

体育における「体ほぐしの運動」を導入に取り入れた 「表現運動」の指導に関する研究

小松 恵理子

I. はじめに

近年一般に、神戸の事件に象徴されるように人間としての存在感の希薄さやキレル・ムカツルといった衝動的行動・コミュニケーション能力の低下等子どもの心の問題が深刻化している。また、体育の現場では運動能力・体力の低下。運動好きと運動嫌いの二極分化現象生じている。^{3), 5), 13)}

これらに対処し、新指導要領⁷⁾では「ゆとり」の中で「生きる力」を育むという中教審の答申を受け、「心と体を一体としてとらえ」の一文が盛り込まれた。そして、従来の「体操領域」が新たに「体づくり運動」と改称され「体力づくり」と「体ほぐしの運動」が導入された。新指導要領では、「体ほぐしの運動」のねらいを以下のように述べている。¹⁾

- 体への気づき…「運動を通して自分や仲間の体の状態に気付くことができるようにする」
- 体の調整……「手軽な運動や、律動的な運動を通して日常生活での身のこなしや体の調子を整えることができるようにする」
- 仲間との交流…「運動を通して仲間と豊かに関わる楽しさを体験し、さらには仲間のよさを認め合うことができるようにする」

具体的には特定の運動様式を持つものでなく、「気づき」「調整」「交流」というねらいや課題を達成するために行う運動であればどのような運動でも「体ほぐしの運動」となるとされている。その例としては、

- ①のびのびとした動作で用具などを用いた運動を行う。
- ②リズムのついた体操など、心が弾むような動作で運動を行う。
- ③お互いの体に気づき合うようなペアでのストレッチングを行う。
- ④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。

などが挙げられている。

体ほぐしの提案は従来から「心と体は一体」として展開してきたダンス分野から出されていると聞く。このことが技術や体力に傾きがちな体育の教育への存続価値を問うものであり、また今日の子どもの心と体の問題に答えるの体育への期待とも言われている。

従来身体の教育(体力づくり中心)から「心身を通して」という手段的体育そして運動文化の享受としての運動そのものを楽しむ「楽しい体育」という目的的体育が叫ばれ、現在に至っている。現在の議論としては高橋(健)らの「目的・手段」というものを二津背反的にとられるのではなく、目的的に教えることと体の接点を見つけていくことが重要ではという議論が展開されている。¹⁰⁾ 筆者としては、運動

そのものを楽しむこととそれが子どもの心の癒しとなる必要性を感じており、高橋に賛同する立場を取りたい。

また、「体ほぐしの運動」は各運動領域の導入に用いることも奨励されている。¹¹⁾ 実例を見ると、従来のダンス・ウォーミング・アップと重複する内容が多い。従来より『心身を一元的にとらえてきたダンス領域と「体ほぐしの運動」との関連を考慮した実践の積み上げ』も要求されている。

そこで、本研究では、小学校教員養成コースの籍を置く学生に「体ほぐしの運動」を導入に取り入れた表現運動の授業を行い、「体ほぐしの運動」と「表現運動」の組合せが、どのような意味をもつのか、また、指導者としての資質の向上にどのように寄与するかを検討することを目的とする。

II. 研究方法

1. 期 間：平成11年4～5月（前半グループ）
2. 対 象：鹿児島大学教育学部「体育実技B」受講者名（男子／10名女子／10名）
3. 方 法：「体ほぐしの運動」を取り入れた指導計画を作成し、授業後の学生の感想を分析した。
4. 指導計画：受講期間の始めは、体ほぐしを多く取り入れ、徐々に表現運動への実技や理論の時間を増加させた。但し、表中の点線は体ほぐしの運動と表現両方に関連する内容を盛り込んだということを示す。

(表1) 指導計画

時 間	1	2	3	4	5	6
内 容	オリエンテーション	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	体ほぐしの運動	発 表 評 価
	体ほぐしの運動	表現	表現	表現	表現	

(表2) 学習内容

回	学 習 活 動	
1	<ul style="list-style-type: none"> ● オリエンテーション ● マッサージ／背中合わせ あんたがたどこさ／光と影／1・2・3ハイ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 表現の定義 ● 教育における表現運動について ● 表現運動の指導について (多様な運動体験・豊かなイメージ) ● 体ほぐしの運動
	<ul style="list-style-type: none"> ● 卵立て／マッサージ／背中合わせ ／シャボン玉／光と影(発展バージョン) ● 即興(先生と／5人の中からリーダーを交代) ● 動きつくりのABC 	<ul style="list-style-type: none"> ● 「体ほぐしの運動」を導入に用い、リラクゼーションや自己の身体への気づき、円滑や他者との関わりを促すワーク(実習)を毎回行う。 ● 深い思考を経ずに楽しく動きをつく出す活動を体験する。 ● 動き作りの方法について ◎指導者が心を開放し子供に向かい、身体を暖めた後、跳ぶ一転がる等挑戦的な運動を盛り込む ◎テーマを意識せず、普段動かしにくい身体部位が動くように工夫されたゲームや方法を考える。

		◎様々なテーマ意識してをゲーム感覚で次々に踊る。それまで経験したゲームやワークを例に取り説明する。
3	<ul style="list-style-type: none"> ●マッサージ／漸増的弛緩法／腕を委ねる／ ●即興（あいうえお体操） （ほくはクレヨン） ●運動の5要素 	<ul style="list-style-type: none"> ●ダンスや運動を構成する要素について解説する。特に運動の5要素について「動作・身体・空間・ダイナミックス・関係性」の各要素の例を示す。
4	<ul style="list-style-type: none"> ●マッサージ／天国への旅／ごろにゃ～ん／足リズム ●リズム作り 	<ul style="list-style-type: none"> ●リズムについて説明し、楽しく作る方法を実習する。 ◎走る／止まる／跳ぶ／転がる／の単一の運動を経験する。 ◎走る－止まる等2・3・4と単一運動を連続することによりアクションリズムが生まれることを体験する。 ◎身の回りの現象から、動きやリズムを感じ取り、一流れの運動（リズムパターン）にする。
5	<ul style="list-style-type: none"> ●マッサージ／グーフィで踊ろう／だるまさんが転んだ ●身近な題材の表現 ●運動の5要素を用いて、それを変化・発展させる。 ●作品のまとめ 	<ul style="list-style-type: none"> ●カエル・忍者など身近な題材の中から課題を出し、運動の一流れ（リズムパターン）にする。 ●その運動を運動の5要素を用いて変化・発展させる。工夫する。 ●作品のまとめ方 物語形式／ABA／ABCD等
6	<ul style="list-style-type: none"> ●作品発表／評価 	<ul style="list-style-type: none"> ●前時に出されていた課題（個人或いは2名でのミニ作品）の発表

（表3）各ワークの内容 1), 2), 4), 6), 8), 12), 14), 16), 18), 19)

高橋や原田等の提唱するワークや山中等のストレスマネジメントに、或いはほんシャボン玉などラパンのキネスフィアから筆者が工夫したワークを加え、表現への取り組みやすさを考慮して選択した。

実習名	内 容
マ ッ サ ー ジ	2人組になり、脹ら脛や足首、足の裏などをマッサージする。また、うつ伏せになり脊柱を中心に指圧、両側へパッティングなどを行う。下肢を持ち上げ振る。
背 中 合 わ せ	2組で背中合わせになり、小指をからませ、両手を伸ばす。また、伸ばした片方を肘から先を床につける。その際反対側のお尻を床から離さないようする。その後軽く片方の背中へ乗る。
漸増的弛緩法	仰臥で上肢・下肢・腰・背中・顔と順に精一杯緊張させ、順次弛緩して行く。2人組や椅子に座った状態でも行うこともある。
シャボン玉	自己を中心とした空間への気づきを促す。シャボン玉の中心にいる自分をイメージさせ、様々な方向へ身体を到達させるを試みる。

光 と 影	2人組になり、片方が前にたち、パートナーはその後ろに立つ。前に立つリーダーの動きを後者が模倣する。慣れてきたら前者はタイミング等を変える。(発展バージョン)
ごろにゃ〜ん	数人で輪や列を作り、その背中に上体を委ねる。また、そのまま仰向けにねる。
腕を委ねる	3人組になり、中央に立つ一人の好きな所を選んで立ち、他の2人が中央の人の腕を持ち様ざまに動かす。中央にいる者は、自分で動かそうとしないようにする。
天国への旅	数人で一人を仰臥の姿勢で持ち上げる。場所は持ち上げられる者が好きな場所を選択する。
卵を立てる	生卵を平坦な床に立てる。立てるプロセスで自分に起こることに注目する。その後、その感じを絵や言葉にしてみる。
グーフィーで踊ろう	軽快な曲に合わせ、指導者と共に踊る。
だるまさんが転んだ	伝承遊びの「だるまさんが転んだ」を行う。近づく時の条件を様々に変えてみる。
あんたがたどこさ	円をつくり、「あんたがたどこさ」を歌いながら、歌の切れ目、切れ目で右、左へギャロップを行う。慣れてきたら切れ目の所で、様々な身体部位を床につける。リーダーは順次交代する。
1・2・3ハイ	円をつくり、「1・2・3ハイ」といいながら円中心へ集まったり、さがったりする。慣れてきたら、リーダーを順次交代しながら動きを提供する。他の者は模倣する。

(表4) 卵立ての感想

ワーク^{8), 17)}の一つである「卵立て」の実習後の絵に書かれた言葉・詩・句。

1	●	・タマゴが立ちます。／いつかいつかと待っているんです。／あなたタマゴ一人立ちするのを／いずれ割られて タマゴ焼き／味は同じでも限定品
2	●	たまごが立った。ぜんぜん立つ気配を見せなかったたまごはごろごろしていた。場所を変えてみたら、足・腰が急にしっかりしたみたいで、自分から立ったみたいだ。なぜ、立ったか分からない。(生きている?)
3	●	たまごたて／なかのひよこら／なにおもふ／ほんとはわたしら／ピョピヨなくのに／ 太郎哀愁の句
4	●	なまたまご／立たせることが課題です／朝から私ら／なにしてるんだらう／(字余り)
5	●	立ったたった生たまご／おまえは何をそんなにふんばってるの?／緊張してるの／孤独なの／悲しいの／ああ 見られてるのが／恥ずかしいんだ／

6	●	王子はね。王子に点付くから、王子よりエライんだね。
7	●	たった／たったよ オイ！／誰か俺の心の中を見てくれよ。／オイ／たったぜ／どうする！／どうする？ 誰か見て！／誰か見て 誰か見て／奇跡だよ／コロンブスより凄いじゃねえか。／この卵はずっとこ こにおいておこう／たまごがたつって素晴らしいね／初めて○○ができるっていう幸せ／何でも初め での達成感が素晴らしい。今日一日 happy な気分だな。初めて何かを為し遂げるっていう素晴らし さ／この胸の皮がじゃまなんだよな／（裏に）やったね Y 君／やればできる／焼いて食べちゃだめだ よ／
8	●	「たっちゃった」／今日は朝から／くもり空／でも／たっちゃった／やる時はやるもんだ／
9	●	卵を立たせる時とても緊張しました。けれども、立てられた瞬間大変うれしかったです。／たまごつ てなんでこんなに立たないの～
10	●	たたぬなら／たたせてみよう／生たまご／の心境で挑戦した。何度か挑戦してみると、ある時ふっと たった。いざたたせてみるとあっけなく思えた
11	◎	反抗期だった娘が、やっと素直になってくれました。あんまりお母さんを困らせないでね。
12	◎	頂いた玉子は表面が“つるつる”でした。一度も立ってくれなかったけどおねんねがほきみたい。ま だねてもいいよ ZZZ…
13	◎	たたない／たたない／たまごちゃん。／まだまだ時間がかかるみたい。／でも、転がっているのがい ちばんほっとするのよね。／たたない／たたないたまごちゃん／そのままでもういいよ。／私みたい にこのままいこう。
14	◎	たまごの足 発見！
15	◎	シャキッ!!（絵の中に） エライゾ。たった卵はずごくかわいく思えた。
16	◎	たたなかったよー（絵の中に） ごめんねたまごさん。たてられなくて。かわに家でおいしく料理し て食べさせていただきます。
17	◎	パワー（絵の中に） My lovely たまごちゃん。／毎日食べてる君がこんな力をもってるなんて 知らなかったよ。／ますます 大好きさ。／でも、ちょっと手こずったけど…。
18	◎	キャー 助けてー ピキッ!（絵の中に） たまごちゃん。人の卵は立てあげられたのに、たまごち ゃんは立てられなかった上に割ってしまっごめんね。きつとおいしいたまごだったのにね…。
19	◎	私がイジワル言ったから、きつとこんなカオしてる？（絵の中に） 集中したら、卵さんを立てるこ とができました。こんなの生まれて初めてですよ。「こんなの 立たない卵だヨー。」なんて言っご めんね。君は良い卵だ。きつとおいしいよ。
20	◎	卵を立てるむりだと思ってました。長いしんぼうの後、とうとう立ってくれました。コロンブスに勝 ちました。

Ⅲ. 結果と考察

1. 「体ほぐしの運動」導入に取り入れた表現運動の効果

1) 卵立てのワークから

表4に見られるように、このワークのプロセスを通して、卵が立った時の喜びや立たなかつたくやしさを、それに関わる自分を絵や言葉にしている。感動が学生を詩人にしたという表現は行き過ぎであろうか。このように一見運動とは直接に関係ないようであるが、自然に内面を外面化したいという十分な表現欲求の充足を経験した上での表現ができ、そのリアルタイムで動いた心（感動）が表現の土台となることを認識したと考えられる。

高橋は卵実習に関して「＜集中力・固定観念の打破・卵との関わり・感動・からだの感覚・（指先の感覚・バランス・立つ素晴らしさ）・達成感・不思議・立たない」と受講者の体験は多岐にわたっているとし、卵を立てた瞬間は特に様々な声や表情が現れ、自分の中に喜びが充満すると相手に伝えたい衝動に駆られ、臆する事なく表現する光景が見られる。」と報告している。

この実習は体育に限らず、様々な教科や領域で実践され、指導者により、どのようにも展開できる可能性を持つが、立てることが目的ではなく、そこで起こることを味わい感じたことを表現することである。卵実習の固有の価値と教材としての可能性を前述の高橋は

- ①意外性があり、意欲を喚起しやすい。
- ②感動体験や達成感を味わえ、表現欲求を掻き立てやすい。（表情・絵・詩）
- ③誰でもどこでもできる親近感がある。
- ④教え合い協力する姿が生まれやすい。
- ⑤取り組みの過程にじっくり関われる。
- ⑥色々な発見や気づきが起こりやすく、保健との合科や総合学習では「卵・命・立つ・関わり・表現」等からのアプローチも可能。

と述べている。¹⁷⁾

本実践でも同様な光景が見られ、上記のような絵（全てを掲載できないが。）や言葉なって現れている。立たなかつた卵に不器用な自己を投影したり、達成感一杯の喜びから自己への自信を深めるなど、様々な人間模様が展開された。中でも感動的な文を披露したM君は、受講後の感想で「体育大嫌いだった。」とのべ、「この授業は個人の身体的能力差が問題にならず、個々のアイデア生かせ、楽しかった。自分も一人がつまはじきされることのない授業やこのような表現の授業をしたい。」と結んでいる。体力づくりや技能が中心の体育の中で取り残されてきた子どもの一例を見る思いだった。しかし、彼は最後の自己作品の発表で、大好きなビートルズの曲（音を用意するところまでは課題ではないにも拘らず）や小さな小道具を用いて、上半身裸にならばかりの力演を見せてくれた。技術的には未熟ではあるが、彼のゆたかな感性を感じる事ができた。

指導者としても、個人の可能性を技術のみの視点ではなく、このような実習を通して豊かな視点で見ることが必要であると考えられる。

このような実習では指導者は「こう感じてほしい。」という願いはあっても解説しないというのが原

則である。人間個人としてこの実習に取り組む立場であればそれで問題はないと思われるが、将来またこれらの学生が指導者として実習を導入する際に知っておくべき内容をどの程度にするのか、問題点として挙げられる。

(表5) 学生の授業後の感想 (表中の●は男子学生, ◎は女子学生を示す。)

番号	性別	感想
1	●	高校まで表現運動はほとんど授業として受けたことがなかった。「表現運動」という運動は何か <u>恥ずかしい</u> というイメージがあったが、実際は <u>気持ち良くできた</u> というのが感想だ。 <u>リラックスできる体ほぐしから始まり、楽しい運動で充実した時間がすごせた</u> 。自分も小学校の先生になったら、 <u>どれだけのことができるか分からないが、こんな楽しい授業もあるということを知った</u> 。
2	●	<u>恥ずかしさと取り除くことが一番難しく、今でも「ダンス・表現運動」を行うには恥ずかしさが残っている</u> 。でも、先生の動きを模倣したり、 <u>体ほぐしを行っているうちに、少しは恥ずかしさを取り除くことができた</u> と思う。将来教師になった時は、自分の <u>恥ずかしさをなくし、子ども達の恥ずかしさを取り除いてあげられれば、いい授業ができるのでは</u> と思った。約2ヵ月だったがいろいろな体験(ダンスは初めてだったから)できて <u>楽しかった</u> 。
3	◎	授業の始めは心身共に緊張しているけれども、授業後には <u>気持ちがよかったです</u> 。体と体の接触には <u>抵抗を感じます</u> 。体ほぐしは授業にすっと入って行ける体と気持ち作りにはよい試みだと思いました。ただ、 <u>男性とは非常にやりにくかったです</u> 。
4	●	月曜一時間目ということで、かなり憂鬱だった。(ほんとうに)しかし、 <u>ためらわずに体をおもいきり、動かすということが、ここまで気持ちいいと初めてわかった</u> 。しかし、 <u>なんといっても体がかたい</u> 。教師になると一日大変な体力勝負になると思う。今、サークルなどやっていないので、 <u>もっとふだんからの積み重ねが大事だ</u> と思った。
5	●	なかなか体で何かを表現するということがほとんどないので、かなり照れがあった。その上、4年生の女子がいたということもあり、 <u>動く時は照れ隠しのおかしな動きばかりしていた</u> 気がする。もう20才を過ぎると、 <u>なかなか、違う動きというものは身につけにくいと感じた</u> が、小学生ぐらいだと、 <u>感性が豊かで、頭も柔軟なので、表現運動の中から様々なことを吸収できる</u> のでは、と思った。
6	●	私はこれまで「表現運動/ダンス」を授業で一度もやったことはなかったので、 <u>初めは恥ずかしくてとても緊張した</u> 。それでも高校の選択ではダンスをやってみたいと(結局勇気がなくて剣道であったが)思っていて一度はやってみたかったので、 <u>月曜日の一時間目の一限目ながらとても楽しく講義にでることができた</u> と思う。本当に楽しかった。その中で私が最も学んだこと、そして自分なりに満足できたことは、 <u>自分をさらけ出すことができた</u> ということである。普段では抑えている自分の <u>内面が表現できて気持ち良かった</u> し、 <u>新しい自己をこの年齢で発見した</u> ような気がする。体ほぐしについては、 <u>普段自分ではやらないような動きを楽しくやる</u> ことができ、自分なりにイメージの <u>ファイル</u> を豊かにできたのではないかと思う。だが、 <u>もっと体を宙に浮かせるなど簡単にできないようなものをもっと取り入れてほしかった</u> 。最後に、 <u>先生の笑顔にはいつも“元気”をもらえてとても楽しかった</u> です。
7	●	授業は最初のうちは、 <u>恥ずかしかった</u> ど、みんなと一緒にしているうちで <u>だんだんと楽しいもの</u> になってきた。特に、自分の体の一部一部の <u>感覚が研ぎ澄まされていく</u> 感じがしてよかった。あと、 <u>ストレッチは気持ちよかったです</u> 。

8	●	<p>僕はこの講義は副免の単位として取るつもりだ。僕は体育が非常に苦手でこの講義もすごく憂鬱だった。しかし、いざ授業が始まってみると個人個人の身体的能力の差が露呈されることなく個人個人のアイデアなどがうまく絡みあい楽しい授業でした。もし、僕が小学校の先生になったら一人がつまはじきにされるような体育の授業は絶対したくない。今回の講義はみんなが楽しい授業とはどういうものかということを得得したような心持ちである。この年になって「ダンスなんて恥ずかしいぜ」と思っていた僕ですが、自分の心情を外面に表すという作業の楽しさがわかった。言葉による表現力に乏しい小学生だからこそ内的世界を表現できる授業をしたい。とても楽しかったです。有り難うございました。</p>
9	●	<p>月曜一時限目から体育ということで、あまりやる気がでなかったが、回を重ねるごとに楽しくなり、月曜の講義の中で一番楽しみな講義へと変わっていった。色々なことを、体を動かしてやるのがあんなにもおもしろいと感じたのは、本当に久しぶりのことだと思う。色々な人と接することで、新しい友達もできた。いくつか体ほぐしをやったが、その中で腕の力を抜くといったものがあつた。普段の生活の中で力を入れることはあっても、力を抜くということはあまりないように思う。実際にやってみて、結構難しいものだなと驚いた。他にもシャボン玉などで不思議な感覚を味わうことができた。今回の授業を受けたことで、どのようにしたら（子どもたちが）楽しくやれるのかのヒントをたくさん得ることができたと思う。先生が率先して、実際に体を動かして見せることで、その後が、とてもやりやすかった。今回の授業を生かし、子どもたちから「先生の授業はおもしろい。」と言われるような先生になり、授業をやりたいと思う。</p>
10	●	<p>初めてのダンスの授業だったけどはっきり言って楽しかった。雰囲気も良かったと思うし、ダンスをするのがおもしろかった。体ほぐし（マッサージもふくめて）をやるのは最初抵抗があつたけれども体をほぐさないとダンスで体が動かないということを知り、体ほぐしの重要性を理解しました。このダンスの授業を半期（前期の前半）で行うのではなく1ヶ月期間（？前期通してという意味）やってほしい。</p>
11	●	<p>「表現運動」には少なからず抵抗をもつてのぞんだ授業であったが、実は楽しい内容であった、ということに小学校・中学校・高校・大学を通して初めてした。これには体ほぐしが大きな役割をしていると思う。遊び感覚で楽しんでいながら、自然と表現運動に移行できるため、とても有効な教材であると感じた。音楽に合わせてダンスがしたかった。（スマップの曲に合わせて踊れなくて少し残念）</p>
12	◎	<p>授業の始めに、準備運動でなく、マッサージをするのは初めてのことだったので驚いたが、リラックスして授業に取り組むことができた。即興の表現運動の初めてだったが、自分の運動体験が意外に少ないことに気付いた。いつもいつも同じようなポーズになってしまい、頭の中で「次はどうしよう。」とあせりながらも楽しく体を動かすことができた。表現だけでなくジャズダンスのようなものもしてみたかった。</p>
13	◎	<p>この授業を受けて、日頃自分が殻にとじこもっていることに気づかされました。又、体で表現するの楽しさ、難しさを改めて感じました。童心にかえった思いで、この授業に参加すると、楽しく、いろんなアイデアがうかんできて、課題として出された動きでも積極的に取り組むことができました。恥ずかしいと思う自分と冷めた自分を捨て去ることが、自分には必要だということを感じました。それを助けてくれたのが「体ほぐし」で、他人と接触することで安心感を感じ1つ学習しました。この授業があつたおかげ、自分の体のかたさに気づき、入浴後、柔軟体操をしたり、ダンベル体操をしたり、自分で少し体づくりができました。要望としては、本格的なダンスにも少しふれてみたかったです。高校時代に創作ダンス、ジャズダンスを経験してきているので、発展したものも学びたかったです。</p>

14	◎	<p>まず、授業の最初のマッサージがとても気持ちよかった。自分のバブルを意識して動き回ったりしたのは自由で自分の空間をイメージできてよかった。私は小・中・高とダンス（表現）の授業は嫌いだったが、この授業で表現の楽しさをたくさん味わえた。テーマを決め手創作するのも皆とイメージを出しあえて楽しくできたと思う。教師になっても自分が楽しんでそれらを子どもたちに伝えられることが大切だな、と思う。</p>
15	◎	<p>マッサージや柔軟など気持ち良かった。今まで「ダンス」という言葉だけで苦手意識を持っていたのだが、この授業では、とても楽しく体を動かすことができ、「表現する」ということに前向きに取りくむ姿勢をもつことができた。</p>
16	◎	<p>全体としては、とても楽しかったです。柔軟はきつかったけど。最近運動らしい運動をしておらず、日常生活でも思いっきり体をそらしたり、足をあげたりしないので体が目を覚ました感じがしました。リラックスした状態で、徐々にカラダが活性化しているのが分かりました。1番の思い出はタマゴ。あんなに集中したのは、入試以来でした。動かないものだけとても美しいと感じました。あと、スマップおどりが良かったです。</p>
17	◎	<p>体育の苦手な私にとってはとても楽しい授業でした。始めは自分の体でいろいろなことを表現することに少し抵抗がありましたが、模倣することによりながら少しずつ表現しやすいうに進めていく授業方法は、負担なく、楽しみながらできてよかったと思います。体ほぐしについては、特に1限からだったので、マッサージから入ったり、リラックスすることができました。</p>
18	◎	<p>恥ずかしいなという気持ちもあったけど、カエルになったり、タマゴを立てたりとても楽しかったです。私は人前で表現するのは苦手ですが、この授業のように楽しみながらできるといいと思います。童心に返ったような気分になれみんなが笑顔でよかったと思います。教師になれたら私もこんな授業をしてみたいです。体ほぐしは、自分の体がさらに固くなっているなと感じさせられました。また、脱力感とか相手に身をゆだねる感覚がわかったりしておもしろかったです。一人ではなく二人でやるストレッチとかもスキンシップもかねてよかったと思います。楽しく実践的な授業だったと思います。ありがとうございます。</p>
19	◎	<p>体ほぐしは自分の体を実感としてとらえる体づくりの運動の一つです。あまり、したことがなかったのでこういう方法もあるんだなと思いました。私はこの授業を受けるまで表現運動がとても苦手でしたが、しゃぼん玉になって友達とぶつからないように動くとかすぐやりやすい方法から入っていったので表現することが前ほど苦手ではなくなりました。子どもに心理的負担を与えず授業を行うことはとても大切だと思いました。</p>
20	◎	<p>始めのうちは、とても恥ずかしかったとしか言いようがありません。今でも全く恥ずかしくないといえは嘘になりますが、最近では恥ずかしいから楽しいに変わりつつあります。体ほぐしをすることで、授業中の動きも少しスムーズになるし、他の人と触れ合う、他の人にも自分をまかせるといっていい体験もできました。これも2人が仲良くなるためのステップになるなあなど、将来に役立つ学習ができました。自分の体の固さも改めて実感し、ストレッチに励まなくてはと思いました。楽しい授業だったので、もう終わってしまうのが残念です。</p>

2) 受講後の感想から

(表6) 受講前後の印象

受 講 前		実 数 (%)	受 講 後		実 数 (%)
否定的印象	文中の言語		否定的印象	文中の言語	
19 (95%)	恥ずかしい	7	0 (0%)		0 (0%)
	苦手意識	4			
	抵抗を感じる	2			
	体育・表現大嫌い	2			
	照れがあった	1			
	緊張していた。	1			
	憂鬱だった	1			
やる気なし	1				
肯定的印象			肯定的印象	文中の言葉	
0 (0%)		0 (0%)	20 (100%)	楽しかった	15
その他				気持ち良かった	2
				授業に役立つ	1
1 (0%)	授業前の気持ちの記述なし	1 (5%)		こどもには良い	1
合 計		20	その他		
			0 (0%)		0 (0%)
合 計		20	合 計		20

※各人毎にその全体文章から判断した。

①受講前後の印象

表6に見られるように、受講者のほとんどが、受講前や受講開始直後は「恥ずかしい・苦手である。」といった否定的印象を持っている。これまでの受講者は通常40名程度では約1～2割が「やや好き」から「好き」と答える者もあり、年々ダンス好きを増加する傾向にあるが、今回の受講前の印象としては、男子学生が半数を占めており、否定的印象を持って望んだ学生が多かったといえよう。

しかし、受講後になると「楽しかった。」「嫌いだった表現運動・ダンスや体育に対する印象が変わった。」「恥ずかしさが軽減した。」等ほとんどの受講生が肯定的評価をしている。受講前後での明確な変化が示されている。

②内容分析

その原因がどこに拠るものかを明確にするため、内容についての感想を分析した。その結果は(表7)のような結果に示す通りである。項目については、高橋の授業後の評価⁹⁾を参考とした。

「体が固い・リラックスできた・気持ち良い」の自分の体へ関心やリラクゼーション・感覚に関する内容が多く「感じ方」が深まったことが分かる。また、「新しい自己発見」「新しい友達」等の「自己概念」や「対人関係」に関する感想も書かれ、体ほぐしの運動の「自己の体への気づき・調整・交流」に関する実習を行った結果であるといえよう。「対自然」の項目に反応がみられなかった原因については、今回自然に関する実習を取り入れておらず、そのことに起因すると思われる。次で、「将来の自分の授業に生かしたい。」との感想も多くみられ「役立つ」内容であったことを示している。また、「体ほぐし運動との組合せがよかった。」という感想もがみられ、先の「感じ方」の項目と合わせて考えると授業の流れである。調整系から遊び（交流・運動量・解放感）から表現・理論へという流れを肯定的に評価をしていることが伺える。或いは、先生の模倣から徐々に個人々の動きを発想するという方法もやりやすいとの感想を引き出している。

しかし、大半の者が受講後表現運動に肯定的傾いているとは言え、受講内容のすべてがうまくいっている訳ではなく、異性ととのやりにくさ・身体接触への嫌悪感も示されている。参加したくなければ、しなくてもいい自由を保障することのインストラクションが十分でなかったと言える。また、本格的ダンス・もっと高度な内容を希望する記述も見られる。指導者としては、歓迎したいところだが、5～6週という限られた時間で初心者や否定的印象を持って授業に望む学生が多い中では、指導法との関連もあり、困難な場合多い。であるが、現在説明と示範だけで終わっている、リフトやフォールなど運動の5要素中の関係性に関する実習など、少しリスクを含むが挑戦的できる内容を折り込むことも考える必要があると思われる。さらにジャズダンス等現代的リズムに乗ったダンスをしたいという要望も書かれ、これらの点をどう限られた指導時間に組み込むかが再考の余地があろう。

他には、「指導者の笑顔・元気」という記述も書かれている。筆者が常に心掛けていることが受容的雰囲気醸成であることから、その点も体ほぐしの運動や表現への楽しさを導くポイントであると考えたい。

(表7) 授業内容分析

項目	実数/％	感想（文中に現れた実数）
感じ方 気付き／調整	25 ／32.5%	体が固い（4）感覚が研ぎ澄まされる（1） しゃぼん玉の中の不思議な感覚（1）童心に返って（2） 力を抜くのは結構難しいと驚く（1）いろんなアイデア（1） 意外に少ない運動体験に気づく（1）積極的に（1） 自分を任せる貴重な体験（1）集中した（1）美しい（1） 他人にふれる・自分の空間をイメージ（1） 脱力感や委ねる感覚（1）イメージファイルが豊かに（1） カラダが活性化（1） 気持ち良く（マッサージ・ストレッチ／2） リラックス（体ほぐし／4）
動き方	4 ／5.2%	気持ち良く（思い切り体を動かす／1） 楽しく（運動・動けた／1） 自分の普段やらない動きをやれた（1） 違う動きは身に付きにくい（1）

対自然	0 / 0%	
対人関係	5 / 6.5%	新しい友達 (1) 雰囲気良かった (1) 体接触で安心感 (1) みんな笑顔 (1) スキンシップ (1) 仲良くなれるステップ (1)
自己表現	2 / 2.6%	気持ち良く (内面の表現 / 1) 「表現する」へ前向きに取り組む姿勢 (1)
自己概念	3 / 3.9%	新しい自己発見 (1) 閉じこもる自分に気づく (1) 自分を捨てる必要がある (1)
役立つ	17 / 22%	小学生に役立つ (1) いい取り組み (体ほぐしとの組合せ / 3) 体ほぐしが恥ずかしさ軽減 (1) 体ほぐしの重要性理解 (1) 遊び感覚から自然と表現へが良い (1) 先生の模倣から入るとやりやすい (2) 内面を表現できる授業をしたい (1) 授業のヒントになる (1) 自分の授業に生かしたい (4) 体力づくりの必要性 (1) 一人がつまはじきされる体育の授業は絶対したくない (1)
おもしろい	10 / 13.0%	楽しい・おもしろい (体を動かす / 2) おもしろかった (1) 楽しい授業 (5) 楽しみな講義 (2)
問題点 要望	10 / 13.0%	異性ととのやりにくさ (2) 身体接触はいやだ (1) もっと本格的なダンスがやりたい (1) 曲に合わせたダンスやジャズ・ダンスがやりたかった (4) もっと受講期間を長くして・終わるの残念 (2)
その他	1 / 1.3%	先生の笑顔で元気が出る (1)
合計	77	

※「楽しかった」は授業後の全体感想で取り上げたので省略した。
ただし、楽しい運動や授業は方法との関連でカウントした。

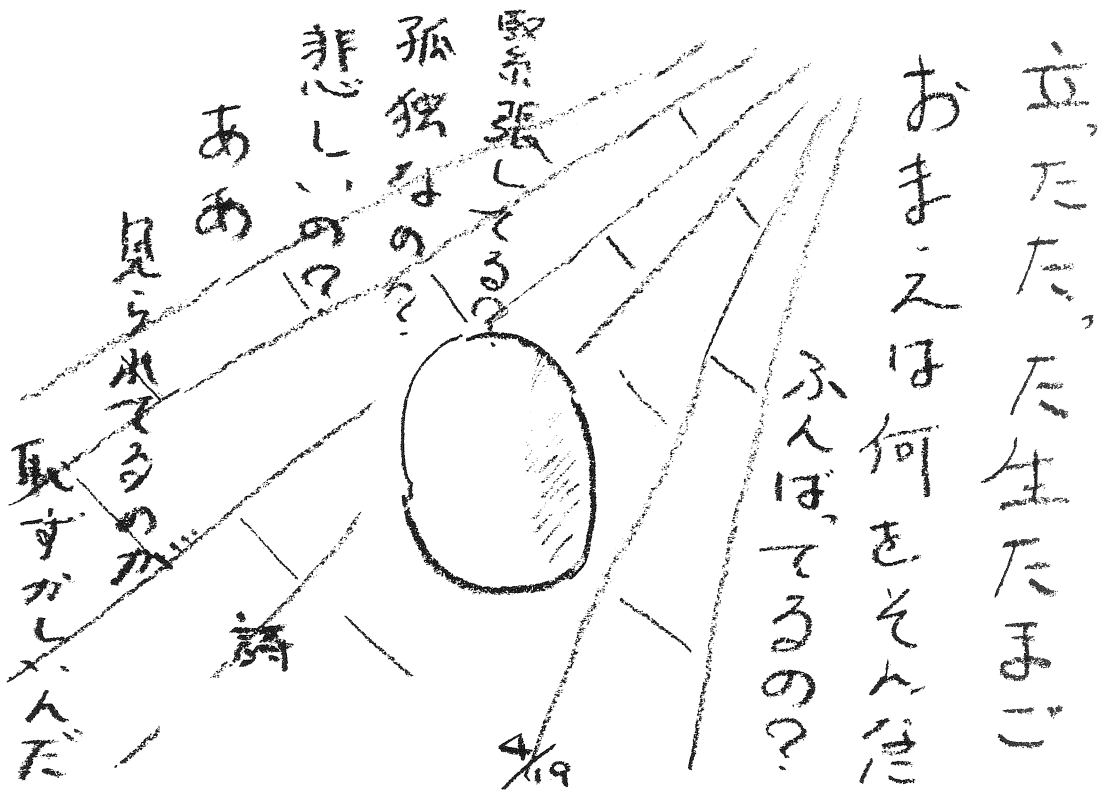
IV. 終わりに

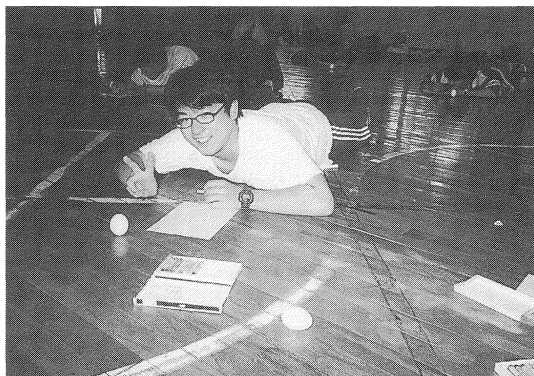
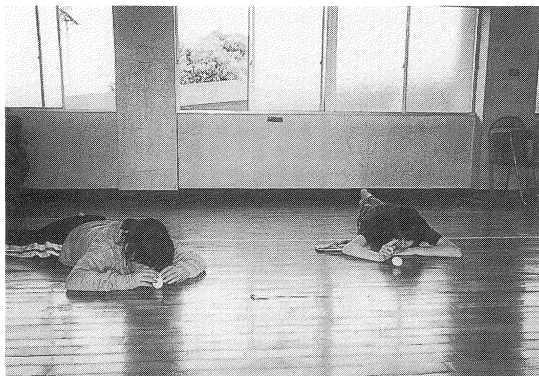
今回は「体ほぐしの運動」を導入に用いた授業構成を行い、その授業構成は概ね受講生の支持が得られ、生き生きとした学生の感性を引き出し、ダンス・表現運動に対する恥ずかしさや苦手意識を軽減することに有益だったといえよう。また、授業の流れを「調整系・気づき系～交流系～表現」と踏んだ。その点に関しては、受講生の表現・ダンスへの肯定評価を得られた一因となったと考えられる。しかし、感想分析に留まり、十分に結論づけられないが、次回の指導計画への一助となると考えられる。

「からだ気づき」に関する実践は、原田・高橋等を中心に多く報告されているが、「体ほぐしの運動」

と「表現運動」との組合せによる授業実践は、端につただけであり、今後このような授業実践を重ね、その精密な授業分析を重ねる必要があると考えられる。それらは自己肯定度の測定や、各ワークごとの受講者の内省記録等が考えられ、さらに、異なる授業の流れでも実践する必要があると思われる。

また、指導法や理論等を盛り込む必要のある授業では、表現の世界に浸ることで終了できない難しさもあり、この点に関しても検討の余地があろう。本学においても、現在実践中であり次回の報告としたい。





参考文献

- 1) 原田奈名子：「からだ気づき・からだ育て論」平成11年度鹿児島県学校体育女子体育研究会夏期研修会資料 1999
- 2) 原田奈名子：「からだと私－存在のリアリティを求めて」体育科教育 1998 12 pp34-35
- 3) 原田奈名子：「新学習指導要領『体づくり運動』について」平成11年度鹿児島県高等学校体育研究連合会 資料 1999
- 4) 石塚雄康：「からだとことばのイメージ－身体表現－」青雲書房 1981
- 5) 久保 健：『『今日における教科としての体育の本質と授業づくりの課題』－からだ育てと運動文化－」大修館書店 1997 pp1-20
- 6) 増田 明：「ボディートーク入門」創元社 1995
- 7) 文部省編：「小学校学習指導要領」1998
- 8) 野口三千三：「原初生命体としての人間」岩波書店 1996
- 9) 高橋健夫：「ボディ・アウェアネスの授業分析」体育科教育 1996 p51
- 10) 高橋健夫・松本富子・藤井喜一：「体ほぐしをどう授業に仕組むか。」体育科教育 1999 5
- 11) 高橋健夫：「学習指導要領に見られる『体ほぐし』の考え方」体育の科学 1999 Vol49
- 12) 高橋和子：「新しい体操の授業づくりの試み」体育科教育別冊「体操の授業」Vol43 (13) pp124-127

- 13) 高橋和子：「『体ほぐし』の登場と体育授業の新たな展開－『からだ気づき』実践が教えてくれること」－体育科教育別冊, 1998 pp68-71
- 14) 高橋和子：「心と体を一体として捉えるとは－『からだ気づき』を中心に」体育科教育 1999 47巻 4号
- 15) 高橋和子：「身体形成のための技術～主観的気づきと客観的～」体育の科学 1998 第48巻 第10号 pp807-812
- 16) 高橋和子：『動きや表現のベースとしての「からだ気づき」』体育科教育 1998 12 pp32-34
- 17) 高橋和子・鈴木 学・藤井妙子：「卵は立つ？」体育科教育 1999 2 pp47-49
- 18) 山中寛監修：「学校におけるストレスマネジメント教育」南日本放送 1999
- 19) 山中寛監修：「心を育むストレスマネジメント技法」南日本放送 1999