

# 体育科における体操領域のとらえ方・在り方とその指導

廣橋 義敬<sup>1</sup>、金原 勇<sup>2</sup>、斎藤 富美枝<sup>3</sup>、田島 行夫<sup>1</sup>

高山 弘<sup>4</sup>、島崎 旺<sup>1</sup>

<sup>1</sup>千葉大学教育学部、<sup>2</sup>武蔵野体育研究所、<sup>3</sup>千葉市立生浜中学校、<sup>4</sup>敬愛大学

## How to grasp gymnastics field in physical education, what it's ought to be and it's guidance

Gikei HIROHASHI, Isamu KINPARA, Fumie SAITOH, Yukio TAJIMA,

Hiroshi TAKAYAMA and Sakari SHIMAZAKI

### 1 はじめに

体育科における体育運動は、その全体が体育諸目標を効果的に達成できるように、体系的に確立されていることが期待されている。このことは、各種体育運動は体育運動全体の中でそれぞれの独自の重要な役割を果たし得るものでなければならぬことを意味している。

体育運動の中で競争を伴うスポーツ、非競争的スポーツの類型に含めることのできるダンス、野外運動などは、いずれも体育諸目標と関連づけて精選し、学校・学年段階に即した指導内容として位置づけられ、取り入れられることになる。しかし、体操に関しては、そのとらえ方、在り方について今日なお十分な共通理解が得られていないのが実情のようである。

われわれは、このような実情を踏まえ、体操領域のとらえ方、在り方を確立するために、本研究において、体育諸目標の全体、体育運動の全体などと関連づけて、体操のとらえ方、在り方を主に理論的に

究明するとともに、その結果を基にして指導のすめ方を確立しようとして、研究に取り組んだ。

### 2 研究法

われわれは、長年にわたって、人間の平和な生きがいのある生き方に欠くことのできない役割を果たすことのできる体育を理論的・実践的に究明

表1 体育の在り方を考える原点(その1)  
—人間の幸福な生き方に着目して—

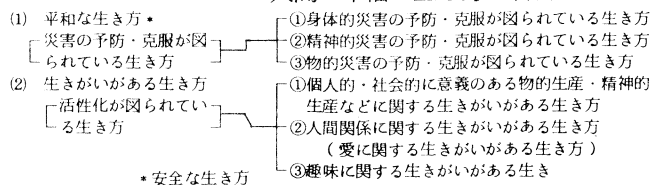


表2 体育の在り方を考える原点(その2)

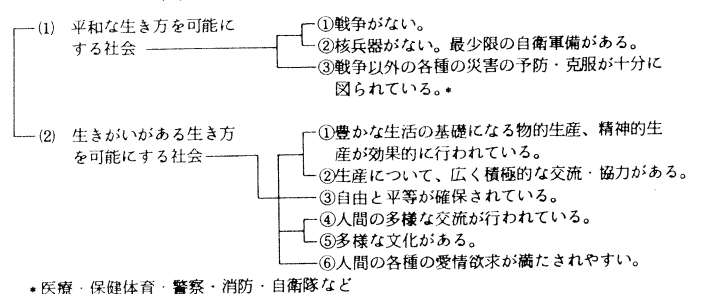


表3 体育のとりえ方・在り方を考える原点

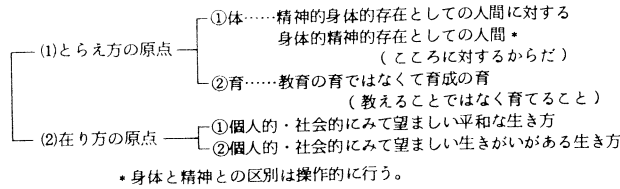


表4 体育目標のとりえ方—各種の分析的なとりえ方と全体としての総括—

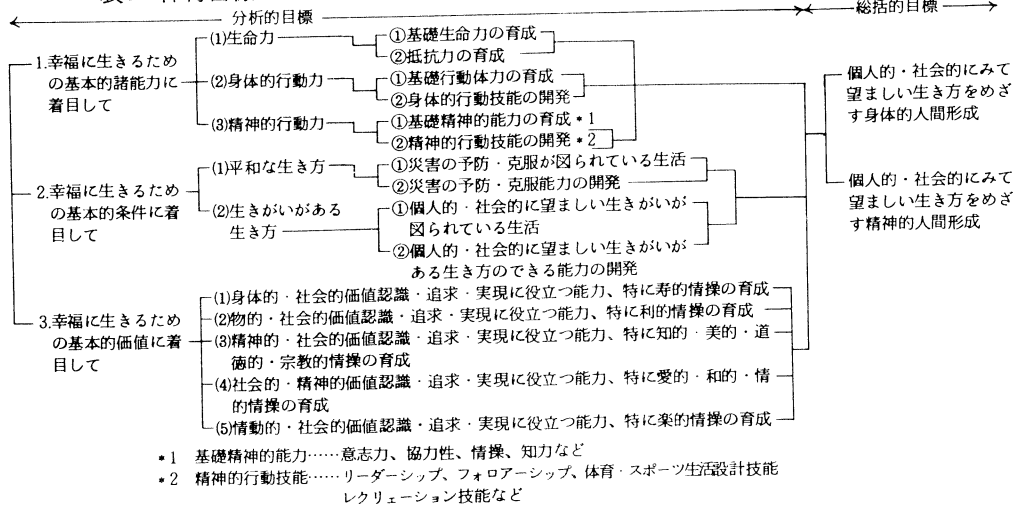


表5 体育・心育のとりえ方\*

	体育のとりえ方	心育のとりえ方
目的	個人的・社会的にみて望ましい生き方のできる人間の身体的・精神的育成	個人的・社会的にみて望ましい生き方のできる人間の精神的・身体的育成
手段	主に身体的なことの全て	主に精神的なことの全て
現象	生活全体にわたる主に身体面からの設計・統御現象	生活全体にわたる主に精神面からの設計・統御現象

\* 体育(心育)は、主に全ての身体的なこと(精神的なこと)を通して、個人的・社会的にみて望ましい生き方のできる人間の身体的・精神的育成(精神的・身体的育成)を意図的に図る、生活全体を一面的に設計・統御する現象である。

してきた。そして、表1、表2に示す体育の在り方を考える原点及び表3に示す体育のとりえ方・在り方を考える原点、さらに表4に示す体育目標のとりえ方を基にして、表5に示すように、体育を「主に全ての身体的なことを通して個人的・社会的にみて望ましい生き方のできる人間の身体的精神的育成を意図的に図る、生活全体を一面的に設計・統御する現象」としてとらえるに至っている。ここでは、このような体育のとりえ方・在り方に即した体育運動を、特に体操領域のとりえ方・在り方に焦点を合わせて、主に演繹的考察によ

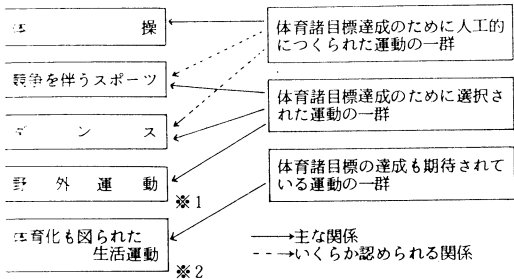
って探り、その上にたって、体操領域の効果的な指導のすすめ方を探っていくことにする。

### 3 研究結果と考察

(1) 体操のとりえ方・在り方に関連して

表6は、表5に示す体育のとりえ方による体育現象、体育運動現象の実践的なとりえ方を示したのものになっている。われわれは、体操を体育運動の一群であるのみでなく、表中に示す「体育化も図られた生活運動、体育生活に内在させる広義での体育的スポーツ生活、換言すると体育運動生活

をも取り上げることの期待される領域として位置づけることにした。



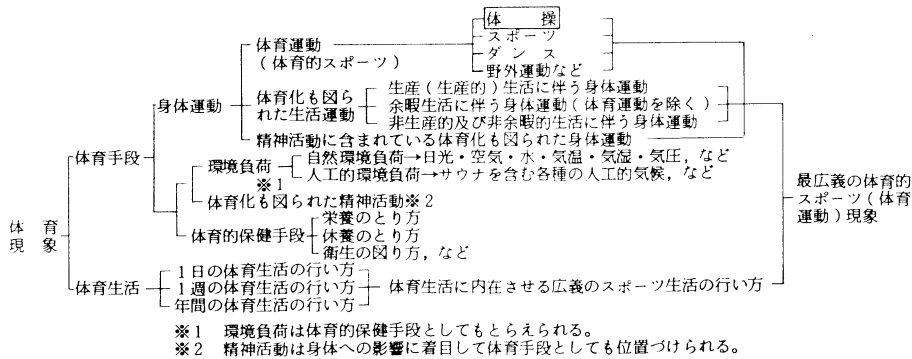
※1 都会運動としての歩行者天国散歩、公園歩き、催物見物などを含む。  
 ※2 生活中的諸姿勢を含む。

図1 各種体育運動の体育目標とのかかり合い方

このことは図1に示すように、諸体育運動を何よりも体育目標とのかかり合い方と関連づけて類型的にとらえるようにして、体育運動全体の中で体操の位置づけ方、換言すると体操のとらえ方・在り方を探る必要のあることとして示したものになっている。

われわれは、体操を体育諸目標達成のために選択された体育運動の一群と区別して「主に人間の生活・生存のために役立つ基礎・基本的諸身体的能力の向上・維持、効果的な生活活動のための調子の整え方などを直接的目標として工夫された非競争的な体育運動の一群」として位置づけること

表6 体育現象の実践的なとらえ方



※1 環境負荷は体育的保健手段としてもとらえられる。  
 ※2 精神活動は身体への影響に着目して体育手段としても位置づけられる。

図1は、各種体育運動と体育目標とのかかり合い方を示したものである。先に示した体育の在り方からは、体育運動には、人間にとって平和な生きがいのある生き方に欠くことのできない役割を果たすこと、換言すると体育諸目標の達成に効果的に役立つことが大きく期待されている。

にした。

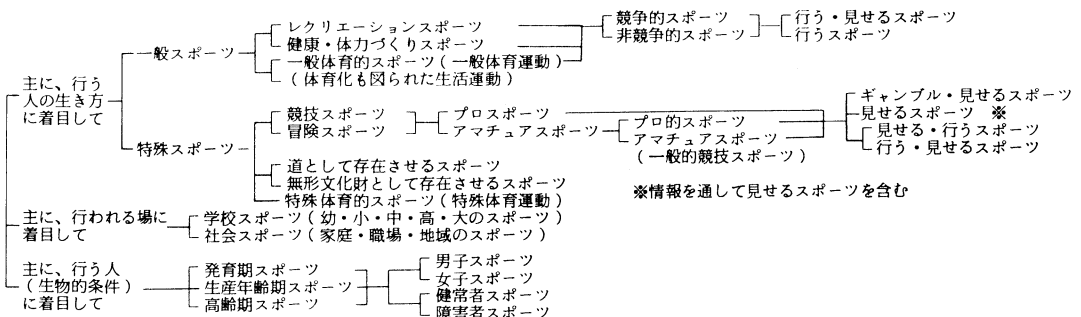
表7は、現代社会におけるスポーツ現象が、多様化して存在している姿を一つの表にまとめたものである。

体育科にお

ける体操は、一般体育的スポーツ、換言すると一般体育運動の中の、体育目標に直結してつくられた中核的な体育運動の一群であって、体育化も図られた諸生活運動をも含む領域として位置づけられる。

体操は、非競争的スポーツに位置づけ、競争的

表7 現代社会におけるスポーツ現象の多様化



※情報を通して見せるスポーツを含む

スポーツである体操競技、新体操とは明確に区別しておく必要がある。

体操を体育目標を達成させるために組織的につくられた運動の一群としてとらえると、体操は、体育諸目標を効果的に達成させるのに役立つ基礎・基本的なことを組織的・直接的に内在させる体育運動の一群として確立していくことが期待される。

表8は、上述のような体操のとらえ方・在り方をすると、欠くことのできない内容となる人間の生活・生存に要求される基礎・基本的動きのとらえ方を示したものである。

表8 人間の生活・生存に要求される基礎・基本的動きのとらえ方

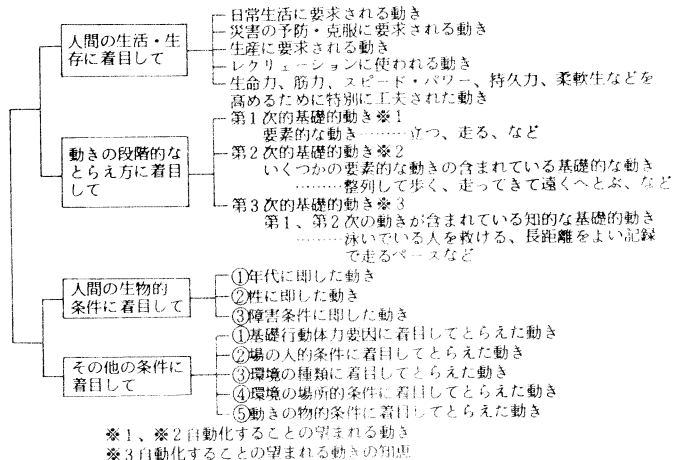


表9 体操の理論体系

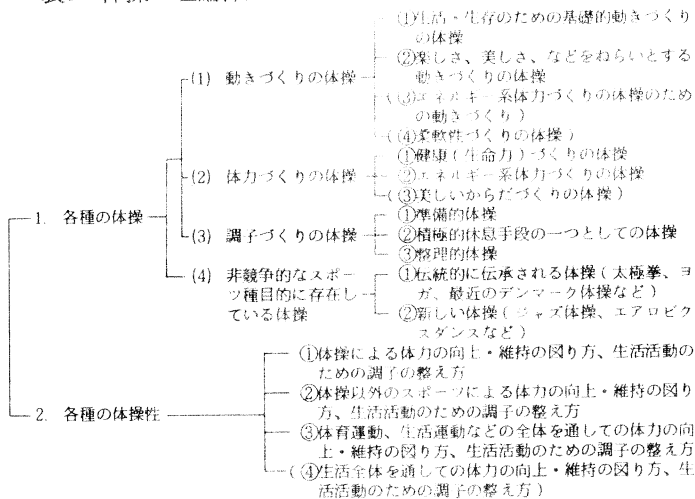


表9は、先に示した体育及び体操のとらえ方・在り方に即する方向で、体操領域の指導で取り上げる必要があると考えられることを全てあげ、これらを体育的なまとまりのある形で示そうと試みたものである。

各種体操は、内在させる基礎・基本的なことに着目すると大きく動きづくりの体操、体力づくりの体操、調子づくりの体操に分けることができると考えられる。また、非競争的スポーツ種目的に親しまれている体操を別わくとしてあげることにした。これら別わくに示した体操は、それぞれの

特性に即して、動きづくり、体力づくり、調子づくりなどをねらいとする行い方をするようになる。

体育運動の実践効果をあげるには、体操を含めて体育運動の全体とさらに生活運動の全体を、特に独自の目標が効果的に達成できる方向で設計・統御して実践していくことが何よりも重要になってくる。体操領域には、このための指導に中核的な役割を果たすことが強く期待されている。表中では体操領域のこのような役割を体操性と呼んでいる。

特に、各種の体操だけを体操領域の指導内容としてとらえておくのみでは、体操のねらいとする体育諸目標を効果的に達成することは困難である。体操領域は、このような体操性と呼ぶ役割を果たすことのできる唯一の領域に位置づけることができる。ここでは、このような体操性を大きく、①体操による体力の向上・維持の図り方、生活活動のための調子の整え方、②体操以外のスポーツによる体力の向上・維持の図り方、生活活動

のための調子の整え方、③体育運動、生活運動などの全体を通しての体力の向上・維持の図り方、生活活動のための調子の整え方の三つに区分し、さらに( )づきで示した。④生活全体を通しての体力の向上・維持の図り方、生活活動のための調子の整え方に関することをも、広義の体操性に位置づけ、主に体操領域の指導内容としておくことがその効果的指導に役立つことになる。

表10 体育科における体操領域のとらえ方・在り方

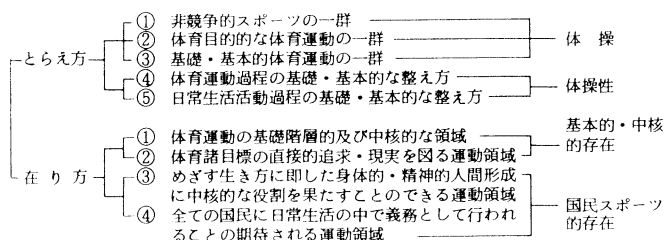


表10は、体育科における体操のとらえ方・在り方をまとめたものである。

とらえ方についてみると、体操は大きく体操と体操性に分けることができる。体操は、大きく①非競争的スポーツの一群、②体育目的組織的な体育運動の一群、③基礎・基本的体育運動の一群としてとらえられ、体操性は大きく④体育運動過程の基礎・基本的な整え方と日常生活活動過程の基礎・基本的な整え方の二つに分けることができる。

在り方についてみると、体操は、①体育運動の基礎階層的及び中核的領域、②体育諸目標の直接的追求・実現を図る運動領域の特性を持つ体育運動の基礎的・中核的存在として、また③めざす生き方に即した身体的・精神的人間形成に中核的な役割を果たすことのできる運動領域、④全ての国民に日常生活の中で義務として行われることの期待される運動領域

表11 体操領域の特性

}	体操は生命力、基礎行動体力を全面的に、しかも意図的、効果的に高めるのに最も適した運動の一群である
	体操はねらいに即して自由に処方することができるので誰にも非常に有効で、しかもとき・ところ、服装などに即した行い方のできる
	体操は諸生活運動・諸スポーツなどを通して意図的に体力づくりをもしていく場合に、その基礎的知見を応用することによって効果をあげるのに役立つ
	体操は日常における生活活動が効果的に行える調子をつくるのに手軽に役立てられる
	体操は、各人の理想とする生き方に即する方向での精神的人間形成にも重要な役割を果たし得る
}	体操は、体育運動の生活化・生活運動の体育化などを図るための実践的学力を高める中核的な体育運動である

民に日常生活の中で義務として行なわれることの期待される運動領域としての国民スポーツ的存在としての特性をもつ体育運動の一群として、存在させるべき運動領域になる。

体操の在り方の③で示すように、体操をめざす生き方に即した身体的・精神的人間形成という役割を果たし得る運動領域として確立するには、各種の体操のほかに、体操性に関する指導内容の確立が必要になってくる。

(2) 体操領域の指導に関連して

① 体操領域の特性

体操領域の特性としては、体育目標、行う人間の条件、実践の便宜性などに着目すると表11のようになる。

第一には、体操は生命力、基礎行動体力を全面的に、しかも意図的、効果的に高めるのに最も適した運動の一群であることがあげられる。

現在、一般に用いられている体操には、二つの特性が十分備わっているとは評価できないように思われる。特に、体操に用いられている動きには、人間の生活・生存に要求される身体活動への動きの適応能力(調整力)の意図的開発という視点、換言すると動きづくりという視点から問題があるように思われる。

第二には、体操はねらいに即して自由に処方することができることから誰にも非常に有効で、しかもとき、ところ、服装などに即した行い方のできるものがあげられる。

体操には行う人の条件に徹底して合わせて行えるという利点に、その他の体育運動にみられない

独自の便宜性がある。例えば、ベッドに長期間寝ている病人には、生命力の維持のために、その病人向きに処方された体操しか残されていないことから理解できる。

第三には、体操は諸生活運動、諸スポーツなどを通して意図的に体力づくりをもしていく場合に、その基礎的知見を応用することによって効果をあげるのに役立つことがあげられる。

生活運動、スポーツなどを体育諸目標を達成するための手段にもなるように実践していく場合には、それぞれの独自のねらいが失われないようにしながらも、特に生命力、基礎行動体力の向上に着目して、ねらいに即した望ましい効果の得られる負荷がかかるように配慮する必要がある。このことは、生活運動、スポーツなどの実践に体操性を内在させることとしてとらえることができる。

第四には、体操は日常における生活活動が効果的に行える調子をつくるのに手軽に役立てられることがあげられる。

日常生活活動をねらいに即して効果的に行い、しかも生命力の向上、維持をも図るようするには、絶えず疲労、倦怠、ストレスなどを配慮する必要がある。わずかの時間を利用して、ひとりで手軽に行うことのできる体操には、諸日常生活活動の準備時、積極的休息、整理的などに役立つように適当に処方して取り入れることによって、このような役割を効果的に果たさせることができる。

第五には、体操は各人の理想とする生き方に即する方向での精神的人間形成にも重要な役割を果たし得ることがあげられる。ここで示すとらえ方による体操及び体操性を内在させた諸体育運動、諸生活運動を通して、目指す生き方のできる体力づくりをし、目指す効果的な生活ができるようにしていくことは、同時に個人的・社会的に望ましい精神的人間形成を図っていくのに欠くことのできないことの一つになっている。

第六には、体操は体育運動の生活化、生活運動の体育化などを図るために実践的学力を高める中核的な体育運動であることがあげられる。

このような特性を体操に発揮させるには、体育運動の重要な一領域としての存在を超えて、他の全ての体育運動及び生活運動に内在させる体操性

の存在のさせ方を明確にしておく必要がある。

このように考えてみると、体操は体育運動の全体に関係する中核的な役割を果たすのみでなく、体育運動の全体を真に人間の幸福な生き方に役立つように体育的に改善、創造するための基本的・基礎的知見を提供し、また生活運動の体育化のための基本的・基礎的知見を提供する領域として位置づけておくべきことが理解される。

## ② 体操領域の指導

体操領域の指導は、体操領域の特性が十分生かされる方向で、体育目標がバランスよく達成できるものになっていなければならない。具体的には、体操領域の指導計画への位置づけ方及び指導法をどのようにすればよいかにかかってくる。

### ア、体操領域の指導計画への位置づけ方

体操領域の指導計画への位置づけ方としては、体操が諸生活運動、諸スポーツなどを通しての意図的な体力づくり、日常の生活における生活活動が効果的に行える調子づくり、体育運動の生活化、生活運動の体育化を図るなどに必要な実践的学力を高める中核的な体育運動であることから、体操領域を一単位時間を通して指導できるようにすることと併せ、体育の授業では、一単位時間の中で体力が全面に効果的に高められるようなすすめ方が強く求められている。従って、体操領域と他領域との組み合わせによる一単位時間の展開に応えられるように体操領域を分散して位置づける方法とがあげられる。

表12 体操領域の一単位時間の指導展開

導入	準備運動
展開	1) 動きづくりが容易にできる既習の手段
	2) 動きづくりの新しい手段
	3) 素早い動き(敏しょう性)を高めやすい手段
	4) 力強い動き(パワー)を高めやすい手段
	5) 力強い動き(筋力)を高めやすい手段
	6) 動きを持続する能力を高めやすい手段
整理	整理運動

表12は、体操領域のみの一単位時間の指導展開のすすめ方を示したものである。ここで注目すべき点は、展開の項に示されている実施順序を忠実に守ることがあげられる。このことは、体育の授業は児童・生徒にとってはかけがえのない運動実

践の場、換言すれば体力づくりの場であることから、限られた時間の中で安全でしかも能率的な実践が強く求められるからである。一方、他の領域との組み合わせについては、第一に体操と体育に関する知識・理解の組み合わせによる一単位時間の展開があげられる。とかく、体育に関する知識・理解が実践的学力にまで至らないままに終わる理由は、内容を単なる知識・理解だけできればよいとして取り上げる指導に終わるからである。特に、体育に関する実践的学力は、他の教科領域の学力のように児童・生徒の持っている知識、学力、能力などの水準によって格差が生じてはならないものであることから、全ての児童・生徒に同じ水準の学力をつけなければならなくなる。従って、体操領域と体育に関する知識・理解との組み合わせによる展開を重視することがあげられる。

第二には、体操以外の運動領域は身体の部位に着目すると全て一面的な使い方になっている。また、体力の要因に着目するとやはり一部の体力要因が欠けたりする場合が多い。従って、心身の発育・発達の著しい学齢期の体育実践にあっては、一単位時間の中で体力の全面的向上を絶えず重視

した指導が最重要課題になるわけである。この要望に応えるためには、体操と器械運動、陸上競技(運動)球技、格技、ダンスなどの組み合わせを積極的にすすめることが重要である。

### イ、体操領域の指導法

表13は、体操領域の指導法を考える背景となる体育教育の基本原則を体育的にまとめたものである。総括原理として、安全(平和)性の原理と生きがい性の原理が、目的原理として、安全能力開発性の原理と安全生活性の原理、及び生きがい能力開発性の原理と生きがい生活性の原理が、内容原理としては、安全手段性の原理と安全生活設計の原理及び生きがい手段性の原理と生きがい生活設計性の原理が、そして体操領域の指導法に直接活用できる方法原理10ヶ条が示されている。

特に、体操領域は球技のように行うことそのことの楽しさに乏しい領域であることから、理性的な興味・関心を絶えず気づかせ、開発していくことが非常に重要である。従って、表13の方法原理の全ての項目に着目した指導法が強く求められてくる。

表13 体育・体操指導の基本原則

総括原理	目的原理	内容原理	方法原理	原 理
1. 安全(平和)性の原理 -災害の予防・克服性の原理- 体育を、個人的・社会的にみて望ましい安全な生き方に積極的に役立つように指導する。	①安全能力開発性の原理 ※1 体育によっても災害の予防・克服を図るための身体的・精神的諸能力を高めさせる。 ②安全生活性の原理 ※2 体育によっても、絶えず災害の予防・克服が図られている生活をさせる。	①安全手段性の原理 災害の予防・克服のための体育的生活手段、体育的能力開発手段、などを組織的に準備する。 ②安全生活設計性の原理 災害の予防・克服を図った体育的生活設計法を組織的に準備する。	①自覚性の原理 自主的に自分で、自分達で体育の学習・実践のできる能力・態度が高められるように指導していく。 ②協力性の原理 広く他と協力して体育の学習・実践が効果的に行なえるように指導していく。 ③生きがいの原理 自分の、自分達の目指す生き方に即した体育の学習・実践ができるように指導していく。 ④絶対現在性の原理 自分の、自分達の過去を踏まえ、未来を展望して、絶えず理想的な体育的生活ができるように指導していく。 ⑤日常性の原理 自分の、自分達の日常生活の一面性として確実に体育の学習・実践ができるように指導していく。	⑥全面性の原理 ※5 自分で自分達で、体育の学習・実践を通して、身体的行動力を絶えず全面的に高められるように指導していく。 ⑦漸進性の原理 ※6 自分で自分達で、体育の学習・実践を通して、身体的行動力が発育段階差・能力差・鍛錬度差、などに即して高められるように指導していく。 ⑧温室性の原理 ※7 望ましい態度で体育の学習・実践がしやすいように、積極的に場を整えることを活用するようにして指導していく。 ⑨臨界性の原理 ※8 体育の学習・実践に望ましい態度で立ち向かうことが困難な場をも積極的に活用するようにして指導していく。 ⑩有効性の原理 指導内容、指導法などの有効性を評価し、より効果的な方法を探るようにして指導していく。
2. 生きがい性の原理 -生活の活性化の原理- 体育を、個人的・社会的にみて望ましい生きがいがある生き方に積極的に役立つように指導する。	①生きがい能力開発性の原理 ※3 体育によっても生きがいのある生活を図るための身体的・精神的諸能力を高めさせる。 ※4 ②生きがい生活性の原理 体育によっても、絶えず生きがいがある生活をしている生活をさせる。	①生きがい手段性の原理 生きがいのある生活をするための体育的生活手段、体育的能力開発手段、などを組織的に準備する。 ②生きがい生活設計性の原理 生きがいのある生活を図った体育的生活設計法を組織的に準備する。		

※1・2・3・4 体育によっても、個人的・社会的にみて望ましい幸福な生き方のできる、身体的及び精神的な人間形成を図らせる。  
※5・6は主に身体的人間形成指導のための、また※7・8は主に精神的人間形成指導のための方法原理になる。

#### 4 ま と め

体育運動の中核となるべき体操領域に関しては、今日なおそのとらえ方・在り方について十分な共通理解が得られていないのが実情のようである。このような実情を踏まえ、体操領域のとらえ方・在り方とその指導のすすめ方を理論的に究明しようとして研究プロジェクトを構成し検討を重ねてきた結果、大筋で合意できる結論が得られたことは、本研究の大きな収穫であったと考えられる。特に、今日、社会の急激な変化や高齢化社会への対応が強く求められ、生涯学習が大きく叫ばれるようになってきたが、人間の存在は身体であることから、その中核になれるのは体育であると考えられる。しかも、0才から100才に亘る体育の生涯学習に対応できる運動内容としては、現在体操を置いて他にないのが実情である。したがって、今後ますます体操の重要性が注目されてくるようになると思われることから、体操に関する多角的研究をより一層強力に推進する所存である。

#### 参考文献

1. 石橋武彦他：日本の体操  
一百年のあゆみと実技一  
不味堂出版 昭和41年7月
2. 文部省：高等学校学習指導要領解説  
保健体育編 昭和54年5月  
体育編
3. 文部省：中学校指導書  
保健体育編 昭和53年5月
4. 文部省：小学校指導書  
体育編 昭和52年5月
5. 廣橋義敬他：調整力の開発法に関する基礎的研究  
体育学研究第22巻第1号  
昭和52年5月
6. 廣橋義敬他：調整力の開発法に関する研究  
(1)  
千葉大学教育学部研究紀要  
第35巻第2部  
昭和62年2月
7. 廣橋義敬他：学校体育指導に関する基礎的研究  
(8)  
—指導内容(2)—  
千葉大学教育学部研究紀要  
第36巻第2部  
昭和63年2月