

正課体育実技におけるグループ体操の実際と効果

下 田 次 雄*

Realities and Effects of Group Gymnastics in Regular Physical Education Activity Courses

Tsugio SHIMODA*

(Received September 14, 1977)

I はじめに

人間の本能から自然発生的に生まれたスポーツや遊戯について山本¹⁾は、善悪真為の彼岸にある本質的に非合理的な活動であり、“面白さ”という、それ以上分解できないものであると述べており、丹羽²⁾は、遊びは本来自分がやりたい欲求や意志をもって行なう自発的で自由な自己表現の活動であり、楽しく夢中になることのできる行為であるとし、ユンガー (F.G. Junger) は、スポーツを含まない遊戯は存在するが、遊戯を含まないスポーツは存在しないと述べている。木下³⁾は、スポーツの出現を二つに類型している。その一つは、生きるための技術、道具が遊びの世界へ移され、スポーツとなったもの、他の一つは、生きることは無関係に、遊ぶためのみに創造されたものであると述べている。

このように、スポーツや遊戯は、人間本能の遊戯性、闘争性、競争性といった、興味や面白さを味わうことのできる本質的な要素を内包しているために、誰れもがみずから積極的に実践することができる。

体操は、スポーツや遊戯と異なり、自覚運動であるがために、その実践に際しては興味や面白さの欠如といった面から、からだをみずからすすんで動かすという本質的な要素に欠ける。

岸野⁴⁾は体操を1、健康なからだの基礎を作る。2、自然な動きのできる身体を作る。3、運動に適した基礎的な能力を養うといった3点から体操とは、調和のとれた美しい身体をつくり、悪い姿勢を矯正したり、美しい自然な動きを修得したり、スポーツや作業の基礎になる運動能力を身につけるためにくふうされた運動法である

と述べている。

このように体操は、健康な身体作りを目的として生まれた自覚運動であり、スポーツや遊戯のように、人間の本能から出発したものではない。そのために体操はスポーツにくらべ興味や面白さに欠けるきらいがあるといえる。

興味や面白さに欠ける体操を佐藤⁵⁾は、体操はもともと興味の伴わない運動であるから、できるだけ興味深くやる方法も合法的手段であるが、体操をよくする理解と努力、我慢強さが必要である点は、体操の宿命であり、根本的な本質であるとし、人間教育に有効であり、多くの人が長く愛し、活用するためには、スポーツのように興味と実利的効果が必要であると、体操の指導と実践のむづかしさについて指摘している。

したがって、体操を行なう場合実践者は、その意義や目的を十分に理解し、努力するといった自覚がなければ、体操実践の効果は望めない。

授業でとりあつかう体操は、学習者に体操の意義や目的を理解させ、体操の実践に際しては実践者がスポーツや遊戯のように、体操実践の中で興味や面白さをみいだす授業の指導方法が工夫されなければならない。

興味や欲びを見出す体操指導の方法について、高田⁶⁾は、子供に体操する興味を引きだし、効果的な授業を展開するための一つの方法として、1、教師も一緒にやる。2、なぜかについて教える。3、伸び(ワザや力の伸長)を指摘することにより子供のやる気を起こし学習意欲を高め、そして動きに興味を持ち、一層学習に励むようになると述べ、松延⁷⁾は、興味がない、自主性がない、体力が高まらないといった従来の体操から脱却するために「型を破る」「器物や環境を活用する」「動きを作

*保健体育系列 (Department of Liberal Arts and Sciences
—Health and Physical Education)

る」といった三つの問題を提案している。春山⁸⁾は、動きづくりを体操指導の中で重視し、動きづくりの中に興味をみいだすために、動くこと自体の興味を引き起こす工夫が必要であるとし、その一つの方法として、2人で動いたり、小グループで動いたり、体育館やグラウンドにある用具を利用したり、打楽器や音楽を用い動きに対する興味や面白さの効果をあげることができると述べている。さらに、体操の楽しい指導の仕方を赤塚⁹⁾は、1、組体操。2、体操とリズム。3、教材研究。4、服装。5、教育器械の利用。6、指導の環境。7、手具体操と手具。8、体操指導カードの利用等8項目にわたり、体操の楽しい指導の方法を詳細に述べている。

筆者も、体操がスポーツや遊戯のように興味をもって積極的に実践されるためには、学習者に体操行動の興味をもたせ、自主的に実践する態度が養われて、はじめてその効果が期待できると考えている。そのためには、学習者に体操の必要性を理解させ、体操行動の自覚をもたせることが必要である。

このように、学習者に体操行動の自覚をもたせる体操指導は、スポーツ教材のように興味と実利的効果をねらった指導、つまり、体操する欲びをみいだすことにある。体操指導のいろいろな方法の中で、体操する欲びを享受する授業の一方法として体操のグループ学習をあげることができる。

筆者は、「体操授業に関する研究として、池田¹⁰⁾の作成した「体操に対する態度測定法」によって、体操の授業について診断した結果を報告¹¹⁾した。

その診断結果は、授業形態を一斉学習とグループ学習の2つの授業形態で診断したものであり、教師中心の一斉学習は、個人の自主性が無視されがちとなるため、学習者が体操に対する興味や自発性に欠け、体操に対する欲びをみいだすまでにはいたらないという傾向がみられた。

一方、グループ学習は、学習者が共通の目標に向かって協力するために、個人の自主性が高まり、体操に関心や興味をもち、さらには体操する欲びをみいだすことができたという知見を体操の授業診断によって得ている。池田¹²⁾は、大学生が行なう体育実技のスポーツ教材で、よい授業を成立させる一つの条件として、①教師の意図する働きかけによって授業を組織する。②授業の組織化ができた時点で、学生の主体性を重視し、学生中心の活動の展開にゆだねる。③授業の過程において教師は、学生の個人やチームとしての質問に応じ、その指導にあたる。と三つの指導条件による指導方法によって、学生の自主的思考の場として考え、創り、行動するという主体

的人間の開発にもつながると述べている。

本稿は、上述の三つの指導条件の採用により、学習者が興味や感心を示し、意欲的な学習態度で行なった体操のグループ学習の実際の方法と効果について記述する。

Ⅱ 目 的

欲びをみいだすグループ体操のあり方を具体的に明らかにする。

Ⅲ 授業の実際

(1) 授業の概要

学習形態・グループ学習、対象・大学1年生235名、一回の受持人数・70名、期間11週

(2) 教師の役割

グループ体操における教師の役割は、①グループの運営についての助言、②リーダーに対する助言と指導、③学生の質問に応じ助言するなどが主である。なかでもリーダーに対する助言、指導がグループ体操の成否を決定づけるので、リーダーにはグループ体操作成上の順序、実施の方法などをあらかじめプリントによって示し、実際の方法についても入念に指導する。

(3) グループ編成の方法

授業のはじめに、クジ引きによって一グループ、10～15名のグループを編成する。

(4) リーダーの選出方法

リーダーは、グループ体操の成否を左右する重要な役割を受け持つことになる。その役割は、個々の体操の選定から一連の体操の作成、そして実践までをリードする。さらに練習過程においては、号令、呼称そして示範などにより積極的にグループ員をリードしなければならない。そのために、リーダーの選出にあたってはみずから積極的に志望するものがあればよいが、そうでない場合は、リーダーシップを発揮するであろうと思われる体操部経験者か現役の運動部員を選出するよう助言する。

(5) グループ体操の作成過程

《第一段階》

グループ体操の作成は、リーダーを中心に個人個人が今までに体験した体操の中で最もよいと思われた体操や、個人個人によって工夫された独創的な体操を2～3種類もちよる。この場合、留意すべきことは、グループ員が提出する体操は同じような種類のものが多くなるので、リーダーは、体操を上肢、下肢、首、胸、体側、背腹、胴体などの身体各部位ごとの運動をあらかじめグループ員に分担し考案させる。リーダーは考案された体操をまとめて記録する。

《第二段階》

グループのメンバーで考案された個々の体操を、練習と同時に個々の体操をいかに配列すべきかを全員で研究させ、一連の体操にしてそれを図示する。

《第三段階》

作成した一連のグループ体操の練習を反復する。練習に際してのポイントは次のように指導する。

- ① 個人個人が全身に広くゆきわたる動きづくりになっているか。
- ② 個人個人が運動の強弱によって、リズムカルな動きになっているか。
- ③ 巧緻運動の正確性は十分修得しているか。
- ④ グループ全体の動きとしてまとまりができたかの四つである。

《第四段階》

授業の最終段階では、練習の中に入場、体形、退場、の方法を工夫させ、グループ体操実施の完成をみる。

以上のような手順によって、グループ体操の作成と実技を行なう。

(6) グループ体操の評価

グループ体操の作成と実技がどの程度であったかを授業の終りにテストする。テストに際しては、作成されたグループ体操を解説した図解を提出させ実技を行なう。

テストにおける評価のポイントは次のとおりである。

- ① 図解の作成が書面上どの程度であったか。
- ② 個人個人の動きが全身に広くゆきわたり、そしてリズムカルな動きがどの程度内面化されていたか。
- ③ グループとしてどの程度まとまっていたかの三点について評価する。

Ⅳ 結果と考察

体操は、その価値や必要性を認めていてもいざ実践となると敬遠されがちである。なぜ敬遠されるかについて池田¹⁸⁾は、体操そのものに歓びの欠如と形式性が伴うためであり、そのため体操の指導には、学習者の自発性を重視したグループ学習の授業形態が望まれる一つの方法であると述べている。

楽しい体操指導という側面から土田¹⁴⁾、木村¹⁵⁾、赤塚¹⁶⁾らによる、体操の楽しい指導、高田¹⁷⁾、岩田¹⁸⁾、松延¹⁹⁾らによる、興味をもたせ楽しくさせる指導方法等が報告されている。このように歓びを享受することを主眼とすることが体操指導のポイントであるといえる。

そこで、グループ体操の授業終了後、この授業について学生の感想を質問紙法と自由記述で書かせた中から考察をしてみることとする。

1) 歓びを高めた要因

授業のねらいとなる歓びの享受がどの程度できたかど

うかをみるため、質問紙による調査を授業開始時と終了時に同じ設問によって調査した。その設問結果は次のとおりである。

体操はからだを動かす楽しみをとたえてくれる (%)

	賛成	どちらともいえない	反対
授業開始時	30	29	41
授業終了時	50	30	20

体操をするくらいならねていた方がましだ (%)

	賛成	どちらともいえない	反対
授業開始時	24	34	42
授業終了時	14	27	59

体操はよろこびよりも苦痛を感じさせる (%)

	賛成	どちらともいえない	反対
授業開始時	28	33	39
授業終了時	16	34	50

この結果からみて、グループ体操によって、体操する歓びを得た学生の比率が授業開始時より終了時の方が高くなっている。

この結果から、グループ体操をととして体操行動の歓びを享受できた要因を、学習者の自由記述を参考に考察してみる。

自由記述例1：名前も知らない者がグループ体操作成のもとに集まり、体操作成の過程でうちとけあい対話の機会ができて親しい仲間ができた。

自由記述例2：自分達で体操を作るということは大変むづかしいが、体操を作って自分達で実際にやってみるとなんだか気持ちが愉快になってくるというか実に愛着が湧いてくる。今回作ったあのおかしな体操でも自分達で作ったということのでいつまでも忘れないであろう、いい経験になりました。

自由記述例3：自分達で体操を作り行なったことは、体操というものを新しい角度から見ることができ本当の良さがわかった、などがある。このことからグループ体操によって歓びを享受できた要因として、次の点をあげることができる。

① 体操のグループ学習でよりよい人間関係の醸成ができたこと。

② 体操の実践面ばかりの体験から体操を創る楽しみがあったことなどが体操する歓びにつながっているものと思われる。

つまり、友人ができ、仲間と協力して体操の作成を行なっているうちに、グループ活動の楽しさや体操の必要性を再認識したということができよう。

グループ学習の効果を矢野²⁰⁾は、グループ学習は、グループが具体的な共通の目標や問題を持ち、そのため

の計画を立て役割を分担しながら協力して学習が進められるので、グループ意識が高まりかつ学習の能率もあがると述べ、高田²¹⁾は、体操を楽しく行なう一つの方法として、“何よりも学習欲求を高めるための動機づけがよくなければならない……”と述べ、その動機づけの一方法として組（グループ）を作ることをあげている。みんなで力を合せる、みんなで体操を創る、そしてみんなで動きに挑戦する。集団による挑戦と創作、これこそが生徒の特有の欲求なのである。と矢野、高田はグループ学習が体操授業を楽しくし、学習効果を高める一方法として効果あると述べているが、筆者もこの授業で同じ調査結果を得た。

2) 苦手意識を取り除くことのできなかった要因

一方、体操は苦手であり、なじめないという意識がどの程度この授業によって取り除くことができたかについては、次の設問によってみることにした。

体操は苦手である (%)

	賛成	どちらともいえない	反対
授業開始時	49	27	24
授業終了時	38	36	26

体操になじめない (%)

	賛成	どちらともいえない	反対
授業開始時	40	27	33
授業終了時	34	31	35

この結果から、体操に対する苦手意識を取り除くことはできなかった。その要因を学生の自由記述を参考に考察する。

自由記述例1：みんなで協力しながら楽しく体操を作成してきたが、テストが近づくにつれ合格することのみに追われて楽しさは減少してしまった。

自由記述例2：我々のグループは、リーダーが無責任だったためにまとまりがなく、テストも三回目にやっと合格した。リーダーはもっとしっかりと威厳をもって積極的にやるべきだ。

このように、学習者が述べているように、苦手意識を取り除くことのできなかった要因として次の2点を上げることができる。

① テストによる緊張感

テストは、解説したグループ体操の図解を採点者の担当教師に提出し、受講者全員の前で実技を行なう。このようなテストの方法によって、学習者は、グループに対する個人の責任を感じ、テストに合格しなければならぬといったことが学習者の心理的圧迫となって現われている。

② リーダーの良否

前述したように、リーダーの役割は大きくグループ体操の成否を左右する。それだけに教師は、グループ体操に際してはリーダーの育成に力を注ぐことがなにより条件となる。学習者の自由記述にみれば、積極的に努力したリーダーのもとでは体操に興味を持ち、テストの結果も好成績をおさめている。一方、テストで一回二回と失敗し合格できなかったグループの中に、体操は苦手であるという意識を取り除くことができなかった者が多く、そのほとんどがリーダーのリードのまづきを指摘している。

このように、テストによる緊張感とリーダーの良否の二つの要因が、体操の苦手意識を取り除くことのできなかった主な要因としてあげられる。

苦手意識を取り除くことのできなかった要因の一つである、テストによる緊張感について赤塚²²⁾は、体操の記録を取ることはむづかしい、そこで個人指導カードを作成し、矯正部位、柔軟度、正確性、態度、リズム感等指導に必要な項目を網羅したカードに教師は常に記録し、指導や評価に役立てる、と体操指導カードの活用による評価の方法をあげている。

授業で行なったグループ体操の結果、体操の苦手意識を取り除くまでにはいたらなかった反面、自分達で創り、実践したグループ体操に面白さや楽しさを享受し、多くの受講者に体操する喜び意識を高めることができた。喜びを高めた二つの要因の他に、グループ体操で喜びを享受した要因として、体操そのものを、一つの独立した運動として体育授業の中で11週間の長期にわたって実践したことがあげられる。

体操授業のはじめ、学習者に体操について自由記述させたところ、「体操は、ラジオ体操が準備体操として行なったぐらいで、11週も体操の授業をやることはじめてだ」と述べている者が多数いた。このことから学習者は、今までに体操を一つの運動として長時間考え、創り、実践した体験をしていないものと思われる。

体操の指導は、スポーツのように基礎的な技術や知識を身につけさせ、主運動となるゲームへと一貫した学習過程を踏むことはまれである。これまでに行なってきた体操といえばスポーツの準備運動としての体操程度と思われる。

いかに興味があり面白いスポーツであっても、目的意識もなく、基礎的な練習のみに終始したのでは興味も面白みも湧いてはこない。

11週にわたる体操のグループ学習によって、主運動としての体操を実践することにより体操の価値や必要性を再認識し、“やらされるからしかたなしに”といった体操

から、みずからが創りだした体操経験によって楽しく実践できる体操行動が育成されるものと思われる。

V まとめ

学習者が、目標達成のためにお互いに協力し、創り、実践し、体操行動に楽しさや喜びをみいだすことをねらいとした体操の授業形態を、グループ学習で行ない、体操を一つの独立した運動種目として長時間指導した結果について記述してきた。

このグループ学習によって、自分達で体操を創作し、実践に十分な時間をかけ、体操の基礎的な段階から抜けだし、主運動としての体操実践を行なったことが、体操行動への自覚、体操の価値や必要性を再認識させることができた。

引用文献

- 1) 山村賢明：ゲームの教育論，体育科教育，5，2—4，1976
- 2) 丹羽劭昭：遊びの集団化とゲーム化，体育科教育，5，11，1976
- 3) 木下秀明：スポーツの近代日本史，2—3，杏林書院
- 4) 岸野雄三：体操，世界大百科事典，14巻，191—193，平凡社
- 5) 佐藤友久：日本体育実技史の研究，476，道和書院
- 6) 高田典衛：体操授業への提言，体育科教育，6，6—8，1973
- 7) 松延博：体操の授業研究，体育科教育，2，68—71，1973
- 8) 春山国広：体操指導と動き作り，体育科教育，6，12—14，1973
- 9) 赤塚勲：体操の楽しい指導のしかた，新体育，6，31—33，1972
- 10) 池田隆二：体操に対する態度の構造の分析的研究，中部工業大学，紀要第6巻，177—184，1970
- 11) 下田次雄：態度測定による体操の授業診断，中部工業大学，紀要第7巻，205—208，1971
- 12) 池田隆二：前掲書
- 13) 池田隆二：体育実技の授業診断，中部工業大学，紀要第10巻，87—95，1974
- 14) 土田謹一：体操の楽しい指導，新体育，6，14—19，1972
- 15) 木村幸雄：体操の楽しい指導，新体育，6，20—24，1972
- 16) 赤塚 勲：体操の楽しい指導の仕方，新体育，6，31—33，1972
- 17) 高田典衛：体育授業の方法，杏林書院，1977
- 18) 岩永 務：自主的に興味をもって学習させるには，新体育，10，55—59，1972
- 19) 松延 博：前掲書
- 20) 矢野久英：体育における一斉学習とグループ学習，体育科教育，4，21—23，1973
- 21) 高田典衛：効果的な体操の動機づけ，体育科教育，5，52—54，1976
- 22) 赤塚 勲：前掲書