

体操の学習における「理解」、「努力」、 「上達感」に関する考察

—幼児教育学科の体育授業における自己評価より—

小黒美智子・佐藤朗子*

“Understanding”, “Efforts” and “Sense of Attainment”
in Gymnastic Instruction
— From the Students' Self-Evaluation
in the P.E. Lessons of the Department of Infant Education —

Michiko Oguro and Akiko Sato

問題の所在

「生きる力」の育成を基本的なねらいとした現行の学習指導要領では、自ら学ぶ意欲をもち問題解決にあたることができるよう学び方を学ぶ視点が重視されている。自ら学ぶ意欲とは、楽しさや爽快感、喜びといった学習者の情意目標と密接に関連しており、目標が達成されたときに意欲的な学習が展開されることになる。ところで体育の運動領域は、「体づくり運動（以下体操と記す）」、「スポーツ」、「ダンス」、「野外活動（高等学校の場合）」に大別されている。この中で「体操」は、記録への挑戦や勝敗を競うことをねらいとするスポーツ等に比べて、学習者の意欲を引き出しにくく、結果として楽しさや喜び、成就感などを引き出しにくい面があった。そういう意味で体操は、指導しにくい領域であるとする指導者も少なくない。

実際のところ教育現場では、体操の授業は、単に他のスポーツの準備運動や補強運動としての価値だけを取り出し、独立した単元扱いとしないで済ませるケースや、体力向上のねらいを強調する余り、スポーツ選手のトレーニングの内容をそのまま単元に当てはめ、学習者には苦痛以外の何ものでもないと感じさせる授業などが実態としてある。こうした現実の中で、学習者にとって楽しさや成就感を十分に味わえて、意欲的な学習の取り組みが期待できる体操の授業実践が強く望まれている。

これらの問題を改善するための一つの手法としては、以下のような授業実践が行われている。すなわち、体操を、上に述べたように単なる補強運動や体力づくり（すなわち「からだづくり」）のための

*新潟青陵大学福祉心理学科

単元としてのみ扱うのではなく、「よい『動き』を体験させる」という「動きづくり」も含めた全体的な体操（たとえばリズム体操など）と捉えて指導するという方法である。こうした取り上げ方により、学習者の情意的な学習においてはかなりの期待がもてるといわれている。^{(1) (2)}

ただしここで述べておきたいのは、リズム体操を教材にして学習者の楽しみを増そうと試みることは、決して、「少しでもスポーツ教材の楽しさに近づけよう」という消極的な目的によるのではないということである。確かにスポーツ競技においては、そこでしか得られない興奮、楽しさ、高揚感等が体験される。しかし同様に体操にも、スポーツ競技とは質的に異なる情意的な成果が存在するのである。それは、身体機能を十分に駆使して質的に「よい動き」に練り上げること、そして「よい動き」を体験することそのものに内在する喜びであり、楽しさ、爽快感である。「よい動き」についてボーデは、運動を行う上での三原則として「全体性」、「律動性」、「経済性」⁽³⁾をあげて説明した。つまり、体操の動きは「振りとはずみ」、「緊張と解緊」、「用意の動作」⁽⁴⁾等の要素を十分に意識して動くことで質的に高まっていくとしているのである。こうした要素を意識して、まとまりのある一連の体操の流れやリズムによって「よい動き」を体験する中にこそ情意が生まれ、またその情意とともによい動きが構成されて行くだと考えている。前述の「からだづくり」と「動きづくり」の両面にねらいをおいた全体的な体操指導は、最終的にこの体験を学習者に引き起こすことを目的とし、結果的にからだづくりのねらいをも実現することになるのである。このことについてボーデは、「身体的なもの」と“精神的なもの”という二つの根本事実を、緊密に融合させることがリズム体操の最も本質的な課題である。⁽⁵⁾と述べている。

このような目的をもった体操指導は、具体的にはどのような指導目標を掲げることになるだろうか。ここで提案したいことは、ボーデの言う、「振りとはずみ」、「緊張と解緊」等の要素を十分に意識した動きのためには、教材となる個々の動きを単に反復練習してマスターしようとするだけでは不十分であろうということである。特に、身体機能や身体感覚が十分に成熟した青年から成年に達した学習者にとって、よい動きとは、単に繰り返すことによってマスターされるというよりも、よい動き方のポイントを理解し、意識して動くことが大切になるのではないだろうか。そうすることで、よい動きに内在する楽しさや喜びを、効果的に体験することができるだろう。またそれと同時に学習者は、短期間の学習であっても「上手になった」ことを自覚することができるであろうし、成就感や達成感をも感じ取ることもできるだろう。さらに結果として、運動を持続する能力を高め、からだづくりのねらいに繋げることも容易となるだろう。すなわち、効果的な指導実践のためには、「動きの質を高めるポイントを理解して動くこと、上手になるように練習し上達したという実感をもてること、精一杯動いてきもちがよかったと思えること」を具体的な目標におくことが重要ではないかと考えられるのである。

こうした問題意識に立って実践研究を行ったのが、小黒による前稿⁽⁶⁾である。前稿では、教材とした一連の動きについて、それぞれの動きが「上手になった」という学習者の感覚（これを「上達感」と表現した）には、「がんばって練習した」という意識（これを「努力」と表現した）と、「ポイントがわかった」という意識（これを「理解」と表現した）がそれぞれどのように関連するのかを検討した。その結果、上達感を高めるには、単にがんばって練習したという意識だけでなく、よい動き方のポイントがわかった、すなわち「理解」できたという意識が重要であることが示唆された。本研究はこの前稿を受けて、「動きづくり」を主たるねらいとしたリズム体操の授業において、学習活動における「理解」、「努力」、「上達感」、「学習の成果」などの関係を、特に「理解」に着目してさらに明らかにすることを目的とする。

研究の目的

具体的な研究目的を述べる前に、前稿から引き続き本研究のキーワードとなる「理解」、「努力」、「上達感」、「学習の成果」の関係と、授業実践で用いた教材についてまず示しておく（図1参照）。リズムカルな一連のリズム体操を一つの単元として実施する場合、学習過程は一般的に「多様な動きの経験→工夫・発展→一連の体操・発表」とすることが多い。しかし本研究では、対象が短期大学生であること、幼児教育学科でありリズムカルな動きは得意としている学生が多いこと、時間数は最大5時間程度しかとれないことなどの理由から、「一連の体操の提示→工夫・発展→発表・評価」という流れとした。そして、13個の動きの基本形で構成される一連の体操を教材とし、含まれる個々の動きを理解し、上手になるように努力し、その動きが上達したという実感がもてるようにすることをねらいの一つに据えた。また、一連の体操を続けて動く場合、動きの順序を正しく覚え、動きの流れがよい動きになるように質を高める動き方を「理解し」、「努力し」、まとめの段階では誰もが「学習の成果」として、一連の体操の流れがよくなり全体的に上達したという「上達感」と、仲間と関わって動くことや、工夫して動きがわかって楽しかったなどの「楽しさ」、および、十分に動いて気持ちよくなったなどの「爽快感」の3項目を実感できることもねらいに据えて授業を行った。学生には、形成的評価としても活用できるような学習カードN0.1を準備し、それぞれの動きがわかった（「理解」）、上手になるように努力した（「努力」）、上手になった（「上達感」）ことを自己評価させた。この学習カードには、13の基本形について、よい動き方の「理解」をサポートするような動きのポイントを細かく42項目に分けて提示している。単元のまとめの段階では学習カードN0.2を活用し、単元全体の「理解」、「努力」、「学習の成果」についての自己評価をさせた。すなわち、学生が自己評価する際には、3つの水準においてそれを行うことになる。最も上位の水準としては、体操の単元全体における成果の評価、中位の水準として13の基本型ごとの評価、そして最も下位の(細かい)水準としては、42のポイントごとの評価である。

本研究は、このような教材を用いた授業実践の中で、以下の点を明らかにすることを目的とする。

- (1) 体操の技能的な学習において基本形水準での個々の動きの「上達感」は、正しい動き方の「理解」や上手になろうと「努力」することとどのように関連しているのか、「理解」・「努力」と「上達感」の関係について検討する。（図1のBの水準内での検討である。）
- (2) 授業全体の振り返りから、単元水準での正しい動き方のポイントや動きの質の高め方などを「理解」することは学習の成果（上達感、楽しさ、爽快感）にどのように作用しているのかについて検討する。（図1のAの水準内での検討である。）
- (3) 42項目のポイント水準での個々の動きの正しい動き方の「理解」の構造について検討する。（図1のCの水準内での検討である。）

上記目的(1)および(2)については、既に前稿に第1報として報告しているところである。ただし、前稿では動きの「理解」、「努力」、「上達感」や授業全体の「学習の成果」について3段階評定としたことから、評定値に十分なばらつきが見られなかったという問題点があり、相関係数をもとにした分析には限界があったともいえることを指摘しておいた。そこで、本研究ではその点を改善し、調査の対象や教材、研究の時期、指導者などほぼ同じ条件のもとで評価を5段階評定にして上記の目的(1)、(2)については追試を試みた。目的(3)については、42項目のポイント水準（図1のCの水準内）での個々の

動きの「理解」および「上達感」についてさらに詳しく構造を把握するために因子分析を行った。本稿においては、追試の結果は、前稿とほぼ同様の結果が再現され、前稿で述べた変数間の関係が確認された。(1)(2)の追試結果については表にして報告する程度に留めることとし、一部には前稿の結果も今回の分析結果と比較できるよう()で並べて示した。本稿では目的(3)について主として報告したい。

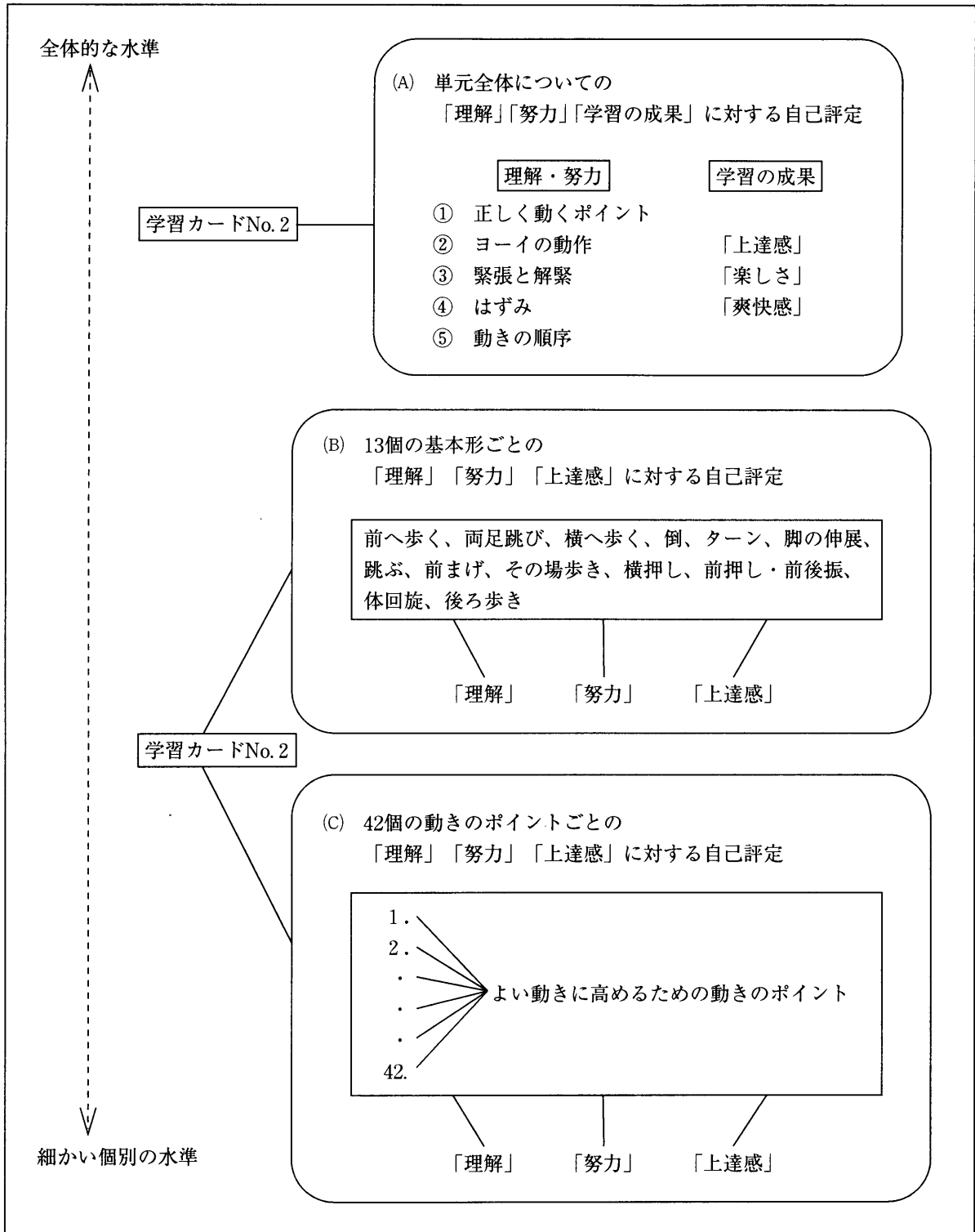


図1 学習カードの構造

研究の方法

1. 調査表の作成

調査項目は、課題カードとしての性格をもたせた学習カードにし、形成的な自己評価に活用できるように作成した。学習カードは、No.1とNo.2の二つからなっている。

学習カードNo.1は、一連の体操の行い方を運動の順番に沿って表1のとおりを示した。そのうち、一連の体操を構成している動きの基本形は網掛けで示し、5. 歩く、6. 両足跳び、9. 横歩き、14. 倒、18. ターン、19. 脚伸展、23. 跳ぶ、27. 前まげ、28. その場歩き、31. 横押し、35. 前押し・前後振、38. 体回旋、42. 後ろ歩きの13個である。それら13の各々の動きには、上手にできるようになるための幾つかの留意点がある。13の各々の動きについて一つまたは複数の動きの留意点を項目としてあげたのが、表中の網掛けなしの部分であり、合計42項目になった。この動きの質を高めるポイントが練習のねらいとなり、自己評価や相互評価のめやすとしても活用できるようにした。なお自己評価は、各々の動きの質を高めるためのポイントが「理解」できたかどうか、また、その動きができるように「努力」したかどうか、さらに学習の結果、上手になったと感じられる「上達感」を得られたかどうかの三つの観点から行わせ、課題について「十分に～した」5点、「やや～した」4点、「どちらともいえない」3点、「ほとんど～しない」2点、「全く～しない」1点の5段階評定とした。すなわち、学習カードNo.1は、図1でいうところの、BとCの水準について自己評価させるカードである。

学習カードNo.2は、授業の振り返りとして体操の授業全体に対する自己評価をまとめた段階で活用するよう作成した。すなわち、図1で示したAの水準についての自己評価カードである。授業全体のまとめとしては、知識・理解、技能、意欲・関心・態度、学び方などの側面が考えられるが、今回は本研究に必要とする「理解」及び技能的・情意的な「学習の成果」の2項目に絞って自己評価を試みた。この、単元水準（図1のAの水準内）での「理解」は、授業のまとめの段階で単元全体をとおして一連の体操の流れ全体に対する内容がわかったという「理解」であり、学習カードNo.1の「理解」とは、少し表現が異なっている。この水準における動きの「理解」を考える時には大きくは2側面が考えられる。一つには、個々の動きの正しい行い方や一連の運動の順序を正しく行うことなどの「正しい行い方の理解」と、もう一つは、動きを続けて動く場合に、全体の動きの流れを質的に高めることにつながる「質を高める動き方の理解」とがある。学習カードNo.2では、この「正しい動き方」と「質を高める動き方」の理解について5項目で尋ねた。その5項目は以下のとおりである。①個々の動きを正しく動くポイントは理解して行うことができたか、②円滑に動くにはヨーイの動作が必要なことが理解できたか、③緊張と解緊を意識して動くとき動きに勢いがでてくるのが理解できたか、④生き生きと動くには、はずみが重要なポイントであることが理解できたか、⑤動きの順序は間違いなく動けるように理解できたか。このうち①と⑤は「正しい動き方」に関する「理解」の側面であり、②、③、④は「質を高める動き方」に関する「理解」の側面である。

2. 対象者と実施時期

調査の対象は本学幼児教育学科1年の体育I受講生124名である。平成13年12月～平成14年1月の体育Iの授業時に実施した。授業は1単位時間90分のうち30分を「鬼遊び」の演習に、60分を体操に充て、5単位時間実施した。その理由は、今後の研究で小、中、高校の授業と比較して検討する場合に、配当時間数を同レベルに近づけておきたいということからである。授業実践は小黒が全て単独で行った。

3. 教 材

教材は新潟県体操研究会で研究を進めている一連の体操「手具なしの体操」(平成12年度作成)を取り上げた。

4. 評価結果の処理

評価結果の処理は多変量解析ソフトHALWINにより行った。

5. 本授業の概要

(1) 授業のねらいと教材の選択

本研究のフィールドとなった授業において指導者が目標としたことは、「動きの質を高めるポイントを理解して動くこと、上手になるように練習し上達したという実感をもてること、精一杯動いてきもちがよかったと思えること」であり、各自が将来子どもたちのモデルになれるような生き生きとした動きができるようになることであった。教材は、前稿の調査と同様の「一連の体操(手具なし)」を一部変更して主教材とし、ウォーミングアップには主教材を補う意味の体操を選択した。

一連の運動は、前へ歩く、両足跳び、横へ歩く、倒、ターン、脚の伸展、跳ぶ、前まげ、その場歩き、横押し、前押し・前後振、体回旋、後ろ歩きの13の基本的な動きで構成してある。前押し・前後振は前押しと前後振の二つの動きであるが、「前押し・前後振—前押し・前後振」と2回繰り返す構成となっていることから、学生たちは一つの複合した動きと解釈して回答しているので、この部分はそのまま一つの動きとして扱っている。そのために、分析の対象とした動きは前稿では14個あったものが本稿では13個に変更してある。

13の個々の動きは、歩く、走る、跳ぶ、回る、回す・・・など誰でもできる日常的な動きをつないだだけの簡単なものではなく、方向、高さ、速さ、形態、リズムなどを変化させて、少し練習すれば上手に動くことができるようになるような難易度の動きをめざし、新潟県体操研究会の長年の研究から学習者の興味・関心を十分に配慮して選択してある動きである。また、ウォーミングアップには主たる教材に含まれる動きを取り出し、仲間とのコミュニケーションを深めながら動くことができるよう相手を変える、グループで動くなど変化・応用した動きを提示した。また、跳ぶ、まげ伸ばす、押す等の動きは脚筋力や柔軟性を高めるための補助的な運動を取り上げ、体力を高めるための運動を日常化する動機づけになるよう留意した。

(2) 学習過程

一般的に幼児教育学科の学生は、音楽や身体表現などに適性があり、リズムカルに動く体操の学習に対するレディネスはかなり高いと判断できることから、「一連の体操→動きの工夫→発表・評価」の流れとした。

結 果 と 考 察

1. 基本形水準での「理解」・「努力」と「上達感」との関係

ここでは、前段の研究目的(1)「体操の技能的な学習において基本形水準での個々の動きの『理解』・『努力』と『上達感』の関係についての検討」に関する結果について述べる。(図1のBの水準内での検討結果である。)

体操の技能的な学習における「上達感」は、正しい動き方の「理解」や上手になろうと「努力」す

ることとどのように関連しているのかをみていく。表1は、一連の体操に含まれる個々の動きの取り組みについての自己評価をもとに平均値、標準偏差を示している。表2には、一連の体操に含まれる13個の個々の動き（表1の網掛で示した項目）について「理解」と「努力」、「理解」と「上達感」、「努力」と「上達感」の相関関係についての結果を示し、表3には、「上達感」に関する重回帰分析結果を示している。個々の動きの「理解」も「努力」もいずれも「上達感」に独自の影響をおよぼしていることが示唆されるのであるが、前稿では「上達感」への貢献度は「理解」の方が「努力」よりも高かったことが伺えた。本稿では13個の動きの全てにおいて「理解」及び「努力」がそれぞれ有意に「上達感」と関連している（表3参照）。「理解」も「努力」もどちらも「上達感」への貢献度は独自のものであることが示されている。すなわち、13個のいずれの動きについても、上達するには「努力」だけではなく「理解」が欠かせない側面となっている。

このことは、体操の学習においては、単に動きを反復して練習する（努力）だけではなく、常に自己のからだに意識を向け、どのような動かし方をすれば、からだに有効であるのか、また、どのように動かせば、動きはよくなるのかなどのことを理解して動くことが、上達感と大きく関連してくることを意味している。すなわち、個々の動きを理解して動くことにより、また、上手になるように「努力」することにより質的に優れた良い動きを体験できるのである。そしてこれを自覚できることで、「上達した」と感じることができ、成就感やさらなる意欲につながっていくと考えられる。したがって、「動きづくり」と「からだづくり」の両面をねらいに据えた体操の学習指導においては、よい動きとは何かを具体的に示し、上達するための動きの「理解」をサポートする課題の提示が、授業の重要なポイントとなると考えられる。この課題の提示に難しさを感じ、授業が上手いかないと感じている指導者は少なくない。体操の授業を有効なものにしていくためには、学習者の技能的レベルに合った課題をどのように設定し、どのような方法で提示したらよいかさらなる研究が必要となる。

2. 単元水準での「理解」と「学習成果」の関係について

次に、前段の研究目的(2)「授業全体の振り返りから、単元水準での正しい動き方や動きの質の高め方などを『理解』することは『学習の成果』（上達感、楽しさ、爽快感）にどのように作用しているか」に関して検討した結果について述べる。（図1のAの水準内での検討結果である。）

(1) 単元水準での「理解」の2側面

一連の体操を続けて動く場合の動きの「理解」の程度は、以下の5項目によって評定させたのであった。すなわち、①個々の動きを正しく動くポイントを理解したかどうか（以下「正しく動くポイント」）、②動きを続けて動く場合に円滑に動くには、動きと動きのつなぎ目にヨーイの動作があり動きの先取りができることを理解したかどうか（以下、「ヨーイの動作」）、③緊張と解緊を意識すると動きに勢いがでてくることを理解したかどうか（以下「緊張と解緊」とする）、④生き生きと動くには、はずみが重要なポイントであることを理解したかどうか（以下「はずみ」とする）、⑤間違いなくうごけるように、動きの順序を正しく理解したかどうか（以下「動きの順序」とする）の5項目である。前稿に引き続き、これら5項目のうち、「①正しく動くポイントと⑤動きの順序は「正しい動き方の理解」であり、②ヨーイの動作、③緊張と解緊、④はずみの3項目は「質を高める動きの理解」であると想定している。

さて、前稿においては、これらの想定の妥当性については、わずかに見られた相関関係をもとに弱い裏づけを得ただけであった。すなわち、①正しく動くポイントと⑤動きの順序の間に正の相関が見られ、また③緊張と解緊と④はずみとの間にも正の相関が見られたということによってである

表 1 一連の体操に関する平均と標準偏差

動きの基本形	番号	動きの留意点	理解			努力			上達感		
			人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差	人数	平均	標準偏差
歩 く	1	颯爽と膝を伸ばして歩いているか (歩幅大)	124	4.60	0.58	124	4.73	0.48	124	4.56	0.57
	2	肩の力を抜いて胸を張って歩いているか	124	4.53	0.63	124	4.64	0.57	124	4.47	0.62
	3	背筋を伸ばして正しい姿勢で歩いているか	124	4.52	0.68	124	4.61	0.63	124	4.44	0.63
	4	腕は胸の動きが伝わるように動かしているか	124	4.27	0.84	124	4.43	0.80	124	4.27	0.84
	5	1~4を踏まえて、全体的にリズムカルなよい歩き方になっているか	120	4.55	0.66	120	4.73	0.45	120	4.60	0.58
跳 ぶ	6	跳んだ後の着地はショックを吸収するように柔かい	120	4.43	0.79	120	4.49	0.75	120	4.37	0.77
横歩き	7	歩幅が大きい	124	4.46	0.72	124	4.61	0.59	124	4.48	0.64
	8	胴体が腰でねじれるように歩いているか (タオルを絞るように)	124	4.44	0.73	124	4.63	0.59	124	4.40	0.67
	9	7~8を踏まえて全体的にリズムカルでよい横歩きになっているか	120	4.53	0.61	120	4.68	0.52	120	4.48	0.63
倒	10	倒の姿勢は頭、胴体、腰、足先が一直線上にあるか	124	4.32	0.81	124	4.47	0.70	124	4.13	0.77
	11	右、左へ一歩は腰から横へ出して体を傾けているか	124	4.29	0.84	124	4.46	0.75	124	4.22	0.78
	12	左右への傾は、頭の位置を動かさずに体を傾けているか	124	4.15	0.86	124	4.36	0.85	124	4.06	0.86
	13	左右に切り替える時、前足ではずんで切り替えているか	124	4.15	0.98	124	4.32	0.93	120	4.31	0.68
	14	10~13を踏まえて全体的にリズムカルに倒の動きが行われているか	120	4.32	0.79	120	4.57	0.59	124	4.11	0.89
ターン	15	5歩目の足で踵を上げ、床を突き刺すように真っ直ぐ立っているか	124	4.22	0.88	124	4.58	0.74	124	4.19	0.81
	16	ターンに入る時、足先はターンの方向へ向けて爪先立ちになっているか	123	4.15	0.93	124	4.44	0.82	124	4.06	0.92
	17	腰を高く引き上げて保っているか (ズボンを引き上げるように)	124	4.01	0.92	124	4.28	0.90	124	3.92	0.90
	18	15~17を踏まえてターン全体が正確にできているか	120	4.24	0.82	120	4.52	0.68	120	4.13	0.80
脚伸展	19	腰を大きく後へ引いて脚の後ろが伸びているか	120	4.31	0.83	120	4.44	0.76	120	4.29	0.82
跳 ぶ	20	ツーステップにスピードがあるか	124	4.39	0.89	123	4.60	0.66	124	4.34	0.82
	21	猫ジャンプは空中で両膝を曲げて揃えるように高い位置で切り替えているか	105	4.19	0.89	124	4.52	0.76	124	4.15	0.82
	22	猫ジャンプからのその場跳びへの続きがスムーズか	124	4.32	0.89	124	4.61	0.68	124	4.22	0.87
	23	20~22を踏まえて、ジャンプ全体が高くダイナミックに跳んでいるか	120	4.29	0.84	119	4.57	0.67	119	4.24	0.80
前屈げ	24	重心の移動が大きい (可動範囲が大きい)	123	4.40	0.85	123	4.53	0.69	123	4.30	0.80
	25	腰で上体を回しているか	123	4.33	0.85	123	4.48	0.82	123	4.25	0.79
	26	腰より胸が下になるように上体が反っているか	123	4.12	0.97	123	4.31	0.90	123	4.02	0.92
	27	24~26を踏まえて、前まげ全体がきちんとならないよう行っているか	119	4.31	0.84	119	4.55	0.70	119	4.27	0.80
その場歩き	28	リズムカルにできているか	120	4.63	0.70	120	4.71	0.54	120	4.58	0.64
横押し	29	出した足にしっかり体重を乗せ壁を押すように動いているか	124	4.60	0.66	124	4.69	0.54	124	4.44	0.64
	30	横に出す一歩は歩幅を大きく出せるか	124	4.54	0.70	124	4.64	0.57	124	4.48	0.65
	31	29~30を踏まえ、横へ出す動きが力強く動いているか	119	4.61	0.62	119	4.67	0.57	119	4.50	0.63
前押し・前後振	32	前へ踏み込む一歩は、歩幅を大きく出せるか	124	4.58	0.66	124	4.66	0.58	124	4.55	0.60
	33	前押しは脚に体重をしっかり乗せ、頭の前から足先まで真っ直ぐにする	124	4.40	0.73	124	4.50	0.72	124	4.34	0.83
	34	前後振は腕だけの動きでなくからだ全体の動きになっているか	124	4.42	0.74	124	4.56	0.66	123	4.37	0.74
	35	32~34を踏まえ前へ押し出す動き全体が力強く動いているか	120	4.52	0.66	120	4.62	0.59	120	4.45	0.67
体回旋	36	体の前、横、後にも水平に大きく回しているか	124	4.52	0.72	124	4.59	0.66	124	4.32	0.81
	37	上体だけでなく腰も回しているか	124	4.38	0.86	124	4.43	0.72	124	4.23	0.82
	38	36~37を踏まえ大きな体回旋ができているか	119	4.46	0.75	119	4.56	0.64	119	4.32	0.80
後歩き	39	胴体のねじれが見えるか	124	4.45	0.73	124	4.58	0.72	124	4.34	0.75
	40	はずみながら後脚に体重がしっかり移っているか	124	4.42	0.81	124	4.59	0.65	124	4.40	0.69
	41	頭の位置が左右にぶれていないか	124	4.32	0.83	124	4.40	0.80	124	4.22	0.80
	42	39~41を踏まえ後への移動がリズムカルに行われているか	119	4.50	0.72	119	4.62	0.61	117	4.43	0.68

表2 13の基本形における「理解」・「努力」・「上達感」の相関係数

13の基本形	「理解」と「努力」	「理解」と「上達感」	「努力」と「上達感」
5. 歩く	.40 ***	.38 ***	.51 ***
6. 両足跳び	.79 ***	.61 ***	.66 ***
9. 横歩き	.62 ***	.59 ***	.67 ***
14. 倒	.55 ***	.43 ***	.54 ***
18. ターン	.63 ***	.54 ***	.51 ***
19. 脚伸展	.67 ***	.61 ***	.63 ***
23. 跳ぶ	.56 ***	.62 ***	.61 ***
27. 前まげ	.68 ***	.64 ***	.63 ***
28. その場歩き	.62 ***	.52 ***	.61 ***
31. 横押し	.55 ***	.52 ***	.60 ***
35. 前押し・前後振	.63 ***	.59 ***	.58 ***
38. 体回旋	.68 ***	.58 ***	.60 ***
42. 後ろ歩き	.55 ***	.63 ***	.68 ***

n=117~124 ***p<.001 **p<.01 *p<.05

表3 「上達感」に関する重回帰分析結果(標準偏回帰係数)

13の基本形	「理解」	「努力」	r ²
5. 歩く	0.21 *	0.42 ***	.54 ***
6. 両足跳び	0.23 *	0.48 ***	.68 ***
9. 横歩き	0.28 **	0.50 ***	.71 ***
14. 倒	0.18 *	0.44 ***	.56 ***
18. ターン	0.37 ***	0.28 **	.58 ***
19. 脚伸展	0.33 ***	0.41 ***	.68 ***
23. 跳ぶ	0.40 ***	0.39 ***	.70 ***
27. 前まげ	0.40 ***	0.36 ***	.70 ***
28. その場歩き	0.23 *	0.46 ***	.63 ***
31. 横押し	0.27 **	0.46 ***	.64 ***
35. 前押し・前後振	0.37 ***	0.35 ***	.65 ***
38. 体回旋	0.31 ***	0.39 ***	.64 ***
42. 後ろ歩き	0.36 ***	0.48 ***	.74 ***

n=117~124 ***p<.001 **p<.01 *p<.05

(表4参照)。今回も同様に相関係数を求めて見ると、表4に示されるように、前稿とは異なり、5項目の間にはそれぞれ、ある程度の相関が得られている。そこで 単元水準での理解が「正しい動きの理解」と「動きの質を高める理解」の少なくとも2側面によって構成されることをさらに確認するため、「理解」の5項目について因子分析を行った。

結果は表5のとおりであり、二つの因子が抽出された。第1因子は①と⑤においては0.47以上の因子負荷量を示した。これはまさに「正しい動き方の理解」である。第2因子は①、④において0.49以上の因子負荷量を示し、③は0.33と因子負荷量はやや低めであるが一応ここに含めて考えると、これらは「質を高める動きの理解」に他ならない。したがって、単元水準での「理解」は、「正しい動きの理解」と「動きの質を高める理解」の2種類の「理解」として分けて考えることの妥当性が示されたといえる。

(2) 単元水準での「理解」の2側面と「学習の成果」

次に、上で述べた「理解」の2側面それぞれが、「学習の成果」とどのように関わっているかを検

表 4 「理解」の5項目の相関係数

項 目	①正しく動くポイント	②ヨーイの動作	③緊張と解緊	④はずみ
②ヨーイの動作	.27 ** (.12)			
③緊張と解緊	.30 *** (.13)	.26 ** (.15)		
④はずみ	.21 * (.06)	.39 ** (.01)	.20 * (.21 *)	
⑤動きの順序	.36 *** (.27 **)	.26 ** (.03)	.11 (.15)	.11 (.07)

n=123~124 ***p<.001 **p<.01 *p<.05
 () の数値は、前稿の分析結果を示す

表 5 単元水準での「理解」の因子分析結果

項 目	因子 1	因子 2
① 個々の動きを正しく動くポイントは理解しておこなうことができましたか	.27	.51
② 円滑に動くには、動きと動きのつなぎ目にヨーイの動作が必要なことがわかりましたか	.51	.29
③ 緊張と解緊を使い分けると動きに勢いがでてくることわかりましたか	.33	.27
④ 生き生きと動くには、はずみが重要なポイントであることがわかりましたか	.49	.15
⑤ 間違いなくうごけるように、動きの順序は理解できましたか	.14	.47
	因子負荷量の2乗和	0.70 0.66
	因子の寄与率 (%)	14.08 13.21

討した。まず、「理解」に関する5項目と「学習の成果」である3項目（「上達感」、「楽しさ」、「爽快感」）のあいだの相関係数を表6に示した。学習の成果のうち「上達感」と有意な相関を示した項目は、「理解」の5項目のうち、③「緊張と解緊」の項目を除いた他の4項目①正しく動くポイント、②ヨーイの動作、④はずみ、⑤動きの順序であった。特に①正しく動くポイントと⑤動きの順序には比較的強めの相関が表れている。また、学習の成果としての「楽しさ」と有意な相関を示した項目は、「上達感」の場合と同様に③緊張と解緊を除いた他の4項目①正しく動くポイント、②ヨーイの動作、④はずみ、⑤動きの順序であり、特に①正しく動くポイントと④はずみに強めの相関が表れている。さらに、学習の成果としての「爽快感」との間に有意な相関が示された項目は、「理解」の5項目全てであり、特に①正しく動くポイント、④はずみ、⑤動きの順序には強めの相関が表れている。これらのことから本稿の結果では、学習の成果である「上達感」および「爽快感」は、「正しい動き方の理解」と「質を高める動き方の理解」の両面が関係しているが、「楽しさ」は、④はずみとの間の相関係数が比較的大きく、どちらかといえば「質を高める動き方の理解」との関係が強いことがわかる。前稿では「爽快感」は「理解」のどれからも影響を受けていないという結果であり差違はあるが、「楽しさ」に影響してくるのは「質を高める動きの理解」であることについては、同様の結果がえられた。

では、「理解」の2側面である「正しい動きの理解」と「質を高める動きの理解」の二つの因子は、

相対的にどの程度の重みで授業全体の学習の成果である「上達感」、「楽しさ」、「爽快感」とかかわってくるのであろうか。それぞれの因子に高い負荷を示した項目の合計得点を説明変数とし、「学習の成果」の3項目を基準変数として重回帰分析を行った。結果を表7に示す。学習の成果である「上達感」においては、第1因子である「正しい動きの理解」に有意性が示され、「楽しさ」、「爽快感」においては、第1因子である「正しい動きの理解」、および、第2因子である「質を高める動きの理解」にも有意性が示された。「質を高める動きの理解」は、「楽しさ」や「爽快感」に対して独自の影響をもっている。

表6 「理解」の5項目と「学習の成果」の3項目の相関係数

項目	①正しく動くポイント	②ヨーイの動作	③緊張と解禁	④はずみ	⑤動きの順序
1) 上達感	.41*** (.22*)	.24** (-.01)	.10 (.17+)	.23* (.19*)	.36*** (.20*)
2) 楽しさ	.30*** (.11)	.25** (-.10)	.12 (.16+)	.38*** (.21*)	.28** (.06)
3) 爽快感	.42*** (.12)	.22** (-.01)	.22** (.16+)	.31*** (.17)	.39*** (.03)
n=123~124 ***p<.001 **p<.01 *p<.05 +p<.10 ()の数値は前稿の分析結果を示す					

表7 単元水準での「学習の成果」に関する重回帰分析結果（標準偏回帰係数）

	正しい動きの理解	質を高める動きの理解	r ²
上達感	0.42***	0.10	.47***
楽しさ	0.27**	0.22*	.40***
爽快感	0.42***	0.19*	.51***
n=123~124 ***p<.001 **p<.01 *p<.05			

3. ポイント水準での「理解」の構造

ここまでは、一連の体操を構成している13の基本形についての「理解」、および、授業全体を振り返って、単元水準における一連の体操の学習に関する「理解」について検討してきたが、ここでは、13の基本形をよい動きにするためのポイント42項目について、「理解」という視点からさらに検討していくことにする。すなわち、研究目的(3)42項目のポイント水準での「理解」について（図1のC水準内での検討）、その構造を因子分析によって検討した結果について述べる。

(1) 「理解」の因子構造

学生に提示した13個の基本形には、それぞれ一つまたは複数の合計42項目のよい動きにするためのポイントが示されており、これらは、前述の2.「単元水準での『理解』と『学習成果』の関係について」でいうところの「動きの質を高める」ための教示であった。それでは、これら、動きの質を高めるための42のポイントについて、学生たちはどの程度理解できたか自己評定したのだろうか。

「理解」の程度（理解度）の個人差がどのような構造をもつかを明らかにするために全学生の42項目の「理解」の評定値について因子分析（バリマックス回転）を行った。その結果、二つの因子が抽出され、回転後の2因子の負荷行列は表8のとおりであった。因子負荷を見ると、学生たちは、42の個々のポイントに対して独立に反応しているというよりも、明らかに13の「基本形」ごとに、基本形

のブロック単位で反応していることがわかる。第1因子はNo.7～9の「横歩き」、No.15～18の「ターン」、No.24～27の「前まげ」、No.36～38の「体回旋」、No.39～42の「後ろ歩き」の動きのポイントの各項目で0.41以上の因子負荷量を示した。これらの動きは、からだを動かす際に胸や腰などの体幹部をねじったり、回したり、軸の回りでひねったりなど立体的に動かす動きであることから「ねじり系」の動きとした。

第2因子は、No.1～5の「歩く」、No.10～14の「倒」、No.20～23の「猫ジャンプ」、No.29～31の「横押し」、No.32～35の「前押し・前後振」の動きのポイントで0.57以上の因子負荷量を示した。これらの動きは、動く際に胸や腰など体幹部を正面に保ったままの動きであることから「正面系」の動きとした。

これらの因子構造をみると、指導者側からみて重要と思われる42個の評価観点が用意されているにも関わらず、学生たちは個々のポイントというより動きの基本形単位で反応していることがわかる。すなわち、自分自身の「理解」の程度を自己評定する際には、この動きは体幹のねじりを伴う動きなのか、それとも体幹を正面に保つ動きなのかという、「ねじり系」と「正面系」の二つの大雑把な動作の形態に反応しているにすぎないことが示唆されている。

さて、上で見たのは「理解」の自己評定に関する因子構造であった。本研究では特に、学習者の「理解」に着目してここまで検討を進めてきたのであるが、本研究における「理解」は上達するための理解であることから、上達感の因子構造についても興味深いところである。そこで、同様に、「上達」の自己評定に関してもその因子構造を見てみると、表9に示したように、「理解」と非常によく似た因子構造がみられた。

(2) 「ねじり系」の動きと「正面系」の動きにおける「理解」および「上達感」の差異

上で述べたように、ポイント水準（図1のCの水準）における「理解」や「上達感」の個人差は、一連の体操の課題を「ねじり系」と「正面系」の動作の形態に大別した2軸に集約されていることが把握された。では、これら「ねじり系」と「正面系」2種類の動作の形態によって、学生たちの「理解度」や「上達感」はどのように異なるだろうか。

それを検討するために、まず、「理解」の各因子に高い負荷をもつ基本形ごとに2つに分類し、「ねじり系の動きへの理解」、「正面系の動きへの理解」の2つの得点を算出した。その際には、まず、因子ごとに各基本形に含まれる全てのポイントに対する理解度の評定値を合計し、その合計得点を2因子の比較を可能にするために1項目あたりの得点に換算した。その得点についてのt検定の結果を表10に示した。結果は「ねじり系」の平均値が「正面系」のそれよりも低いことが確認された。次にこれと同様に、「上達感」の各因子に高い負荷をもつ基本形ごとに分類し、「ねじり系の動きへの上達感」、「正面系の動きへの上達感」の二つの得点を算出し、その得点間の差異をt検定によって検討した（表10参照）。結果は、「理解」の場合と同様に「ねじり系」の動きの平均値が「正面系」の動きのそれよりも低いことが示された。

以上の検討の結果、ポイント水準での「理解」、「上達感」のいずれにおいても、「ねじり系」の動きは「正面系」の動きより平均値は低いことが確認され、学生たちは、「ねじり系」の動きのポイントは、「正面系」の動きのポイントより難しいし、上達感も低いと感じていることが把握された。

表 8 理解得点の因子分析結果

基本形	N0.	評価項目	因子1	因子2
歩く	1	颯爽と膝を伸ばして歩いているか (歩幅大)	.31	.57
	2	肩の力を抜いて胸を張って歩いているか	.36	.60
	3	背筋を伸ばして正しい姿勢で歩いているか	.38	.64
	4	腕は胸の動きが伝わるように動かしているか	.55	.40
	5	1~4を踏まえて、全体的にリズムカルなよい歩き方になっているか	.36	.65
跳ぶ	6	跳んだ後の着地はショックを吸収するように柔らかいか	.58	.44
横歩き	7	歩幅が大きいか	.55	.53
	8	胴体が腰でねじれるように歩いているか (タオルを絞るように)	.71	.37
	9	7~8を踏まえて全体的にリズムカルでよい横歩きになっているか	.56	.54
倒	10	倒の姿勢は頭、胴体、腰、足先が一直線上にあるか	.46	.66
	11	右、左へ一歩は腰から横へ出して体を傾けているか	.49	.66
	12	左右への傾は、頭の位置を動かさずに体を傾けているか	.48	.64
	13	左右に切り替える時、前足ではなくで切り替えているか	.54	.49
	14	10~13を踏まえて全体的にリズムカルに倒の動きが行われているか	.48	.61
ターン	15	5歩目の足で踵を上げ、床を突き刺すように真っ直ぐ立っているか	.64	.38
	16	ターンに入る時、足先はターンの方向へ向けて爪先立ちになっているか	.77	.32
	17	腰を高く引き上げて保っているか (ズボンを引き上げるように)	.73	.44
	18	15~17を踏まえてターン全体が正確にできているか	.71	.44
脚伸展	19	腰を大きく後へ引いて脚の後ろが伸びているか	.51	.61
跳ぶ	20	ツーステップにスピードがあるか	.45	.71
	21	猫ジャンプは空中で両膝を曲げて揃えるように高い位置で切り替えているか	.48	.60
	22	猫ジャンプからのその場跳びへの続きがスムーズか	.33	.73
	23	20~22を踏まえて、ジャンプ全体が高くダイナミックに跳んでいるか	.44	.67
	24	重心の移動が大きい (可動範囲が大きい)	.80	.39
前屈げ	25	腰で上体を回しているか	.84	.30
	26	腰より胸が下になるように上体が反っているか	.81	.32
	27	24~26を踏まえて、前まげ全体がきちんと行っているか	.82	.39
その場歩き	28	リズムカルにできているか	.47	.57
横押し	29	出した足にしっかり体重を乗せ壁を押すように動いているか	.26	.72
	30	横に出す一歩は歩幅を大きく出せるか	.31	.78
	31	29~30を踏まえ、横へ出す動きが力強く動いているか	.28	.85
前押し・前後振	32	前へ踏み込む一歩は、歩幅を大きく出せるか	.37	.79
	33	前押しは脚に体重をしっかり乗せ、頭の前から足先まで真っ直ぐにする	.41	.73
	34	前後振は腕だけの動きでなくからだ全体の動きになっているか	.45	.70
	35	32~34を踏まえ前へ押し出す動き全体が力強く動いているか	.44	.73
体回旋	36	体の前、横、後にも水平に大きく回しているか	.72	.31
	37	上体だけでなく腰も回しているか	.84	.27
	38	36~37を踏まえて大きな体回旋ができているか	.72	.42
後歩き	39	胴体のねじれが見えるか	.66	.47
	40	はずみながら後脚に体重がしっかり移っているか	.80	.25
	41	頭の位置が左右にぶれていないか	.60	.60
	42	39~41を踏まえ後への移動がリズムカルに行われているか	.73	.42
因子負荷量の2乗和			14.05	13.32
因子の寄与率 (%)			33.46	31.71

表 9 上達得点の因子分析結果

基本形	NO.	評 価 項 目	因子 1	因子 2	
歩 く	1	颯爽と膝を伸ばして歩いているか (歩幅大)	.56	.26	
	2	肩の力を抜いて胸を張って歩いているか	.54	.30	
	3	背筋を伸ばして正しい姿勢で歩いているか	.57	.49	
	4	腕は胸の動きが伝わるように動かしているか	.49	.52	
	5	1~4を踏まえて、全体的にリズムカルなよい歩き方になっているか	.68	.33	
跳 ぶ	6	跳んだ後の着地はショックを吸収するように柔らかいか	.33	.57	
	7	歩幅が大きいか	.33	.46	
横歩き	8	胴体が腰でねじれるように歩いているか (タオルを絞るように)	.47	.60	
	9	7~8を踏まえて全体的にリズムカルでよい横歩きになっているか	.62	.35	
倒	10	倒の姿勢は頭、胴体、腰、足先が一直線上にあるか	.58	.49	
	11	右、左へ一歩は腰から横へ出して体を傾けているか	.45	.60	
	12	左右への傾は、頭の位置を動かさずに体を傾けているか	.66	.36	
	13	左右に切り替える時、前足ではずんで切り替えているか	.43	.64	
ターン	14	10~13を踏まえて全体的にリズムカルに倒の動きが行われているか	.60	.42	
	15	5歩目の足で踵を上げ、床を突き刺すように真っ直ぐ立っているか	.36	.67	
	16	ターンに入る時、足先はターンの方向へ向けて爪先立ちになっているか	.22	.75	
	17	腰を高く引き上げて保っているか (ズボンを引き上げるように)	.28	.75	
脚伸展	18	15~17を踏まえてターン全体が正確にできているか	.24	.64	
	19	腰を大きく後へ引いて脚の後ろが伸びているか	.35	.69	
跳 ぶ	20	ツーステップにスピードがあるか	.56	.30	
	21	猫ジャンプは空中で両膝を曲げて揃えるように高い位置で切り替えているか	.45	.48	
	22	猫ジャンプからのその場跳びへの続きがスムーズか	.69	.34	
	22	20~22を踏まえて、ジャンプ全体が高くダイナミックに跳んでいるか	.57	.32	
前屈げ	24	重心の移動が大きいか (可動範囲が大きいか)	.58	.43	
	25	腰で上体を回しているか	.34	.74	
	26	腰より胸が下になるように上体が反っているか	.43	.74	
	27	24~26を踏まえて、前まげ全体がごちなくならないよう行っているか	.58	.55	
その場歩き	28	リズムカルにできているか	.63	.31	
横押し	29	出した足にしっかり体重を乗せ壁を押すように動いているか	.62	.35	
	30	横に出す一歩は歩幅を大きく出せるか	.74	.27	
	31	29~30を踏まえ、横へ出す動きが力強く動いているか	.72	.37	
前押し・ 前後振	32	前へ踏み込む一歩は、歩幅を大きく出せるか	.67	.32	
	33	前押しは脚に体重をしっかり乗せ、頭の前から足先まで真っ直ぐにする	.74	.35	
	34	前後振は腕だけの動きでなくからだ全体の動きになっているか	.71	.32	
体回旋	35	32~34を踏まえ前へ押す動き全体が力強く動いているか	.76	.28	
	36	体の前、横、後にも水平に大きく回しているか	.28	.73	
	37	上体だけでなく腰も回しているか	.27	.78	
	38	36~37を踏まえて大きな体回旋ができているか	.21	.79	
後歩き	39	胴体のねじれが見えるか	.41	.61	
	40	はずみながら後脚に体重がしっかり移っているか	.44	.58	
	41	頭の位置が左右におれていないか	.56	.60	
	42	39~41を踏まえ後への移動がリズムカルに行われているか	.54	.58	
			因子負荷量の2乗和	11.76	11.71
			因子の寄与率 (%)	28.01	27.89

表10 「ねじり系」と「正面系」の平均値の差の検定

項目	人数	ねじり系		正面系		t 値
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	
理解	101	4.37	0.67	4.45	0.59	2.36 **
上達感	112	4.26	0.60	4.35	0.54	3.09 **

*** p<.001 ** p<.01 * p<.05

ま と め

本研究の目的は以下の三つであった。すなわち、前稿の調査において問題点として指摘しておいた評定方法を改善し、「(1)基本形水準での『理解』・『努力』と『上達感』との関係」、および「(2)単元水準での『理解』と『学習成果』の関係」について追試すること、および、新たに「(3)ポイント水準における『理解』の構造」について検討することの三つであった。検討したことの全体像を図2に示す。

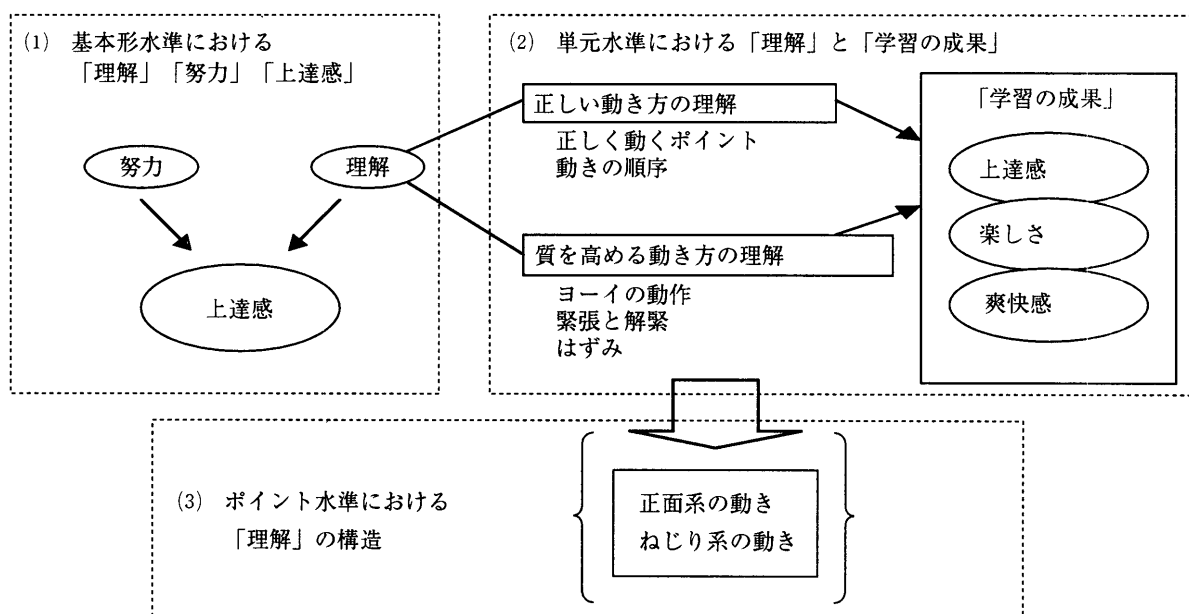


図2 研究目的と変数間の関係

検討の第1は図2中の(1)のブロックについてであった。一連の体操を構成している13個の基本形について、正しく動くポイントを「理解」することは、その動きが上達したという実感、すなわち「上達感」とどのように関わってくるのかを明らかにした。これは概ね前稿の結果を再現するものであった。それによれば、一連の体操を主たる教材として行う体操の授業では、その体操を構成している個々の基本形のポイントを「理解」して動くことも、上手になるように「努力」することもどちらも「上達感」に影響をおよぼし、学生たちが授業を通して練習した動きが上手になったと感じるには、「努力」はもちろん大切な要因ではあるが、「努力」だけでなく「理解」が欠かせない側面となっていることがわかった。したがって、体操の学習においては、単に提示された課題（一連の体操）がで

きるよう、順序を覚えることや課題を反復練習するような学習内容ではなく、常に自己のからだの動かし方に意識を傾け、構成している個々の動きについて、よりよい動きに向上させることができるような学習内容が必要となってくるのである。すなわち、指導者の立場からいえば、構成している個々の動きの到達目標を明確に示し、学習者がよく動きがわかるような課題の提示方法を工夫する必要があるということである。

検討の第2は図2中の(2)のブロックに関してであった。単元の終わりに授業を振り返ったとき、一連の体操を続けて動く場合に、「正しい動き方」や「質を高める動き方」を「理解」することが、授業全体の学習の成果としての「上達感」や「楽しさ」、「爽快感」などどどのようにかかわってくるのかということである。結果は、学習の成果である「上達感」は、「正しい動き方の理解」からのみ影響を受けているが、「爽快感」と「楽しさ」は「正しい動き方の理解」と「質を高める動き方の理解」の両面から影響を受けていることが分かった。これも前稿と同様の結果であった。したがって、「動きづくり」、「からだづくり」の両面にねらいを置いた体操の授業では、単に一連の体操の動きの順序を正しく覚えることや、個々の動き方を正しく動くことに終始する内容に止まらず、はずみを使った動き方やヨーイの動作を強調して動きがリズムカルに続くようにするなど動きの質を高める課題をこなしたときに、学習者は体操の授業は楽しかったと評価するのであろうことが明らかになった。全ての動きは動き始めにヨーイの動作があることや、はずみ、緊張と解緊などに意識を傾け、こころとからだを一体にして動くことこそ、まさにボーデの主張したリズムカルで自然な動きを求めることに他ならないのである。そうしたときに人はこころもからだも解放され、気持ちがよかった、楽しかったという情意面での効果が期待できるのである。

検討の第3は図2中の(3)のブロックに関してであった。13個の基本形に対する一つまたは複数の動きの留意点を42項目に渡って学習カードに示しておいたのだが、それらの個々の動きのポイントについて、その構造を明らかにしたのである。その結果、指導者は動きの質を高める（よい動きにたかめる）ための42個のポイントを課題として提示したのであるが、それに対して学生たちは、二つの大雑把な「動作」の形態のみ区別して反応していることがわかった。つまり、学生たちは、42個のポイントにおいて自己の理解度や上達度を評定する際、普通に「前に歩く」、「倒」、「跳ぶ（猫ジャンプ）」など体幹の向きを正面に保ったままでのその場の動きや移動を伴う動き（「正面系」と、体幹をねじって横に歩く「横歩き」や、体の中心に軸をおいて回る「ターン」、胴体を前後左右にまげ伸ばす「体回旋」などの回転や回旋を伴う動きのように、体の軸を意識したり体幹の向きの変化に意識を集めて動く動き（「ねじり系」との2軸として判断しているのである。しかも、「正面系」の動きは「ねじり系」に比べて易しいと考えている傾向が伺えた。ここで誤解を避けるために述べておくと、この2軸はあくまでも、学習者が課題をみたときに、その課題がどのように受け止められているかの観点から命名したものであり、運動学上の厳密な概念規定とは異なるものである。

学生たちのこのような捉え方は、指導者から見た場合必ずしも妥当なものとはいえない。たとえば、「倒」などは、学生たちは「正面系」の易しい動きと捉えているが、実際は、体幹は確かに正面に保って動くのであるが、質的によりよく動くためには、体幹の傾きを保つための脚の深いまげや胴体のねじりが必要である。また、「跳ぶ（猫ジャンプ）」動きでは高く跳びながら空中で脚を胸に抱え込むことが必要で、単に上に跳べただけでは十分な学習とはいえないなど、指導者と学生の捉え方に意識のずれがある。したがって、指導の際には、これらの見かけ上簡単そうな動きも、意識すべきポイントがいくつもあることを理解させるような方策が必要となろう。まず、教師や上手な学生による師範や、VTRなどの映像などを活用して「よい動き」の具体的なイメージを持たせることが重要である。ま

た、自己の動きを鏡や映像で確認しながら動いて、仲間と相互に評価し合うなどフィードバックの得られる授業形態などにも留意していくことが大切になってくる。さらに、単元の大きさ（時間数）の工夫があげられよう。本研究の授業実践は5単位時間で実施したのであるが、5時間という限られた時間の中では、課題を大枠で2軸として捉える程度が精一杯であったのかもしれない。さらなる時間の配当が可能であれば、42個のポイントをより深く、それぞれの動きの特徴をしっかりと意識して身につけることができるものと思われる。また、限られた時間数の中で、その時間数に見合った難易度の課題となるように、課題を絞って学習させるなどの検討も必要となろう。

以上、前稿から引き続き本研究をまとめた結果は、改めてボーデの「表現体操」、「リズム体操」などの理論の妥当性が実感されるものとなった。冒頭の問題の所在においても触れたが、「体操は、自然でリズムカルな動きによる有機的な全身運動を目指し、動きの学習としてもっと基本的な運動が行われる過程を学ぶべきである。」⁽⁷⁾というボーデの主張や、「リズム体操の課題は、人間を有機体として、身体と精神活動を緊密に融合させることが本質であり、この課題を達成するためには、単に機械的な反復練習によってだけでは不可能であり、表面的な機械的な動きは、生きた教育の領域においては、内面的に体験された統一によって克服されなければならない。心のこもらない表面的な形だけの練習は、生きた教育の中ではかえって妨げになるので、人間の心の中からの喜びある運動こそが重要である。」⁽⁸⁾との主張などが、より説得力をもって身近に感じられる結果である。体操の学習においては、動きの質の高め方を「理解」して動き、しかも身振りだけの外面的な練習ではなく、こころから100%の力で動いたときにこそ、動く楽しさや爽快感がえられ、上達感にも繋がる学習ができるのである。これはまさに、現行の学習指導要領（体育）で重視している「心と体を一体としてとらえる」⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ 観点に合致している。そのためには、学習内容には、学習者の発達段階や興味関心に応じた体操を選択し、個々の動き方の理解を深めることができるよう課題を設定すること、および絵図や学習カードを用いるなどのわかりやすい教示・指導方法の工夫・研究を継続していくことが必要であると再認識される。

本研究は、体操の学習において学習者の意欲的な取り組みを引き出す授業の実現に向けて、指導法の何をどのように改善していけばよいのか、その基礎資料を得ることを目的とした研究の一環として取り組んでいるものである。前稿での報告も合わせて、今後、「動きづくり」、「からだづくり」の両面にねらいを置いた体操の授業において、学習者の技能的レベルに合わせた学習内容の検討を進めていきたい。

<引用文献>

- 1) 滝沢かほる 体操の学習指導 不昧堂出版 p.14 1997年10月
- 2) 板垣了平 体操論 アイオーエム p.253 1990年5月
- 3) 板垣了平 前掲書 アイオーエム p.52 1990年5月
- 4) 板垣了平 前掲書 アイオーエム p.53 1990年5月
- 5) ルドルフ・ボーデ リズム体操 ベースボールマガジン社 p.7 1926年11月
- 6) 小黒美智子 新潟青陵女子短期大学研究報告第31号 新潟青陵女子短期大学 p.13 2001年5月
- 7) ルドルフ・ボーデ 前掲書 ベースボールマガジン社 p.7 1926年11月
- 8) 板垣了平 前掲書 アイオーエム p.49 1990年5月
- 9) 文部省 小学校学習指導要領解説体育編 p.21 1999年5月

- 10) 文部省 中学校学習指導要領 p.71 1998年10月
- 11) 文部省 高等学校学習指導要領解説保健体育・体育編 p.16 1999年12月

<参考文献>

- 1) 板垣了平 体操 ポプラ社 1975年
- 2) 大谷武一 学校体育指導要綱解説 目黒書店 1947年11月
- 3) 高橋健夫 三木四郎 体操の授業 体育科教育別冊⑭ 第43巻第13号 1995年
- 4) 滝沢かほる 「子どものこころとからだは救われるか」 - 「自然な有機的な魂のこもった動きの教育」
としての体操の立場から - 体育科教育 第47巻第3号 1999年
- 5) 西順一編著 小学校体育実践指導全集 体操 (第8巻) 日本教育図書センター 1990年
- 6) 高橋健夫編著 中学校体育実践指導全集 体操 (第2巻) 日本教育図書センター 1992年
- 7) 中学校体育・スポーツ教育実践講座刊行会 SPASS 中学校体育・スポーツ教育実践講座 (第4巻) 逞しく
生きる「からだ」を育てる体操の授業 ニチブン1998年
- 8) 高橋健夫 体育の授業を創る 大修館書店 1994年 5月
- 9) 高橋健夫 新しい体育の授業研究 大修館書店 1995年 9月