

体育科教育における体づくり運動への理解と実施状況

渡部琢也*, 小野寛久**, 吉岡建二***, 長谷川望****

Understanding and Actual Implementation Status for Physical Fitness (Karadatsukuriundo) in Physical Education

Takuya Watanabe*, Kakuhiho Ono**, Kenji Yoshioka*** and Nozomu Hasegawa****

Abstract

The aim of this study was to examine thinking with regard to physical fitness (Karadatsukuriundo), the actual implementation practice, and participation in workshops and its effects in physical education in elementary, junior high, and high schools where new course of study were introduced stepwise from the 2011 academic year and in all school districts from the 2013 academic year. This was considered from the perspective of current school physical education based on the results of a questionnaire. The subjects were 173 (62.0%) elementary school teachers, 80 (28.7%) junior high school teachers, 25 (9.0%) high school teachers, and 1 teacher in both junior high and high school (because his school included both junior high and high school sections). The total number was 279 subjects.

The results of the questionnaire showed that teachers thought that physical fitness was very important, but conversely it was found to be very difficult in the current situation to adopt this in classes as a single unit. While working teachers feel they want to learn and obtain new information, there seems to be a fair number who cannot participate in workshops due to time constraints or other reasons. It was also shown that although working teachers would like to have physical fitness in classes, this is currently done only partially. Thus, it may be necessary for the education board of each prefecture and municipality, which implements training in each school, to consider holding workshops on weekdays and for schools to allow participation.

The results of this study showed that working teachers have a strong awareness of the importance of physical fitness, but do not fully understand its significance, purpose, or implementation methods, and that a high percentage did not implement physical fitness. Therefore, helping people to acquire an understanding of the significance, purposes, specific implementation methods and teaching techniques for physical fitness when they are in university, the institutions that educate students who will teach as health and physical education teachers in the future, is thought to be an urgent task.

Key words: new course of study, physical education, physical fitness (Karadatsukuriundo), school, teacher

I. はじめに

体づくり運動は、小学校、中学校、高等学校の体育において領域として位置づけられている。以前は体操として実施されてきたが、平成10年の学習指導要領の改訂の際に（高等学校は平成11年）^{1) 2) 3)}、体操に変わり新たに導入されたものである。平成20年の改訂では、体づくり運動は小学校低学年及び中学年にも導入さ

れ⁴⁾、小学校、中学校、高等学校の全ての学年において必修化されることとなった^{5) 6)}。特に小学校においては、体育科の内容は2学年ごとに運動領域が示されているが、「体づくり運動」については2学年にわたって指導し⁴⁾、「体づくり運動」以外の領域についてはいずれかの学年で指導することもできるとされており⁷⁾、小学校の体育において「体づくり運動」が重要な

* 会津大学短期大学部

** いわき市立小名浜第一中学校、徳島大学大学院

*** 名古屋中学校

**** 愛知東邦大学

Junior College of Aizu

Iwaki City Onahama Daiichi Junior High School, The University

of Tokushima Graduate School of integrated Arts and Sciences

Nagoya Junior High School

Aichi Toho University

領域であるとされていることが理解できる。また「体づくり運動」は、小学校においては「体づくり運動」で学んだことを家庭で生かすことをねらいとして学習し、中学校では学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる。そして高等学校においては、これまでの学習を踏まえて、地域などの実社会で生かすことができるようにすることが求められる。これらのことから学校体育において、体づくり運動が大変重要視されていることがわかる。

小学校学習指導要領において、体づくり運動は学年ごとに「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動遊び」（1、2年生）、「多様な動きをつくる運動」（3、4年生）、「体力を高める運動」（5、6年生）で構成されている。低学年・中学年における「多様な動きをつくる運動（遊び）」とは、「体のバランスをとる運動」、「体を移動する運動」、「用具を操作する運動」、「力試しの運動」、そして3、4年生の中学年においてはこれらに加えて「基本的な動きを組み合わせる運動」で構成される。高学年の5、6年生における「体力を高める運動」は、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」と「力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。小学校学習指導要領解説体育編⁷⁾において、「特に、高学年児童の発達の段階を考慮し、体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動に重点をおいて指導する」とされている。ここで示されている「巧みな動きを高めるための運動」とは、小学校学習指導要領解説体育編において、「人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとして行う運動である」とされている。中学校における「体づくり運動」の内容は、「体ほぐしの運動」「体力を高める運動」で構成されている。「体力を高める運動」は、「体の柔らかさを高めるための運動」と「巧みな動きを高めるための運動」と「力強い動きを高めるための運動」および「動きを持続する能力を

高めるための運動」で構成される。ここで示されている「巧みな動きを高めるための運動」とは、中学校学習指導要領解説保健体育編⁸⁾において、「自分自身で、あるいは人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して素早く動くことができる能力を高めることをねらいとして行われる運動である。」とされている。高等学校学習指導要領解説保健体育編⁹⁾において、高等学校における「体づくり運動」の内容は、「体ほぐしの運動」「体力を高める運動」で構成されている。「体力を高める運動」は中学校と同じ構成となっている。体づくり運動は学校体育において、最も基本的な位置づけにあり、中核的な内容とされ、そして体づくり運動は単独の学年での実施ではなく、小学校から中学校、そして高等学校へと連続的につながる内容となっている¹⁰⁾。また、小学校低学年には「多様な動きをつくる運動遊び」（1、2年生）が取り入れられ、学習指導要領にも「遊び」という言葉が含まれており、幼稚園や保育園からの連続した教育が意図されていることが伺える。

体づくり運動は学校体育において、単独単元として実施しなければならず、中学校においては各学年とも7単位以上実施することと明記されている⁸⁾。また小学校の低学年および中学年においては今回の改訂により、新たに体づくり運動が導入され単独単元としては少なくとも5、6単位時間以上で構成される必要があり、中学校と小学校低学年および中学年においては特に実施内容についての検討が必要となると考えられる。新学習指導要領は小学校においては平成23年4月より、中学校においては平成24年4月より、高等学校は平成25年4月より完全実施とはなったものの体づくり運動の考え方や具体的な実施法について現場では混乱が見受けられる¹¹⁾。

本研究では、平成23年度より段階的に導入され平成25年度から全学区分で完全実施された新学習指導要領が導入されている小学校、中学校、高等学校における学校体育の体育科教育に

において、体づくり運動に対するとらえ方と実施状況および講習会の参加状況とその効果について調査することを目的とした。また、教育現場において実際に実施されている内容や関連する内容も含めて考察することとした。

Ⅱ. 方法

1. 対象

愛知県を中心に、福島県、栃木県、東京都、長野県、三重県の小学校、中学校、高等学校の教諭に対して、「体づくり運動に関するアンケート調査」（資料参照）として、無記名でアンケート調査を行った。アンケートは平成25年10月から平成26年2月に実施した。

2. アンケートの質問項目

「体づくり運動アンケート」は、1. 体づくり運動は重要であると考えますか？ 2. 単独の単元として体づくり運動を実施していますか？ 3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか？ 5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか？ 6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか？参考になりましたか？ 8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか？ 9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は何点くらいでしょうか？であった。

3. 分析方法

「はい」、「いいえ」の2択に対してはその数と割合を、四択の質問に関しては、「大変そう思う」を4、「そう思う」を3、「あまり思わない」を2、「まったく思わない」を1の4段階としてそれぞれの数を集計し、また統計値として平均値とばらつきを見るためにその標準偏差を求めた。

Ⅲ. 結果

回収できたアンケート総数は小学校教諭が173名（62.0%）、中学校教諭が80名（28.7%）、

高等学校教諭が25名（9.0%）、中学校および高等学校教諭（中高一貫校が含まれるため）が1名（0.4%）の計279名であった（表1）。アンケートの回答者は年齢が平均 41.0 ± 11.6 S.D.歳であり、男性が51.3%の136名、女性が48.7%の129名であった（表2）。専門教科が体育と回答したのは44.1%の123名であり（表3）、専門種目があると答えたのは36.2%の101名であった（表4）。

I. 「体づくり運動に関するアンケート調査」について

「1. 体づくり運動は重要であると考えます。」という質問に対しては、「大変そう思う（4）」は41.0%の114名、「そう思う（3）」は56.1%の156名、「あまり思わない（2）」は2.9%の8名、「まったく思わない（1）」は0%の0名であり（表5）、平均 3.38 ± 0.54 S.D.（ $N=278$ ）であった（表6）。「2. 単独の単元として体づくり運動を実施していますか？」という質問に対して

表1 学校区別のアンケート回答者数

学校区分	N	%
小学校	173	62.0%
中学校	80	28.7%
高等学校	25	9.0%
中・高等学校	1	0.4%
合計	279	100%

※中高一貫校が含まれるため

表2 男女比率

	N	%
男性	136	51.3%
女性	129	48.7%

表3 専門教科

	N	%
体育	123	44.1%
他の教科	156	55.9%

表4 専門スポーツ種目有無

	N	%
専門種目あり	101	36.2%
専門種目なし	178	63.8%

は、回答者全体 (N=272) の51.5%の140名が「はい」と答え、48.5%の132名が「いいえ」と答えた (表7)。「3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は4.8%の13名、「そう思う (3)」は23.8%の64名、「あまり思わない (2)」は67.7%の182名、「まったく思わない (1)」は3.7%の10名であり (表5)、平均 2.30 ± 0.62 S.D. (N=269) であった (表6)。「4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか?」という質問に対しては、回答者全体 (N=275) の84.7%の233名が「はい」と答え、15.3%の42名が「いいえ」と答えた (表7)。「5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか?」という質問に対しては、回答者全体 (N=269) の97.4%の262名が「はい」と答え、2.6%の7名が「いいえ」と答えた (表7)。「6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は7.6%の20名、「そう思う (3)」は53.4%の140名、「あまり思わない (2)」は38.2%の100名、「まったく思わない (1)」は0.8%の2名であり (表5)、平均 2.68 ± 0.62 S.D. (N=262) であった (表7)。

「7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか?」という質問に対しては、回答者全体 (N=275) の34.5%の95名が「はい」と答え、65.5%の180名が「いいえ」と答えた (表7)。講習会に参加したことのある人で、「参考になりましたか?」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は45.3%の39名、「そう思う (3)」は52.3%の45名、「あまり思わない (2)」は2.3%の2名、「まったく思わない (1)」は0%の0名であり (表5)、平均 3.43 ± 0.54 S.D. (N=86) であった (表6)。「8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか?」という質問に対しては、回答者全体 (N=272) の83.1%の226名が「はい」と答え、16.9%の46名が「いいえ」と答えた (表7)。「9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は何点くらいでしょうか?」という質問に対しては、平均 53.8 ± 18.4 点 (N=273) であった (表8)。

IV. 考察

1. 中学校及び高等学校の教育現場から

1) 都市部の中高一貫男子校の実例と一考察

名古屋市の中高一貫校においては、特徴的な体育を以下のように構成している。温水プー

表5 四選択の質問に対する回答数

質問内容		大変そう思う (4)	そう思う (3)	あまり思わない (2)	まったく思わない (1)
1. 体づくり運動は重要であると考えます。	N	114	156	8	0
	%	41.0%	56.1%	2.9%	0.0%
3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。	N	13	64	182	10
	%	4.8%	23.8%	67.7%	3.7%
6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。	N	20	140	100	2
	%	7.6%	53.4%	38.2%	0.8%
7. 参加した講習会は参考になりましたか?	N	39	45	2	0
	%	45.3%	52.3%	2.3%	0.0%

表6 四選択の質問の平均と標準偏差

	1. 体づくり運動は重要であると考えます。	3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。	6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。	7. 参加した講習会は参考になりましたか?
平均	3.38	2.30	2.68	3.43
標準偏差	0.54	0.62	0.62	0.54
人数	278	269	262	86

表7 二択問題の平均と標準偏差

質問内容		はい (1)	いいえ (2)
2. 単独の単元として体づくり運動を実施していますか？	N	140	132
	%	51.5%	48.5%
4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか？	N	233	42
	%	84.7%	15.3%
5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか？	N	262	7
	%	97.4%	2.6%
7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか？	N	95	180
	%	34.5%	65.5%
8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか？	N	226	46
	%	83.1%	16.9%

表8 体づくり運動に対する自己採点

	9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は何点くらいでしょうか？
平均	53.79
標準偏差	18.36
人数	273

ルを有しているこの学校では、中学1年生2年生と高校1年生では週1時間1年間を通して水泳の授業を実施しており、特に中1時には2クラス合同で担当教員を2名配して全員が泳げるように、中2では4泳法をすべてマスターするところまでを目標としている。小学生の頃からスイミングスクールに通っていた経験がある生徒が多く入学してくることもあって、短時間の中でも効率的に運動量の確保、心肺機能の強化ができていと考えられる。中学3年生、高校2年生では柔道を水泳同様の頻度で授業を実施し、1学期は受身の習得にしっかり時間をかけてケガの防止、安全面の指導を徹底し、2学期以降は投げ技にも組み入れ2人組の内容へと段階を踏んで発展させており、この約20年の間、授業時の大けがや事故は発生していない。また3学期には高校マラソン大会も開催している(37回実施)。合計約12回の授業の中でまずは長距離走を行い、3000mの計測を計2～3回実施し、校内大会の8.5km走に向けて準備していくようにしている。授業の中で、徐々に運動強度を上げながら、ケガの防止や安全面や健康面での理解も深まり、自分の成果がタイムで確認

できるため、積極的な姿勢を養うには非常によい方法だと考えている。天候などによって回数は若干変わるが、300mトラックと540mのグラウンド周回コースを利用するため、複数クラスと授業が重なっても授業を進めることができ、保健体育科が主に関わる行事として、大きな役割を果たしている。このように校内の施設を生かして実施できる独自の授業の展開は、私立学校として周りとの違いを出せる大きな特徴ともなっている。

以上のような取り組みをしており、体づくり運動は、現状においては、50分という限られた授業時間の中で、独立した単元として一定期間実施するというよりは、短時間ではあるが毎回の授業で取り上げ、内容を発展していく形で実施している。具体的には、授業開始時に実施するストレッチ運動、補強運動が体づくり運動のベースでもあると教員間では捉えており、全学年がそれを実施している。特に補強運動は学年が上がるとともに内容も発展していくようにしている。しかし限られた短時間で全員が実施できる内容で設定(時間・回数)すると生徒によっては物足りないものとなってしまっている状況もある。

学校としては、学校の一日のスケジュールの中で、保健体育授業として、10分間の休み時間で、着替え・移動を済ませて、次の授業場所への時間厳守、忘れ物なしの事前指導を徹底したのちに、全員で揃って取り組む体づくり運動は生活指導の観点からも非常に役立っているとの

見方もある。

本研究のアンケート結果からも、これからは現場の教員として体づくり運動を学ぶ必要性は非常に高いと考えられる。この中高一貫学校に13歳または16歳で入学してくる生徒たちだけでも、体力ベースに非常に差があり、普段の授業や行事はもちろん、クラブ活動でもそれは顕著にあらわれている。何が足りなくて、その改善には何が必要なのかをまず教員が理解していかないと（何ができれば何ができるといいう筋道を知る）、運動がうまくできないことで消極的になってしまい、運動習慣が身に付かないことにつながってしまう危険性があるのではないかと考えられる。

2) 地方の公立中学の実例と一考察

実際の取り組み例として、授業を行う際、単元として体づくり運動の単元を確保する方法よりは帯として時間を確保し、準備運動や補強運動として行った内容を「体づくり運動」と捉え、実践していたことが多いと感じられる。代表的な実践例としては、授業のはじめに5分間走を行い、それを体力の向上と捉えていたことがあげられる。5分間走への取り組みは持久力の向上であり、それを基礎的基本的な体力全体の向上と捉え、学習指導要領の目指す体力の向上と捉えられていた。全体の目標値や評価の基準を決めて級や段を与える方法や、個々の記録を少しずつ伸ばしていくなどのバリエーションを変えることで、それをさまざまな取り組みとして捉え、持久力の向上に対する手法の違いを、さまざまな体力の要素を補完する取り組みととらえており、結果的に全体的総合的な体力の向上につながっていなかったと考えられる。また、授業のはじめに補強運動として、腕立て伏せや腹筋運動など、数種類の筋力トレーニングを行った例もある。これは体力を筋力の向上と捉え、個々の筋の筋力を上げることを行っていた。ストレッチや柔軟体操をメニューに加えて行うこともあったが、実施時には、筋シナジーといった発想も無く、単に個々の筋の筋力や柔軟性の向上をめざすことが、体力の向上であると捉え

ていた。これも体力を全体的総合的に捉えたものではなかったと考えられる。

体づくり運動への取り組みは、教員が体育専科だけではないことや教員一人ひとりの体力の捉え方、理解度にも課題があると考えられる。校務分掌などの要因もあるが、学校の規模というものも少なからず体づくり運動の実施状況に影響を与えていると考えられる。たとえば大規模な学校で、共通指導事項として行うには、担当の教員全体での共通理解と共通実践が必要となるので難しい現状もあるためである。そのことを考慮して、共通指導事項、共通実践事項として、体育担当のすべての教員が実践しやすい内容としては「ラジオ体操」が挙げられ、学校全体の取り組みとしてラジオ体操に取り組んだ事例もある。ラジオ体操であれば、教員一人ひとりの指導内容や水準にばらつきが少なく実践できるからである。しかし、ラジオ体操についても、考案された当時の体操の捉え方としては、本来、全体的総合的に体力運動能力を向上させる目的で、さまざまな運動能力や運動機能を向上させる動きが取り入れられていると言えるのに対し、現在の教育現場で行われているラジオ体操は、実施する際のねらいと目的は少し違った捉えられ方であり、単純といえるような捉えられ方がされているように思われる。

以前は子どもの運動能力の水準がある程度高かったことから感じ得なかったものが、近年の子どもの運動能力の低下とともに、指導を行いながら感覚的に違和感を覚えており、それが今回のアンケート結果の取り組みに対する高評価に対して、自己評価が低いことや、研修の必要性を感じていることにつながっているのではないかと考えられる。運動嫌いの児童生徒を少なくするための体づくり運動という概念で授業を実施しているものの、反対に体育の授業をつまらないと感じさせたり、嫌いにさせたりしており、教員が自らの授業を振り返り、評価する上で、児童生徒の何らかの反応および結果として反対の効果を招いていることを少なからず実態として捉えているのではないかと考えられる。

中学校の現場視点で考えると体づくり運動への取り組みに対しては肯定的かつ積極性が伺えるのに対し、授業に対する自己評価では低い値を示しており、学習指導要領の趣旨を踏まえた指導に、積極的に取り組んではいるものの、単元や授業の計画および具体的な運動の系統性などにおいて、捉え方に迷いとも取れる結果が表れた。これは実際に授業を行った経験から、生徒の興味関心の高さや、興味関心を引く内容、そして、一つ一つの運動がどのような能力の向上に影響するかといった、細かい内容が捉えにくいことが原因であると考えられる。また、本来の運動指導は発育曲線をもとに、児童・生徒個々の運動の質的な分析をし、個々に対応したトレーニングプログラムを作成する、処方すべきであると考えられるが、学校体育においては、個別の対応が難しい状況も考えられる。難しい際には全体的な指導の中にも必要な要素を補う運動を取り入れることを行わなくてはいけないが、そういった対応ができる状況に至っていないことも課題の一つであるのではないかと考えられる。校務分掌などの雑務に追われ、十分な教材研究ができないことも要因の一つであると同時に、体力の捉え方と、それに応じたトレーニングの方法を正しく理解する必要がある、それらの理解によって、自己評価でも一貫した評価がえられるのではないかと考える。

以上のことに対する具体的な改善策としては、発育発達や神経の働きについての研修を行う必要があると感じた。本研究からも教員自らもそのことに関しては関心が高いために、研修への参加など、研修に対するアンケート項目に肯定的な結果が得られていると考える。

2. アンケート結果について

「1. 体づくり運動は重要であると考える。」という質問に対しては、「大変そう思う(4)」は41.0%の114名、「そう思う(3)」は56.1%の156名、「あまり思わない(2)」は2.9%の8名、「まったく思わない(1)」は0%の0名であり、平均 3.38 ± 0.54 S.D. (N=278)であった。肯定的にとらえている回答が97.1%であり、このこと

は教諭が体づくり運動が非常に重要であることは認識していることを示している。

その一方で、「2. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。」という質問に対しては、「大変そう思う(4)」は4.8%の13名、「そう思う(3)」は23.8%の64名、「あまり思わない(2)」は67.7%の82名、「まったく思わない(1)」は3.7%の10名であり、平均 2.30 ± 0.62 S.D. (N=269)であった。否定的にとらえている回答が71.4%であり、単独単元として授業を展開するにあたり非常に難しいという実態が明らかになった。つまり、現場の教諭は「体づくり運動」の目的にある、小学校においては「体づくり運動」で学んだことを家庭で生かすこと、中学校では学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすること、高等学校においては、これまでの学習を踏まえて、地域などの実社会で生かすことができるようにするという目的を十分に認識し、重要視していることがわかる。また、改定以前の単元に加えて単独単元として「体づくり運動」を実施することで、心と体を一体としてとらえることを重視し、生きる力の育成に向けてより具体化された運動としての体育教育の充実が図れると考えているということになる。しかし、現場の教諭は、試行錯誤をしながらも、実際に長年にわたり、自分のスタイルで授業展開をしてきているという現状がある。日々の校務分掌?や雑務、学級運営や生徒指導などに追われ、授業研究に時間を割くことがあまりできていないのではなからうか。そのため、現実的には、「2. 単独の単元として体づくり運動を実施していますか?」という質問に対して「はい」と回答した人が51.5%の140名であり、「いいえ」と回答した人が、48.5%の132名に留まってしまう。そのため、鈴木(2011)が指摘するように、「体づくり運動」の単元を「集団行動の訓練や自校体操の習得、スポーツテストの計測などに充ててきた学校も多い」となってしまう¹²⁾。また、岡野ら(2010)が小学校教諭を対象とした調査においては、「体づくり運動」として、実施された内容は、ストレッチや準備・整理体操が最も多く、ついて持久走であっ

たとしていることから「体づくり運動」において何を指導したらよいかわからないということが大きな問題となっている¹¹⁾。これらも本研究において、詳細に示していないが、自由記述にて得られた結果と同様の傾向を示している。このように、重要性を認識しつつも、実施していない現状が明らかになったが、「8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか?」という質問に対しては、回答者全体 (N=272) の83.1%の226名が「はい」と答え、16.9%の46名が「いいえ」と答えていることは大変喜ばしいことである。この事柄についても、現場の教諭は学びたい、新しい情報を得たいと思いつつも、時間的な理由等により講習会などにも参加ができていないという人も少なからず存在するようである。そのことは、「7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか?」という質問に対しては、回答者全体 (N=275) の34.5%の95名が「はい」と答え、65.5%の180名が「いいえ」と答えたことから理解することができる。上述の通り、現場の意欲のある教諭ですら、「体づくり運動」の重要性を認識しつつも、単独単元で実施していない現状、講習会にも参加したいができていない現状もある。そのため、学校ごとに研修をしたり、各市町村の教育委員会が主催し、平日に講習会を開催し、学校として参加を認めるなどの配慮が必要になってくるものと思われる。保健体育教員の養成という観点からこの問題を考えると、単独単元としての「体づくり運動」の指導案作成、授業展開ができるようになるための授業が必要である。それ以前に、青木 (2008) が指摘するように、大学において、将来教員を目指す学生に対して「体づくり運動」という名称への理解度を高める必要がある¹³⁾。そして、他の単元、領域と同様に領域の意義や目的、実施内容を教授することが重要となる。檜皮 (2013) は、「体づくり運動」の実施は、中学・高等学校において依然として低調であることが分かったとし、実施されている内容についても単一的で創意工夫が必要であると考えられるものであったとしている¹⁴⁾。また、「体づくり運動」は必修科目

であるにも関わらず、現場においては、理解と認識不足から来る混乱が続いているものと思われる。そのため、大学進学後初めて本領域に触れる学生が多数見受けられるため、保健体育科の教員を目指す学生が「体づくり運動」について大学で学びを深めることの重要性が確認できたとしている。

本研究の結果からも、現場の教諭の「体づくり」への重要度の認識は高いが、実際に意義や目的、実施方法などが分からず、実施していない割合が多いということが明らかになった。そのため、今後保健体育の教諭として教壇に立つ学生に教育をする機関である大学において、「体づくり運動」の意義や目的、具体的な実践方法、指導技術などを身に付けさせることが急務であると考ええる。

3. 発育発達と体づくり運動

体づくり運動については、学習指導要領において各学校段階及び学年で実施する内容が示されているが、学校体育において実施されるべき内容はどのようなことが考えられるのであろうか。発育発達の視点から考えると、藤井によれば、思春期における身長が最も伸びる年齢である身長の Maximum Peak Velocity (MPV: 最大ピーク速度) 年齢は女子 10.94 ± 1.04 歳で、男子で 12.92 ± 1.09 歳とされる¹⁵⁾。性差については明らかに有意差が認められ、女子が男子より成熟が早く、その差が約2歳であるとされ、男女において違いがあることが示されている。また、女子において平均的には、初経はMPV年齢の1年後におこるとされ¹⁵⁾、骨格が成熟したのちに生理機能が成熟していくことが読み取れる。過度な運動によって発育期に特徴的にみられる障害の一つとして Osgood-Schlatter Disease が発生することが知られているが、男性において身長の発育スパート開始時年齢から身長成長速度最大時年齢の間に当たる11~12歳時の急激な身長成長速度増加があることが発症要因の一つであるとされている¹⁶⁾。先に述べた藤井の報告を基に、統計学的にみると女子でおおよそ12歳までに、男子でおおよそ14歳までに約84%が

MPV 年齢を迎えることとなる。残りの16%が男女それぞれ前述の年齢を過ぎてもオスグット等の成長時期に発生する障害のリスクがあることになる。一方でスキヤモンの発育曲線の神経型に示されるように児童期には脳の神経ネットワークは中学生および高校生と大きく変わらない状況であると考えられる¹⁷⁾。しかしながら、女子においては小学生、男子においては小学生及び中学生は急激な身長速度増加時期に当たるため成長期に起こるとされる成長障害のリスクが高いこととなる。小学生時期に負荷の高い筋力トレーニングや持久的なトレーニングを行ってならないということではなく、実施する際には十分注意しながら進めることとより専門的な知識を習得する必要性があると考えられる。神経系のトレーニングを行うことがリスクを回避することにつながるが、しかし、現実的に難しいということは本結果からも示唆される。先にも述べたように、実施の仕方によっては、単調な運動になってしまうと神経系のトレーニングが当初の目的とは異なるトレーニング効果を導いてしまう結果ともなりうる。年齢が上がり、リスクが回避できる年齢になった際には、学習指導要領に示されている体づくり運動の「体力を高める運動」については、「体の柔らかさを高めるための運動」と「巧みな動きを高めるための運動」と「力強い動きを高めるための運動」および「動きを持続する能力を高めるための運動」をよりバランスよく実施することが求められると考えられる。

4. 体づくり運動と体力

子どもの体力低下が叫ばれている中、学校体育において体力の向上は最も取り組まなければならない課題のひとつである。そのために体づくり運動に力を入れているわけであるが、神経系へ働きかける運動としては小学校低中学年以外にも他の学校区分の全学年においても「巧みな動きを高めるための運動」が盛り込まれているものの、それ以外に重きがおかれることが多いことが考えられる。その理由の一つはこれまでも記述されているが、新体力テストの評価

項目や能力の向上に目標がおかれるため、授業においてもトレーニング的な要素を取り入れる場合は、筋力の向上や持久力の向上を主に行う傾向が強いように感じられる。結果が出やすいことや数値化されやすいことも一因であろうと考えられる。現在行われている文部科学省の体力テストは「運動能力と健康に関する体力要素」¹⁸⁾の考えを元に作成されている¹⁹⁾。以前は、猪飼の体力の分類²⁰⁾を元に、旧体力テストおよび運動能力テストにおいては飛び越しくぐり、ジグザグドリブルなどによって調整力が測定されていたが、新体力テストへの移行の際に、「方法上の問題点、場所の設定の難しさ、テスト項目の妥当性・信頼性などから、垂直とび、ジグザグドリブル、とび越しくぐり、持ち運び走、懸垂腕屈伸等も除外」された。猪飼は体力の分類の一つの項目に協応性を位置づけた²⁰⁾。「Coordination = 協応性」とし、「一つの動作をする場合に、目的にそって、すべてのからだの筋や、器官が、協働する能力」としている。また、栗本らは「調整力フィールドテストの最終形式」²¹⁾において、フィールドテストの種目をとび越しくぐり、反復横とび、ジグザグ走とした。そして「Coordination and integration of human movement = 調整力」とし、「調整力が performance ではなく体力の一要素であり、調整力の良否は人間の動きに反映されるので、心理的な要素も調整力に含まれる」としている。現在の文部科学省の新体力テストでは、巧緻性としてボール投げ、敏捷性として反復横とびがあげられている。本研究の英文タイトルを見てもわかるとおり、文部科学省の小学校学習指導要領英訳版（仮訳）の体育では「体づくり運動」が「Physical Fitness」と英訳されており、英語では「体づくり運動」が体力そのものをあらわしていることとなる。

5. 就学前の幼児と体づくり運動

小学校低学年の体づくり運動では「多様な動きをつくる運動遊び」（1、2年生）とされているが、小学校学習指導要領解説体育編において、「低学年は“運動遊び”として示しているが、

これは児童が易しい運動に出会い、伸び伸びと体を動かす楽しさや心地よさを味わう遊びであることを強調したもので、以下の各領域においても同様の趣旨である。」とされ、小学校学習指導要領の小学校低学年においては体育における他の領域においても「遊び」という言葉が含まれており、幼稚園や保育園からの連続した教育が意図されていることが伺える。

小学校学習指導要領（2008）の総則では、幼稚園や保育所と連携や交流を図るとされている⁴⁾。小学校と幼児教育機関との連携は、今回の学習指導要領から同じ文部科学省管轄である幼稚園のみならず、厚生労働省管轄である保育所も加わった。幼稚園のみならず保育所に通う幼児から小学校の児童における継続的な指導が盛り込まれ、平成20年3月に告示された保育所保育指針（2008）では、「子どもの生活や発達の連続性を踏まえ、保育の内容の工夫を図るとともに、就学に向けて、保育所の子どもと小学校の児童との交流、職員同士の交流、情報共有や相互理解など小学校との積極的な連携を図るよう配慮すること」とされ、これまでの「小学校との関係」から「小学校との連携」に変更され、小学校と幼稚園、保育所が共同で研修会の実施や情報交換を実際に実践することが求められる²²⁾。また、幼稚園教育要領では、改訂のねらいの中で、幼稚園と小学校との連携を挙げており²³⁾、「小学校教育との円滑な接続のため、幼児と児童の交流の機会を設けたり、小学校教師との意見交換や合同の研究の機会を設けたりするなど、連携を図るようにすること」とされている。しかし、ここに示されている小学校と幼稚園、保育所との連携は、幼稚園教育要領解説²⁴⁾及び保育所保育指針解説書²⁵⁾において、小学校教育を先取りすることではないとされている。

幼稚園教育要領及び保育所保育指針において「教育」とは、小学校以上の教科とは異なり、「健康」、「人間関係」、「環境」、「言葉」、「表現」保育内容の5領域から構成される。この5領域はそれぞれが単独で実施されるのではなく、相互的に関係し合っ、幼児に対して教育されている

くわけである。幼児教育においては、いわゆる小1プロブレムに対するものや学習の先取りだけではなく、学校区分で区切られることなく子どもの連続的な発育発達や学びを支援していかなければならないわけである。体づくり運動と特に関連が深いのは「表現」と「健康」があげられるであろう。幼保と小学校との連携とは言うものの、教育内容においては、小学校における教科と幼児教育の5領域とでは大きな違いがある。しかし、小学校の体育では「遊び」が明記されており、幼児教育を意識したものであろう。よって、小学校との連携は幼児教育から円滑に移行しようとするものであり、体育に関しては小学校教育においては幼稚園及び保育所で実施されている「表現」と「健康」を幼稚園及び保育所では小学校で実施されている体育との連携を考え実施される必要性があると考えられる。これらのことから幼児教育の遊びから学校教育の体育へのより円滑で連続的な移行が求められると考えられる。

V. 要約

本研究は、平成23年度より段階的に導入され平成25年度から全学校区分で完全実施された新学習指導要領が導入されている小学校、中学校、高等学校における学校体育の体育科教育において、体づくり運動に対するとらえ方と実施状況および講習会の参加状況とその効果について調査することを目的とした。また、アンケート結果から学校体育の現職の視点から考察することとした。対象者は小学校教諭が173名（62.0%）、中学校教諭が80名（28.7%）、高等学校教諭が25名（9.0%）、中学校および高等学校教諭（中高一貫校が含まれるため）が1名（0.4%）の計279名であった。

アンケートの結果から、教諭が体づくり運動が非常に重要であることは認識していることを示しているが、その一方で、単独単位として授業を展開するにあたり非常に難しいという実態が明らかになった。現場の教諭は学びたい、新しい情報を得たいと思いつつも、時間的な理由等により講習会などにも参加ができていないと

いう人も少なからず存在することが推察された。また、現場の立場において体づくり運動の目指すねらいを認識しているものの部分的にしか、実施できていない現状が明らかになった。そのため、学校ごとに研修を実施する、各都道府県や各市町村の教育委員会が主催し平日に講習会を開催する、そして学校として参加を認めるなどの配慮が必要になってくるものと思われる。

本研究の結果からも、現場の教諭の「体づくり」への重要度の認識は高いが、実際に意義や目的、実施方法などが分からず、実施していない割合が多いということが明らかになった。そのため、今後保健体育の教諭として教壇に立つ学生に教育をする機関である大学において、「体づくり運動」の意義や目的、具体的な実践方法、指導技術などを身に付けさせることが急務であると考えられる。

謝辞

今回のアンケート調査に際しましてご協力いただいた先生方に対して感謝いたします。記して謝意を表わす次第である。

文 献

- (1) 文部科学省 (1998)：小学校学習指導要領. 国立印刷局
- (2) 文部科学省 (1998)：中学校学習指導要領. 国立印刷局
- (3) 文部科学省 (1999)：高等学校学習指導要領. 国立印刷局
- (4) 文部科学省 (2008)：小学校学習指導要領
- (5) 文部科学省 (2008)：中学校学習指導要領
- (6) 文部科学省 (2009)：高等学校学習指導要領
- (7) 文部科学省 (2008)：小学校学習指導要領解説体育編
- (8) 文部科学省 (2008)：中学校学習指導要領解説体

育編

- (9) 文部科学省 (2009)：高等学校学習指導要領解説体育編
- (10) 文部科学省 (2013)：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- (改訂版). 東洋館出版社
- (11) 鈴木秀人 (2011)：体づくり運動と子どもをめぐる今日的課題. 体育科教育, 10-11.
- (12) 岡野昇、伊藤暢浩、山本俊彦、加納岳拓(2010)：小学校教師における『体力を高める運動』に関する意識調査. 目大学教育学部付属教育実践総合センター紀要, 30, 83-88.
- (13) 青木和浩、河村剛光 (2008)：『体づくり運動』に関する意識調査-体育系大学生を対象として- 体操研究
- (14) 檜皮貴子 (2013)：大学生における「体づくり運動」の実施経験と意識調査：駿河台大学の学生を対象として. 駿河台大学論叢, 46, 97-111.
- (15) 藤井勝紀 (2006)：発育・発達への科学的アプローチ-発育・発達と健康の身体情報科学-. 三恵社
- (16) 福永裕子、西菌秀嗣 (2010)：成長期の縦断的身長成長速度から見た下肢スポーツ障害の発症要因に関する研究. 体力科学, 59, 521-528.
- (17) Scammon RE (1930): The measurement of the body in childhood. In: The measurement of man, Harris JA et al. The University of Minnesota Press
- (18) Pate, R.R. (1983): A new definition of youth fitness. The Physician and Sportsmedicine 11(4):77-83.
- (19) 文部省 (2000)：新体力テスト-有意義な活用のために-
- (20) 猪飼道夫 (1963)：運動生理学入門. 杏林書院
- (21) 栗本 (1981)：体育科学センター調整力フィールドテストの最終形式-調整力テスト検討委員会報告-. 体育科学, 9, 207-212.
- (22) 保育所保育指針 (2008)：厚生労働省
- (23) 幼稚園教育要領 (2008)：文部科学省
- (24) 幼稚園教育要領解説 (2008)：文部科学省
- (25) 保育所保育指針解説書 (2008)：厚生労働省編

資料

体づくり運動に関するアンケート調査

名古屋経営短期大学 渡部琢也

体づくり運動に関するアンケート調査にご協力お願いいたします。今後の子どもの体力向上に活用させていただきたいと考えております。記述の欄が少ない場合には裏面もご利用ください。

学校区分： 小学校 ・ 中学校 ・ 高等学校 性別： 男 ・ 女 年齢： _____
専門教科： 体育・他教科 (_____) 専門種目： _____ お勤めの地域や市町村 _____

1. 体づくり運動は重要であるとする。
大変そう思う ・ そう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない
理由： _____
2. 単独の単元として体づくり運動を実施していますか？ はい ・ いいえ
・「はい」とお答えになった方はどのような内容を実施されていますか？出来るだけ詳しくお教えてください。
・「いいえ」とお答えになった方はその理由をお教えてください。「はい」の方もやりにくい点等お教えてください。
3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。
大変そう思う ・ そう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない
理由： _____
4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか？ はい ・ いいえ
5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか？ はい ・ いいえ
6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。
大変そう思う ・ そう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない
理由： _____
7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか？ はい ・ いいえ
どのような講習会ですか？講習会名： _____
参考になりましたか？
大変そう思う ・ そう思う ・ あまり思わない ・ まったく思わない
内容等： _____
8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか？ はい ・ いいえ
9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は100点満点で何点くらいでしょうか？ _____点
10. 上記の質問やそれ以外でもご意見等あればご記入ください