

令和元年6月12日現在

機関番号：13101

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2018

課題番号：26750249

研究課題名(和文) 体づくり運動における「ほぐし」と「体力向上」の融合型教材試案

研究課題名(英文) The making of the exercise materials that united the aim of " Exercise for releasing the body and mind " and "Exercise to enhance physical fitness " in a physical fitness.

研究代表者

檜皮 貴子 (Hiwa, Takako)

新潟大学・人文社会科学系・講師

研究者番号：50463948

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 1,500,000円

研究成果の概要(和文)：体づくり運動における「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」のねらいを融合させた運動教材づくりを目指した。実際に学校現場で活用するために、特別な用具を使用せず、ペアやグループで実施する融合運動教材を最終的に3つ試案した。それらの運動教材を小・中・特別支援学校の教員79名に指導したところ、「とても役に立つ」が69.6%、「少し役に立つ」29.1%、「あまり役に立たない」1.3%という結果が得られた。つまり、本研究で試案した運動教材は、学校の現場での活用が期待できる教材である可能性が示唆された。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究は、体づくり運動の領域の活性化を図るために、運動を1つのねらいから捉えるのではなく、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の両方の価値を持つ教材を試案した。ねらいを融合することで、運動が単調な繰り返しにならず、現場で使用しやすい教材となった。試案した教材は、概ね学校教員より肯定的な意見を得ることができたため、学校現場での実施が期待でき、単元としての実施率が低い体づくり運動の授業における今後の発展・充実に繋がるものと考えられた。

研究成果の概要(英文)：This research aimed at the making of the exercise teaching material that united the aim of " Exercise for releasing the body and mind " and " to enhance physical fitness " in a physical fitness. In order to put it to practical use in the field, we finally proposed three integrated exercise materials to be carried out in pairs and groups without using tools. When teaching the exercise materials to 79 teachers of elementary, junior high and special support education school, the results of "very useful" were 69.6%, "some useful" 29.1%, and "not very useful" 1.3%. In other words, it was suggested that the exercise site materials proposed in this study may be the ones that can be expected to be used in the school site.

研究分野：体操コーチング学

キーワード：体づくり運動 融合教材 ペア体操 ペアラジオ体操

様式 C-19, F-19-1, Z-19, CK-19 (共通)

### 1. 研究開始当初の背景

平成10年改訂の学習指導要領において、「体操」は「体づくり運動」へ名称変更された。その主な理由は「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)が述べているように、「体づくり運動」へと名称を変えたものの、根本的な解決には至っていないのが現状である。なぜなら、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、実施率の低下に繋がっていると考える。さらに、鈴木が指摘しているように「大人の理論と子どもの実態がズレている」ため、子どもたちが動きたくなるような魅力的な教材が「体づくり運動」には乏しいと考える。つまり、今後はその問題点に立ち直り、単一的な教材ではなく、「子どもが動きたくなる」目線で、「体力を高める運動」と「体ほぐしの運動」の垣根を取っ払った「体づくり運動」の融合型教材開発が、今後の「体づくり運動」領域には重要である。

### 2. 研究の目的

成果主義的考えから「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の内容が別々に分けられて指導されているが、そもそも「子どもたちが動くことそのものを楽しむ」観点から考えると両者を独立させて捉えることには疑問が残る。そこで、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の融合化を目指した教材を試案し、「体づくり運動」だからこその豊かな運動内容を検討することを目的とした。

**研究1:**「動きを楽しむ観点」で様々な動きや挑戦課題を創発した。音楽等を効果的に使うことで、融合教材にふさわしい運動内容を試案した。

**研究2:**「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の融合化を目指した「体づくり運動」のモデル運動教材を現場の教員に指導し、その内省を調査した。

### 3. 研究の方法

**研究1-1:** N大学の平成29年度開講科目「ダンス」を受講した2年生から4年生の学生40名(男性15名、女性25名)とした。対象者は、体育系の学生が12名、芸術系の学生が26名、その他の学生が2名であった。運動内容は、「体ほぐしの運動」と「動きを持続する能力を高めるための運動」を融合したもので、4つの動きから構成したペア運動とした。スキップしながら相手と手合わせ(図1)、前後移動(図2)、伸びと収縮(図3)、新しいパートナー探しであった。この4つの動きで構成した定型の動きを音楽リズムに合わせて、ペアを変えながら繰り返した。なお、本研究で使用した音楽は、WANIMAの「やってみよう」(2017, 2分50秒)とAKB48の「フライングゲット」(2011, 4分15秒)であった。運動の実施前後において、一時的気分尺度を記入させ、その変化を調査した。



図1 スキップしながら相手と手合わせ



図2 前後移動



図3 伸びと収縮

研究 1-2 : N 大学の平成 30 年度開講科目「体操授業実践実習」を受講した体育系の学生 18 名 (男性 10 名, 女性 8 名) を対象とし, 体ほぐしと体力向上の両目的を含む藤瀬ら (2002) 考案の「ふれあいペアラジオ体操 (図 4)」をアレンジして指導した. 対象者には, ふれあいペアラジオ体操の実施後に, 各運動のねらいを考えさせ, 記入させた. さらに, ふれあいペアラジオ体操をねらいに応じて動きをより工夫する課題を与え, 発表させた.

運動内容	ペアの運動内容	動き
背伸びの運動	互いに手をつなぎ、引っ張り合う	
手脚の運動	AとBを決め、Aが先に腕をのばし、Bはしやがむ。その後役割を交代する。	
腕回し	腕を振ってから回旋させる。	
胸の運動	相手にもたれて胸の運動	
横曲げの運動	互いに手をつなぎ、引っ張り合う	
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	
ねじる運動	ひねってタッチ(左右)～頭の上でタッチ2回	
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。	
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	
体回し	互いに手をつなぎ、相手のまわりを回る	
両足跳び	両足ジャンプ～脚じゃんけん	
手脚の運動	2の運動と同じ	
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4 ふれあいペアラジオ体操

**研究 2**：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。実技指導（80 分間）の内容は以下の通りであった。①ペア体操：研究 1-2 で試案した体操を実施した。音楽は，WANIMA の「やってみよう」（BPM130，2 分 50 秒）を用いた。15 分間の実施であった。②ふれあいペアラジオ体操：研究 1-3 で試案した「ふれあいペアラジオ体操」を実施した。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で全員が定型の動きを繰り返す体操を実施した（図 5）。音楽は，AI のみんながみんな英雄（BPM117，3 分 2 秒）を用いた。15 分間の実施であった。実技指導後，アンケート調査を実施した。






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。前の人の左足を持ちながら，ジャンプを4回	
5	左側を向いて，左足バランス。前の人の右足を持ちながら，ジャンプを4回	
1～5の動きをあと2回繰り返す		

図 5 シングルサークル隊形での体操

#### 4. 研究成果

##### 研究 1-1

受講生 40 名におけるペアリズム体操の実施前後の一時的気分尺度は，実施後にネガティブな意味合いの「混乱」，「抑鬱」，「怒り」の尺度の得点が有意に減少し，ポジティブな意味合いの「活気」が有意に向上した。つまり，ペアリズム体操実施後に気分が改善されていたことがわかった。

ダンスが得意な群（n=14）は，6 つの下位尺度のうち，「活気」のみ，事前事後で有意な差が認められた。つまり，事後においてポジティブな気分がより増すことによって，気分が改善されたことがわかった。ネガティブな気分の状態をあらわす他の 5 つの下位尺度は，授業前においても否定的な気分が弱い状態であったため，授業後に有意な数値の減少は認められなかった。

ダンスが不得意な群（n=26）では，「混乱」と「抑鬱」，「怒り」，「活気」の尺度が実施後において有意に改善した。ダンスが不得意な学生は，実施前にネガティブな気分を抱いていたものの，ペアリズム体操の実施を通して，その気分が抑えられ，肯定的な気分を生み出すことができたものと考えられた。

授業後の感想より，楽しさや交流，身体，気分，振付などについて，肯定的な意見が多数得られた。さらに，体への気付きや今後の展望を述べた感想もみられたため，学生に今回の実技内容が受け入れられている傾向が示された。一方で，少数ではあるが否定的な意見も得られたことから，対象者の実態に合わせた実施方法の検討が引き続き必要になることが確認された。

##### 研究 1-2

対象者 18 名にペアラジオ体操実施後に，全 12 の運動のねらいを各自で記入させた結果，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，指導者が定

めた運動のねらいを実施者に押し付けるばかりでなく、実施者が主体的にその運動のねらいを検討し、運動を工夫するような取り組みも体づくり運動では必要になると考えられた。

「手脚の運動」をより力強い運動にするために、対象者がそのねらいに即して運動を工夫した。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(図6)。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であった者もいたため、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と考えられた。

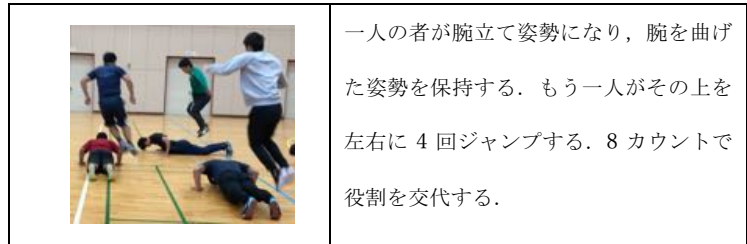


図6 工夫した「手脚の運動」の例

## 研究2

新潟県中越地区の体育主任を対象に3つの融合教材を指導し、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。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。

体づくり運動には固有の運動が存在しないため、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状況も確認できた。

実技の内容について、「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。今回指導した3つの融合教材は、対象者に概ね肯定的に受け入れられたことがわかった。その要因としては、すぐに自らの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柔軟性のある内容となるように配慮しながら検討をすすめる必要性が示された。また、そのことが、教師自身の体づくり運動の取り組み易さや領域への理解にもつながり、最終的に単元としての実施率を向上させることにもつながると考えられた。

<引用文献>

- 1) 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.
- 2) 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. 主な発表論文等

[雑誌論文] (計 4 件)

- 1) 檜皮貴子 (2019) 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. 新潟大学教育学部研究紀要人文・社会科学編 11(2), 209-215.  
[http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp/dspace/bitstream/10191/50896/1/11\(2\)\\_209-215.pdf](http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp/dspace/bitstream/10191/50896/1/11(2)_209-215.pdf)
- 2) 檜皮貴子 (2018) 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. 新潟大学教育学部研究紀要人文・社会科学編 11(1), 111-122.  
[http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp/dspace/bitstream/10191/50689/1/11\(1\)\\_111-122.pdf](http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp/dspace/bitstream/10191/50689/1/11(1)_111-122.pdf)
- 3) 石垣健二・檜皮貴子ほか (2018) 「主体的・対話的で深い学び」について考える : 体育科における「対話的」ということの捉え方-. 体育科教育学研究 34(1), 71-71.
- 4) 檜皮貴子ほか (2017) 大学生を対象としたダンス授業の導入に用いる二人組のリズム系ダンスに関する研究 : 一時的気分尺度と授業レポートより. 新潟大学教育学部研究紀要人文・社会科学編 10(1), 233-244.  
[http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp/dspace/bitstream/10191/49450/1/10\(1\)\\_233-244.pdf](http://dspace.lib.niigata-u.ac.jp/dspace/bitstream/10191/49450/1/10(1)_233-244.pdf)

[学会発表] (計 6 件)

- 1) 檜皮貴子ほか (2018) 「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したアンケートより-. 日本体操学会第 18 回大会.
- 2) 大塚隆・檜皮貴子ほか (2016) 「体力を高める運動」のねらいを複合化:力強い・巧みな動きを高める運動の実践. 日本体育学会第 67 回大会.
- 3) 檜皮貴子ほか (2015) 児童の転倒予防を目的とした「体のバランスをとる運動」の実践研究. 日本体操学会第 15 回大会
- 4) 檜皮貴子ほか (2015) 児童の危険な転倒を予防する「体づくり運動」の教材試案 : 「体のバランスをとる運動」の実践事例, 日本体育学会大会第 66 回大会.
- 5) 檜皮貴子 (2014) 大学生発! 体づくり運動の教材試案. 日本体操学会第 14 回大会.
- 6) 檜皮貴子ほか (2014) 体力向上と体ほぐしの運動を融合させた「体づくり運動」教材の可能性 : 実技指導書等の文献調査をもとに. 日本体育学会第 65 回大会.

※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, 研究者個人に帰属されます.