

## 中学、高校の体育授業における「体づくり運動」等の指導内容

大塚貴史\* 六鹿由紀\*\* 家田重晴\*\*\* 勝亦紘一\*\*\*

Teaching Contents for "Exercise to Promote Physical Fitness" etc.  
in Physical Education Classes of Junior High Schools and High Schools

Takashi OSAKO\*, Yuki MUTSUGA\*\*,  
Shigeharu IEDA\*\*\* and Koichi KATSUMATA\*\*\*

### Abstract

The purpose of this study was to examine teaching contents for "Exercise to promote physical fitness" etc. in physical education classes of junior and senior high schools, where the subjects conducted a teaching practicum. The subjects were senior students who finished a teaching practicum of health and physical education during the spring term of 2002. They responded to a questionnaire presented following completion of the teaching practicum. The number of responses was 320 (87.4%).

The findings were as follows:

- 1) Teaching contents for "Warm-up and cool-down exercise" containing elements of "Exercise to enhance physical fitness" such as "gymnastics" and "resistance training," were practiced in many schools.
- 2) Concerning "Karadahogushi (Relaxing and healing) exercise" "Stretching," "Games," "Gymnastics" and "Leapfrogging" were practiced often. However, approximately 30 percent answered "not practiced." More over, approximately 60 percent did not answer.
- 3) Concerning "Exercise to enhance physical fitness," "Resistance-training," "Leapfrogging" and "Running" were popular. In addition, there were game-type contents such as "Rock-paper-scissors while hand crafting," "long rope jumping" and "pushing sumo." However, approximately 20 percent answered "not practiced," while approximately 50 percent did not answer.
- 4) "Leapfrogging" should be noted not only as an "Exercise to enhance physical fitness" but also as a "Karadahogushi (Relaxing and healing) exercise."

### I 緒言

高校の新学習指導要領は1999年3月に、中学の新学習指導要領は1998年12月に、それぞれ告示された。そして、高校では2003年度、中学で

は2002年度から、新学習指導要領に基づく教育が全面実施されているが、新学習指導要領の「体育」における大きな改定点の1つは、「体操」の領域名称及び内容が変更され「体づくり運動」になったことであった。

\*大学院生, \*\*稲沢市立稲沢西中学校教諭, \*\*\*教授

現代では、子どもの遊びや身体活動の減少、児童生徒の体力低下、犯罪の低年齢化などの問題が指摘されているが、これらの背景には、子どもの生育環境や遊びの変化、他者との関わりやコミュニケーション能力の不足、睡眠不足の子どもやストレスを感じる子どもの増加などが上げられよう。

これらの現状をふまえて「体操」が「体づくり運動」に変更されたのであるが、学習指導要領改善の基本方針には、「体育で心と体がより一体となって身体の健全な成長を促すために

は、身体活動や運動を通して自分や相手の心や体の状態がわかり合える人間関係を体験的に学ばせる必要がでてきた。(中略)この『体ほぐしの運動』の内容を現行の運動領域の枠組みを変えないで、体のことを直接のねらいとする体操領域にそれを位置づけ、領域名も『体づくり運動』に変更し、新しい運動領域として出発することになった。」<sup>1-2)</sup>と説明されている。

次に、旧学習指導要領の「体操」<sup>3-4)</sup>から新学習指導要領の「体づくり運動」<sup>5-6)</sup>への改訂点は、表1と表2に示すとおりである。

表1 新・旧学習指導要領における体づくり運動の内容 (高校)

領域名	旧学習指導要領 体操	新学習指導要領 体づくり運動
運動の内容	健康増進のための体操 体力を高める運動 スポーツの技能を高めるための体操	体ほぐしの運動 体力を高める運動
態度の内容	互いに協力して、計画的に運動ができるようになる。	体づくり運動に対する関心や意欲を高めるとともに、互いに協力して運動ができるようになる。
学び方の内容		自己の体力や生活に応じて体ほぐしの行い方や体力の高め方を実践的に工夫することができるようにする。

注) 変更のあるものを太文字・網目で示す。

表2 新・旧学習指導要領における体づくり運動の内容 (中学)

領域名	旧学習指導要領 体操	新学習指導要領 体づくり運動
運動の内容	体力を高めるための運動 目的に応じた体操の構成及び活用	体力を高める運動 体ほぐしの運動
態度の内容	互いに協力して、計画的に運動ができるようになる。 集合、整とん、列の増減、方向転換などの行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにする。	体づくり運動に対する関心や意欲をもって互いに協力して運動ができるようになる。
学び方の内容		自己の体力や生活に応じて、体ほぐしの行い方と体力の高め方を工夫することができるようにする。

注) 変更のあるものを太文字・網目で示す。

高校の旧学習指導要領における「体操」の運動の内容は「健康増進のための体操」「体力を高める運動」「スポーツの技能を高めるための体操」の3つの柱から成り立っていたが、新学習指導要領の「体づくり運動」では、「体力を高める運動」はそのまま引き継がれ、これに新たに「体ほぐしの運動」が加えられた。また、「健康増進のための体操」と「スポーツの技能を高めるための体操」は削除され、運動の内容は「体力を高める運動」と「体ほぐしの運動」の2つの柱となった。続いて旧学習指導要領における「体操」の態度の内容は、「互いに協力して、計画的に運動ができるようにする」であったが、新学習指導要領の「体づくり運動」では「体づくり運動に対する関心や意欲高める」ことが付け加えられた。また、新学習指導要領においては「学び方」の内容も加えられたが、ここでは、生徒が体育授業で行った体づくり運動を日常生活にも取り入れるようにすることが盛り込まれた。

次に、中学における変更点を見ていくことにする。旧学習指導要領における「体操」の運動の内容は「体力を高めるための運動」「目的に応じた体操の構成及び活用」の2つの柱から成り立っていたが、これに対して新学習指導要領では「体力を高める運動」はそのまま引き継がれ、これに新たに「体ほぐしの運動」が加えられた。また、「目的に応じた体操の構成及び活用」は削除され、運動の内容は「体力を高める運動」と「体ほぐしの運動」の2つの柱となった。続いて旧学習指導要領における「体操」の態度の内容には集団行動に関する内容が盛り込まれていたが、新学習指導要領の「体づくり運動」ではその部分はすべて削除され、逆に、「体づくり運動に対する関心や意欲」が付け加えられた。また、新学習指導要領では、高校と同様に新たに「学び方」の内容が加えられ、生徒が体育授業で行った体づくり運動を日常生活にも取り入れるようにすることが盛り込まれた。

以上のように、新学習指導要領においては、「体操」から「体づくり運動」へと運動領域が大

きく改訂されたので、教育現場における体育授業の内容においても当然大きな変化が生じたと思われる。

そこで本研究では、2002年の時点で、新学習指導要領が完全実施された中学と新学習指導要領の移行期であった高校の「体づくり運動」に関して、教育現場における「準備体操及び整理体操における工夫点」、「体ほぐしの運動の実施状況」、「体力を高める運動の実施状況」の3項目について明らかにすることを試みた。

## II 研究方法

### 1. 調査対象及び方法

2002年度にC大学の保健体育科教育実習を履修し、前期に実習を終えた学生（4年次）を調査対象とした。対象者数は、366名（男子230名、女子136）名であった。

6月末の教育実習事後指導の際に無記名の質問紙調査を実施した。

### 2. 調査内容及び回収率

質問紙調査では、実習校において体育授業で実施されている次の3つの事柄について、それぞれ自由記述で答えさせた。

- 1) 準備体操及び整理体操における工夫点、
- 2) 「体づくり運動」における「体ほぐしの運動」の内容、
- 3) 「体づくり運動」における「体力を高める運動」の内容

また、学校種別についても尋ねた。

回答者数は全体で320名（87.4%）であり、内訳は男子196名（85.2%）、女子124名（91.2%）であった。

### 3. 体ほぐしの運動について

「体づくり運動」における「体ほぐしの運動」は、「体育」における今回の改定の目玉でもあった。「体づくり運動」は、中学及び高校の「体育」において、唯一3年間必修となっている運動教材である。中学及び高校ともに「体づくり運動」は1年次においては、単独教材（1つ

の単元)として行い、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」を組み合わせながら実施する。2～3年次では「体づくり運動」は単独教材として行われないうため、「体ほぐしの運動」は、他の運動教材の導入として、また、その運動教材の教具を用いたり基礎的なスキルを利用するなど臨機応変に行っていく。<sup>1)</sup>さらに、保健の関連分野(高校:現代社会と健康、中学:心と体の健康の保持増進、体育に関する知識)と組み合わせることもできる。

文部科学省発行の体育実技指導書における「体ほぐしの運動」の進め方は、以下の通りである。「体づくり運動」は、他運動教材の目標のようにスキルの目標を設定・達成するのではなく、「体への気づき」「体の調整」「仲間との交流」の3つのキーワードを含んだ活動を生徒がやってみることが重要視されている。その際、一人で、グループでそして、集団で行うものなど、多様な活動や形態を取り入れることが望まれる。それらの活動を通じて、運動する楽しさや上記の3つのキーワードを自分自身で感じ取り、心と体の安定、他者理解などを深めるとしている。

「体ほぐしの運動」は2段階(ほぐしⅠ、ほぐしⅡ)で構成する。ほぐしⅠでは、生徒が活動を行ってみることを最優先し、教師が指示した「体ほぐしの運動」を行わせる。その際、複雑な動きではなく単純な動きで楽しく活動できるものを主とする。例えば、風船ゲーム、ペアストレッチ、まねっこランニングなどがある。ほぐしⅡでは、生徒が今まで体験してきた「体ほぐしの運動」をアレンジしたり、新しい「体ほぐしの運動」を作ったりして各班で発表を行う段階である。発表する班が「体ほぐしの運動」のやり方を説明し、それ以外の班は説明に従ってその運動を実際に行う。<sup>7)</sup>

最後に評価では、「運動のできばえ(運動技能)を中心に評価するのではなく、『関心・意欲・態度』『思考・判断』にウエイトを置いた評価が求められる。(中略)教師の評価だけではなく生徒の自己評価や相互評価などを組み合わせること<sup>2)</sup>などが指摘されている。

第2番目の質問項目では、以上のような位置付けと内容を持った「体ほぐしの運動」について、実習校においてどのような内容が実施されているかを調べようとした。

### Ⅲ 結果

パーセントの計算方法は、各項目に対してそれぞれの母数(全員:320名、高校:281、中学:39名)で割ったものを使用した。各項目は複数回答であるため、パーセントの合計はそれぞれ100%を超える。

#### 1. 準備体操及び整理体操の工夫点

##### 1) 全員

実習生全員についての準備体操及び整理体操の工夫点を図1に示す。

最も多い項目は、「筋力トレーニング」(以下、「筋トレ」)の53名(16.6%)であった。2番目の「体操」は42名(13.1%)、3番目の「馬跳び」は38名(11.9%)であった。以下、「ストレッチ」、「ランニング」、「自主的」、「種目活用」と続いていた。ここで「自主的」とは、教師主導で準備体操及び整理体操を行うのではなく、生徒が自ら準備体操及び整理体操を行うものを指す。また、「種目活用」とは、本時に行う種目の基本動作やその種目のボールや道具を用いて、準備体操や整理体操を行うことを指す。例えば、サッカーのリフティング、バレーボールのアンダーハンドパスやオーバーハンドパスなどを用いることがこれに当たる。

なお、「実施せず」は68名(21.3%)、無回答は92名(28.8%)であった。

##### 2) 高校

図2に、高校の実習生に関する準備体操及び整理体操の工夫点を示した。

最も多い項目は、「筋トレ」の48名(17.1%)であった。そして、2番目は「体操」の38名(13.5%)、3番目は「馬跳び」32名(11.4%)であった。以下、「ランニング」、「ストレッチ」、「学校の体操」、「種目活用」と続いていた。ここで「学校の体操」とは、各学校独自に

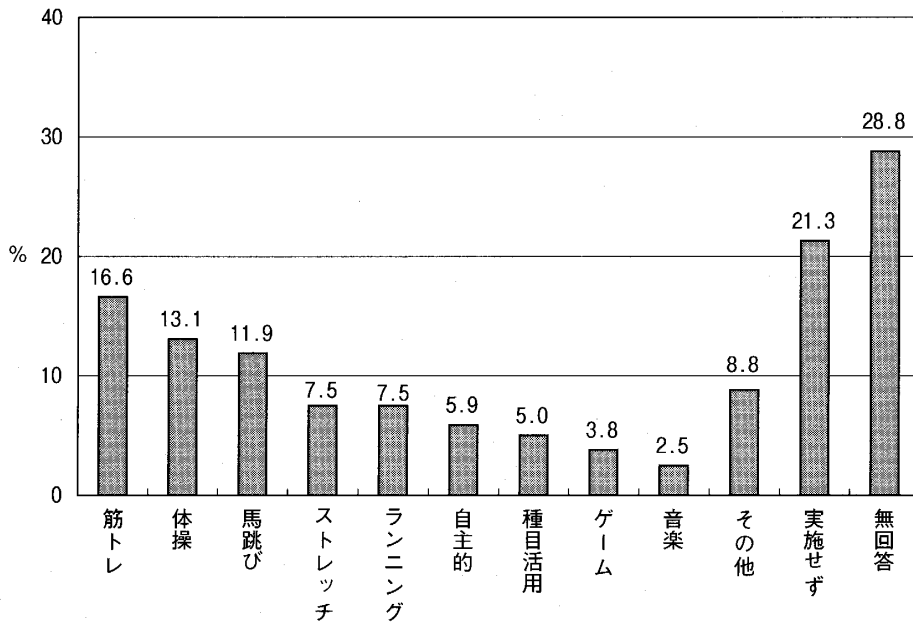


図1 準備体操及び整理体操の工夫点 (全員)

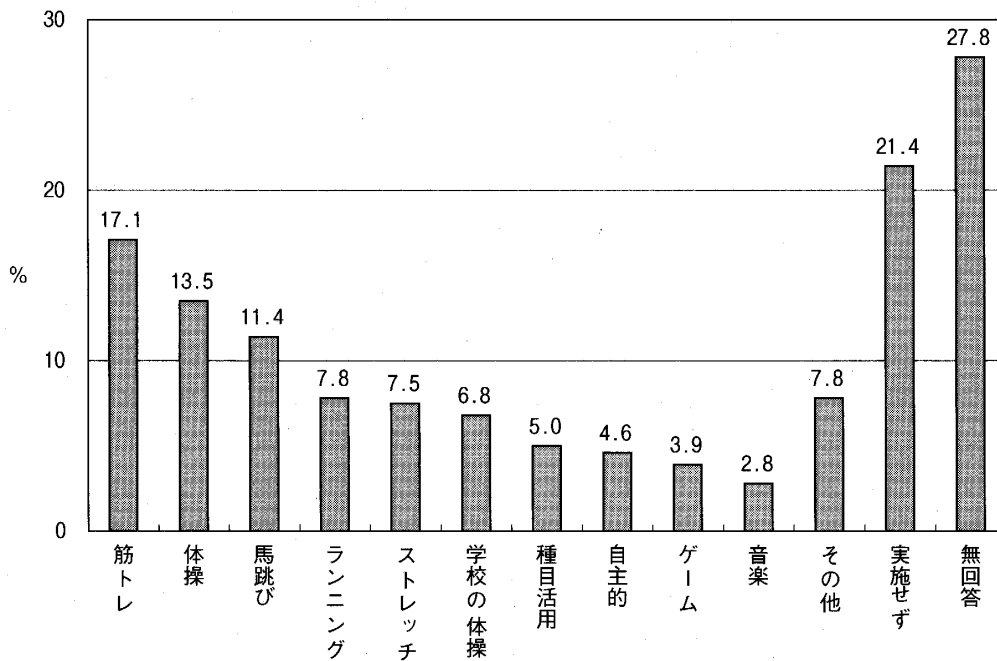


図2 準備体操及び整理体操の工夫点 (高校)

作られた体操を指すが、その学校の伝統的な体操である場合が多いと考えられる。

なお、「実施せず」は60名 (21.4%)、無回答は78名 (27.8%) であった。

### 3) 中学

中学の実習生に関する準備体操及び整理体操

の工夫点は、図3のとおりである。

「自主的」と「馬跳び」がそれぞれ6名 (15.4%) で一番多かった。2番目は「筋トレ」の5名 (12.8%)、3番目が「体操」の4名 (10.3%) であった。以下、「ストレッチ」、「休み時間中」と続いていた。ここで、「休み時間

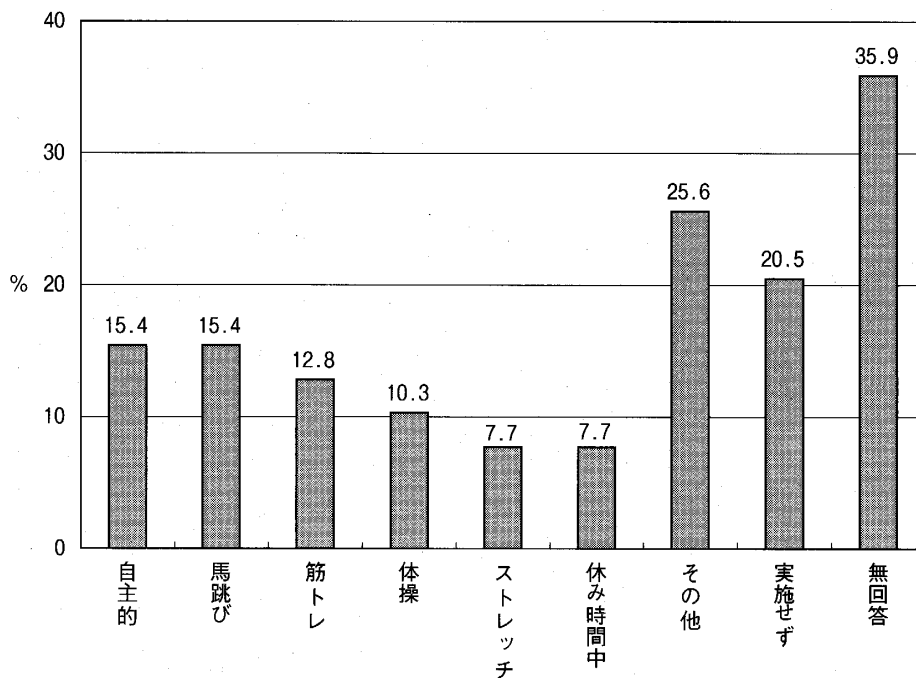


図3 準備体操及び整理体操の工夫点 (中学)

中」とは、授業が始まる前の休み時間中に準備体操を終えておくことを指す。

なお、「実施せず」は8名(20.5%)、無回答は14名(35.9%)であった。全員(図1)及び高校(図2)の結果と比較すると、「実施せず」はほぼ同じであるが、無回答は1割弱多くなっていた。

## 2. 体ほぐしの運動の内容

### 1) 全員

実習生全員についての「体ほぐしの運動」の実施状況を図4に示す。

1番目は、「ストレッチ」の16名(5.0%)、2番目は「ゲーム」の14名(4.4%)、3番目は「体操」の9名(2.8%)であった。以下、「筋トレ」、「馬跳び」、「学校の体操」、「バランス」と続いていた。ここで、「ゲーム」とは、ゲーム・レクリエーション的なもの及び遊び的要素を取り入れたものと回答したものを指す。「ゲーム」には、風船ゲーム(風船を使って、打ち上げる、キャッチする、ラリーをするなど)、ボール送りリレー、手押し相撲などがあつた。また、「バランス」には、バランスと回答したもの、及

び片足閉眼立ちを含めている。

なお、「実施せず」は88名(27.5%)、無回答は187名(58.4%)であった。

### 2) 高校

高校の実習生に関する「体ほぐしの運動」の実施状況を図5に示す。

最も多い項目は、「ストレッチ」の14名(5.0%)であった。2番目に「ゲーム」の12名(4.3%)、3番目「体操」の9名(3.2%)が続いていた。以下は、「筋トレ」、「馬跳び」、「学校の体操」、「バランス」の順に多かった。

なお、「実施せず」は79名(28.1%)、無回答は161名(57.3%)であった。

### 3) 中学

図6に、中学の実習生に関する「体ほぐしの運動」の実施状況を示した。

「ストレッチ」と「ゲーム」がそれぞれ2名(5.1%)、「マット運動」と「集団行動」がそれぞれ1名(2.6%)であった。

なお、「実施せず」は9名(23.1%)、無回答は26名(66.7%)であった。

全員(図4)及び高校(図5)の結果と比較すると、「実施せず」は5%ほど低くなってい

るが、無回答は逆におよそ10%程高くなっていた。

### 3. 体力を高める運動の内容

#### 1) 全員

図7は、実習生全員についての「体力を高める運動」の実施状況である。

最も多かった項目は、「筋トレ」の60名(18.6%)であった。2番目に「馬跳び」の21名(6.6%)が入った。3番目は「ランニング」の12名(3.8%)であった。以下、「ゲーム」、「縄跳び」、「音楽」、「倒立」と続いていた。ここで「音楽」とは、「体力を高める運動」を実施時に音楽をかけて行うことを指す。「ゲーム」に

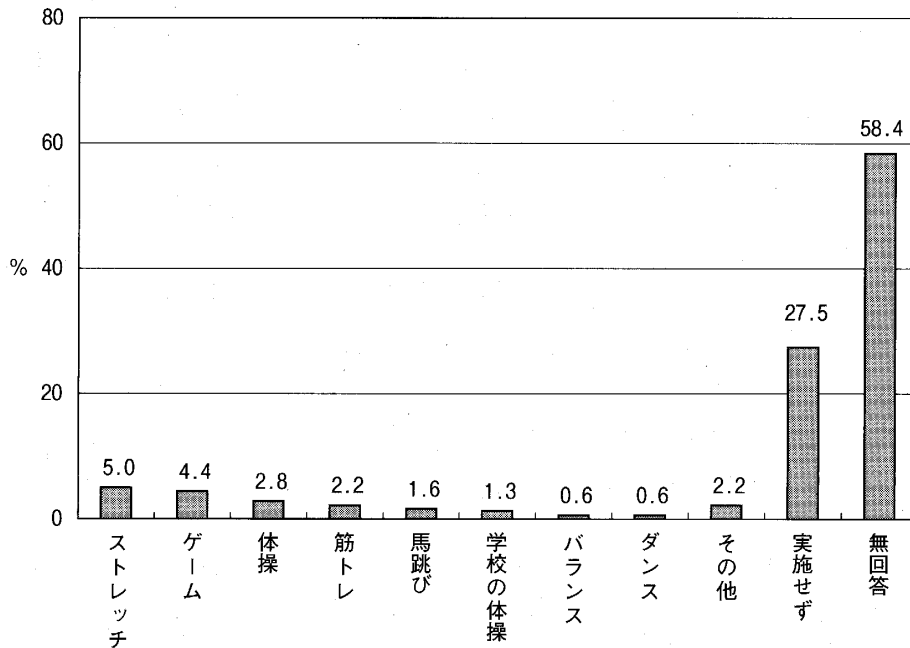


図4 体ほぐしの運動の実施状況 (全員)

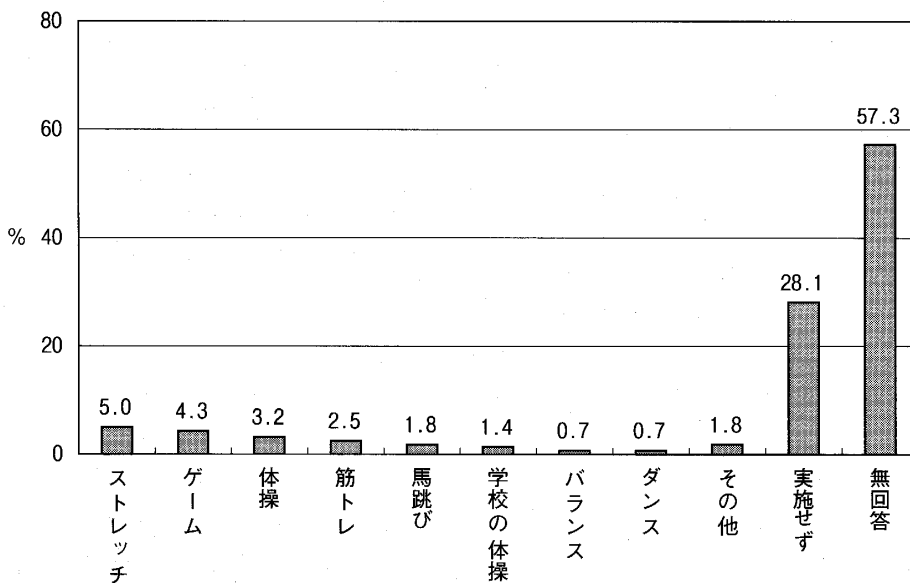


図5 体ほぐしの運動の実施状況 (高校)

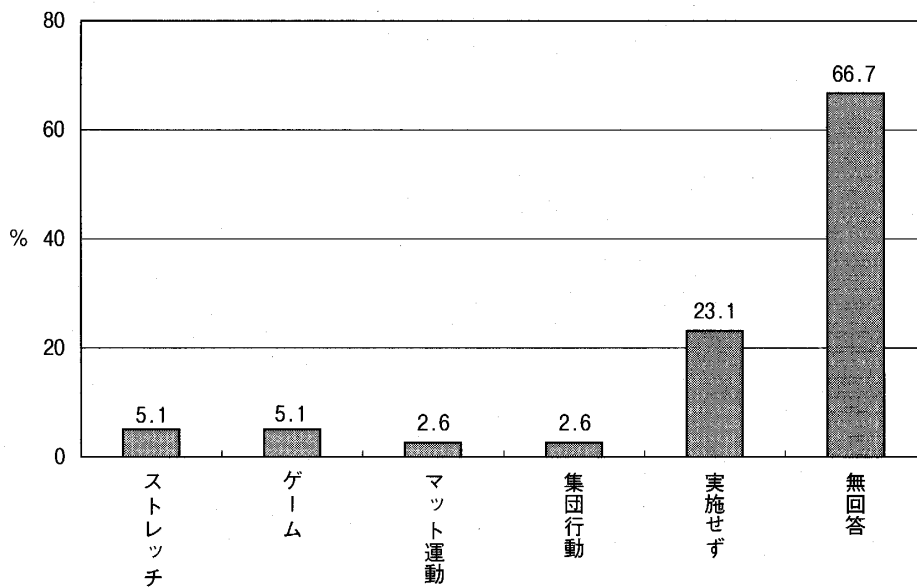


図6 体ほぐしの運動の実施状況 (中学)

は、ダブルタッチ (手で反対側の足の裏を2回触って2回目には軽くジャンプするなどの動作を行う)、馬跳び足くぐり、手押し車をしながらジャンケン、長縄、バスケットドリブルリレー、フライングディスク、ねことねずみ (2組に分かれて線を挟んで立ち、合図にしたがって追いかけたり逃げたりする)、手押し相撲などがあつた。

なお、「実施せず」は69名 (21.6%)、無回答は171名 (53.4%) であつた。

## 2) 高校

高校の実習生に関する「体力を高める運動」の実施状況は、図8のとおりである。

「筋トレ」の53名 (18.9%) が一番多く、2番目が「馬跳び」の17名 (6.0%)、3番目が「ランニング」の11名 (3.9%) であつた。以下、「ゲーム」、「サーキット」、「音楽」、「縄跳び」と続いていた。

なお、「実施せず」は64名 (22.8%)、無回答は147名 (52.3%) であつた。

## 3) 中学

図9に、中学の実習生に関する「体力を高める運動」の実施状況を示した。

最も多いのは、「筋トレ」の7名 (17.9%) であつた。そして、2番目の「馬跳び」(4名、

10.3%)、3番目の「倒立」(2名、5.1%) と続いていた。その他には、「サーキット」、「縄跳び」、「ランニング」、「開閉跳び」、「運動量増加」があつた。

なお、「実施せず」は5名 (12.8%)、無回答は24名 (61.5%) であつた。全員 (図7) 及び高校 (図8) の結果と比較すると、「実施せず」は約10%低かつたが、無回答は逆に約10%高くなつていた。

## IV 考察

準備体操及び整理体操の工夫点では、「筋トレ」が最も多く行われていた。近年、子どもの体力が少しずつ低下しているが、「筋トレ」の多用は、教育現場がこのことを強く意識している結果ではないかと思われる。体育の授業において継続的に「筋トレ」を行うことによって、成長期である子どもの体力作りを促しているのである。

腕立て伏せ、腹筋、背筋など、「筋トレ」がほとんど個人で行われるのに対して、ペアもしくはグループで行う「馬跳び」も多く取り入れられていることが分かつた。この「馬跳び」は単に補強運動的要素だけではなく、各ペア同士や



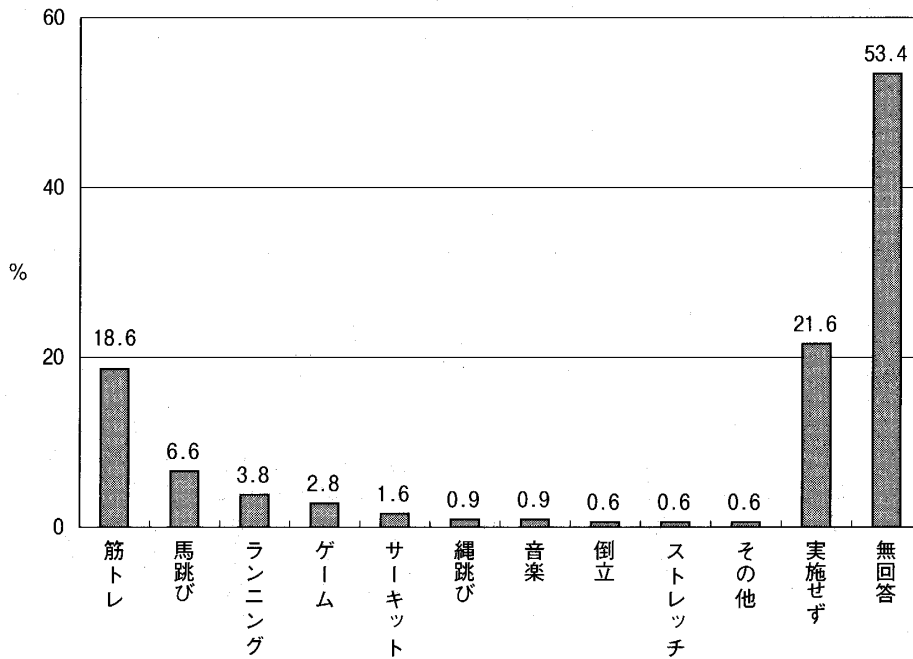


図7 体力を高める運動の実施状況（全員）

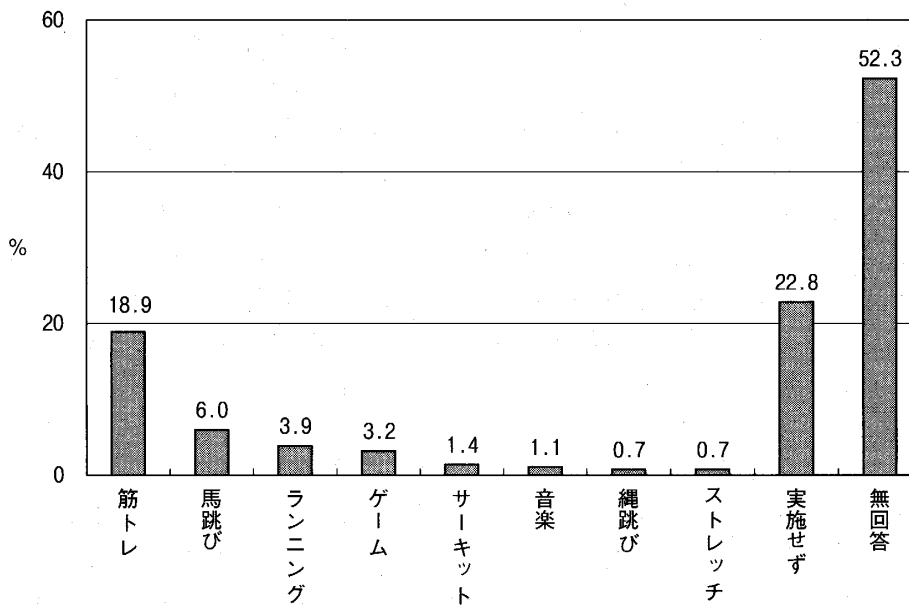


図8 体力を高める運動の実施状況（高校）

グループ対抗で行わせることにより、競争的な要素や楽しさを含む形で「体力を高める運動」として実施されている。また、馬跳びは、馬になる生徒と馬を跳び越す生徒との体の触れ合いや、馬跳びをする生徒に対して、馬になる生徒が飛びやすいように高さを調節するなどの心の触れ合いがあることから、「体ほぐしの運動」

としても注目する必要があるだろう。

次に、中学と高校で準備体操及び整理体操の工夫点に若干の違いが感じられた。中学では生徒に自主的に準備体操及び整理体操を行わせていることが目立ったのに対し、高校では学校独自の体操が用いられている所がかなり見られた。中学体育では生徒の自主性を大切にしてい

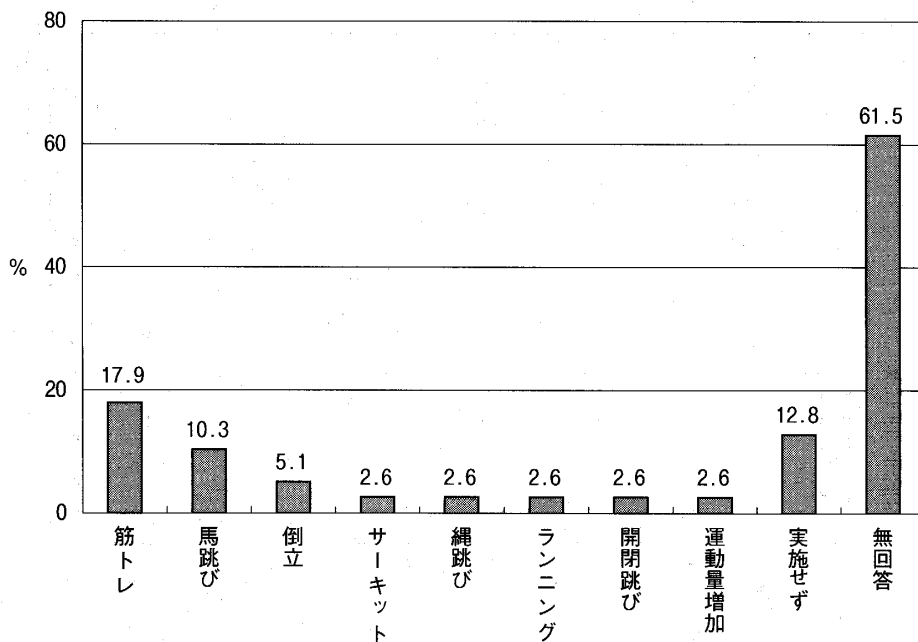


図9 体力を高める運動の実施状況（中学）

つ、またグループ・リーダーなども活用して、生徒の積極的授業参加を促しているようであった。

準備体操は運動教材の特性に応じて実施する事の意味をよく理解させて、自主的に工夫できるようにすることが肝心である。整理体操は運動内容や運動量によって各自が工夫できるように、授業において多様な種類の運動を取り入れることが大切である。これらの運動を生徒が日常生活に取り入れることにより、生涯スポーツへと移行できる力となる。

全体を通して、学校現場では準備体操及び整理体操には、「体操」及び「筋トレ」などを中心とした「体力を高める運動」の要素のあるものが多く用いられていた。

次に、「体ほぐしの運動」では、「実施せず」が全体の3割弱、無回答が全体の6割弱と、極めて大きな割合を占めていた。新学習指導要領では「体操」領域が「体づくり運動」領域に変わり、「体ほぐしの運動」が新たに加わったが、調査の実施された2002年は、中学では新学習指導要領での教育がちょうど実施された年であり、高校では完全実施される前年の移行期に当たっていた。したがって、教育現場における

「体ほぐしの運動」の導入があまり進んでいなかった可能性が考えられる。

それ以外には、「体ほぐしの運動」が教育実習期間以外に行われており、教育実習生にそのことが分からなかったという場合もあるだろう。また、「体ほぐしの運動」に「筋トレ」という不適切な回答が見られるなど、回答をした教育実習生自身が「体ほぐしの運動」についてよく理解していなかったために、教育現場における実践をしっかりと把握できなかったという面があったのかもしれない。

ところで、本学では体育学部の実技や講義の科目において、「体ほぐしの運動」が十分に扱われていなかったように思われる。しかし、2002年度からは、教育実習生が体育授業を担当する際に「体ほぐしの運動」を積極的に取り入れるように、教育実習指導において、「体づくり運動」の指導の中で「体ほぐしの運動」を取り扱っている（注1）。なお、参考として表3に2005年度の教育実習指導日程・内容を示したが、2002年度においても教育実習指導の日程・内容は、これとほぼ同様であった。

なお、他大学では、「体ほぐしの運動」を体育実技・講義の科目で実践している例がある（芹

表3 教育実習事前事後指導における「体づくり運動」の実施状況（平成17年度）

回	班 月日	1班 ABC組	2班 DEFG組	3班 HIJ組
1	4月11日(月)2限	全体会(1)：教育実習の意義・心構え、注意事項、実習期間中の禁煙、 学習指導案の作成、必要書類の配布、日程の説明 (411教室)		
2	4月18日(月)2限	全体会(2)：教育実習の事前準備、挨拶の練習、模擬授業について、 実習記録の書き方、「指導案の提出」 (411教室)		
3	4月25日(月)2限	体育実技の指導Ⅰ 勝亦 A・B(器械運動) 体操体育館 城山 C(バスケットボール) 球技体育館 青木	体育実技の指導Ⅱ 勝亦 D・E(体づくり運動) 武道場 勝亦 F・G(運動の指導法) 武道場 安田	保健授業の指導 家田 851教室
4	5月9日(月)2限	体育実技の指導Ⅱ 勝亦 A・B(体づくり運動) 武道場 勝亦 C(運動の指導法) 武道場 安田	保健授業の指導 家田 851教室	体育実技の指導Ⅰ 勝亦 男子(バスケットボール) 球技体育館 青木 女子(器械運動) 体操体育館 城山
5	5月11日(水)3限	地区別指導：視察担当教員による指導と視察の打ち合わせ（教員研究室等） *「卒業研究」の時間（全員）【1pm～】		
6	5月16日(月)2限	保健授業の指導 家田 851教室	体育実技の指導Ⅰ 勝亦 D・E(バスケットボール) 球技体育館 青木 F・G(器械運動) 体操体育館 城山	体育実技の指導Ⅱ 勝亦 男子(体づくり運動) 武道場 勝亦 女子(運動の指導法) 武道場 安田
7	5月23日(月)2限	全体会(3)：同和教育、学級活動の指導、担任業務、体験談、補足、 「教育実習への抱負」、その他 (411教室)		
* 休講期間	月 日～ 月 日	教育実習（各実習校にて）：地域や学校によっては、実習時期が後期の所や 5月、または7月にかかる所もある。（本年度、休講期間は3週間）		
8	6月29日(水)3限	*「卒業研究」の終わりの30分間【2pm～】 地区別指導：視察担当教員への報告（前期実習生のみ）（教員研究室等）		
9	7月4日(月)2限	全体会（4：教育実習反省会）：（全員）実習後の注意事項、体験の発表、 教員採用試験に向けて、アンケート、後期実習生への指導 (411教室)		

沢氏の研究<sup>8)</sup>。その実践の年間計画では、後半に学生がグループで「体ほぐしの運動」を考え、指導案を作成し、実際の講義中に指導者（教師）として模擬授業を担当するという試み

が行われている。そして、模擬授業後には、教師の指導、生徒の、各活動の運動量や内容など多様な視点で議論し、授業評価や「体ほぐしの運動」についての理解を深めさせている。今後

は、この芹沢氏のような試みを、各大学において授業の中に取り入れ、更にそれを発展させ、また新しい試みを創造していくことが望まれる。

また、六鹿<sup>9)</sup>は、「体ほぐしの運動」について次のような指摘をしている。

文部科学省が推奨する「体ほぐしの運動」は、主運動の導入に適した「体ほぐしの運動」であるが、現在、体育授業において必要とされている準備体操では、仲間とのコミュニケーション・生徒同士の関わり合いが重要である。「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」といった実感できる場を提供することが必要であり、生徒が自己の価値観を見出し、心と体で仲間とのコミュニケーションを出来るような「体ほぐしの運動」が必要であろう。

今回の結果では、「ストレッチ」、「ゲーム」、「体操」、「馬跳び」などが行われていたが、六鹿の指摘するような生徒同士の関係性を重視した「体ほぐしの運動」が実施されているか否かは、よく分からなかった。今後、同様の調査をさらに詳しく実施して、その点について追究してみたい。

最後に、「体力を高める運動」でも、「実施せず」が全体の2割強、無回答が全体の5割強と、「体ほぐしの運動」ほどではないものの、非常に大きな割合を占めていた。

「体ほぐしの運動」と同様に、「体力を高める運動」が教育実習期間以外に行われているために、教育実習生にそのことが分からなかったという場合もあるだろうが、この結果は、多くの中学校・高校において「体力を高める運動」がしっかりと実施されなかったことを示すと考えられる。運動教材のスポーツに重きが置かれ、「体づくり運動」や体育理論といった必修の内容がかなり軽視されていることが、無回答の多さにつながったのではないだろうか。ちなみに、中学校における教育実習では、2001年度は58.0%、2004年度も53.0%の教育実習生が体育授業のみを担当し、保健授業を担当しなかったが、<sup>10)</sup>これは中学校における保健授業の軽視の

傾向を示す知見といえよう。

「体力を高める運動」の内容では、全員の場合と高校の場合において「筋トレ」「馬跳び」「ランニング」が、この順に多かった。

「筋トレ」と「ランニング」が体力を高めるというのは当然であるが、「馬跳び」が「体力を高める運動」に含まれていることは非常に興味深く思われた。「馬跳び」は、「体ほぐしの運動」にも登場しているが、生徒同士の身体接触があり、仲間との交流も考えられることから、確かに「体ほぐしの運動」にもなるであろう。それが「体力を高める運動」にもなるということなので、「馬跳び」は、「体づくり運動」における非常に効果的な運動だということができるであろう。

また、「体力を高める運動」には、手押し車をしながらジャンケン、長縄、手押し相撲などのゲーム的要素を持つものが含まれていた。体力を高めるための運動としては、ある程度以上の運動強度が必要であるが、ゲーム的な面があればそのような運動に対しても、より積極的に取り組むことができるであろう。このようなゲーム的要素を持った体力を高めるための運動を、大学において教職課程履修者に紹介していくことが必要だと考えられた。

## VI まとめ

1. 学校現場では準備体操及び整理体操には、「体操」及び「筋トレ」などの「体力を高める運動」の要素のあるものが多く用いられていた。教育現場において、子どもの体力向上が強く意識されている結果ではないかと思われた。

2. 「体ほぐしの運動」では、「ストレッチ」、「ゲーム」、「体操」、「馬跳び」などの実施内容が多かった。しかし、「実施せず」が全体の3割弱あり、さらに無回答が全体の6割弱と、両方で極めて大きな割合を示していた。

3. 「体力を高める運動」では、「筋トレ」「馬跳び」「ランニング」などの実施内容が多かった。また、手押し車をしながらジャンケン、長縄、手押し相撲などのゲーム的要素を持

つものも含まれていた。しかし、「実施せず」が全体の2割強あり、さらに無回答が全体の5割と、やはり非常に大きな割合を示していた。

4. 「馬跳び」は「体力を高める運動」としてだけでなく、「体ほぐしの運動」としても注目されるべきであろう。

5. 今回の調査は、実施時期が中学では新学習指導要領導入の最初の年であり、高校では新学習指導要領導入の前年の移行期間であったので、今後、同様の調査を再度実施して新学習指導要領による教育が定着した後の状況を調べることが必要だと考えられた。

-48、2002

9) 六鹿由紀、浅野誠：「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題材にして—」、中京大学体育学論叢、44(2)：55-66、2003

10) 大窄貴史、吉田博紀、家田重晴、勝亦絃一：「保健体育科教育実習における保健授業の担当時間及び担当分野について」、中京大学論叢、46(2)：99-113、2005

### 注釈

1) 家田重晴、勝亦絃一：「保健体育科の教育実習」、中京大学体育学部教育実習指導研究会、2005

### 参考引用文献

- 1) 杉山重利、高橋健夫、園山和夫、細江文利ら：「新学習指導要領による高等学校体育の授業(上)」、大修館書店、東京、2001
- 2) 杉山重利、高橋健夫、園山和夫、細江文利ら：「新学習指導要領による中学校体育の授業(上)」、大修館書店、東京、2001
- 3) 文部省：「高等学校学習指導要領解説—保健体育編 体育編」、東山書房、京都、1988
- 4) 文部省：「中学校指導書—保健体育編」、大日本図書、東京、1988
- 5) 文部科学省：「高等学校学習指導要領解説—保健体育編 体育編(一部補訂)」、東山書房、京都、2004
- 6) 文部科学省：「中学校学習指導要領解説—保健体育編(一部補訂)」、東山書房、京都、2004
- 7) 文部科学省：「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、東京、2000
- 8) 芹沢康子：「『体ほぐしの運動』の公開授業について」、中京女子大学教育紀要、7：33