

## 高等学校における「体ほぐしの運動」の導入状況に関する調査研究

高橋 洋子 石川 旦

キーワード：体ほぐしの運動，高等学校，実態調査

### An investigation on the introductory state of "relaxing exercise" into senior high schools

Yoko Takahashi Noboru Ishikawa

#### Abstract

In the Course of Study for Senior High Schools issued in March, 1999, "relaxing exercises(RE)"(karada-hogushi no undo) was newly included as a part of "body-building exercises" (karada-tukuri no undo) which is to be replaced for the traditional subject material of calisthenics (taiso). It has been allowed to start to be taught in 2000 though it will lawfully be mandated to teach in every senior high schools from April, 2003.

This study was intended, using a questionnaire which was administered by mailing addressed to the chair of physical education department of each school in June and July, 2002, to survey the preparatory state of teaching RE in public senior high schools (the totals of 87 schools and 456 physical education teachers) in Miyagi prefecture. Analysis was made on 185(40.6%) sheets returned, in which males were 81.1% and females 18.9%. Age distribution for each decade was 22.7% for 20s, 36.8% for 30s, 23.2% for 40s, 15.7% for 50s, and 1.6% for 60s.

The results were as follows: 1) 31.4% of teachers were already teaching (T), 37.8% was not teaching but had a plan to teach (NT/P), and 29.7% was not teaching and had no plan (NT/NP). 2) Teachers seemed to aware not many difficulties in teaching RE. 3) The importance of RE was recognized highly by T(67%), then by NT/P(50%), but by NT/NP(12%). 4) The possibility of attainment of 3 main objectives of RE(bodily awareness, body conditioning, and friendly communication) was believed in the descending order by T, NT/P and NT/NP. 5) RE seemed to be understood as warming-ups before main exercises to be practiced in class sessions.

It may be suggested that in order to successfully introduce RE into senior high school physical education much deeper understanding of the nature of RE must be needed among teachers, that adequate movement materials must be selected and developed, and that those materials must be taught adequately according to students' needs and abilities.

Key words : relaxing exercise , senior high school , an introductory survey

## I. 研究目的

平成11年3月に高等学校学習指導要領が改訂告示された。平成15年度から全面実施とされているが、平成12年度より全部または一部新学習指導要領に沿った指導が可能とされている。

今回の学習指導要領において保健体育科の最も大きな改訂点は、「体操」領域の名称が「体づくり運動」に変更され、内容も「体力を高める運動」に加えて、新たに「体ほぐしの運動」が登場したことである。

今回の改訂による「体づくり運動」は、単なる名称変更にとどまらず、生徒のおかれている現状から、生徒の健康や体力に対して、新しい観点から生徒の体づくりに関する指導が求められている。

生徒の置かれている現状は、生活環境の変化、生活習慣の乱れ、ストレスおよび不安感の高まり、活発に運動をする者とそうでない者との二極化現象など、多くの深刻な問題を抱えている。これまでのような「体操の学習」や「スポーツを競争的に学ぶ」といった体育の授業では、これらの問題状況に対応することが難しくなりつつある。このような生徒のさまざまな問題状況を解決するために、新たに「体づくり運動」が設けられたのである。

「体ほぐしの運動」は、「体づくり運動」の学習内容の1つであり、手軽な運動や律動的な運動を行うことによって、体を動かす楽しさや心地よさを味わい、また自分や仲間との豊かな交流を促進したりすることをねらいにした運動である。特殊な形態をもつ運動ではなく、心と体の開放をテーマに、いろいろな運動遊びや手軽な運動を生徒の実態に合わせて用いることで「体ほぐしの運動」になる。生徒の実態の把握、ねらいに合わせた教材の選択によって、有効な指導ができるように工夫することが必要であり、教員一人一人の力量が試される内容であるといっても過言ではない。

新たに登場した「体ほぐしの運動」について、そのねらいやそれを達成しようとする基本的な考え方や、提示されている学習教材の内容などを検討した場合、果たして高校生にとって、このような内容で十分にねらいを達成できる授業が可能なのか、疑問に感じられる。また小学校、中学校では既に全面実施となっており、特に小学校においては、文部科学省指定校の取り組みなどが雑誌やホームページで紹介され、試行錯誤的に実践されている様子が見られる。他にもさまざまな例示を掲載している雑誌<sup>20)</sup>、教材集<sup>21)</sup>などはあるものの、小学校・中学校を対象としたものが多く、明確に高等学校を対象としたものはほとんど見当たらない。ねらいに関しても小学校とほぼ同じような内容であり、高等学校の教員は「体ほぐしの運動」のねらいをどのように理解し、何を取り上げて実践していけばよいのか、確信や信念を持てずにい

るのではないかと考えられる。このような中において高等学校では、どのように実施の準備態勢をとっているのか、またどんな準備段階にあるのであろうか。全面実施を目前に控えた現時点で、高等学校における導入の準備状況の把握を試みることは意味があると考えられる。

本研究ではまず、「体ほぐしの運動」の導入の背景となった現状の認識と経過を文献・資料に基づいてその概要を把握し、次に平成15年度に全面実施が予定される高等学校における準備態勢を調査によって明らかにし、最後にこの実情と状況に基づいて、実際の指導の方向性を検討することをねらいとした。このことにより、平成15年度からの高等学校における「体ほぐしの運動」の指導の展望が開けるのではないかと考えた。

## II. 研究方法

本調査研究においては、「体ほぐしの運動」の導入の背景と経過に関しては、関係文献、資料に基づいて、その概要を把握することを試みた。また、本調査の主目的である高等学校の予備的实施状況の把握については、宮城県の公立高等学校（全日制）87校、保健体育科教員456名を対象として、郵送形式による質問紙法を用いて調査を実施した。これは各学校の保健体育科主任を通して、平成14年6月に配布・回収し、回収率の増加を期待して7月にはがきによる督促をした。

質問紙の内容は、実施の有無、実施の状況（学習形態、学習指導方法、学習教材、評価）、実施上の問題点、実施していない理由、今後の実施予定と方向性、実施に必要なとされる条件、「体ほぐしの運動」についての考え方などである。

結果の処理は、各質問項目について単純集計によりその数値の百分率を求め、状況を把握することにした。今後の扱い方の方向性については、体「ほぐし」の概念の明確化とともに、基本理念とそのため運動として有効と思われる伝統的な運動教材の導入について検討した。

## III. 研究結果

### 1. 導入の経過と「体ほぐしの運動」のねらい

#### 1) 導入の背景

「体ほぐしの運動」の導入の背景には、最近の児童生徒の傾向として、日常生活における運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大、あるいは都市化や少子化など児童の成育環境の変化によって、体力・運動能力が低下傾向にあること、活発に運動するものとそうでないものとに二極化していることが考えられる。具体的には、運動部活動やスポーツクラブなどによって活発に運動を実践している者、一方で体を動かすことを好まず、日常生活の中でも身体活動や運動をほとんど実践しない者に二分する傾向が顕著に現れてきていることである。

が約4割で最も多く、次いで教師の示唆による生徒主導の学習で行うという回答が3割近く見られた。運動の理念と性質に基づく、生徒の主体性を重視した学習の展開よりも、教師が主体的に生徒に何らかの働きかけをする学習指導方法で行う傾向が強く見られた(表4)。

実施していないと答えた教員についても、今後実施の予定がある場合、考えている学習形態と学習指導方法については、既に実施している教員とほぼ同様の傾向であった。

表3 実施している学習形態

	実数 %
単独単元	3 5.2%
体づくり運動の一環	4 6.9%
主運動の導入 (準備運動など)	42 72.4%
その他	7 12.1%
無回答	2 3.4%
合計	58 100.0%

表4 実施している学習指導方法

	実数 %
教師主導	25 43.1%
生徒個人の主体性を重視	2 3.4%
生徒集団の主体性を重視	7 12.1%
教師の示唆による生徒主導	16 27.6%
その他	8 13.8%
無回答	0 0.0%
合計	58 100.0%

また、実施上の問題点(複数回答)については、表5のような結果であった。教材に対する生徒の興味、意義に関して生徒の適切な理解、および評価の具体的な基準の設定の3点において、それぞれ約3割とやや多く指摘され、特に生徒の興味や理解といった生徒側の反応において問題を指摘する傾向が見られた。

表5 実施上の問題点

	実数 %
意義に関して	15 29.4%
教材に関して	17 33.3%
指導のねらい	9 17.6%
教材内容の選択	11 21.6%
評価方法	14 27.5%
伝達講習の不十分さ	7 13.7%
その他	3 5.9%
回答	51 87.9%
無回答	7 12.1%
合計	58 100.0%

現段階でまだ実施していないと答えた教員の理由(複数回答)は、研修会などに参加していないこと、およびまだ実施しなくてもよいとするものが、それぞれ25%近くあった。しかし、適切な指導法や教材内容、評価の方法がわからないなど指導に直接関係する理由と考えられるものに対しては、20%を超えていなかった(表6)。

また今後の実施予定について回答を求めたところ、平成15年度より全面実施とされているにもかかわらず、実施を考えていないとする教員が40%を超える結果となった(表7)。

表6 実施していない理由

	実数 %
意味と必要性が理解出来ない	20 16.1%
適切な教材内容が見つからない	15 12.1%
適切な指導法が分からない	21 16.9%
伝達講習や研修会に参加していない	30 24.2%
評価の方法が分からない	10 8.1%
まだ実施しなくてもよい	30 24.2%
その他	21 16.9%
回答	124 97.6%
無回答	3 2.4%
合計	127 100.0%

表7 今後の実施予定

	実数	%
考えている	70	55.1%
考えていない	55	43.3%
無回答	2	1.6%
合計	127	100%

「体ほぐしの運動」の必要性の認識について、実施している教員の7割以上は、必要性を強く感じるあるいは感じるとしているのに対して、実施の予定有りとなされた教員は約5割、実施の予定無しとなされた教員は2割を切り、順に低くなっている(図1)。実施の予定無しとなされた教員については、必要性をあまり感じないあるいは感じないとする回答が3割近くになっており、必要性の感じ方に大きな差が見られた。このように実施していない教員が多くいる中で、(非回答者の中にも多くいるとすれば)このような認識をもつ教員はさらに多くなることが予測される。

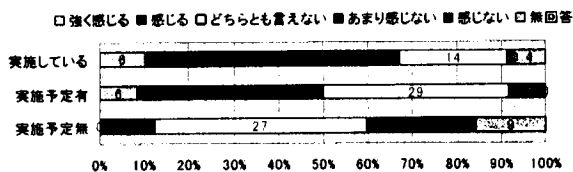


図1 「体ほぐしの運動」の必要性

体の気づき、体の調整、仲間との交流の3つのねらいの達成の可能性については、それぞれ実施している教員、実施の予定有りとする教員、実施の予定無しとする教員で認識に差が見られた(図2)。実施している教員はそれぞれのねらいについて達成可能であるとし、その必要性を高く評価する傾向がみられるが、実施の予定無しとする教員は、必要性和同様に達成できないとする回答が、実施している教員に比べて多く、達成の可能性について消極的な認識を持つことがわかった。これらの結果から、非回答者においても、未実施者が多いことを想定するとすれば、一層この傾向が強いとみることができよう。

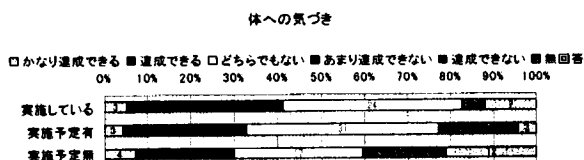


図2 「体ほぐしの運動」のねらいの達成度

### 3. 今後の対処と課題

「体ほぐし」の概念は、特にその中の「体の気づき」については、理論的な研究や実践例はあるものの、まだ科学的・学問的には十分に理解されていないように思われる。体を「ほぐす」ということは、基本的には「凝り固まった心身をやわらげる」として理解することができる。このことから、日常生活の中で感じているストレスや緊張感などから、凝り固まった心身を、楽しく運動することによって解きほぐすことが、「体ほぐしの運動」における「体ほぐし」であると考えられる。心と体を一体としてとらえるという観点が重視され、「身体」から「心・体」への転換が図られていることから、「体ほぐしの運動」の導入の必要性や意図するねらいが理解できよう。手軽で楽しく運動することができる「体ほぐしの運動」によって、心と体に気づき、体の調整ができるようになり、リラックスして仲間と交流する術を学習させることが必要となるであろう。

「体ほぐしの運動」は、単なる楽しさの運動体験にとどまらず、そのような体験を基盤にして、身体的に生きていることに気づくことができ、運動を楽しむための基礎的な力へと発展していくことが考えられる。<sup>(16)</sup> このことは、生涯スポーツの観点から、生涯を通じて自分の体や体力の状況に適した運動を楽しむ能力の育成も視野に取り込んで学習指導することも必要となるであろう。

運動の選択にあたっては、地域や学校の特色に合わせた学習内容や児童生徒の成長段階や実態に合わせた運動内容・強度などを十分に考慮する必要がある。高等学校においては、身体の動き一つ一つに集中して行うヨガや太極拳などといった伝統的な身体技術の中から、運動の特性や生徒の実態などに応じて教材を選択し、プログラム化することも考えられる。

学校体育において、評価は必ずなされるものであり、それをどのように行うべきか十分に検討し、配慮をもって行うことが重要である。「体ほぐしの運動」では、生徒各自の中でどれだけ成果が上がったかをみることによってなされるべきであろう。その場合、重要となるのは、

関連する全体的な知的理解と、気づき、リラクゼーションおよび仲間との交流の学習の成果を確認し、客観的にも、主観的にも適切に評価できるようにすることであると考えられる。

#### IV. まとめ

平成 11 年 3 月に新しく改訂告示された学習指導要領の編成にあたっての基本的な方針は、豊かな人間性や社会性、国際社会に生きる日本人としての自覚、自ら学び自ら考える力を育成すること、ゆとりある教育活動の中で、基礎・基本の定着を図り、個性を生かす教育を充実すること、また創意工夫し、特色ある教育、学校づくりを進めることである。

保健体育科では、「心と体を一体としてとらえる」という観点から「体ほぐしの運動」が新たな内容として提示され、心の健康が運動に密接に関連しており、それについて体験的に学習させることを目指したものと言える。

今日の児童生徒は、日常生活における運動遊びや身体活動の減少、精神的なストレスの増大、児童生徒の生育環境の変化によって、体力・運動能力の低下傾向や活発に運動するものとそうでないものに二極化する現象など、さまざまな解決すべき問題を抱えている。このような現状を踏まえて、心や体の状態に気づくこと、体の調整ができるようになること、仲間との交流を楽しむことなどをねらいとした「体ほぐしの運動」は、その必要性は大きく、効果的な学習指導が期待される。

今回の調査（宮城県下の全日制の公立高等学校全数における保健体育教員全数を対象とした）では、教員の回収率は約 40%であったが、全面実施を目前に控えた準備段階において、その結果は、既に予備的な実施をしている教員は 30%程度、まだ実施をしていない教員は 70%程度となり、未だ十分な予備的实施には至っていない状況が見られた。学習形態については、各運動領域の導入として実施しているという回答が多く見られ、多くの教員が「体ほぐしの運動」を準備運動として捉えていることが明らかとなった。実施していない教員の約 4 割は今後の実施を予定していないとしていた（全体では約 3 割）。

「体ほぐしの運動」の必要性の認識について、既に実施している教員の 7 割以上が、必要性を強く感じるあるいは感じるとしているのに対して、実施の予定無しとする教員は 2 割に満たず、必要性の感じ方に大きな差が見られた。学習指導要領が示している体の気づき、体の調整、仲間との交流の 3 つのねらいの達成の可能性については、実施している教員でそれぞれについて達成可能であるとする回答が多く見られたが、「体ほぐしの運動」の必要性の認識と同様に、実施の予定無しとする教員は、達成できないとする回答が比較的多く見られた。

調査の結果を全体的に見ると、まだ実施していない、

まだ実施しなくてもよい、今後の実施は考えていないといった、「体ほぐしの運動」の導入に対する消極的な態度が、強く印象に残った。また、文部省が「体ほぐしの運動」において意図しているねらいと、直接生徒に接し学習させ指導する教員における「体ほぐしの運動」の理解との間で、認識に差があるように感じられた。

今後の課題として、「体ほぐしの運動」が生徒にとって有効なものとして取り込まれるようになるために、この概念の適切な理解とともに、その理念と実践についての統一した理解を徹底し、それを基に効果的に実施していくことが必要ではないかと考えられる。その上で、教員は生徒の実態を十分に把握し、それを考慮に入れて、ねらいに応じた適切な教材を選択・学習指導できるようにすることが重要になるであろう。また、生涯スポーツの観点から、「体ほぐしの運動」の体験を通じて、運動を楽しむための基礎的な力を発展させ、生涯を通じて自分の体や体力の状況に応じて運動を楽しむ能力の育成を視野に入れた学習の展開が望まれる。

#### 参考・引用文献

- 1) 保健体育審議会（1997）スポーツ振興基本計画の在り方について
- 2) 池田延行（2000）すぐ使える体ほぐしの運動 136 選。明治図書。
- 3) 片岡暁夫（1999）新・体育学の探求、不味堂。
- 4) 教育課程審議会（1998）幼稚園、小学校、中学校、高等学校、盲学校、聾学校及び養護学校の教育課程の基準の改善について（答申）。
- 5) 三木四郎（2000）保健体育ジャーナル、学研。
- 6) 文部科学省検定済教科書（2001）新しい保健体育、東京書籍。
- 7) 文部省（2000）学校体育実技指導資料第 7 集 体づくり運動—授業の考え方と進め方—、東洋館出版社。
- 8) 文部省（2000）高等学校学習指導要領、大蔵省印刷局。
- 9) 文部省（2000）高等学校学習指導要領解説 保健体育編体育編、東山書房。
- 10) 文部省（2000）小学校学習指導要領、大蔵省印刷局。
- 11) 文部省（2000）中学校学習指導要領、大蔵省印刷局。
- 12) 文部省（2000）中学校学習指導要領解説保健体育編、東山書房。
- 13) 宮城県教育委員会（2002）みやぎアドベンチャープログラム指導資料 学校体育における授業の展開。
- 14) 村田芳子・川口啓・山本俊彦・五十嵐淳子編集（2001）「体ほぐしの運動」活動アイデア集、教育出版。
- 15) 杉山重利・園山和夫編著（1999）最新 体育科教育法、大修館書店。
- 16) 杉山重利・高橋健夫・園山和夫・細江文利・本村清

- 人編集（2000）新学習指導要領による高等学校体育の授業 上巻，大修館書店。
- 17) 杉山重利・高橋健夫・園山和夫・細江文利・本村清人編集（2001）新学習指導要領による中学校体育の授業 上巻，大修館書店。
- 18) 中央教育審議会（1996）21世紀を展望した我が国の教育の在り方について～第15期中央教育審議会答申。
- 19) 学校体育，日本体育社。
- 20) 体育科教育，大修館書店。