

体育科教育における体づくり運動の現状について

Current State of Physical Fitness in Physical Education

渡部 琢也

Takuya Watanabe

目 次

- I. はじめに
- II. 方法
- III. 結果
- IV. 考察
- V. まとめ

I. はじめに

体づくり運動は、平成 10 年に改訂になった学習指導要領（高等学校は平成 11 年）より^{1) 2) 3)}、体操に変わり新たに導入されたものである。今回の改訂においては、体づくり運動は小学校低学年及び中学年にも導入され⁴⁾、このことによって小学校、中学校、高等学校の全ての学年において必修化されることとなった^{5) 6)}。体づくり運動は学校体育の中で最も基本的な位置づけにあり、中核的な内容である。そして体づくり運動は、単独の学年での実施ではなく、小学校から中学校、そして高等学校へと連続的につながる内容となる⁷⁾。小学校低学年には「多様な動きをつくる運動遊び」（1、2 年生）が取り入れられ、学習指導要領にも「遊び」という言葉が入っており、幼児教育と小学校とをつなぐ内容ともなっている。体づくり運動は単独単位として実施することが求められ、中学校においては各学年とも 7 単位以上実施することと明記されており⁸⁾、また小学校低学年および中学年においては今回の改訂により、新たに体づくり運動が導入され単独単位としては少なくとも 5、6 単位時間以上で構成される必要がある。よって、中学校と小学校低学年および中学年においては特に実施内容についての検討が必要となるであろう。新学習指導要領は小学校においては平成 23 年 4 月より、中学校においては平成 24 年 4 月より、高等学校は平成 25 年 4 月より完全実施とはなったものの体づくり運動の考え方や具体的な実施法についてわかりにくいとの声もある。小学校学習指導要領においては、学年ごとに「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動遊び」（1、2 年生）、「多様な動きをつくる運動」（3、4 年生）、「体力を高める運動」（5、6 年生）で構成されている。低学年・中学年における「多様な動きをつくる運動（遊び）」とは、「体のバランスをとる運動」、「体を移動す

る運動」、「用具を操作する運動」、「力試しの運動」、そして3、4年生の中学年においてはこれらに加えて「基本的な動きを組み合わせる運動」で構成される。高学年の5、6年生における「体力を高める運動」は、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」と「力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。小学校学習指導要領解説体育編⁹⁾において、「特に、高学年児童の発達の段階を考慮し、体の柔らかさや巧みな動きを高めるための運動に重点をおいて指導する」とされている。ここで示されている「体の柔らかさを高めるための運動」と「巧みな動きを高めるための運動」とは、小学校学習指導要領解説体育編において、それぞれ「体の各部位の可動範囲を広げingことをねらいとして行う運動である」「人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとして行う運動である」とされている。中学校における「体づくり運動」の内容は、「体ほぐしの運動」「体力を高める運動」で構成されている。中学校1、2年生におけるこの構成は小学校の高学年の5、6年生と同様の内容となっている。この「体力を高める運動」は、「体の柔らかさを高めるための運動」と「巧みな動きを高めるための運動」と「力強い動きを高めるための運動」および「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。高等学校における「体づくり運動」の内容は、「体ほぐしの運動」「体力を高める運動」で構成されており、これは中学校3年生と同じ構成となっている。先にも述べたように「体づくり運動」は学校区分や単独学年で実施されるものではなく、連続的にそして継続的に実施されるものである。また、「体づくり運動」とは、小学校においては「体づくり運動」で学んだことを家庭で生かすことをねらいとし⁹⁾、中学校では学校の教育活動全体や実生活で生かすことができるようにすることが求められる⁸⁾。そして高等学校においては、これまでの学習を踏まえて、地域などの実社会で生かすことができるようにすることが求められる¹⁰⁾。これらのことから学校体育において、体づくり運動が大変重要視されていることがわかる。

本研究では、平成23年度より段階的に導入され今年度全学校区分で完全実施された新学習指導要領が導入されている小学校、中学校、高等学校における学校体育の体育科教育において、体づくり運動に対するとらえ方と実施状況および講習会の参加状況とその効果について調査することを目的とした。

Ⅱ. 方法

1. 対象

愛知県を中心に、福島県、栃木県、東京都、長野県、三重県の小学校、中学校、高等学校の教諭に対して、「体づくり運動に関するアンケート調査」（資料参照）として、無記名でアンケート調査を行った。アンケートは2013年10月に実施した。

2. アンケートの質問項目

「体づくり運動アンケート」は、「1. 体づくり運動は重要であると考える。2. 単独の単元として体づくり運動を実施していますか？ 3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか？ 5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか？ 6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか？ 参考になりましたか？ 8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか？ 9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は何点くらいでしょうか？」であった。

3. 分析方法

「はい」、「いいえ」の2択に対してはその数と割合を、四択の質問に関しては、「大変そう思う」を4、「そう思う」を3、「あまり思わない」を2、「まったく思わない」を1の4段階としてそれぞれの数を集計し、また統計値として平均値とばらつきを見るためにその標準偏差を求めた。

Ⅲ. 結果

回収できたアンケート総数は小学校教諭が58名（69.9%）、中学校教諭が13名（15.7%）、高等学校教諭が11名（13.3%）、中学校および高等学校教諭（中高一貫校が含まれるため）が1名（1.2%）の計83名であった。アンケートの回答者は年齢が平均40.5±11.2 S.D.歳であり、男性が55.4%の46名、女性が44.6%の37名であった。専門教科が体育と回答したのは48.2%の40名であり、専門種目があると答えたのは41.0%の34名であった。

表1 学校区分別のアンケート回答者数

学校区分	N	%
小学校	58	69.9%
中学校	13	15.7%
高等学校	11	13.3%
中・高等学校	1	1.2%
合 計	83	100.0%

表2 男女比率

	N	%
男 性	46	55.4%
女 性	37	44.6%

※中高一貫校が含まれるため

表3 専門教科

	N	%
体育	40	48.2%
他の教科	43	51.8%

表4 専門スポーツ種目有無

	N	%
専門種目あり	34	41.0%
専門種目なし	49	59.0%

1. 「体づくり運動に関するアンケート調査」について

「1. 体づくり運動は重要であると考える。」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は45.8%の38名、「そう思う (3)」は53.0%の44名、「あまり思わない (2)」は1.2%の1名、「まったく思わない (1)」は0%の0名であり、平均 3.45 ± 0.52 S.D. (N=83) であった。「2. 単独の単位として体づくり運動を実施していますか？」という質問に対しては、回答者全体 (N=81) の45.7%の37名が「はい」と答え、54.3%の44名が「いいえ」と答えた。「3. 体づくり運動は単独の単位としてやりやすい。」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は5.1%の4名、「そう思う (3)」は28.2%の22名、「あまり思わない (2)」は61.5%の48名、「まったく思わない (1)」は5.1%の4名であり、平均 2.33 ± 0.66 S.D. (N=78) であった。「4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか？」という質問に対しては、回答者全体 (N=80) の83.8%の67名が「はい」と答え、16.3%の13名が「いいえ」と答えた。「5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか？」という質問に対しては、回答者全体 (N=79) の97.5%の77名が「はい」と答え、2.5%の2名が「いいえ」と答えた。「6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は7.4%の6名、「そう思う (3)」は54.3%の44名、「あまり思わない (2)」は37.0%の30名、「まったく思わない (1)」は1.2%の1名であり、平均 2.68 ± 0.63 S.D. (N=81) であった。「7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか？」という質問に対しては、回答者全体 (N=81) の43.2%の35名が「はい」と答え、56.8%の46名が「いいえ」と答えた。講習会に参加したことのある人で、「参考になりましたか？」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は48.6%の17名、「そう思う (3)」は48.6%の17名、「あまり思わない (2)」は2.9%の1名、「まったく思わない (1)」は0%の0名であり、平均 3.46 ± 0.56 S.D. (N=35) であった。「8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか？」という質問に対しては、回答者全体 (N=81) の86.4%の70名が「はい」と答え、13.6%の11名が「いいえ」と答えた。「9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は何点くらいでしょうか？」という質問に対しては、平均 53.2 ± 18.1 点 (N=83) であった。

表 5 四選択の質問に対する回答数

質 問 内 容		大変そう思う (4)	そう思う (3)	あまり思わない (2)	まったく思わない (1)
1. 体づくり運動は重要であると考える。	N	38	44	1	0
	%	45.8%	53.0%	1.2%	0.0%
3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。	N	4	22	48	4
	%	5.1%	28.2%	61.5%	5.1%
6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。	N	6	44	30	1
	%	7.4%	54.3%	37.0%	1.2%
7. 参加した講習会は参考になりましたか？	N	17	17	1	0
	%	48.6%	48.6%	2.9%	0.0%

表 6 四選択の質問の平均と標準偏差

	1. 体づくり運動は重要であると考える。	3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。	6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。	7. 参加した講習会は参考になりましたか？
平 均	3.45	2.33	2.68	3.46
標準偏差	0.52	0.66	0.63	0.56
人 数	83	78	81	35

表 7 二択問題の平均と標準偏差

質 問 内 容		はい (1)	いいえ (2)
2. 単独の単元として体づくり運動を実施していますか？	N	37	44
	%	45.7%	54.3%
4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか？	N	67	13
	%	83.8%	16.3%
5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか？	N	77	2
	%	97.5%	2.5%
7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか？	N	35	46
	%	43.2%	56.8%
8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか？	N	70	11
	%	86.4%	13.6%

表 8 体づくり運動に対する自己採点

	9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は何点くらいでしょうか？
平 均	53.23
標準偏差	18.08
人 数	83

IV. 考察

1. 体づくり運動の重要性について

「1. 体づくり運動は重要であると考える。」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は 45.8% の 38 名、「そう思う (3)」は 53.0% の 44 名、「あまり思わない (2)」は 1.2% の 1 名、「まったく思わない (1)」は 0% の 0 名であり、平均 3.45 ± 0.52 S.D. (N=83) であった。肯定的にとらえている回答が一人を除いて 98.8% であった。このことは教諭が体づくり運動が非常に重要であることは認識していることを示している。

2. 単独単位としての体づくり運動について

「2. 単独の単位として体づくり運動を実施していますか？」という質問に対しては、45.7% の 37 名が「はい」と答え、54.3% の 44 名が「いいえ」と答えた。残念ながら半数以上が単独単位として実施していないことが明らかとなった。先にも示した通り、特に中学校においては 7 単位時間以上実施することと明記されており、単独単位としての実施が求められていることとなる。次の「3. 体づくり運動は単独の単位としてやりやすい。」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は 5.1% の 4 名、「そう思う (3)」は 28.2% の 22 名、「あまり思わない (2)」は 61.5% の 48 名、「まったく思わない (1)」は 5.1% の 4 名であり、平均 2.33 ± 0.66 S.D. (N=78) であった。単独単位としてやりにくいと感じている回答が 66.6% であった。「6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。」という質問に対しては、「大変そう思う (4)」は 7.4% の 6 名、「そう思う (3)」は 54.3% の 44 名、「あまり思わない (2)」は 37.0% の 30 名、「まったく思わない (1)」は 1.2% の 1 名であり、平均 2.68 ± 0.63 S.D. (N=81) であり、問 3 より高いものの、低い結果であった。これらの結果から、単元としての実施、単元としてのやりやすさ、体づくり運動に対する理解度とわかりやすさ、に対しては回答がほぼ半数に分かれる結果となった。これらの質問項目によって、「体づくり運動」がまだまだ十分に理解されていないことが示された。一方で「4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか？」という質問に対しては、83.8% の 67 名が「はい」と答え、16.3% の 13 名が「いいえ」と答え、「5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか？」という質問に対しては、回答者全体 (N=79) の 97.5% の 77 名が「はい」と答え、2.5% の 2 名が「いいえ」と答えた。本結果からは、単元で取り上げるよりも、ウォーミングアップにおいて用いることが効果的であると考えていることが浮き彫りになったと考えられる。また、単元で実施するにあたり、単元での実施の場合には評価しなければならないわけであるが、その評価をどうするのかという声も多くある。明記されているものも含め事実上単元としての実施が求められているが実施内容や評価について十分に認識されていない可能性が示唆される。

3. 体づくり運動の講習会について

「7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか？」という質問に対しては、43.2%の35名が参加したことがあると答え、56.8%の46名が参加したことが無いと答えた。講習会に参加したことのある人で、「参考になりましたか？」という質問に対しては、「大変そう思う(4)」は48.6%の17名、「そう思う(3)」は48.6%の17名、「あまり思わない(2)」は2.9%の1名、「まったく思わない(1)」は0%の0名であり、平均 3.46 ± 0.56 S.D. (N=35) であった。1名を除いた97.1%が肯定的な回答であった。「8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか？」という質問に対しては、回答者全体(N=81)の86.4%の70名が「はい」と答え、13.6%の11名が「いいえ」と答え、体づくり運動について学びたいという意欲が高いことが示された。問7の結果と合わせると、実際に講習会等において研修を受けたことがある教諭は半分以下であり、体づくり運動の授業においてどのようなことを実施すべきなのか理解されていない可能性が大きいことが推察される。講習会に参加すれば、参考になったとの意見が非常に多いことも示された。渡部によれば¹¹⁾、体づくり運動の講習会を実施した際のアンケート結果より、「1. 今回の研修についてどのように感じましたか」との問いに対して、「とても参考になった(4)」は61.1%の11名、「参考になった(3)」は38.9%の7名であり、「あまり参考にならなかった(2)」と「期待外れだった(1)」はともに0%の0名だった。平均 3.61 ± 0.50 であった(N=18)。全員が参考になったとの肯定的な答えであった。両研究結果より、講習会への参加により理解度が深まることが示されている。そして両研究結果を比較すると当然のことではあるが、本結果は伝達講習も含まれることから、伝達講習よりも専門家による講習会実施がより効果があることも推察された。

4. 体づくり運動に対する自己評価について

「9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は何点くらいでしょうか？」という質問に対しては、答えにくい質問であったかもしれないが、現状では50点くらいということになった。やはり長年実施されている他の運動やスポーツ等と比較して、重要度は理解しているものの、体づくり運動に対しての理解度の低さや自信の無さが表れた結果ではないかと推察される。大学教育では60点以下は「不可」であり、自己評価を上げる取り組みが必要となるであろう。

5. 今後の体づくり運動への取り組みについて

今回改訂された学習指導要領の中学校の保健体育において最も注目すべき改定は、中学校において「体づくり運動」の時間が3学年ともに7単位以上と指定されたことがあげられるであろう。この時間指定の意味は、この時間の学習だけで体力を向上させられるわけではないが体力を高める必要性を認識させたり、保健体育の学習以外の学校生活や実生活で生

かすことが可能な知識・技能を身に付けさせるための時間ととらえた方がよいとされている。従って、他の運動領域との関連を図るのみならず、自らの体力を高めていく能力を身に付けさせるよう、「体づくり運動」単独での単元づくりが求められると理解したいとされる¹²⁾。また、「体づくり運動」の単元で学んだことを基に、他の運動領域でもその技能を高めた結果として身に付く体力についての理解を深め、実践する態度が身に付くようにつなげていきたいともされている。設定されている単位時間数は最低限確保したい時間であり、実状に応じて、さらに多くの時間を配当することも視野に入りたいともされている。改訂されたねらいとしては以上のようなことがあるが、しかしながら、本結果をみると単独単元での実施がされていない事実が示された。文部科学省は完全実施前の平成 21 年度の移行期間に合わせて「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット」（2008）を作成し¹³⁾、全国の小学校教諭に配布した。愛知県教育委員会では体力づくり推進事業に関するものとして、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」に基づく子どもの体力向上支援事業（学校における支援事業）として、体力向上運動プログラムを作成し、リーフレットおよび DVD を作成（2011）¹⁴⁾し、その動画はインターネット上で閲覧できる¹⁵⁾。小学校低中学年に対しては、継続して、一昨年、昨年と活用事例集および指導案例を示しており^{16) 17) 18) 19)}、これもインターネット上で閲覧できる²⁰⁾。小学校高学年と昨年度から実施された中学校と本年度から実施の高等学校に対しては、対応は十分でないと考えられるが、愛知県教育委員会は今年度、「地域を活用した学校丸ごと子どもの体力向上推進事業」として小学校 5、6 年生を対象にした体づくり運動のプログラム作成を行っており、今後は中学校と高等学校の体づくり運動に対しても取り組むことを計画している。体育専門の教員が担当する中学校および高等学校と体育を専門としない教員も体育を担当することがある小学校では問題となる点は異なるのかもしれないが、事例集や指導案そして講習会の実施など、よりわかりにくさを払拭するさらなる取り組みが期待される。

V. まとめ

体づくり運動は重要であるとは理解されているものの、様々なとらえ方があり、実際に授業においてどのようなことをすればよいのか迷いがあるであろうことも推察された。単独の単元として捉えにくくそして実施もしにくい面もあり、実施されていないこともあることが示された。伝達講習会の効果も示されているが、専門家による講習会の必要性が示唆された。また、評価についてもわかりにくい部分があるとの指摘もあり、その点についても検討していく必要がある。今後さらにアンケートの数を増やし、調査する必要があると考えられる。児童、生徒の発育発達に即した教育と体力の向上がより効果的に展開できるよう、継続して調査を実施していきたい。

謝辞

今回のアンケート調査に際しましてご協力いただいた先生方に対して感謝いたします。
記して謝意を表わす次第である。

文献

- 1) 文部科学省 中学校学習指導要領 国立印刷局 1998
- 2) 文部科学省 高等学校学習指導要領 国立印刷局 1999
- 3) 文部科学省 小学校学習指導要領 国立印刷局 1998
- 4) 文部科学省 小学校学習指導要領 2008
- 5) 文部科学省 中学校学習指導要領 2008
- 6) 文部科学省 高等学校学習指導要領 2008
- 7) 文部科学省 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）東洋館出版社 2013年
- 8) 文部科学省 中学校学習指導要領解説体育編 2008
- 9) 文部科学省 小学校学習指導要領解説体育編 2008
- 10) 文部科学省 高等学校学習指導要領解説体育編 2009
- 11) 渡部琢也 体育科教育における体づくり運動授業の質向上のための講習会の効果についての検討子ども学研究論集5 2014（印刷中）
- 12) 今関豊一、岡出美則、友添秀則「平成20年改訂 中学校教育課程講座 保健体育」ぎょうせい 2008
- 13) 文部科学省 多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット 2008
- 14) 森勇示、渡部琢也ら：小学校低学年・中学年向け 多様な動きを作る運動（遊び）愛知県教育委員会 2011
- 15) 「子どもの体力向上運動プログラム、〔多様な動きをつくる運動（遊び）〕」動画サイト：<http://www.aichi-c.ed.jp/contents/tairyoku/index.htm>
- 16) 愛知県教育委員会：小学校低学年・中学年向け 多様な動きを作る運動（遊び）バージョンアップ一覧 愛知県教育委員会 2012
- 17) 愛知県教育委員会 平成23年度 実践報告集 愛知県教育委員会 2012
- 18) 森勇示、渡部琢也ら：平成23・24年度子どもの体力向上運動プログラム「活用事例集」〔多様な動きをつくる運動（遊び）〕愛知県教育委員会 2013
- 19) 愛知県教育委員会：活用事例集を活かした「指導案例」小学校：1年生実践、2年生実践、3年生実践〕愛知県教育委員会 2013
- 20) 愛知県教育委員会体育スポーツ課体力づくり：<http://www.pref.aichi.jp/0000007342.html>

資料

体づくり運動に関するアンケート調査

名古屋経営短期大学 渡部琢也

体づくり運動に関するアンケート調査にご協力お願いいたします。今後の子どもの体力向上に活用させていただきたいと考えております。記述の欄が少ない場合には裏面もご利用ください。

学校区分： 小学校 ・ 中学校 ・ 高等学校 性別： 男 ・ 女 年齢： _____
専門教科： 体育・他教科（ ） 専門種目： _____ お勤めの地域や市町村 _____

1. 体づくり運動は重要であると考える。

☐大変そう思う ・ ☐そう思う ・ ☐あまり思わない ・ ☐まったく思わない

理由：

2. 単独の単元として体づくり運動を実施していますか？ ☐はい ・ ☐いいえ

・「はい」とお答えになった方はどのような内容を実施されていますか？出来るだけ詳しくお教えてください。

・「いいえ」とお答えになった方はその理由をお教えてください。「はい」の方もやりにくい点等お教えてください。

3. 体づくり運動は単独の単元としてやりやすい。

☐大変そう思う ・ ☐そう思う ・ ☐あまり思わない ・ ☐まったく思わない

理由：

4. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも実施していますか？ ☐はい ・ ☐いいえ

5. 体づくり運動をウォーミングアップ等でも活用したいですか？ ☐はい ・ ☐いいえ

6. 体づくり運動は理解しやすい。わかりやすい。

☐大変そう思う ・ ☐そう思う ・ ☐あまり思わない ・ ☐まったく思わない

理由：

7. 体づくり運動の講習会等に参加したことがありますか？ ☐はい ・ ☐いいえ

どのような講習会ですか？講習会名： _____

参考になりましたか？

☐大変そう思う ・ ☐そう思う ・ ☐あまり思わない ・ ☐まったく思わない

内容等：

8. 体づくり運動の講習会があれば参加したいですか？ ☐はい ・ ☐いいえ

9. ご自分の体づくり運動に対する理解度および実践力は100点満点で何点くらいでしょうか？ _____点

10. 上記の質問やそれ以外でもご意見等あればご記入ください