

専門職養成の学習課題として「エアロビックスの評価」

吉田 恵子

はじめに

大学が存在する大きな目的は「しっかりした人材の養成」である。幅広い教養を通して世の中のためになり社会の改善や貢献につながる人を育てる。岩手日報2009. 2.14岩手大学玉副学長の文である。私も同感する。2ヶ年修学本養成校には達成不十分の面もあるが、立場を替え考える時、現代に対応できる「保育の専門性」と大人としての教養を合せもった「人間性」を如何に培うかということである。

1、研究の目的

在学する場で学び得た教材や応用技術、自らの持ち味を存分に発揮できる実践力をつける方法はどうあるべきか。

領域「健康」を実践できる能力の養成はどうあるべきか。

身体活動、技能、体力の面からも経験不足が観察される大多数の学生の学習課題は、即効・即行の実践力の養成である。

健康づくりに必要な技能は、保育現場の子どもたちにも必要な技能と考える。身体活動経験二極化の改善は、学生、子どもたち切り離して考えることは適切ではない。

エアロビックスを教材として体を動かす楽しさを体験、実動後に爽快感を味わうことの喜びを実感する方法は、習得が深まるにつれて自己有効感を高める。先行文献に「運動の楽しさや運動の好き嫌いと運動時の自己有効感との間には高い相関が認められる」との報告がある。自己有効感実践力の原動力であり専門性を高める努力の継続、意欲発現になると仮説し実践に取り組んだ。

2、授業実施の要点

1) 実践できる能力

自ら学び、自ら考え、課題解決能力を育てる

a 身体力

- ・思うことをはっきり語ることができる
- ・思うように動くことができる
- ・いろいろな動きができる

以上の3点は学習者を巻き込む雰囲気のため大切と思われる。そこに「恥かしさ」が壁となるがその「恥かしさ」は「思わず夢中になって表現の課題に取り組む」「人目を意識して発表する」ことを繰り返すことで徐々に克服される

b 思考想像力

- ・言葉の理解と把握
- ・様々な表現からの刺激の受容と創造・想像

c 意志疎通力

- ・仲間同士の心のキャッチボール
- ・状況に応じ察知してリーダーシップの経験
<体育科教育学21(1)39-42 2005, 麻生和江論文抜粋>

2) 日常生活に実践できる能力

a 経験（学習）を応用し継続する努力ができる能力

b 自らの体力づくりを理解し実践できる能力
子どもの健康づくりを見通し、子どもと一緒にダイナミックに遊ぶ熱心さと活動力

3、授業の展開

1 コマ90分クラス別55～60名、男女1：9

1-10 展開内容・具体的項目・説明

(1)健康づくり理論

- ・健康日本21-体力づくりの実践（自分を知る）
- ・体力、ターゲットゾーン、B.M.I、肥満度

- チェック、体調チェック、体脂肪率
- ・トレーニングの原則
全面性、意識性、漸進性、個別性、反復性、強度、時間、頻度
- ・エアロビックと生涯スポーツ
生活習慣病の予防、有酸素運動、運動の生活化

(2)エアロビックの実際

- ・ウォームアップ
柔軟と補強運動による体づくり
- ・主運動
エアロビック技術教程 (10・9・8・7・6)
ベーシックルーティーン、ジュニアエアロビックルーティーン実技練習
- ・クーリングダウン——ほぐしテクニック学習
静的ストレッチにより疲労した筋を伸ばし心身共にリラックスさせる方法

(3)評価

- ・スキル評価なく出席を重視する
- ・技能検定会による習熟度をチェック アドバイスする
- ・個人記録表で実体の理解と把握

11 - 15 展開内容

(1)チームエアロビック作品構成 (任意チーム)

(2)作品発表・ビデオ収録・評価 (全員参加)

- ・クラス代表選考会
- ・卒業記念発表会、公共施設舞台 (音響、照明含)
会場見学者による優秀作品選出評価実施

4、指導上の配慮

(1)受講姿勢、心構え、約束の実践徹底

(2)タイムリーなアプローチを心がける

- ・情報収集を心がけ、タイミングよく積極的な働きかけをする
- ・学生の動きを、よく観察し、洞察し、個別の助言を心がける (ヘルスチェックなど)

(3)プログラム選択のアドバイスとカウンセリング

- ・与えられる慣れから、自分の技とする貪欲さを期待する。
- ・芸道修行「守・破・離」より学ぶ

(4)相互理解を重視する

- ・トップダウンを避け、学習者との交流の展

開、言動を意識する

- ・講義ごとの感想を大切に受けとめる。楽しさ、満足、充実感を得られるプログラムを構成する。

(5)課題解決の速さ、上手さで順位付けはしない。そのような意識を持たせない

(6)徹底したプロフェッショナルリズム

- ・常日頃から自己啓発、自己研鑽に努め、模範となる動きづくりを心がける
- ・公私、TPOに「けじめ」をつけるため自分感情のコントロール力を養う
- ・健康管理を心がけベストコンディションを維持する

5、自由記述に見る受講者の学び

1 コマ 体が硬い。自分の体づくりをしっかりとしていきたい。体力が落ちていると感じました。

2 コマ 体が軽くなった。動きについていくのが精一杯で音楽を楽しむ余裕がなかった。基本のくりかえしでも体力がいる。同じ動きを続けると思ったより疲れしました。一つ一つ簡単にできるので子どもたちにも教えたい。

3 コマ 速いテンポの曲でのエアロビックは心拍数が上がりました。多少間違ったりしたけれどポイントに注意して楽しくできた。楽しくエアロビックできましたと考えていくのが楽しみです。寒い日だったがエアロビックであたたかくなった。いつもより体を動かした。

4 コマ ルーティーンを覚えながら動くのが難しいと思いました。新しい動きが加わり次の動きに切りかえが早かったがたのしかった。

5 コマ だんだん笑顔でできるようになった。激しい動きが多かったけれど楽しんでやる事が出来ました。汗をかいたのが気持ち良いです。

6 コマ いつもキツく感じます。でも楽しくできて良かった。ニコニコペース運動は楽しく体を動かすことができて良かった。

7 コマ リズムに乗れるまで大変でしたが乗れ

るようになるととても楽しく感じました。

- 8 コマ 一つ一つの動きや体の部分の使い方の大切さがよく分かった。早くグループで踊りたい。全員でひとつの作品をやってみたい。
- 9 コマ リズムにのって動くことを意識して頑張ります。曲を聞きながらエアロビックすることの難しさを知った。

の成果を試すチームエアロビックの楽しさ面白さを体験できた。即興的な動きにトライし、何度もくりかえしながら工夫を重ねることによって運動量も確保できた。発表という条件に無我夢中になり動くことに抵抗がなくなり、人前に立ち堂々とできた達成感、充実感に歓喜する学生の姿には、自己有効感が生まれ自信を確認した。よって、エアロビックの教材は、指導方法として評価できた。

6、履修生の反応と変化（教師の観察から）

- (1)学習活動は毎回活気があり楽しい雰囲気である
- (2)表情が明るくなり動きが元気に変化していく経過が明確である
- (3)グループ作品づくりは多様な指導技術を学ぶ
 - ・レッスンを進めるコミュニケーション手段、的確な合図の出し方（キューイング）
 - ・音楽のリズム・テンポに合わせた8カウント
 - ・メンバーがレッスンをスムーズに進行できるように相互の気配りと対話、意見交換
- (4)発表会作品は苦勞して創作し、踊り込んだ様子を窺うことができ、自信に満ちた表情が現れている
- (5)最終の舞台発表に選ばれたチームは、講義のまとめ発表の時以上に工夫を重ね、個々の情報を出し合って真剣に時間をとって素晴らしい仕上げをする
- (6)限られた時間で真剣勝負は舞台発表後の感動として満足感と充実感が心に刻まれる

まとめ

人前で「何か」を表現する人と、指導場面で学習者の前に立つ指導者には共通する基本的な力が求められる。指導者が持つ題材を提供することは当然のことである。それ以上に重要な観点は、共に人間として発達途上の存在であること。生涯スポーツ・生涯学習の実践者として同じ立場にあることである。

学生に必要とされる講義は、学習から多様な成果が得られるとともに年齢を越え、共働体験が中心となる教材としてエアロビックの他に考えられないことが確認できた。今後の課題は、学習者が体得した力の残存性、発展性には不安があり、指導力のステップアップの実現には、講義内容として指導実習の機会が必要である。また、追跡調査による成果の確認も実現したい。

7、考察

学生が講義に期待すること①分かりやすい学問であること②自分がなんのために勉強しているか分かること。以上の2つは欠くことができない条件であろう。

この条件を満し、更に身体活動、表現活動が主体的に楽しく展開できる内容として授業実践である。15コマ履修中の様々な体験により、身体活動、表現活動に対する「不安、緊張、自信のなさ、劣等感、恥しさ」などかなり緩和した。純粹に動くことの喜び、得られる快さを実感させることができた。さらに、日頃の練習や学習

資料1 学生の実態

I 2008 (H20) 年10月一、二年生実習後アンケート

- 問1 笑顔で挨拶・対話・会話の實踐ができましたか
- 問2 子どもたちに聞こえる声量で話しましたか
- 問3 子どもたちに対して可愛い、好きだと思いましたか
- 問4 自分が苦手・尻込み・逃げたいと感じた仕事がありましたか
- 問5 保育者としての適性は

答1 自信がない 答2 普通 答3 自信ある

問	答1		答2		答3	
	一年	二年	一年	二年	一年	二年
1	8	2	100	62	59	81
2	14	16	88	82	65	47
3	2	3	4	15	161	127
4		26	147	87	20	32
5		17	132	111	35	17

一年生 167回答

二年生 145回答

注 一年生は一週間の観察教育実習後の調査、二年生は三週間教育実習、保育所実習I・II後の調査結果である

- 「自信がない」の選択は、実習期間の違いが数字に表れ、実習を長く経験し「自信」が揺れている。
- 問4についての回答が多いことが気になる。一年生の回答「普通」の内容は、子どもとの付き合い方、先生との交流、職員室の空気が気になるなど人間関係の対応に苦慮する様子が読める。二年生は具体例に表わしていない。
- 問1、2について「普通」が多い。「自信がある」と答える自信なく当たり障りのない回答する点が気になる。

II 幼児体育IIの導入として「日常生活における身体活動」の点検アンケート実施した。155名中136名の回答数である。身体活動を、強さ、時間および頻度についてチェック、3つの条件の点数を掛け合わせて評価をする

表1 あなたの日常生活における身体活動

IからIIIについてそれぞれあなたの最近の日常生活を最もよくあらわす内容を右欄の得点で表わして下さい。

I 身体活動の強さ	点数	II 1回の時間	点数	III 頻度	点数
激しい息づかいをかなり長くつづける —たとえばランニングのように。	5			ほとんど毎日	5
激しい息づかいをとぎれとぎれにたびたび経験する。 —たとえばテニスのように。	4	30分以上	4	1週間に3~5回	4
かなりの強さを経験している。 —たとえばレクリエーション的なスポーツやサイクリングのように。〈個人〉	3	20~30分	3	1週間に1~2回	3
まあまあの強さである。 —たとえばバレーボールとかソフトボールのように。〈チーム〉	2	10~20分	2	1か月に2,3回	2
あまり強さは感じられない。 —たとえば、釣りとか散歩、ゴルフのように。	1	10分未満	1	1か月に1回するかしないかの程度	1

日常生活の身体活動を、強さ、時間、頻度についてチェックし、3つの条件の点数を掛けあわせませす。

表2 あなたの日常生活の評価

得点	評価	2008年9月調査結果
80以上	たいへん活動的である	0
60～79	活動的かつ健康的である	5
40～59	まあまあ結構である	10
20～39	身体活動が十分とはいえない	35
20未満	身体活動があるとはいえない	86

回答136例

III 観察

- 基礎的、基本的知識技能未熟
- 体力低い一筋力、持久力、柔軟性
- 身体部位の基本的な動き未熟
 - 一屈曲・伸展・内転・外転・回旋・内旋・外旋
- 各種ストレスに耐える能力が低い
 - 一物理的・化学的・生物的・生理的・心理的
- 自己管理能力が未熟、疾病対応能力が低い
- 「腹筋、背筋のバランスが悪く体幹を真っ直ぐ保てず姿勢が悪い」「関節の可動範囲が小さく柔軟性に欠ける」「下半身の使い方が未熟である～足首・膝の柔軟性に欠ける」

資料2 エアロビクス指導教本抜粋

I エアロビクスの定義

エアロビクスはリズムカルな動きを音楽のビート感にのせて「心と体、で楽しむ健康的なスポーツ」です。

II エアロビクスの技術の特徴

エアロビクスでは「動きが音楽のリズム（ビート）に乗ること」が最重要視されるので動きの技術の「ポイント」は「音楽の拍（ビート）に同調した弾性（エラスティックな動き）」「動きの均一性（バランスのとれた動き）」「動きの転換性（動きの連結と発展）」などが重要な技術要素となる。また動きの「効率性」や「動きの構成」なども重要な技術の要因として挙げられる。これらを要約すると「動きと音楽の調和」にあると言える。基本的な技術第1要素は、動きの「弾性」ビートに乗った動きを表出する「はずみ」と関連しエアロビクスの中核的動きである。エアロビクス全般にわたる象徴的な動きである。

第2要素は動きの「均一性」。正しいフォームやアライメントを保つため必要な全身の協調的な動きを指す技術である。

第3要素は動きの「転換性」。連続する複数の動きそれぞれの連結技術をいう。エアロビクスの動きは、個々の動きを組み合わせたり、反復し、一連の連続動作として実施される。これらの基本的な技術要素を音楽のリズム（ビート）に同調させる技術を『ビート・テクニック』(beat technique)と呼んでいる。これら3つの技術要素と、テンポ・反復回数などの「時間的要素」やフォーム、移動方向、動きの大小など「空間的要素」アクセントや強弱などの「力動的要素」が融合して、エアロビクスパフォーマンス（エアロビクスらしさ）としているいろいろな動きの組み合わせや連続的な動きなど一連の連続動作（ルーティーン）が形成される。

図3 エアロビク技術の構造

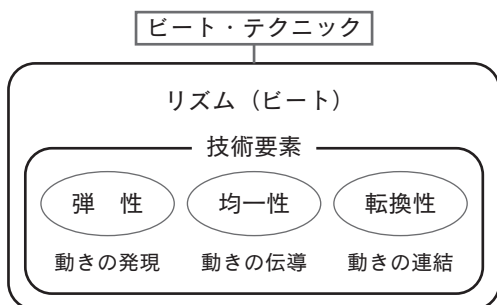
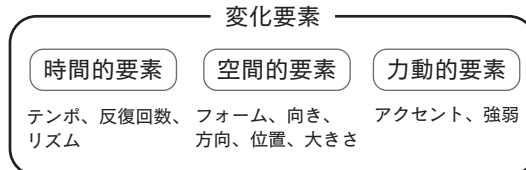


図4 エアロビク変化・発展の技術



III エアロビクの技術構造

エアロビクは人間の基本的運動（人が日頃行う日常動作）を素材とした「音楽リズム（ビート）に同調した律動的な身のこなし」といえる。エアロビク技術（身のこなしbodycontrol）の発達段階とその構造については、「遅から速」「易から難」「単から複」の原則を踏まえて「基本技術」「基礎技術」「応用技術」「発展技術」「独創的技術」の5段階に区別される。これらの発達段階は、エアロビク指導を進めていくため指標ともなるし、参加者自身が意欲的に継続して取り組んでいく目標ともなる。

表3 エアロビクの技術段階

段 階	評価基準	級	段階	ね ら い
基本技術	・音楽の拍（ビート）にあわせて基本的動作がリズムミカルにできる。	8・9・10	基本	○慣れる リズムや動き
基礎技術	・基礎的な動きが連続的にバランス良く動ける。	6・7	初級	○高める リズミカルにバランスよく
応用技術	・高さや広がりのある連続動作ができる。	4・5	中級	○広げる リズミカルに正しく
発展技術	・変化に富んだ多様な連続動作ができる。	2・3	上級	○深める 洗練された動き
独創的技術	・独創的、個性的な連続動作で高度な表現ができる。	1	特級	○極める 独創性を表現

IV エアロビクと音楽

通常エアロビクは、楽曲を使用して動きの規則的なリズムを保っている。

生命のリズム、生活のリズム、からだのリズム、四季のリズムなど日常的に使用される。本来リズムは生命を意味し、人間は胎児の頃から母親の心臓の鼓動を感じているところから始まる。心臓の鼓動、脈拍、呼吸など全てが規則性のあるリズムによって動いている。自然界においても、四季のリズム、一日のリズムがあり、植物にも成長のリズムがあり、絶えず成長しつつある中に緩急がある。人間の生活、環境、言葉、動き全てにおいて様々なリズムが存在している。

どのようなスポーツも全てリズムミカルに行われている。「リズム＝スポーツの生命であり、リズム性のないスポーツは考えられない」「楽しい運動」「気軽にスポーツを楽しむ」といった本質には「動きとリズムを楽しむ」が基盤にあると思う。

現代社会における音の環境は、目を見張る進歩である。誕生から成長過程において質の高い音と映像の環境に育まれた感性に適合する条件が整っているスポーツこそエアロビクである。

技の出来映えより、動きのリズムを楽しむことを心掛けることでより満足感、充実感が得られる

世界が構築される。年齢相応の選曲、レッスンプログラムに応じた曲想、曲調、テンポの異なる音楽を使い分ける。子どもや中高年者の場合、年代的嗜好に合わせた選曲、今時流の曲を使うなど固定観念を持たずに幅広い音楽の活用によって力強いパートナーとして位置づけることができる。

V エアロビクス指導のポイント、動きの留意点

基本の技術導入段階で重要な点は、トレーニングの原則「意識性」である。

よい姿勢や美しいフォームのパフォーマンスを目指し、頭部・体幹・腕・脚をそれぞれどのように運動しているか身体感覚を養い、それらが無意識に操作できるようになるまで繰り返すレッスン方法が特徴である。実践者は、指導者からの指示、アドバイスを得て、意識的な運動学習を継続することで、正しい技術を習得できる。

結果として、無意識でも、洗練された動作で楽しく快適なエアロビクスを楽しむことができる。さらに日常生活においても、運動効果を実感でき立居振舞いにも変化を感じ、身体機能改善、傷害予防に貢献する。

VI 評価のポイント

- ①明るく健康的な雰囲気、意欲的澆刺として楽しい経験になっているか
- ②全身で軽やかに弾むように動き、音楽のビートのタイミングに合っているか
- ③動き方に無駄・無理がないか
- ④全身の動きのまとまりが良くかつ伸びやかであるか
- ⑤姿勢フォームが整っているか
- ⑥動きの連結がスムーズか
- ⑦呼吸が自然にリズムカルに行われているか
- ⑧視線が安定しているか

VII 指導者の役割

- ①純粋にスポーツをする喜びを感じる「第一歩の成功体験」を援助する責任がある。
- ②一過性のものでなく「継続する」活動
人生をより豊で楽しく送るための運動文化として対象者の意欲を引き出し繰り返す態度を育てる（エンドルフィン効果）
- ③正しい知識・情報の提供、啓蒙
- ④模範演技による示範および監視、対象者と共働・共感
- ⑤コミュニケーションツールの徹底
発語・声量・表情・視線・態度・笑顔・立居振舞・身だしなみ・姿勢
- ⑥マナー・エチケットなど道徳的規範の実践と徹底、豊かなホスピタルマインドの実践、易しく・冷静で・温かく・厳しく
- ⑦健康自己管理・維持・努力（技術研修）の継続責任

文 献

- 1) 正木 健雄 子どものからだの「発達不全」「不調」
実感されてきたからだのおかしさの実態、体育学
研究、45(2) 267-273 2000
- 2) 小林 篤 教科体育の存在意義を考える
体育科教育学研究 第18巻第1号1-10 2001
- 3) 野井真吾 野田耕、水田嘉美、阿部茂明、正木健雄
日本の学校における「体力づくり」実践
体育科教育学研究 第18巻第1号11-24 2001
- 4) 八木ありさ ダンスセラピスト養成の学習課題を
導入した援助技術 演習指導に関する研究
(社)日本女子体育連盟学術研究 第24号 67-78
2007
- 5) 佐分利育代 小学校の体育の指導できる力の向上
を目指した初等体育における授業内容(表現運動)
—教員養成課程における現状
体育科教育学研究 21(1)35-38 2005
- 6) 麻生 和江 小学校の体育の指導できる力の向上
を目指した初等体育における授業内容(表現運動)
—選択性15コマの事例として—
体育科教育学研究21(1)39-42 2005
- 7) 賀川昌明 運動実践者から運動指導者への意識改
革を促す教科専門科目授業の試み
—体育心理学、運動方法実習(バレーボール)の
授業を通して—
体育科教育学研究21(1)43-48 2005
- 8) 木原成一郎 シンポジウム「スポーツ専門諸科学
の教員養成における役割を問い直す」討論のまとめ
体育科教育学研究21(1)53-56 2005
- 9) 日本子どもを守る会 子ども白書2008 (株)草土文
化
- 10) 武田 正司 児童における体力と運動有能感との関係
盛岡大学紀要第22号41-46 2005
- 11) 社団法人日本エアロビック連盟
エアロビック指導教本
- 12) 武井 正子 青木 純一郎
エアロビック体操 大修館書店 1984
- 13) シャクリーンM, スミス著 林 悦子・島内 敏子訳
ダンス創作テクニック 大修館書店 1986
- 14) カーリン・シャーベルト著 佐藤 彰訳
楽しいジャズダンス
ベースボール・マガジン社 1984