジリエンスプログラムの開発

研究課題名(英文)Development of resilience program for susutaining health of mind-body awareness

研究代表者

高橋 和子 (TAKAHASHI, KAZUKO)

静岡産業大学・スポーツ科学部・教授

研究者番号：10114000

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,400,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、他者との関係を大切に生涯健康で活動的な生活を持続的に実現する為の「からだ気づき」のレジリエンスプログラム開発である。研究方法は身体論研究、プログラム開発、指導者行動分析、受講者の行動変容の視点である。その結果「からだ気づき」の身体論は心と体を一体として捉え、拙著『からだ』掲載の教材はレジリエンスプログラムとして有効であり、指導者はサーバントリーダーシップに基づき、受講者の気づきを促し、主体的・対話的に関わる場を保障することにより、レジリエンス、自尊心、コミュニケーションスキルが向上した。参加者はhpの情報を日常生活に活かす為のツールとして活用したことがわかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

2018年の本研究開始時において、すでに「心身の分離、他者との関わり・自己効力感・レジリエンス低下」が叫ばれていたが、2020年からのコロナ禍やウクライナ侵攻、生成AIの開発は、自己自身のからだの存在事態を悪化させる可能性がある。本研究の成果は、レジリエンスプログラムの体験により、心身を一体として、からだの触れ合いや身体表現を通し、主体的に対話的に他者とかわることを保障するため、このような時代において学術的にも社会的にも重要な意義をもたらすと考えられる。

研究成果の概要(英文)：The purpose of the study was to develop a resilience program for "body-mind awareness" to help people value their relationships with others and achieve a lifelong healthy and active life in a sustainable manner. The research methods were (1) somatic theory research, (2) program development, (3) analysis of instructor behavior, and (4) perspectives on participant behavior change.

As a result, the somatic theory of "body-mind awareness" was viewed as the mind and body as a single entity. The materials of "Body-mind" were effective as a resilience program. The instructor, based on servant leadership, encouraged the participants to become aware of the program and ensured that they were involved in a proactive and interactive manner. This improved resilience, self-esteem, and communication skills. In addition, it was found that the participants used the hp information as a tool to apply to their daily lives.

研究分野：舞踊教育学

キーワード：健康持続 からだ気づき レジリエンスプログラム開発 コロナ禍 遠隔授業 ダンス上演 自主的対話的 サーバントリーダーシップ

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

1 . 研究開始当初の背景 : 2015年国連総会で決定した「持続可能な開発目標(SDGs)」は、2030年の世界の在り方の指針である。SDGsの教育課題は量から質への転換、保健衛生課題の処方箋ではヘルスリテラシー、気候変動課題ではレジリエンスが挙げられている^[1]。我が国では2030年に向けた教育課題に 대응べく、2017年学習指導要領改訂を行った。そこでは批判的・創造的な共生への知を求め、基盤づくりには思考を活性化するアクティブ・ラーニング(主体的・対話的で深い学び)や多様性を重視し「知・徳・体にわたる生きる力の育成」を目指している。これらの課題を先行的に実践した体育分野は「心と体を一体として捉え」「体力向上を重視した体づくり運動の創設」「中学1・2年でのダンスを含めた全運動領域の必修化」を下支えに、「身体表現等を通じたコミュニケーション能力育成」「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を目指してきた^[2]。本研究者は舞踊教育や身体教育の立場から「からだ気づき」(学校体育では体ほぐしやダンスに近い領域)を提唱し、乳幼児から高齢者までを対象に授業やワークショップ(以下、WS)を約30年実践してきた^[3]。しかし身体観や性差、職業や生活・運動習慣等が異なると、同じ体験でも違う気づきになる。その気づきは健康に生きる為の行動変容に繋がるのか、誰が指導しても有効な成果が得られるのかなど、教師行動の特徴等は解明できていない状況がある。

2 . 研究の目的 : 本研究では、他者とのかかわりを大事にして生涯に渡り健康的で活動的な生活を持続的に実現する為の「からだ気づき」のレジリエンスプログラム開発を目的にする。プログラム開発は、何をどのように行うのかを、セットとして考える。そのプログラム体験により、レジリエンス(立ち直る力・生きる力)の高まりが期待できる。

3 . 研究の方法 : 4つの方法を援用した。

- (1)「からだ気づき」の身体論研究:「からだ気づき」は開発的カウンセリングのニュー・カウンセリング、即興表現の松本千代榮の理論と実践をベースにし、ソマティクスやSDGsも援用している。それらの文献研究や専門家への聞き取りを行い、身体論の構築を行った。
- (2)プログラム開発(教材精選・実施と効果測定・web発信)約100ある教材から典型教材を精選し、授業やWS(教員・看護師・高齢者)で実施した。実施前後にレジリエンス尺度(GHQ)と自己肯定尺度(SEI)、コミュニケーションスキル尺度(kiss-18)の効果測定を行った。映像は「教材の目標、指導者の言葉かけ等」に留意しwebにアップした。
- (3)指導者の教師行動分析:「からだ気づき」はアクティブ・ラーニングに立脚し、受講者の気づきを促すと共に、主体的・対話的で安全で柔らかな場を醸成できるかに影響される。指導の留意点を、教師行動の映像分析や各指導者への聞き取りから明らかにした。
- (4)受講者の行動変容(生活習慣での健康改善調査)「からだ気づき」受講者の生活習慣等を調査した。実習は生活に活かされ健康寿命に繋がる事を期待したが、コロナ禍の影響で、実習後の調査(貧血度や骨密度測定等の変容)は断念せざるを得なかった。

4. 研究成果

(1) 「からだ気づき」の基盤になっている身体論研究

身体論研究では、大正・昭和・平成・令和を生きた身体論や表現論のパイオニアの実践論形成の経過とその継承を明らかにし、査読論文として発刊した。パイオニアは、ニュー・カウンセリング創始者の伊東博(1919-2000)、即興表現の松本千代栄(1920-2022)、野口体操創始者の野口三千三(1914-1998)、表現論の竹内敏晴(1925-2009)、舞踊家の正田千鶴(1930-)である。彼らは、第二次世界大戦や教師の経験を持ち、心と体を一体として捉え、独自の指導法を開発したと言える。本研究は、専門家(伊藤稔東京理科大学名誉教授、山地弘起ソマティック心理学協会理事^[4]、府川源一郎横浜国立大学名誉教授)により、「独自性があり貴重な研究」と評価された。更に、ボディ・ワークの一つであるアレキサンダー・テクニクを日本に紹介した第一人者である片桐ユズル、久保隆司ソマティック心理学協会長、吉田美和子上智大学教授(ボディ・マインド・センタリング・プラクティショナー)等にインタビューし、「からだ気づき」はニュー・カウンセリングの創始者である伊東博の身心一如の捉え方を元に行っていると、評された。

(2) プログラム開発：教材精選・実施と効果測定・情報発信

【教材精選】 『からだ』(晃洋書房2004)^[3]で掲載した30個の典型教材に新たな教材を加え、多様な対象者(中学生・高校生・大学生・看護関係者・一般)に、対面や遠隔で実施し、レジリエンスプログラムの教材を精選した。

高齢者向けの[動く]教材として『茶摘み』の歌に合わせた健康体操を考案し、幼児・学生・教員・看護師・介護師・高齢者に2018年度に実施し、「音健アワード2018」の奨励賞(田高悠晟代表者：静岡産業大学ダンス部員)を受賞した。

[かかわる]教材として『卵は立つ』を対面授業と遠隔授業で行った。どの方法においても自他への気づきが促され肯定的な影響を与えた為、教材の有効性が実証できた。

[表す]教材として『ダンス即興表現』を、高校生や即興表現未経験の大学生に対して実施し、未経験者であっても実習は有効であった。さらに、『ダンス上演』の鑑賞力に着目した。全国大会4連勝を達成したY大学生の上演作品を5年分、学生に鑑賞させた結果、大会審査員とダンス未熟練学生の作品評価は一致し、特に「生き生きとした生命力あふれる表現」の評価が高い傾向にあった。Y大学への聞き取り調査では、自主的・対話的に作品を創作しており、「生身の身体から発する息遣いや迫力を重視した事」が観客に伝わった。生の『ダンス上演』は観客との双方向のコミュニケーションが成立しており、これらの視点はレジリエンスプログラム開発上、参考になる視点と言えた。

コロナ禍の中、大学の授業科目「からだ気づき」「体づくり運動」を対面と遠隔で行い、どの方法においても自他への気づきが促され肯定的な影響を与えた為、教材の有効性が実証できた。看護学生への「人間関係論」での[感じる][ひらく][表す]教材である『自然探索』『マイシルエット』はコミュニケーションスキルを高める事に繋がった。

「からだ気づきWS」や「からだ気づき in 明日香WS」(2018~22年度：連携研究者の

原田純子・村川治彦関西大学教授と本研究)等を、大学生・教員・看護関係者・一般に「対面・遠隔」で実施し、遠隔での可能性も示唆できた。特に自主的参加のWSIは、どの実習も受け入れられる傾向にあった。

プログラム開発を「食・運動」に広げ、『産官学民協働の健幸プロジェクト：ジュビロ飯』の実施・検証の結果、地産地消による食材消費や、高校生や大学生による市民のスポーツ実施率向上と健康運動マップ作成等のアイデア創出や情報発信（新聞報道、磐田市・ジュビロ磐田・静岡産業大学のhpやSNS）ができた。2年間10数回の会議や学生による研究や実証実験においても、各担当者が主体的に課題解決を行った事が、持続可能でレジリエンスを高める可能性に繋がる事が示唆できた。

【「からだ気づき」の効果測定】 健康調査やレジリエンス尺度等で効果測定を行った

高齢者の実践では、「からだ気づき」教材の実践の他に、[健康調査：ロコモティブシンドローム・ヘモグロビン値・骨密度測定]を行った。対象者は[動く][かかわる]事を意識的に日常生活に活かし、実年齢よりも健康度合いが高く身心への気づきも高い事が分かった。この事は「受講者の行動変容：生活習慣での健康改善調査」にも通底する観点であり、日本体育学会で発表し査読論文として発刊した。研究分担者は、著書『論文やレポートにまとめる』の中で、「レジリエンスを高める“からだ気づき”の有効性に関する研究」を執筆し、研究成果をまとめた形で社会発信する事ができた。

多様な対象者に健康調査（ヘモグロビン値と骨密度測定・生活習慣調査）を行った。ダンス大会常連校部員（中・高・大学生）では、学校生活（部活動含む）や日常生活の満足度や健康度は高いものの、中学生や大学生の女子のやせ願望が高く、彼女らの中にはヘモグロビン値が低い傾向を示した。看護関係者の健康調査では、コロナ禍の影響により心身ともに疲弊している実態が明らかになった。

大学生・看護関係者・教員への「からだ気づき」[体づくり運動][人間関係論]でのプログラム実践（対面・遠隔）では、受講者の「主体的・対話的」な活動を保証する事により、コミュニケーションスキルや自己肯定感が高まった。特に、コロナ禍の影響により、遠隔での多様な対象者への実践が本研究の進展に繋がった。

「からだ気づき」の[表す]教材の『ダンス』の影響力を、レジリエンス尺度(GHQ)と自己肯定尺度(SEI)の効果測定から明らかにし、日本体育学会で発表すると共に査読論文として発刊した。また、ヨガを大学生に実践し、その効果を明らかにし、査読論文として発刊した。さらに、学生・本研究による『ダンス上演（創作過程含む）』において、生の舞台経験がより成功体験を実感でき、レジリエンスが高まったと言える。

【情報発信】

実施プログラムを、hp [URL:http://kazuko-ynu.jp](http://kazuko-ynu.jp)にアップした。

長寿者のレジリエンス効果を、「2022年度静岡県すこやか長寿祭」で招待講演した。

研究成果は、精力的に、国内外の学会発表や研究論文、図書発刊した。

(3) 教師・指導者の行動分析

「からだ気づき」創始者の高橋和子の教師行動について、言葉かけや指導者自身のからだの在り方について、受講者の感想分析や連携研究者（吉田美和子・澤聡美・原田純子・村川治彦・藤田美智子）からの聞き取り調査を行った結果、受講者自身のアクティブ・ラーニングや自由に活動できる場をつくっている事が分かった。

「からだ気づき」指導の留意点を明らかにする為、異なるボディ・ワーク指導者（連携研究者の吉田美和子・藤田美智子）による「からだ気づき」実践を比較したところ、気づきを促す言葉かけや主体的に関わる活動の場づくりを重視した点が共通していた。

指導者の行動分析では対象を拡げ、強豪サッカーアスリートを育むリーダーと選手の意識調査を行った結果、選手の自己肯定感を育成し選手が主体となる指導(サーバントリーダーシップ)は「からだ気づき」と同様の指導法であり、国内外で評価された。

(4) 受講者の行動変容等

「からだ気づき」受講者（学生・教員・看護師・介護師）の心身の肯定的変容（精神的健康・身長伸びや緩み・バランスの取れた身体・主観的幸福度）はみられたが、コロナ禍の為、数か月後の生活習慣等の行動変容を調査する事はできなかった。

小澤澤治夫連携研究者から500万円する高額健康機器を借用しデータ収集ができた。その結果、日頃から運動を実施している方々は年齢にかかわらず、健康度合いが高く、けがや病気を回避する行動が醸成されている事が分かった。

健康調査（ヘモグロビン値と骨密度測定・生活習慣調査）を行った際、受講者同士が互いに測定し合い、測定や数値の意味を学ぶ事により行動変容を促進したと言える。

(5) まとめ

身体論研究では「からだ気づき」に影響を与えたニュー・カウンセリングや即興表現は心と体を一体として捉えており、その考え方に「からだ気づき」は依拠していた。プログラム開発では、拙著『からだ』で提示された教材と新教材の有効性と、遠隔授業での可能性、並びに、ダンス上演のレジリエンス効果が検証された。

「からだ気づき」指導は受講者のアクティブ・ラーニングや自由に活動できる場づくりやサーバントリーダーシップを重視すれば、有効な成果に繋がる事が分かった。

「からだ気づき」の効果として、心身の肯定的変容やコミュニケーションスキルアップや、身心への気づきが生活における行動変容に繋がる可能性が示唆できた。

【引用・参考文献】

- [1] 蟹江憲史, 持続可能な開発目標とは何か, ミネルヴァ書房, 2017
- [2] 文部科学省, 小学校・中学習指導要領, 2017.2008.1998
- [3] 高橋和子他, からだ: 気づき学びの人間学, 晃洋書房, 2004
- [4] 山地弘起編, かかわりを拓くアクティブ・ラーニング, ナカニシヤ出版, 2016

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計44件（うち査読付論文 19件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 22件）

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 28-1
2. 論文標題 アスリートを育むリーダーシップ：静岡産業大学サッカー部女子の2年間の歩み	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 環境と経営	6. 最初と最後の頁 49-69
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子, 江間諒一	4. 巻 7-1
2. 論文標題 産官学民協働の健康プロジェクト：「ジュピロ飯」に関する一考察	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 1-16
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 65-1
2. 論文標題 生きる希望としてのダンス	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 女子体育：公益社団日本女子体育連盟機関誌	6. 最初と最後の頁 1-2
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 笠井義明、高橋和子他	4. 巻 6-1
2. 論文標題 「静岡県が目指す教育実習の実施方針」の策定の経緯と目的に関する一考察：中学校・高等学校の教育実習に着目して	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと教育	6. 最初と最後の頁 1-12
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 6-1
2. 論文標題 大学教育における健康持続の為のレジリエンスプログラム開発:COVID-19禍の「からだ気づき・体づくり運動」実践事例	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと教育	6. 最初と最後の頁 23-40
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子、江間諒一	4. 巻 7-1
2. 論文標題 産官学民協働の健幸プロジェクト「ジュピロ飯」に関する一考察	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと教育	6. 最初と最後の頁 1-16
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子、吉田美和子、藤田美智子、伊藤麻希、近藤奈緒子	4. 巻 6-2
2. 論文標題 看護学生のコミュニケーションスキル育成のためのレジリエンスプログラム:COVID-19禍の人間関係論	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと教育	6. 最初と最後の頁 85-102
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 65-1
2. 論文標題 70歳の挑戦:生きる希望としてのダンス	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 女子体育	6. 最初と最後の頁 1-2
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子、千葉遼、荒木雅信、市村操一	4. 巻 28-1
2. 論文標題 アスリートを育むリーダーシップ:静岡産業大学サッカー部女子の2年間の歩み	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 環境と経営	6. 最初と最後の頁 49-69
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 23
2. 論文標題 コロナ禍における双方向のリアルタイム・対話形式のダンスの学び	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 舞踊教育学研究	6. 最初と最後の頁 1-2
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 27-1
2. 論文標題 コロナ禍における遠隔ダンス授業の成果と課題:双方向のリアルタイム・対話形式のダンスの学び	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 環境と経営	6. 最初と最後の頁 13-26
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 63-7
2. 論文標題 ダンスにおける自己表現・自己実現	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 女子体育	6. 最初と最後の頁 30-33
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 60
2. 論文標題 日本女子体育連盟67年のあゆみ：なぜ「女子体育」だったのか	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 たのしい体育・スポーツ	6. 最初と最後の頁 56-59
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 笠井 義明 清宮 貴文 高橋 和子	4. 巻 6-1
2. 論文標題 静岡県が目指す教育実習の策定の経緯と目的に関する一考察	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 1-11
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 27-2
2. 論文標題 研究と教育の好循環が学生に与える影響	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 環境と経営	6. 最初と最後の頁 53-56
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子 笠井 義明 伊藤 麻希	4. 巻 6-1
2. 論文標題 大学教育における健康持続のためのレジリエンスプログラム開発：COVID-19禍の「からだ気づき」「体づくり運動」実践事例	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 23-40
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子 吉田 美和子 藤田 美智子 伊藤 麻希 近藤 奈緒子	4. 巻 6-2
2. 論文標題 看護学生のコミュニケーションスキル育成のためのレジリエンスプログラム：COVID-19禍の人間関係論	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 85-102
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 13
2. 論文標題 physis : 自然に生きる	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 静岡産業大学スポーツ教育研究センターNewsLetter	6. 最初と最後の頁 4
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 1
2. 論文標題 何気ない日常	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 静岡産業大学リレーエッセイ	6. 最初と最後の頁 1-2
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 5-1
2. 論文標題 かわりを重視したプログラム開発：教材「卵は立つ」の有効性	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 47-62
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 22
2. 論文標題 健康維持の「からだ気づき」の有効性に関する研究：いのち育ての健康ワーク事例	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 舞踊教育学研究	6. 最初と最後の頁 34-35
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 21
2. 論文標題 持続可能な開発目標の達成に貢献する質の高い教育の実現に向けて	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 舞踊教育学研究	6. 最初と最後の頁 1-2
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 4-1
2. 論文標題 全日本高校・大学ダンスフェスティバル (神戸) 受賞作品における大学生の鑑賞力	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 95-106
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 21
2. 論文標題 創作ダンス作品発表がもたらす自己肯定度の変容：全日本高校・大学ダンスフェスティバル(神戸)受賞者の上演	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 舞踊教育学研究	6. 最初と最後の頁 38-39
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子、小澤治夫、徐広孝、伊藤麻希	4. 巻 26-2
2. 論文標題 ダンス部員の健康調査に関する基礎的研究：生活習慣・ヘモグロビン値・骨密度に着目して	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 環境と経営	6. 最初と最後の頁 1-12
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 68-2
2. 論文標題 ダンスとはからだの境が溶解していく瞬間	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 体育科教育	6. 最初と最後の頁 9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 62-10
2. 論文標題 オンラインダンス授業の成果と課題：主体的対話的な学びの実現	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 女子体育	6. 最初と最後の頁 42-45
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 山本光	4. 巻 34
2. 論文標題 遠隔教育実習を見据えた事前指導とオンライン授業教材作成の実践報告	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 日本大学教育協会	6. 最初と最後の頁 8-9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 第4巻第1号
2. 論文標題 全日本高校・大学ダンスフェスティバル(神戸)受賞作品における大学生の鑑賞力	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 95-106
掲載論文のDOI(デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 第4巻第1号
2. 論文標題 健康維持の「からだ気づき」の有効性に関する研究:いのち育ての健康ワーク事例	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 107-118
掲載論文のDOI(デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 第61巻8-9号
2. 論文標題 新学習指導要領に対応したダンス領域の指導:発達に講じた表現系ダンス	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 女子体育:公益社団日本女子体育連盟機関誌	6. 最初と最後の頁 60-61
掲載論文のDOI(デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 第61巻8-9号
2. 論文標題 新学習指導要領における必修ダンス指導のポイント:習得型からパフォーマンス型	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 女子体育:公益社団日本女子体育連盟機関誌	6. 最初と最後の頁 62-63
掲載論文のDOI(デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋 和子	4. 巻 第19号
2. 論文標題 持続可能な開発目標の達成に貢献する質の高い教育の実現に向けて	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 教大協保健体育・保健研究部門舞踊研究会『舞踊教育学研究』	6. 最初と最後の頁 1-2
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 35
2. 論文標題 大正・昭和・平成を生きた身体論や表現論のバイオニアの実践論形成の経過とその継承：伊東博、野口三千三、松本千代枝、竹内敏晴	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 (公社)日本女子体育連盟学術研究	6. 最初と最後の頁 1-24
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 第3巻第1号
2. 論文標題 創作ダンス発表がレジリエンスに与える影響：全日本高校・大学ダンスフェスティバル神戸受賞者の事例を中心に	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 85-96
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 伊藤麻希・高橋和子	4. 巻 第3巻第2号
2. 論文標題 身体の健康を向上するヨガの実践について	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 静岡産業大学論集 スポーツと人間	6. 最初と最後の頁 9-18
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている(また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 20
2. 論文標題 日本教育大学協会全国保健体育・保健研究部門 舞踊研究会の成果と課題	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 舞踊教育学研究	6. 最初と最後の頁 3-12
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 -
2. 論文標題 ニュー・カウンセリングとからだ気づき	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 伊東博先生生誕百年記念誌	6. 最初と最後の頁 26-37
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子・小野晋司	4. 巻 61巻2・3
2. 論文標題 創造性をはぐくむダンス	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 女子体育：公益社団日本女子体育連盟機関誌	6. 最初と最後の頁 6-11
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 61巻4・5
2. 論文標題 世界と向き合う：戦争のない世界にするためにダンスを	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 女子体育：公益社団日本女子体育連盟機関紙	6. 最初と最後の頁 4-5
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 60巻8・9
2. 論文標題 新学習指導要領を踏まえた中学校のダンス指導	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 女子体育：公益社団日本女子体育連盟機関誌	6. 最初と最後の頁 72-75
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 60巻8・9
2. 論文標題 中学校における新学習指導要領のダンス Q&A	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 女子体育：公益社団日本女子体育連盟機関紙	6. 最初と最後の頁 82-83
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 60巻10・11
2. 論文標題 「主体的・対話的で深い学び」が現出したダンス	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 女子体育：公益社団日本女子体育連盟機関誌	6. 最初と最後の頁 4-5
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 高橋和子	4. 巻 2018
2. 論文標題 からだにまつわる今昔物語	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 神奈川県教育文化研究所所報	6. 最初と最後の頁 39-42
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計20件（うち招待講演 4件 / うち国際学会 2件）

1. 発表者名 市村操一, 山口香, 高橋和子, 荒木雅信
2. 発表標題 コーチングの有効性の研究方の問題点を解決方法の事例
3. 学会等名 コーチング学会（日本体育大学）
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Soichi Ichinura, Kazuko Takahashi, Masanobu Araki
2. 発表標題 Toward the sustainability of youth sports: Leaning Herman Hesse's idea servant leadership
3. 学会等名 11th German-japan Symposium of Sport Science（日本体育大学）（国際学会）
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 高橋和子, 江間諒一
2. 発表標題 産官学民協働の健幸プロジェクト: 「ジュピロ飯」に関する一考察
3. 学会等名 第72回日本体育・スポーツ・健康学会（順天堂大学）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 人生100年時代への挑戦: 和顔施でしなやかに生きる
3. 学会等名 2022年度静岡すこやか長寿祭: 健康生きがいづくり講演会（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 いま・ここ（舞踊ソロ作品）
3. 学会等名 2022年度静岡すこやか長寿祭（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 高橋和子、江間諒一
2. 発表標題 産官学民協働の健幸プロジェクト：「ジュピロ飯」に関する一考察
3. 学会等名 第72回日本体育・スポーツ・健康学会（順天堂大学）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 人生100年時代への挑戦：和顔施でしなやかに生きる
3. 学会等名 2022年度静岡県すこやか長寿祭：健康生きがいづくり講演会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 いま・ここ（舞踊作品）
3. 学会等名 2022年度静岡県すこやか長寿祭（グランシップ）（招待講演）
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 stand here (舞踊作品)
3. 学会等名 横浜国立大学モダンダンス部創部40周年記念自主公演 (鎌倉芸術館) (招待講演)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 市村操一、山口香、高橋和子、荒木雅信他
2. 発表標題 コーチングの有効性の研究法の問題点と解決法の事例
3. 学会等名 コーチング学会 (日本体育大学)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 Soichi Ichimura, Kazuko Takahashi, Masanobu Araki
2. 発表標題 Toward the sustainability of youth sports: Learning Herman Hesse's idea of servant leadership.
3. 学会等名 11 th German-Japan Symposium of Sport Science (日本体育大学)
4. 発表年 2023年

1. 発表者名 高橋和子 (コーディネーター)
2. 発表標題 より良質な保健体育授業の具体像を考える: コロナ禍の保健体育から, あらためてその意義と価値を整理する
3. 学会等名 日本体育・スポーツ・健康学会第71回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 大学教育における健康持続のためのレジリエンスプログラム開発：COVID-19禍の「からだ気づき」「体づくり運動」実践事例
3. 学会等名 日本体育・スポーツ・健康学会第71回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 高橋和子、伊藤麻希
2. 発表標題 A Study on the Health Survey of Dance Members Winning the Creative Dance Competition
3. 学会等名 The 2020 Yokohama Sport Conference (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 コロナ禍における双方向のリアルタイム・対話形式のダンスの学び
3. 学会等名 日本教育大学協会全国保健体育・保健研究部門第40回全国創作舞踊研究発表会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 高橋 和子
2. 発表標題 全日本高校・大学ダンスフェスティバル(神戸)受賞作品における大学生の鑑賞力
3. 学会等名 第70回日本体育学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高橋 和子
2. 発表標題 健康維持の「からだ気づき」の有効性に関する研究：いのち育ての健康ワーク事例
3. 学会等名 第39回日本教育大学協会全国創作舞踊発表会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高橋 和子
2. 発表標題 正田千鶴の舞踊観と指導の原理に関する一考察
3. 学会等名 第70回日本体育学会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 創作ダンス作品発表がもたらす自己肯定度の変容：全日本高校・大学ダンスフェスティバル（神戸）受賞者の上演
3. 学会等名 日本教育大学協会全国保健体育・保健研究部門 舞踊研究会 第38回全国創作舞踊研究発表会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 高橋和子
2. 発表標題 創作ダンス発表がレジリエンスに与える影響：全日本高校・大学ダンスフェスティバル神戸受賞者の事例を中心に
3. 学会等名 日本体育学会第69回大会(徳島大学)
4. 発表年 2018年

〔図書〕 計13件

1. 著者名 小澤治夫, 小林博隆, 高橋和子	4. 発行年 2022年
2. 出版社 大修館書店	5. 総ページ数 145
3. 書名 授業が盛り上がる体育の教材・教具ベスト90	

1. 著者名 小澤治夫, 小林博隆, 高橋和子他	4. 発行年 2022年
2. 出版社 大修館書店	5. 総ページ数 145
3. 書名 授業が盛りあがる体育の教材・教具ベスト90	

1. 著者名 松本孝太郎, 山本光	4. 発行年 2020年
2. 出版社 技術評論社	5. 総ページ数 40
3. 書名 やさしくわかるデジタル時代の情報モラル 基本編	

1. 著者名 松本孝太郎, 山本光	4. 発行年 2020年
2. 出版社 技術評論社	5. 総ページ数 40
3. 書名 やさしくわかるデジタル時代の情報モラル スマホ編	

1. 著者名 松本孝太郎、山本光	4. 発行年 2020年
2. 出版社 技術評論社	5. 総ページ数 40
3. 書名 やさしくわかるデジタル時代の情報モラル インターネット・メール・セキュリティ編	

1. 著者名 松本孝太郎、山本光	4. 発行年 2020年
2. 出版社 技術評論社	5. 総ページ数 40
3. 書名 やさしくわかるデジタル時代の情報モラル SNS編	

1. 著者名 松本孝太郎、山本光	4. 発行年 2020年
2. 出版社 技術評論社	5. 総ページ数 40
3. 書名 やさしくわかるデジタル時代の情報モラル 動画・ゲーム・ショッピング編	

1. 著者名 松本孝太郎、山本光	4. 発行年 2020年
2. 出版社 技術評論社	5. 総ページ数 320
3. 書名 スクラッチプログラミング事例大全集	

1. 著者名 松下 孝太郎, 榎村 麻里子, 津木 裕子, 平井 智子, 山本 光, 両澤 敦子	4. 発行年 2020年
2. 出版社 技術評論社	5. 総ページ数 304
3. 書名 学生のためのかんたんWord/Excel/PowerPoint入門	

1. 著者名 佐土原聡, 小池治, 吉原直樹, 山本光	4. 発行年 2021年
2. 出版社 春風社	5. 総ページ数 1052
3. 書名 都市科学事典	

1. 著者名 高橋和子	4. 発行年 2020年
2. 出版社 晃洋書房	5. 総ページ数 304
3. 書名 からだ：気づき学びの人間学	

1. 著者名 山本光	4. 発行年 2020年
2. 出版社 コロナ社	5. 総ページ数 180
3. 書名 JASPによるデータ分析	

1. 著者名 一般社団法人日本体育学会・高橋和子他	4. 発行年 2019年
2. 出版社 誠文堂新光社	5. 総ページ数 415
3. 書名 スポーツが得意な子に育つたのしいお話365	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>からだ気づき動画 http://kazuko-ynu.jp 静岡産業大学叢書 環境と経営 https://shizusan.repo.nii.ac.jp/?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_snippet&meta=%E9%AB%99%E6%A9%8B%E5%92%8C%E5%AD%90 静岡産業大学叢書 スポーツと人間 https://shizusan.repo.nii.ac.jp/index.php?action=pages_view_main&active_action=repository_view_main_item_snippet&pn=1&count=20&order=15&lang=japanese&creator=%E9%AB%99%E6%A9%8B+%E5%92%8C%E5%AD%90 からだ気づき動画 http://kazuko-ynu.jp 全日本高校・大学ダンスフェスティバル（神戸）受賞作品における大学生の鑑賞力 https://shizusan.repo.nii.ac.jp 健康維持の「からだ気づき」の有効性に関する研究：いのち育ての健康ワーク事例 https://shizusan.repo.nii.ac.jp ダンス作品「昇りくだって、なお：大野一雄・慶人へのオマージュ」 http://kazuko-ynu.jp 「柔道・ダンスの指導状況調査と課題解決の為の指導のあり方」調査 http://kazuko-ynu.jp</p>

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	山本 光 (Yamamoto Kou) (00293168)	横浜国立大学・教育学部・教授 (12701)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------