

# 学校体育指導に関する基礎的研究(9)

## ——指導内容(3)——

### Preliminary Study of the Methods of Physical Education (9)

#### ——Teaching Substance (3)——

廣橋 義敬・金原 勇\*・斎藤富美枝\*\*・高山 弘\*\*\*  
溝口 謙一\*\*\*\*・倉信 毅\*\*\*\*・吉野理恵子\*\*\*\*

Gikei HIROHASHI, Isamu KINPARA, Humie SAITO, Hiroshi TAKAYAMA,  
Kenichi MIZOGUCHI, Takeshi KURANOBU, Rieko YOSHINO

## I はじめに

体育の学習指導を効果的にすすめるためには、体育諸目標の全面的な達成を可能にする指導内容の整備が重要な課題である。しかし、現状の学校体育の指導に関する研究は、指導内容よりも指導法、とくに楽しい学習のすすめ方に重点が置かれすぎており、結果として体力づくりはもとより技能づくりさえも十分できないままになっていると考えられる。

さらに、体育諸目標の中に位置づけられている人間形成に関する指導についても、その具体的な指導に活用できる指導内容は十分確立されておらず、体育における人間形成は今後の学校体育研究の中心的課題であると考えられる。

われわれは、過去学校体育指導に関する基礎的研究(7)、(8)において、体育の指導内容に関する研究成果をまとめてきたが、本研究では、体力づくりの指導内容のうち先に研究したエネルギー系体力要因以外の体力要因、換言すれば、サイバネテックス系体力要因としての調整力づくりに関する指導内容、体育生活における体力づくりの指導内容及び、あらたに運動技能、人間形成に着目した指導内容の整備・充実をとり上げることにした。とくに、人間形成については、新しい研究分野であり十分期待に応え得る成果に至らなかったと考えられるが、従来から具体的に指導に有効な資料が少ないことからあえて検討を加えることにした。

## II 研究内容・方法と研究結果

### 1 調整力づくりの指導内容

#### (1) 調整力づくりの指導内容のとらえ方

基礎行動体力の一要因としての調整力づくりの指導内容は、同時に各体育運動における動きづくり、技能づくりに関する指導内容でもある。

運動や作業における調整力は、スキル(技能)として存在する調整力と身体資源(体力)の一つの要因として存在する調整力に分けることができる。体力の一要因としての調整力は、各

---

\* 武蔵野体育研究所  
\*\* 千葉市立生浜中学校  
\*\*\* 敬愛大学  
\*\*\*\* 習志野市立第六中学校

種の運動や作業に要求される技術と関連づけると、それらの学習能力としてとらえられ、調整力にすぐれている人ほど、技能の上達が早く、しかもより高度の技能を身につけることができることを意味している。したがって、スキルとして存在する調整力は、それぞれの作業や運動で身につけている技能水準を示している。身につけている技能水準の中には、体力の一要因としての調整力が内在しており、各人が究極において到達し得る技能水準は、体力の一要因としての調整力に影響されるが、各人が実際に身につけている技能水準には、練習条件が強く影響している。

体力の要因としての調整力は、生活・生存の場における安全と能率と関連づけると、生活・生存の場で要求される動きへの基礎的適応能力としてとらえることができよう。運動や作業の学習能力も、このようなより広いとらえ方からは、それぞれの作業や運動への動きの適応能力としてとらえられよう。このような広いとらえ方に立つとき、生活・生存の場で要求される動きには、運動や作業に入らないもの（たとえば乗物への乗降）が非常に多い。このように考えてくると、体育運動で要求される技能は、一つにはスポーツの場では、それ自身が生活の場で要求される動きの一つであるとしてとらえておくことができる。後述するように、基礎行動体力の一要因としての調整力の優劣は、素質的要因と運動歴によって決まり、素質が同じだとすれば身につけた動きの数が多く、しかも身につけた動きの質がよいほど調整力にすぐれている。したがって、スポーツをも含めて、各種体育運動で、各種の技能を身につける体育的な意味は、体育、スポーツ実践の場以外で要求される動きへの基礎的適応能力、基礎行動体力の一要因としての調整力を高めることにありと見えよう。このような認識に立つとき、各種体育運動において各種の技能を身につける最も重要な体育目的の一つは、基礎行動体力の一要因としての調整力が意図的・計画的に高められるように組織的・体系的に配慮されたものであることが期待されている。現在、学校体育で用いられている各種の体育運動がこのような要求に即するものであるとすれば、調整力づくりの指導内容は、各種体育運動における動きづくり、技能づくりの指導内容そのものであると見てよい。しかし、現在体育運動に広く用いられている動きや技能はこのような要求に十分応えられるようなものになっていないと考えられる。

行動体力の一要因としての調整力は、身につけた動きの種類を多くすること、質のよい動きを身につけることなどによって育成されていく。したがって、調整力づくりの指導内容を充実させるには、動きからみた指導内容の重複をさけること、新しい指導内容を加えて、内容の拡充を図ることなどが要求される。

図1は、調整力育成の原則を示したものである。この図は、調整力の育成は、身につけた動きの種類の数と、身につけた動きの質の高低の二つの要因によって決まってくることを示したものである。動きの質とは、よりよいむずかしいものほど高いことになる。身につけた動きの量と質のバランスがとれているとき調整力の発達（面積で示す。）は最も著しいことになる。

一方、児童・生徒が体育実践に使い得る時間には制約がある。このことは原則として同様の効果のあげられる体育運動、たとえばバスケットボールとハンドボールは重複させてとくに同じ時期には学習させるべきでないことを意味している。また、このことは、各体育運動で用いる動き、技能がある方向に片よらないこと、たとえば器械運動では、いずれの種目をも取り入れることが重要である。

後述するように、現行の体育の指導要領に示されている範囲内の運動だけでは、生活・生存への動きの諸適応能力としての調整力を効果的に高めることは、十分には期待できないであろう。したがって、現行指導要領で用いられている各種体育運動、とくに、体操と関連づけて、生活・生存のための基礎的動き、各種の生活運動などを計画的に工夫して用いていくことが重

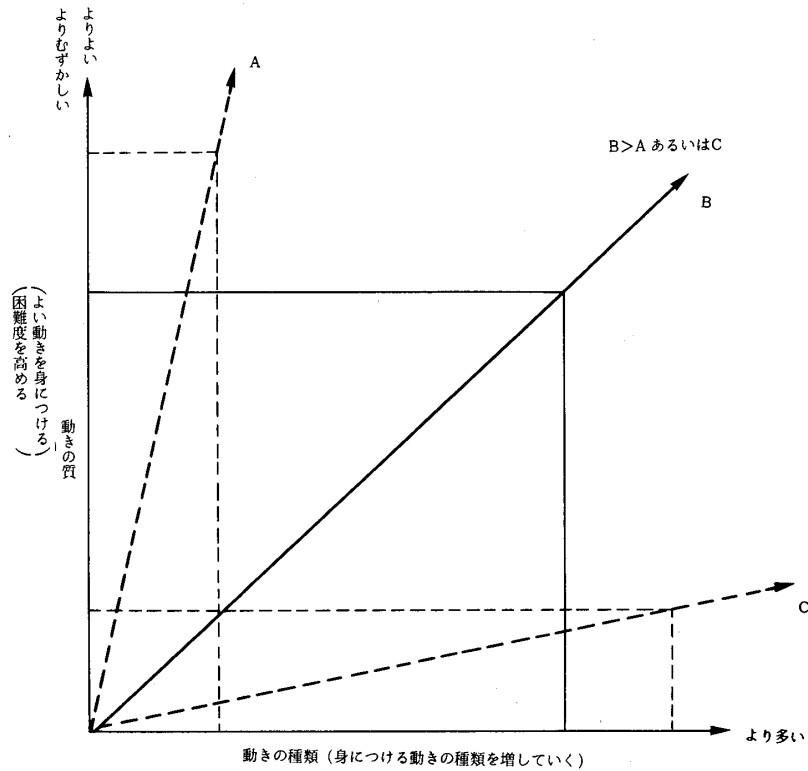


図1 調整力育成の原則  
——調整力の発達, 成育歴的要因——

要である。したがって、調整力づくりの指導内容は、調整力づくり手段と調整力づくりのすすめ方を準備しなければならない。

調整力づくりの指導内容は、同時に各体育運動における動きづくり、技能づくりに関する指導内容でもあることを考えると、調整力づくり手段と調整力づくりのすすめ方は技能の練習法としてとらえられることになる。調整力の発達に、運動に関する体育歴に大きく影響されることから、調整力づくりの指導内容は、1度の練習・1日の実践・1週の実践の中でのすすめ方としてのみでなく、発育段階に即しての調整力づくりのすすめ方として確立されていることが大切である。

(2) 調整力づくりの手段

① 調整力づくり手段のとらえ方

イ 調整力づくりの手段は、実際には、各種体育運動における技能の練習手段としてとらえることができる。

各種体育運動における技能の練習手段は、スポーツに例をとると、全習法による手段、分習法による手段、補助運動などに分けられる。しかも、これらいずれの手段も調整力づくりの手段になることを忘れてはならない。

ロ 人間の生活・生存への動きの適応能力としての調整力の育成手段には、基礎的にとらえると、生活・生存の場における安全と能率に役立つ基礎的動き（その練習手段を含めて）があげられる。

図2は、現在、体育運動に用いられている動きを分類して示し、現行の学習指導要領との関連を示したものである。生命力、基礎行動体力（エネルギー系からとらえた）などを主なねらいとして工夫された特別の動きとは、例えばラジオ体操、筋力トレーニングの基本運動を指している。美しさを主なねらいとして工夫された動きと姿勢は、ダンス、体操などで広く用いられている。

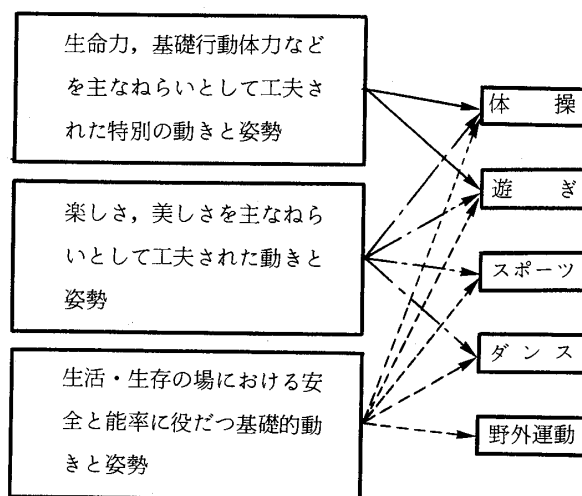


図2 体育運動に用いる動きの種類

生活・生存の場における安全と能率に役立つ基礎的動き（姿勢を含む）は、それ自身が体育運動として直接用いられるのみでなく、各種スポーツなどに計画的に内在させられるようになっていくことが望ましい。これらは、体育手段として用いられる体育運動は、用いる動きからみて、たえずより合理的なものへと変えていくべきものであることを意味している。また、このことは、現行指導要領に即して指導する場合には、調整力づくりを効果的にすすめるために、現行の各種体育運動に含まれていない基礎的動きを積極的に用いるようにしていくことが期待されていることを示すものである。基礎的動きは、表1に示すように、制約された場の条件に即してとらえて工夫するのが有効である。このほか、基礎行動体力の要因に着目してとらえておくことも実践を意図的にするのに役立つと考えられる。また、要素的な基礎的動きのみでなく、目的的に動くための動きの基礎的知恵を体系的にとらえておくことも望ましいと考えられる。

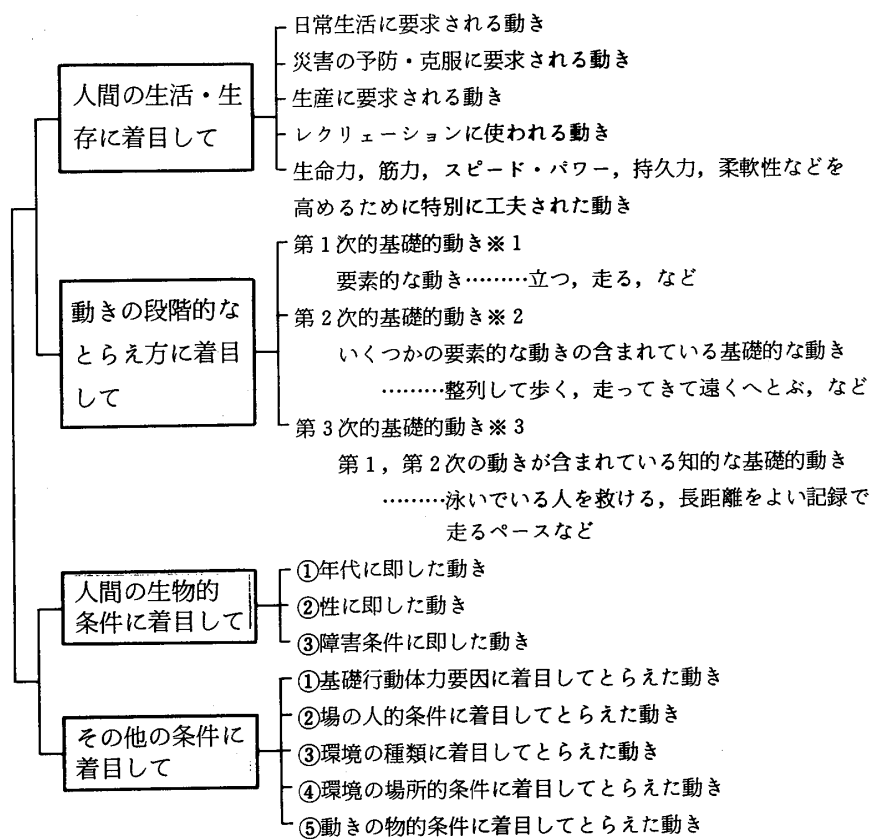
② 調整力づくり手段のつくり方

イ 負荷の種類と負荷の高度化

各調整力づくり手段における負荷は、めざす動きへの高度の集中としてとらえることができる。そのことは、調整力の発達には身につけ得た動きの質によって大きく規定される。このことは、調整力づくり手段における負荷の種類は、一つにはめざす動きへの高度の集中としてとらえられることを意味している。したがって、体育運動で用いる全ての運動で、それぞれに要求される望ましい動きを着眼点にし、着眼点に集中して行うことが重要である。また、このような集中のあるかぎり、動きの練習は単なる反復ではなく、たえずよりよい動きへの変化改善になっていることが強く要求されてくる。このような、たえず変化、改善のない単なる反復は、不合理な動き（悪いくせ）を多かれ少なかれ定着させることになり、しかもその矯正は容易ではないことを忘れてはならない。

めざす動きへの高度の集中ができ、よい動きを引き出せるようにするには、心身の状

表1 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



※1, ※2自動化することの望まれる動き  
 ※3自動化することの望まれる動きの知恵

態を整えて実践することが必要になってくる。

一方、調整力づくり手段における負荷の高度化は、めざす動きの質の向上としてとらえることができる。ここでいう、めざす動きの質は、一つには、各手段に要求される動きにおける着眼点（要求度）の高度化としてとらえられる。やさしい鉄棒運動の一つとされている逆上りに要求される動きも、この意味では、逆上りが巧みにできる者にとっても、より高度の着眼点を持つことが期待されることになる。めざす動きの質が高まるとは、一つには同じような類型に入る動きの中でも、やさしいものからむずかしいものへと用いる手段を変えていくことの中にある。

バランス・リズム・タイミング・リラグゼーションなどは、各動きの全体の中にあるべき動きの質の一面性としてとらえられる。したがって、これらは用いる動きの全体に関連して、それぞれ独自の着眼点として用いられる。

#### ロ 用いる動き

調整力づくり手段には、スポーツ種目では、全習法による手段、分習法による手段、補助運動など、体操領域では生活・生存の場における安全と能率に役立つ基礎的動きを積極的に用いるようにする必要がある。このことは、スポーツ領域では、それぞれの技能の練習手段はそのまま調整力づくり手段としても位置づけられるとを意味している。ダンス領域もスポーツ領域に準じたとらえ方をするとよいことになる。体操領域では、生活・生存の場における安全と能率に役立つ基礎的動きを体系的にとらえて

おき、調整力づくり手段として意図的・計画的に用いることが望ましい。さらに、基礎的動きを体系的にとらえると、それらの中のどんなものが体操以外の領域に内在しているかを吟味することができる。したがって、体操領域では、主に欠けた動きを取り入れるようにしていく必要がある。また、体操領域においては、基礎的動きの含まれている各種の生活運動をも積極的に取り上げて、体操的な動きとして用い、調整力づくりからみた、生活の体育化に役立てることが期待される。

#### ハ 調整力づくりの各手段における1度の量とセット間の休息のとり方

各調整力づくり手段では、よい動きを引き出すことのできる1セットの量で、間に調子が整えられるような積極的休息をはさんで、よい動きを引き出せるセット数を用いることが重要である。

特に、限られた時間を用いて、調整力を効果的に高めるには、各手段毎に、それぞれに要求されるよい動きが効率的に身につけられる1度の量で実施することが望ましい。よい動きを引き出すには、集中して行うのみでなく、よい動きが伴ってくるような1セットの回数(時間)を知って実施する必要がある。セット間には、つづくセットでよい動きが引き出せるような時間にわたる、よい動きの引き出せるような積極的休息をはさんで、つづくセットでよりよい動きが引き出せるようなセット数にとどめることが能率的であると考えられる。限られた時間内での調整力づくり、技能づくりの効果あげるには、各手段毎の量を効果的な範囲内で量を少なく、用いる手段の数を多くすることが望ましい。セット間休息には、一般に疲れた部分をほぐすような運動をしたり、主に着眼点となっているところをイメージに描き、軽い身振りで行ってみる、などが有効であると考えられる。

1セットの量、セット数などは、上記の原則に即して実践できることを目安に、実際に試みて決めることが望ましい。

#### ③ 調整力づくりのすすめ方

調整力づくりのすすめ方に関する指導内容は、教科体育の毎時間の中での重点のある動きづくり、技能づくりのすすめ方、1週の体育生活の中での計画的な体力づくりの一面性として準備する必要がある。このことは、調整力づくりは、動きづくり、技能づくりでもあることから理解できよう。動きづくり、技能づくりは、異質的なものを分散して行うよりも、一般に重点的にまとめて実施することが有効である。したがって、教科体育時における主教材は、動きづくり、技能づくりからみて限定された条件のもとで効果的に高める工夫が必要になってくる。さらに、動きづくり、技能づくりの重点性は、1日、1週の実践に着目した場合にも必要になってくる。動きづくり、技能づくりは、用いることのできる時間が限られているとすると、ある程度重点的に時間を使うことが効果的である。したがって、教科体育時に取り扱っている主教材は、その期間にわたって、生活化を考えた指導内容を準備し、生活化を図ることが期待されることになる。1週の調整力づくりでは、規則的に回転してくる生活運動の充実を図ることもきわめて有効であると考えられる。たとえば、電車やバスの中で、つり皮を持ちながらも自力でバランスをとって立っているように努力すると、バランス能力の向上にきわめて有効である。駅の雑踏なども、どのように動けば、全体としての流れを安全で能率的にできるかなどを知って、積極的にめざす動きの着眼点を明らかにして動くようにすることが期待される。

一方、長期にわたる調整力づくりの指導内容として、身につける動きの種類とその質を高める方向で、発育段階に即した動きづくりができるように指導内容を体系的に準備する

必要がある。特に調整力の優劣は、素質と運動に関する生育歴によって決まってくることから、調整力が生育歴の中で意図的・計画的に高められるように動きからみて指導内容を体系的に準備する必要がある。

このような、体系的な準備には、何よりも生活・生存のための基礎的動きの体系化が要求されてくる。そして、これらの動きを表2に示すような原則に即して配列する。これら体系的に配列された基礎的動きは、諸体育運動、生活運動の中に組織的に含まれるようにすることによって、実際的手段化が可能なる。

表2 発育段階に即した調整力トレーニング  
——一般体育の場合——

- 第一次的基礎的動きの重視→第二次的基礎的動きの重視→第三次的基礎的動きの重視\*<sup>1</sup>
- 基礎的動き重視から応用的動きへ\*<sup>2</sup>
- やさしい動きからむずかしい動きへ
- 体力のいらない動きから体力のいる動きへ
- \* 1 基礎的動きの体系化とそれらの発育段階に即した配列を基礎として、体系的に準備した体育運動を広く経験させる。
- \* 2 生活・生存の場（現在の、未来の）への適応能力が効果的に高められる体操、スポーツなどを創造することの重要性

このように検討してみると、現在の未来の生活・生存の場を考へての基礎的動きを体系的にとらえ、これらの基礎的資料をもとにして、発育段階に即した体育運動づくりをしていくことは体育運動の創造における最も重要なポイントになるものであることが理解できる。

## 2 体育生活における体力づくりの指導内容 ——全面的基礎行動体力づくりに着目して——

### (1) 体育生活と体力づくり

体力づくりは、人間の生涯にわたって、体育生活の中核的な課題になっているべきであると考えられる。

学校期にある児童・生徒にとっては、教科体育時、体育的な特別活動及び学校行事などを含めて、1日の、1週の生活全体が体力づくりからみて望ましい状態になるように整えることが重要な課題になる。

体育が、日常生活にたえず内在させるべき実践としてとらえるべきである最大の理由は、体力づくり（機能の高い体づくり）は、合理的な栄養の摂取と同じように、たえずその全面的な発達をはかる方向で行うことが必要だからである。栄養に各種の栄養素があつて、それらをバランスよく取り入れることが必要であると同じように、基礎行動体力や生命力の諸要因に着目して、それが全面的に発達するような体育的刺激をたえず体を与える必要がある。

また、体力づくりは、各児童・生徒の望ましい生活構造に内在させる体育生活の最も重要な一面性として準備されるべき性質のものでもある。

発育期にある全ての児童・生徒にとって、体力の全面的発達を図ることは、共通の課題になっていなければならない。しかし、このことは、どの児童・生徒も同じような体育生活をする必要があるということを意味していない。中学校・高等学校段階に入った生徒の場合のみでなく、小学校段階においても、すでに多かれ、少なかれ個人に独自の生きる方向での生活構造をもつ

ている。中学校・高等学校段階では、運動部活動の練習で多くの時間をさくことをいとわない者もいる反面、文化部の活動に多くの時間をさく者、あるいは、知的教科科目の方向で勉学に熱心な者などいろいろのタイプの者が存在する。これらは、各人が明確に意識しないまでも、それぞれ独自の生き方、独自の生活構造をもっていることを示すものである。

このように検討してみると、体育生活の重要な一面としての体力づくりは各児童・生徒の独自の生活全体に適切に位置づけられたものでなければならないことになる。

## (2) 体育生活に内在させる体力づくりの指導内容

体育生活に内在させる全面的体力づくりの指導内容は、1日、1週間単位に準備する必要がある。このことは、児童・生徒の生活が1日・1週間単位にまとまっており、したがって、1日の体育生活は1週間全体にわたる体育生活に位置づけてとらえておく必要性が出てくる。1週間の全体にわたる体力づくりの指導内容は、全面的体力づくりに効果的であるようなものであることが望ましい。一般に、1日の体育生活の中の体力づくりには、実施内容の多少、重点の置き方などのちがいがあってよい。1日を配慮して、1週間単位に指導内容を準備するのはこのためである。

また、年間における典型的な1週間における全体的体力づくりの指導内容を児童・生徒の生活構造類型に即して準備する必要がある。

典型的な1週間とは、開校時の平常な活動が展開されている1週間、試験期の1週間、長期休暇中の1週間である。

児童・生徒の生活構造は、一般に、運動部型（運動の多い生活型）、文化部型（勉強時間の多い型）、両者の中間型に分けてとらえ、それぞれの典型的な例について体育的指導内容を準備するとよいことになる。小学校高学年、中学校、高等学校段階では、これらの指導内容をもとにして、各生徒が自分に独自の体育生活を設計するとき、全面的体力づくりについて配慮して設計すること大切である。

体育生活における体力づくりの指導内容は、体育実践の最も重要な一面性として準備すべきである。このことは、上述した指導内容が、全体としての体育実践の中に計画的に内在させられるべきことを意味している。

## 3 運動技能づくりの指導内容

ここでは、まず運動技能づくりの指導内容に関するとりえ方、在り方について考察し、ついで、その作り方、準備のし方などを究明することにする。特に、体育を人間にとって欠くことのできない生活現象の一つとしてとらえる立場からは、運動技能そのものを指導内容として位置づけるよりは、運動技能は運動技能づくりの指導内容に含まれるものとしてとらえておく必要があると考えられる。

本研究では、指導内容としての実践的学力を別途取り上げることにしているが、運動技能づくりに関する指導内容には、技能づくりの効果を技能づくりに関する実践的学力が高められる方向であげられるものであることが期待される。

### (1) 運動技能づくりの指導内容のとりえ方

運動技能づくりの指導内容には、各体育運動に着目して、それぞれの技能の練習手段、技能づくりのすすめ方を準備する必要がある。

体育指導では、運動技能については、運動技能を身につけさせる中で、運動技能づくりの行い方を学習させることになる。運動技能づくりを学習させることは、教科体育時における運動技能づくりを効果的にすすめることのみでなく、より以上に、児童・生徒の体育生活の全体で

の運動技能づくりを効果的にすることにある。このような自主的実践ができるようにするには、各体育運動について、学年段階、能力段階に応じた技能の練習手段、練習のすすめ方を指導内容として準備する必要がある。

一方、技能づくりの指導内容には、各体育運動毎に配当された教科体育時間の全体について1時間単位に準備する必要がある。このことは、運動技能づくりの指導内容は、学年段階毎に、各体育運動別に配当した教科体育時間に即し、1時間単位に準備する。1時間単位と云っても、主教材として用いる場合のほかに、副教材として分散して指導するようにして効果をあげる必要のある場合もあろう。運動技能づくりの生活化を図るためには、教科体育の場だけでなく、広く、児童・生徒が生活の中で実践できるとき、ところを考慮して指導内容を準備する必要がある。

さらに、運動技能づくり指導内容は、体育生活に内在させる重要な一面性として準備する必要がある。一般に、運動技能は、狭義には、体力、態度、実践的学力などとは区別される体育目標としてとらえることができる。このようなとらえ方からは、運動技能づくりは、体育実践、体育学習に内在させるべき重要な一面性として位置づけられることになる。

運動技能は、広義には、それぞれの体育運動に要求される体力、態度、実践的学力をも含んだの全体としてとらえておくことに積極的な意味があると考えられる。現行の指導要領では、体育指導・学習は、一般に、各体育運動の指導・学習という形で展開されることになる。このことは、各体育運動に関する能力を全体として総合的にとらえておき、さらに全体に位置づけて、とくに体育目標と関連づけて指導内容を分析的にとらえておくことが有効であることを意味している。ここでは、各体育運動技能を、狭義に、分析的なとらえ方に立って考察しながら、他の分析的諸要因とも関連づけて取り上げていくことにする。

## (2) 運動技能の練習手段

### ① 運動技能の練習手段の種類

運動技能の練習手段は、目標とする技能の習熟段階（学年段階、技能水準段階）に応じた全習法による手段、分習法による手段、補助運動について組織的に準備する必要がある。このほか、主に体力の向上をねらいとする手段の中でも配慮すべき重要な条件として位置づけておく必要がある。

一般に、学習目標とする技能は、身につけることが可能な段階のものであることが要求される。このことは、一流競技者が身につけている、あるいはめざす技能は、一般の児童・生徒には直接の目標にならないことを意味している。目標とする技能を能力に応じた段階的なものとしてとらえるとき、それに対応する技能の練習手段も段階的なものとして準備されていなければ十分な効果はあげられないと考えられる。技能の練習手段を段階的にとらえることは、個人差（能力類型）に応じた練習手段を準備することにも、また、習熟段階に応じて用いる練習手段を段階的に変えていくことができることを意味している。個人差に応じた指導は、教科体育では、能力類型に応じた指導内容の準備があつて、その上での個人的配慮をしていくことが、実際の指導技術になってくる。

このように吟味してくると、技能の練習手段は、横断的にとらえると、一般に技能向上をねらいとする手段として全習法による手段、分習法による手段、補助運動に大別できるが、さらに主に各領域における体力の向上をねらいとする手段の中でも副次的要素として配慮していくことになる。なお、技能の練習手段は、縦断的にとらえると学年段階、技能水準などに応じて準備する必要がある。

全習法による手段は、技術の全体をまとめて行うものであるが、多くの場合技術の一部

あるいは一面に特別の着眼点を持つことになるので、全習法による手段にも分習的とみられる要素が入ってくるのが普通である。分習法による手段は、技術の一部を取り出して行うものである。補助運動は、たとえば畳の上で泳ぎの動きをする場合のように技術の身振りによる練習手段である。

次に、技能の練習手段の準備のし方についてふれてみることにする。

第一に、技能の練習は、各体育運動の技術構造に着目して、組織的に準備する必要がある。たとえば、球技、格技などでは用いる技術は構造的に、基本技術、応用技術、試合技術などに大別できる。したがって、技術の練習手段は、これらに対応したものとして準備することが役立つ。基本技術、応用技術の練習手段は分習法による手段として位置づけられる。しかし、先に指摘したように、それぞれの技術は、全体をまとめて練習するときは、全習的手段としてとらえられ、また、いくつか分習的な手段が準備されることになる。このように、技術の練習手段は、それぞれの運動技能の構造特性に即して全体として体系的に準備する必要がある。

第二に、技能の練習手段は、行うとき、ところに着目して組織的に準備する必要がある。このことは、技能の各練習手段はそれが使われるとき、ところに着目して準備することが効果的な練習に役立つからである。

充実した1度の練習に着目すると、技能の練習手段は、準備運動段階で用いる手段、主運動として用いる手段、主運動の積極的休息手段として用いる手段、整理運動段階で用いる手段などに分けられる。準備運動段階では、補助運動、リラックスして行う分習的手段などが、主運動では分習法による手段、全習法による手段、技術性を配慮した補強運動などが、主運動の積極的休息手段には、補助運動が、整理運動段階では、リラックスして行う補助運動などを多く使うことが有効である。

技能の練習手段は、技能づくりの生活化という視点からは、充実した練習の場以外における実践のとき、ところに即して準備することも必要である。家の中、庭先などできる補助運動、わずかの空地などを利用してできる分習法による手段、などを学習しておけば、1日の生活の中での積極的休息手段の一つとして技能の練習を行うことができる。

第三に、技能の各練習手段では、着眼点を明らかにし、それぞれのめざす動きを事実として、感覚としてイメージアップできるように準備する必要がある。

このことは、技術の練習効果をあげるには、何よりめざすよい動きが確実に身につけられるようにすることがポイントになる。このためには、児童・生徒の能力に応じた練習手段を用いるのみでなく、それぞれの手段がめざす動きが身につけられる方向で練習できるように準備されなければならない。このような準備として、各練習手段でめざす動きが事実としてどうなっているか、どんな感じで動けばよいかなどをつかませることがあげられる。このような事実として、感じの上での、よい動きのイメージをつかませるには、示範、ポイントを強調する身振り、児童・生徒のそれぞれの練習手段による試技を技術のポイントについて観察させること（上手な試技のみでなく、欠点のある試技も役立つ）、スライド、映画、V.T.R.などを見ること、などが有効である。技能の進歩とともに、めざす動きのイメージはより詳細な点にまで描けるようにしていくことが大切である。このように吟味してくると、技術の練習手段の中には、効果的なイメージづくりを含めておく必要があることがわかる。

## ② 各種運動技能づくり手段のづくり方

ここでは、運動技能づくりを主なねらいとする全習法による手段、分習法による手段、

補助運動などのつくり方を、一度の練習におけるそれぞれの行い方について究明することにする。

#### イ 上達のための動きの質

運動技能の練習手段では、できるだけ質の高い動きを引き出すために、めざす動きの着眼点と着眼点への集中、動きを批判し合う協力のしかたなどを準備する必要がある。

技能の練習手段は、これを漠然と反復して行っても、それなりの効果が期待できる。このような場合でも身につける動きは、一般に、スムーズになり、次第により成果が上ってくる。しかし、このような練習では、上達が遅いのみでなく、後から矯正することの困難な有害なくせをつけることが多い。

運動技能の各練習手段で、できるだけ質の高い動きをするということは、必ずしも巧みに合理的に動くことを意味していない。できるだけ質の高い動きをするということは、よい動きが能率的に身につけられる方向にあるような動きをすることで、それには、着眼点とする動きがイメージとして画けていて、しかも集中して行っていることがポイントになる。先に述べたように、イメージには事実として画けるのみでなく、動きの感じとしても画けるように配慮されていることが大切である。質の高い動きを引き出すには、パートナーとの協力によって、互に着眼点とする動きがどのようになっているかを適格にとらえる協力関係が重要になってくる。このような協力には、めざす動きのイメージの画けることがポイントになる。

#### ロ 1セットの量

運動技能の練習手段では、質の高い試技の引き出せる時間(回数)を1セットとする必要がある。

運動技能は、質の高い動きを引き出すことによって、効果的に高められることは、それぞれの手段を続けて行う1セットの時間あるいは回数を、質の高い試技の引き出せる範囲にとどめる必要があることを意味している。

したがって、動きの質が高まりつつあるときに試技を中断したり、あるいは質が下ってきているのに無理に行うことは、いずれも望ましくない。

#### ハ セット数とセット間休息

セット間には、疲れた部分をほぐすようにしたり、着眼点とする動きを身振りで試みたり(分習法による場合、全習法による場合)などして調子を整える。つづくセットでよい試技が引き出せるように最善の準備をする。その上で、よい試技を引き出すことのできるセット数にとどめることが大切である。一般に、最善の試技を引き出すことのできるセット数は少くとも行うことが望ましい。動きの質が著しく落ちるまでセット数を多くすることは、技能の上達にはマイナスになるとみてよい。

セット間の休息のとり方は、つづくセットでよい試技を引き出すことのできる時間と休息のし方によるとよい。休息は静止でなく、疲れた部分をほぐすように動き、着眼点とする動きを身振り(補助運動)によって試みることなどが有効である。

休息時間は、それぞれの手段の特性と、練習で用いようとするセット数と関連づけて実際に試みて決めることになる。

準備的運動、整理的運動などで用いられる技能のための動きには、一般に、それぞれの運動でのポイントになるような動きがよく、リラックスしたリズムで、一般に身振りで行われるが、気分に応じて行う程度にとどめる必要がある。毎時間の中での体力を主なねらいとする補強運動の中でも、技術性を考慮するが、体力づくりは技能づくりと関

連づけると各種体育運動の技能の基礎にもなる体力を高めることを意味し、それらは技能づくりと関わりあっていることに注意しておく必要がある。

### (3) 運動技能づくりのすすめ方に関する指導内容

運動技能づくりは基礎行動体力づくりの場合と異なって、各体育運動に要求されるものが、それぞれ、まとめて、重点的に行うことが効果的である。このことは、教科体育では、各種の体育運動のそれぞれの技能を毎時間の中ではもとより、ある時間にわたって重点的に身につけるようにしていくことを意味している。このことは、運動技能づくりは体育諸目標と関連づけること、教科体育の毎時間における実践や体育生活の重要な一面として準備するのみでなく、各体育運動における系統的な指導過程、学習過程に即する方向で指導内容を準備すべきことを意味している。したがって、ここでは、毎時間における運動技能づくりのすすめ方、限られた教科体育時間における各種体育運動技能のそれぞれの系統的な運動技能づくりのすすめ方(運動技能学習のすすめ方)、体育生活の一面としての運動技能づくりのすすめ方などについて究明することにする。

#### ① 教科体育時における配当時間内での各種体育運動技能づくりのすすめ方に関する指導内容

配当された時間内で、運動技能づくりができるだけ効果的にできるように時間を分けて使えるように指導内容を配分する。

教科体育における限られた時間をどのように分散したり、集中したりして使うと運動技能づくりの効果が上るかは、運動の種類によって相違する。陸上競技に含まれる各種目に着目すると、いずれの場合も短時間の練習では大きな疲労が伴うし、また体力的にみて、それぞれに独自性があることから、たとえば、走幅跳に配当された時間は、かなり細分化して、ある期間にわたって取り入れることが望ましい。球技のように基本技能、応用技能、試合技能などにわたって技能構造が複雑な場合では、全体の中に含まれる各技能に用いる時間は分散するが、たとえばバスケットボールの全体としては毎時間の中でまとめて時間を使うことが有効である。

これまで、一般に個人的種目では、それぞれの種目に配当された時間を集中的に使わずに効果があげられないことが多かったように思われる。

一方、各種体育運動技能づくりの指導内容は各教科体育時間につづけて取り入れる必要がある。教科体育時間は、一般に週に2—3時間である。このことは、各種体育運動技能づくりは取り入れはじめたら、つづけて取り入れることが最も効果的であることを意味している。

また、各種体育運動技能づくり練習手段は、それぞれの種目特性に応じた形で、技能の習熟段階別にとらえておき、段階を踏んで練習できるようにする必要がある。

各種体育運動技能における練習手段の段階的なとらえ方は、種目によって著しいちがいがあがるが、段階的にとらえておく必要がある点では一致している。個人種目における技能づくりや球技、格技などにおける基本技能の上達に関しては、同じような考え方でよいものが多い。しかし、球技、格技の応用技能、試合技能では、めざす技能そのものが習熟に伴って相違してくることが多いし、また技能練習手段全体に占める意味が大きくなってくると考えられる。

技能の習熟段階を踏んで練習していくということは、運動技能づくりは、児童・生徒の技能を典型的にとらえ、類型差に応じた指導をし、とくに体育生活全体の中での技能づくりと関連づけて指導内容を準備する必要があることを示している。

② 1度の充実した運動技能づくりのすすめ方に関する指導内容

教科体育あるいは運動部などでの充実した1度の練習の中での運動技能づくりのすすめ方に関する指導内容に関しては、次のいくつかの原則が適用されると考えられる。

まず、1度の充実した運動技能づくりでは、主運動手段の中での技能づくりをするのみでなく、準備運動手段、積極的休息手段、整理運動手段、補強運動においても、それぞれのねらいが効果的に達成される方向での技能づくりをすることが大切である。このことは、これまで、準備運動や整理運動では、主運動をどんなことを行うかにかかわらず、いつでも同じような運動を用いることが多かった。しかし、このような準備運動の行い方では、主運動への動きづくりが十分できないし、主運動への反省になるような整理運動にすることができない。また、主運動への効果的実践にはならない。運動技能づくりは、1度の充実した練習の全体にわたって、たえず、多かれ少なかれ配慮されるべき一面性になっていなければならない。

つぎに、1度の充実した運動技能づくりでは、一般に、新しい練習内容は最も調子のでたところで行う。また、主運動として行う技能の練習手段の中では、スピード・パワーを必要とするものを先に行い、つづいて大きな筋力を必要とするもの、持久力を必要とするものの順に行うことが重要である。1度の練習全体での運動技能づくりの効果を十分あげるには、練習の全体にわたって、動きからみて質の高い行い方とする必要がある。このためには、身体的な疲労のいちじるしい手段ほどより後で行うことが効果的である。これまで、補強運動を準備的段階で取り入れるような傾向も一部ではみられたが、補強運動は、技能を主なねらいとする手段の後で取り入れることがこの原則にも即し、補強運動の効果をあげる上からも望ましいことになる。

さらに、主に運動技能をねらいとする練習手段は、それぞれ質のよい動きを引き出すことのできる1度の量で行い、それぞれの練習手段の自由時の練習における取り入れ方について学習することが重要である。それぞれの練習手段を主運動として行う場合には、とくに最高の質を引き出すようにするには、どのようにすればよいかについては、先に究明したが、いずれにせよ、1度の練習の全体にわたって、最も重要な一面性として存在している動きの質の向上を早め、よい技能を身につけ、基礎行動体力要因の一つとしての調整力の向上に役立つことになる。

③ 運動技能づくりの生活化の指導内容

運動技能づくりには、質のよい行い方をすることが大切であるが、技能の上達には行う日数が大きく影響してくる。このことは、運動技能づくりは、教科体育時の効果的な実践のみでなく、その時間内に、運動部の練習時間以外でのとき、ところと関連づけての運動技能づくりの指導内容を準備することが重要である。そのためには、児童・生徒の運動生活を典型的にとらえ、教科体育における主教材の運動技能づくりの生活化のための指導内容をとき、ところ、児童・生徒の生活類型、年間における典型的な1週間に即して準備する必要がある。

運動技能づくりの生活化の練習手段は、学校の体育施設、用具を用いる場合、学校外の社会体育施設を用いる場合、手軽な空地などを利用できる場合、庭先あるいは室内で行う場合などについて示し、行うときとして、朝、学校の休憩時間、家庭での勉強での積極的休息時間などに関連づけ、児童・生徒の生活類型に即して、行うとき、ところに即したモデルプランを準備することが大切である。これらの準備は、望ましい体育生活のモデル的な準備の一環として、体力づくりに関するものに劣らず重要である。これらの準備は、年

間における児童・生徒の類型的にとらえた生活と関連づけて行うことになる。

これらのモデル的な指導内容は、小学校高学年以上では、個々の児童・生徒によって、自分、自分達に適するようにつくり変えられて実践に生かされるようにならなければならない性質のものである。

#### 4 精神的諸能力（体育に関する実践的学力）の育成のための指導内容

学校体育目標とすることが期待される精神的諸能力として、知力、意志力、社会性、情操、生活を豊かにする態度などがあげられる。そして、これらの諸能力は体育というわく内で総括的に体育に関する実践的学力としてもとらえることができ、それらは体育の指導内容として具体化しておく必要がある。ここでは、体育目標とする精神的諸能力を「体育に関する態度、実践的学力」として総括し、そのための指導内容のとらえ方、あり方を究明することにする。

##### (1) 精神的諸能力育成のための指導内容のとらえ方

体育における精神的諸能力育成のための指導内容（学習内容）の基礎的なものとして、精神的諸能力のそれぞれを主なねらいとする育成手段、それぞれを主なねらいとする育成のすすめ方などに関するものを準備する必要がある。このことは、体育学習を通して精神的諸能力を意図的・計画的に高めさせるには、一つには、目標とする各精神的な能力は、とくにどのような手段を準備すると効果的に育成することができるかを知り、それぞれを主なねらいとする手段として確立しておくことが効果的である。筋力の計画的な養成に着目して主に筋力をねらいとする手段が確立されているように、意志力の計画的な育成に着目して、主に意志力をねらいとする手段が確立されていれば、その育成は効果的にできるはずである。たとえば、100m競争をする場合に、勝味のない自分より強い相手、明らかに自分より弱い相手、力のつりあった相手、のいずれと走る場合のいずれにおいても、自分の疾走に集中して、持てる力を出し尽すように努力して行わせる競争は、精神的な効果に着目すると、強い相手に気おくれしない、弱い相手をあなどらない、あがらない、などしてなすべきことに全力を傾注する集中的な意志力を主なねらいとする手段（指導内容）として位置づけることができる。

各精神的な能力のそれぞれの育成のための指導内容は、それぞれで効果的な手段をも含めて、全ての体育学習、体育実践を通して、その一面性としてどのようにしたら効果的にできるかということ、換言すると、それぞれを主なねらいとする育成のすすめ方に関することがあげられる。主に、筋力づくりの手段を使つての筋力づくりのすすめ方が確立されてきているように、意志力に関しても、主に意志力づくりの手段を中心に、体育学習全体の中での一面性として、意志力の育成のための指導内容の確立が重要な課題である。運動を行うことそのことのみ楽しさを追求するような指導内容のみでは、意志力の効果的な育成はできないと考えられる。

したがって、体育における精神的諸能力育成のための指導内容（学習内容）は、指導の場と関連づけて、教科体育における各体育運動の学習内容の一面性として準備する必要がある。このことは、精神的諸能力育成のための指導内容は、教科体育では、学習・実践と連結させて準備することが効果的であり、精神的諸能力育成のための指導手段は、何よりも、各体育運動の学習・実践と関連づけて準備する必要があることを意味している。

体育の学習過程は、身体的過程であるとともに、精神的過程でもある。このことは、毎時間の全体にわたる学習過程の重要な一面性として精神的諸能力の指導内容を組織的にとらえて準備し、配慮していく必要があることを意味している。各体育運動には、基礎行動体力、運動技能などの側面からみて、それぞれ独自の特性があるが、精神的諸能力に着目しても、

それぞれ独自の効果が期待できる。したがって、各体育運動は、精神的諸能力の開発という視点からもそれぞれに独自の効果も期待できる方向で、指導内容を組織的に準備することが重要である。

さらに、体育における精神的諸能力育成のための指導内容（学習内容）は、体育生活に関する教科体育時における指導内容の一面性として準備する必要がある。このことは、精神的諸能力は、学校における学習の場のみでなく、児童・生徒がめざす望ましい方向で意欲的に実践していく中で高められていくことが多い。特に、体育実践を通しての精神的諸能力の育成は教科体育時における指導によるが、それらが実際に養成されるのは、体育生活の全体にわたる実践過程の中であることを忘れてはならない。したがって、精神的諸能力育成に関する指導内容は、教科体育時の体育実践のみでなく、広く生活全体の中での体育実践と関連づけて準備しておく必要がある。教科体育時以外での体力づくりが自主的に効果的にできるようになるには、体力づくりに関する実践的な知識・理解（知力）なしにはできない。しかも、どんな体力を身につけるか生活全体の中でどのようにして体力づくりをしていくか、などは現在及び将来にわたってどのように生きるかにかかわってくる。したがって、生活全体の中での体力づくりに関する指導内容の重要な一面性としてとらえる必要がある。このようなとらえ方による精神的諸能力開発のための指導内容は、教科体育時の指導と関連づけると端的に体育に関する知識・理解・創造性、生活習慣をも含む「体育に関する実践的学力」あるいは「効果的体育実践に関する態度」としてとらえることができる。

## (2) 精神的諸能力の育成手段に関する指導内容

体育学習、体育実践は、たえず、なんらかの精神的効果をもたらす。この意味では、先に述べたように、体育における精神的諸能力の育成は、体育学習・実践の全体にわたる意図的に配慮すべき最も重要な一面性の一つとしてとらえられる。このことは、体育における精神的諸能力の養成では、全般的にみて、体育学習・実践に用いられる全ての手段は、精神的諸能力の育成という視点からどのようなものであるべきかを問題にする必要があることを意味している。したがって、ここでは、まず、体育における精神的諸能力養成手段に関して、全ての体育手段に内在させるべき共通的なことについて究明し、ついで、各精神的能力のそれぞれに着目して、とくに配慮し、準備すべき手段はどのようなものであるとよいかについて究明することにする。

### ① 精神的諸能力の育成からみて、全ての体育手段に内在させることが期待される基本的諸条件

イ 全ての体育手段は、能力や発育段階に即して、できるだけ自覚的に実践されているようなものであることが重要である。

ここで、自覚的に実践することは、行う目的、目的に即した行い方、などについて、能力相応の知識・理解をもち、すすんで行うことを意味している。全ての体育手段が、上述した原則に即するようにできるだけ配慮されていくとき、実践的な知力のみでなく、それぞれの手段の特性に応じた精神的諸能力が高められるのみでなく、体力、技能なども効果的に高められていくことになる。

ロ 全ての体育手段は、人間に共通に要求される生き方に即する方向と、各個人に独自の生き方に即する方向で調和のとれた実践になっているように位置づけられていることが重要である。

特に、発育期にある児童・生徒の体育では、全ての人に共通に要求される身体的、精神的諸能力が、全面的に高められていくようなものであることが重要である。教科体

育における各種領域の指導に配当される時間的制約は、一つには、このような視点から行われているとみてよい。

各個人にとっての独自性の開発は、なんらかの形で早期から現われることが期待されてよい。身体活動の好きな子供と、音楽の好きな子供、知的な学習の好きな子供とでは、教科体育時以外での体育生活に用いる各種体育手段の全体としての望ましい配合やその量には相違が生じてくる。

## ② 精神的諸能力のそれぞれを主なねらいとする手段

体育目標とする知力・意志力、社会性、情操、生活を豊かにする態度など、精神的諸能力のそれぞれを意図的・計画的に高めるには、先にも指摘したように、一つには、それぞれを効果的に高めるための重点的な手段とも云えるのを配慮しておくことが効果的である。ここでは、このような重点的な手段はどのようなものとしてとらえておくとういかについて究明することにする。

### イ 体育において知力を主なねらいとする指導手段

体育において目標とされる知力（体育に対する知識・理解・創造性）は、体育実践を自主的、効果的にすすめるのに役立つようなものであることが期待される。したがって、教科体育における学習のためには、このような知力を主なねらいとする手段についても特別に配慮することが必要になってくる。教科体育時の学習と関連づけると、知力をねらいとする手段では、第一には、各種体育運動（領域）に関するものについて、次のような原則に即したものを準備することが大切である。

具体的には、まず、各体育運動の行い方、各体育運動の体育生活への取り入れ方に関するものを、体力づくり、技能づくり、精神力づくり、などと関連づけて取り扱うものがあげられる。このことは、各体育運動に関する学習・実践は全て、なんらかの意味で、それぞれについての知的能力をつけるのにも役立つが、指導では、大きく各体育運動の実践に関連づけて知識・理解を深めさせ、それぞれの実践と関連づけて考える能力を高めることが重要なねらいとなる。この手段は、知力を主なねらいとする手段、あるいは知力を主なねらいとする手段として位置づけることができる。

教室で、スライドや映画を使って、あるいは教科書（準教科書も含む）を使って解説、話し合いなどをして、各体育運動について知識・理解を深めさせることなどは、一般にその代表的なものとしてもみることができる。しかし、実践教科としての体育指導では、これらは、むしろ知力を高める立場からも補助的手段として位置づけ、実践的な学習の場で、そのときどきの実践と関連づけられた手段を重視していく必要がある。

実践的な学習の場と関連づけると、各体育運動の技能や各体育運動に要求される体力、各体育運動における技能の練習、各運動による体力の高め方、精神的諸能力などに関する知識・理解・創造性、などが単に教科体育時の実践のみでなく、広く自由時における体育実践と関連づけて高められる手段に関するものが、このための主な手段になってくる。このような手段には、行うことへの身振り、示唆などを伴う解説、行うことへの実践的イメージがつかめるようにする児童・生徒相互の試技の観察、批判、教科体育時のみでなく、自由時の実践をも含めての反省とよりよい行い方の工夫、などを、各体育運動で用いる各種の手段についてのみでなく、それぞれの特性に即した全体としての1度の、計画的な練習のすすめ方などにわたって配慮する必要がある。

つぎに、1度の体育実践の行い方、1日の体育実践の行い方、1週の体育実践の行い方、などに関するものがあげられる。

体育目標を十分に達成することは、教科体育の実践のみでは、これまでの行い方の診断、現状の問題点の診断、本来の計画づくり、など時間的にみて不可能である。とくに、長期休暇中などでの望ましい体育実践のあり方などを考えると、自由時に、生活の中で意図的、計画的な自由時体育実践ができる能力をつけることが、教科体育時における指導の鍵の一つになることが理解できる。

自由時における体育実践の行い方と関連づけると、体育に関する主に知力をねらいとする手段は、まとまりのある時間を使っての1度の、1日の、1週の、それぞれにおける体育実践の行い方がその手段になる。1度の体育実践では、学校の施設を使っての運動部の練習・自由時におけるスポーツ練習、学校外の限られた条件のもとで行う体育実践などに関連づけたモデル的な行い方について、実践的に理解を深めさせ、自主的に行える能力も高めるようにしていくことになる。1日の体育実践では、1日の生活リズムの中に位置づけた体育実践の行い方を、児童・生徒の1日の生活類型、1週間のモデル的な曜日（たとえば月～金、土・日）と関連づけて、行い方のモデルプランを準備することになる。1週間の体育実践では、1週の生活リズムの中に位置づけた体育実践の行い方を児童・生徒の1週間における生活類型に即したモデル的プランを準備する必要がある。

児童・生徒の1週間における生活類型は、基本的には体育実践の視点からは、中学校段階では、運動部あるいは生活運動などに伴う運動量の占める割合の多い運動型、教科外の文化活動の時間の多い、たとえば音楽部活動、自由時に多くの時間を使う文化型、塾などに通い、教科、上級学校の入学試験に関連のある勉強時間の多い勉強型、これら三つの型のいずれにも入らないバランスのとれている全面型などに分けられる。運動型、文化型、勉強型の場合でも、発育期にある児童・生徒の場合では、全面性を重んずる範囲内で、それぞれに使う時間を配当することが望ましいことになる。

体育における創造的知力の育成は、自分の自分達の体育生活と関連づけての自主的なプランづくり、その実践と反省などの一連の手段の中で行っていくことが期待される。このような能力は「体育に関する実践的学力」の中核として位置づけることができる。

#### ロ 体育において、社会性の育成をねらいとする指導手段

人間に要求される社会性には、協力性、自主性、公正感、責任感、などが含まれる。体育生活が人間の生活・生存にとって欠くことのできない生活現象の一面性であるから、体育ではまず体育生活を効果的にすすめるのに役立つ社会性を高めることが重要である。体育実践を通して高められる社会性の効果は他の生活に波及するものでもある。

このような社会性を意図的・計画的に高めるには、その育成を主なねらいとする諸手段は、次のようなとらえ方をしておくことが効果的である。

まず、社会性の育成には、教科体育時の体育学習も含めて、児童・生徒の体育生活全体を、その手段としてとらえ、社会的に有為な能力の開発の方向にあるように整えることがあげられる。

体力づくりは、社会性の育成と関係のない単なるからだづくりとしてとらえるのではなく、社会的に有為な人間に自己を開発していく一環として、目標を立てて、体育生活全体の中で体力を意図的に養成していくようにすることは、社会と個人とのかかわりあいを考えると、それ自身、社会性の育成にかかわりあっている。したがって、社会性の育成を主なねらいとする手段には、各種の運動の学習・実践において体育諸目標を効果的に達成していくために、とくに積極的協力の要求されるような活動があげられる。体育学習、実践

の場における協力のしかたには、個人種目、対人種目、集団種目によっても相違するので、社会性の育成からみても、それぞれいくらか異った効果が期待される。社会性を主なねらいとする手段は、教科体育時のみでなく、広く体育生活の全体（運動クラブの活動、自由時の運動を含めて）と関連づけて、教科体育における指導手段としてとらえておく必要がある。なお、運動部において、学年の異なる児童・生徒の協力は、教科体育と異った社会性の一面を身につけさせるという点で独自性がある。

各種の体育運動における社会性の育成をも主なねらいとする手段には、技能づくり、体力づくり、などのための協力、試合・ゲームでの協力、練習のための物的準備、後かたづけ、などにおける協力があげられる。これらの手段は、効果的協力のしかたが考えられており、また協りに著しい努力が伴うものであることが望ましいことになる。

社会性の育成には、一般に、体育実践の場で望ましい欲求が、他者の欲求を阻害しないのみか、全ての人にとって、互により効果的に満たせるような方向での協力が望ましく、原則として犠牲を強いることはかえって有害であると考えられる。したがって、社会性の育成を主なねらいとする手段には、体操領域に位置づけられる生活・生存の場で要求される集団的な動きづくりに関するものがあげられる。

学習指導要領では、団体での集合、行進などの集団行動が指導内容になっている。これらは、精神的能力に着目すると、社会性の育成に関係してくる。しかし、さらに積極的に、人間の生活・生存における集団的な場における安全と能率に役立つような集団的動きづくりの運動を、現代人の日常生活、作業、危機の場などを考えて確立し、これを体育手段化することは、社会性の育成を主なねらいとする手段にもなる。

#### ハ 体育において主に意志力の育成を主なねらいとする指導手段

体育学習、体育実践を通して、意志力を意図的、計画的に育成していくためには、意志力を集中力、忍耐力、決断力などに分けてとらえておくことが指導手段を工夫するのに役立つ。体育生活が人間の生活・生存にとって欠くことのできないものであるとする立場からは、教育としての体育における意志力の育成の主なねらいは、体育実践が効果的にすすめられるようにすることにあるが、このような方向で高められた集中力、忍耐力、決断力などは、広く他の生活に波及していく。このような考え方からは、意志力の育成のためには、教科体育時の体育学習をも含めて、児童・生徒の体育生活の全体を体育目標に即した自主的・計画的なすすめ方が手段としてもとられなければならない。

人間がよりよく努力を傾けて生きることは、それ自身意志力の育成になっていく。したがって、体育学習・体育実践における集中力、忍耐力、決断力などの育成は、何よりも自分に即した体育生活を自主的、計画的に、意欲的に行っていく中で行われるものとしてとらえておく必要がある。このようなとらえ方からは、1日の、1週の、年間の体育生活は、意志力の育成という視点からは、総合的な最も重要な手段として位置づけることができることになる。

また、意志力の育成のためには、各種の運動の学習の実践において、集中力、忍耐力、決断力などに着目して、それぞれに効果的な態度、活動を引き出し得るものを、意志力の育成を主なねらいとする手段として準備する必要がある。集中力を育成するには、競技スポーツのトレーニングで行われているように、一般に、特性の異なる二種類の手段を用いることが考えられる。その一つは、ねらいに集中して行うことが困難な運動手段では、できるだけ集中して行いやすいように場の条件を整えることである。たとえば、器械運動の練習で、2～3人のグループで、技術の着眼点を明確にし、互に批判しあって交互に練習す

ると集中しやすくなる。また、同じ器械運動をクラスの全員の前で交互に行わせると、いわゆる”あがり”の状態になって集中することが困難になる。このような場での高度の緊張は集中を乱す方向でなく、逆に集中を高める方向にも作用するので、このような場で、自分のなすべきことに意識を集中させるような手段は、集中の乱される場で役立つ集中力を高めるのに有効である。集中をしやすい場をつくるようにする手段は、なすべきことへ集中できる基礎的能力を育成することになっているので、集中の乱されやすい場における集中のためにも、その基礎的な能力を育成することになっているので、集中の乱されやすい場における集中のためにも、その基礎的な能力として役立つ。集中力の育成に関する上述した二種類の手段は、対人種目や、集団種目の場合にも考えることができる。

なお、集中力は、学習、実践への意欲なくしては生じない。このことは、上述した二種類の手段を準備する場合の前提条件として、それぞれの手段に積極的に立向う態度、興味が要求される。したがって、それぞれの手段では必要にもとづく興味、行うことそのことの楽しさなどを引き出し得るようなものであることが集中力の育成に欠くことのできない条件になってくる。

忍耐力の育成には、身体的、精神的苦痛に耐えて、なすべきことに積極的に立向って実践していくような手段が役立つ。好きなことを好きなだけ行い、興味のむくまま活動している中では忍耐力は育成されないと考えられる。しかし、このことは、実践すべきことそのことをできるだけ楽しく行えるようにすることと矛盾するものではない。それどころか、実践すべきことをできるだけ楽しく行えるように工夫して実践できる能力を身につけることは、より困難な実践を容易にするのに役立つので、むしろ高度の忍耐力を支える基礎的な条件になるものとしてとらえておく必要がある。このように検討してみると、各種の運動において、忍耐力の育成される手段は、実践することのねらいをよく理解して、積極的に立向う態度のある、一時的あるいは持続的に心身への苦痛の伴うようなものとしてとらえることができると考えられる。たとえば、みんなの見ているところで勝味のない、自分より強い相手と行う100m競走を精神的苦痛、ストレスを克服して最善を尽して行うようにすること、持久走においても、一般に、持続的な身体的苦痛を克服すること、などは忍耐力の育成に役立つことになる。このような場合でも、心身にわたる苦痛は、実践することのねらいを強く意識すること、一般に苦痛とされるものの中にある快さを味えるようにしていくこと、などは高度の忍耐力の育成に欠くことができないものと云える。このような忍耐力の育成手段は、対人種目、集団種目の中でも準備することが大切である。

決断力を育成するには、望ましい体育活動を引き出せる方向への決断をためらうような場に打ち勝って決断したり、あるいはあれかこれかの選択に迷うような、中途半端になり勝ちな場を鮮かな決断のもとに集中したりする手段が役立つと考えられる。

このような決断は、決断を必要とされる場での集中力を高める前提条件の一つになる。たとえば、生活運動を体育化する場合に、児童・生徒でも電車やバスの中で立ってつり皮、握棒などにつかまりながらも、自分でバランスをとるようにすることが望ましいが、たといよいとわかっていて、その気でいても、実行には一般にはためらいが生ずることがある。このような場は積極的に望ましい方向での決断力を育てるのに役立つ手段としても位置づけておくことができよう。また、ソフトボールのバッティングでは、打つと決断したら、思い切りよくバットのスウィングをしていくように心構えをつくるようにすることは、決断力育成の手段としても位置づけることができる。このような方向での決断力の育成手段は、各種体育運動に即して工夫していく必要がある。

## ニ 体育において情操の育成を主なねらいとする手段

人間の活動をたえず価値ある方向に押しすすめるのに役立つ情操は、体育を通しての望ましい精神的な能力育成の中核的な目標となるべきものとして位置づけられる。人間にとって、生命力(健康)、体力はそれ自身価値あるものであるから、体育では栄養のとり方、休息のとり方などの体育的実践保健手段をも含めて、このような身体的価値の実現に役立つ実践による喜びを感じ、これらにとって有害な実践に後悔あるいは不快感を感じないように感情を育てることが、体育学習・体育実践の重要な目標の一つになると考えられる。体育には、望ましい社会性の基礎になる道徳的情操を育てる場が多いし、知的情操、美的情操などの育成に効果があるとみられる場も少なくない。

体育における情操の育成には、教科体育時の体育学習を含めて、児童・生徒の身体活動の全体をその手段としてとらえ、体育活動が目標に即する方向で行われている、あるいは行われたと自覚したときよろこびを感じ、目標に反する方向で行われている、あるいは行われたと自覚するとき不快感が生ずるような過程になるように整えることが期待される。

一つの体育実践は、一般に、たえずいくつかの目標達成に関連している。したがって、体育を通しての情操の育成は、一つには、次に述べるように、情操の種類に着目して、それぞれを主なねらいとする意図的手段を工夫することも期待されるが、全過程の中での実践が目標に即する方向で、自覚的にとらえられ、よき実践に連なる方向で感情を生起するように、たえず配慮していくことが情操の育成にもなっていくものとしてとらえておくべきである。

体育における情操の育成には、とくに、各種の運動の学習、実践において、各種情操のそれぞれに着目して育成効果のあるなるべく強い感情を生起させるような手段を意図的に用いることが期待される。

健康情操の育成をも主なねらいとする手段とは、一つには、生命力、行動体力の向上の自覚に伴う著しいよろこびをとくに感ずるような手段、たとえば、自分に即した体育生活を立てて数ヶ月後に、体力の向上を測定によって知り得て感ずるよろこびがあげられる。健康情操の育成の主な手段には、一つには、自分の不注意あるいは努力不足で健康を害した場合に生ずる痛烈な後悔によって、再び同じ過ちをくり返さないと感ずるような手段も前者に劣らず重要である。これらの手段では、健康情操の基礎になる望ましい感情を児童・生徒に生起するように導くためにそれぞれの場合に、教師としてどのような働きかけをするとよいかを予め明らかにしておくことが含まれているものとしてとらえられる。

道徳的情操の育成をも主なねらいとする手段には、一つには、体育の学習・実践の場において、社会的にみて、よい行為をしたことによる喜びを感ずるような手段、たとえば、率先して運動の準備や後片づけをすること、車中で席をゆずって立つことなどによる喜びを感ずるような場合があげられる。道徳的情操を育成するのに重要な手段には、今一つは、体育の学習・実践の場において、社会的によくない行為をしたときに、不快感や後悔感を感ずるような手段、たとえば、運動の準備や後片づけをさぼったことへの後悔の感情を引き出すこと、車中で社会的にみても、自分の体育生活からみても立っていることが望ましいはずなのに、座っていたことへの後悔の感情を引き出すこと、などがあげられる。このような道徳的情操を主なねらいとする手段では、多くの場合、望ましい感情が生起するように、教師による働きかけが重要で、このような働きかけは、行っているそのときに行われることもあるが、多くの場合、行ったことへの賞讃や反省を促すような働きかけなどが重要である。このような働きかけによって、よい感情を引き起す方向へ行動が向っていく

と考えられる。

知的情操の育成をも主なねらいとする手段には、各種の運動・体育生活についてとくに実践と関連づけてよく理解し、実践的知識を豊富にしていくことのよろこびを生ずるようなものがあげられるが、体育の実践的学力を関連づけてとらえると、自分の体育生活について、自主的に計画して実践し、実践の結果を知的に反省し、よりよい方法を工夫していくような中での、より合理的なものを打ち立てようとする知的な努力の基礎になるようなよろこびの生起するようなものがあげられる。「考える体育実践」は、このような知的情操の育成のための鍵になるし、そこでは各人に即した体育生活について考えること、実践すること、反省することと関連づけての教師の適切な働きかけを含めて手段としてとらえておくべきであると考えられる。

美的情操の育成を主なねらいとする手段には、各種の運動の美、運動の結果に伴う身体の美などの鑑賞を通してよろこびの感情を生起させていくものがあげられる。たとえば、一流選手の美しいフォームをみてよろこび、スポーツの試合のドラマ的な美しさに感動し、自分達の運動会のマスケームの美しさやリレー競走のドラマに感動するなどである。自分で自分たちで、美しいダンスを創作し、身につけていくこと、フォークダンス、器械運動、器械体操などで美しく動くことなどして、美しい動きの身につくことによるよこびを感じていくことなどが効果的である。

ホ 運動によって生活を豊かにする態度、能力の育成を主なねらいとする手段

ここに、運動によって生活を豊かにするとは、運動するそのことによって諸欲求を満し楽しい生活時間を持ち、生活にうるおいを持たせることを意味している。

運動することの楽しさとは、生活の中での望ましい積極的の休息をして運動を楽しむこと、運動そのものを生きがいのある時間として楽しむことなどを意味している。

運動そのものによって生活を豊かにする態度の育成を主なねらいとするには、一つには、各児童・生徒の体育生活の全体を一つ的手段としてとらえ、体育生活の全体を、積極的の休息としての楽しさの味わえるようなもの、さらにすすんで、体育生活に含まれる運動の中には、生きがいのある楽しさを引き出すようなものにもなるように、たえず配慮していくことがあげられる。

教科体育時の運動も、児童・生徒の体育生活に位置づけてとらえると、少なくとも、学校生活における積極的の休息にもなるような体育時間の置き方をすることが期待される。

運動による生活を豊かにする態度の育成を主なねらいとするには、積極的の休息を主なねらいとするのに各種の運動をどのように取り入れるかについて、また各運動について、どのようにすれば、運動すること、そのことへの興味を引き出すことができるか、などにわたって指導手段を配慮しておく必要がある。このことは、教科体育時の指導内容は、教科体育時のみでなく、広く生活全体の中で各児童・生徒に運動することそのことの楽しさを感じさせるような行い方、取り入れ方、などを考慮したものが、このための手段としても位置づけられる。

運動による生活を豊かにする態度・能力の育成では、何より、各児童・生徒に、自主的に、自分の、自分たちの体育生活を、楽しい生活時間にもなるように徹底して工夫し、実践していく中にあると云える。

### (3) 精神的諸能力の育成のすすめ方に関する指導内容

体育学習・実践を通しての精神的諸能力育成のすすめ方に関する指導内容は、児童・生徒の場合では計画的な体育学習・実践と関連づけ、それぞれにおける重要な一面性にかかわるもの

としてとらえておくことができる。

体育の学習・実践を通しての精神的諸能力の育成は、教科体育時における各種体育運動の学習と関連づけ、それぞれの特性に即した効果的な手段とその計画的な学習の全体としてのすめ方にわたって準備し、各種体育運動指導の一環として配慮していくことが大切である。

各種体育運動の一面性として、一つには、先に述べたように体育目標とすることのできる諸精神的能力のそれぞれについて、とくに効果的だとみられる手段を配慮する。今、一つには、全体の学習のすめ方を、精神的諸能力の育成にも即する方向で予め配慮していくことがあげられる。これらの配慮は、教科体育時間内の実践を超えて、広く体育生活の中での実践と関連づけて行っていくことが重要である。

体育学習・実践を通しての精神的諸能力の育成は、教科体育時における体育生活に関する学習と関連づけて、年間におけるいくつかの代表的な1週間について、児童・生徒の生活の個人差を考慮して、典型的に立てる場合の指導の一環として配慮していく必要がある。すでに述べたように、教科体育時における指導は、その時間限りの実践を超え、広く体育生活の全体にわたる必要がある。各児童・生徒の生き方に即する方向での自主的実践のためのモデルプランを用意し、これらを手がかりにして、自主的プランづくりのその実践に対して助言していくという一連の指導内容は体育実践を通しての身体的諸能力の育成という視点のみでなく、精神的諸能力の育成という視点からは中核的なものと云える。

### III ま と め

学校体育指導に関する基礎的研究として指導内容に焦点をあてたわれわれの研究は、本研究で一応完結することになる。この研究に取り組み3カ年の月日が過ぎたが、体育学研究では実際に役立つ指導内容の研究が少く、実践に役立つ指導内容の創造は皆無に等しいことが明らかになったことは、本研究に取り組んだ大きな収穫であったと考えている。

体育学は保健学・医学と目的を異にする人間の身体を扱う学問であることから、医学において臨床が最優先するように、体育にあっても指導・実践が最優先することになる。したがって、体育学の研究はたえず指導・実践に直結するかあるいは指導・実践に貢献する方向ですすめられなければならないことになる。

しかし、われわれがそれぞれの所属する学校段階での指導・実践の反省からは、今日の体育界全体のムードに押し流されやすいことを痛感させられているが、真に児童・生徒の幸福な生き方に貢献できる体育指導をめざして今後も研究をすすめていく所存である。

多くの方々の御指導・御批判を心から期待するものである。

### 参考文献

- 1) 廣橋義敬, 金原勇: 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1977.
- 2) 金原勇: 私は調整力をこう考える: 体育の科学 第22巻第1号
- 3) 猪飼道夫: 身体運動の生理学: 杏林書院
- 4) 猪飼道夫他編著: 現代トレーニングの科学: 大修館書店
- 5) 金原勇他著: 人間形成論, 不味堂出版
- 6) 廣橋義敬他: 学校体育指導に関する基礎的研究(7)——指導内容(1)——千葉大学教育学部研究紀要第35巻第2部
- 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

学校体育指導に関する基礎的研究(9)

2部

8) 文部省：中学校指導書保健体育編

9) 金原勇，廣橋義敬：教育の在り方の体育を通しての追求，体育原地研究第18号