

〔その他〕

体ほぐしの運動の包括 web 支援サイトの構築について

高 田 康 史¹

Building a “Karadahogushi” Exercise for releasing the body and mind website

Yasufumi TAKATA

Keywords :

体ほぐしの運動, 保健体育科, web サイト, 動画倉庫

1. はじめに

小学校から高等学校までの体育科・保健体育科（以下学校体育とする）において学習指導要領に示される「体ほぐしの運動」は，“気付き”“仲間と自主的に関わり合う”の要素を持つ運動といえる。中学校学習指導要領解説（平成29年告示）によれば，“気付き”とは「体がほぐれると心がほぐれたり，心がほぐれると体がほぐれたりするように，自己の心と体は互いに関係していること，さらに，他者の心と体とも関わり合っていることに気付くことである。また，自らの心が軽くて解放された状態なのか重く沈んだ状態なのかを自覚したり，体の動かし方には個人差があることなどに気付いたりすることである。」とされ，“仲間と自主的に関わり合う”（以下“関わりあう”）とは，「共に運動する仲間と進んで協力したり助け合ったりすることで，楽しさや心地よさが増すように関わりをもつことである。」とされている。

体ほぐしの運動は平成20年・21年の学習指導要領改訂より，学校体育に導入されている。その導入当初より，「運動内容としては，『手軽な運動や律動的な運動』『用具などを用いた運動』などと示されているが，その具体が特定しにくい。」（川

口2003）とされ，鈴木（2024）は「体ほぐしの運動は，社会的要請から生まれた教育的課題に緊急対処する必要性から十分な実践の積み重ねがないままに導入された」と述べている。そもそも，学校体育では世の中にあるスポーツ文化や運動遊び・ダンスなどを元に，ルールの改変や簡易化などを行い教材化していく。しかしながら，体ほぐしの運動は，上記に指摘されているように授業者である教師にとって具体的な運動像が特定しにくいと考えられ，ここに学校現場での指導の難しさがあると考えられる。一方で，高田（2017）は，「新学習指導要領の体ほぐしの運動の領域のねらいである『気付き』『関わりあうこと』の要素を持つ活動は世の中に無数に存在していると筆者は考える。例えば，研修やセミナーの導入で用いられるアイスブレイクには運動場面で使えるものが少なくないと考えられるし，ダンス分野でのいくつかは体ほぐしとしても転用可能である」と指摘している。これらのことより，「体ほぐしの運動」は，学校体育における体育教師にとってその運動像がイメージしづらいものである一方，学校体育で未普及であり，かつ，転用可能な活動やワークが存在している可能性が高く，発展可能性がある領域であるといえる。

¹ 広島文化学園大学人間健康学部（Faculty of Human Health Science, Hiroshima Bunka Gakuen University）

また、インターネット上には「体ほぐしの運動」を紹介する動画が動画投稿サイト（YouTubeなど）に散見される。しかしながら、高齢者向けや成人向けのいわゆる“凝り固まったからだをほぐすための運動”を体ほぐしの運動と称する動画もあり、「体ほぐしの運動」という文言だけでは学校教育向けのものなのかどうかが見極めにくい状況にあるといえる。

そこで、本報告では学校教育向けの「体ほぐしの運動」の動画倉庫の作成を行いこれについて報告する。このサイトでは、「体ほぐしの運動」として転用可能である世の中に既にあるワークなどを紹介するとともに、既出のインターネット上の動画もサイト上に紹介することで、多忙を極める体育教師が簡単に有益な情報にリーチできるサイト作成を目指した。そのため、このサイトを包括 web 支援サイトと名付け本報告を遂行する。

2. 実践報告

2.1. 体ほぐしの運動の包括web支援サイト作成について

体ほぐしの運動の包括web支援サイト（以下当サイト）では、サイト構築においてWordpressを活用することとした。本報告におけるサイト構築の主目的は、体育教師が有益な情報に気軽にリーチできることであり、筆者がそのノウハウを保有している体ほぐしの運動ワーク及び転用可能なワーク（以下体ほぐしのワークとする）をアップロードすることに加えて、世の中に既に存在している体ほぐしのワークを一つのサイトにアップロードし紹介することが重要であると考えた。同一作者ではない様々なワーク動画を同一サイトにまとめることで、体育教師は自身クラスの状態に応じた体ほぐしのワークを選択することができる。上記を達成するために、HP業者にその都度依頼することなくサイト運営者が新規の体ほぐしのワーク動画をアップできる仕様を整えた。

また、体ほぐしのワーク動画の分類については以下の様に行なった。

2名で行うものを「ペア向け」、10人以下の少人数グループで行うものを「少人数向け（10人以下）」、クラス全体などを想定したものを「大人数向け（10人以上）」と設定しており、サイト上のタブをクリックすることでソートできる機能を実装した。これにより体育教師が体ほぐしのワークを実施する際、より選択しやすくすることをねらいとしている。

なお、研究当初は、発達段階を考慮した分類を模索していたものの、当サイトでは、上記の人数分類のみにとどめている。その理由として、1つ目はサイトを簡潔にすることで体育教師にとって使い勝手の良いサイトとするため。2つ目は、体ほぐしの運動の目的である「気づき」「関わりあう」を達成する手軽な運動という特性を再考した際に、発達段階に左右されるワーク、つまり、例えば低学年児童にとって難易度の高すぎるワークだとすると手軽な運動であるといい難いと考えたためである。しかしながら、同じワークを行うにあたってもどの発達段階に応じて「どのように説明するか」「どのような言葉を使って説明するか」については発達によって明らかな違いが生ずると考えられる。本報告ではその段階にまで至っていないため、この点に関しては今後検討の余地があるといえる。

また、当サイトへ新規の体ほぐしのワークをアップロードするための作業時間については、1～3分以内で行えるような仕様となっている。これは、このサイトを今後継続して使用し発信していくことを想定し、アップロード作業時間を極力減らすことで、サイト運営者が長年継続運用しやすいサイトを目指したためである。

2.2. 筆者作成動画体ほぐしのワークについて

当サイトでは、筆者が保有していた22の体ほぐしのワークの動画を作成しアップロードしている。この筆者作成動画については、以下の点をポイントとした。

まず、筆者作成動画は1分程度で視聴し終える長さで作成した。これは、OECDのTALIS調査で

示されるように国際的に異例の長時間勤務である我が国の多忙を極める実態を持つ体育教師が手軽に情報にリーチするためである。また、動画作成にあたっては、ワーク参加者の自然に出る笑顔や雰囲気をつかめるため、あえてリハーサルなどは行わず一発撮りで撮影している。筆者作成動画およびその分類は以下のとおりである（表1）。

表1 筆者作成体ほぐしの運動ワークとその分類

	タイトル	分類
1	はい・いはゲーム	ペア
2	しゃがみ相撲	ペア
3	グリコ（手押し車・おんぶ）	ペア
4	ペアストレッチ	ペア
5	ブラインドウォーク	ペア
6	手押し相撲	ペア
7	膝タッチゲーム	ペア
8	つながって動物をつくろう！	少人数
9	ことろ鬼	少人数
10	ぐるぐる鬼	少人数
11	大根抜き	少人数
12	円形コミュニケーション	少人数
13	人間知恵の輪	少人数
14	バランス崩し	少人数
15	退団式	少人数
16	誰の手	少人数
17	クラブゲーム	大人数
18	せんたくき	大人数
19	ナンバーインプロ	大人数
20	シチュエーションウォーク	大人数
21	ブラインドウォーク応用	大人数
22	誕生日チェーン	大人数

2.3. 筆者作成動画体ほぐしのワークにおける“気づき”“関わりあう”要素に関する検証

本報告での筆者作成動画22ワークについて“気づき”及び“関わりあう”について分析を行うため、以下の手順で検証を行った。

2.3.1 対象

対象者は、A大学スポーツ健康福祉学科所属の大学1・2年生スポーツ指導演習（舞踊・ダンス）受講者74名であった。また、体ほぐしのワークを3回に分けて実施し、その全てを受講した上で質

問紙調査に同意し回答した74名のデータを検証の対象とした。

2.3.2 データの収集方法

体ほぐしのワーク実施直後に、“気づき”及び“関わりあう”について説明をした上で、4件法を行った。“気づき”及び“関わりあう”要素がとてもあったと思うものを4点、全くなかったものを1点とした。収集については、Google Formを利用し回答者の自由意志での回答で行った。

2.3.3 分析方法

体ほぐしのワークの集計は、ペア向け、少人数向け（10人以下）、大人数向け（10人以上）に分けて分析を行った。単純集計により、平均値及び標準偏差を算出した。

2.3.4 ペア向け体ほぐしのワークの“気づき”“関わり合う”要素について

表2・3は、ペア向け体ほぐしのワークの“気づき”“関わり合う”の得点及び標準偏差について示したものである。

表2・3より、“気づき”“関わり合う”のどちらの要素においてもブラインドウォークが最も高い値を示した（“気づき” 3.66 ± 0.56 ，“関わりあう” 3.82 ± 0.38 ）。しかしながら最も低値であった“気づき”はい・いはゲーム（ 3.53 ± 0.58 ）及び“関わり合い”しゃがみ相撲（ 3.76 ± 0.52 ）も3.50点以上の数値であったことより、本報告筆者作成ペア向けワークは、体ほぐし運動のワークとして適切であったと考えられる。

表2 ペア向け体ほぐしの運動ワーク“気づき”得点及び標準偏差（n=74）

名前	値	標準偏差
ブラインドウォーク	3.66	0.56
手押し相撲	3.62	0.57
ペアストレッチ	3.62	0.52
膝タッチゲーム	3.59	0.59
グリコ（手押し車・おんぶ）	3.58	0.60
しゃがみ相撲	3.57	0.62
はい・いはゲーム	3.53	0.58

表3 ペア向け体ほぐしの運動ワーク“関わり合う”得点及び標準偏差 (n=74)

名前	値	標準偏差
ブラインドウォーク	3.82	0.38
グリコ（手押し車・おんぶ）	3.81	0.43
はい・いはゲーム	3.80	0.44
ペアストレッチ	3.80	0.40
膝タッチゲーム	3.74	0.50
手押し相撲	3.76	0.49
しゃがみ相撲	3.76	0.52

2.3.5 少人数向け体ほぐしのワークの“気付き” “関わり合う”要素について

表4・5は、少人数向け体ほぐしのワークの“気付き”“関わり合う”の得点及び標準偏差について示したものである。

表4・5より、“気付き”で最も高値であったのは、円形コミュニケーション (3.71 ± 0.56) であり“関わり合う”で最も高値であったのは、人間知恵の輪 (3.90 ± 0.33) であった。また、上記と同様に最も低値であった退団式（“気付き” 3.50 ± 0.76 ，“関わりあう” 3.70 ± 0.64 ）も3.50点以上の数値であったことより、本報告筆者作成少人数向けのワークは、体ほぐし運動のワークとして適切であったと考えられる。

表4 少人数向け体ほぐしの運動ワーク“気付き”得点及び標準偏差 (n=74)

名前	値	標準偏差
円形コミュニケーション	3.71	0.56
ことろ鬼	3.70	0.59
バランス崩し	3.68	0.58
つながって動物を作ろう！	3.68	0.61
大根抜き	3.62	0.62
人間知恵の輪	3.56	0.59
ぐるぐる鬼	3.54	0.68
誰の手	3.53	0.71
退団式	3.50	0.76

表5 少人数向け体ほぐしの運動ワーク“関わりあう”得点及び標準偏差 (n=74)

名前	値	標準偏差
人間知恵の輪	3.90	0.33
バランス崩し	3.88	0.36
ぐるぐる鬼	3.86	0.41
円形コミュニケーション	3.86	0.34
つながって動物を作ろう！	3.82	0.48
ことろ鬼	3.81	0.43
大根抜き	3.81	0.49
誰の手	3.75	0.57
退団式	3.70	0.64

2.3.6 大人数向け体ほぐしのワークの“気付き” “関わり合う”要素について

表6・7は、大人数向け体ほぐしのワークの“気付き”“関わり合う”の得点及び標準偏差について示したものである。

“気付き”“関わり合う”のどちらの要素においてもブラインドウォーク応用が最も高い値を示した（“気付き” 3.70 ± 0.49 ，“関わりあう” 3.88 ± 0.33 ）。また、上記と同様に最も低値であった“気付き”クラブゲーム (3.51 ± 0.69) 及び“関わり合い”ナンバーインプロ (3.68 ± 0.62) も3.50点以上の数値であったことより、本報告筆者作成少人数向けのワークは、体ほぐし運動のワークとして適切であったと考えられる。

表6 大人数向け体ほぐしの運動ワーク“気付き”得点及び標準偏差 (n=74)

名前	値	標準偏差
ブラインドウォーク応用	3.70	0.49
ナンバーインプロ	3.66	0.59
誕生日チェーン	3.63	0.63
シチュエーションウォーク	3.61	0.70
せんたくき	3.60	0.68
クラブゲーム	3.51	0.69

表7 大人数向け体ほぐしの運動ワーク“関わりあう”得点及び標準偏差 (n=74)

名前	値	標準偏差
ブラインドウォーク応用	3.88	0.33
せんたくき	3.81	0.43
クラップゲーム	3.80	0.45
誕生日チェーン	3.80	0.47
シチュエーションウォーク	3.78	0.53
ナンバーインプロ	3.68	0.62

3. まとめ

本報告では、学校教育向け「体ほぐしの運動」動画倉庫について、包括web支援サイトと名付け作成を行った。ここでは、「体ほぐしの運動」として転用可能な世の中に既にあるワークなどについて、筆者がワーク動画を作成しアップロードするとともに、既出のインターネット上の動画もサイト上で紹介できるシステムを構築した。

また、質問紙調査の結果より、筆者作成動画ワークについては、体ほぐしの運動として適切であると考えられた。

最後に、体ほぐしの運動として活用可能なワークは世の中には多数存在するものの、教育業界に伝わっていない有益なワークが散見していると考えられる。そのため、本報告で作成したサイトは、今後もさらに動画数を増やし続けることで新たな

ワークを掘り起こし学校体育へ還元したい。

本研究はJSPS科研費 JP20K14020の助成を受けたものです。また、本報告に際しては、所属団体の倫理審査委員会の承認(200302)を受けている。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省 (2007) 中学校学習指導要領解説 保健体育編, 東洋館出版社
- 2) 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領解説 保健体育編, 東洋館出版社
- 3) 川口啓 (2003) “心と体の関連型運動遊び”としての「体ほぐしの運動」の特性に関する一考察, 日本教科教育学会誌第26巻第3号, pp23-32.
- 4) 鈴木一成 (2024) 小学校体育科体ほぐしの運動遊びにおける「共感的かかわり」を目指す教材の効果に関する研究－『三項関係の発達』を手掛かりとした学びの様相に着目して－, 臨床教科教育学会誌第23巻第2号, pp23-35.
- 5) 高田康史 (2017) 体づくり運動の可能性と限界－これまでの実施状況から考える－, 体育科教育第65巻第12号, pp32-35, 大修館書店.
- 6) 鈴木一成 (2021) コロナ禍における「体ほぐしの運動」の実践事例, 愛知教育大学教職キャリアセンター紀要, 第6号, pp87-96.