

現状の体育

武藤 幸男、豊田 則成、須藤 好子、木島 章文

Physical Education of Now

Yukio Muto, Norisige Toyoda, Yosiko Sudou, Akifumi Kizima

The purposes of this paper were to identify the roles of, and to discuss the effect of "Fitness" as a physical education. The major concepts of "Fitness" were that "the physical exercise fitted in every one brings two benefits, one's health and well-beings." "Fitness" as a physical education program have the following materials, 1) sport exercise, 2) physical training, 3) life-span developmental theory in sport and training science, and 4) feedback system for self-assessment. We want to be that student's autonomy and positive attitude for healthy and active life were developing through "Fitness" activities. So that, we have to discuss about the possibility of "Fitness" as a physical education.

総 論

戦後のGHQのお仕着せの教育内容の中の体育は、種々の含みをもち、保健体育として誕生したようですが、見方によっては、モラトリアム青年論とほぼ同じような、そのまま現在にいたったともいえるのではないかと、小手先の変化で表面的には理屈のみの先行で内容的には指導者の問題もあるにせよ充実したものではなく、平均的には、訴えるものの感じがほとんどない時が流れ特に大学の体育については、一般教養の一端を、しかも必修の形で実施されてはきたものの、内容の実施ではないように思える。その内容は決して文化としての実施ではない、それは「保健」と「体育」に分裂した身体教育は、その内容において、分裂・独立は学問としてはよいのかもしれないが、「体育」の方は、「教育」に付随する学問としてから703という分類番号で表現されてからまだ5年もたっていないので「体育学」学問として取り扱いうる感じがしないのと、そのためにしか歴史的な文化的な教育学的にも、一本化する事は難しい。そこで勝手な理論が当然生まれてきても不思議がないと思えるが、平成9年9月22日の答申についての考え方をその後変えずに、あの答申の規定として発展させ「体育」を目指すもの、すべてが、そうならなければならないとなると、現状のままでは決してよくないと思われる。

果たして年月は、重ねたものの、なにがそこに残ったのか、ビジョンも、目的も目標もありそれらを追いかけてきたはずであるが、振り返るそこには過去の内容の方が教育的であり、よりすぐれていると思わざるを得ない。

特に、指導者においておやで、実践的な内容を中心としない横滑りを起こしていると思え

ないのが現実である、現在、文部省が思いつくままにあたらしい転換としてえらんだ底辺作りは、先進国を自負する日本においては、大変無駄な時間を過ごしてしまったものであるようだ。

要するに保健体育の世界も大変広く深いものを持ったものであるにもかかわらず真の伸びはなかった様に思えるので、単なる興味本意で手をだしたものが、もっともらしく体育の指導者を決め込んで時間をつないできたような例が多すぎる世界となってしまったこと自体が、少々の手入れ学問の領域や身体教育・健康教育としての指導展開ができるとは思えない。そこでこれを機に自己点検と同時にトータル的に反省の上に立つ指導展開を考えてみるに、体育の指導内容においては、結果として実践面では、内容をフィットネスの日本版的なものにするべきであるということにたどり着いたのでその内容と実施についてをまとめてみた。

2003年を期に教育内容の大改革ともいえる内容の変革を図ろうと随時文部省に答申が出されそれらについての回答的なものが文部省からも出されている現状で大学の体育はいかにあるべきかを今年実施してみたフィットネスについて報告しその成り立ちのプロセスを説明したい。

過去・現在・未来、とすると、どうなるのか。過去、現在は、不足があるにせよ表現したりすることは出来る。例えば100年前にローパーは学校での机に座る事は、最も悪い姿勢であるとし、それがただ同じ様な状況であり、その改良も納得のいく様な科学的な配慮をしたと見られる様なものでなく、直線的なものから曲線的になったとしか云えない。そしてその解決する方法は、運動することによって対応することが出来る。又それ故に身体教育が必要である事を発表している。このPhysical Educationの内容の構築を考え論文を発表している訳であるが、その答えは、いまだに出ていない。ささやかな例も大差ない過去があり、運動面に於いても決定的な将来へ結びつく様な結果が出ていない。何故なのか、これらは703という整理番号の学問が、博士号はいまだに教育学の中の体育科学という様な現実であることが何か基盤となるかの様で、そして、同じ問題とも思える行き違いがある様に思える。いずれにせよ、1997年9月22日の答申、2000年8月の保健体育審議会の答申に対して12月の文部省の基本計画を踏まえた現場では変革の途中であるにせよ。いままでにないスピードと目的に近づこうとしていることはたしかの様で、その内容も将来への基盤となり得るものであると考えられる。

兼ねてから、大学の体育はどうあるべきかについては多くの論理が出されているが、その内容は必ずしも「的」を射していたのであろうか。大学の場合は、従来必修になってはいないものの体育についての実施や内容については、大学における教育目標の中に、かかわる言葉としては、健全な身体の育成とあるだけであとは学校自体の目的、目標、内容で、設置基準の現教育内容について前回の教育改革で一層あいまいなものにされ、考えようによっては、内容の充実は各校で検討すればよいというふうにはうたれて、方針の決定によらないうちに変革が叫ばれた様なもので、現在に至っても平成9年9月に出された文部省からの指針についてスポーツについての解釈については、一応結論というか、定義的なものが出され納得のいくものに近い状態になったが、大学の体育については何の答えも出ていない。(実施内容や位置づけ) この状態ではまたまた、従来の実施方法や考え方に戻っても何ら不思議ないといえるのではないかと。又、教育改革の動きにはついて行けないのではないかと。というのも必修でも選択でも実施しなくてよい。どれでも選べる選択の手法、権利は、与えてくれたものの学問の場として体育がこの様な立場に置かれたままで良いのだろうか。活字だけの知徳体なのか、森総理の言われる体特知であるという言葉

は世相を反映したもっともらしい活字であり内容であるといえると思う。

かかる現状に於いて、振り返ってみると、身長はたしかに伸びた。その他の変化も外見的にはあるが、内面的な身体活動の内容や体力については、アメリカナイズの悪い面の後追いして来ているのが現在の体育で、必要最低限の教育手段や科学の力をかいくぐって自己の生活や体力、健康を持ち合わせて何と無く生活しているので、これを体育に携わる我々は、黙って見てられない指導欲を駆り立てられ、何か対応できるものはないかという検討の結果、単なる能力の増強やアメリカ的発達のミリタリズムへ接近の体力づくりでなく、ライフスタイルをエンジョイ出来るような、健康と体力を身に付ける従来出された「フィットネス」の中から抽出した一つのパターンを協力しながら生み出してみようということになり色々なデータ集めや従来の実施経験を生かした「フィットネス」の構築をはかって今年9月より大学2年生を対象に実施を計てみた。

各論

実施の前段階として次ぎの様なものを用意し、学生に配布した。

フィットネス
=受講の心得=

文教大学情報学部 体育実技担当 武藤幸男

1. 受講に際しての基本姿勢

(1) 「授業概要」を熟読し、受講に臨むこと。

授業のポイントは、既に配布された授業概要に全て記載してある。各受講生はこれを熟読し、本授業に臨んでほしい。

(2) 各授業に対しては積極的かつ意欲的に参加すること

本授業は15週実施し、1単位認定となる。各受講生は授業に全て出席し、有意義となるよう努力してほしい。

(3) スポーツテストには、積極的に取り組むこと。

本授業には、2回のスポーツテストが含まれている。各受講生 b 別紙：「スポーツテスト実施要項」を熟読し、スポーツテストに臨むこと。各単一時間内に全ての測定種目をこなすには、受講生全員の協力が不可欠となる。迅速に対応するよう心がけること。

(4) 講義（「トレーニング科学」と「生涯スポーツ論」）について。

本授業には、2回の講義（「トレーニング科学」と「生涯スポーツ論」）が含まれている。各講義毎に、レポート課題を課す。レポートの内容も成績評価に考慮するので、各受講生は講義に対しても積極的に取り組むこと。期限内未提出については、成績評価の対象とはならないので、充分配慮すること。

1. 単位認定について

(1) 2/3以上の出席が必要。

本授業において単位が認定されるためには、実授業時間数の2/3以上の出席が必要となる。例えば、11回の授業実施であれば、2/3以上出席のためには8回以上の出席が必要となり、

4回以上の欠席は単位不認定となる。

(2) 遅刻の扱いについて

授業開始10分までに遅刻してきた者を遅刻扱いとし、それ以降遅刻した者は、例え授業に参席したとしても欠席扱いとする。また、遅効を3回すると1回の欠席扱いとなるので十分注意する事。

(3) 評価について

本授業は、次の7つの観点から評価する。

- ①課題点：50点(各講義毎にレポートを課す。期限内未提出は、無資格とする。)
- ②トレーニング評価 (トレーニング 効果をアセスメントしそれをどれ程理解できているかを評価する。)
- ③参加意欲 (2/3以上の出席で単位認定、その他、授業への参加態度を評価する。)
- ④技術の進歩 (各種目に含まれる固有の技術について、その上達の程度を評価する。)
- ⑤協力の程度 (授業運営への協力、受講生間のコミュニケーションの程度を評価する。)
- ⑥楽しさの程度 (楽しみながらの取り組みができているかを評価する。)
- ⑦総合的評価 (他の受講生の面倒をみたり、リーダーシップなどを評価する。)

2. 実技実施上の留意点

(1) 運動時の安全確保、危険防止に心掛けること。

- 1) 服装には、運動に適したジャージ類を着用 (ジーパンや普段着は不可)。
- 2) 体育館用のシューズを準備し、靴には指定された黄色ひもを使用する。
- 3) メガネやコンタクトレンズの使用は原則的には認めない。
- 4) 運動には真剣に取り組み、無理なプレイはしないこと。
- 5) やむを得ず怪我をした場合は、担当教官に報告し、その指示に従うこと。

(2) 雨天時は体育館入口のホワイトボードに示された指示に従うこと。

突然の降雨やグラウンド状況の不良など、諸々の理由により、当初の授業予定が変更されることがある。その場合、受講生は体育館入口のホワイトボードに示された指示に従うこと。

(3) 体育館更衣室のロッカーを私物化しないこと。

体育館の更衣室は、本授業の受講生全員の更衣を行う場であり、決して私物を放置しないこと。私物の放置が発覚した場合、一掃すると同時に、厳重処分を課す。また、シャワー室が併設されてあるが、この使用にあたっては、清潔に使用するよう配慮すること。

(4) 体育館での土足使用は厳禁。

土足禁止区域への土足での乗り上げは、一切認めない。
受講生は上記(2)の場合を想定し、準備を怠らぬこと。
土足禁止区域での土足使用が発覚した場合は、厳重処分を課す。
また、体育館内での喫煙も厳禁。

(5) 授業の参加に際しては、貴重品は持参しない。

各受講生は、事前に自己責任で貴重品の管理に努めること。
決して、更衣室に放置したらいい、体育授業へ持ち込んだりしないこと。
やむを得ず貴重品を持参した場合は、授業開始前に時間に余裕をもって、体育館内にある体育教官控室に預けること。その場合、学生証を持参し、貴重品の一時預かりを担当事務官

(佐藤ひさ子さん)に願い出た上で、専用ロッカーを使用する事になる。ただし、ロッカー使用に関するトラブルについては、各自の責任をもって対応すること。

以上

【フィットネス】の実施に向けての課題

2000/4/1/Tue

1. スポーツテストについて

(1) 実施に必要な器具（現存するモノと購入品の確認）

- ①反復横跳び：ラインテープ
- ②長座体前屈：測定機器
- ③握力：握力計
- ④上体起こし：特になし（小アリーナのタタミを確認）
- ⑤ハンドボール投げ：ハンドボールの個数
- ⑥50m走：ストップウォッチの数とスタート方法（ピストル？その他？）
- ⑦立ち幅跳び：簡易メジャーの適用

(2) 準備（測定準備とアルバイトの雇用について）

・体育館（大アリーナ）

- ①反復横跳び：（ラインテープの使用）→アルバイト
- ②長座体前屈：（器具の確認→購入）
- ③握力：（測定器具の個数を確認）

・体育館（小アリーナ）

- ④上体起こし：（格技用のタタミを使用）

・グラウンド

- ⑤ハンドボール投げ：（測定場のライン引き）→アルバイト
- ⑥50m走：（ストップウォッチの数・測定場のライン引き）→アルバイト
- ⑦立ち幅跳び：（メジャー10本・測定場のライン引き）→アルバイト

(3) 記録用紙の作成（ → 豊田が作成 → 諸先生方が確認を...）

保管は佐藤さんに依頼（初回実施 → 最終時間まで管理）

dataの管理方法を検討

「フィットネス (fitness)」の概念（各自に適した運動実施から健康状態を維持・増進し、ウェルビーイング (well-being：安寧・幸福感) を獲得していくこと) を考慮すると、1) スポーツ活動の実施、2) トレーニングの実施、3) 生涯スポーツ論の理解、を授業展開におけるキーポイントとし、スポーツテストの実施とトレーニング論の展開は、その前段階として捉えることが望ましい。

本授業は、スポーツ活動の実施に加えて、受講生各自の①体力の現状を把握（プレススポーツテストの実施）、②トレーニング理論の理解、③改善ポイントを抽出、④改善ポイントに合致したトレーニング項目の実施、⑤アセスメントとフィードバック（ポストスポーツテストの実施とレポート課題）、といった一連のトレーニング実施展開を授業内容に含んでいる。また、⑥生涯スポー

論では、一生涯を通じてスポーツとの関わりを保つことの大切さを学び、これを「生涯スポーツ実践」へ向けての足掛かりとしたい。

「福祉・医療」とは、怪我や病気、機能障害などを有する対象に対して行われる治療やリハビリテーションを含む運動実践を、「健康・保健」とは、健常者に対して行われる健康・体力の維持や増進を主眼とした運動実践を、「体育・スポーツ」とは、スポーツ実践の中で正しく安全な動きや楽しさ体験を獲得することを主眼とした運動実践を、最後に「競技スポーツ」とは、スポーツ競技者が勝敗を重視した極めて高強度の運動実践を、それぞれ要求される運動領域であるといえる。

本授業「フィットネス」が対象とする運動領域は、「健康・保健」と「体育・スポーツ」の領域とする。

従って、本授業が目指すのは、「各自に適した運動実施から健康状態を維持・増進し、ウェルビーイング（安寧・幸福感）を獲得していくこと」に加えて、スポーツ活動への積極的な参加から「スポーツを楽しむ姿勢を育成すること」であるといえる。こういった取り組みは、生涯スポーツの実践へ向けて有意義な足掛かりとなることが期待される。

本授業の特徴としては、1) 2回（プレ・ポスト）のスポーツテストの実施とアセスメント、2) 簡易トレーニングの継続的な実施、3) 積極的な参加によるスポーツ活動、4) 2回の講義実施（トレーニング科学・生涯スポーツ論）とレポート課題の提出、5) 最終レポートの提出とアセスメント、があげられる。

注）本授業の授業展開の詳細については、別紙（【フィットネス】の授業展開）を参照のこと。

フィットネス・プログラムの取り組み方

1. プログラムをはじめる前に
2. 筋肉について
3. プログラムについて
4. 運動の種類
5. プログラムの進め方
6. 目標の設定
7. 運動実施の時間帯と頻度

8. 各レベルでの運動時間
9. 効果の測定
10. テストの方法
11. 記録表
12. オリエンテーション・プログラム

授業概要

1. スポーツ実技 (1年次前期：1 Semester・1単位)

・授業概要

スポーツ活動への参加は、本来、自主的で、自立的であることが望ましい。そういった態度をもって本授業に取り組むことが、スポーツの楽しみを体験していくことにもつながっていく。また、スポーツとの関わりを持つことが、健康で意欲的、協調的な生活を送るためには不可欠な要素であることはいうまでもない。

本授業の目的は、様々な種目のスポーツを体験することによって、一生涯を通じてスポーツを楽しむ姿勢を養うことにある。

・授業計画

3タームに種目を振り分け、以下の通り実施する(ただし、若干の変更あり)。

- (1) オリエンテーション(受講の心得と授業運営の仕方についての説明)
- (2) バスケットボールもしくはバレーボール
- (3) バスケットボールもしくはバレーボール
- (4) バスケットボールもしくはバレーボール
- (5) バスケットボールもしくはバレーボール
- (6) サッカーもしくはソフトボール
- (7) サッカーもしくはソフトボール
- (8) サッカーもしくはソフトボール
- (9) サッカーもしくはソフトボール
- (10) 硬式テニス
- (11) 硬式テニス
- (12) 硬式テニス
- (13) 硬式テニス

・評価方法

本授業は次のような観点で評価する。

- (1) 参加意欲 (2/3以上の出席で受験資格あり。その他、授業への参加態度を20段階で評価)
- (2) 技術の進歩 (各種目に含まれる固有の技術について、その進歩の程度を20段階で評価)
- (3) 協力の程度 (授業運営への協力、受講生間のコミュニケーションの程度を20段階で評価)
- (4) 楽しさの程度 (楽しみながらの取り組みができていないかを20段階で評価)
- (5) 総合的評価 (他の受講生の面倒をみたり、リーダーシップなどを20段階で評価)

本授業は出席状況を重視する。遅刻3回につき欠席1回の扱いとする。評価は100～90点(AA)、89～80点(A)、79～70点(B)、69～60点(C)、59点以下(D)、1/3以上欠席者(F)とする。

・テキスト

・参考書

・受講生へのメッセージ

本授業は、本当の意味での“楽しい体育”を目指しています。そのためには、受講生の皆さんの協力が欠かせません。しっかりとマナーやルールを守り、“楽しい体育”を実践しましょう。

【フィットネス】の実施に向けての課題 (その2)

1. フィットネスの授業展開

(1) ムーブメント課題 (曲に合わせて課題遂行)

- ①各クラス5班構成 (一班6名程度)
- ②選曲 (受講生に要請 →)
- ③ムーブメント課題の資料配付 (資料作成 → 木島・豊田)
スポーツ種目に対応したムーブメントを選択・構成
- ④所用時間 約5分程度 → 残りの時間でスポーツ活動
- ⑤実施場所 (→ 全員体育館?)

2. 講義について (第3週 と 第8 (7) 週 に実施予定)

(1) 講義形式について

- ・全員一斉 もしくは 各クラスごと → 教室確保の問題
- ・トレーニング科学は体育館を使用 (班構成と課題決定)

(2) 「トレーニング科学」 (→ 体育館を使用)

担当者 ()

講義内容

- ・選曲発表
- ・ムーブメント課題の選択・決定
- ・トレーニング理論の提示
- ・レポート課題の作成・提出

	木曜日	授業内容
1	9月28日	オリエンテーション
2	10月 5日	スポーツテスト
3	10月12日	トレーニング科学
		学園祭
4	10月26日	実 技
5	11月 2日	実 技
6	11月 9日	実 技
7	11月16日	生涯スポーツ論
		勤労感謝の日
8	11月30日	実 技
9	12月 7日	実 技
10	12月14日	実 技
11	1月11日	スポーツテスト
12	1月18日	実技と評価

スポーツテスト

握力

上体起こし

長座体前屈

反復横とび

持久走（男子1500m、女子1000m）

50m走

立ち幅とび

ハンドボール投げ

まとめ

各論部分での活動部分については、学生にバックミュージックと、内容の組み立ては、グループ（6人位）で決めさせることにしてみた結果は大変よかったように思えた。そして次のスポーツ活動に入る前の準備運動をかねた活動になった。

活動内容の時の感想で楽しいという声が多かった。一方体育測定を取り入れて数字を知ることによって学内の統計や全国的数値をみることによって自己の能力を知ることができるようにした。従来のスポーツ中心での指導の場合、走の場合は記録が学年の始めより数値が下がり、跳の場合は、横這いで投では、少々の伸びがあった。という結果が出ているが、筋力については、測定の実施ができなかったので、今回の結果が楽しみである。いずれにせよ、ライフスタイルの中に取

り入れられるような種目（パターン）を選んだことは、流れの中でもわかるよう生涯体育を意図した指導であって2回の講義（理論）を組み込んだのはその意図が十分にあったからである。また、フィットネス活動結果を高める意味でも確認と助長を考えてのことであった。

尚、活動行動記録をさせるとき毎回の効果や感想を書かせることによって後輩への参考になるような配慮を考えた活動をさせた。（文責 武藤）

参考資料

保健体育審議会 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興のあり方について 答申 1998

保健体育審議会 スポーツ振興基本計画のあり方について
—豊かなスポーツ環境を目指して— 答申 2000

文部省 スポーツ振興基本法 2000

（著者：むとう ゆきお、とよだ のりしげ、すどう よしこ、きじま あきふみ
文教大学情報学部 受付：平成12年12月20日）