

学校体育における「体づくり運動」の現状について

三本木 温 渡邊 陵由 工藤祐太郎
高嶋 渉 嶋崎 綾乃

1. はじめに（「体づくり運動」とは何か）

「体づくり運動」は小学校から高等学校までの体育科において実施されている領域の1つであり、平成10年度に告示された学習指導要領において、それまでの「体操」領域が改められたものである。当初は小学校5年生から高等学校3年次までの8年間に行われるものであったが、平成20年度に告示された学習指導要領においては、小学校1年生から高等学校3年次までの12年間にわたり必修領域として定められている。

「体づくり運動」は当初、「体ほぐし運動」と「体力を高める運動」とで構成されていた。「体ほぐし運動」は、心と体を一体として捉える観点から、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体や心の状態に気付き、体の調子を整え、仲間と豊かに交流できるようにするものとされる。具体的な行い方の例として、リズムに乗った体操、ペアを作ったストレッチ体操、ウォーキング、ジョギングなどが示されている。

「体力を高める運動」は、児童生徒の体力の向上をねらいに行われる運動で、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動」、「力強い動きを高める運動」及び「動きを持続する能力を高めるための運動」で構成される。発達段階に応じて、小学校では巧みさを高めるための動き作り、中学校では全身持久力の向上、そして高等学校では力強さ（筋力）やスピードづくりに重点を置いた指導が望ましいとされる。具体的な行い方の例として、走、跳、投といった基本の動作をもとにして、その動きを組み合わせるなど発展させることが示されている¹⁾。「体づくり運動」が従来の体操領域に変わった背景としては、昭和60年代をピークにして児童・生徒の体力運動能力が低下傾向にあること、運動習慣を持つ者と持たない者の二極化傾向がみられていること、特に運動習慣のない者では日常的な動作がごちなく、そのことに必要感を持たない傾向にあること、いじめや不登校の原因として、他人との関わりがうまくできないことが考えられること、および幼児期、児童期において十分に運動遊びを経験していないことが挙げられている¹⁾。これらのことから、児童生徒の体力を高めること、心と体とが互いに影響し合っていることを理解させることをねらいとして、体づくり運動が加えられることになった。

平成20年に告示された学習指導要領においては、身体づくり運動が小学校1学年から4学年まで新たに取入れられた²⁾。小学校1学年から4学年までは、体力の向上をねらいとする運動を行うことが難しいことから、「体力を高める運動」ではなく、基本的な動きを身に付けるための「多様な動きをつくる運動（遊び）」が行われる。これは「体のバランスをとったり移動をしたりする動きや、用具を操作したり力試しをしたりする動きを意図的にはぐくむ運動を通して、体の基本的な動きを総合的に身に付けるとともに、それらを組み合わせた動きを身に付けることをねらいとして行う運動である」と定義され、その内容は（ア）体のバランスをとる運動（イ）体を移動する運動（ウ）用具を操作する運動（エ）力試しの運動、そして（オ）基本的な動きを組み合わせる運動の5つから構成される。また「体づくり運動」の時間配当について、中学校では

各学年で7時間以上の配当、高等学校では各年次で7から10単位時間程度を配当することが明記された。さらに、「発達の段階」を踏まえて、小・中学校および高等学校の12年間で4年ずつ3つの期間に分けて、それぞれ「様々な動きを身に付ける時期」（小学校1～4学年）、「多くの運動を体験する時期」（小学校5学年～中学校2学年）および「少なくとも1つのスポーツに親しむ時期」（中学校3学年と高等学校）としている。これに従って、各段階の体力向上に向けた目標をふまえて「体力を養う時期」、「体力を高める時期」および「自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育てる時期」とされており、それぞれで指導内容の明示化、体系化が図られている（図1）²⁾。このような改定が行われた背景としては、児童生徒の体力の低下傾向が依然として続いていること、運動習慣の二極化がますます進んでいるとみられること、生涯にわたって運動に親しむための能力が十分に育てられていないことが指摘されている²⁾。以上のことから、体づくり運動領域は特に児童生徒の体力向上という目的のためにその役割が大きいとされており、今後も指導内容の充実が期待されると思われる。

2. 体づくり運動の問題点

体づくり運動が学校体育の領域として登場してから20年近く経過しようとしているが、今でも学校現場においては、その取扱いや指導方法について混乱が見られる。渡部³⁾は愛知県を中心とした全国の小学校、中学校及び高等学校の教諭279名に対して体づくり運動に関するアンケート調査を行った。その結果、回答者のほとんどが「体づくり運動は重要である」と考えている一方で、70%以上が体づくり運動を単独の単元としてやりにくいと感じていること、さらに回答者自身が行う体づくり運動の授業についての自己評価が100点満点で50点程度と低い値であったことを報告した。これらの結果は、体づくり運動が、体育の他の領域に比べて指導する教師にとってやりづらいと感じられていることを示唆している。また檜川⁴⁾は、スポーツ領域を専攻する大学

小学校		中学校		高等学校
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年
【体ほぐしの運動】				
【多様な動きをつくる運動遊び】	【多様な動きをつくる運動】	【体力を高める運動】		
体を動かす楽しさや心地よさを味わう。		体力を高めるためのねらいをもって運動をする。	体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めるための運動の全てを行う。	日常的に取り組める運動例を取り上げる。
様々な体の基本的な動きを培う。				

図1. 「体づくり運動」の構成と内容

生を対象に実施したアンケートにおいて、「体づくり運動」という名称を「聞いたことがない」とする回答が61%、中学校において「体づくり運動」を「実施していない」とする回答が78%、同じく高等学校においては86%に上ることを報告した。このことは、児童・生徒において体づくり運動が十分認知されていないことを間接的に示している。

「体づくり運動」の領域全体および構成する各運動については、以下のような問題点が指摘されている。

(1) 体づくり運動全体を通した問題点

平成26年に開催された「日本体育科教育学会第19回大会」において、「体づくり運動」の成果と課題について話し合われた^{注1)}。その中では、「技能」ではなく「運動」を評価することが困難であるという指摘があった。その理由としては、「例を示したり、課題を設定してしまうことで、結局技能を重視しているようですっきりしない」、「仲間との交流をねらいにした授業では、学校現場では人と関わればよいという点で終始していた」、「運動として評価することの意味が学校現場に伝わっていなかった」ことが挙げられていた。また、「まとまった単元で実施しにくい」という指摘もあった。その理由としては、「単元を見通した指導計画の作成が難しい」、「他領域の準備運動として理解されている実態がある」、「1つ1つの運動例は多く示されているが、それらをどうつないでいけばいいのかわからないため、1時間の中での内容の流れやつながりを考えることが難しい」ことが挙げられていた。また松本⁵⁾は、「現場の一部では準備運動を体づくり運動として取り扱う等のように、体づくり運動では指導と評価があいまいになりやすかったのではないかと」している。この他にも、「小学校高学年以降になると、体づくり運動での子ども達の意欲的な学習を仕組むことが難しい」、「独立した領域であるにもかかわらず、体づくり運動が始めの10分間の準備運動となっていることもある」といった指摘がある^{注2)}。同様に鈴木⁶⁾は「体づくり運動」が「学年始めに配列されることも多く」「その実態を見ると、集団行動の訓練や自校体操の習得、スポーツテストの計測などに充ててきた学校も多い」としている。

(2) 多様な動きをつくる運動（遊び）

徳永⁷⁾は「5学年になってもそれまでに多様な動きづくりができておらず、「体力を高める動き」でも動きづくりを中心に指導しなければならない現状がある」と指摘している。また本田⁸⁾は文部科学省が配布した「多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット」について、「取り上げた動きを指示・号令によって指導を繰り返すだけでは子どもの学習意欲は喚起できなかった」としている。この他にも「多様な動きをつくる運動」の授業では、活動のパターンだけが決まっていて、ただひたすらそれを繰り返す授業や、子どもたちが自由に取り組める活動の場だけが用意され、楽しく取り組んでいるのだけれど、そこで何をねらいとしているのか曖昧な授業がみられる」という指摘もある^{注2)}。

(3) 体ほぐし運動

松本⁵⁾は「体ほぐしの運動はそれほど体育授業の中に定着していないのではないかと」思っている。なぜならば運動例は示されているものの、発展的・連続的な取り組み方が不明瞭な活動が多いからである」と指摘している、また、青木と河村⁹⁾は、体ほぐし運動においては、固有

の運動形式が示されていないために、授業づくりのためには教材研究が最も必要である、としている。このために、多くの学校現場では「体ほぐし運動」の内容が、ストレッチ体操等の準備運動でとどまっている可能性がある⁴⁾。

(4) 体力を高める運動

鈴木⁶⁾は「体づくり運動の授業が、運動能力の向上を目的にした授業も含め、子どもたちにとってやらされるだけのトレーニングの時間になってしまうことが危惧される」としている。また井谷¹⁰⁾も「体力主義体育は多くの体育嫌いを生み出すという、負の遺産を残したことを忘れてはならない」としている。岡野ら¹¹⁾は「体力を高める運動」について、取扱いにくい領域であり授業研究が活発に行われず、結果として実践内容も貧困であるとしている。同様に高橋¹²⁾も「現場では単調な運動反復や義務化しセット化された「サーキットトレーニング方式」が横行している」と指摘している。

3. 体づくり運動についての現場の声

前節で述べた「体づくり運動」について指摘される問題点が、青森県の学校体育でも同様にみられるのかどうかを検証するために、青森県内の公立学校で体育を指導している教諭に対面式での聞き取りを実施した。協力していただいた教諭は、いずれも20年以上の指導歴があり、中学校または高等学校の教員免許状（保健体育）を保有していた。

聞き取りに先立って、協力を依頼した教諭に対して所属や氏名は公開しないことを伝えるとともに、著者が質問したい事項について伝えた。それは以下の通りであった。【「体づくり運動」の実施状況について】、【「体づくり運動」の指導において、困難を感じる内容があればその内容について】、【「体づくり運動」の実践による効果について（体力向上に有効か?）】、【所属する学校の児童生徒における体力・運動能力について（課題点など）】

- (1) A教諭（小学校勤務） ※現在の勤務先は今年度からの1年目であり、現在3学年の担任をしている。体育の専科教諭はいないので、各学年の担任教諭が体育を指導している。
- ・体づくり運動については、年間を通して体育の時間の最初の15分程度を体づくり運動に充てている。したがって、年間105単位時間の1/3に当たる30時間程度が体づくり運動を行っていることになる。内容については、主運動となる領域とできるだけ関連させるようにしている。例えば、器械運動（跳び箱）を行う日であれば、準備運動としての効果もねらって、馬跳びや手押し車等を行うようにしている。よく行うのは、折り返し運動をよく取り入れる（スキップやあざらし歩きなど）。体ほぐし運動としては、2人1組でペアを作ったのストレッチを取り入れている。
 - ・指導上で困難を感じる点については、特に感じていることはない。きちんと指導すればその分しっかりと取り組んでくれる。これは、自分が保健体育専攻だからという面はあるだろう。ただ児童が進級して自分の担任から離れて行った時、今までやってきたことが引き継がれるわけではない点が気にかかる。いわゆる系統性、発展性の部分、と言えいいだろうか。
 - ・体育嫌いの児童は3年生で既に現れていると思う。そのためにできるだけゲーム性を持たせ

て楽しく、積極的に児童が取り組めるように指導内容を工夫している。

- ・体力向上への効果については、前任校で3学年から6学年までの4年連続で同じ児童たちに体育を教えていたことがあった。その学校では体力運動能力調査の結果が全国平均を上回っていた。その時の経験から、確かに体づくり運動による体力向上の効果はあると思う。
- ・今の子どもたちを見て感じるのは、柔軟性の低下そしてボール投げの能力低下である。ボール投げについては、明らかに野球よりもサッカーが人気スポーツであることが大きいと思う。バスケットボール部に入ってる児童でも投げられない。また、業間休みにマラソンを全校で取り組んでいるので、全身持久力は高い。

(2) B教諭（中学校勤務） ※各学年1学級ずつ合計3学級（1年生14人、2年生28人、3年生30人）。多くの生徒がスクールバスで通学している。部活動への加入はほぼ強制で吹奏楽部以外は運動部活動である。

- ・高校受験につながる学力評価への関心は高いが、体力・運動能力への関心はそれほど高くはないと感じる。保護者の要請も学力向上がほとんどである。
- ・体づくり運動は年度当初に3学年とも配置している。1年に16時間配当。1年生は主に運動の楽しさに重点を置いて指導している。2, 3年生は多様な動きを経験できるように配慮している。普段やらない動きにチャレンジさせる。ホップ、ステップ、ジャンプなど。
- ・5月に町民運動会があり、それに向けての準備、組分けといった準備があるので体づくり運動の単元を活用している。
- ・体力を高める運動については、スポーツ領域での時間の最初の時間を利用するなどして年間を通して帯単位として行っている。
- ・体力運動能力テストの結果については、町の予算で集計、分析、評価をしてくれる。その結果に基づいての指導を行っている。また、青森県が開設した元気アップチャレンジ^{注3)}というホームページでの評価システムも活用している。
- ・生徒の特長として持久力、敏捷性、走力が青森県の平均に比べて低い。部活動の指導中にもそれを感じる。
- ・体づくり運動の授業の中で、さまざまな動きがだんだんとできるようになるのを見ると効果があるのかな、とも思う。ただしどこまで大事なのか、楽しければいいのか、評価が難しいと感じている。
- ・体ほぐし運動は、楽しければいいのか、持っていきかたが難しいと感じている。体力を高める運動も同様で、指導要領の中で指導内容がもっと明記されているとやりやすいのだが。

(3) C教諭（高等学校勤務） ※総合学科のみの高等学校。1年次、3年次が5クラス、2年時が6クラスである。体育は1年次が週に3単位時間、2, 3年次が週に2単位時間となっている

- ・体づくり運動は年度初めに7時間ずつ配当している。以前は掛け声を出して足並みを揃えながらのランニングやサーキットトレーニングを取り入れてきた。いまは内容を少し変えて、ペアストレッチ、あるいは「元気アップチャレンジ」^{注3)}にある内容を取り入れている。他にはボール投げ運動、長縄跳び、鬼ごっこなどを取り入れている。内容にゲーム性があるとそれなりに生徒は取り組むように感じている。

- ・現状は、「元気アップチャレンジ」などの資料を見ながら授業を行うと大体7時間はこなせている。しかし50分を全部それで使うことはできないので、そこは上記の運動などで埋めているのが現状である。時折、「余してる」と感じる時もある。
- ・体づくり運動で取り入れる、体力を高める運動（自重での筋トレなど）はクラスで選出している体育係を中心にして（自主的に？）その後も取り組んでいる。
- ・3年間同じ内容となってしまうので、授業展開の例示があれば助かる。
- ・体づくり運動の効果として、動きは良くなる。できなかった動き、ぎこちなかった動きができるようになる。しかし、体力を高められているのか？と問われるとわからない。
- ・運動部に所属する生徒と、そうではない生徒の格差が非常に大きいと感じている。体力の差もあるし、最初から授業に参加しない生徒もみられる。出席を取り準備運動をするとあとは壁にべたっと張り付いて動こうとしない。そういった生徒の指導は非常に困難である。おそらく中学校からずっとそうやってきたのだろう。
- ・（著者からの問いかけ）なぜ体育嫌いになるのか？；体力も含めて運動能力に自信がない。グループでの行動が多い体育だと、うまくできないことでみんなの足を引っ張ってしまう。人に見られるのが嫌だ、という意識があるのだろう。受験や例えば高卒認定にも体育は関係がないので、教科として軽く見られているという面はあるだろう。
- ・（著者からの問いかけ）将来の健康への影響などと関連付けて体育理論で説明してみてもどうか？；やったことないが、ほとんど自分のこととして聞いてもらえないのではないか、と思う。

(4) 小 括

これらのインタビューを通して明らかになったこととして、以下の点を指摘したい。

- ①現場の教諭は、「体づくり運動」の目的を概ね理解しており、その目的を達成するために授業内容の工夫・改善を行っている。同様に、児童生徒の体力向上の必要性を理解して、体力向上をねらいとする工夫をしている。
- ②文部科学省や県教育委員会などが作成している指導用の資料は、よく活用されており一定の役割を果たしている。
- ③一部では「体づくり運動」の内容とかい離した実践がみられる。
- ④「体づくり運動」の内容に系統性・発展性を持たせることや、学習評価に困難を感じている。
- ⑤学校種が上がるにつれて、運動習慣の二極化傾向や、「体育嫌い」の増加傾向に直面しており、その対応に苦慮している。

4. まとめ（体づくり運動の改善に向けて）

「体づくり運動」はスポーツ領域や武道領域と異なり「競う」ことが目的ではなく、器械体操領域のように、授業で行う運動様式が定められているわけでもない。このような独自の特性を活かしながら「体力を高める」、「動きを身に付ける」という目標に向けて取り組まれる独特の領域であり、その役割は大きいと言える。その一方で前々節で述べたとおり、体づくり運動領域については様々な問題点が指摘されている。次期学習指導要領改訂に際して、体づくり運動が必修領域から外れるとは考えづらいので、よりよい実践のために内容改善への努力が必要となろう。本稿

のまとめに代えて、体づくり運動の改善に向けた方向性について私見を述べたい。

体づくり運動では、「多様な動きをつくる運動（遊び）」を中心として、多くの動きを学ぶことが求められる。このため文部科学省も指導書やパンフレットを作成して多くの運動（遊び）の例を示してきた。これらは多くの教師によって「体づくり運動」の授業づくりに活用されていると思われるが、その一方で、授業の内容が総花的に様々な動きを羅列したものとなり、授業のねらいが明確にならなかったり、学年が進行しても毎年行う内容が変わらないという状況が起こり得る。したがって、体づくり運動の各分野で取り入れる運動について系統性や発展性をもって相互の関係性を示す必要がある。そのためには、これまで以上に教材研究に取り組むとともに、各運動のねらい、行い方および期待される効果についての研究を実施する必要がある。このことについては、学校教員の努力に委ねるだけではなく、教育委員会をはじめとする教育行政の機関や大学など研究機関が協力することが不可欠であろう。

「体づくり運動」はその特性として、定められた運動の様式があるわけではないので、比較的自由な発想のもとに授業を構成することができ一方で、内容の曖昧さが現場の教員を悩ませることにもつながる。「体づくり運動」のねらいを達成するためには、この「曖昧さ」を生かして⁵⁾、これまでになかった発想で授業を着想することも必要ではないだろうか。体ほぐし運動について武道、ヨガあるいは呼吸法の動きを取り入れることや、野外や体育館に一定期間に特設の運動用施設を設けるなどして、普段の体育の授業では行えない動きを経験させることも一考の余地があると思われる⁴⁾。

「体づくり運動」は中学校、高等学校段階では年間の実施時間の目安が示されるとともに、他の領域と組み合わせて実施する「帯状単元」ではなく、独立した単元として扱うよう求められている²⁾。準備運動や整理運動とは区別して、単元としての目的を達成するために時間を掛けて取り組むことが求められるためと考えられるが、一方で教師が1単位時間内の授業の展開方法に苦心することもあり、特に運動能力や学習意欲が低い生徒が多い場合にはその傾向が顕著になるとと思われる。中学校3年次以降では、それまでに学習した内容を生かして自らの健康や体力に応じた運動内容を計画・実践することが求められているが、生徒の運動への理解度が十分ではない場合には、スポーツ領域と組み合わせるなどして時間を短縮して、思い切って基礎・基本に立ち返ることも必要ではないだろうか。

なお「体づくり運動」における「体ほぐし運動」、「体力を高める運動」および小学校の4年間に行う「多様な動きをつくる運動（遊び）」について、それぞれねらいが異なる内容を1つの領域で扱うことによって指導が曖昧になっているという批判⁷⁾と、1つの授業単元のなかでこれらのねらいを達成可能であるという主張とがある¹⁴⁾。著者らが所属する大学で行う「教員免許状更新講習」においては「体づくり運動」に関する講習を開講しており⁵⁾、その中では「多様な動きの反復的実践を通して体力の向上が可能である」という考え方を紹介している。このことについては今後の実践的研究の発展を期待したい。

-
- 注1) プロジェクト研究報告(体づくり運動領域)、体育科教育学研究、p68、2015
- 注2) 体づくり運動をどう授業に仕込むか(座談会)、体育科教育、2009年9月号、20-29、2009
- 注3) 青森県教育委員会スポーツ健康課作成「あすなろっ子 元気アップチャレンジ」(<http://www.aguchallenge-aomori.jp/index.php>)では、6種類の運動が紹介されている
- 注4) 例えば「イニシアティブ・ゲーム」などが参考になるであろう¹³⁾
- 注5) <http://www.hachinohe-u.ac.jp/course-kyokoushin.html> (平成28年2月1日閲覧)

文 献

- 1) 文部省、体づくり運動(学校体育実技指導資料第7集)、東洋館出版社、2000
- 2) 文部科学省、体づくり運動 授業の考え方と進め方(改訂版)、東洋館出版社、2013
- 3) 渡部琢也、小野覚久、吉岡建二、長谷川望、体育科教育における体づくり運動への理解と実施状況、愛知大学体育学論叢、22、27-38、2015
- 4) 檜川貴子、大学生における「体づくり運動」の実施経験と意識調査：駿河台大学の学生を対象として、駿河台大学論叢、46、97-111、2013
- 5) 松本格之祐、体づくり運動では何をどう変えなければならないのか、体育科教育、2009年4月号、14-18、2009
- 6) 鈴木秀人、体づくり運動をめぐる今日の課題、体育科教育、2011年1月号、10-13、2011
- 7) 徳永隆治、「体づくり運動」の内容構成を見直す、体育科教育、2014年11月号、14-17、2014
- 8) 本田敬、授業づくりでつまずくところとその克服に向けて、体育科教育、2014年11月号、22-25、2014
- 9) 青木和浩・河村剛光、「体づくり運動』に関連する授業内容についての意識調査(体育系大学生を対象として)、体操研究、第5巻 (2008年7月発行)
<http://gym.tsukubauniv.jp/taisou/journal/07-1/index.htm> (平成28年2月1日閲覧)
- 10) 井谷恵子、スーパーフィットは要らない! 体づくり運動の「落ちこぼしゼロ」プログラムを!、体育科教育、2009年4月号、48-51、2009
- 11) 岡野昇、伊藤暢浩、山本俊彦、加納岳拓、小学校教師における「体力を高める運動」に関する意識調査、三重大学教育学部附属教育実践総合センター紀要、30、83-88、2010
- 12) 高橋和子、「体づくり運動」の生活習慣化を糸す、体育科教育、2011年1月号、9、2011
- 13) 小田梓・坂本明裕、共通体育「野外運動」におけるイニシアティブゲーム体験が大学一年生のメンタルヘルスに及ぼす影響、大学体育研究、32、19-30、2010
- 14) 檜川貴子、体力向上と体ほぐしを融合させた教材の可能性、体育科教育、2014年11月号、18-21、2014