

学校体育における指導に関する基礎的研究 (5)

遠藤 勝 恵

A Basic Study on the Teaching of Physical Education in School (5)

Katsue ENDO

(Received November 6, 2001)

I. はじめに

平成10年12月に文部省(当時)から示された新しい小学校学習指導要領における、改訂点の一つである「体ほぐし運動」について、筆者は、その基礎となるとらえ方・考え方や指導上の留意点について検討する機会を持った。⁽¹⁾

その際、まとめとして、「子どもの身体と主観的環境との関係に配慮しなければならないこと」⁽²⁾、および「身体的存在である子どもと教材としての運動との関係への配慮をしなければならないこと」⁽³⁾を示した。

本稿においては、その配慮のあり方の基本的なことがらについて検討することを目的とする。

II. 「体ほぐし運動」のねらいについて

「体ほぐし運動」は、小学校新学習指導要領において示されているように、「自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりするねらいをもつ運動」⁽⁴⁾である。

また、この小学校新学習指導要領の前提として、いわゆる学習指導要領の「改訂の方針」も示されている。⁽⁵⁾ この改訂の方針は、

- ①生涯スポーツを実践していくための基礎を培うこと。
- ②心と体を一体としてとらえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わうようにさせる。
- ③自分やチームの力の合った運動の課題をもち、その解決のための活動を考えたり工夫したりすることができるようにする。
- ④個に応じた指導を充実するとともに、創意工夫を生かした特色ある授業づくりをすすめる。

と、まとめることができよう。

このような改訂の方針をふまえて、「体ほぐし運動」についての子どもの立場でのねらいは、次のように考えられよう。

- ①体をほぐすこと
- ②体をほぐせるようになること
- ③体をほぐしたくなること

「①体をほぐすこと」とは、効果的な運動の実施を通じて、⑦自己の気付き、④体の調子を整えたり、⑤仲間と交流することである。このための運動の「行い方」として、リズムに乗った体操や、ペア・ストレッチング、ウォーキングやジョギングなどの運動を用

いて文部省が例示している。⁽⁶⁾⁽⁷⁾

「②体をほぐせるようになること」とは、「体をほぐす」運動の方法がわかるようになることであり、できるようになることである。

生涯スポーツの立場からは、単に体育の教師の指導の結果で体がほぐれるだけではなく、体育の教師がその場になくても、自律的に体をほぐすことができることが大切である。

そのためには、子どもが、その発達段階に応じて、「体をほぐす」運動の方法がわかり、できるようになること、そしてその運動のための「場」づくり（「場」の設定や設営）の方法がわかり、できるようになることが大切である。

「③体をほぐしたくなること」とは、体をほぐそうと意欲づくことである。その意欲づくりには、体をほぐすことの必要性・有用性（例えば、心身の健康と運動によるストレス発散など）の理解による場合と、体がほぐれた心地よさや楽しさの体験による場合とが考えられ、特に小学校の段階では、後者がより大切と思われる。

また、体育教師は、子どもの立場でのねらいに対応して、次のようなはたらきかけが、大切である。

① 子どもの体をほぐすこと

（子どもの体がほぐれるように支援する。）

㊦子どもが、運動や運動の「場」に対して拒否的な状態であれば、それを軽減化し、解消化する。

㊧子どもが、運動や運動の「場」に対して、多少なりとも肯定的であればそれをより多くしていき、できれば積極的なものにしていく。

② 子どもが、体をほぐす方法をわかるようになり、できるようになっていくのを、支援すること。

㊦体をほぐすためにどのような運動が適しているのかを、子どもがわかるようになりできるようにするのを支援する。

㊧その運動のためにどのような「場」が適しているのかを、子どもがわかるようになり、「場」づくり（選定や設営）ができるようになっていくのを、支援する。

③ 子どもが、体をほぐしたくなるように意欲づけること。

㊦体をほぐすことの必要性・有用性の理解をうながし助ける。

㊧体がほぐれた心地よさや楽しさを子どもに体験させる。

やはり生涯スポーツの立場からは、自らすすんで運動を行うことが大切であるから、その自主的・積極的な態度のために、意欲づくりが重要であり、とりわけ小学校の段階では、体がほぐれた心地よさや楽しさを子どもに体験させることが大切である。⁽⁸⁾

Ⅲ. 「体ほぐし運動」における「楽しさ」について

従来、運動の「楽しさ」については様々な考えが示されており、筆者もマズローの欲求理論⁽⁹⁾にもとづいて、検討する機会をもったことがある。⁽¹⁰⁾

再説すれば、マズローによれば、人は次のような欲求をもつ。

①生理的欲求

（自己の生命を維持しようとする欲求であり、食物・水・空気・休養などに対する欲求である。）

②安全欲求

(安全な状況を求めようとする欲求である。)

③所属・愛情欲求

(集団への所属を求めたり、友情や愛情を求めようとする欲求である。)

④尊厳欲求

(他人からの尊敬や責任ある地位を求めようとする欲求である。)

⑤自己実現欲求

(自己の成長や発展を求めたり、自己の潜在的能力の実現を求めようとする欲求である。)

このような種々の欲求を運動との関連で考えれば、次のように考えられる。

- ①生理的欲求は、体を思いきりうごかして運動することを求めようとするものであり、②安全欲求は、けがの心配や生命の危険の恐れのないような状態での運動を求めようとするものであり、③所属・愛情欲求は、仲間や友人などと一緒に運動することを求めようとするものであり、④尊厳欲求は、運動をうまくすることによって、他の人々からのよい評価を得ることを求めようとしたり、運動(特に競争の要素を含んだ運動)で他の人よりもよい成果を得ることを求めようとするものであり、そして⑤自己実現欲求は、運動に関して、それまでの自分にできなかったことをできるようになることを求めようとしたり、できるようになるための運動のポイント(コツ)などをわかるようになることを求めようとするものである。

このような種々の欲求の中でも、生涯スポーツの立場からは、とりわけ自己実現欲求にかかわるものが重視される。⁽¹¹⁾

そして、前述のマズローの欲求理論をふまえて発展させたものに、ハーツバーグの動機づけ衛生要因理論がある。⁽¹²⁾

このハーツバーグの動機づけ衛生要因理論についてまとめたものに、若林満「モチベーションの基礎理論」(1981年)があり、それによれば次のような概要となる。⁽¹³⁾

- 「(1) 満足要因は「動機づけ要因」とも呼ばれる。それは、この要因が人間の心理的成長(自己実現)への積極的欲求を充足させるからである。
- (2) 不満足要因は「衛生要因」とも呼ばれる。なぜなら、人はいくらこの要因を充足しても満足は得られず、ただ不満足に陥るのを予防することができるだけだからだ。
- (3) 「動機づけ要因」は主として満足感に作用し、不満足感には作用しない。逆に「衛生要因」は不満足感に作用し、満足感にはつながらない。
- (4) 満足感の対極は不満足ではなく、「没満足」であり、不満足 of 対極は満足ではなく「没不満足」である。従って、「動機づけ要因」は「満足—没満足」の連続体に影響を及ぼし、「衛生要因」は逆に、「不満足—没不満足」の連続体上で作用する。
- (5) 故に、満足と不満足は、一つの線上の対極に位置する感情ではなく、相互に独立で並行的な2つの連続体を構成し、その各々に独特の要因が作用することによって、満足・不満足感情が生み出される。」

すなわち、人の満足と不満足は同一レベルのできごとではなく、別々のものであるということである。

さらに、マズローの欲求理論とハーツバーグの動機づけ衛生要因理論をまとめたものに、P.ハーシィらがある。⁽¹⁴⁾

それによれば、不満足要因(衛生要因)には、生理的欲求・安全欲求・社会的欲求(所

属・愛情欲求のこと・筆者注)と自我・自尊欲求(尊厳欲求のこと・筆者注)の一部(家族的なつながりでもたらされる身分などについての欲求)がふくまれる。

また満足要因(動機づけ要因)については、自我・自尊欲求の一部(自己の有能さを示す名声などについての欲求)と自己実現欲求とが含まれる。

これらのことを、運動とのかかわりで考えれば、次のように考えられる。

①生理的欲求については、体を思いきり動かさなく不完全燃焼であったり、②安全欲求については、けがの恐れが多分にあるような状態での運動であったり、③所属・愛情欲求については、仲間はずれにされたり、きらわれたりするような状態での運動であったりすることが、不満足つまり「楽しくない」(不快)をもたらす。

また、④自己の有能さにかかわるような自我・自尊欲求については、「やれば、できる」という自己確認が運動を通じてできたり、⑤自己実現欲求については、それまでにはできなかった運動ができるようになったり、記録や技能の向上が得られることが、満足つまり「楽しい」(快)をもたらす。

ここで、不満足要因は、その充足によって「楽しくない」(不快)の軽減化・解消をもたらすし、また満足要因は、その充足によって「楽しい」(快)の増加・深化をもたらす。つまり、不満足要因は「消極的な楽しさ」にかかわり、満足要因は「積極的な楽しさ」にかかわると言うことができよう。

「体ほぐし運動」における「楽しさ」は、運動や運動の「場」に対する拒否的な態度をやわらげ、軽減化し、解消化にむかわせるところの、不満足要因にかかわる「消極的な楽しさ」(例えば「なごみ」・「やすらぎ」など)と、運動や運動の「場」に対する肯定的・積極的な態度を増加・深化に向かわせるところの、満足要因にかかわる「積極的な楽しさ」(例えば「おもしろさ」・「よろこび」など)との2つを含むものと言えるのではないだろうか。

IV. 「体ほぐし運動」の楽しさのための運動の「場」づくりについて

前述のような「体ほぐし運動」における「楽しさ」、つまり不満足要因の充足にかかわる「消極的な楽しさ」と満足要因の充足にかかわる「積極的な楽しさ」のために、効果的な運動の「場」づくりが求められてくる。

一般的に、体育における運動の「場」を構成するものとしては、図-1にしめされるように、

㊦施設・用具

㊧仲間・集団

㊨教師

㊩時間

㊪運動

㊫情報

があげられよう。

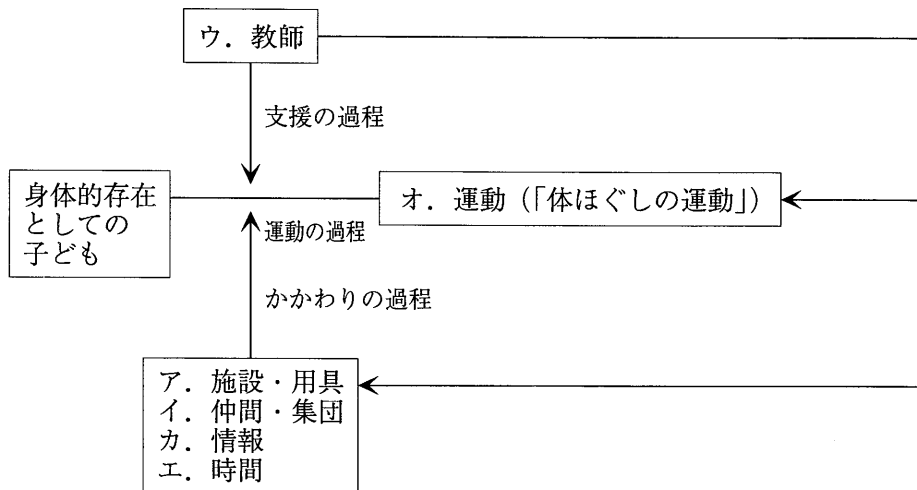


図-1 体育における運動の「場」（観察できる運動の「場」）

体育の教師は、この運動の「場」を整備し子どもに提供する役割をになう。

また、この運動の「場」の中心は、言うまでもなく子どもである。そして、この「子ども」は、「心と体を一体としてとらえ」⁽¹⁵⁾る立場から、身体的存在としてとられられ⁽¹⁶⁾、運動の「場」も、身体的存在としての子どもにとって、物理的・客観的なものであると同時に、子ども自身によって意味づけられた「生」の「場」でもある。このように考えるならば、子どもにとっての運動の「場」は、図-2のように示されよう。⁽¹⁷⁾

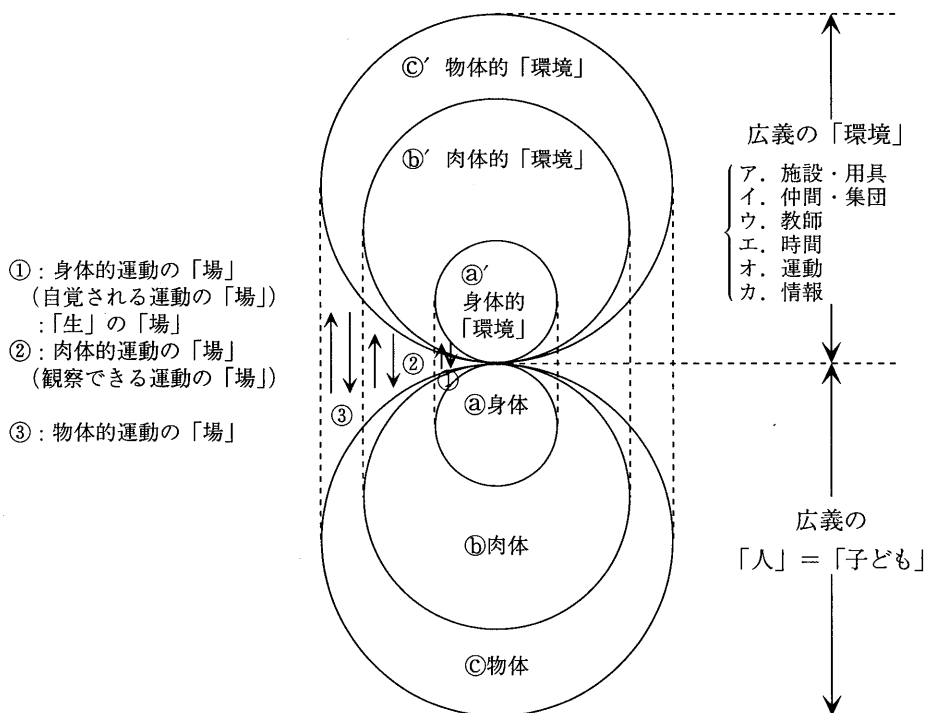


図-2 子どもからみた運動の「場」：身体的運動の「場」

前述のように、「体ほぐし運動」の「楽しさ」が、不満足（不快）の軽減・解消としての「消極的な楽しさ」と、満足（快）の増加・深化としての「積極的な楽しさ」との2つを含み、またその運動の「場」が、物理的・客観的だけでなく、子ども自身によって意味づけられた「場」であるならば、「体ほぐし運動」の「楽しさ」のための「場」づくりにおいて注意すべきことは、図-3のように示すことができよう。

	(ア) 不満足（不快）の軽減・解消のため	(イ) 満足（快）の増大・深化のため
ア. 施設・用具	1. 各種感覚（視覚・聴覚・嗅覚・温覚・触覚等）の緊張を解くもの 2. 危険を感じさせないもの 3. 取り扱い・操作の簡単なもの	1. 目新しく興味・関心をひくもの 2. 挑戦意欲を促すもの 3. 仲間と協力して扱うもの
イ. 仲間・集団	1. 普段も親しい友達 2. やさしくて安心できる人 3. 他人の失敗・欠点に寛容な人 4. 仲間1人1人の存在を認める人	1. 活動を刺激・促進する人 2. 自分とは異なる長所をもった人 3. 他人の成功・長所に気づきやすく認めてくれる人
ウ. 教師	1. やさしくほがらかな教師 2. 子どもの失敗・欠点に寛容な教師 3. 基本的・基礎的なことをわかり易く説明・指示してくれる教師 4. 子どもの人間関係に配慮する教師 5. 全ての子どもに「場」への関わりをもたせてくれる教師	1. 子どもの成功・長所に気づき認めてくれる教師 2. 子どもの自主性・積極性・くふうを最大限認める教師 3. 必要に応じて助言・示唆等を与えてくれる教師 4. 次への課題の見通しを示してくれる教師
エ. 時間	1. 「メ切」に追い立てられない時間	1. 自分（達）で使い方をくふうできる時間
オ. 運動	1. 今もっている力で十分にできる運動（技能・体力やルールなど）	1. さらにもう少し力を高めてできそうな運動（技能・体力やルールなど）
カ. 情報	1. 今もっている力で容易に理解できる情報 2. 容易に入手・利用できる情報	1. さらにもう少し力を高めて理解できそうな情報 2. さらにもう少しの努力で入手できる情報

図-3 「体ほぐし運動」の「楽しさ」のための「場」づくりでの注意点

[消極的な楽しさ：不満足（不快）の軽減・解消のため]

ア. 施設・用具について

- ①各種感覚（視覚・聴覚・嗅覚・温覚・聴覚など）の緊張を解くものであること
- ②危険を感じさせないものであること
- ③取扱い・操作の簡単なものであること

イ. 仲間・集団について

- ①ふだんも親しい友達であること
- ②やさしく安心できる人であること
- ③他人の失敗・欠点に寛容な人であること
- ④仲間1人1人の存在を認めてくれる人であること

ウ. 教師について

- ①やさしくほがらかな教師であること
- ②子どもの失敗・欠点に寛容な教師であること
- ③基本的・基礎的なことをわかりやすく説明・指示してくれる教師であること
- ④子どもの人間関係に配慮してくれる教師であること

エ. 時間について

- ①次から次へと[メ切]に追い立てられるような時間ではないこと
- ②使い方が決められてしまっているような硬直的な時間ではないこと

オ. 運動について

- ①今もっている力（体力・技能や知識など）で十分にできる運動であること
- ②今もっている力で十分にできるように工夫（作戦やルールなどの面）されている運動であること

カ. 情報について

- ①今もっている力で容易に理解できる情報であること
- ②容易に入手したり利用することができる情報であること

[積極的な楽しさ：満足（快）の増加・深化のため]

ア. 施設用具について

- ①目新しく興味・関心をひくものであること
- ②挑戦的意欲をうながすものであること
- ③仲間と協力して扱うものであること
- ④自分（達）のくふうが加えられるものであること

イ. 仲間・集団について

- ①活動を刺激し活発にし、促進する人であること
- ②自分とは異なるような学ぶべき長所をもつ人であること
- ③他人の成功・長所に気付きやすく認めてくれる人であること

ウ. 教師について

- ①子どもの成功・長所に気付き、認めてくれる教師であること
- ②子どもの自主性・積極性・くふうを可能な限り最大限認めてくれる教師であること
- ③必要に応じて、助言・示唆などを与えてくれる教師であること
- ④次への課題の見通しを示してくれる教師であること

エ. 時間について

- ①必要に応じて、自分（達）のペースで進めることができる時間であること
- ②必要に応じて、自分（達）で使い方を様々にくふうすることができる時間であること

オ. 運動について

- ①さらにもう少しの力（体力・技能や知識など）を高めてできそうな運動であること
- ②さらにもう少しの力（体力・技能や知識など）を要求するようなくふう（作戦やルールなどの面）がされている運動であること

カ. 情報について

- ①さらにもう少し力を高めて理解し使えるような情報であること
- ②さらにもう少し努力することで入手したり利用できるような情報であること

以上のような「体ほぐし運動」の「場」を構成するものが、子どもにとって一体的に受けとめられ、意味づけられたものとなる。

このため、「体ほぐし運動」の「場」づくりにおいては、前述のように、子どもが拒否的な態度であれば、その不満足要因を充足して不快を軽減・解消し、「なごみ」や「やすらぎ」などの「消極的な楽しさ」が得られるようにし、また子どもが肯定的な態度であ

れば、その満足要因を充足して快を増加・深化し、「おもしろさ」や「よろこび」などの「積極的な楽しさ」が得られるように配慮することが求められる。

V. まとめ

これまで、述べてきたように、「体ほぐし運動」のねらいとしては、子どもの立場からは、

- ①体をほぐすこと
- ②体をほぐせるようになること
- ③体をほぐしたくなること

であり、教師はそのためのはたらきかけをしなければならない。

その場合に、体をほぐすためにも、また体をほぐしたくなるためにも、「体ほぐし運動」の「楽しさ」が重要であり、その「楽しさ」には、不満足要因の充足にかかわる「なごみ」や「やすらぎ」のような「消極的な楽しさ」と、満足要因の充足にかかわる「おもしろさ」や「よろこび」のような「積極的な楽しさ」との2つが含まれることに注意しなければならない。

さらに、「体ほぐし運動」の「場」づくりにおいても、同様に「場」を構成する施設・用具、仲間・集団、教師、時間、情報などについて、子どもの拒否的態度が軽減・解消し肯定的態度になっていくように、不満足要因の充足をはかるようにし、また肯定的態度が増加・深化してより積極的態度になっていくように、満足要因の充足をはかるように配慮することが求められる。⁽¹⁸⁾

[引用・参考文献]

- (1) 遠藤勝恵「学校体育における指導に関する基礎的研究(4)」・山口大学教育学部研究論叢第50巻第3部・2000年
- (2) 遠藤・前掲(1)・p.361
- (3) 遠藤・前掲(1)・p.361
- (4) 文部省(当時)・小学校学習指導要領・大蔵省印刷局(当時)・平成10年12月・p.84
- (5) 文部省・小学校学習指導要領解説・体育編・東山書房・平成11年5月・p.5
「体育科については、教育課程審議会の答申の主旨を踏まえて、次の方針によって改訂を行った。
 - ①生涯にわたって運動やスポーツを豊かに実践していくことの基礎を培う観点を重視し、児童の発達特性を考慮した運動に仲間と豊かにかかわりながら取り組むことによって、各種の運動に親しみ運動が好きになるようにすること。
 - ②心と体を一体としてとらえ、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えることができるようにするとともに、体力の向上の内容を重点化し、自ら進んで体力を高めることができるようにすること。
 - ③自分やチームに合った運動の課題をもち、その課題の解決を目指して活動を考えたり工夫したりすることができるようにすること。

④個に応じた指導を充実するとともに創意工夫を生かした特色ある授業づくりをすすめるために、学年や地域及び学校の実態に応じて運動できるようにすること。
(以下略)

(6) 文部省・前掲(5)・p.69

[[行い方の例]

体ほぐし運動については、その主旨から、他の運動領域のような例示とは異なるので、体ほぐしのねらいに基づいた「行い方の例」として次のように示すこととする。

- ・のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。
- ・リズムに乗った体操など心が弾むような動作で運動を行う。
- ・互いの体に気付き合うようなペアでストレッチングを行う。
- ・いろいろな動作などでウォーキングやジョギングを行う。

(後略)

(7) 「体ほぐし運動」における運動の類型についての考え方については、遠藤・前掲(1)・p.359参照

(8) 生涯スポーツの実践のために必要な資質についての考え方については、遠藤・「学校体育における指導に関する基礎的な研究(1)」(山口大学教育学部研究論叢・第47巻第3部・1997所収) pp.314~315参照

(9) H. A. マズロー(小口忠彦監訳「人間性の心理学」産業能率短期大学出版部・1971年参照

(10) 遠藤・前掲(8)・pp.315~316参照

(11) 遠藤・前掲(8)・p.316参照

(12) F. ハーツバーグ(北野利信訳「仕事と人間性」・東洋経済新報社・1978年参照

(13) 若林満・「モチベーションの基礎理論」(西田耕三・若林満・岡田和秀編「組織の行動科学」・有斐閣・1981年所収) 参照

(14) P. ハーシイ, K. H. ブランチャード, D. E. ジョンソン(山本成二・山本あずさ訳)

「行動科学の展開—人的資源の活用—」・生産性出版・2001年第二刷・pp.76~81参照

(15) 文部省・前掲(5)・p.5

(16) 遠藤・前掲(1)・p.359~360参照

(17) 遠藤・「学校体育における指導に関する基礎的研究(3)」(山口大学教育学部研究論叢第47巻第3部・1997年所収) p.333の「図1. 運動の主体としての個人の存在構造」を加筆修正

(18) このようなことから、滝沢文雄氏の「肉体の運動は見ることができる。しかし、身体構造は読み取らなければならない。」(滝沢文雄「身体論理」不昧堂出版・平成7年・p.15)は示唆に富むものと思われる。