

## 心と体の両面と人間関係に対応する「体ほぐし運動」プログラムの提案 －中学バレーボール単元を素材にして－

六鹿由紀\* 浅野 誠\*\*

Program of "Karadahogushi" to Connect Mind and Body and Build Relationships among  
Student Volleyballers in Junior High School

Yuki MUTSUGA and Makoto ASANO

### Abstract

A new course of study started in 2002 in both elementary and junior high schools in Japan. It set itself the goal of "integrating mind and body" by means of the techniques contained in "karadahogushi". Various exercises found in "karadahogushi" lead to an awareness of the interconnectedness of mind and body. However, these "karadahogushi" are limited only to a "karadatsukuri" unit (i.e., body regulation for sport by exercises for training skills and physical fitness). Moreover, they are performed for only 6 hours a year.

Seeing their importance, we propose that we go continue "karadahogushi" for about 5 minutes as a means of warming up in physical education classes.

The reasons are as follows:

- 1) to condition and prepare the body
- 2) to prepare the mind (to ease communication with classmates)
- 3) to foster good interpersonal relations

We included the above in the volleyball program in junior high school. For this 12- hour program we proposed an "activity plan", "interpersonal relations" and the "main aims" during each hour. The nature of the activities pursued comprise the individual, pairs, teams of 3, group and class. The interpersonal relations portion includes self-understanding, fostering team spirit, and establishing relations. The aims are those of "karadahogushi": ① awareness of the body, ② body control and ③ good interpersonal relations.

The program outlined here is only one example. It is natural that this program will be altered and modified as need be, given the nature of interpersonal relationships. Here we give an example of how to use it.

---

\*大学院生, \*\*兼任教授

Teachers need to understand the changing nature of student relationships involved. Putting the "kara-dahogushi" program in place is worthwhile for this reason.

### 「体ほぐし運動」の登場と問題性

近年日本では、子どもたちの体力の低下が深刻な教育問題、社会問題として関心を呼んできたが、それは体力の低下だけではなく、犯罪の若年化、悪質化するいじめ、急増する不登校などといった問題ともからんで、心の問題との関わりでも注目されるようになってきた。1998年の中学校学習指導要領の改訂も、この問題に歯止めをかけようとの意図を含みもっている。

本論が関わりをもつ保健体育科においては、「心と体を一体としてとらえ」と教科目標を設定し、「体ほぐし運動」を新しく盛り込み、具体的な動きを通して心と体の深いかかわりを体得するよう指導することを求めている。

また、従来の体育では、出来る・出来ない(得意・不得意)で判断されがちであったが、今回の改訂では運動を通して生徒が自己の能力に応じて運動の楽しさや喜びを味わい、生涯を通じて運動に親しみ、生活を明るく健全で豊かなものにするための態度を育てることを目標にしている。特に、教科目標において「積極的に運動に親しむ資質や能力の育成」を目標の一つとして明確にしたこととの関連から、自己の能力に応じて運動の楽しさや喜びを味わうことを強調している。そして、仲間と豊かにかかわることや楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことができるような配慮を求めている。

こうした志向性のなかにあって「体ほぐし運動」は、特に注目される。なぜなら、いろいろの手軽な運動や律動的な運動を行い、①体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、②自分や仲間の心と体の状態に気付き、③体の調子を整えるとともに、仲間と豊かに交流できることをねらいとして行われる運動である(文部省, 1999, p23)とされているからである。そして、「このよう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、精神的なストレスの解消に役立つようにするなど心と体の安定を図ることができる運動である」とされているからである(文部省, 1999, p23)。「体ほぐし運動」を通して、体だけではなく「心と体両面でのスイッチ・オン(仲間とのコミュニケーション、動きの受け入れ可能な状態)」をつくるというのである。

しかし、「体ほぐし運動」は、保健体育科の教科目標である「心と体を一体として」とされる運動でありながら、「体づくり運動」の単元(6時間)だけにとどめられていることには問題がある。というのは、生徒の心にも着眼した「体ほぐし運動」をどの授業にも積極的に取り入れ、継続してこの運動を実践していくことこそが重要で、子どもたちが心と体の関係を密接に考えていける状態をつくる体育授業の展開が求められるからである。

さて、文部省発行の指導書の中には、各運動領域の導入として行う「体ほぐし運動」があげられている。例を挙げると「バスケットボール」が主運動の場合には、「2人手つなぎドリブル」、「陸上運動・陸上競技」が主運動の場合には、「ねことねずみ」(鬼ごっこのようなもの)を行うとよいとされている(文部省, 2000, p24)。それらは、確かに主運動には適した「体ほぐし運動」であり、動きの面で有効なプログラムである。しかし、人間関係や心に着眼した「体ほぐし運動」のプログラムは記載されていない。また、具体的に単元の各時間に行うとよいとされる「体ほぐし運動」に対応したプログラムもなく、現場教師に任されているのが現状である。そして、体育授業における準備運動は、仲間とのコミュニケーション・関わり合いを無視した個人的な運動を行っているのが実態となっているのである。

また、文部省が例示している具体的な「体づくり運動」の指導書は、動きにとらわれた内容

のものが多く、生徒の心の面ではどのようなことが期待される動きなのか触れていない。これでは現場教師も戸惑いを隠せないどころか、本来の学習指導要領改訂の目的である心に着眼した問題に取り組むものになっていないといわねばなるまい。

こうした状況をふまえると、具体的に心と体の両面を見つめたプログラムが必要であるといえよう。そこで準備運動の段階で仲間とのコミュニケーションが積極的に取れる運動を行い、「心と体両面でのスイッチ・オン」の状態をつくるプログラムの作成が必要である。また、準備運動の段階で「体ほぐし運動」を行い、通常の単元と絡め合わせていくことが一つの有効なアプローチといえよう。これは、「準備運動としての体ほぐし運動」である。準備運動の段階で、生徒間のコミュニケーションをとらせながら体を動かしていくことにより、「心と体両面でのスイッチ・オン」状態を授業開始5～10分で作るプログラムである。

ところで、今回の学習指導要領改訂では、相対評価（学級や学年などの集団内における相対的な位置によって行う評価）から絶対評価（判定基準となる学習のねらいや指導目標の達成状況に基づいて行う評価）への変更が行われた。しかし今まで他人と比較される状況下に置かれていた子ども達にとっては、「自分さえよければそれでいい」という排他的、自己中心的な考えを持ちがちである。そこでこのプログラムでは、「みんなでやるから意味がある」「みんなでやるからおもしろい」といったように（集団があつての自分）（自分あつての集団）を実感できる場を積極的に与えることが求められる。そうすることで、自己の価値を見出し、体はもちろんのこと心でも仲間とコミュニケーションがとれるような方法を身に付けさせるのである。

### 「体ほぐし運動」プログラム提案

以上の考察をふまえて本論は、「準備運動としての体ほぐし運動」のプログラムを例示・提案することを課題とする。そして、この「体ほぐ

し運動」には、以下の3つの視点を組み込む。

1. 様々な活動構図に対応できるようにする。i) 個人、ii) ペア、iii) 3人組、iv) グループ（6～8人）、v) クラス全体の5構成がバランスよく絡み合わさるようにする。
2. 動きだけのコミュニケーションではなく、言葉や心でコミュニケーションが取れるように、レクリエーション的な内容のものや、幼い頃の昔懐かしい遊びをアレンジして生徒が取り組みやすいものにする。
3. 与えられる動きではなく、自ら考えて動きを作っていくようにする。

こうしたプログラムは、体育科のすべての学年、種目に必要とされるものであるが、本論では、まずは中学校のバレーボール単元におけるもので、例示・提案することにする。そこで、中学校のバレーボール単元を典型的に示していると考えられる指導案（杉山ら、1999、p39）に沿いつつ、「体ほぐし運動」を提案することにしよう。

具体的には、上述してきたように準備運動としての「体ほぐし運動」を設定するので、主として、授業開始後5～10分で行える運動でのプログラム構成としたが、単元最後（ここでは、12時間目）のように、クラス全体で達成感を高めるために、整理運動で「体ほぐし運動」を行う設定も含んでいる。

### プログラムの全体構成と各時間の「体ほぐし運動」

なお、このプログラム作成にあたって、以下の2点にも留意した。

1. 何度か繰り返すことでおもしろさが引き出される「体ほぐし運動」は、活動構図に変化をつくりだしやすいが、それをより効果的にすすめるために、連続して行うことは避け、異なる運動をはさみこむようにした。
2. ここでの「体ほぐし運動」は、生徒間に各々の運動能力による差が生じないように

動きに工夫を加えた。

以上述べてきたことをふまえて、全体のプログラムを図表1のように設定する。全体構成は、はじめ（1時間）、なか①（5時間）、なか②（5時間）、まとめ（1時間）とし、個人から集団での人間関係への大きな流れを設けている。そして、図表1の左端の時間ごとに「体ほぐし運動」を一つずつ設定し、その「活動構図」、「意図する人間関係」、「主なねらい」を提示した。

「主なねらい」については、『いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行い、①体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、②自分や仲間の心と体の状態に気付き、③体の調子をを整えるとともに、仲間と豊かに交流できる（文部省、1999. p23）』の3つの中から主に期待されるものを番号で記述した。

図表2～11に提案した個々の「体ほぐし運動」は、各図表末尾に記したものを参考にして、筆者の六鹿が構成したものである。

### プログラム実践上の留意点

図表1で提示している「体ほぐし運動」の実践にあたっての留意点を、依拠した指導案の各時間の展開と絡めあわせつつ、以下に述べる。

1時間目は、はじめの段階であり、グループ

決めを行う学校現場が多い。ここでは、クラス全体としての動きを行い、多くの仲間とコミュニケーションを図る。また、各々が自己アピールをしていく場を提供する。「パズル鬼ごっこ」は、クラス全体で協力して行える動きであり、コミュニケーションが取りやすい。自分から他者に交流を求めることが苦手な生徒においても、コミュニケーションが取れるように構成されている。

2時間目～6時間目のなか①は、グループ内での授業展開（授業計画・練習など）が多くの時間を占める。しかし、グループとしてなかなかまとまりにくい段階である。そこで、なか①の「体ほぐし運動」は、個人・ペアに着目してお互いに運動の楽しさを分かち合えるような人間関係構築を図る。「前後左右運動」は、グループの一員として、自己の存在を理解するのに有効な運動である。ここでの目的は手をつなぎ左右の仲間と交流することである。「ご指名風船ボール」、「人間シーソー」、「2人3脚鬼ごっこ」は、個人と個人の交流を深めることができる動きがある。「2人3脚鬼ごっこ」を例に挙げると、上手く人間関係を構築できないような生徒同士をペアにする。これは、避けがちな関係に対してお互いに「力を合わせる場」を提供するものである。声をかけながら、気持ちを一つにしな

図表1 バレーボール単位における各時間の体ほぐし運動

時間目	体ほぐし運動の名称	活動構図	意図する人間関係	主なねらい
(はじめ) 1	パズル鬼ごっこ (図表2)	個人	個人がクラス全体の仲間とコミュニケーションをとる	①
(なか①) 2	前後左右運動 (図表3)	グループ	グループの一員としての自己理解	②③
3	ご指名風船ボール (図表4)	グループ	グループの一員として協力性を高める	①③
4	人間シーソー (図表5)	ペア or 3人組	ペア or 3人組での信頼関係づくり	①③
5	2人3脚鬼ごっこ (図表6)	ペア	ペア同士の他者理解	③
6	木の中のリス (図表7)	個人	個人がクラス全体の仲間とコミュニケーションをとる	①③
(なか②) 7	前後左右運動	グループ	グループの一員としての自己理解	②③
8	BODY ジェスチャー (図表8)	グループ	グループ内での自己表現力を高める	③
9	ヒューマン・チェーン (図表9)	グループ	グループ内での親和的活動	①②
10	人間チェイス (図表10)	グループ	信頼関係づくり	①③
11	アート・リレー (図表11)	グループ	クラス全体の中で自己表現力を高める	①③
(まとめ) 12	前後左右運動	クラス全体	クラス全体の中での自己理解	②③

ければ前に進むことが出来ない「体ほぐし運動」である。「ご指名風船ボール」においては、名前を呼ばれた人が必ずボールに触れるようにグループ内で移動するという協力が必要である。バレーボール单元では、ボールをつなげていくために「声を掛ける、名前を呼ぶ」という声出しは不可欠なものである。そこで、グループ内で「声を出す」という行為に対しての抵抗を少なくすることを目的にして設定したものである。「木の中のリス」は、なか①の授業展開のほとんどがグループ活動で進められているた

め、グループ以外の仲間とコミュニケーションを図るため取り入れる。

7時間目～11時間目のなか②は、グループ対抗での試合が多く行われる。ここでは、なか①の「体ほぐし運動」を通して行った個人・ペアに着目した運動の楽しさを分かち合える人間関係をグループ単位に発展させる。それに加え、自分の意見をグループ内に反映させていけるような自己アピール、自己表現を高めることに焦点をあてた「体ほぐし運動」を多く取り入れる。同時に、グループでの達成感を短時間で味わえ

図表2 パズル合わせ鬼ごっこ

(あらし)
自分のパズル型とペアになる人を探しながら鬼ごっこする運動。
(ねらい)
① 参加者全員の協力性を引き出す。 ② 授業導入段階での、準備運動として行う。
(進め方)
① 2人で一つの形になるスポンジを、ランダムに床にまく。 ② 説明 ・鬼を2人決め、10秒間大きな声で数えてもらう。 ・残りの人は、床の上にあるランダムに置かれたスポンジを一つ取り、逃げる。 ・鬼に触られないように、自分のスポンジと型の合う人を探す。 ・鬼に、タッチされた人は、スポンジを鬼に渡し交代をする。 ・自分と形の合う人を見つけたら、大声で「そろい！」と言い、その場に座る。 ③ 鬼以外、全員座ったら終了する。
(用意するもの)
(スポンジのセット×人数/2) - (鬼の数)
(留意点)
① ランダムに床に置くとき、なるべく鬼以外の人には見せないこと。 ② パズルはスポンジのような柔らかいものを使用し、けがの原因にならないように注意すること。
(応用)
① 2人で形を作るだけでなく、3人～で一つの形になるようにする。 ② 鬼の人数をふやす。 ③ 鬼、または鬼以外の人ペアになり、手を繋ぎゲームを進める。
(参考文献等)
中京大学体育学部 浅野誠 担当授業 「グループ作り」

図表3 前後左右運動

(あらし)
グループまたは、集団で横一列(円)になって手をつなぎ、指導者の号令に合わせて「前」「後」「左」「右」に大きく一歩ジャンプする。
(ねらい)
① グループ、集団の一体観を引き出す。 ② 授業導入段階での、準備運動として行う。 ①、②により集団の絆を深めながら運動をすることができ、体育授業に深みを出させる。
(進め方)
① グループ横一列になり、隣の人と手をつなぐ。(グループ間にゆとりを持たせること。) ② 説明 ・指導者の号令に合わせて動く。このとき、指導者が言った言葉を復唱してから言葉の方向に大きくジャンプする。 (例) 指導者・「前」 生徒・「前」 その後、大きく前に一歩ジャンプする。 ・指導者は、リズムに合わせて「前」「後」「左」「右」の号令をかけていく。 ③ 基本の動きが出来たところで、応用に発展した動きに切り替える。 (応用1) 指導者・「前」 生徒・「後」 その後、大きく後ろに一歩ジャンプする。 *指導者と反対の言葉を復唱し、復唱した言葉の方向に動く。 (応用2) 指導者・「前」 生徒・「前」 その後、大きく後ろに一歩ジャンプする。 *指導者の号令と同じ言葉を復唱し、復唱した言葉と反対方向に動く。 ④ 全体的に、身体と雰囲気が和らいできたところで終了する。
(留意点)
① ゆっくりとした速さからはじめ、動きに慣れてきたらスピードを速めたり、応用編にしたりする。
(応用)
① クラス全体で「円」になり、上記の動きをする。
(参考文献等)
中京大学体育学部 野外活動実習Ⅲ (キャンプ)

る運動にする。このことによって、グループ内で協力する意味の具体的なイメージを生徒に与えることが出来よう。また、教師は生徒に対して「人の意見に耳を傾ける」という指導を事前に行う必要がある。これは、グループの仲間と豊かに関わることで運動の楽しさを体験し、仲間の良さを認め合う力を育てるためである。2回目に取り入れる「前後左右運動」は、グループ内の協力性を高めることを目的とする。そのため、なか①で取り上げた内容よりも難易度を上げ、一人が崩れるとグループ全体が崩れてしまうというグループの一員としての自覚が持てる運動にする。「人間チェイス」はグループ内で体を動かす楽しさや心地よさを仲間と共有する中で信頼関係をつくるうえで有効な運動である。

図表4 ご指名風船ボール

(あらし)
声を掛け合いながら風船を用いて、足でパスしていく。
(ねらい)
① 仲間の名前を呼んで、ボールをパスできるようにする。(声のかけ合い。)
② お互いに協力して、ボールをつなげていく。①、②によりグループの一員であるという自覚をもたせる。
(進め方)
① グループで丸く円をつくり、内側を向く。
② 風船を各グループ1個ずつ渡す。
③ 説明
・足で風船を蹴る。(頭でも良い。)
・パスする相手の名前を必ず呼ぶ。
・名前を呼ばれた人のみ、風船に触ることができる。
・名前を呼ばれた人が、風船に触れるようにグループのみんなは、手を離さないで移動する。
④ グループごとに、何回続けて出来るか数える。
(用意するもの)
風船×グループ数
(留意点)
① パスする相手(呼ぶ名前)は、前回と違う人にする。
(応用)
① 風船ではなく、ソフトバレーボールにしてもよい。(難易度アップ)
(参考文献等)
楽しくできる授業「体ほぐし」の運動(小学館, 2000) 東京都三鷹市立第三小学校教諭 白旗和也作成、神奈川県川崎市立中野島小学校教諭 木村俊彦作成、神奈川県川崎市立中野島小学校教諭 濱田由起夫作成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—(文部省, 2000)

12時間目は、まとめの段階でリーグ戦が行われる。バレーボール単元を通して、グループ単位の活動が主であったが、最後はクラス全員で達成感を味わうため、「前後左右運動」を繰り返す。これは単元内に2回組み込んだ「体ほぐし運動」であるが、ここでの目的はクラスの一員としての自己理解である。この運動を通してみんなで体を動かすことの楽しさを理解するものである。内容においては生徒も十分理解しているため、取りかかりやすい運動である。クラス全体で円形になって運動を行うが、ここでの留意点は、手をつなぐ両サイドの仲間は、同じグループだった仲間を避けることである。これは、自分のグループ以外の仲間との交流を図るためである。

図表5 人間シーソー

(あらし)
① 人に体を支えてもらい、前後左右の動きをする運動。
(ねらい)
① 人に体を支えてもらうことで心地よさを感じる。
② 相手に対しての信頼感を育てる。
①、②を通してお互いに信頼関係を動きの中から作り出すことを目的とする。
(進め方)
① 3人1組を作る。
② 両側で支える者(2人)、中心で運動を行う者(1人)を決める。
③ 中心の者は、足を軸として体を前後に倒す。
④ 動きに慣れてきたペアは、両脇の人との間隔を大きくし、倒れる動きを大きくする。
(準備するもの)
なし
(留意点)
① 中心となり体を支えてもらう生徒は、体を一本の棒のようにする。
② 支える側の生徒は、しっかりと相手の体を支えること。
③ はじめは支える側の距離を狭くしたところから始める。
(応用)
① 前後の動きだけではなく、左右の動きにする。
(参考文献等)
この運動は、広く普及しているものである。

図表6 2人3脚鬼ごっこ

(あらまし) お互いの片足を紐で縛り、身体のある程度制限し、2人で試行錯誤協力しながら「鬼ごっこ」を行うという懐かしい運動。
(ねらい) ① 人間関係の背景をつかみ、ペアになる生徒同士で協力させる機会をあたえる。 ② 協力し息を合わせなければ、動くことが出来ない運動。 ①、②を通し、「お互いが、いかにして課題乗り越えていくか」を考えさせる動きを目的とする。
(進め方) ① 全員2人ペアになり、片足を紐でつなぐ。(2人3脚) ② 鬼を2組(鬼も2人3脚)決め、分かるようにタスキ(鬼の目印となるもの)をかける。 ③ 1分間、動きの練習をさせる。 ④ 鬼を呼び、20秒かぞえたら「スタート」するように大声で数を数えさせる。 ⑤ 鬼にタッチされたら、タスキ(鬼の目印となるもの)をもらい、鬼になる。 ⑥ 新しく鬼になったペアは、その場で20秒大きな声で数えゲームを再開する。 ・お互いに声をかけ合うと、動きやすいということを事前に指導する。
(用意するもの) 紐×ペア数、タスキ (鬼と分かるような目印になるもの)
(留意点) ① ペアにさせる人の人間関係を考慮して行うこと。 ② 逃げる範囲を、小さいところから始める。
(応用) ① 組になる人数を増やす。(増やしすぎ注意)
(参考文献等) この運動は、広く普及しているものである。

図表7 木の中のリス

(あらまし) ① 指導者の指示する合図(「狼が来たぞ!」「台風がきたぞ!」「与作が来たぞ!」)に合わせ、該当者が仲間を変えながら動く運動。
(ねらい) ① 指示に対して、俊敏な行動が取れるようにする。 ② いろいろな仲間とのコミュニケーションをとる。
(進め方) ① 3人組を作る。 ② その中で、「木」(2人)、「リス」(1人)を決める。 ③ 「木」の二人は、お互いに向かい合い両手を繋ぎ座る。 ④ 「リス」(1人)は、「木」の間に入れてもらう。 ⑤ 指導者の合図に従い、必ず仲間を変えて新しい「木」と「リス」を作る。 (合図の動き) * 「狼が来たぞ!」・・・「リス」が動く。 * 「与作が来たぞ!」・・・「木」がペアを変えて動く。 * 「台風が来たぞ!」・・・「木」「リス」ともに動き、新しい仲間で「木」「リス」を作る。(このとき、「木」の人が「リス」、「リス」の人が「木」になってもよい。)
(用意するもの) なし
(留意点) ① 必ず、仲間を変えるように指示する。
(参考文献等) この運動は、社会の中で広く普及しているものである。

図表8 BODY ジェスチャー

(あらし)
グループで言葉を使わず、与えられた題の動きを伝えていく。
(ねらい)
① 言葉ではなく、動きのみで自分の意志を表現する。 ② 相手と目で会話する。 ①、②によりお互いの心を通わせながら、動くことが目的である。
(進め方)
① グループで縦一列になる。 ② 説明・言葉を発してはいけない。一人与えられる時間は15秒。 ・各グループの先頭の人以外は、みんな後ろを向く。(先頭の人が画用紙に書かれた題・動きを選ぶ。)(例) スキージャンプ競技、花火、天使、玉入れ競争、花など ・先頭の方は、次の人(2番目の人)の肩をたたき、与えられた題・動きを体で表現して伝えていく。 ・15秒終了したら、2番目の人は、3番目の人の肩をたたき題・動きを伝えていく。 ・最後の人まで動きが伝わったらストップする。 ③ 各グループの最後の人に、動きから連想される題を言ってもらおう。(答え合わせ) ④ 時間に余裕があれば、各グループ自分の行った動きをみんなに見せる。(ユニークな動きをしていたグループを選び、発表してもらってもおもしろい。)
(用意するもの)
題を書いた画用紙×グループ数
(留意点)
① 相手に動きを伝える時間を均等し、長い時間とらないこと。 ② 2回以上行うときは、グループ内での順番を変えること。
(応用)
① 動きの表現力がついてきたら「単語」～「文章(端的に)」に発展させていく。
(参考文献等)
中京大学体育学部 レクリエーション基礎実習

図表9 ヒューマン・チェーン

(あらし)
仲間と交互に手をつなぎ、出来た輪を一つの円にしてい
(ねらい)
① 仲間と手をつなぐという交流を通しながら、お互いに動きの工夫をする。 ② グループ内で言葉を交わすことで、意見を出し合う環境をつくる。
(進め方)
① グループで円になり、内側を向く。 ② 説明 ・腕を自分の胸の前で、交差させる。 ・右手は、ひとりとはした左側の人と手をつなぐ。 ・左手は、ひとりとはした右側の人と手をつなぐ。 ③ 手を離さないで、一つの丸い円をみんなで作れるように工夫する。 (2つの円に分かれてしまうこともあり。)
(用意するもの)
なし
(留意点)
① 「お互いの意見に耳を傾けること」、「自分の意見をどんどん出していくこと」といった、アドバイスを生徒にしてから始めること。
(応用)
① 特定の人が目隠しをして、この運動を行う。
(参考文献等)
JKYB 研究会 ライフスキル(心の能力)の形成を目指す健康教育ワークショップ 2002年7月28～29日(兵庫県伊丹市立文化会館「いたみホール」)にて開催

図表10 人間チェイス

(あらし)
各グループで円になり、お互いの足のももに座る。
(ねらい)
① クループで協力し、みんなが座れるように工夫する。 ② 声を掛け合ったり、意見を出し合ったり出来るような環境を引き出す。
(進め方)
① 各グループ円になる。 ② 円の内側を向き、「左向け左」(または、「右向け右」)をして全員が一方向を見る。 ③ 説明 ・後ろの人のももに腰掛ける。(グループ全員が座ること) ・全員座ることができたグループから、5秒大きな声で数える。 ④ 数を数え終わったグループから腰を下ろす。
(用意するもの)
なし
(留意点)
① 他者の意見を尊重するような配慮が出来るようにアドバイスをする。
(応用)
① 人数を増やして行う。 ② 数を数えるのではなく、歩いてみる。
(参考文献等)
中京大学体育学部 野外学習実習 B (マリンスポーツ)

図表11 アート・リレー

(あらし)
各グループ、リレー形式で身体全体を使って絵を完成させていく。
(ねらい)
① グループで協力して、一つのものを完成させていく。 ② クラス、グループの中で、自分をアピールしていく。 ①、②より他者の表現力を知る、または自己の表現力を引き出すことができる。
(進め方)
① 身体、全体で画が書けるような、大きな模造紙を壁に貼る。 ② グループに分かれ、順番を決める。 ③ グループ内で各自、色の違ったクレヨンを持つ。 ④ 説明 ・模造紙の貼られている壁まで走り、自分の好きなように色を入れていく。 ・30秒の笛がなったら、次の人と交代するため待機している場所まで戻る。 ・最後の人が終わったら、各グループ完成した絵にタイトルをつける。 ⑤ 各グループ、絵のタイトルを発表してもらう。
(用意するもの)
模造紙×グループ数、クレヨン1箱×グループ数
(留意点)
他人に対しての批判は絶対にしないこと。
(応用)
特定の題を与えて、絵を描いていく。
(参考文献等)
2002年7月24日 中京大学教養部教育総合系列主催 学術講演会「子どもの芸術創造・教育・インドネシア」にて、スシアワンが示したアクティビティー

## 「体ほぐし運動」における 生徒参加型評価

評価とは、学習によって生じた変化を目標に沿って判定し、その後の学習と指導をどのように進めたらよいかを考える一連の過程のことであるが、「体ほぐし運動」も評価を取り入れることにより、生徒自身または、周囲の仲間と体の状態（変化）に目を向けさせるということが可能である。評価方法については、ねらいによってさまざまなものがあるが、「体ほぐし運動」の評価では、生徒参加型評価が最も適した方法のひとつである。それは、心と体の状態について評価できるのは、生徒自身だからからである。教師が主観的に判断するのはむずかしく、生徒の表情や言葉といった媒介を通してしか心と体の状態を知ることができないからである。

以下に生徒が参加して自分自身を見つめ評価する「生徒参加型評価」を例示する。ここでは時間の違いに着目した評価方法を二つあげる。

一つ目は、表現・表情活用方法である。これは、「体ほぐし運動」を行う前・行った後に、

生徒が自分の心の状態について体と顔で表現するというものである。例えば、「体ほぐし運動」を行う前に友達とけんかをしてしまい気分的に乗り気ではない場合、体を縮めた姿勢で悲しい表情や落ち込んでいる表情をつける。また、「体ほぐし運動」を行ううちに悲しい気持ちが消えてきた場合は、運動後は伸びやかな姿勢で笑顔のポーズをとるなどの方法である。いろいろなモチーフが考えられるが、それは生徒の自由とする。短時間で自己の心の状態を表現できるものであり、仲間の心の状態についても視覚的かつ、瞬時に知り得ることができる方法である。

二つ目は、評価用紙活用方法である。ここでは、「体ほぐし振り返りカード」（図表12）を利用する。この用紙には、「体ほぐし運動」を行う前、行っている最中、行った後の3段階に運動を分け、心の状態について顔文字を用いて記入させるものである。携帯電話やメールの普及により、絵文字は端的に自分の気持ちを表現できるものになっている。また、生徒の自己表現にオリジナルが期待されるところでもある。この他にも、「運動している時どんな声や音が聞こ

図表12 「体ほぐし振り返りカード」

_____ 月 _____ 日 ( ) _____ 名前 ( _____ )			
★ 体ほぐし運動をしていた時、自分の心の状態を顔絵文字で書いてみよう。			
「体ほぐし運動」の名前・・・( _____ )			
運動する前 ↓	運動中 ↓	運動した後 ↓	
★ 運動している時、どんな声や音が聞こえてきたかな？ ★ 運動している時、どんな声を出したかな？			
自分の心から	友人の心から	自分は…	友人は…

えてきたか」、「運動している時、どんな声を出したか」など、自分、または仲間が発した言葉に対しての自己評価も入れる。これを取り入れることによって、自分だけではなく仲間の心の状態、または仲間を通して自分の心の状態についても振り返ることができる。「体ほぐし振り返りカード」の記入は、体育の授業終了時でもある運動後とする。しかし、あまり時間を空けすぎてしまうと心の状態を見つめることが難しくなるので注意する。この用紙の利用は、時間の空きを利用して自分の心の状態を見つめる評価方法である。

### 生徒の人間関係に応じた プログラムの展開

本論で記載した「体ほぐし運動」は一例に過ぎない。また当然のことながら実践が直面する人間関係に応じたアレンジ、または「体ほぐし運動」の個々の運動の柔軟な変更が求められる。そこで具体的な人間関係のなかで、「体ほぐし運動」の活用方法について、クラスの中にお互いの接触を避ける2人（Aさん、Bさん）がいる場合を例にして述べる。

この2人は、普段から気の合わないことを理由にしてお互いの接触を避ける傾向にある。この状況にクラスの仲間も気を使い、全体の雰囲気や乱すこともある。このような場合は、2人の心の距離を意図的に縮めることを優先する。心の距離といっても、体（動き）の距離が開いては、どうしようもない。そこで、体育授業の中で体の次元から心に呼びかけられるような指導をしていくことも有効になる。

1段階目としては、授業全体で2人（Aさん、Bさん）の心的距離関係を縮めていくことを主眼におく。この単元は、バレーボールという集団競技であるために、チーム単位での授業展開が主流となる。そこに着目をし、あえてこの2人（Aさん、Bさん）を同じチームグループに組み込む。しかし、ここで配慮しなくてはならないことは、Aさん、Bさん以外のチームグループ内のメンバー構成である。彼らが、今後の2

人の関係を左右する重要な鍵となる。日頃Aさん、Bさんが学校生活の中で構成しているグループメンバー（親友）は外した方がよい。Aさん、またはBさんどちらかにチームグループ内で有意に力関係が及んでしまうのを防ぐためである。たとえAさん、Bさんに同じ力関係が及ぶように仲の良いグループメンバー（親友）を半々にしてチームグループを構成したとしても分裂してしまう可能性が非常に高い。このようなことから、AさんBさんの特別仲の良いメンバーでの構成は避けるべきである。よって、この場合のチームグループメンバーは、どちらかという2人に共通する仲間を構成することが良い方法である。このようにすることにより、他のチームグループメンバーが2人（Aさん、Bさん）の人間関係を良く取り持つ「架け橋」的存在となる可能性を期待できる。また、ここで教師は、チームグループメンバーに事前に2人（Aさん、Bさん）の関係を上手く取り持つように指導する必要がある。

2段階目としては、「体ほぐし運動」の中で、この2人の心的距離関係を縮めることに主眼をおく。その点では、個人と個人、ペアとペアといったように個人の人間関係に焦点をあてた内容で構成している「なか①」が重要になる。例えば、「2人3脚鬼ごっこ」は個人と個人の距離を体の面だけではなく、心の面も縮めることのできる運動になろう。これは、足が縛られているために互いに協力して声を掛け合う運動であるので、意図的・強制的ではあるものの、言葉を交わす動機づけが高くなる。

また、「人間シーソー」は、相手を信頼しなくては動きが止まってしまう運動である。動きが止まらないように教師が意図的に運動を誘発し継続させることによって、相手への信頼感を味わわせることができる。ここで、「人間シーソー」は3人での動きであるために、Aさん、Bさんの架け橋となれるようなCさんの存在が重要になることに留意しなくてはならない。Cさんには、2人の共通の友人をもってくる。またCさんには事前に、「Aさん、Bさんの人間関係が良くなるように仲を取り持ってやってく

れないかな？」と指導することも必要である。また、Cさんに負担がかからないように配慮する。よって、Cさんには2人(Aさん、Bさん)の心の距離を縮めることまで追求するのではなく、2人の動きの面だけで関係をとりもつようにするだけの援助にとどめる様にしていく必要がある。

このように「なか①」ではAさん、Bさんの接触を多く持たせ、体(動き)の距離だけでも縮めていくことが重要である。

しかし、「なか①」の段階で、2人(Aさん、Bさん)の心的距離関係が開いていく場合も考えられる。この場合は、「なか①」の「体ほぐし運動」の変更が考えられる。また、集団の中での動きで構成されている「なか②」の「体ほぐし運動」の際には、2人の関係にクッションをもうけて、集団の中で2人の心的距離関係を縮めていけるように留意していく必要が出てくる。そこで、「なか①」と「なか②」のプログラムを入れ替えたり、また「なか①」の動きの内容をアレンジしたりして、2人の様子を見ながら、その後の動きの構成にどのように対応していったよいか臨機応変に考えていく必要があるだろう。

以上述べてきたように、授業として単元の種目を行うだけではなく、人間関係を築いたり、授業の展開に深みを持たせたりする上で、「体ほぐし運動」は重要な意味を持つ運動だと言える。中学生は、昨日まで友人だったが、今日ではいじめの対象者になってしまうということも多く、些細なことで人間関係が崩れやすい時期である。そのような状況に対応できるように本プログラムの活用方法、活用目的をアレンジしていく必要がある。教師は、生徒間の人間関係を把握した上で、この「体ほぐし運動」を柔軟に進めることが必要なのである。

## 最後に

思春期にさしかかった中学生は、「人前で体を動かすことに抵抗を感じる」、「必死にがんばる姿を見られるのが恥ずかしい」などの、他人の

目を気にする傾向にある。このため、自分の力を十分に発揮できずにいる生徒は多い。このことは、お互いに一層増幅しがちである。こうした事情を勘案した時、人間関係にも配慮した「体ほぐし運動」を授業の中で扱っていくことにより良き人間関係、仲間関係を築くことができれば、がんばることの素晴らしさや体を動かし、仲間と楽しさを共有することに価値を見出すことができるといえよう。さらにそのような事は、技の上達や他人を思いやる気持ちを高めるということをも可能にするであろう。

ただ単に「体ほぐし運動」が生徒の心身の健全な発育・発達を促すという目的だけではなく、良き人間関係形成の場として、バレーボール以外の単元にも導入され、さらには体育に限らず学校教育全般に取り入れられていくことが望まれよう。

## 引用・参考文献

- 杉山重利・園山和夫(1999).『[[最新]体育科教育法』大修館書店
- 杉山重利・池田延行・細江文利・村田芳子(2000).『楽しくできる授業「体ほぐし」の運動』小学館
- 文部省(1999).『中学校学習指導要領解説 保健体育編』東山書房
- 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—』東山書房