View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE

千里金蘭大学紀要　17　023－027（2020）

〈原著論文〉

授業中の姿勢に対する教師の基本的なまなざしに関する基礎的研究

Basic research on the fundamental view of teacher regarding the posture of students in class

吉田　梨乃[1]，斎藤　富由起[2]

要旨

本研究では教師が姿勢についてどの程度重視し、どのような指導を行っているのかについて質問紙調査を試みた。本研究の結果からは、姿勢の指導は重視されている反面、その指導法は限定的で、口頭による注意がほとんどであることが示唆された。これは「唯一の正しい姿勢を強制されるような指導はない」という実態でもあるが、他方、発達障害のある児童生徒の一部に指摘される姿勢維持の弱い児童生徒は、そのことにより自尊心を傷つける形で不全感を抱くという短所もある。従来の姿勢教育を含み、かつ、個性的で発見的な姿勢教育が求められる。

キーワード：姿勢，発達，教育，自尊心
posture, development, education, self esteem

１．問題提起と目的

１－１．学校生活での姿勢と自尊心

斎藤（2019）は発達障害の可能性がある児童生徒（n=28）に半構造化面接を行った。その結果、学校生活で自尊心や学習意欲を低下させる要因として「不器用さの自覚」があることを見出した。児童生徒が述べる学校生活での不器用さの内容を表１に示す。

表１．学校生活で子どもたちが感じる不器用さ

① 手先の巧緻性
② 対象の認知性とその持続
③ 姿勢の維持と緊張・弛緩
④ 協働動作の正確さとスピード
⑤ 読み書きの不全感
⑥ ボディイメージの不全感

（斎藤，2019）

斎藤（2019）はこの不全感がどのような形で自尊心の低下につながるかを検討し、そこには「他者の器用さと比較して、自分の不器用さを自覚する」要因と、「学校生活の中で先生から注意されて、不全感を自覚する」要因があることを報告している。教員から注意される内容の一つは書字や読みに関連するが、それ以外には表１の③姿勢の維持と緊張・弛緩とあるように、学校生活の中で姿勢について注意を受けていることが理解できる。

確かに授業開始時に「お背中、ピン」や「背筋ピン、おしりぴったり、足は前で床ぺったん、おへそは前へ」などの指導を行い、椅子の上に足をのせてしまうような座り方で授業を受けている児童生徒を教師が指導することは珍しい風景ではない。そのために、発達障害のある児童生徒への着席行動の練習に、例えば白い円を足元に描き、その中に足をそろえるような指導がなされることもある。

一方、斎藤（2020）によると、アメリカ合衆国やイギリスなどの特別支援教育においても確かに姿勢の指導はなされているが、それは靴を履いたまま椅子の上に足をのせたり、後ろの人の視野を遮ったりと、主として公衆のマナーを中心とした指導であり、その本質は他者への迷惑行為を正していることが多い。しかし、日本の場合、姿勢の乱れは心の在り方の乱れであり、姿勢が乱れていることは「だらしがない」という非言語的な意味をもつことが重視されている可能性がある（e・g., 檜，1992）。だからこそ、他者に直接的な迷惑をかけていなくても、教師は児童生徒に姿勢の指導をするのではないだろうか。

もちろん、こうした海外との指導の比較は相対的なものではあるが、斎藤（2020）は、姿勢の指導が特に不器用さを感じている児童生徒の自尊心

1　Rino YOSHIDA　東京学芸大学大学院　連合学校教育学研究科
2　Fuyuki SAITO　千里金蘭大学　生活科学部　児童教育学科
受理日：2020年９月４日
査読付

とも関係することを踏まえて、日本の教師の姿勢に対する意識を検討する研究が必要と指摘している。すなわち、「日本の教師は姿勢をどのようにとらえているのだろうか」という問いである。

１－２．教師が考える「正しい姿勢」「よい姿勢」とは何か

教師が姿勢を指導する際、当然、そこでは「正しい姿勢」や「よい姿勢」が含蓄されている。では教師が想定している姿勢はどういうものなだろうか。

大対ら（2005）は小学１年生に姿勢の改善のクラス介入を行った。その際、教師は表２に示すような箇所をチェックしている。換言すれば、表２の部分が乱れている姿勢が望ましくない姿勢といえるだろう。

表２．姿勢の観察における各項目のチェック基準（大対ら，2005）

行動項目	姿勢が崩れているとする基準となる行動
背中	ほおづえをついている、前のめりになっている
足の位置	足を組んでいる、足を前に伸ばし机より抜き出ているか横に出ている、足をぶらぶらさせている、立てひざをしている、足を後ろに曲げている、足をイスの足にひっかけている
座る位置	机とイスの間があきすぎ（つまりすぎ）、イスに浅くかけている、イスの端に寄って座っている、イスの背もたれに座っている
体の向き	机とイスが平行になっていない、ふねこぎをしている

表２の内容が教師が気になる姿勢ならば、教師の想定する「正しい姿勢」とはどのような姿勢としてまとめられるだろうか。それは先にも述べた「お背中、ピン」の姿勢、すなわち、背筋を伸ばし、足をそろえ、顎をやや引き、黒板を見る姿勢である。

Whitmanら（1982）が指摘するように、「よい姿勢」は①背中、②足の位置、③座る位置、④体の向きという要因から決定されるが、「お背中、ピン」のような姿勢をとり続けることは、日本文化の文脈の中で礼儀正しいという印象を与えることは理解できる。そしてそれが好印象を与え、ある種の集中できる姿勢であることも理解できる。他方、その姿勢を否定するのではなく、その姿勢を含みつつ、学校生活において学習における「よい姿勢」を探る試みもなされてよい。

檜（1992）は人間の合理的な姿勢を検討し、筋緊張をしながら背筋を伸ばし、直立の姿勢を保つことは姿勢を静的な状態としてとらえており、短時間、その姿勢をとることは可能でも、身体への負荷という意味では決して合理的な姿勢ではないことを主張している。学校生活において姿勢が指導されるのは授業場面が多いと考えられるが、そこでいわゆる「お背中、ピン」の状態を維持しながら45分の授業を６時間目まで受け続けることはおとなでも難しいだろう。

そこで、一律に「正しい姿勢」を求めるのではなく、その児童生徒にとって楽な姿勢でありつつ、他者に迷惑をかけることなく、不快な非言語の意味合いを持たない姿勢を教育場面の身体知として学ぶ視点が考えられる。樋口（2017）は学校生活の様々な学びの規定には暗黙知も含めた身体知が必要と指摘している。いわゆる「お背中、ピン」も身体知のひとつではあるが、「正しい、唯一の姿勢」といえるかは議論の余地がある。

このように学校教育における姿勢教育とその指導については姿勢のとらえ方や指導方法について多くの論点が残されている。しかし、姿勢についての認識や指導法、教師が考える「正しい姿勢」「よい姿勢」についての基礎的な調査は乏しい。そこで本研究では現役の小中学校の教師を対象として姿勢に対する認識と指導法について質問紙調査を試みる。

１－３．本目的

本研究の目的は現役教員が児童生徒の姿勢についてどのような認識をもち、具体的にどのような指導をしているかについて明らかにすることである。

２．方法

（１）調査対象

都内A区で行われた教育相談研修会に参加した教職員60名（男性：６名、女性：54名）を対象とした。主に小・中学校の教諭であるが、一部巡回相談員も含まれているため、教職員としている。

（２）調査実施日

平成27年８月６日（月）

（３）調査内容

調査内容は、学習場面における児童・生徒の姿勢について、各教職員の「気になる姿勢」とそれ

に対する指導方法について尋ねた。質問項目を表３に示す。

表３．質問項目のリスト

1．学校生活において、姿勢は重要ですか。当てはまる箇所に○をつけてください。
2．1の「重要」とは、どのような意味で重要だと思いますか。理由はいくつでもお書きください。
3．教室での授業中に、気になる児童・生徒の姿勢はありますか。
4．3で「はい」と答えた方、気になる姿勢はどのような姿勢ですか。複数ある場合は箇条書きでお書きいただいてもかまいません。
5．学習場面において、児童・生徒の姿勢を指導する際にどのような声かけを行っていますか。どのような姿勢の状況に対して、どのような声かけを行うか具体的に教えてください。
6．学習場面において、児童・生徒が学習するにあたって機能的な姿勢とはどのようなものだと考えますか。特に、座っている姿勢の場合について教えてください。

（4）調査方法

自己記入方式の質問紙調査を実施した。有効回答数は60枚であった。

（5）倫理的配慮

調査にあたり、研究の目的と内容を説明し、無記名で記入し結果は統計的に処理され、学校名や個人が特定させることはないことを説明した。

３．結果

教師は姿勢についての指導をどのくらい重要視しているのだろうか。その結果について図１に示す。

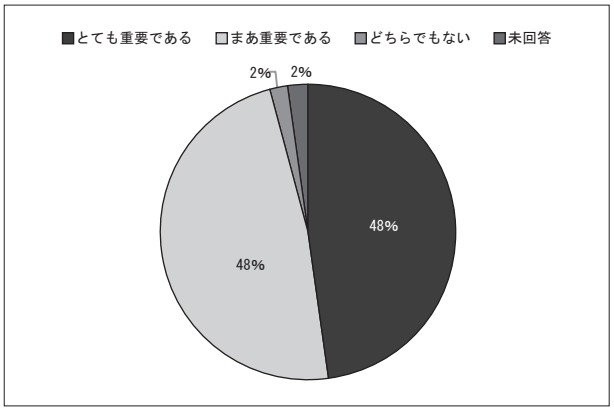

図１．姿勢の重要さ（問１）

図１によると、96パーセントの教師が何らかの意味で姿勢は重要とみなしている。したがって、学校生活の中で教師は姿勢の指導を重要視していると結論できる。

次に教師は姿勢をどのようなものと認識しているのだろうか。その結果を図２に示す。

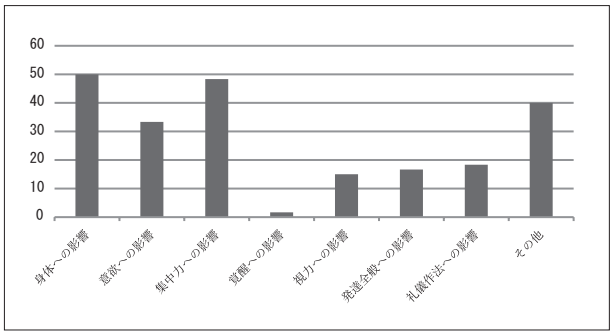

図２．姿勢の指導が重要だと考える理由（問２）

図２によると､教師は姿勢に対して「身体の発達」として重要視していると同時に、姿勢は「集中力」や学習に対する「意欲の表れ」として認知している。つまり、学校生活における姿勢とは身体的な部位の位置関係という意味だけではなく、メッセージ性の強い非言語的な意味をもつ。正しい姿勢は授業に集中していて、取り組みに対して積極的な印象を与えている。換言すると、背筋が曲がっていたり、ほおづえをついていたり、足を組んでいたりすると、「集中してない」､「意欲的に取り組んでいない」という印象を与えていることになる。

この意味でいうと、姿勢への指導は「もっと授業に集中しなさい」「もつと意欲的に取り組みなさい」という指導の範疇になる。他方、教師が「集中していない」､「意欲的に取り組んでいない」と考えがちな姿勢が実際、集中していないのか、あるいは意欲がないのかについての事実関係は明らかではない。

実際のところ、教師は児童生徒のどのような姿勢を「よくない」と認識しているのだろうか。教師に学校生活で児童生徒の気になる姿勢の有無について尋ねたところ、調査協力者の全員が「気になる姿勢はある」と回答した。気になる姿勢の具体的な内容を図３に示す。

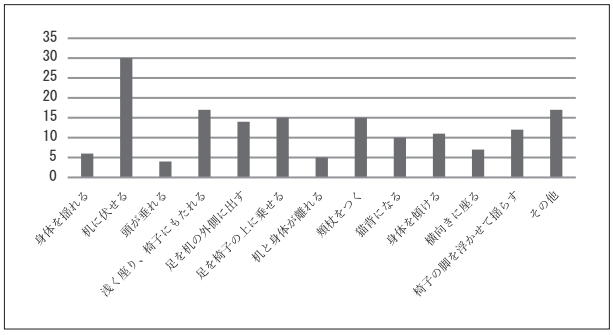

図３．気になる姿勢の特徴（問４）

図３によると、教師は姿勢の問題というよりも、実は机に伏せてしまい、教師の方を向いていない（あるいは寝ている）ことを何よりも「よくない」としている。寝ているかもしれないという意味では確かに集中力や意欲に欠けているといえるだろう。が、これを除くと、教師は「足を椅子の上にのせる」など、児童生徒の座り方を重視している。一方、そのような座り方が集中力や意欲に直接的に結びついているかはあらためて問われなければならない。

気になる姿勢に対して教師はどのような指導を

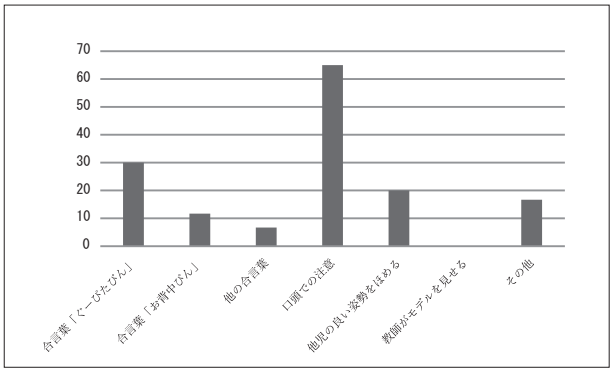

図４．具体的な指導方法（問５）

おこなっているのだろうか。その結果を図４に示す。

図４によると、教師の姿勢に対する指導の多くは口頭で指示をするのみであった。その際の言葉は「きちんと座りなさい」「姿勢が悪いぞ」「しっかり前を向いて」などである。

次にややテクニカルな指導として小学校では「お背中、ピン」などのかけ声を用いた指導が行われる。ただし、この方法は主として低学年までであり、高学年になるにしたがって、その方法はとられなくなる。教師が「よい姿勢」を示すことはほとんどなく、「姿勢が悪い」などの口頭の指導が行われている。

以上の結果をまとめると、日本での姿勢教育とは小学校低学年で「お背中、ピン」という静的な姿勢づくりが指導されるが、それ以降は統一された見解や具体的な指導法としては行われていないといえる。

４．総合考察

本研究の結果からは、姿勢の指導は重視されている反面、その指導法は限定的で、口頭による注意がほとんどであることが示唆された。これは「唯一の正しい姿勢を強制されるような指導はない」という実態でもあるが、他方、発達障害のある児童生徒の一部に指摘される姿勢維持の弱い児童生徒は、そのことにより自尊心を傷つける形で不全感を保ち続けることになる短所もある。

宮口（2015）はコグニショントレーニングで認知的な偏りの背景には、姿勢などの身体的な土台作りが必要であると主張している。また、斎藤（2018）が指摘するように学校生活で必要とされる社会的スキルの土台には身体的な基盤があり、その基盤そのものをスキル化する必要があるとし、「身体性を重視したSST」の提案を行っている。さらに、座る姿勢は筋骨格群の基盤の上に視覚と平衡感覚の発達があり、この上にはじめて「考える」という認知機能が適切に発達するので、そのためのトレーニングが必要とする動作ピラミッド法の提唱（笹田,2012）などを考え合わせると、学校教育における「よい姿勢」そのものを再構築する時期にきているのかもしれない。

それは現在行われている「よい姿勢」の指導を否定するものではなく、それも含めて場面や課題に応じて自らの姿勢を発見していく姿勢の在り方の教育である。

Reed（1989：1993）が生態学的心理学の立場から主張したように、人間にとって姿勢は環境やタスクに適応的な行動を支えており、行為者は環境の中でさまざまに行為をする中で自分らしい適応的な姿勢を発見していく。こうした姿勢へのまなざしは、学校教育の中に姿勢という要因を媒介にしてダイナミカルシステムズアプローチ（Thelen,2000）が導入されることを示唆する。ダイナミカルシステムズアプローチは、環境やタスクへの適応的な行為を支える身体的な在り方を行為者が発見していくプロセスとして発達をとらえるものであり、その視点は、教師が姿勢に健全な発達を願う動機と軌を一にしている。それは唯一の正しい姿勢を学ぶのではなく、自分らしい姿勢の在り方を発見する姿勢教育へと通じている。

本研究は調査協力者が少なく、その意味で本研究の結果を一般化することはできない。しかし、日本の教育における姿勢教育の実態の一端を示唆している。調査協力者を増やし、学校生活の中で発見的な姿勢の教育の実践を試みることが望まれよう。

引用文献

樋口聡（編）（2017）教育における身体知研究序説　創文企画

檜學（1992）めまいの科学―心と身体の平衡　朝倉書店

宮口幸治（2015）コグトレ　みる・きく・想像するために認知機能強化トレーニング　三輪書店

大対香奈子･野田航･横山晃子･松見淳子（2005）「小学1年生児童に対する学習時の姿勢改善のための介入パッケージの効果：学級単位での行動的アプローチの応用」『行動分析学研究』20，1，28-39.

斎藤富由起（2015）「小学校における身体性を重視したSSTの展開：第三世代のボディワーク論の視点から」『国際経営・文化研究』147-153

斎藤富由起（2019）「学校におけるビジョントレーニングの実践と可能性」『日本教育心理学会第61回発表論文集』26-27

斎藤富由起（2020）「姿勢の指導について」斎藤富由起（編）『特別支援教育の心理学』萌文書林（印刷中）

笹田哲（2012）気になる子どものできたが増える体の動き指導アラカルト　中央法規

Reed, E. S.（1993），姿勢発達の諸理論（中田英雄，訳，矢部京之助，監訳）．Woollacott, M, H. & Shumway-Cook, A.（編），姿勢と歩行の発達：生涯にわたる変化の過程（pp.3 -24）．大修館書店.（Reed, E. S.（1989），Changing theories of postural development. In M, H. Woollacott, & A. Shumway-Cook（Eds.），Development of posture and gait across the life span（pp.3-24）. Columbia：University of South Carolina Press.）

Thelen, E.（2000）. Motor development as foundation and future of developmental psychology. International Journal of Behavioral Development, 24, 385－397.