

## 【論文】

# 「体づくり運動」と「体力向上」の関係に関する研究 ～発生運動学の目的論的視座から授業実践に向けて～

三木 伸吾

Shingo Miki

## 1. はじめに

平成 29 年公示の学習指導要領(以下、指導要領とする)によると、現行(平成 20 年度公示)指導要領の成果と課題を中央教育審議会の答申から示し、「運動やスポーツが好きな児童生徒の割合が高まった」ことや「体力の低下傾向に歯止めがかかった」ことなどを成果として挙げられるが、他方で「運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られる」ことや「体力水準が高かった昭和 60 年頃と比較すると、依然として低い状況が見られる」ことへの課題が指摘されているとしている<sup>(1,2)</sup>。また大阪府教育庁では、「全国体力、運動能力、運動習慣等調査」<sup>(3)</sup>の結果を受け「大阪府の子どもの体力・運動能力は年々改善傾向にある」が依然として「全国平均と比べると低い」ことから、子どもたちの体力向上を目的として、平成 28 年から「子どもの体力づくりサポート事業」を実施している<sup>(4)</sup>。

ここでいう「体力」とは、「全国体力、運動能力、運動習慣等調査」の調査資料として利用されている「新体力テスト」<sup>(注1)</sup>で示されている「筋力」「筋持久力」「柔軟性」「敏捷性」「全身持久力」「走力」「跳躍力」「投力」の 8 つの「体力」要素を意味している<sup>(3)</sup>。この「体力」を向上させるために、「学校における体育活動を活性化する取組みや地域・家庭でスポーツ活動に親しむ機会を増やすこと等、児童・生徒の運動習慣を育むことが重要」という観点から、「運動やスポーツをすることが『楽しい・好き』という子どもを増やすとともに、運動習慣を確立させ、体力向上を図る」ことが目指されている。ここでは、大阪府下の小学校を対象にプロスポーツ団体や大学等の外部指導者が各専門性を活かした学習課題等を発案し、指導要領で示されている「体づくり運動」<sup>(注2)</sup>の領域を体育授業で直接指導している<sup>(4)</sup>。

筆者は、この「子どもの体力づくりサポート事業」の指導協力者として府内小学校 3 校で 4・5 年生を対象に、平成 28・29 年度の 2 年間にわたり延べ 14 単位時間の授業を担当した。先述した通り、本事業は「体力向上」を上位の目標として、それを達成するために「運動やスポーツをすることが『楽しい・好き』という子どもを増やす」とい

う二つの課題がある<sup>(4)</sup>。この二つの課題の関係は、〈「運動に親しみを持たせる」というアプローチによって「運動習慣の向上」を触発し、さらには「運動時間を増大」による自主的な「スポーツ・運動への取り組み」自体を通じて、「体力の向上」を図る〉という構造を持つと考えられる。しかし、この構造を概観すると「運動に親しみを持たせる」指導と「体力の向上」を図る目標の間に大きな隔たりがあることがわかる。「運動に親しみを持たせる」授業が児童生徒の「運動習慣の向上」に寄与できているのか、「運動時間の増大」が「体力の向上」とどのように連関するのか。筆者は、この指導実践を通じて運動原理的な立場の認識不足から違和感を持ちつつ授業を実践していた。

従って、本稿では本事業の構造を発生運動学の立場から明らかにすることからはじめる。また、文部科学省の指導要領に示されている「体づくり運動」の特性や「全国体力、運動能力、運動習慣等調査」のまとめを頼りに、この構造の連関を改めて検討し、今後の「体づくり運動」の授業実践に関する留意点と「体力の向上」に有効な指導の要点をまとめることを目指す。

## 2. 学校体育の目的論の混乱

金子は、発生運動学<sup>(5)</sup>の立場から、我が国の運動概念の多義性の混乱から学校体育では〈運動<sup>エクササイズ</sup>の学習〉が前景に立てられ「競技スポーツや舞踊を教材に取り上げても、その動きの意味発生学習は、上位に位置づけられている生理学的身体の発育発達の枠組みに従属せざるをえなくなり、〈体育学習〉の背景に沈められる可能性を否定できない」<sup>(5-p.291)</sup>とし、学校体育の陶冶目標が健康と体力向上の手段として利用されてきたと指摘している<sup>(5-pp.290-294)</sup>。

この意味において、「新体力テスト」は極めて限定的な環境<sup>(注3)</sup>の中で、運動結果の最大値を発揮することに価値が置かれている。ここでは、子どもたちは計測される結果が最大の関心事となり、「どのように動けばよいか」という価値基準は「どのように投げれば遠くに飛ぶか」「どうすればより速く走れるか」といった、すでに決定している評価基準に運動の志向性が向けられる。その評価基準は、

発育発達の観点から見た生理学的身体を判断材料にし、最大値を発揮するための外形的な動作モデルがスポーツバイオメカニクスの立場から示され、力学的な合理性を示す運動の習得・再現が体力テストの成績向上に大きな成果を与えることになる。このような、計測時の客観性の保証のために運動に限定性を与え、物体身体の力学的な価値基準のもと運動実施には、合目的な運動原理が働いているという。

一方で、「動感志向性が空虚から充実に向けて絶えず努力され続けるという努力志向性の動性」が本源的な現象身体的立場から注目される運動の価値であると金子は主張する。つまり、「動感化現象としての形態発生は多様な動感素材に一つの統一した志向形態の統覚化を起点とする。」<sup>ヒューレー</sup> のであり、常に一定ではない環境において、内在知覚の中で「どのように動けばよいか」が生成・消滅することこそ運動に没頭する契機となるのである。空虚な「どのように動けばよいのかという感じ」から「思うように動けるし、変更可能で常に自分に息づいている動きの感じ」へと充実する「反復化原理」が生き生きと働き、絶えざる習練が続けられる。その終点になるはずの「目的」はつねに先送りされて、逃げ水のような存在となり、終点に到達すると、それは同時に起点に変化しているので、運動に夢中になる最大の目的は、反論理性のある合目的ではない目的があるということになる。さらに金子は、「もちろん、学習者が慢心してその希求努力を放棄すれば、この無限に続く目的論的な反復化原理は崩壊してしまう。しかし、まぐれの足音に胸をふくらませ、予期しない突然のまぐれに狂喜し、さらに頼りないコツやカンを確かになしようと反復練習に打ち込んでいく動感化現象はおおよそ新しい動きかたを身につけようとした人には違和感なく理解できるはずである」として、この運動原理を脱目的性と概念化している。そして、これを「形態発生に潜んでいる内在的な目的論無限性」<sup>テロース</sup> (5p.146)と説明し、運動原理に潜む合目的性と脱目的性2つの対局した目的論を明らかにしている。

### 3. 「体づくり運動」の領域としての特性

指導要領に示される「体づくり運動」は、体育科の目標にもある「心と体を一体としてとらえ」た指導の充実のため、児童の発達段階、能力や適性、興味や関心等に応じて、運動の楽しさや喜びを味わい、自ら考えたり工夫したりしながら運動の課題を解決するため基盤的な役割に位置づけられている領域であり、全学校段階の全学年で必修として位置づけられている。現行の指導要領では、体育科改定の要点として「体力の向上を重視し、『体づくり運動』の一層の充実を図るとともに、学習したことを家庭などで生

かすことができるようにすること」としている。また、平成29年に公示された指導要領では、「低学年については、新たに領域名を『体づくりの運動遊び』とし、内容を『体ほぐしの運動遊び』及び『多様な動きをつくる運動遊び』」に変更している。小学校中学年から高等学校までは、従前どおり領域名を「体づくり運動」としている。内容は各学校段階・学年・発達段階で共通して「体ほぐしの運動」が示されており、中学年では「多様な動きをつくる運動」と現行通りであるが、高学年と中学校1・2年生では「体力を高める運動」から「体の動きを高める運動」へ、中学校3年生と高等学校では「実生活に生かす運動の計画」として新たに示している。

学校体育では、すべての学校段階の体育学習に共通してその運動や領域の特性に関する楽しさや喜びを味わうことが目標の念頭に置かれている。例えば、器械運動では「技ができる楽しさや喜びを味わう」ことであるし、陸上運動・陸上競技では「記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わう」ことになる。そして「体づくり運動」領域の場合、教材素材となるスポーツ種目を持たないため、素材元の種目特性が有する楽しさや喜びを味わうのではなく、運動そのものの楽しさに触れ、運動すること自体に親しむことが目指される。つまり、「体を動かす」ことそのものの「楽しさや心地よさ味わう」ことが授業実践の目標の主題になる。

また、内容にある「体ほぐしの運動」は、自己の心と体との関係に気付くことと仲間と交流することがねらいの大きな柱としている。これは、体育科の「心と体を一体としてとらえ」る教科目標の実現に向け、すべての体育学習の領域特性の楽しさを味わうために必要な心情的な準備状態を促す運動で、手軽な運動を用いて「運動が好き・楽しい」と感じることができるようにするものである。運動の楽しさは、身体を動かすこと自体から得られ、さらに、その楽しく運動に取り組む意欲的な気持ちがさらに身体運動の可能性を広げてくれるということ学んでいくのである。

一方で、発達段階によって系統的に指導される「多様な動きをつくる運動遊び」「多様な動きをつくる運動」「体の動きを高める運動」が示されている。各領域の学習の際、体育の技能学習で「やりたい・できるようになりたい」のに「私の身体が思うように動かない」という壁に直面することは少なくない。多様な動きを系統的に経験しておくことは、「できないこと」や「競争に向き合う」ときの身体的探り入れの素材となる。「どのくらい跳べる」「どのような投げかたができる」「逆さまになるとこうなる」などの様々な運動体験が、習練対象と出会った時の手掛かりとなる。運動課題を達成しようと身体が動く状態に向かって夢中

になるためには、パトスが働く身体である「私が動ける」という情態のレディネスが保証されていなければならないのである。

#### 4. 体育授業の充実と「体力向上」の関係

文部科学省は、平成 18 年度から「全国体力・運動能力、運動習慣等の調査」を実施し、その調査結果を「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」で詳細な分析をとまとめてまとめている。それによれば、新体力テストの実施状況は平成 22 年度時点で小学校では 95%、中学校では 98.7%という実施率に達しているという。運動習慣と体力は二極化していることが認められ、学校体育の授業以外でほとんど運動をしていない児童生徒は、小学校で男女とも 25%弱、中学校では男女とも 50%前後という高い比率で存在していることを明らかにしている。また、運動時間と体力の関係についても相関があるとしている。「学校体育は、すべての児童生徒が等しく経験する教育の機会であり、その中では一定の運動量の確保が可能であるとともに、発達の段階に応じた望ましい運動実践の理解と具体的な実践方法を身につけることができる。」として、学校体育が子どもの運動習慣の獲得に大きな役割を果たしていることを示唆している。

また、「体育の授業が『楽しい』と感じている小学生は男子 73.6%、女子 61.0%、保健体育の授業が『楽しい』と感じている中学生は男子 54.7%、女子 40.8%」であり、「楽しい」と捉えている児童生徒は体力合計点も高い数値を示したという。さらに、この調査では体育授業で「コツがわかった」「運動やスポーツがうまくなってきた」「体育の授業は楽しい」という質問項目を設けている。ここでは「コツがわかった」と答えた生徒はうまくなってきたと多くが答えており、うまくなってきたと多くなれば体育の授業が楽しくなる」という相互関係と、「コツがわかった」「体育の授業が楽しい」と答える生徒の体力合計点が高いという結果も示している。このことから「児童生徒が動きのコツをつかめれば、できなかった運動ができるようになり、それを反復すればより上達し、体育・保健体育の授業、運動やスポーツをすることが楽しくなる」という構造を明らかにし、楽しい体育授業の重要性を主張している。

さらに、体育授業で経験した運動やスポーツ種目を授業外で「している」「ややしている」と回答している小学生は、男子 67.9%、女子 68.1%であり、中学生は、男子 62.1%、女子 49.2%であり、中学校女子が低い割合を示しているものの学校体育で扱う運動やスポーツは、習慣化するための大きな契機になりうると考えられる。

これらの調査項目の分析から、文部科学省は「子どもの体力を向上させるためには、体育・保健体育の授業における運動量の確保と、児童生徒の発達段階に見合った運動実践ができるような教材研究を行い、学校体育の一層の充実に図ることが重要であると考えられる。」としている。<sup>(3)</sup>

#### 5. まとめ

「体力の向上」で用いられる「体力」とは、一般的には計測を可能にする限定的な運動課題に絞られる。また、「新体力テスト」は、その計測可能で限定的な運動課題の最大値の達成を求めるために作成されたものである。大阪府が実施する「子どもの体力づくりサポート事業」の出発点であり目的が「大阪府の子どもの新体力テストの結果の低さ」であったとしても、学校体育の最上位概念にある「運動の楽しさや喜びを味わい」という目標を見失ってはいけない。つまり、学校体育に「俊敏にサイドステップの連続を時間内に何回できるか」や「どれだけボールを遠くに投げることができるか」といったことに価値が前面に押し出されるような指導に傾かないように注意しなければならない。もちろん、陸上競技や水泳などの計測系のスポーツ種目を教材素材として扱う領域では、合目的な運動原理によって評価される側面を持つし、それに特性の楽しさが存在している。しかし、その領域に関しても金子のいう「脱目的性」をもつ運動原理が働かないことには、結果としてよい記録や計測値に到達しないのである。その意味において、本事業のアプローチは、「体づくり運動」の領域特性が持つ趣旨を十分に加味された有効な手立てであるといえる。確かに、府内の児童生徒の「新体力テスト」の結果のみを向上させるのであれば、そこで定められている種目を徹底的に機械的に反復させることが合目的になる。しかし、そのような直接的なアプローチでは、現代の子どもが持つ課題に根本的な解決は与えない。

「運動やスポーツをすること」自体に「楽しい・好き」という親しみの感情をもつようになるためには、「どのように動けばよいのか」という動きの発生学習によって「私の身体と出会う」契機を促し、動く感じの質を意味として身体知化していく「楽しさ」を味わう「体づくり運動」の授業実践が重要な意義を持つことが明らかにされた。また、そのような取り組みを長期的に推進し、さらにその意義を児童生徒の腑に落ちるようになっていくことが「運動習慣の向上」を触発し、さらには「体力向上」への本質的なアプローチになるといえる。

体育の授業者は、「俊敏に何回も動けた」や「遠くにボールを投げることができた」という計測値の成績向上だけに目をやるのではなく、運動の合目的性と脱目的性の両義

性に理解し、価値基準を無限の変容可能性を持った、自己探求の課題性を持つ目的論的視座に立った運動原理を主題化して体育授業を推進していくことが求められる。

今後、この目的論的視座から見た「体づくり運動」と「体力向上」の連関を踏まえ、筆者が実践した本事業の授業の検証が必要となる。そこでは、子どもたちがどのような学習様相を示し、どのように変容したのか、課題に対してどのような発生活習を志向したのかなど、授業計画・指導メモ・授業の記録動画などの考察を通して現象学的な立場で明らかにしていくことが必要となるであろう。授業実践に向けて、体育主任や担任等と事前の打ち合わせや聞き取りをしたうえで、授業計画を作成し授業実践を行ったが、3校とも、素直で明るい児童が多く、特に新しいことに対しての興味関心が強いと実践を通して直観した。また、通常の学校体育では、「体づくり運動」でボールやなわとび運動などの用具を扱うことを多く取り入れているが、遊びとしての経験差があり、運動を楽しく取り組む態度は2極化しているとのことであった。そこで、まだ学校体育では取り扱われていない課題を検討し、児童にとって全く新しい運動課題を授業実践に取り入れて授業実践を行っている。この授業実践記録を資料として発生活習学の身体知概念を頼りに考察を行い、今後の体力向上の基盤的な課題である「運動する楽しさ」を児童がいかにして学んでいくのかを明らかにすることを次の課題とし論を閉じる。

(みき しんご)

人間社会学部スポーツ健康学科准教授)

## 注

- 1) 文部科学省では、昭和39年以来、「体力・運動能力調査」を実施し、国民の体力・運動能力の現状を明らかにしている。現行の新体力テストは平成11年度から導入されており、「6～11歳対象」「12～19歳対象」「20～64歳対象」「65～79歳対象」と4つの世代区分に分けて内容を変えた実施要項を示している。小学生が対象となるテスト項目は「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」の8つを測定することになっている。
- 2) 学習指導要領の体育科の内容に示されている領域の1つである。平成20年告示の学習指導要領（高等学校は平成21年告示）では、小学校1年生から高等学校卒業年次まで、共通して「体づくり運動」の名称で統一し、運動に親しむ資質能力の基盤となる内容を発達段階や学校段階に応じて構成している。平成29年告示の指導要領では、小学校1・2年生に関して幼・小

連携を意識し「体づくりの運動遊び」としている。

- 3) 新体力テストでは、テストの客観性を保証するため、細かく方法の規定が定められている。例えば「反復横とび」の場合、床に幅100cmのラインを平行にひき、ラインを越すかまたは触れるまでサイドステップをする。実施は20秒で2回実施してよいほうの記録を結果とする。他の8項目に関しても、運動する環境は細かい規定によって限定され、すべて最大値を結果として扱いそれを「体力」としている。また、新体力テストには以下のねらいがあるという。

次のような10のねらいがある。

1. データの継続性を重視する
2. 広い年齢層にわたって同一のテスト項目を実施できる
3. 同一テスト項目は年齢や性別が異なっても同一の方法で行う
4. 屋内で対応できるテスト項目とする
5. 特殊な器具を必要としないテスト項目とする
6. 信頼性、妥当性が高いテストとする
7. 意欲的に取り組めるテスト項目を開発する
8. 健康に関連した体力へ配慮する
9. 体力と運動能力を特に区別しない
10. 高齢者の体力テストを開発する

## 引用・参考文献

- 1) 文部科学省：中学校学習指導要領解説 保健体育編，2017.
- 2) 文部科学省：小学校学習指導要領解説 体育編，2017.
- 3) 文部科学省：子どもの体力向上のための取組ハンドブック 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から，2014.
- 4) 大阪府教育庁教育振興室 保健体育課：めっちゃぐんぐん体力アップハンドブック，2017.
- 5) 金子明友：スポーツ運動学—身体知の分析論—，明和出版，2009.
- 6) 体育科教育，2000.4