様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

令和　７ 年　 ６ 月 ２６ 日現在

機関番号：３５４１２
研究種目：若手研究
研究期間：2020～2024
課題番号：２０Ｋ１４０２０

研究課題名（和文）体ほぐしの運動領域における系統的整理と包括Web教材システムの開発

研究課題名（英文）To systematize the field of exercises for releasing body and mind and develop a comprehensive web-based teaching material system.

研究代表者
高田　康史（TAKATA, Yasufumi）

広島文化学園大学・人間健康学部・准教授

研究者番号：８０７１５４６７

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　3,100,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、我が国の保健体育科教育における体ほぐしの運動の指導法開発を行うとともに、多忙を極める学校現場の教員の一助となる“包括Web教材サイト”を 構築すること目的とした。
具体的には以下の3点を課題とした。研究課題1はシアターゲームやアイスブレイクなど、教育界以外(演劇界やダンス業界、 セミナー業界)の現場で広まっているワークなどの教材化。研究課題2は典型的な教材として広まる「体ほぐしの運動」ワーク及び課題1で開発したワークを、発達段階など考慮し体系的整理・分類。研究課題3は、「体ほぐしの運動」の指導資料“包括WEB教材サイト「体ほぐし教材倉庫」”の作成及び実地研修会の開催であった。

研究成果の学術的意義や社会的意義
体ほぐしの運動ワークに関わる文献及び研究者が既知であるワークのうち23のワークについて動画撮影。その後、制作業者と共同して動画教材を作成した。これについては、全体像が簡潔に見えること、及び、繰り返しみることを想定して一分以内を目安に各動画をまとめた。これらを、判断材料を人数に絞ることによって動画を手軽に利用・活用しやすくするため、ペア用、少人数(10人程度)用、大人数(クラス全体)用で分類した。
体ほぐしの運動の包括WEB教材サイトをローンチした。当初予定していた”本研究が終了した後も、研究者によって加筆修正可能”な仕様とし、継続して研究成果及び体ほぐしのワークを教育業界へ発信する体制を整えた。

研究成果の概要（英文）：The aim of this research was to develop instructional methods for exercises for releasing body and mind within Japan's health and physical education curriculum. Additionally, it sought to construct a comprehensive web-based teaching material site to support teachers in their demanding school environments.
Specifically, this research addressed the following three challenges.Research Objective 1: Developing educational materials from workshops widely used outside the education sector, such as theater games and icebreakers.Research Objective 2: Systematically organizing and classifying both typical "exercises for releasing body and mind" and the workshops developed in Research Objective 1, with consideration for developmental stages.Research Objective 3: The creation of "exercises for releasing body and mind," a comprehensive web-based teaching material site for "warm-up exercises," and the holding of practical training workshops.

研究分野：教科教育学

キーワード：体ほぐしの運動　包括web支援サイト　体つくり運動

※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。

様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９－１（共通）

１．研究開始当初の背景

小学校から高等学校までの体育科・保健体育科（以下学校体育とする）において学習指導要領に示される「体ほぐしの運動」は、”気付き””仲間と自主的に関わり合う”の要素を持つ運動といえる。中学校学習指導要領解説（平成 29 年告示）によれば、”気付き”とは「体がほぐれると心がほぐれたり，心がほぐれると体がほぐれたりするように，自己の心と体は互いに関係していること，さらに，他者の心と体とも関わり合っていることに気付くことである。また，自らの心が軽くて解放された状態なのか重く沈んだ状態なのかを自覚したり，体の動かし方には個人差があることなどに気付いたりすることである。」とされ、”仲間と自主的に関わり合う”（以下“関わりあう”）とは、「共に運動する仲間と進んで協力したり助け合ったりすることで，楽しさや心地よさが増すように関わりをもつことである。」とされている。

体ほぐしの運動は平成 20 年・21 年の学習指導要領改訂より、学校体育に導入されている。その導入当初より、「運動内容としては、『手軽な運動や律動的な運動』『用具などを用いた運動』などと示されているが、その具体が特定しにくい。」（川口 2003）とされ、鈴木（2024）は「体ほぐしの運動は，社会的要請から生まれた教育的課題に緊急対処する必要性から十分な実践の積み重ねがないままに導入された」と述べている。そもそも、学校体育では世の中にあるスポーツ文化や運動遊び・ダンスなどを元に、ルールの改変や簡易化などを行い教材化していく。しかしながら、体ほぐしの運動は上記に指摘されているように授業者である教師にとって具体的な運動像が特定しにくいと考えられここに学校現場での指導の難しさがあると考えられる。一方で、高田（2017）は、「新学習指導要領の体ほぐしの運動の領域のねらいである『気付き』『関わりあうこと』の要素を持つ活動は世の中に無数に存在していると筆者は考える。例えば、研修やセミナーの導入で用いられるアイスブレイクには運動場面で使えるものが少なくないと考えられるし、ダンス分野でのいくつかは体ほぐしとしても転用可能である」と指摘している。これらのことより、「体ほぐしの運動」は、学校体育における体育教師にとってその運動像がイメージしづらいものである一方、学校体育で未普及の転用可能な活動やワークが存在している可能性が高く、発展可能性がある領域であるといえる。

また、インターネット上には「体ほぐしの運動」を紹介する動画が動画投稿サイト（YouTube など）に散見される。しかしながら、高齢者向けや成人向けのいわゆる“凝り固まったからだをほぐすための運動”を体ほぐしの運動と称する動画もあり、「体ほぐしの運動」という文言だけでは学校教育向けのものなのかどうかが見極めにくい状況にあるといえる。

２．研究の目的

そこで、本研究では学校教育向けの「体ほぐしの運動」の動画倉庫の作成を行いこれについて報告する。このサイトでは、「体ほぐしの運動」として転用可能である世の中に既にあるワークなどを紹介するとともに、既出のインターネット上の動画もサイト上に紹介することで、多忙を極める体育教師が簡単に有益な情報にリーチできるサイト作成を目指した。そのため、このサイトを包括 web 支援サイトと名付け本研究を遂行する。

３．研究の方法

体ほぐしの運動の包括 web 支援サイト（以下当サイト）では、サイト構築において Wordpress を活用することとした。本報告におけるサイト構築の主目的は、体育教師が有益な情報に気軽にリー

チできることであり、筆者が保有している体ほぐしの運動ワーク及び転用可能なワーク（以下体ほぐしのワークとする）をアップロードすることに加えて、世の中に既に存在している体ほぐしのワークを一つのサイトにアップロードし紹介することが重要であると考えた。同一作者ではない様々なワーク動画を同一サイトにまとめることで、体育教師は自身クラスの状況に応じた体ほぐしのワークを選択することができる。上記を達成するために HP 業者にその都度依頼することなく新規の体ほぐしのワーク動画をアップできる仕様を整えた。

また、体ほぐしのワーク動画の分類については以下の様に行なった。

2 名で行うものを「ペア向け」、10 人以下の少人数グループで行うものを「少人数向け（10 人以下）」、クラス全体などを想定したものを「大人数向け（10 人以上）」と設定しており、サイト上のタブをクリックすることでソートできる機能を実装した。これにより体育教師が体ほぐしのワークを実施する際、より選択しやすくすることをねらいとしている。

なお、研究当初は、発達段階を考慮した分類を模索していたものの、当サイトでは、上記の人数分類のみにとどめている。その理由として、1つ目はサイトを簡潔にすることで体育教師にとって使い勝手の良いサイトとするため。2 つ目は、体ほぐしの運動の目的である「気づき」「関わりあう」を達成する手軽な運動という特性を再考した際に、発達段階に左右されるワーク、つまり、例えば低学年児童にとって難易度の高すぎるワークだとすると手軽な運動であるといい難いと考えたためである。しかしながら、同じワークを行うにあたってもどの発達段階に応じて「どのように説明するか」「どのような言葉を使って説明するか」については発達によって明らかな違いが生ずると考えられる。本報告ではその段階にまで至っていないため、この点に関しては今後検討の余地があるといえる。

また、当サイトへ新規の体ほぐしのワークをアップロードするための作業時間については、1〜3 分以内で行えるような仕様となっている。 これは、このサイトを今後継続して使用し発信していくことを想定し、アップロード作業時間を極力減らすことで長年継続運用しやすいサイトを目指したためである。

４．研究成果

本研究では、学校教育向け「体ほぐしの運動」動画倉庫について、包括 web 支援サイトと名付け**作成を行った。ここでは、「体ほぐしの運動」として転用可能である世の中に既にあるワークなどを筆者がワーク動画を作成しアップロードするとともに、既出のインターネット上の動画もサイト上で紹介できるシステムを構築した。**

また、このサイトでは、筆者が保有していた体ほぐしのワークの動画を作成しアップロードしている。この筆者作成動画については、以下の点をポイントとした。まず、筆者作成動画は1分程度で視聴し終える長さで作成した。これは、OECD の TALIS 調査で示されるように国際的に異例の長時間勤務である我が国の多忙を極める実態を持つ体育教師が手軽に情報にリーチするためである。また、動画作成にあたっては、ワーク参加者の自然に出る笑顔や雰囲気を捉えるため、あえてリハーサルなどは行わず一発撮りで撮影している。**大学生への質問紙調査の結果より、これらの筆者作成動画ワークについては、体ほぐしの運動として適切であると考えられた。**

最後に、体ほぐしの運動として活用可能なワークは世の中には多数存在するものの、教育業界に伝わっていない有益なワークが散見していると考えられる。そのため、**本研究で作成したサイトを利用して、今後もさらに動画数を増やし続けることで新たなワークを掘り起こし学校体育へ還元したい。**

５．主な発表論文等

〔雑誌論文〕　計1件（うち査読付論文　0件／うち国際共著　0件／うちオープンアクセス　0件）

１．著者名 高田康史	４．巻 7
２．論文標題 体ほぐしの運動包括web支援サイトの構築について	５．発行年 2024年
３．雑誌名 人間健康学研究	６．最初と最後の頁 69-73
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0件

〔図書〕　計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

－

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

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