

学校体育指導に関する基礎的研究(I)

——体育の生活化——

A Preliminary Study of the Methods of Physical Education(I)

——Physical Education in Everyday Life——

広橋 義敬・村越 幸雄*・金原 勇**

Gikei Hirohashi Yukio Murakoshi Isamu Kinpara

1. 緒 言

教育が現在及び将来の生活環境に正しく積極的に適応できる人間の育成をめざすとする、発育期における教育の現代的あり方は教育基本法や勝田らの見解からも示唆されるように、「社会的に有為な人間を育成すること」としてとらえることができよう。

発育期における教育は、価値を実現していくことのできる人間を計画的に育成することであるから、教育現象はそれ自身が価値実現であるとともに、その効果は教育された人間を生み出していくはかり知れない価値の創造によっていると考えられる。

教育のあり方は、教育に関する歴史が示すように、時代や社会体制などのちがいによってかなり相違している。しかし、「社会的に有為な人間を育成する」という教育のあり方は時代や社会体制のちがいに関係なく認められよう。教育のあり方のちがいは、どんな社会のための教育か、どんな価値を実現していく人間を有為と考えるかなどにかかわっていると考えられる。

教育基本法第一条に「教育は人格の完成をめざし、平和な国家及び社会の形成者として、真理と正義を愛し、個人の価値をたっとび、勤労と責任を重んじ、自主的精神に充ちた、心身ともに健康な国民の育成を期しておこなわなければならない」とある。この条文の中で「……平和な国家及び社会の形成者として、真理と正義を愛し、個人の価値をたっとび……自主的精神に充ちた……」としてとらえられている部分は、戦前のわが国の教育のあり方と比較して、かなりのちがいが感じられる。しかし、「人格の完成をめざし、……勤労と責任を重んじ……心身ともに健康な国民の育成……」という表現でとらえられている部分には戦前と戦後のちがいは認められないのではないかと考えられる。

ここで、現在、わが国において広く認められている教育のあり方を、体育のあり方をきめる方向でとらえると、金原が指摘しているように、①国家及び社会の形成者として必要な社会的態度を身につけた人間を育成していく。②国家及び社会の形成者に要求される心身にわたる諸能力を身につけた人間を育成していく。③個人的価値をたっとび人生を豊かに誠実におくれるような自主的人間を育成していく。の三つにまとめることができよう。

このような方向から体育をとらえれば、それは学校教育法に示されている「健康・安全で幸福な生活のために必要な習慣を養い、心身の調和的発達を図ること」になる。しかし、これまで一般に、体育指導では運動技能の向上が主なねらいとされ、定められた時間の中で効果的に技能を上達させることを中心的な課題としてきたように思われる。このため、体育の学習指導は、単に教科体育の指導時間内での実践を対象にしたにとどまり、生徒は体育学習に対して受

* 木更津第一中学校 ** 筑波大学

身的になっていただけでなく、運動技能に優れた生徒は体育がわかり、しかもできる、いわゆる優等生として取り扱われ、教師が具体的なハンディキャップを持つ肢体不自由者、身体の虚弱者や素質的に体力の劣る者の評定に困惑するというような現実さえも広くみられた。

しかし、体育のねらいは本来教科体育の授業時間だけでは到底達成できるものではないし、体育は人間の生涯にわたって欠くことのできない生活の一部、あるいは一面になっていなければならないという金原の指摘に着目するならば、教科体育の時間は、児童、生徒にとっては、それ自身重要な体育実践の場であるとともに、生涯にわたって合理的な体育実践を自分や自分達で自主的に行きゆける能力を育てる教育の場として位置づけるべきではなからうかと考えられる。

このような体育のとらえ方をすると、学習指導の成果は単にその時間内のものにとどまらず、各児童・生徒の生活の中での合理的な体育実践の効果として現われるべきであることが理解されよう。したがって、体育指導の場では、生徒の日常の体育実践が望ましい方向で行われるように徹底した指導をすることが何よりも重要な課題になっていなければならないと考えられる。このような指導を絶えず行っていくことは、生涯にわたって合理的な体育生活をしていける能力・態度・習慣などを身につけさせることになる。換言すれば、体育の生活化、さらに積極的に表現すれば生活の体育化ができる能力・態度・習慣などを身につけさせることになる。

本研究は、上述した方向での体育指導のあり方を明らかにしようとして、1970年から6ヶ年間にわたり行った実践研究の成果をまとめたものである。

2. 研究方法

- (1) 体育の生活化のあり方に関する課題については、文献による資料を基礎とし、理論的に究明した。
- (2) 体育の生活化に関する指導内容、指導計画、評価法については、木更津第一中学校生徒を調査対象として得た資料を基礎とし、同校の実践をふまえ、そのあり方や具体的内容を理論的に究明した。
- (3) 体育の生活化をより積極的なねらいとして学習指導を行った場合の効果を明らかにするために、木更津第一中学校生徒を対象に実践研究を行った。

3. 研究結果

(1) 体育の生活化のとらえ方

人間にとって、健康な活動力のある身体を育成し、その維持・低下防止をはかっていくことは、人生を幸福に豊かに生きるために欠くことのできない基礎的な最も重要な課題である。したがって、われわれは生涯にわたって運動を合理的な人間生活の一部あるいは一面として取り入れていく必要があることから、金原は、体育を人間にとって欠くことのできない生活現象としてとらえている。

体育を生活現象としてとらえるとき、意図的・計画的な教育としての学校体育では、各種の体育運動によって体力・運動技能・態度などを向上させる過程の中で、体育を生活化することのできる能力・態度・習慣などを高めさせることが最も重要な指導の課題になっていなければならないことになる。

学校教育法によれば、保健体育科の中核的な使命は、「健康・安全で幸福な生活のために必要な習慣を養い、心身の調和的発達を図る」ことにあるとされているし、また、現行学習指導要領の総則に「体育」の項が設けられ、「体育に関する指導については、学校の教育活動全体を通

して適切に行うものとする」と明示されるようになった。「学校教育活動全体を通して」ということは、単に児童・生徒の学校内の体育活動だけをとらえるのではなく、広く児童・生徒の生活全体にわたる体育指導を意味しているものとしてとらえるべきであろう。さらに、今回公示された改訂学習指導要領の総則の体育では、特に、「日常生活における適切な体育活動の実践が促されるよう配慮しなければならない」と示されている。いずれにせよ、体育は一般に認識されている以上に、体育の生活化の指導の重要性が強調されているとみてよい。

前川は、学校体育の使命は「心身の発育発達 of 盛んな生徒の発育発達をさらに助長すると同時に、将来の体育生活を自分で計画が立てられ、実践していけるような能力をつけることにある」と述べ、生涯体育の基礎は学校体育にあるとしている。浜口は「学校体育は、単に青少年の現在の生活に価値をもつように行われるだけでなく、将来の生活に必要な準備を与えるために価値をもつように行わなければならない」と述べている。

金原は、体育現象を「教育現象としての体育と生活現象としての体育」に分けている。教育現象としての体育は「意図的な教育の場において、身体運動を通して、人間の身体的及び精神的諸能力の開発・向上、またはこれらの維持・低下防止を図り、充実した運動生活をするのできる能力を養成することである」としてとらえ、生活現象としての体育は、人間が0才から100才の生涯にわたって人生を幸福に生きていくのに欠くことのできない人間生活の一部、あるいは一面としてとらえられるとして「人間が、その身体的及び精神的諸能力の開発・向上または、それらの維持・低下の防止を図り、人生を豊かに生きるために運動生活（環境刺激を含む）を合理的に営んでいくことである」としている。即ち、教育現象としての体育では、生活現象としての体育が十分に合理的に実践していける能力や態度を高めるようにしていくことが、きわめて重要であり、保健体育科の目標の中核に、この目標を置かなければ、それは教科に値しないことになる。金原のとらえ方は、教育現象としての体育では、ただ単に教育の場における体育実践に終ることなく、日常生活の中で合理的な体育実践を自主的に、行っていくための指導になっていなければならないことを明快に強調していると云えよう。学習指導要領や前川、浜口らの場合も、基本的には同じようなとらえ方になっているといえよう。

体育の生活化とは、一般に、指導要領に示されている各種の運動を、教育現象としての体育以外の場で、一つの生活現象として取り入れていくことをさしているように考えられているが、ここでは、さらに発展的に「体育目標を実現するのに役立つ、いわゆる体育運動に含まれない労働や通勤・通学などに伴う身体運動を体育的にも整えること、日光・空気・気温などのような各種の環境刺激を生命力の増進に積極的に役立てるようしていくこととしてとらえたもの」と定義することにする。

(2) 生活化に即した指導内容のあり方

体育の生活化を効果的にすすめるためにはなによりも指導内容が重要な位置を占めることになると考えられる。

体育の生活化のための指導内容は、大きく体育手段と体育生活があげられよう。体育手段としての体育運動には、指導要領に示されている体操・スポーツ・ダンスなどがあげられるが、体育の生活化という観点からは、さらに、日常生活に伴う家庭での手伝い、学校での作業、通学などの身体運動が持つ体育的価値を認識し、これらも体育的運動として位置づけて積極的に指導内容にしていくことがきわめて重要であろう。

体育の生活化に着目すると、体育運動の指導においては、指導の時間内で、各領域の技能・体力などの向上を図るとともに、その中で技能の練習法、体力のトレーニング法を、各運動領域の練習手段の体育生活への取り入れ方を含めて、重要な指導内容としてゆかなければならな

い。いわゆる、体育運動には含まれない体育的運動については、それぞれの体育のねらいに応じた行い方や体育生活への取り入れ方などを明らかにし、体操領域に位置づけておく必要がある。

体育の生活化を具体的にすすめるためには、「体育生活のすすめ方」を指導内容に位置づけなければならないと考えられる。一般に、これまで体育の指導内容は運動技能が中心であり、ここで取り上げる「体育生活のすすめ方」は指導内容として、位置づけられていなかったように思われるが、しかし、体育の指導効果は、体育の生活化を通さなければ十分にあがらないことを考えると、「合理的な体育生活のすすめ方」を最も重要な指導内容とすべきではないかを考えられる。このような意味での「体育生活のすすめ方」では、開校時や長期休暇中の1週間の体育生活が合理的に営まれるように体操・趣味のスポーツ、体育的運動などのほかに、学習中の主教材をも積極的に取り入れた1週間の体育生活の行い方を指導内容としていくことが、教科体育時における学習効果を上げるのに有効であると考えられる。表1、2はこのような観点にたった指導内容のあり方をまとめたものである。

表1 体育の指導内容のとりえ方

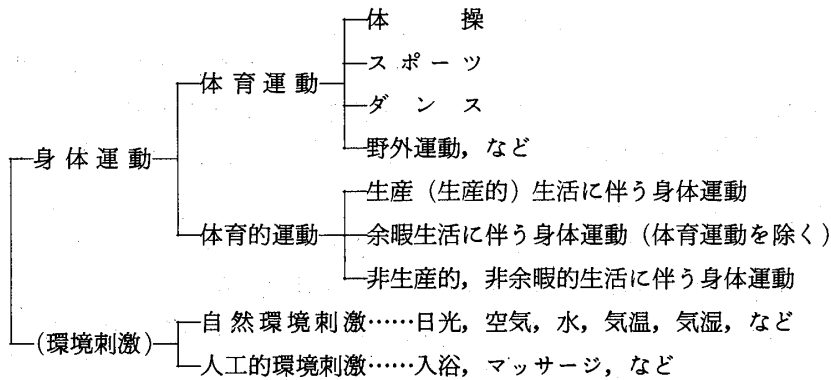
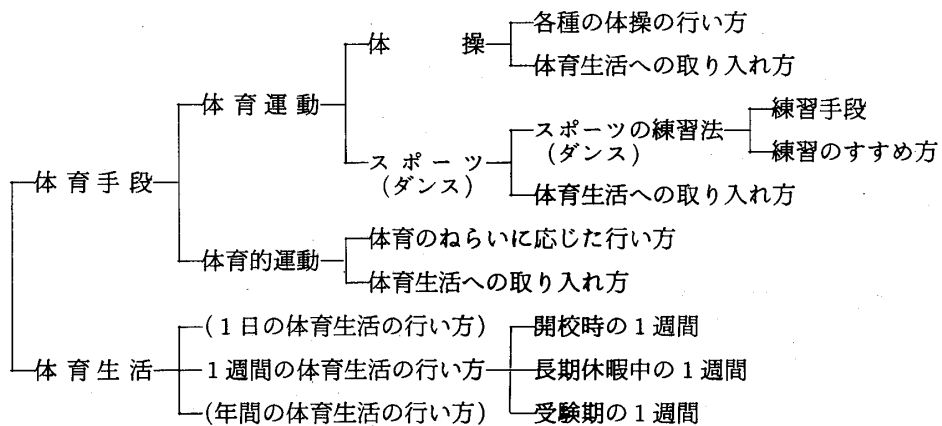


表2 体育の指導内容のとりえ方



(3) 体育の生活化に即した指導計画のあり方

体育を日常の生活現象の一部、あるいは一面であるという考え方をすると、体育の指導計画は、生徒の生活現象としての体育が絶えず効果的に行われ、しかも、その中に新しい指導内容が効果的に取り入れられるような方向のものであることが要求される。現代トレーニングに関する科学研究や実践的な諸報告をもとにすると、このような方向での体育の指導計画の立

て方の原則は次のような諸点に集約できよう。

- ① 教科体育時の指導では、1 単位時間の中で、体力が全面的に高められるように指導内容を準備し、配列する。
- ② 教科体育時の指導では、その時間内での各領域の実践を効果的にする指導内容のみでなく、学校での自由時間、家庭での自由時間内に、とき、ところに応じて取り入れられるような指導内容を準備する。
- ③ 生徒の年間にわたる生活リズムに関連づけて、開校時・長期休暇時・受験期などにわたる典型的な1 週間のあるべき体育生活を、学年別、生徒の生活類型別にとらえ、各領域、シーズンなどに即したモデルプランを準備する。
- ④ いわゆる体育運動に含まれない日常生活にともなう運動の体育的価値を認識させ、これらを生活現象としての体育実践に計画的、積極的に取り入れさせるための指導内容を準備する。
- ⑤ 生活現象としての体育の合理的な実践のできる能力、態度が高められるような指導内容を準備する。
- ⑥ 教科体育時の指導内容は、体力や技能を効果的に高める中で、体育に関する知識・理解が深められるようなものとして準備する。
- ⑦ 生活現象としての体育が充実するように、学校・家庭・社会にわたる体育環境の整備に関して、協力させること、生徒たちが自主的にできることなどを準備する。
- ⑧ 教科体育時の指導内容は、学校の体育的行事やシーズンに関連づけて配列する。

(4) 体育の生活化に即した指導計画の実際

体育の生活化のための指導計画は、各生徒の日常生活の実態に即し、体育生活のみでなく、それ以外の日常生活をも充実させることができるものでなければならない。換言すると、中学生として充実した全体生活の一面としての体育生活になっているような計画でなければならない。

生徒の生活周期は、1 週間が単位になっていることから、ここでは、われわれが実際に実践研究に用いてきた1 週間単位の指導計画の一部を、平常時、特別時(受験期)、夏期休暇時について示すことにする。

① 平常時の指導計画

平常時の1 週間の生活を体育的な観点からとらえると表3のようになる。このような方向での体育生活は、次の二つの条件を満す必要がある。

表3 平常時の1 週間の体育生活

活動の場	曜日	月	火	水	木	金	土	日
登校・下校		○	○	○	○	○	○	
昼休みの活動		体育的活動の場(自主的)						
業間活動		○		○		○		
体育の授業			○		○			○
清掃作業		○	○	○	○	○	○	
放課後の活動		体育的活動の場(自主的)						
クラブ活動				○				
家庭での生活		体育的活動の場(自主的)						

ア. 教科体育時に主教材としてとりあげる運動領域の指導内容が自由時間内（昼休み、放課後、家庭生活）に取り入れられるようにする。

イ. 1週間の体育実践が知的学習からの積極的休息あるいは、生徒の生きがいのある充実した時間になるとともに、年間指導計画による体育学習に即したものになるようにする。

次に、上述した条件に即する平常時における体育生活のモデルプランを、教科体育時の指導内容となっている領域とも関連づけて示すことになる。

この週の体育生活は、短距離走のための技能や体力などが効果的に高められる方向で展開されることが望ましい。このためには、教科体育時の指導に生徒が、自分で、自分達で学校や家庭での自由時間内に取り入れられるような練習手段（表4）とその取り入れ方について指導しておく。

表4 生活化を配慮した短距離走の指導計画（例）—指導内容としての練習手段について—

主なねらい	学校での練習手段	学校および家庭などでの練習手段
加速疾走力	① クラウチングスタートの練習20～30m ② 各種の変型スタートの練習20～30m	① クラウチングスタートの身振り ② 下り坂疾走（特殊な場）
パワーと疾走スピード	① 20～50mの大また疾走×2～5回 ② 20～50mのけんけんとび×2～5回 ③ 段階のぼり疾走 ④ 全力を傾けて行う5～10"の小刻み疾走×2～5回 ⑤ ハードルのまたぎ越し疾走5～6台	③ 全力を傾けて行う約5～10"の腕振り ④ 全力を傾けて行う約5～10"のステッピング ⑤ 全力を傾けて行う約5～10"の小刻み走 ⑥ 全力を傾けて行う約5～10"の自転車のペタリング ⑦ スクワットジャンプ
全速疾走力	① 80～150mの快調走 ② らくな加速→全速→慣性走80～150m ③ クラウチングスタート→全速→慣性走80～150m	⑧ 上り坂疾走（特殊な場）
疾走スピードの持久力	① 一時的に疾走疲労が著しくなるまで続けて疾走させる100～150m	① 腕振りを疲労するまで30～40"続けて行う。 ② もも上げを疲労するまで20～30"続けて行う。
疾走スピードと柔軟性	① 大また疾走50～100m ② 大きく開脚して腰をひねって歩く。	① 両脚を前後に大きく開脚して自分の体重を利用して押す。 ② 立位姿勢で膝を曲げて、ももをできるだけ高く上げる。 ③ 前後開脚姿勢から腰を前に押し出すようにして股関節を広げる。 ④ 腰を大きくひねって歩く。 ⑤ 仰向けにして、両脚を左右に倒して起す。

合理的体育生活をするには、1日をも一つの単位として計画的に実践していくことが望ましい。表5は陸上競技の短距離走を配慮したモデルプランの例である。

モデルプランは次のような原則の上にならって作ったものである。

① 運動部員は、専門とするスポーツの練習内容に教科体育時で学習したものを取り入れることが望ましい。

学校体育指導に関する基礎的研究(Ⅰ)

表5 短距離走を配慮した1日の体育生活(例)

体育実践の場	運 動 内 容
起床直後	蒲団のあげ
登校時の運動	徒歩(大股で歩く, 腰ひねりをして歩く)
学校での朝の体操	軽い運動(徒手体操や軽いかけ足)
教科体育時の運動	陸上競技(短距離走など)
業間の体操	軽い運動(腕振り)……学習に伴う疲労の回復をはかる
昼休み時の自由な運動	陸上競技の補強運動や軽い運動(腕振り, 小刻み疾走, 腰ひねり歩行)
作 業	清掃作業
放課後の自由な運動	運動部の練習, または, 自主的に自分で, 自分たちで陸上競技の練習
下校時の運動	歩行(小刻みな腰ひねりをして歩く)
家庭での手伝い	手伝い(ぞうきんがけ, 買物, 蒲団敷など)
家庭での自由な運動	家庭学習の積極的休息として, または, ねらいをもって陸上競技の補強運動をする(自転車のペタリング, 立位姿勢で膝を曲げて胸につける, 仰向けにして両脚を左右に倒したり起したりするなど)

② 中学校期では, 筋力, パワー, 持久力などのエネルギーを出す基礎的能力や柔軟性などが1日の運動の中で全面的に高められるようになっていくことが望ましい。なお, 教科体育時では1時間の中で体力が全面的に向上するようにすることが必要である。

表6はさきに示したモデルプランに基づき生徒が作成し実践した平常時における1週間の体育生活の一例である。

表6 平常時の体育生活(一週間)E・Tの場合

実践の場	曜日	月	火	水	木	金	土	
起床直後		①						1. ふとんあげ
登校時		②						2. 徒歩で15分
始業前		③		③	③			3. 10分鉄棒練習
教科体育			④		④		④	4. 短距離走と鉄棒
業間活動				△		△		5. 10分体操
昼休み時間		6						6. 仲間とサッカー
清掃作業		7						7. ぞうきんがけ, 机の運び
放課後		⑧	⑧	⑧	⑧	⑧		8. 野球部の練習
下校時		⑨						9. 徒歩で15分
家庭での手伝い		☆						10. 家族の蒲団しき
家庭での自由時		11	11		11		11	11. 勉強の休憩時に腕立伏臥

② 長期休暇中(夏期休暇中)の体育生活

長期休暇中には, 一般に非定常的な生活が多くなるので, 1週間の体育実践が生徒の休暇中における日常生活を規則正しくする方向で展開されることが望ましい。ここでは生徒の実際の生活類型に即した定常的な体育生活のモデルプランを掲げておくことにする。

表7 長期休暇中の体育生活（夏期休暇中）

体育的な場		曜日	月	火	水	木	金	土
午前	蒲 団 あ げ		ⒶⒷ△					→
	体 操		Ⓑ Ⓐ	Ⓐ	Ⓐ Ⓑ	Ⓐ	Ⓐ Ⓑ	Ⓐ
	手 伝 い		Ⓑ					→
	自 由 時		Ⓐ					→
午後	午 睡		ⒶⒷ△					→
	運 動 部 練 習		Ⓑ		Ⓑ		Ⓑ	
	水 泳		Ⓐ △	Ⓑ	△	Ⓑ	Ⓐ	△
	手 伝 い		Ⓐ	△	Ⓐ	△	Ⓐ	△
夜	自 由 時			Ⓐ		Ⓐ		Ⓐ
	手 伝 い		Ⓑ		Ⓑ		Ⓑ	→
	体 操		Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ	Ⓐ	Ⓑ

Aの場合

- 運動部に所属していない。
- 体力診断の結果、特に全身持久力が劣っているので重点的に高める。
- ① 早朝20分間サイクリングを行う。
- ② 午前中の自由時の運動として、腕立伏臥屈伸と立ち幅とび。
- ③ 水泳は週に2日、特に400～500mを続けて泳ぐ。
- ④ 午後の手伝いは庭掃除、廊下と炊事場のぞうきんがけ。
- ⑤ 夕方3～5km田舎道を走る。
- ⑥ 入浴後、柔軟体操。
- ⑦ 学習間の休息として軽い体操。

Bの場合

- 野球部に所属し、一日おきに練習する。
- 体力診断の結果、特に筋力が劣るので重点的に高める。
- ① 早朝時に徒手体操を行う。
- ② 午前中の手伝いは水配達（自転車）
- ③ 水泳は週2日、特に速く泳ぐ。
- ④ 野球練習の一部に筋力づくりの補強運動。
- ⑤ 夕方の手伝いは、廊下のぞうきんがけ、祖父の肩たたき。
- ⑥ 入浴後、柔軟体操を行う。

Cの場合

- 運動部に所属していない。
- 夏休み中に水泳ができるように練習する。
- ① 朝の手伝いは家族全員の蒲団あげと店内の清掃。
- ② 午前の自由時の運動は筋力づくりを行う。
- ③ 一日おきに市営プールで水泳の練習。
- ④ 午後の手伝いは店番を行う。
- ⑤ 夜の手伝いは家族全員の蒲団敷。

③ 受験期の体育生活

受験期の体育生活は、学習の効果が一段と高められる方向で行わなければならない。このためには、次の諸原則に即するものであることが望ましい。

- Ⓐ 休息中のわずかな時間で実施できるものであること。
- Ⓑ 勉強からの気分転換になり、疲労のとれるようなものであること。
- Ⓒ ねらいとする体力や技能の向上にも役立つようなものであること。

ア. 学期末、学年末における試験期の体育生活の実際

このような試験は特殊な生徒を除き、一般に、実際の試験期間とその準備期間を含めて約2週間ぐらいがその対象になると考えられる。この場合の体育生活は次の諸点に留意して行うことが望ましい。

- a. 学校での授業、あるいは、試験が終わった直後週2回ぐらい30分程度気分がさわやかになる好きなスポーツを行う。
- b. 家庭での入浴前後10～15分ぐらいを利用して運動する。
- c. 家庭で勉強中に休息時間の10～20分ぐらいを利用して室内で運動する。
- イ. 入学試験期における体育生活の実際

一般に、中学校では3年生の9月頃から翌年の2月までの6ヶ月間ぐらいがこの時期に相当すると考えられる。この場合の体育生活は次の諸点に留意して行うことが望ましい。

- a. 1週に1～2日体育のない日に30～40分ぐらいを使って好きなスポーツを気分がさわやかになる程度に放課後校庭で行う。
- b. 入浴前後や学習中の休憩時間の10～15分ぐらいを利用して、現在学習している領域の補助、補強的な運動を行う。
- c. 授業と授業の間の休息や昼食後の休憩時間を利用して、体操やスポーツの補助、補強的な運動を行う。

なお、受験期における体育運動については、予め自分で決めた時間割に従って集中して勉強していくための休息手段になるような自分に適した行い方を工夫させる。

表8は生徒が作成し、実践した入学試験期の体育生活の実際である。

表8 入学試験期の一週間の体育生活(K・Sの場合)

曜日 体育的な場	月	火	水	木	金	土
教科体育時		○		○		○
※1 放課前の学校での運動	☆		☆			
※2 家庭での運動	②	①	②	②	①	②

※2 一家庭での運動一

- ① 入浴後柔軟体操(長座して体前屈, 開脚長座体前屈上体そらし。)
- ② 学習の休憩時に行う体操。
(首の回旋, 上体おこし, 腕立伏臥腕屈伸など)

※1 一学校での運動一

週2日(月・水)約30分～40分の体操による全面的な体力づくり

- ① 500～600mジョッキング
- ② 徒身体操
- ③ 四肢走30m×2
- ④ ジグザグ走30m×2
- ⑤ タイヤとび20個×2
- ⑥ はんとう棒登り×2
- ⑦ 肋木を使って筋力(腹筋)と柔軟性づくりの運動。
- ⑧ なわとび。

(5) 体育の生活化の指導に関する評価のあり方

体育の生活化をすすめるためには、教科体育時の指導内容・学習内容を教科体育時以外の体育実践の場を考慮して準備しなければならない。このような方向での指導内容は、端的には「自主的に体育実践をしていくための実践的学力として身につけるべきもの」としてとらえられるし、それをういての指導では自主的に生活化して体育実践をしていける能力・態度・習慣などの育成が重要なねらいになる。したがって、ここでの評価は、それらの能力・態度・習慣などがどの程度身につけているかに関する評価が重要になる。

生徒が身につけた体育の生活化に関する能力・態度・習慣などの評価には、作業や日常生活に伴う運動を含めて体育実践がどのようになっているかを、他の生活内容とも関連づけ、年間の中で、いくつかの代表的な1週間をとりあげ、各生徒のつくったプラン、実践、実践の反省などに関する記録を吟味することが役立つ。このことは、教師の指導法の評価のためにも最も重要な手がかりにもなる。

なお、体育科の評定においても、体育の生活化に関する能力・態度・習慣などを重視するかしないかは、その指導効果に大きく影きょうするようである。

(6) 実践の結果

体育の生活化に関する指導の理論的研究成果をふまえ生徒に実践させてきた。しかしその結果を考察するに足る基礎的資料は十分得られていないが、現在までに得られた資料に基づき概要を述べてみる。

① 運動能力の年次推移

表9は木更津第一中学校の運動能力の年次推移である。昭和45年度が「体育の生活化をめざす体育指導」に取り組んだ初年度であり、理論研究の年でもあった。そして、46年度から実践研究にはいり、以後実践を積み重ねてきた。

表9 運動能力テスト

木更津市立木更津第一中学校

性	年度	50 M 走 (秒)			走り幅とび (cm)			ハンドボール投 (m)			けんすい (回)			持久走 (分・秒)			備考
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生	
男	45(M)	8*27	8*01	7*70	356.0	368.5	414.8	17.6	21.9	24.7	3.71	4.47	7.15	6'55	6'52	6'40	
	(S.D)	(0.60)	(0.59)	(0.50)	(40.48)	(44.94)	(42.90)	(3.87)	(4.51)	(4.33)	(3.80)	(3.62)	(2.92)	(30.66)	(32.78)	(32.45)	
	46(M)	8*15	7*88	7*71	349.0	356.8	399.0	21.5	24.0	24.0	4.70	5.90	8.44	6'50	6'38	6'29	
	(S.D)	(0.60)	(0.59)	(0.54)	(39.56)	(45.90)	(43.59)	(3.83)	(4.28)	(4.57)	(3.13)	(3.90)	(3.98)	(33.20)	(33.44)	(31.89)	
子	48(M)	8*13	7*91	7*50	356.2	399.4	439.0	21.1	24.8	27.9	4.51	6.92	8.92	6'40	6'26	5'55	
	(S.D)	(0.68)	(0.60)	(0.50)	(38.50)	(42.61)	(48.10)	(2.91)	(4.10)	(4.31)	(3.30)	(2.50)	(3.12)	(32.10)	(30.21)	(32.41)	
	50(M)	8*10	7*62	7*40	378.0	409.6	438.8	22.8	24.6	28.5	4.90	5.96	8.46	6'48	6'26	6'05	
	(S.D)	(0.69)	(0.45)	(0.22)	(43.30)	(42.94)	(36.12)	(2.85)	(3.49)	(3.19)	(3.24)	(2.31)	(3.69)	(35.66)	(27.58)	(39.76)	
女	45(M)	8*74	8*51	8*63	332.1	334.6	335.3	15.0	16.0	16.0	26.0	27.6	33.4	4'38	4'30	4'53	
	(S.D)	(0.59)	(0.58)	(0.49)	(35.91)	(37.68)	(25.91)	(3.25)	(3.23)	(3.52)	(14.23)	(13.85)	(13.31)	(24.79)	(23.86)	(26.86)	
	46(M)	8*56	8*39	8*36	330.6	341.0	346.0	15.8	18.3	18.6	35.8	31.0	37.2	4'34	4'33	4'47	
	(S.D)	(0.58)	(0.59)	(0.58)	(38.19)	(38.61)	(28.67)	(3.03)	(3.47)	(3.24)	(16.43)	(14.93)	(13.51)	(26.78)	(28.18)	(23.19)	
子	48(M)	8*60	8*31	8*40	335.0	338.0	342.0	15.7	18.9	18.9	34.8	32.7	36.5	4'36	4'29	4'35	
	(S.D)	(0.49)	(0.47)	(0.45)	(36.20)	(25.60)	(30.00)	(3.15)	(3.21)	(3.31)	(15.51)	(14.60)	(9.60)	(25.60)	(25.80)	(20.51)	
	50(M)	8*64	8*40	8*35	329.0	340.9	344.4	14.8	16.6	18.7	36.3	37.7	40.7	4'33	4'27	4'31	
	(S.D)	(0.47)	(0.42)	(0.44)	(24.75)	(18.36)	(18.92)	(2.00)	(3.75)	(2.32)	(10.79)	(12.64)	(6.34)	(21.72)	(35.26)	(16.95)	

* 測定期日は毎年10月行う。

備考	調査人員		45年	46年	48年	50年
	1年生	男	111	98	90	113
	女	121	104	110	99	
	男	114	110	98	82	
	女	123	117	105	107	
	男	118	115	96	89	
	女	130	126	102	103	

この結果から、研究の初年度に比較していずれの運動能力も以後非常に大きく向上していることが認められよう。したがって、体育の生活化の指導が非常に有効であったとみてさしつかえないと考えられる。

② 体力・運動能力の測定結果の比較検討

昭和50年度の体力・運動能力の測定結果を全国平均及び千葉県平均と比較すると、表10、表11より、体力診断テストの結果はもとより運動能力テストの結果が全体的に優れていることが認められよう。このことは体育の生活化をめざす体育指導の成果とみる事が許されよう。

③ 生徒の実践記録

体育の生活化をめざす体育の学習指導に対して、生徒がどのようにうけとめ実践しているかについて、彼等の実践記録を例示してみる。

○ Y・Mの場合(1年生)

一年間体育をしてきて

この一年間、M先生と一緒に体育の授業をしてきて、感じたことと言うと、まず、とにかくびっくりしてしまったことだ。

小学校のころの体育が簡単すぎたせいかもしれないが、中学校に入ってから、急にむずかしくなったように感じた。

学校体育指導に関する基礎的研究 (I)

表10 体力診断テスト

S 50. 5調

学年	性別	種目	反復横とび		垂直とび		背筋力		握力		立位体前屈		伏臥上体そらし		踏み台昇降運動	
			平均値	S・D	平均値	S・D	平均値	S・D	平均値	S・D	平均値	S・D	平均値	S・D	平均値	S・D
第一学年	男子	本校	34.38	3.61	38.44	7.59	72.03	17.67	24.41	5.72	10.98	4.42	47.85	5.80	56.24	7.33
		千葉県	37.53	4.56	42.54	7.51	79.18	20.91	25.32	5.98	9.84	5.07	49.03	7.41	66.00	11.00
		全国	35.70	4.81	40.90	6.98	78.30	19.79	25.00	5.92	8.90	4.81	48.20	6.86	68.70	13.42
	女子	本校	32.94	3.53	37.08	6.02	59.13	15.71	21.69	4.32	13.11	4.20	48.08	5.77	55.86	8.28
		千葉県	34.64	4.10	38.05	6.64	58.96	17.35	22.49	4.63	13.36	4.94	52.14	7.55	62.92	11.88
		全国	34.70	3.80	36.70	5.72	60.20	16.05	22.80	5.40	11.90	5.38	51.30	5.96	64.00	12.20
第二学年	男子	本校	42.48	3.92	50.21	7.00	105.60	22.38	28.36	6.77	12.73	5.68	50.75	6.93	61.82	9.24
		千葉県	39.85	4.72	49.09	8.17	95.50	23.90	31.26	6.90	11.22	5.02	51.81	7.14	66.26	10.94
		全国	38.50	4.51	48.30	7.60	96.00	24.91	31.60	6.88	10.10	4.70	51.10	7.58	66.70	12.01
	女子	本校	36.28	3.28	42.30	6.60	70.83	12.87	20.98	3.98	15.66	5.36	56.58	6.07	59.21	8.80
		千葉県	36.61	4.24	39.85	6.33	66.41	17.85	24.34	4.98	14.65	4.88	54.85	7.00	62.95	11.28
		全国	35.40	3.74	39.40	6.29	68.90	16.74	25.20	4.49	14.00	5.17	54.10	6.85	63.90	11.70
第三学年	男子	本校	44.40	4.45	54.34	7.51	111.18	21.09	36.46	9.03	11.99	5.61	54.20	5.59	62.04	9.01
		千葉県	41.47	4.76	54.93	8.17	111.75	24.63	37.52	7.07	12.98	5.34	55.09	8.00	66.07	10.94
		全国	41.20	4.60	53.30	7.80	111.50	26.03	37.30	7.34	12.50	5.44	54.70	7.33	66.00	10.25
	女子	本校	38.44	4.01	40.21	5.62	65.52	13.32	24.10	4.61	15.43	4.92	58.38	5.43	64.79	9.02
		千葉県	37.06	3.87	42.05	6.03	73.84	17.48	27.14	4.67	15.69	5.09	57.73	6.53	61.84	11.33
		全国	36.10	3.92	41.40	5.83	76.10	16.48	27.70	4.51	15.20	5.44	57.40	6.48	62.50	11.61

※ 県資料はS50年度体育課調査によるものである。
 ※ 全国資料はS49年度文部省体育局調査資料によるものである。
 ※ 本校資料はS50年5月全職員による測定の結果を体育部会がまとめたものである。
 ※ 標本数は表11に同じである。

表11 運動能力テスト

S 50. 10調

学年	性別	種目	50 M 走			走り幅とび			ハンドボール投			けんすい			持久走 (1,500m男 / 1,000m女)		
			標本値	平均値	S・D	標本数	平均値	S・D	標本数	平均値	S・D	標本数	平均値	S・D	標本数	平均値	S・D
第一学年	男子	本校5月	113	8.84	0.89	113	346.46	50.65	113	19.18	4.05	113	2.77	2.87	113	7'03"6	43.63
		本校10月	112	8.10	0.69	112	378.20	43.30	112	22.82	2.85	112	4.96	3.24	112	6'48"7	35.66
		千葉県	650	8.46	0.75	650	356.45	43.28	649	19.73	4.20	650	3.30	2.88	650	6'38"0	37.10
	女子	本校5月	99	8.95	0.51	99	305.75	28.27	99	13.59	2.64	99	18.57	7.27	99	4'50"0	17.77
		本校10月	101	8.64	0.47	101	329.00	24.75	101	14.79	2.00	101	36.32	10.79	101	4'33"0	21.72
		千葉県	700	8.91	0.63	697	316.61	39.12	698	13.37	3.11	696	30.86	16.67	700	4'40"0	30.12
第二学年	男子	本校5月	82	7.99	0.53	82	380.40	41.15	82	22.18	3.77	82	3.89	3.34	82	6'39"9	38.51
		本校10月	84	7.62	0.45	84	409.68	42.94	84	24.68	3.49	84	5.96	2.31	84	6'26"8	27.58
		千葉県	677	7.97	0.71	679	387.37	52.86	678	22.86	4.74	679	5.18	5.09	677	6'17"0	43.30
	女子	本校5月	107	8.90	0.51	107	287.76	41.86	107	14.77	3.68	107	20.39	7.31	107	4'42"9	20.34
		本校10月	107	8.40	0.42	107	340.92	18.36	107	16.60	3.75	107	37.71	12.64	107	4'27"8	35.26
		千葉県	693	8.74	0.67	694	325.14	40.88	695	14.94	3.42	684	29.49	14.49	694	4'40"0	26.15
第三学年	男子	本校5月	89	7.54	0.51	89	418.27	47.38	89	22.51	4.12	89	6.95	3.56	89	6'25"3	26.48
		本校10月	89	7.40	0.22	89	438.78	36.12	89	28.55	3.19	89	8.46	3.69	89	6'05"4	39.76
		千葉県	674	7.55	0.72	674	425.17	50.30	676	25.84	4.66	676	6.71	3.91	676	6'07"0	40.82
	女子	本校5月	103	8.70	0.51	103	320.28	35.21	103	15.53	2.77	103	30.21	13.05	103	4'57"4	20.31
		本校10月	103	8.35	0.44	103	344.42	18.92	103	18.70	2.32	103	40.68	6.34	103	4'31"8	16.95
		千葉県	654	8.65	0.58	655	331.59	37.71	654	16.06	3.39	650	30.55	14.15	655	4'41"0	29.30
全国	282	8.70	0.62	282	320.80	33.18	283	16.10	3.01	282	28.10	13.08	280	4'50"1	31.52		

まず、驚いたのは、体育というものをいろいろな観点から見るという点だ。

小学校のころは、運動をすることを中心とした、ただ体で覚えるという方法だが、一中の体育は、運動をやっていくうえで、その運動がどのような体力要素を養うか、また、どんな精神が身につくのか、どんな手段で練習していったらよいかなど、いろいろな方向から研究して、それをもとにして体育を行っていくのだ。

少しレベルが高いため、はじめのうちはなんだかあまりわからなかったが、もうこのごろでは、自分でも考えられるようになってきた。

そして、この体育というものを生活として考えた体育生活。掃除も一種の運動。ぞうきんがけは足の筋肉がつき、机運びは腕の筋肉がつくという考え方。はじめは、こういう考え方もあるのかなあと驚いた。いつもは、三日坊主のぼくだが、体育生活の記録はずっと続けている。これからもがんばろうと思う。

そのほか、体育のウォーミング・アップは、小学校のころは、先生が中心になってやったが、今は、各班に分かれ、班長を中心として自分たちで考えたやり方でやっている。これも小学校と大きく違う点だ。

ぼくたちの班も、ぼく（班長）を中心としてこの一年間ウォーミング・アップを行ってきた。そのため、今では、もう先生の手を借りなくともできるようになった。そして、あまり好きでなかった体育も、だんだん好きになってきた。

これからも、このやり方を続けていきたいと思う。

○ E・Tの場合（2年生）

M先生の体育生活について

M先生と一年間体育を勉強してきて、小学校とちがうなと感じたのが体育生活でした。

二学期から体育生活をやるといわれたとき、めんどうだなあという気持ちと特別に何かをやらなければいけないのだなあという気持ちでいっぱいでした。そして、はじめたのですがノートを提出すると最初の2～3週間はCばかりだったので頭にきて、それから毎日計画を立て行かないAをとったときは、とてもうれしかった。

それに、ぼくは始めのうち体育生活は特別に何かをやると思っていましたがそうでなく、体育で学習している関係ある内容や生活の中での歩くこと、動くこと、重いものを運んだり、清掃したことなどの体を使って行なった仕事を書けばよいのです。それを知った私は、はじめのCがおしかったなあと思いました。

また、冬休みに体育生活としておこなったマラソンでは、朝早く起きて学校や鳥居崎公園にいったマラソンをやったことにより冬休み中の生活がリズムのあるものとなりました。また、走り終ったあとの満足感や充実感は忘れられないものとなったし、冬休みが終って反省した場合、今年の冬休みは最高のものでした。

このようなことから考えるとプラスのことばかりなので、これからも生涯体育生活をつづけて行きたいと思っています。

○ S・Sの場合（3年生）

M先生から学んだもの

M先生から学んだものといえば、一番先にでてくるのが、「体育の目標・体育の価値・体育生活のあり方」である。

ぼくは、今まで体育は、先生にいわれたことを、やってなんとなく一時間授業を終わらせていた。また、体育なんてそんなものだろうと思っていた。しかし、先生の話聞いてからは考え方が変わった。話を聞いていると、なるほどと、自分なりになっとくがいった。なっとくがい

くと、なんとなく一時間をすごしてしまったんではいけない。あとでこまるのは自分だ。体育は、先生のためにやっているんじゃない、自分のためにやっているんだ。と、いう考えに変わったのである。一年間とうして学んだことで、このことが一番よかったことではないかと思う。

もっと学びたかった点については、たくさんある。

鉄棒⇒「ともえ」についてもっとくわしい説明をしてほしい。

水泳⇒ぼくは、授業で水泳にでられなかったし、水泳大会も気分が悪くて欠席してしまった。

今年こそは、水泳を少々、多めにしてほしい。それから「いきつき」についての説明、練習。

それから、これは希望ですが、陸上競技大会の前は、大会にそなえての練習にしてほしい。

別にこれは悪かったことではありませんが、ブラウンコンディションが悪いときは、話し合いにしないで、なるべく、屋体などを使って実技をやるようにしてほしい。

これらの実践記録から、体育の生活化に着目した指導は従来の運動技能中心の指導に比較して、生徒の主体的な体育実践の能力・態度の育成に有効であることが認められよう。

4. 研究のまとめ

本研究では、第一に、体育の生活化のあり方について理論的に追求し、その上にならって指導内容、指導計画、評価法のあり方を明らかにした。第二に、理論的に確認された内容を6ヶ年間にわたり実践検討してきた。それらの結果から、次に列挙するいくつかの示唆を引き出すことが許されよう。

- ① 体育は、生徒にとって、合理的な生活の一面になっているべきである。したがって、体育の生活化とは「教科体育時に学習した体育運動としての体操・スポーツ・ダンスなどを自由時間内にも日常化して取り入れるとともに、生活に伴う体育運動以外の身体運動をも体育的に役立てるようにして、合理的な体育生活をしていくこと」であるとしてとらえることができよう。
- ② 体育の生活化の指導効果を十分あげるには、各領域にわたって生徒が自由時間内に、とき、ところに応じて行える運動手段とそれらの取り入れ方、通学・作業などに伴う運動の体育的な行い方、取り入れ方に、1週間を周期とする合理的な体育生活リズム、などにわたる指導内容を準備して計画的に指導していく必要がある。
- ③ 体育の指導効果を十分あげるには、体育科の指導法はもとより、体育科の評価・評定を、実践教科としての体育にふさわしい方向で行っていく必要がある。評定では、体育実践を自主的に合理的に行う能力、体育に対する態度・体育生活習慣など、換言すれば体育に関する実践的学力を重視していく必要がある。

本研究は千葉県木更津市立第一中学校の協力によって行った。協力いただいた先生・生徒・父兄などに感謝を捧げる。

参 考 文 献

1. 金原 勇他; 生涯体育論, 不味堂
2. 金原 勇他; 人間形成論, 不味堂
3. 金原 勇他; 種目別現代トレーニング, 大修館
4. 前川 峯雄; 体育原理, 大修館
5. 浜口 陽吉; 生涯体育, 泰流社
6. 金原 勇他; 学校体育と現代トレーニング, 大修館

7. 阿部 忍; 体育哲学, 逍遙書院
8. 勝田 守一; 教育学, 青木書店
9. 文 部 省; 中学校学習指導要領
10. 文 部 省; 中学校指導書保健体育編, 東山書房
11. 学 陽 書 房; 教育小六法
12. 前川峯雄他; 健康と体力, 1974. 10, 第一法規
13. 稻富栄次郎; 新教育原理, 福村出版
14. 金原 勇; 体育の実践的学力, 新体育
15. 広橋 義敬; 体育における「わかる授業」について, 1977. 3, 体育の科学
16. 広橋 義敬; 教科体育とその関連諸領域との方法論的異同について, 1976. 8, 日本体育学会シンポジウム
17. 文 部 省; 学習指導要領 (新)