

「体づくり運動」の実践提案 —「身体アライメント」という視点—

森 勇示

保健体育講座

A Proposal on “Physical Fitness” —Viewpoints called the “Physical Alignment”—

Yuji MORI

Department of Health and Physical Education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

1. 問題と目的

「体づくり運動」の授業の再検討が求められている。その主旨は現行の学習指導要領（2008年）や文部科学省（以下「文科省」）発刊の資料などに見られる。

現行の学習指導要領では、この領域が小学校1年生から高校3年生まで全ての学年において必修化された¹⁻³⁾。加えて、中学と高校ではこの領域を7単位時間以上行うことと、学習指導要領の歴史上初めて時間数が示された⁴⁻⁵⁾。また、「体づくり運動」のパンフレット・リーフレットや指導事例集が2009年から本稿執筆年までに相次いで発刊・配布されている⁶⁾。これらの背景には、領域・授業としての「体づくり運動」の工夫・発展が停滞していた事情が推察される。この停滞を生んだ原因に①いわゆる「带状」の実施による取扱い②手段としての「体づくり運動」③スポーツテスト^{注1)}の結果を活用する動機づけ、の3点を指摘したい。

①「带状」の実施とは、体育の年間指導計画を一覧表にした場合、毎時間の授業始めに「体づくり運動」を実施することである。（一覧表に横長に带状に記される）授業始めの数分間にトレーニング行い、その蓄積をもって年間授業時数を履修したことになる。その論拠にトレーニングの継続が成果に至ることをあげる教師がいる。ところが、「带状」の実施では、この領域の単元計画や1時間の授業展開を考える必要がなく、単独単元・単独授業としての発展は望めなくなる。その危惧からか、文科省のパンフレットには単元計画モデルが示され、7単位時間以上という時間数の提示から「带状」の実施が望ましくないという主旨が示唆される。

②手段としての「体づくり運動」は、体育授業の準備運動替わりに実施することである。文部省の指導資料⁷⁾では、水泳・バスケットボール・柔道の導入としての「体づくり運動」が示されていた。そこでは授業

の主目的は水泳・バスケットボール・柔道になり、「体づくり運動」は手段になる。その後、同資料の改訂版⁸⁾が発刊され導入扱いの例は全てなくなった。改訂版Q&Aのページには「単元としてまとめた時間数を確保し、年間の指導計画に適切に位置付けることが求められます。」との回答も記された。

③スポーツテストの結果を活用する事例は多い⁹⁻¹⁶⁾。単元の始まりに生徒個々のスポーツテストの結果を示し、各自に課題意識をもたせようとするものである。このやり方に対して、スポーツテストの活用を疑問視する考え方がある。スポーツテストへの依拠は「大人の論理」¹⁷⁾であり、測定数値を志向する単なるトレーニングは子どもにとっての学習にならない¹⁸⁻¹⁹⁾という疑念である。関連して、以下の記事²⁰⁾をどうとらえればよいか。

「体力テストと体育祭が嫌」

高2です。

体力テストをしなければならぬ季節がやってきてしまいました。私はこの時期の体育が一番嫌いです。体育祭より嫌いです。

運動が得意な人はいいんですけど、運動ができない人間からすれば嫌がらせとしか思えないです。

握力は両方とも20kgしかないし、反復横跳びは40回しかできないし、立ち幅跳びは1m20cmもいかないし、上体起こしは15回ぐらいで限界、長座体前屈は年々できなくなって、60cmいったのが今では40cmまでしかいなくなりました。

もうすぐ50M走とハンドボール投げとシャトルランをやらなきゃいけません。

50M走は一番速くてで98秒です。

ハンドボール投げで使うボールは他の人より小さい私の手では大きすぎて手に乗っけてる感じです。

シャトルランに至っては、体力云々の前に持病の腰が痛くなって40回ぐらいでアウトです。

昔から運動は苦手だったので、その分勉強で頑張ってきました。でも運動ができないと、体力テストや体育祭で恥をかかされます。勉強はテストの点が公表されるわけでもないし、皆の前で醜態を晒すことはないのに……

（以下、略）

これはインターネットに掲載された質問である。掲載内容の真否は定かでないが、結果が周囲に知られてしまうスポーツテストを忌避する生徒は少なからずいるものと推察できる。果たして「体づくり運動」の授業に際し、どの生徒も自身のスポーツテストのスコアから課題意識をもてるであろうか。

以上、3点が本稿の問題提起である。この問題に対して、スポーツテストから課題を導くのではなく単独単元としての「体づくり運動」の授業を考案する必要性があると考えた。

スポーツテストのスコアを利用する多くの実践に共通する方法は、テスト平均を下回る項目を課題とさせることである。この方法は、劣等意識による動機づけにつながり、平均が利用される限り、常に平均以下の生徒が存在することになる。これでは課題どころか、体づくり運動に忌避感を抱く生徒を生み出してしまふ。では、優劣を意識することなく「体づくり運動」に取り組める授業にするにはどうすればいいか。

一般に、競技志向者は体力に優れ、運動不足の生活を送る者は体力に劣る。この両者に共通する課題を考

えたとき、身体の偏重というイメージが想起された。競技志向者はオーバーユースによる片側偏重（右利きの選手は右ばかり使う）が認められ、運動不足の者は生活習慣による姿勢の偏重が認められる。この偏重なら体力の優劣に関係なく両者に共通する課題になると考えた。

そこで、「身体アライメント」^{注2)}という視点で身体のゆがみに注目し、その調整を行う「体づくり運動」の授業を計画し中学校で実施した。ここでその実施内容を紹介し、それが生徒にどう受け入れられたかアンケート結果を示す。そして、「身体アライメント」という視点の「体づくり運動」を展望する。以上が本稿の目的である。

2, 「身体アライメント」という視点の体づくり運動

2-1, 授業の概要

授業の概要（指導案と単元構想）を以下に示す。

第2学年3・4組 保健体育科 授業案

A中学校2年生男子30名
授業者 B教諭（教職6年）

1 日 時 平成25年11月12日（火）14:00~14:50 場 所: 体育館

2 単元名 もっと知ろう自分の体！高めよう自分の力！～身体アライメントを調整しよう！～

3 単元の目標

- (1) 身体アライメントを調整するために、意欲的に運動に取り組んだり、運動の計画を立てたりする。（関心・意欲・態度）
- (2) 身体アライメントの調整のために、自分の状態に応じた運動の強度や行い方を工夫することができる。（思考・判断）
- (3) 身体アライメントの調整のための運動を適切に行うことができる。（運動）
- (4) 身体アライメントの調整のための正しい運動のしかたがわかる。（知識）

4 単元について

本校では、昨年度から「正しい姿勢で生活しよう」というテーマで学校保健委員会を行っている。その中で、自分の姿勢について全校生徒を対象にしたアンケートでは、57%の生徒が自分は授業中の姿勢が悪いと感じていることがわかった。本学級の生徒を観察すると、教室では猫背だったり頬杖をついたりしている生徒が多かった。また、水泳の授業で背泳ぎに取り組んだ時には、まっすぐ泳いでいるつもりでも体をひねってしまったり、左右の腕の入水角度が一定でなかったりして、まっすぐ泳げない生徒が多かった。背面キックの練習でも、左右のバランスが悪く、まっすぐ進めない生徒が多かった。

そこで本研究では、自分の身体がアンバランスな状態であることに気づき、左右のバランスを整える必要性を理解させたい。そして身体アライメントをとるための運動を行うことにする。ここでは、身体アライメントを「体の状態が左右均等に整っている状態」と定義する。身体アライメントが崩れている場合、腰痛、肩痛、集中力の低下、寝不足などの症状が表れ、運動中にけがが発生しやすくなるといわれている。一方、身体アライメントがとれていることで、けがが少なくなるだけでなく、競技においてもバランスのとれたスムーズな動きができるようになり、高いパフォーマンスを発揮することにつながると考える。

本単元では導入として、2台の体重計を使用して体重測定を行う。自分はまっすぐ立っているつもりでも、どちらかに傾いていることを知ることで、自分の身体の左右差に興味をもたせたい。次に、「ポジション（姿勢）」「柔軟性」「筋力」を測る。数値だけでなく、デジタルカメラ画像で視覚的に確認したり、「どちらがより辛く感じるか」といった主観的評価をしたりすることで、幅広い視点から身体の左右差に気づかせたい。

その後、身体アライメントを調整するための運動に取り組ませる。ここではまず、ゲストティーチャーを招き、「ポジション（姿勢）」を矯正する運動を行う。背骨や骨盤の位置を確かめながらストレッチを行い、運動のポイントをおさえることで、より効果高められることを実感させたい。「柔軟性」や「筋力」を高める運動では、個々に合った運動を選択したり、負荷や回数を左右で変えたりして身体アライメントを調整させたい。また、体のどの部位に効果があるかを意識しながら、合理的な体の使い方を習得できるようにさせたい。

最後に本時では、自分の身体の状態に合わせて運動を計画し、実践する。身体アライメントをいつでも計測できるようにすることで運動の効果を確認させる。そこで、より効果高められるためにはどうしたら良い考え、話し合わせることで、よりよい方法に気づき、運動の仕方を工夫することができるだろう。本単元を通して、身体アライメントを整えることの大切さを知り、継続して運動しようとする気持ちを育てたい。また、生活の中でよい姿勢を意識して過ごす生徒の姿を期待したい。

単元構想

時間	ねらい	学習内容	教師支援
1 2	身体アライメントで体のバランスを確かめよう	1. 柔軟性の左右差を見る種目 ○背中手つなぎ（肩関節） ○片足長座前屈（ハムストリングス） ○体ひねり（背中・体側） ○仰向け足上げ（ハムストリングス・股関節） 2. 身体ポジションの左右差見る種目 ○体重測定 ○目つむりその場行進 ○肩甲骨のポジション撮影 ○仰向け足の裏チャック 3. 筋力の左右差を見る種目 ○片足ゴムチューブ引き ○ケンケン懸垂ジャンプ ○メディシンボール投げ ○メディシンダンベル	アライメントの測定が正確に行えるように、測定方法の解説カードを配布し携行させる。 体重測定では2台の体重計を使用する。 肩甲骨のポジション撮影後、写真に罫線を引き、偏重を確認しやすくする。
3 4 5	身体アライメントを認識する方法を学び、実際にやってみよう	4. ポジション矯正の運動 ○背骨マッサージ ○ストレッチ（肩甲骨・姿勢を正す） ○ピラティス腹筋 5. 柔軟性を高める運動 ○背中合わせボール渡し ○股関節ストレッチ ○肩つけストレッチ ○長座上半身ストレッチ ○肩かつぎストレッチ ○手つなぎ橋 6. 筋力を高める運動 ○ゴムチューブ（投げ） ○ゴムチューブ（足） ○片足スクワット ○ペットボトル持ち上げ ○人間ベンチプレス ○体操マット引き	ゲストティーチャー（整体師）による整体指導 運動の方法を解説した資料を壁面に掲示する。 各グループ1台デジカメを使用し、運動の様子や身体アライメントの変化を視覚的に確認できるようにする。 ペア学習により相互に動きを確認し合うようにする。
6 7	身体アライメント調整計画を实践、改善しよう	7. ローテーション ○5分間で4種類実施	計画が考えにくい生徒には今までの運動を振り返ることを助言する。 正しい動きでできていない生徒に壁面掲示の資料活用を促す。 運動成果があがらない生徒に工夫を考えさせたり、話し合う場を設定する。

2-2, 授業の構成内容

単元を構成する内容は、身体の左右差を見る内容と身体アライメントの調整に大別される。

2-2-1, 身体の左右差を見る内容

身体の左右差を見る内容は1) 柔軟性の左右差を見る、2) 身体ポジションの左右差を見る、3) 筋力の左右差を見る、の3種類で構成される。

1) 柔軟性の左右差を見る

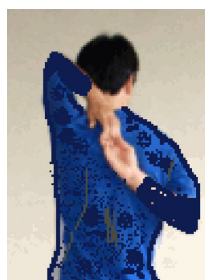


写真1 背中手つなぎ
(肩関節)



写真2 片足長座前屈
(ハムストリング)

「背中手つなぎ」は後ろ手で背中中で手をつなく。肩関節の柔軟性を確かめる。「片足長座前屈」は計器を用いて片足だけのハムストリングの柔軟性を確かめる。



写真3 体ひねり
(背中・体側)

写真4 仰向け足上げ
(ハムストリング・股関節)

「体ひねり」では矢印付き棒をかついで体を水平面に回旋する。床面の分度器で角度を確かめる。「仰向け足上げ」はパートナーの補助で片足がどこまで伸展するかを確かめる。

2) 身体ポジションの左右差を見る



写真5 体重測定

写真6 目つむりその場行進

「体重測定」は2台の体重計に乗り体重を測る。左右均等であれば、計器は体重の50%ずつを示すが、ほとんどの生徒は結果に驚いていた。「目つむりその場行進」は床面に貼った格子状のラインテープに基準点を定め、目をつむり、できるだけその場で行進するようにする(30秒)。基準点からずれた方向と距離を確かめる。



写真7 肩甲骨のポジション撮影

「肩甲骨のポジション撮影」は肩甲骨の左右の下角にテープを貼り直立姿勢を撮影する。写真に方眼線を重ね、左右の下角の高さのずれを確かめる。



写真8 仰向け足の裏チェック

「仰向け足の裏チェック」は、仰向けに寝た状態で、つま先が左右対称になっているか確かめる。

3) 筋力の左右差を見る



写真9 片足ゴムチューブ引き

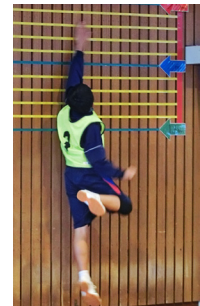


写真10 ケンケン懸垂ジャンプ

「片足ゴムチューブ引き」は椅子に固定されたゴムチューブを主として膝・股関節の伸展で引き上げる。「ケンケン懸垂ジャンプ」は片足による垂直跳びである。ともに主として片足大腿筋の力の差を確かめるものとして行った。



写真11 メディシンボール投げ



写真12 メディシンダンベル

「メディシンボール投げ」は3kgのボールを下手で投げ、左右それぞれの飛距離を確かめる。「メディシンダンベル」は同ボールを袋に入れ、ダンベルとして左右それぞれの腕で持ち上げ、その最大回数を確かめる。

以上1) 2) 3) の左右差を見る内容を測定的な立場で

言えば精度に欠けるとの批判も考えられる。ただ、本実践の目的が左右差の測定にあるのではなく、左右差を知ることにある。また、日常の体育授業という環境下での実施可能性を常に前提としておく必要がある。これらの考え方をもちて精度の批判に応じることとしたい。

2-2-2, 身体アライメントの調整

4) ポジション矯正の運動



写真13 背骨マッサージ

「背骨マッサージ」は仰向け脱力の状態でパートナーに両足をもってゆすってもらう。骨盤の調整も兼ねている。



図1 ストレッチ (肩甲骨・姿勢を正す)

「ストレッチ (肩甲骨・姿勢を正す)」では一般的な肩関節のストレッチを行った。



写真14 ピラティス腹筋

「ピラティス腹筋」とは、戦傷リハビリを考案した看護士ピラティスに由来する。肋木に懸垂状態のまま下

半身を振ることで、脊柱や股関節を調整することになる。

5) 柔軟性を高める運動



写真15 背中合わせ
ボール渡し



写真16 股関節ストレッチ

「背中合わせボール渡し」はパートナーと背中合わせになり上体をひねってボールを渡す運動である。

「股関節ストレッチ」はあぐらで座りパートナーに両膝を押してもらうことで股関節 (内転筋) を伸ばす運動である。苦痛を感じないことがポイントになる。



写真17 肩つけストレッチ



写真18 長座上半身ストレッチ

「肩つけストレッチ」「長座上半身ストレッチ」ともパートナーに押してもらい、上半身のひねりや肩関節の可動域を高めてもらうストレッチ運動である。



写真19 肩かつぎ
ストレッチ



写真20 手つなぎ橋

「肩かつぎストレッチ」「手つなぎ橋」は広く行われているペアストレッチである。ともに上半身、肩関節のストレッチになる。

6) 筋力を高める運動



写真21 ゴムチューブ（足）

「ゴムチューブ」はいわゆるチューブトレーニングである。チューブを椅子に付けて足（大腿筋）と肋木に付けて「投げ」（オーバーハンスローの動作）の2種類を行った。また、「片足スクワット」は自分の体重を利用してのスクワット（膝の屈伸）を片足ずつ行うものである。



写真22 ペットボトル持ち上げ

「ペットボトル持ち上げ」は2Lのペットボトルが入ったケースを床からステージ上へ持ち上げる運動である。ペットボトルの本数を調節して行う。



写真23 体操マット引き

「体操マット引き」はマットにロープをつけ、一定の距離を引っ張る運動である。ペットボトルケースをマット上において重さを調節して行う。

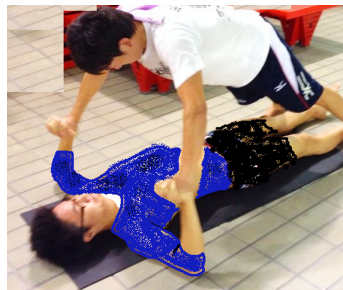


写真24 人間ベンチプレス

「人間ベンチプレス」はパートナーの重さを利用するベンチプレスである。

4) ポジション矯正の運動、5) 柔軟性を高める運動はペアで行う運動を多く取り入れた。これは体育授業というクラス集団での共同学習の意味を含む。また、6)筋力を高める運動では、通常の学校で準備可能な用具を使用することで体育授業としての実施可能性を示した。

2-3, 授業の様子

単元前半の体の左右差を見る時間では「身体アライメント確認表」（資料1）を用いて記録する。全生徒が自分のゆがみ、アンバランスを知り驚く時間となっ

身体アライメント確認表			
【柔軟性の身体アライメント】			
種目	結果1	結果2	結果3
背中平つなぎ	右手が (24.5) つかない 左手が (25.2) つかない 間の距離は () cm	右手が (24.5) つかない 左手が (24.5) つかない 間の距離は () cm	右手が (24.5) つかない 左手が (24.5) つかない 間の距離は () cm
片足長座前屈	右: (24.5) cm 左: (25.5) cm 差は (4.0) cm	右: () cm 左: () cm 差は () cm	右: () cm 左: () cm 差は () cm
身長	右側でひねる: (177) cm 左側でひねる: (177) cm	右側でひねる: (177) cm 左側でひねる: (177) cm	右側でひねる: () cm 左側でひねる: () cm
仰向け足上げ	写真で確認!	写真で確認!	写真で確認!
※主観もメモしておく、後で自分の身体についてより知ることができるよ!			
【筋力の身体アライメント】			
種目	結果1	結果2	結果3
片足 ゴムチューブ 引く	辛く感じたのは 右: (30) 回 左: (56) 回	辛く感じたのは 右: () 回 左: () 回	辛く感じたのは 右: () 回 左: () 回
ケンケン 垂直ジャンプ	右足ジャンプ (27) cm 左足ジャンプ (30) cm その差は (10) cm	右足ジャンプ () cm 左足ジャンプ () cm その差は () cm	右足ジャンプ () cm 左足ジャンプ () cm その差は () cm
メディン ボール 投げ	右投げ (3.7) m 左投げ (4) m その差は (0.3) m	右投げ () m 左投げ () m その差は () m	右投げ () m 左投げ () m その差は () m
メディン ダンベル	辛く感じたのは 右 (5) 回 左 (9) 回	辛く感じたのは 右 () 回 左 () 回	辛く感じたのは 右 () 回 左 () 回
※主観もメモしておく、後で自分の身体についてより知ることができるよ!			
【ポジションの身体アライメント】			
種目	結果1	結果2	結果3
W体重測定	右 (18) kg 左 (17) kg	右 () kg 左 () kg	右 () kg 左 () kg
目つわり その幅	00	00	00
肩甲骨 ポジション 撮影			
仰向け足の上 テープ	貼る様こう!	貼る様こう!	貼る様こう!
感想 (10 / 23)			
今日右足のバンスについて左足より右足の方が重く感じた。右足の重さは左足よりも重く感じた。右足の重さは左足よりも重く感じた。右足の重さは左足よりも重く感じた。			
感想 (10 / 25)			
今日右足のバンスについて左足より右足の方が重く感じた。右足の重さは左足よりも重く感じた。右足の重さは左足よりも重く感じた。右足の重さは左足よりも重く感じた。			

資料1 身体アライメント確認表

た。その象徴的な様子として、各場所で驚嘆の声が聞こえたり、結果が信じられず何回も確かめたりする生徒がいたことである。

この時間に留意することは、脊椎側弯症や肢体不自由児などの先天的な状況にある生徒がクラスにどうかである。この場合、いくつかの項目を割愛して行う可能性も考えられる。養護教諭と連携し、事前に生徒の状況を把握しておく必要がある。

単元中盤には地元の整体師を特別講師として招聘した。整体師から骨盤や背骨のゆがみについての説明と、調整する方法を実演を交えて指導された。その後、指導された方法をペアで取り組んだ。整体師の説明と指導は、全生徒が興味を示していた。それは、実演する様子を周囲の生徒が取り囲み、見逃すまいと注目していた状況から言える。講師の招聘には、学校にとって慎重にすべきと考える。今回は、柔道整復師または鍼灸医師免許を持っていることを条件に人選した。

1時間の授業は5分間走から始まる。運動後すぐに触診で心拍数を確かめる。教師の方から運動負荷の説明があり、一定の範囲を逸脱しないペースを維持する重要性が強調されていた。次いで、全体での体操を行った後、複数ペアで構成された小グループが体育館内に設けられた場所で各種運動を行い、これをローテーションで回る。各運動場所には「やり方指南書」との説明資料が掲示されている。



写真25 やり方指南書

身体アライメントの調整の時間は2時間の計画である。「2時間で本当に変化するのか。」と問われれば、「筋力などは変化しないだろう。」と答えざるを得ない。旧「体操」を含め、「体づくり運動」の時間だけで顕著な変化があることは生理学上ないと言えよう。授業で実施した運動を生活に取り入れたり、自分の体について興味をもつきっかけになれば、それでよしと考える。

3, アンケートの結果

単元修了後に「身体アライメントをやってみて」というアンケートとレポートで構成したシートを配布し生徒から回答を得た。(回答数34名)

アンケートは授業の感想6つの質問を4段階の尺度から選択して回答するものと、「一番驚いた運動」「日常でもできそうだった運動」を選んで回答する2種類で構成した。レポートは、「授業内容を今後の自分にどう反映させるか」を報告する。

授業の感想6つの質問は回答の選択肢に「そう思う」「やや思う」「あまり思わない」「思わない」の4段階から1つを選択させた。

さらに、「今回取り組んだ運動で、自分が一番驚いた運動はどれですか。」「今回取り組んだ運動で、これからの日常生活でもできそうだと感じた運動はどれですか。」これらを「アライメント確認表」から選び回答させた。

レポートは「運動が自分の生活にどのような変化があると期待されるか。今回の授業を受けてこれから自分がどうしていくか。」という視点で報告するものである。シートのサイズはA4一枚である。

回答は、次のような条件で集計した。

- ・未記入は書き忘れとし、欠損データとした。
- ・運動を選ぶ中で、集計不可能な回答は棄却した。例えば、「ストレッチ系全部が大事」「全ての筋力」などは複数項目を含むので、これを棄却した。
- ・レポートの文章は長文もあり、紙面の都合で言及対象を特定する。特定には教職13年の教師と共同で行い、不一致のケースは協議して一致させた。

なお、本研究が1校の1事例であることと、データ母集団の規模(34名)からして、結果の統計分析はふさわしくないものと考えた。そのため、実際の度数で表し、本結果内の比較の多寡から多い少ないを考察することとした。結果を表に示す。

表1 授業を通した感想

	そう思う	やや思う	あまり	思わない
1 今回の身体アライメントの授業は楽しかったですか。	25	8	1	0
2 授業を通して、自分の身体の左右差に気づくことができましたようになりますか。	19	13	2	0
3 運動を効率よくするコツを見つかることができましたか。	14	13	6	0
4 運動の工夫を自分なりに考えることができましたか。	12	19	3	0
5 授業に真剣に取り組むことができましたか。	21	10	2	0
6 授業を通して、自分の身体に新しい発見がありましたか。	15	14	4	0

※「あまり」は「あまり思わない」の略

授業を通じた感想で、「(1) 楽しかった」の「そう思う」が25名ともっとも多く、各質問の回答に「思わない」が皆無だったことから概観すれば、今回の授業は生徒にはほぼ受け容れられていたと判断できるのではないだろうか。

否定的な回答でもっとも多かったものは、「(3) 運動のコツを見つける」の「あまり思わない」の6名になる。このことは授業時間数が少なく、コツを見つけるには至らなかったと考えられる。

表2 身体の左右差を見ることで一番驚いた項目

1. 柔軟性	背中手つなぎ (肩関節)	2
	片足長座前屈 (ハムストリングス)	1
	体ひねり (背中・体側)	1
	仰向け足上げ (ハムストリングス・股関節)	3
2. 身体ポジション	体重測定	5
	目つむりその場行進	14
	肩甲骨のポジション撮影	3
	仰向け足の裏チャック	1
3. 筋力	片足ゴムチューブ引き	0
	ケンケン懸垂ジャンプ	0
	メディシンボール投げ	2
	メディシンダンベル	1

一番驚いた項目は「目つむりその場行進」の14名だった。この驚きは、本人の意思と結果のずれが顕著に自覚された点にあると思う。

次いで、体重測定が5名だった。この結果は身体の傾きを意味するが、中学生にとってそれが直接的に健康に影響するという危惧はそれほどないのではないだろうか。

また、筋力の左右差では、利き手・利き足が自覚され、どちらが強いという予想が容易にできることから、驚きは少なかったものと考えられる。

表3 日常でもできそうだと考えられる運動

4. ポジション矯正	背骨マッサージ	2
	ストレッチ (肩甲骨・姿勢を正す)	0
	ピラティス腹筋	3
5. 柔軟性	背中合わせボール渡し	1
	股関節ストレッチ	3
	肩つけストレッチ	5
	長座上半身ストレッチ	1
	肩かつぎストレッチ	3
	手つなぎ橋	3
6. 筋力	ゴムチューブ (投げ)	3
	ゴムチューブ (足)	4
	片足スクワット	11
	ベットの持ち上げ	5
	人間ベンチプレス	5
	体操マット引き	4

運動の種類としては筋力を高める運動が多かった。生徒の多くが運動部員であることから、競技力に結びつける思いが推察される。それでも、その思いはスポーツテストのスコアから導かれた課題ではなくアライメントの結果、左右どちらに課題があるかという点に注目している内容が多い。

表4 レポートの言及対象

部活動
・サッカーで当たり負けしない
・バット、ラケット、竹刀が速く振れるように
けがの防止
・腰を痛めない
・偏った姿勢に気をつける
日常生活
・良い姿勢で過ごす、勉強に集中できる姿勢
・物を運ぶ、重たい物をもってあげる

レポートの言及対象は「部活動」「けがの防止」「日常生活」に分類することができた。全員の記述がこのどれかに当てはまる。

「部活動」では、良いプレイにつながり活躍できるようになりたいという主旨に集約される。生徒のほとんどが運動部員であることから、その理由が推察される。

「けがの防止」では「腰を痛めない」「偏った姿勢」が脊柱に注目した障害をイメージしていることが分かる。ここでは左右差が潜在的な不健康に至るよりも、オーバユース (使い過ぎ) が左右差のゆがみを生み、それが障害に結び付くとのイメージもたれている。

「日常生活」では「姿勢」への注目と「重い物をもつ」という主旨の内容があった。これも脊柱からイメージされる対象である。

4. 「体づくり運動」への展望

現行の体育は生涯スポーツ理念を反映したものであり、その端緒は1977年学習指導要領にさかのぼる。それ以前は「富国強兵」「国家形成」を目的とする「手段としての体育」となっていた。歴史的経緯をふまえると、現行の「体づくり運動」はスポーツテストの集団の平均値を高めるための手段ではないと言える。むしろ、生涯スポーツ理念からは、体育の目的は個人の実存的な主旨を反映せねばならない。

1989年学習指導要領から、いわゆる「新しい学力観」が示された。その指導資料にフロムの「もつこと (to have) より、あること (to be)」²¹⁾が引用され、相対的な数値結果で表される体力をもつことよりも、本人にとって意味のある体力に注目すべきとの考え方が示されている²²⁾。これはまさに実存的な体育の目的に他ならない。

公的機関から提起される社会的な問題は、いつもエビデンスベースであり、統計資料・数値をとまなう。体育に関して言えば、「体力低下」「運動の二極化」などの問題は「体力・運動能力、運動習慣等調査」を根拠にしている。教師が体育授業でこれを根拠に課題設定をしたとしても、生徒には社会的問題を解決する責任もなく、興味をもつ者も少ないであろう。体育授業で考えるためには、生徒自身の問題を学習を通じて解決する必要がある。

「身体アライメント」は左右差を把握することで自分の体のゆがみに注目する。そこに左右差の測定もあるが、精密な測定ではない。目的は測ることではなく知ることである。これが日常の体育授業という環境下で行われるには、学校現場での実施可能性を無視できない。測定の精密機器は学校現場には、ほぼ無いと言っていいだろう。

左右差による自分の身体のゆがみに問題意識がもてれば、その改善を目指す体力を高める運動は、実施者に意味のある実存的な課題になる可能性がある。具体的に、今回実施した「身体アライメント」という視点の「体づくり運動」には、次のような可能性が展望できる。

①身体アライメントを知る驚き

日常ではあまり意識されない自分の身体の左右差は、身体の使い方の偏重を知ることになる。驚きは学習の大きな動機づけの可能性を有する。

②運動部員・非運動部員を区別しない

アライメントの調整は競技力に関係し、ゆがみ改善という健康観にも関連する。

③生活に還元できる

「体づくり運動」の学習は単元の時間が限られている。単元内で身体に顕著な変化をもたらすことは期待できない。そのため、学習が日常生活に還元される必要がある。アライメントの調整は生活の中で即実践できる内容がほとんどである。

④生涯にわたる関心

アライメントは老若男女を問わない。競技選手・選手以外全てに関係をもつことができる。現に多くの人が、それぞれの目的で整体治療などを受けている。

以上4つの可能性を展望した。ここで留意しておきたいことは、スポーツテストを無視せよということではない。現状の「体づくり運動」の在り方に忌避感を示す生徒がいるなら、視点を変更することも必要だということである。従来から行われている筋力トレーニングや持久走など、それ自体がいけないのではなく、「意味のある」運動として学習できるようになってもらいたいというものである。

5. 注及び文献

- 注1) 文部科学省の測定事業として昭和39年に開始され今日に至る。「運動能力テスト」、「体力診断テスト」などその呼称は変化し、現行では「新体力テスト」という。また、結果の扱いでは「体力・運動能力調査」と表すことが多く、これらを総称して本稿では「スポーツテスト」とした。
- 注2) アライメント (alignment) とは本来、機械装置の様々な部品を調節する意味。一般的には自動車のタイヤのバランス調整などで使われる。理学療法士は「身体のアライメント」など体のゆがみ調整の意味で用いたりする。本稿では運動の垂直軸 (脊柱を軸とする) と前額面 (顔・胸・腹などが正面を向く方向) から見て左右対称にある身体部位に注目し、「体の状態が左右均等に整っている状態」を「身体アライメント」として用いている。
- 1) 文部科学省 (2008) 小学校学習指導要領解説 (体育編)
 - 2) 文部科学省 (2008) 中学校学習指導要領解説 (保健体育編)
 - 3) 文部科学省 (2009) 高等学校学習指導要領解説 (保健体育編・体育編)
 - 4) 上掲書2) 40頁
 - 5) 上掲書3) 29頁
 - 6) 文部科学省ホームページ http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1247477.htm アクセス2014. 8. 28
 - 7) 文部省 (2000) 「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—」
 - 8) 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)」
 - 9) 広島県教育委員会 (2002) 体づくり運動指導資料 (体力を高める運動) pp. 18-20
 - 10) 佐藤毅 (2008) 「体づくり運動『7単位時間以上』はこう実践する」体育科教育56巻4号大修館書店 pp. 42-45
 - 11) 愛媛県教育委員会 (2009) 授業のエキスパート養成事業授業実践記録 (第2学年保健体育科)
 - 12) 岡山県教育庁保健体育課 (2010) いきいき岡山っ子体力アッププログラムを活用した体育・保健体育授業の実践事例集 p. 42
 - 13) 静岡県教育委員会 (2012) 静岡県の授業作りの指針 (体育・保健体育科)
 - 14) 加藤勇之助 (2013) 「新体力テストの測定結果を有効活用する」体育科教育61巻4号大修館書店 pp. 36-39
 - 15) 小澤治夫 (2013) 「新体力テストを体育授業の教材に」体育科教育61巻4号 pp. 14-17
 - 16) 札幌市教育委員会 (2014) 平成25年度札幌市研究開発事業子どもの体力向上に係る実践研究児童・生徒の体力向上に向けて p. 6
 - 17) 内田雄三 (2008) 「子どもの体力向上? 体育授業でできること、できないこと」体育科教育56巻4号大修館書店 pp. 20-23
 - 18) 三木四郎 (2009) 「いま、なぜ『体づくり運動』か」体育科教育57巻5号大修館書店 pp. 10-13
 - 19) 井谷恵子 (2009) 「スーパーフィットは要らない! 体づくり運動の『落ちこぼしゼロ』プログラムを!」体育科教育 57巻5号大修館書店 pp. 48-51
 - 20) YAHOO 知恵袋 (2012) 「体力テストと体育祭が嫌」 http://detail.chiebukuro.yahoo.co.jp/qa/question_detail/q1085557875 (アクセス2014. 8. 28)
 - 21) E. フロム 佐野哲郎 (訳) (1977) 「生きるということ」紀伊國屋書店

- 22) 文部省（1991）「中学校保健体育指導資料指導計画の作成と学習指導の工夫」 pp. 1-5

(2014年9月17日受理)