高校体育におけるヨガ教材の授業づくりに関する事例的検討

―グループでの創作発表を方法とする実践を対象として―

玉腰和典　山本奈緒子

富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究
第16号　通巻38号 抜刷　　令和４年１月

高校体育におけるヨガ教材の授業づくりに関する事例的検討

―グループでの創作発表を方法とする実践を対象として―

玉腰和典[1]　山本奈緒子[2]

Case Study on Making Yoga Teaching Materials in High School Physical Education
―Focusing on the Practice of Presenting Creative Works in a Group―

Kazunori TAMAKOSHI, Naoko YAMAMOTO

摘要

本研究は、これまで体育科教育において実践的な研究があまりみられなかったヨガ教材に着目し、高校体育の実践事例の分析を通して、学校体育におけるヨガ教材の授業づくりの課題を解明することを目的とする。研究方法は、実践資料の分析、担当教師への半構造化インタビュー、感想文の内容分析とした。結果、次のような課題を解明することができた。①ヨガについての基本的特徴を、技能面だけではなく、歴史、種類、効果といった多様な観点で解明する。②ヨガの典型教材となる教材やその指導内容と方法を解明する。③プログラムの創作発表をする学習では、ヨガの特性に応じた創作発表のポイントと、その系統的指導の展開を解明する。④プログラムの創作発表をする学習では、実用性だけではなく、身体への気づきや身体との対話に着目させる指導方法や評価方法を解明する。⑤体力や音楽・照度・湿度・声質・羞恥心・同調動作の感じ方など、ヨガの特性に応じて顕在化する、多様な個人差を想定した学習指導の工夫について解明する。⑥ヨガの科学的・文化的内容の発展的な学習方法を解明する。⑦教師がヨガを教材化する見通しがもてるよう、多様な授業展開や評価基準を解明する。

キーワード：高等学校，保健体育，ヨガ，創作発表
Keywords：high school, physical education, Yoga, presenting creative works

Ⅰ．研究の背景と目的

現代社会における心身問題については、正木・野口 (1979) による調査研究を契機として、子どものからだのおかしさが問題視されるようになる。その背景には、生活環境の変化によって、子どもたちのからだを通した自然や社会の直接的な経験が希薄化させられていることが指摘される。その後、20 年ほどの間で、キレる、暴力、ひきこもり、心身症・神経症的傾向、自律神経系や免疫系の失調など、事態は深刻化していく (久保，2004)。佐藤 (1995) は、こうした身体の異変が、当初の筋力低下、アトピー性皮膚炎、小児喘息の拡大などの生理学的医学的症状から、人と交われない硬直化・萎縮化した身体、感受性と応答性を喪失した身体、突発的に暴力と破壊へと向かう身体といった、精神的な意味における身体の危機に変化していると主張する。こうした子どもたちの身体の異変に対応するため、文部科学省は 1998 年に、体育科の目標において、心と体を一体として把握することを提示し、「体つくり運動」の中に「体ほぐしの運動」を学校体育へ導入する。しかし、近年においても、野井らの継続的な調査によれば、「からだのおかしさ」は深刻化・多様化しており、「アレルギー」「背中の歪み」「首・肩のこり」「腰痛」「頭痛」「交感神経系の不活発化 (朝からあくび、すぐ疲れる、そわそわする)」といったからだの異変が増加している (野井，2013，2021；子どものからだと心・連絡会議，2020)。

学校現場においては、こうした子どもたちのからだのおかしさに対して、「じゃれつき遊び」や交感神経を活発化させる「ワクワク・ドキドキタイム」といった運動遊びの実践や、からだ気づき・からだほぐしの体育、ヨガや野口体操を導入した体育といった様々な「からだ育てとしての体育」が実践されてきた (久保，2004；高橋，2004；簗田，2007；野井，2013)。2019 年 12 月に発見された新型ウイルス（COVID-19）の猛威により、身体的接触をともなう活動や交流が制限される中で、自己のからだと対話するからだほぐしの実践がより一層重要となるだろう。一方で、「からだ気づき」の実践を精力的に普及してきた高橋（2004）は、「体ほぐしの運動」の可能性に期待していたが、実際には、機能性重視の身体観や競技スポーツ種目優先主義、教科体育の制度的制約などが要因となり、「からだ」そのものを目的にした実践

1 富山大学学術研究部教育学系　2 東京大学教育学部附属中等教育学校

的な展開は十分にみられないと指摘する。ましこ(2019)も、体育科教育が競技スポーツ偏重主義の身体教育観をもち、「スポーツの劣化コピー」となっていると痛烈に批判している。体育科教育において、「体ほぐしの運動」が展望する身体教育観は、十分に浸透していないと考えられる。したがって、現代社会における心身問題により一層寄与するためには、「体ほぐしの運動」の教材開発を通して、体育観を問い直したり、競技スポーツ中心主義の体育観を脱却したりすることも研究課題となる。

久保(2016)は、「体ほぐしの運動」での重点は、「気づき」「調整」「交流」の3つにあるとし、それぞれにおける学習のねらいを次のように解説する。「気づき」は、「体が気づく＝主体」「体で気づく＝手段」「体に気づく(感じる、わかる)＝対象」などが学習のねらいになる。「調整」は、体への力の入れ具合と抜き具合、体の部位と全体、体と環境や操作する物などの関係を、「協調させる」「組み合わせる↔組み換える」「整える」などが学習のねらいとなる。「交流」では、友達と一緒に動く中で、自分と他者の体と動きを(が・で)「伝え合う」「交わる」などが学習のねらいとなる。

こうした「体ほぐしの運動」のねらいをふまえる時、ヨガの教材化は注目できる。ヨガは、身体の緊張と弛緩をコントロールする動作が多く、自己の身体の状態に気づき、調整することが必要となる。また、ヨガは、身体への弛緩効果、身体機能への効果などの身体的影響および、心理的健康観の向上効果などの心理的影響が確認されている(古宮，2008；古宮・谷口，2011)。ヨガを教材化した実践をあつかう先行研究としては、小学生を対象にキッズヨガを導入したもの(森脇・宍戸，2017)、ヨガの技法をマット運動の指導に活用するもの(片渕，2017)、高校生や大学生を対象として効果を検証するもの(藤井，2013；高間木，2015；清野・坂田，2016：伊藤・高橋，2019；伊藤，2020；高橋・新井，2021)などがあげられる。また、中学校体育において、講師を派遣しての実践事例が散見される(例：LIFE TUNING DAYS MARKET，web)。しかし、上述した先行研究や先行事例においては、外部講師によるヨガ実践が多く、学校の体育教員が実施したものは少ない。また、ヨガの効果を検証する研究が多く、学校体育における授業づくりについて検討したものはあまりみられない。ヨガ教材が体育授業に導入されるためには、実践的な研究を蓄積しながら、授業づくりの課題を解明することが必要となる。

以上より、本研究においては、高校体育の実践事例を分析することで、学校体育におけるヨガ教材の授業づくりの課題を解明することを目的とする。

Ⅱ．研究の対象と方法

研究の対象は、201X年11月から翌年1月まで実施された、A高等学校(以下、A高校と省略する)における2年生のヨガ実践(全16時間)である。実践は教師1名で担当され、受講者数は28名であった。なお、A教諭は、これまでに同校にて2年生に1度、3年生に2度、ヨガ実践を実施している。A教諭は、本実践の4年前に初めてヨガ実践をすることになった。ヨガの知識がなかったため、ヨガ教室に通い、基礎知識や指導方法を学習している。また、関連書籍やDVD等で教材研究を継続した。これまでの実践は、試行錯誤の中にあり、自身が学習した技術や知識を指導するだけとなった。しかし、対象となる事例では、これまでの教材研究や実践経験を生かし、探究や協働を重視して授業を構築することをめざしている。

分析対象となる資料は、教師が授業中に使用したオリエンテーション資料、配布ノート、毎時間の感想文、まとめの感想文、テストとした。ただし、一部生徒へ返却したため、入手した感想文は、毎時間の感想文14名分および、まとめの感想文15名分となった。また、毎時間の感想文も、提供された第1時から第11時までが分析資料となった。なお、第2,3時、第5,6時、第7,8時、第10,11時は2時間続きの授業となっており、最後に1つの感想文を記述するようになっている。したがって、回収できたのは、全部で11時間分の7つの感想文となっている。なお、2時間続きの授業では、生徒の感想文のほとんどが時間ごとに区切って感想を記述していたため、必要に応じて時間を区別して分析する。

研究の方法は、ヨガ実践の概要について、上述した資料全般の分析および、A教諭への半構造化インタビューを実施する。また、ヨガ実践における学習内容について、生徒の感想文の記述に関する内容分析を実施する。A教諭へのインタビュー調査は、web会議システム(Zoom)を利用し、2021年8月24日および同年8月30日の計2回、各回1時間で実施した。また、インタビューで十分に情報収集できなかった点については、電子メールにて追加の構造化インタビューを実施した。生徒の感想文の内容分析は、次のような手順をとった。まず、感想文の記述内容を、意味のまとまりごとに文章を区切り、通し番号をつける。その後、「今日はグループ2の発表だった」といった授業内容を説明する文章や、「明日からは頑張る」といった、内容とは関連のない文章を除外し、分析データへと加工した。そこから、分析データを意味内容で分類し、大・中・小の階層的なカテゴリーを生成した。これらの作業は、保健体育科教育学を専門領域とする研究者および10年以上の学校現場経験者で協議しながら実施した。なお、以下、分析結果を記述する際には、大カテゴリーを《》、中カテゴリーを【】で、小カテゴリーを「」で表記する。また、結果の詳細は表で提示し、本文は主に複数回答があった部分を記載する。

Ⅲ．A 高等学校におけるヨガ実践の概要

1．ヨガ実践の目標

A 高校の学校カリキュラムでは、2 年生以降から「横断的・総合的な課題に対応する」発展的な学習の段階と位置づけられている。そこでは、「探究（問い直し・内省・発表）」、「協働（多様な意見と折り合いをつけ、自己の課題を解決する）」、「市民性（他者との共生・自他の尊重）」の 3 つの観点から授業を構想することが重要視されている。

また、A 高校の保健体育科カリキュラムでは、「豊かなスポーツライフを継続する資質・能力」を育成するために、競争系の近代スポーツ中心ではなく、非競争系や大衆スポーツなども教材として選定している。A 高校では男女共習を重視しており、生徒たちの競技志向のスポーツ観を上述の教材で緩和することで、協同的な学習が成立しやすくなることも意図している。教材としては、ニュースポーツやフィットネスがあり、ヨガは 2016 年にフィットネスに代わるものとして教材選択されている。なお、A 高校では、3 年生になると教材そのものを生徒たちが決定することになっている。2000 年頃から徐々にバドミントンなどの比較的ゆったりとプレイを楽しめるものが選定される傾向があったという。こうした生徒たちのニーズの変化も背景となり、非競争系や大衆スポーツが教材として選定されている。

上述のカリキュラムをふまえ、A 教諭は、ヨガの教材的価値を次のように把握している。

> ①全員同じスタートから始められ、技術の有意差が少ない（経験値による差異が少ない）ため、探究・協働する面では、多くの意見が多種多様に生まれる。
> ②生涯スポーツとして今後自ら運動・スポーツに携わる事を見越すと、題材的に取り入れやすく効果を感じ取りやすい。
> ③勝敗に重きを置いたスポーツではなく、からだづくり運動としても自分のからだと対話し、心身相関の視点からこれからの自分と向き合う事ができる。

そして、本単元においては、ヨガの教材的価値を生かし、ヨガの基本的な特性を学習した上で、グループで協働・探究をしながら、ヨガプログラムの創作発表をさせている。A 教諭による単元の目標は、次のようになっている。

> ①ヨガの特徴・特性を理解し、グループで協働と探究をしながら発表することができる。
> ②他者からの意見を自分たちの課題としてとらえ、実践する事ができる。
> ③ヨガ本来の楽しさや関わりについて把握し、他者とも互いを尊重しながら誰もが活躍できる（主体となる）ことができる。

単元における中心的な学習活動は、グループでの探究活動である。具体的には、〔テーマ設定(課題設定)→ポーズや効能の情報収集→ BGM の選択・プログラム構成→発表→他者からの評価をふまえた総括〕となっている。A 教諭は、ヨガ教材で創作発表の学習を導入することで、運動が苦手な生徒も指導者として学習をリードする経験が得られることに注目する。他の競争系の教材では、運動部活動等で既習経験が豊富な生徒がリーダーとなる傾向があり、運動が苦手な生徒は学習をリードする経験があまりできない。しかし、未経験者が多いヨガ教材では、誰もがコーディネートできる可能性をもつ。そのため、上述した「探究」「協働」「市民性」に関連する学習を生徒全員に保障することができると考えている。

2．ヨガ実践の単元計画

A 教諭によるヨガ実践の単元計画は、表 1 の通りである。単元計画は、大きく 3 つの段階に区別することができる。

表 1．単元計画

時数	日付・時限	概要
1	11 月 15 日 5 時限目	オリエンテーション ・単元説明 ・基礎学習 ・グループ編成
2	11/18 1 時限目	基礎① ・シャバアーサナ ・太陽礼拝 A,B
3	11/18 2 時限目	基礎② ・動きの口頭説明 ・発表日程確定
4	11/22 5 時限目	ポーズ＆流れの学習 ・太陽礼拝 ・パワー系ヨガ ・プログラム構成 ・効果・コツ調査
5	11/25 1 時限目	ポーズ＆流れの学習（応用） ・太陽礼拝 ・バランスポーズ ・プログラム構成
6	11/25 2 時限目	基礎発表① ・グループ 1 発表
7	12/02 1 時限目	基礎発表② ・グループ 2 発表
8	12/02 2 時限目	基礎発表③ ・グループ 3 発表
9	12/06 5 時限目	応用発表① ・グループ 4 発表
10	12/09 1 時限目	応用発表② ・グループ 5 発表
11	12/09 2 時限目	応用発表③ ・グループ 6 発表
12	12/13 5 時限目	発展発表① ・グループ 7 発表
13	12/16 1 時限目	発展発表② ・グループ 8 発表
14	12/16 2 時限目	発展発表③ ・グループ 9 発表
15	1/10 1 時限目	スキルテスト ・太陽礼拝 A or B 選択
16	1/10 2 時限目	ペーパーテスト

第１段階（1 ～ 5 時間目）は、オリエンテーションおよび基礎学習として、ヨガの基礎的知識や技能を学習内容としている。第１段階で実施する太陽礼拝 A,B は、本単元における基本の認識・技能として共通学習内容に設定されている。太陽礼拝とは、12 のアーサナ（ポーズ）を呼吸と連動させた一連のプログラムのことであり、ヨガではウォーミングアップとして実施されることが多い。A 教諭は、ヨガの典型教材として、太陽礼拝の特徴を次のように把握している。

①ヨガの基礎・基本となるポージングを中心に構成されている。
②一般的にもヨガの導入として推奨されている。
③初心者にとって難しすぎない内容である。
④ポーズやつなぎの部分で難易度を調整できて個人差に対応できる。
⑤動作の流れがスムーズで、呼吸と動作の連動が学びやすい。
⑥身体活動で生かされる関節動作に効果的である。
⑦身体的な気づきや効果を獲得しやすい。

第２段階（6 ～ 14 時間目）では、3 ～ 4 人で編成されたグループで一連のヨガプログラムを創作し、指導者となって発表する学習が展開されている。グループ編成においては、構成員、テーマ、BGM 等を自由に決定させている。構成員を自由に決定させた意図は、友好的な関係性が土台となることで、グループでの創作活動における多様な意見やアイディアの交流が促進されることである。それぞれのグループの特徴が表面化することで、ヨガの多様な目的や目的に応じたポーズの交流ができると考えられている。また、第２段階では「基礎発表」、「応用発表」、「発展発表」と段階的な設定がされているが、これは、後半の発表者になるにつれて、前の発表から学び、より内容が応用的、発展的なものになるという意図で設定されている。特別に各段階で具体的な内容を指示したわけではない。経験差を想定することで、発表順による評価の不公平さを解消することが意図されている。なお、各発表の評価基準として、事前に次のような 6 つの観点を提示し、教師もこの観点から評価することを案内している。

①全体の時間配分は適切であったか。
②呼吸のタイミングを指示できていたか。
③ポーズの効果・解説ができていたか。
④動作中のポーズを的確に指示できたか。
⑤ポーズ間の流れはスムーズであったか。
⑥全体の総評♪

そして、第３段階（15 ～ 16 時間目）では、まとめとして、太陽礼拝のスキルテスト、ヨガの歴史やポーズについてのペーパーテスト、まとめの感想文記入を実施している。

３．ヨガ実践の授業展開

（1）第１段階の授業展開

１時間目のオリエンテーションでは、まず、教師の配布資料をもとに、ヨガの基礎知識が紹介されている。その内容の要点を整理すると、次のようになる。

〔単元説明〕
〔配布資料をもとにヨガの特徴の説明〕
①長い歴史をもつ。
②呼吸が重要となる。
③ 100 種類以上ある。
④ 5 つの基本動作（前屈・後屈・ねじり・逆転・バランス）で身体をリラックスさせる。
⑤遅筋強化、基礎代謝の向上効果がある。
⑥ポーズが「アーサナ」と呼称されている。
〔配布資料をもとに 6 つの基本ポーズをグループで試技する〕
①座位、②前屈、③立位、④ねじり、⑤後屈、⑥バランス
〔配布資料をもとに太陽礼拝の紹介〕
①太陽礼拝の特徴
②呼吸と動作を連動させてゆっくりした一連の流れをつくることの重要さ。
③太陽礼拝の内容

単元説明では、これからヨガの基礎的学習をし、その後、自分たちでテーマやプログラムを創作発表することが案内されている。具体的には、「種類、ポーズ、順番、効果など自由に組み合わせて 40 ～ 45 分のプログラムを作成」することが課題提示されている。なお、プログラムの作成にあたっては、教師が提示した資料だけでなく、持参した参考資料やインターネットなどで情報収集してよいことを説明している。BGM についても、教師が用意した BGM から選択するだけでなく、グループでオリジナルの曲を準備してもよいと説明している。その後、配布資料をもとにヨガの特徴や太陽礼拝の紹介、6 つの基本ポーズの試技となっている。

２時間目は、仰向けの状態でリラックスするシャバアーサナ（屍のポーズ）で、①通常の呼吸、②深呼吸、③胸式呼吸、④複式呼吸の 4 つを比較しながら、それぞれの呼吸の違いが身体にどのような影響を与えるのかを思考させている。次に、リラックス系のポーズが多い太陽礼拝 A と、パワー系のポーズも含まれる太陽礼拝 B の 2 つを実施し、両者を比較しながら、ヨガの目的と目的に応じたポーズの構成について理解させている。また、教師の指示は、グループでの創作発表を想定しながら、個人差を考慮して、個人の能力に応じた段階的な指示になるよう工夫している。

３時間目では、グループでの創作発表にむけて、教師が、１つの動作の指示内容が曖昧だと個人個人で多様な解釈がうまれてしまうことに気づかせた上で、自分が好きなポーズを選択し、それをグループ内の生徒に口頭で説明させている。これにより、動きの指示の正確さや的確さが課題になることを体験的に学ばせている。

４時間目では、グループでの創作発表にむけて、教師が低難度から高難度のパワー系のポーズへと徐々に移行する事例を紹介しながら、呼吸と動作の流れがスムーズになるポーズの組み合わせを学習させている。その後、次回からの発表にむけて、各自でプログラム内容や指示内容を検討させている。

５時間目は、グループでの創作発表にむけて、前回の応用的な内容となっている。前回は、太陽礼拝を中心に経験したことのあるポーズでスムーズな流れの構成を学

習させた。5時間目は、これまで経験したことのない発展的なポーズを導入している。また、ヨガの場合、スムーズな流れを構成しようとすると、同系列のポーズが続くことが多い。そのため、応用としては、パワー系からバランス系への転換など、異なる特徴のポーズへと変化させるための工夫について学習させている。なお、この時、A教諭は、生徒から動物の名称のポーズをもっと知りたいと要望をうけており、意図的に鳩のポーズや鷹のポーズなどを採用している。その後、グループでプログラムを検討する時間を設定している。

なお、授業過程では、普段はあまり活躍しない生徒が上手にポージングをした場面を意図的にピックアップし、全体で試技するなど、運動が苦手な生徒から学ぶことを大切に指導している。

以上のように、第1段階では、①ヨガの基本的な特徴を解説したのち、②グループでの創作発表にむけたプログラムの構成方法や評価基準となる6つの観点を理解し、③実際にプログラムを計画するように構成されている。ここでの主な評価は、毎時間の授業態度および技能、個人ノートでの感想文に表現された認識となっている。

（2）第2段階の授業展開

6時間目以降の授業は、①各グループの創作ヨガプログラムの発表、②振り返りシートを活用したグループ評価とその交流、③教師による評価、④個人ノートへの感想文記入で構成されている。①について、グループのプログラム計画については、授業で使用するグループノートに記入することになっている。そのため、教師はグループノートを通して各グループのプログラム計画をチェックし、必要に応じて指導するようにしている。②では、あらかじめ教師から配布された振り返りシートに、グループでの評価を記入する。振り返りシートには、上述した6つの観点を5点満点で評価する項目が用意されており、その下に、よかった点、改善点を記入する枠があり、最後に各自の感想文を貼り付けるようになっている。授業では、振り返りシートを記入後に、全体で感想交流する機会が設定されている。記入した振り返りシートは、担当グループが回収し、事後の振り返りの材料としている。また、③については、教師も6つの観点から評価し、具体的な成果と課題について評価する。その際、A教諭は、よいグループ創作発表になるための系統的な学習内容を次のように想定し、各時間で意図的に評価している。

①指示がスムーズにできるように、ポージングの内容や順番を記憶する。
②自己と他者のイメージがズレやすいことを理解し、具体的な指示内容にする。
③動作と連動させるために、呼吸のタイミングについての正確で的確な指示をする。
④身体への意識を高めるために、ポーズの効能についての説明をする。
⑤集中力が高まるように、目的・ポーズに合わせた環境づくりをする（照明やBGMなど）。

なお、A教諭の共通学習内容としての技能は、太陽礼拝の技能となっているため、創作発表学習時の応用的な技能については評価対象とせず、主に学習態度や個人ノートの記述内容が評価対象となっている。

（3）第3段階の授業展開

15時間目では、太陽礼拝のスキルテストを実施している。ここでは、生徒に太陽礼拝AとBを選択させている。基本的には、ポージングの正確さと呼吸と動作の連動（動作移行の流れがスムーズか、呼吸が止まらずできているか）が評価基準となっている。

16時間目には、単元の総括としてペーパーテストを実施している。その内容は、①「ヨガ」の意味、②ヨガの歴史、②ヨガの技術的重点、③5つの基本ポーズ、④ヨガの効果、⑤ヨガのポーズの呼称、⑥指定のポーズ名となっている。その後、まとめとして、①5件法の自己評価（観点：学習意欲・態度、技能の達成度、知識・理解度、安全への配慮）および、②学習内容の総括、③今後の抱負を記述させている。

4．授業者による実践の総括

A教諭にとって、本実践は、これまでの一斉指導型のスタイルを大きく転換するものであった。ヨガ教材での協働や探究をテーマにした創作発表の学習について、A教諭は、肯定的に評価している。特に、一斉指導の時には、生徒たちが受動的になってしまい、十分な学習を保障できていなかったと総括する。創作発表のスタイルにすることで、生徒がヨガの特性やポイントについて主体的に理解し、活用しようとすることで、これまでよりも意識的に呼吸と動作の連動ができるようになったと考えている。

課題としては、発表終了後に他グループに学びもう1度実施したいという声が多かったことから、軽いプログラムを創作してフィードバックしたのちに、本番の発表にむかうといった段階的な指導があるとよかったと総括している。また、ヨガについて生徒がインターネットで検索してきたものが、間違った知識である可能性もあり、それを判断するためには、教師の知識が問われることも課題としてあげている。

Ⅳ．感想文の内容分析の結果と考察

1．第1段階の分析結果と考察

1時間目の感想文の内容分析の結果、表2のようになった。

表２．１時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (13)	基本的特徴 (4)	種類 (2)	ヨガには色々な種類がある (1)
			種類が豊富にあり、目的も異なる (1)
		魅力 (1)	想像以上に奥深い (1)
		構成 (1)	太陽礼拝を基本に身体の内側に効果 (1)
	技術 (7)	呼吸の重要性 (2)	ポーズだけでなく鼻からの呼吸が大事 (1)
			運動より呼吸が大事 (1)
		柔軟性の重要性 (2)	柔軟性がある人のポーズが綺麗 (1)
			柔軟性がないとできないものもある (1)
		精神の重要性 (1)	運動より精神が大事 (1)
		できる範囲でも効果 (1)	できる範囲の動作でも効果がある (1)
		呼吸に応じた効果 (1)	呼吸により身体的効果が変化する (1)
	興味関心 (2)	種類 (1)	他の種類のヨガの内容を知りたい (1)
		多様な動作 (1)	想像以上の多様な動作が面白い (1)
成果 (2)	技術 (2)	集中時の身体感覚 (1)	ゾーンに入ると身体にはまる感覚があった (1)
		リフレッシュ効果 (1)	鳩のポーズで関節がスッキリした (1)
課題 (11)	技術 (11)	ポーズの困難さ (4)	身体の使い方やバランスが困難 (1)
			胎児のポーズができなかった (1)
			柔軟性がなく伸ばすポーズができない (1)
			マリーチのポーズが困難 (1)
		柔軟性の欠如 (4)	柔軟性がなくてできなかった (2)
			柔軟性がなく不安 (1)
			柔軟性がないことがわかった (1)
		呼吸の困難さ (1)	鼻がつまって苦しい (1)
		筋力の欠如 (1)	筋力がないことがわかった (1)
		バランスの欠如 (1)	バランスがないことがわかった (1)
目標 (9)	技術 (5)	ポーズの上達 (2)	たくさんの技を獲得したい (1)
			天秤のポーズを極めたい (1)
		柔軟性の向上 (2)	ストレッチをがんばる (1)
			ヨガを続けて柔軟性を向上させる (1)
		できる範囲で実施 (1)	柔軟性はないができる範囲でやる (1)
	発表 (1)	プログラムの構成 (1)	個人差を考慮したプログラムを構成する (1)
	安全管理 (1)	怪我の予防 (1)	腰を痛めないようにしたい (1)
	授業外工夫 (2)	柔軟性の向上 (2)	日常ストレッチに背面もいれる (1)
			家でのストレッチ (1)

《知識 (13)》は、次のようになった。【基本的特徴 (4)】は、「種類 (2)」などがあげられた。【技術 (7)】は、「呼吸の重要性 (2)」「柔軟性の重要性 (2)」などがあげられた。【興味関心 (2)】は、「種類 (1)」などがあげられた。《成果 (2)》は、【技術 (2)】について、「集中時の身体感覚 (1)」などがあげられた。《課題 (11)》は、【技術 (11)】について、「ポーズの困難さ (4)」「柔軟性の欠如 (4)」などがあげられた。《目標 (9)》は、次のようになった。【技術 (5)】は、「ポーズの上達 (2)」「柔軟性の向上 (2)」などがあげられた。【発表 (1)】は「プログラムの構成 (1)」があげられた。【安全管理 (1)】は、「怪我の予防 (1)」があげられた。【授業外工夫 (2)】は、「柔軟性の向上 (2)」があげられた。

１時間目は、オリエンテーションの内容をふまえて、ヨガの基礎的特徴や呼吸等の技術的ポイントについての《知識》が記述されている。また、教師が配布した資料を参照しながら、ヨガのポーズを試技してみて、ポーズの困難さ、柔軟性の《課題》や《目標》が多く記述されている。その他では、教師の指導をうけて、個人差を考慮してできる範囲で実施することや怪我を防止することを記述する生徒もみられる。実技は、生徒自身でポーズを試技するのみとなっているため、《成果》の記述はあまりないが、すでにポージングによる身体的な効果を経験できたことが記述されている。

2、３時間目の感想文の内容分析の結果、表３のようになった。

表 3.　2,3 時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (24)	基本的特徴 (4)	種類 (1)	太陽礼拝は 2 種類ある (1)
		太陽礼拝の特徴 (1)	太陽礼拝は歴史的で動作の境目がスムーズ (1)
		ハードさ (1)	想像以上にきつく、ヨガの厳しさを知った (1)
		筋力の必要性 (1)	インナーマッスルが必要だ (1)
	技術 (6)	多様な呼吸 (4)	多様な呼吸（胸式、腹式、深、普通）がわかった (1)
			多様な呼吸（深、呼吸、腹式、胸式）を知った (1)
			3 つの呼吸は身体へのアプローチが異なる (1)
			3 つの呼吸はどれもリラックスできる (1)
		呼吸の重要さ (1)	いつでも呼吸を意識することが大切 (1)
		腹式呼吸の有効性 (1)	ハタヨガでは腹式呼吸が効果的である (1)
	効果 (3)	太陽礼拝の効果 (3)	太陽礼拝で体幹を鍛えられそう (1)
			非日常的動作で血流が促進される (1)
			太陽礼拝は体力を消費する動き (1)

知識 (24)	指示・説明 (6)	指示の仕方 (4)	方向、例、程度、動作などをわかりやすく指示する (1)
			動作・呼吸の指示をシンプルにする (1)
			ラスト一呼吸の声がやりやすい (1)
			個人差に合わせて段階的な指示にする (1)
		説明の重要さ (1)	呼吸の口頭説明ができないとヨガにならない (1)
		説明の困難さ (1)	他者に口頭説明する困難さがわかった (1)
	興味関心 (3)	構成 (1)	リラックス状態からキツイ姿勢への移行が面白い (1)
		学習課題の新規性 (1)	以前と異なり 2 種類太陽礼拝をやり面白かった (1)
		授業外工夫 (1)	毎日ストレッチしたら柔軟性が向上するか (1)
	構成 (1)	個人差の考慮 (1)	個人差を考慮してゆるめた型も用意する (1)
	その他 (1)	学習課題の新規性 (1)	動作をしながら説明する活動はこれまでとは異なる (1)
成果 (12)	技術 (8)	課題の達成 (6)	太陽礼拝の動作を記憶できた (1)
			流れが異なる 2 つの太陽礼拝を比較して楽しめた (1)
			柔軟性がないと思っていたが意外とできた (1)
			既習経験が生きて太陽礼拝ができた (1)
			柔軟性はないが動作を 1 つ 1 つ意識できた (1)
			リラックスできた (1)
		課題の把握 (1)	どこが柔軟性がないのかを理解できた (1)
		効果的な方法 (1)	腹式呼吸と動作を連動すると柔らかに伸縮できた (1)
	効果 (2)	太陽礼拝の効果 (1)	太陽礼拝は体温が上昇した (1)
		ポーズの効果 (1)	ねじり（鳩・ラクダ）は腰・背中に効果があった（1)
	指示・説明 (1)	指示の仕方 (1)	指示の仕方や正確な指示について意識できた (1)
	構成 (1)	課題の達成 (1)	発表内容の決定 (1)
課題 (22)	技術 (9)	呼吸の困難さ (4)	柔軟性が必要なポーズでは呼吸が困難 (1)
			反るポーズで腹式呼吸が困難 (1)
			犬のポーズは脱力できず呼吸が困難 (1)
			普段の姿勢が悪くシャバアーサナで呼吸が苦しい (1)
		ポーズの困難さ (3)	仰臥位で足を天井に向けるポーズが困難 (1)
			前屈ポーズで腿や膝裏が伸ばされてキツイ (1)
			太陽礼拝 B が困難であった (1)
		柔軟性の欠如 (1)	できる範囲と言われても柔軟性がなくできない (1)
		筋力の不足 (1)	腹筋が不足している (1)

課題 (22)	指示・説明 (9)	指示の困難さ (8)	うまく口頭説明できるか不安 (1)
			口頭説明が困難であった (7)
		指示の工夫 (1)	呼吸やポーズの説明を口頭で説明できる必要がある (1)
	睡魔 (2)	途中で睡眠 (2)	シャバアーサナで寝てしまった (2)
	発表 (1)	発表準備 (1)	テスト中に準備しなければならない (1)
	その他 (1)	制御される恐怖 (1)	集団で同じ呼吸をするのが制御されるようで恐怖 (1)
目標 (12)	技術 (5)	柔軟性の向上 (3)	ヨガで柔軟性を向上させたい (1)
			柔軟性がある人は高難度のポーズもできあこがれる (1)
			開脚ができるようにがんばる (1)
		筋力の向上 (1)	ヨガで筋力を向上させたい (1)
		ポーズの上達 (1)	太陽礼拝をスムーズに流れるようにしたい (1)
	指示・説明 (1)	指示の上達 (1)	呼気吸気を明確に指示できるようになりたい (1)
	構成 (4)	発表内容 (3)	呼吸と流れが合う効率的なプログラムにしたい (1)
			発展した呼吸法ができるプログラムにしたい (1)
			応用発表に見合う内容にする (1)
		発表準備 (1)	ポーズの種類を調査したい (1)
	授業外工夫 (2)	からだをほぐす (1)	お風呂でからだをほぐしておきたい (1)
		柔軟性の向上 (1)	柔軟性をはじめようとおもった (1)

《知識 (24)》は、次のようになった。【基本的特徴 (4)】は、「種類 (1)」などがあげられた。【技術 (6)】は、「多様な呼吸 (4)」などがあげられた。【効果 (3)】は、「太陽礼拝の効果 (3)」があげられた。【指示・説明 (6)】は、「指示の仕方 (4)」などがあげられた。【興味関心 (3)】は、「構成 (1)」などがあげられた。【構成 (1)】は、「個人差の考慮 (1)」があげられた。【その他 (1)】は、「学習課題の新規性 (1)」があげられた。《成果 (12)》は、次のようになった。【技術 (8)】は、「課題の達成 (6)」などがあげられた。【効果 (2)】は、「太陽礼拝の効果 (1)」などがあげられた。【指示・説明 (1)】は、「指示の仕方 (1)」があげられた。【構成 (1)】は、「課題の達成 (1)」があげられた。《課題 (22)》は、次のようになった。【技術 (9)】は、「呼吸の困難さ (4)」「ポーズの困難さ (3)」などがあげられた。【指示・説明 (9)】は、「指示の困難さ (8)」などがあげられた。【睡魔 (2)】は、「途中で睡眠 (2)」があげられた。【発表 (1)】は、「発表準備 (1)」があげられた。【その他 (1)】は、「制御される恐怖 (1)」があげられた。《目標 (12)》は、次のようになった。【技術 (5)】は、「柔軟性の向上 (3)」などがあげられた。【指示・説明 (1)】は、「指示の上達 (1)」があげられた。【構成 (4)】は、「発表内容 (3)」などがあげられた。【授業外工夫 (2)】は、「からだをほぐす (1)」などがあげられた。

2,3 時間目は、シャバアーサナと太陽礼拝を基本として、はじめてヨガの一連のポーズを実践したことにより、ヨガの基本的特徴や技術的ポイントについての《知識》が多く記述されている。特に、教師が指導した呼吸については多く記述されており、呼吸の重要さだけではなく、3 つの呼吸（深呼吸、腹式呼吸、胸式呼吸）の特徴やその効果について記述している。また、《課題》も多く記述されており、太陽礼拝の中で、ポーズ自体の困難さや、ポーズによって呼吸がうまくいかないことなどが記述されている。さらに、この時間はポーズを口頭説明する学習もしており、その結果をうけて、指示・説明についてのポイント、困難さの記述が多くなっている。その他、実際に実技を経験することで、ポーズがうまくいった《成果》や、創作発表にむけて、プログラムの構成の見通しをもとうとする《目標》の記述もみられる。

4 時間目の感想文の内容分析の結果、表 4 のようになった。

表 4. 4 時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (6)	基本的特徴 (2)	一般的効果 (1)	（調査結果）睡眠、便秘、イライラ等効果がある (1)
		筋トレ効果 (1)	ヨガが筋トレにつかえそう (1)
	構成 (4)	環境の工夫 (1)	寒時には筋トレ系の導入がよい (1)
		パワー系効果 (1)	パワー系は発汗して目覚めに使える（1）
		テーマ・流れ (1)	テーマと流れが大切 (1)
		ポーズの収集 (1)	仰臥位での多様なポーズはないか (1)
成果 (13)	技術 (7)	上達 (2)	太陽礼拝が前回よりスムーズ (1)
			戦士のポーズなどできるポーズが増加した (1)
		動作と負荷 (2)	少し足を屈曲させると楽になれた (1)
			重心の傾斜で負荷がかけられた (1)
		効果的な方法 (2)	筋緊張時の腹式呼吸で効果アップ (1)
			ゆっくりな動作やキープと呼吸が合うと体温上昇 (1)
		達成 (1)	英雄のポーズ、腹筋系は運動部の意地でがんばれた (1)
	効果 (5)	体温上昇 (2)	発汗がすごかった (1)
			キツイが体温が上昇し、痛みで目が覚めた (1)
		トレーニング (2)	キープで腹筋に効果があった (1)
			身体の中から鍛えられて気持ちがよい (1)
		リフレッシュ (1)	チャイルド、猫のポーズで肩甲骨をリフレッシュできた (1)
	構成 (1)	発表準備 (1)	本を持参してポーズを調査できた (1)
課題 (6)	技術 (5)	筋力不足 (4)	腹筋がキツイ (2)
			キープできず体幹系は困難だった (1)
			パワー系は筋力的にキツイ (1)
		バランス不足 (1)	V 字バランスができない (1)
	構成 (1)	発表準備 (1)	少しずつ構成を考える必要がある (1)
目標 (5)	技術 (3)	呼吸の意識 (1)	筋トレ系で呼吸をとめないようにしたい (1)
		適度な脱力 (1)	呼吸が適度にできる範囲に脱力する (1)
		柔軟性の向上 (1)	バランスができるよう柔軟になりたい (1)
	構成 (2)	発表内容 (2)	月曜朝は目覚めるようハードなポーズをいれたい (1)
			柔軟性があるのでリラックス重視にしたい (1)

《知識 (6)》は、次のようになった。【基本的特徴 (2)】は、「一般的効果 (1)」などがあげられた。【構成 (4)】は、「環境の工夫 (1)」などがあげられた。《成果 (13)》は、次のようになった。【技術 (7)】は、「上達 (2)」「動作と負荷 (2)」「効果的な方法 (2)」などがあげられた。【効果 (5)】は、「体温上昇 (2)」「トレーニング (2)」などがあげられた。【構成 (1)】は、「発表準備 (1)」があげられた。《課題 (6)》は、次のようになった。【技術 (5)】は、「筋力不足 (4)」などがあげられた。【構成 (1)】は、「発表準備 (1)」があげられた。《目標 (5)》は、次のようになった。【技術 (3)】は、「呼吸の意識 (1)」などがあげられた。【構成 (2)】は、「発表内容 (2)」があげられた。

4 時間目は、動作の流れの学習として、容易なものから難易度の高いものへとポーズをスムーズに発展させる構成を学習している。この時、教師は意図的にパワー系のポーズを学習させている。これにより、生徒の感想にはパワー系のポーズを実施した《成果》の記述が多くなっている。また、パワー系は筋トレ効果や体温上昇効果があり、寒時に実施するとよいことなど、目的に応じてポーズを選択する《知識》や《目標》について記述されている。その他として、パワー系は筋力不足により困難であること（《課題》）や個人差に応じて実施すること（《目標》）などが記述されている。

5 時間目の感想文の内容分析の結果、表 5 のようになった。

表 5. 5 時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (4)	効果 (3)	姿勢改善 (1)	鷹のポーズは身体の軸ができ姿勢改善 (1)
		伸びの気持ちよさ (1)	鳩のポーズは背中が伸びて気持ちがよい (1)
		トレーニング (1)	バランスやキープは体幹が鍛えられる (1)

知識 (4)	構成 (1)	環境の工夫 (1)	時間や状態に合わせたポーズが大切 (1)
成果 (9)	効果 (4)	呼吸改善 (2)	片鼻呼吸で呼吸が改善した (1)
			鼻呼吸で呼吸が改善された (1)
		腰への効果 (1)	非日常的動作で腰に効果があった (1)
		疲労解消 (1)	テスト前後の疲労解消に効果があった (1)
	上達 (2)	呼吸 (1)	ダウンドッグでの呼吸が苦痛でなくなった (1)
		ポーズ (1)	ねじり三角ポーズがスムーズにできた (1)
	構成 (3)	発表内容の決定 (2)	プランが固まってきた (1)
			座位、立位でやさしめの体幹トレにする (1)
		発表の準備 (1)	ポーズの効果など発表材料が収集できた (1)
課題 (4)	技術 (4)	柔軟性の欠如 (2)	朝の時間は柔軟性がなかった (2)
		集中力の欠如 (1)	精神的に不安定で集中できなかった (1)
		バランスの困難さ (1)	バランスを保持するのが苦手 (1)
目標 (4)	技術 (2)	上達 (2)	バランスができるようになりたい (1)
			鳩のポーズにまたチャレンジしたい (1)
	活用 (1)	生活への活用 (1)	普段に活かせるものをみつけたい (1)
	構成 (1)	構成の検討 (1)	ポーズ内容を組み立てたい (1)

《知識 (4)》は、次のようになった。【効果 (3)】は、「姿勢改善 (1)」などがあげられた。【構成 (1)】は、「環境の工夫 (1)」があげられた。《成果 (9)》は、次のようになった。【効果 (4)】は、「呼吸改善 (2)」などがあげられた。【上達 (2)】は、「呼吸 (1)」などがあげられた。【構成 (3)】は、「発表内容の決定 (2)」などがあげられた。《課題 (4)》は、【技術 (4)】について、「柔軟性の欠如 (2)」などがあげられた。《目標 (4)》は、次のようになった。【技術 (2)】は、「上達 (2)」があげられた。【活用 (1)】は、「生活への活用 (1)」があげられた。【構成 (1)】は、「構成の検討 (1)」があげられた。

5時間目は、応用的な動作の流れの学習として、これまで経験していないポーズの学習や、タイプの異なるポーズへの転換について学習している。教師がバランス系のポーズを多く選定したため、バランス系のポーズは、背中が伸長されて気持ちがよいこと、姿勢改善につながることなどの《知識》や、平衡感覚の保持についての《課題》や《目標》が記述されている。また、《成果》の中には片鼻呼吸による呼吸改善の効果や、次回の発表にむけて構成が決定したことがあげられている。その他、実施時期がテスト期間と重複していたため、テスト勉強で蓄積した疲労や緊張を解消できたことが《成果》として記述されている。

2．第2段階における生徒の感想文の内容分析

6時間目の感想文の内容分析の結果、表6のようになった。

表6. 6時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (4)	指示・説明 (2)	正確な指示 (1)	視覚的に確認できないときの正確な指示 (1)
		難度変化の事前説明 (1)	急な難度変化の時の声かけの仕方 (1)
	発表の仕方 (1)	みやすい立ち位置 (1)	見本がみやすい立ち発表者の位置 (1)
	興味関心 (1)	効果の期待 (1)	普段使用しない部位の効果に期待 (1)
成果 (28)	評価 (27)	顔トレの導入 (5)	顔トレが新鮮でよかった (3)
			顔トレの導入 (1)
			顔トレから動きのあるポーズへの流れ (1)
		テーマとポーズの一貫性 (4)	テーマとポーズに一貫性がある (2)
			テーマ通りにリフレッシュできた (2)
		テーマのよさ (3)	テーマがしっかりしていた (3)
		多様なポーズの実施 (2)	多様なポーズがあり退屈しない (1)
			多様な動きがありよかった (1)
		状況のマッチ (2)	テスト前でゆるやかさがよかった (2)
		立ち位置の配慮 (2)	他人に見られない立ち位置の配慮 (2)
		成功 (2)	ぶっつけ本番でもうまくいった (1)
			得意の変顔ポーズをいれてなんとかなった (1)
		顔トレの効果 (2)	顔のトレでスッキリした (1)
			表情筋を動かしリラックスした (1)
		バランス系の効果 (2)	バランス（背中の伸長）で足まで血流促進 (1)
			背中を鍛えられる (1)
		リラックス効果 (2)	呼吸法で心をおちつかせられた (1)
			リラックスできていた (1)
		工夫 (1)	初回であったが工夫がみられた (1)
	技術 (1)	動作と平行感覚の関係 (1)	バランスで上をむくと平衡が崩れる (1)
課題 (14)	技術 (2)	顔トレの困難さ (1)	顔面トレ・眼球回しが困難 (1)
		柔軟性の欠如 (1)	バランスのポーズで柔軟性がなく腰が痛い (1)
	指示・説明 (2)	指示・説明の困難さ (2)	イメージを伝達するのが困難 (1)
			指示を再現するのが困難 (1)
	評価 (8)	構成の課題 (5)	バランスの時間がやや長い (1)
			筋を伸ばす内容が少なくリフレッシュできず (1)
			低負担を意識したが工夫できる余地があった (1)

課題 (14)	評価 (8)	構成の課題 (5)	キツイ体勢が連続していた (1)
			骨を痛めた (1)
		指示の課題 (3)	ポーズの指示がわかりづらい (1)
			もう少し的確な指示をしてもらいたい (1)
			説明不足なところがあった (1)
			説明不足で補足が入るなど進行が悪い (1)
	睡魔 (2)	途中で眠る (2)	リラックスしすぎて眠い (1)
			眠気が強く寝てしまった (1)
目標 (7)	発表 (7)	構成 (3)	スムーズな流れをつくりたい (1)
			難度やヨガの厳しさを考慮した流れにする (1)
		指示の仕方 (2)	指示の仕方を参考にしたい (1)
			スムーズな指示をしたい (1)
		他班に学ぶ (1)	他班のよい所を参考にしたい (1)
		テーマ内容 (1)	わかりやすく、テーマがおもしろい発表に (1)

《知識 (4)》は、次のようになった。【指示・説明 (2)】は、「正確な指示 (1)」などがあげられた。【発表の仕方 (1)】は、「みやすい立ち位置 (1)」があげられた。【興味関心 (1)】は、「効果の期待 (1)」があげられた。《成果 (28)》は、次のようになった。【評価 (27)】は、「顔トレの導入 (5)」「テーマとポーズの一貫性 (4)」「テーマのよさ (3)」などがあげられた。【技術 (1)】は、「動作と平衡感覚の関係 (1)」などがあげられた。《課題 (14)》は、次のようになった。【技術 (2)】は、「顔トレの困難さ (1)」などがあげられた。【指示・説明 (2)】は、「指示・説明の困難さ (2)」があげられた。【評価 (8)】は、「構成の課題 (5)」「指示の課題 (3)」があげられた。【睡魔 (2)】は、「途中で眠る (2)」があげられた。《目標 (7)》は、【発表 (7)】について、「構成 (3)」「指示の仕方 (2)」などがあげられた。

6時間目は、グループ1の発表であった。多くの記述が、「評価」に関する《成果》と《課題》となっている。グループ1の発表テーマは、「目覚めの良い月曜日の朝」であり、前半の顔の動きと後半の腰の動きを中心とするプログラムで構成されている。《成果》は、テーマとポーズの一貫性や新たに顔の動きを導入したこと、そしてその効果となっている。また、工夫された点として、顔の表情を変化させる様子を他者にみられないよう、全員が前をむいた立ち位置となっていたことが評価されている。《課題》は、指示や進行がうまくいかなったこと、部分的にハードな内容のプログラム構成となっていることがあげられている。その他、《目標》には、本時をうけて自分たちの発表に生かそうとすることが記述されている。

7時間目の感想文の内容分析の結果、表7のようになった。

表 7．7時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (1)	評価 (1)	構成の特徴 (1)	2班はキープ系のポーズが多い (1)
成果 (20)	評価 (19)	構成のスムーズさ (5)	動きの流れのスムースさ (5)
		指示・説明のよさ (4)	具体的な指示がよかった (1)
			的確な説明がよかった (1)
			段階的な指示ができていた (1)
			スムーズな進行であった (1)
		体温上昇効果 (3)	体温が上昇し冬の朝によい (1)
			徐々に体温が上昇した (1)
			汗をかいた (1)
		環境づくり (2)	BGM がよかった (1)
			照明などの気づかいがよかった (1)
		リフレッシュ効果 (2)	すっきりした (2)
		筋トレ効果 (2)	足を鍛えられた (2)
		弛緩効果 (1)	ほぐされた (1)
	発表 (1)	指示・説明 (1)	説明の仕方をノートに記入した (1)
課題 (17)	評価 (17)	ハードさ (7)	筋力的にキツイ (7)
		呼吸の指示・説明 (4)	呼吸の説明のタイミング (1)
			呼吸の使い分けの指示がない (1)
			呼吸法の説明をしてもらいたい (1)
			呼吸の間のとり方がバラバラであった (1)
		音楽とポーズの相性 (1)	音楽とポーズの相性 (1)
		効果の説明 (1)	効果の説明をいれる (1)
		構成の課題 (1)	個人差を配慮した構成にするとよい (1)
		呼吸と動作の連動 (1)	呼吸と動作の連動 (1)
		時間配分の課題 (1)	時間配分ができていない (1)
		指示の課題 (1)	指示が多少まごついていた (1)
目標 (6)	発表 (5)	指示の改善 (1)	指示をスムーズにする (2)
		呼吸の指示 (1)	呼吸の指示を気をつけたい (1)
		他班に学ぶ (1)	他班を参考にしたい (1)
		BGM の工夫 (1)	テーマにあった音楽にしたい (1)
		時間配分の調整 (1)	時間配分を考えたい (1)
	時間外工夫 (1)	柔軟性の向上 (1)	家でストレッチをする (1)

《知識 (1)》は、【評価 (1)】について、「構成の特徴 (1)」があげられた。《成果 (20)》は、次のようになった。【評価 (19)】は、「構成のスムーズさ (5)」「指示・説明のよさ (4)」

などがあげられた。【発表 (1)】は、「指示・説明 (1)」があげられた。《課題 (17)》は、【評価 (17)】について、「ハードさ (7)」「呼吸の指示・説明 (4)」などがあげられた。《目標 (6)》は、次のようになった。【発表 (5)】は、「指示の改善 (1)」などがあげられた。【時間外工夫 (1)】は、「柔軟性の向上 (1)」があげられた。

7 時間目は、グループ 2 の発表であった。グループ 2 の発表テーマは、「下半身の血流を良くする」であり、下半身の動きをつくりだす動作が中心となっている。《成果》は、指示が具体的で段階的な内容構成であったこと、体温上昇効果や下半身の筋トレ効果があったこと、環境づくりの工夫 (BGM、照明) など記述されている。《課題》は、その多くが、内容的なハードさや呼吸の指示の不足について記述されている。

8 時間目の感想文の内容分析の結果、表 8 のようになった。

表 8. 8 時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (1)	評価 (1)	構成の特徴 (1)	英雄のポーズとねじりが多い (1)
成果 (29)	技術 (4)	キツさの調整 (1)	キープ時間と呼吸を意識し難度を調整できた (1)
		呼吸の意識 (1)	呼吸を意識できた (1)
		ポーズの記憶 (1)	ポーズをかなり覚えてきた (1)
		ポーズの上達 (1)	ラクダのポーズができるようになった (1)
	評価 (25)	構成のよさ (9)	動きの流れがスムーズだった (4)
			(繰り返す構成) 2 回目は慣れて意識できた (2)
			立位の流れがスムーズだった (1)
			英雄のポーズが多くよかった (1)
			新しいポーズがよかった (1)
		指示・説明のよさ (7)	1 人横向きポーズがよい (3)
			1 人で説明をすると安定感があった (1)
			指示がスムーズだった (1)
			最初にテーマを説明するのがよい (1)
			毎回呼吸やポイントの説明があった (1)
		BGM のよさ (5)	BGM が新鮮であった (3)
			雅楽 BGM でもリラックスできた (1)
			雅楽で音名が気にならなかった (1)
		BGM になれる (2)	BGM は徐々になれた (2)
		体温上昇効果 (1)	身体があたたまった (1)
		適度な内容 (1)	筋肉がつらくなかった (1)
課題 (13)	評価 (11)	BGM があわない (4)	シャバアーサナでは違和感があった (3)
			BGM が怖い (1)
		ハードさ (3)	股関節や脚が疲れた (1)
			逆英雄のポーズはすごく痛かった (1)
			下半身への負荷が強かった (1)
		効果の説明 (2)	効果の説明がほしかった (2)
		呼吸の指示 (1)	呼吸の指示に改善点がある (1)
		ポーズの正確さ (1)	スムーズ重視で英雄のポーズが煩雑 (1)
	技術 (1)	ポーズの困難さ (1)	脚を床につけず腰回りを力むのが困難 (1)
	睡魔 (1)	眠くなった (1)	2 時間目は疲れがたまり眠くなった (1)
目標 (3)	技術 (1)	効果の向上 (1)	ポイントを意識して効果をあげたい (1)
	発表 (2)	予備の準備 (1)	時間が余ると予備の内容を準備しておきたい (1)
		他班の学び (1)	BGM、立ち位置、役割分担を考える (1)

《知識 (1)》は、【評価 (1)】について、「構成の特徴 (1)」があげられた。《成果 (29)》は、次のようになった。【技術 (4)】は、「キツさの調整 (1)」などがあげられた。【評価 (25)】は、「構成のよさ (9)」「指示・説明のよさ (7)」「BGM のよさ (5)」などがあげられた。《課題 (13)》は、次のようになった。【評価 (11)】は、「BGM があわない (4)」「ハードさ (3)」があげられた。【技術 (1)】は、「ポーズの困難さ (1)」があげられた。【睡魔 (1)】は、「眠くなった (1)」があげられた。《目標 (3)》は、次のようになった。【技術 (1)】は、「効果の向上 (1)」があげられた。【発表 (2)】は、「予備の準備 (1)」などがあげられた。

8 時間目は、グループ 3 の発表であった。グループ 3 の発表テーマは、「内なる勇者を目覚めさせる」となっており、英雄のポーズを中心とする動きのある内容となっていた。《成果》は、雅楽によるオリジナル BGM と動作のスムーズな流れが多く記述されている。また、ポーズの新規性や立ち位置 (1 人は横向きでポーズをする) および役割分担などの発表の仕方についても評価されている。《課題》は、反対に BGM が合わないという記述や、ハードな内容であったこと、そして、効果の説明や呼吸の指示について記述がみられた。

9 時間目の感想文の内容分析の結果、表 9 のようになった。

表 9. 9 時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
成果 (19)	評価 (19)	構成のよさ (6)	ゆったりしてリラックスできた (2)
			冷たい床にふれるポーズが少なくてよい (1)
			キープ時間を長くする工夫がみられた (1)
			均一のポーズでよかった (1)
			これまでとは異なる内容で新鮮だった (1)
		指示・説明のよさ (5)	事前のテーマ・特徴等の説明がよかった (1)
			落ち着いた説明でリラックスした (1)
			効果の説明がよかった (1)
			テキパキした指示でよかった (1)
			呼吸の指示がありよかった (1)
		筋トレ系の効果 (5)	いつもより腕を鍛えられた (1)
			1つ1つの動作が長くて効果があった (1)
			キツイ分、スッキリ感もでた (1)
			体が少しポカポカした (1)
			自己の体力不足を実感できた (1)
		環境づくり (2)	曲を場面ごとに変化させてよかった (2)
		時間配分 (1)	時間配分ができていた (1)
課題 (13)	評価 (12)	ハードさ (9)	キープ時間が長くキツイ (7)
			後半は呼吸を意識できない程つらかった (1)
			キープする体力がなかった (1)
		環境づくり (2)	照度が強く上を向けなかった (1)
			上を向くポーズなら照明は暗くする (1)
		呼吸の指示 (1)	呼吸法の説明がなかった (1)
	技術 (1)	ポーズの困難さ (1)	三角のポーズがキツかった (1)
目標 (4)	技術 (2)	キープ力 (2)	長時間のキープに慣れたい (1)
			キープできるようがんばる (1)
	発表 (2)	時間配分 (1)	動作が偏向しないよう時間配分したい (1)
		構成 (1)	オリジナル性をだしたい (1)

《知識》についての記述はみられなかった。《成果 (19)》は、【評価 (19)】について、「構成のよさ (6)」「指示・説明のよさ (5)」「筋トレ系の効果 (5)」などがあげられた。《課題 (13)》は、次のようになった。【評価 (12)】は、「ハードさ (9)」などがあげられた。【技術 (1)】は、「ポーズの困難さ (1)」があげられた。《目標 (4)》は、次のようになった。【技術 (2)】は、「キープ力 (2)」があげられた。【発表 (2)】は、「時間配分 (1)」などがあげられた。

9 時間目は、グループ 4 の発表であった。グループ 4 の発表は、キープを中心とするゆったりとした内容構成であった。《成果》は、「構成」と「効果」について、キープ時間を確保することで、様々な効果がえられたことが記述されている。また、呼吸や効果の説明があったことや、BGM を場面ごとに変化させるなど、環境づくりにも工夫がみられたことが記述されている。《課題》は、反対にキープ時間が長すぎることでハードさを課題とする記述が多くあげられた。また、天井に視線がいくポーズがあるときは照明の照度を低くするなど環境づくりについても記述されている。

10 時間目の感想文の内容分析の結果、表 10 のようになった。

表 10. 10 時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (5)	指示・説明 (3)	声の質 (1)	明るい声が大事 (1)
		自然な進行 (1)	自然と呼吸を意識できることが大事 (1)
		間の説明 (1)	話があると時間が短く感じる (1)
	技術 (1)	ポーズの効果 (1)	足交差＋腰ねじりで腸へ作用する (1)
	構成 (1)	均一な動作 (1)	左右の時間をとらえることが大事 (1)
成果 (26)	評価 (26)	テーマ設定 (8)	テーマ設定がおもしろい (4)
			勇者や賢者とファンタジーでよい (2)
			壮大なテーマであった (1)
			テーマが独創的 (1)
		BGM の工夫 (6)	BGM とポーズがマッチしていた (3)
			BGM の工夫がよかった (2)
			BGM で全体の流れがわかるものだった (1)
		指示・説明のよさ (6)	カウントダウンの指示がよかった (3)
			効果の説明がありよかった (2)
			はっきりした声でききやすい (1)
		無理のない構成 (2)	呼吸を意識しつづけられた (1)
			休憩のタイミングなど気配りがよい (1)
		役割分担 (2)	見本、効果、物語で分担していた (2)
		身体的効果 (2)	きつめでもハマる部分もあった (1)
			腹部が伸縮してリラックスした (1)
課題 (4)	評価 (4)	構成の工夫 (1)	キツイポーズの後で休憩をいれたい (1)
		事前準備 (1)	時間が余らないようリハーサルをすべき (1)
		指示の曖昧さ (1)	指示がうまくできなかった (1)
		呼吸の指示 (1)	呼吸の指示がほしかった (1)
目標 (3)	発表 (3)	他班に学ぶ (1)	よいところを参考にしたい (1)
		指示の仕方 (1)	表現の仕方を工夫し、ストレスをなくす (1)
		時間配分 (1)	時間配分を工夫し、ストレスをなくす (1)

《知識(5)》は、次のようになった。【指示・説明(3)】は、「声の質(1)」などがあげられた。【技術(1)】は、「ポーズの効果(1)」があげられた。【構成(1)】は、「均一な動作(1)」があげられた。《成果(26)》は、【評価(26)】について、「テーマ設定(8)」「BGMの工夫(6)」「指示・説明のよさ(6)」などがあげられた。《課題(4)》は、【評価(4)】について、「構成の工夫(1)」などがあげられた。《目標(3)》は、【発表(3)】について、「他班に学ぶ(1)」などがあげられた。

10時間目は、グループ5の発表であった。グループ5は、人に関わるポーズの名称をヒントに、テーマを「人生(赤ちゃんからお年寄りまで)」として、徐々に難易度を高める内容となっている。評価としては、《課題》が少なく、《成果》の記述が多くなっている。《成果》は、このテーマ設定とテーマに合うBGMの工夫が記述されている。また、カウントダウンの指示や効果の説明、役割分担の工夫について記述されている。《課題》は、時間配分や呼吸の指示をすることなどが記述されている。

11時間目の感想文の内容分析の結果、表11のようになった。

表11. 11時間目の感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識(8)	発表(8)	構成の工夫(3)	動作の反復による筋トレ効果をねらう構成(2)
			テーマに合わせ英雄・三角ポーズはいれない(1)
		指示・説明の工夫(2)	キープの時はカウントダウンする(1)
			円だとわかりづらいためやめた(1)
		テーマ設定(1)	体幹力アップと疲労回復を意識する(1)
		役割分担(1)	3人で分担して順番に実施する(1)
		BGMの工夫(1)	アップテンポのBGMにした(1)
成果(20)	評価(18)	BGMの工夫(6)	BGMが独自のものでよい(3)
			アクティブでお洒落なBGMでよかった(2)
			BGMがアップテンポでテーマとマッチ(1)
		構成の工夫(4)	ポーズの動線がとても綺麗だった(1)
			導入がシャバアーサナでないのが印象的(1)
			アクティブ系ヨガで新鮮であった(1)
			ほぐす時間があってよかった(1)
		時間の指示(3)	カウントダウンの指示がよかった(3)
		テーマ設定(1)	テーマが独創的(1)
		工夫あり(1)	工夫がされていてよかった(1)
		運動効果(1)	いつもより身体を動かせた(1)
成果(20)	評価(18)	身体的効果(1)	きつめでもハマる部分もあった(1)
		他班との関係(1)	5班はストレッチ系で6班が筋トレ系でよかった(1)
	技術(2)	呼吸の上達(1)	以前より呼吸ができ落ち着きあたたまる(1)
		ポーズの挑戦(1)	チャレンジポーズの体幹トレに挑戦した(1)
課題(8)	評価(7)	呼吸の指示(3)	呼吸の指示があるとよかった(3)
		時間配分(2)	時間配分を改善できた(1)
			キープ時間や間の時間配分が難しい(1)
		指示の困難さ(1)	ポーズの指示の表現が困難であった(1)
		ハードさ(1)	筋トレ系が少しキツかった(1)
	睡魔(1)	途中の眠気(1)	眠すぎて1パターンおくれた(1)

《知識(8)》は、【発表(8)】について、「構成の工夫(3)」「指示・説明の工夫(2)」などがあげられた。《成果(20)》は、次のようになった。【評価(18)】は、「BGMの工夫(6)」「構成の工夫(4)」「時間の指示(3)」などがあげられた。【技術(2)】は、「呼吸の上達(1)」などがあげられた。《課題(8)》は、次のようになった。【評価(7)】は、「呼吸の指示(3)」「時間配分(2)」などがあげられた。【睡魔(1)】は、「途中の眠気(1)」があげられた。

11時間目は、グループ6の発表であった。グループ6の発表テーマは、「体を暖めて体幹を鍛える」であり、体幹中心の動作反復による筋トレ効果をねらった内容となっている。この時間も、《課題》が少なく、《成果》が多く記述されている。《成果》は、アクティブな演出をするBGMの工夫やカウントダウンの指示があったことが記述されている。《課題》は、キープの時間が長く、ややハードな内容になったことや呼吸や具体的な指示が不十分であったことが記述されている。

以上、11時間目までの生徒の感想文を分析してきた。全体的な傾向としては、第1段階は教師の指導内容に関連する《知識》が多く記述され、第2段階は創作発表に関連する《評価》が多く記述されていることである。また、第2段階では、《成果》が《課題》を上回っていることや、後半につれて《成果》の割合が増加していること、そして、継続的に他グループの発表から学ぼうとする《目標》が記述されていることがあげられる。

3. まとめの感想文の内容分析

まとめの感想文の記述内容を分析した結果は、表12のようになっている。

《知識(27)》は、次のようになった。【ヨガ観(10)】では「ハードさ(2)」「リラックス(2)」などがあげられた。【効果(3)】は、「多様な効果(1)」などがあげられた。【呼吸(8)】は、「呼吸の種類(4)」「腹式呼吸の効果(2)」などがあげられた。【動作(1)】は、「身体操作の重要さ(1)」が

あげられた。【環境 (1)】は、「BGM の効果 (1)」があげられた。【興味 (1)】は、「ポーズの創造 (1)」があげられた。【発表 4】は、「構成 (2)」などがあげられた。《成果 (49)》は、次のようになった。【経験 (3)】は、「新しい経験 (1)」などがあげられた。【技術 (10)】は、「ヨガの基本 (2)」「状況に対応 (2)」などがあげられた。【効果 (7)】は、「柔軟性向上 (3)」「リラックス (2)」などがあげられた。【呼吸 (13)】は、「呼吸の重要さ (10)」などがあげられた。【環境 (1)】は、「効果 (1)」があげられた。【発表 (15)】は、「指示・説明 (6)」「多様な理解 (5)」などがあげられた。《課題 (9)》は、次のようになった。【技術 (2)】は、「呼吸の困難さ (1)」などがあげられた。【睡魔 (2)】は、「途中で寝る (2)」があげられた。【発表 (5)】は、「構成 (2)」「指示・説明 (3)」があげられた。

まとめの感想文における特徴的な記述としては、《知識》の中で、ヨガ観や体育・スポーツ観が変容する記述がみられたことである。ヨガ観では、これまでのゆったりしたヨガのイメージから、アクティブなヨガのイメージが付与されていたり、「精神的なスポーツ」と解釈したりしている。また、勝敗をつけない非競争系のスポーツでリラックスすることは、他の体育教材にはない特徴として受容されている。ヨガを受講したことを肯定的に評価している記述がみられ、中には、「今までの体育で最も楽しい」という感想もみられる。ヨガ教材を経験することで、ヨガ観だけではなく体育・スポーツ観が変容していると考えられる。他の特徴的な記述としては、《知識》や《成果》においては、「呼吸」の種類、重要さ、効果、上達などが最も多く記述されており、呼吸に関連する多様な学びができたことが示唆されている。さらに、創作発表に関して肯定的に評価する記述が多くみられる。創作発表し合うことで、多様なヨガの種類や目的、指示・説明の工夫、環境の工夫など様々な点で学びがあったことを記述している。中には、各グループの独創性を認め、多様性を受容する感想もみられる。創作発表では、各グループの個性が学習の契機となり、認め合う関係を構築することが示唆される。

Ⅴ．総合考察

1．A 教諭によるヨガ実践の成果

A 教諭のヨガ実践の成果としては、次のことがあげられる。

①ヨガ教材での主体的・協働的・探究的な授業展開の提起

ヨガは、自己の身体に働きかける学習活動が中心となり、かつ、ポーズとしてある程度の型が確立されている。そのため、教師主導の一斉指導となりやすい。先行事例の多くも、同様の傾向がみられる。しかし、A 教諭の実践では、生徒たちにグループでの創作発表をさせることで、主体的・協働的・探究的な授業展開が実現できている。さらに、単に方法的な意味だけではなく、ヨガについての理解も深まるように構想されている。A 教諭の指導では、グループでテーマを設定し、テーマにもとづきプログラム内容を構成させている。これにより、ヨガの身体的・精神的な効果を生かした多様な目的（柔軟性の向上、リラックス、筋力トレーニング、自己調整など）や目的に応じたポーズを学習することができる。また、発表の仕方を検討する中で、指示・説明の工夫や目的に応じた環境づくりについても学習させている。創作発表をめざした探究的な学習によって、ヨガの豊かな特性を理解できるように学習が仕組まれている。こうした学習は、保健体育科がめざす「豊かなスポーツライフの実現／継続」という観点からも重要である。自分たちでテーマを決定し、目的に応じたプログラムを構成し、相互交流することで、学校卒業後の自己の適性に応じた実践的なイメージを獲得することが可能となる。

②グループでの創作発表にむけた系統的指導の提起

主体的な学習を重視するあまり、グループでの創作発表においては、放任的な指導となる可能性もある。それに対して、A 教諭は、グループでの創作発表の質が高まるために、共通学習内容を明確にし、系統的に指導している。A 教諭が重視するのは、ヨガの基本として、呼吸と動作の連動やスムーズなポーズ変換を学習できる太陽礼拝である。スキルテストの対象となるなど、基本的な認識・技能の到達点を評価する対象として位置づけられている。また、創作発表にむけては、6 つのポーズの型を組み合わせながら、リラックス系、パワー系、バランス系といった目的に応じた内容構成や、難易度を徐々にあげる無理のない構成についても学習させている。さらに、その過程で、動作の指示の困難さに気づかせ、具体的で正確な指示の仕方や個人差に応じた段階的な指示の仕方が必要なことを学習させている。これらは、のちに 6 つの観点としてグループ間の相互評価基準として機能し、お互いの発表を高め合い、学び合うための具体的な視点となっている。A 教諭のフィードバックも、この観点にもとづく段階的な課題の提示を意識したものであった。こうした系統的な指導のあり方を A 教諭の実践は提起している。

③ヨガ実践における評価方法の明確化

ヨガを教材化する上での課題として、評価基準の曖昧さがあげられるだろう。ヨガを未経験の教師が多く、学習者がどこまで自己の身体へ働きかけられているのかを評価することは困難だと判断されやすい。こうした課題に対して、A 教諭の実践は重要な提起をする。②で提起したように、毎時間の感想文や取り組み状況、典型教材となる太陽礼拝の技能（スキルテスト）、グループでの創作発表、ヨガの基本的特徴の理解を問うペーパーテスト、まとめの感想等、多様な観点で評価方法を位置づけている。太陽礼拝についても、呼吸と動作の連動やポーズ変換のスムーズさが基準となり、また、創作発表につ

表 12. まとめの感想文の記述内容

大カテゴリー	中カテゴリー	小カテゴリー	コード
知識 (27)	ヨガ観 (10)	ハードさ (2)	一見楽しそうだが、呼吸と動作を連動するとキツく感じ、鍛えられる箇所もわかり、そこもヨガのおもしろさである (1)
			ヨガはゆったりしたものと思っていたが、難しく疲れるものもあった (1)
		リラックス (2)	リラックスした時間を過ごせたのは他の種目にはないヨガならではの利点 (1)
			ポーズより呼吸が土台となり、心身がリラックス状態になることが基本となる (1)
		歴史・仕組み (1)	歴史や仕組み等を学んで実践し、ヨガ観が大きく変化した (1)
		非競争 (1)	体育のほとんどが最終的に勝敗がつくものだが、ヨガはリラックスを目的として新鮮だった (1)
		精神性 (1)	身体のスポーツより精神的なスポーツと理解した (1)
		運動量 (1)	激しい運動ではなくとも確実に身体を使用している (1)
		じっくりと効果 (1)	非日常的動作をゆっくり動作するヨガはじっくりと効果をかけられる (1)
		多様さ (1)	手軽に気持ちを切り替えるポーズから体を鍛えるポーズまで幅広い (1)
	効果 (3)	多様な効果 (1)	冷え、むくみ、筋力向上、代謝向上、リラックス効果が期待できる (1)
		目的に合わせる (1)	自分の目的にあったヨガをすると良い効能を発揮できる (1)
		ポーズ (1)	猫のポーズは肩甲骨が伸長し、血流促進されるのでお気に入り (1)
	呼吸 (8)	呼吸の種類 (4)	ヨガでは、腹式呼吸、胸式呼吸、深呼吸、片鼻呼吸など複数の呼吸など複数の呼吸があり、それらを組み合わせていた (2)
			腹式呼吸と胸式呼吸では意識する点がまるで異なる (1)
			リラックスするヨガでは深呼吸や複式呼吸のイメージであったが、交感神経を刺激する速い呼吸が以外で、体温上昇に効果もあった (1)
		腹式呼吸の効果 (2)	腹式呼吸がゆったりとした感じをつくりやすいと感じた (1)
			ポージングでの腹式呼吸は負荷が大きく異なり驚いた (1)
		呼吸の重要さ (1)	呼吸によりポーズの流れができ、集中力が高まり、それがやがて自己とむきあう時間ともなる (1)
		興味関心 (1)	片鼻呼吸がはじめての経験でおもしろかった (1)
	動作 (1)	身体操作の重要さ (1)	キツイ体制をいかにコントロールするかが大事 (1)
	環境 (1)	BGM の効果 (1)	BGM により呼吸の速度が調整され、音の波に合わせて空気が体中に広がった (1)
	興味 (1)	ポーズの創造 (1)	自分でポーズを考えるのも面白そう (1)
	発表 (4)	構成 (2)	同様のポーズでも組み合わせや順番で感じ方が変化して面白い (1)
			呼吸のタイミングや筋肉を偏らせないプログラムにする必要がある (1)
		指示・説明 (1)	キツイポーズは精神より身体的な面が重視したアプローチがあった (1)
		進行の困難さ (1)	予定通りうまくいかないことも多いと知った (1)
成果 (49)	経験 (3)	新しい体験 (1)	みんなで 1 つの目的にそいポーズを取り続けるという新たな経験ができた (1)
		貴重な経験 (1)	興味はあったが、やったことがなかったため貴重な経験となった (1)
		体育観 (1)	今までの体育で最も楽しいと思えた (1)
	技術 (10)	ヨガの基本 (2)	多様なポーズ、基本動作、呼吸の仕方などを学んだ (1)
			ポーズをとり、深呼吸をして心を落ち着かせる基本を学べた (1)
		状況に対応 (2)	状況や個人に合わせたポーズで身体にアプローチできた (2)
		多様な種類 (1)	リラックス系から筋トレ系までたくさんの種類があるとわかった (1)
		一連の動作 (1)	動作を学ぶだけでなく、一連の流れとすることを学んだ (1)
		目標設定 (1)	毎時間自分なりに目標を立てられた (1)
		集中 (1)	集中している時間は 50 分間があっという間だった (1)
		生活への適用 (1)	普段、大声をだす時も自然と腹式呼吸となった (1)
		身体状況の把握 (1)	日によって身体が固い部分が変化しており、身体状況を知れた (1)
	効果 (7)	柔軟性向上 (3)	柔軟性を向上することができた (3)
		リラックス (2)	疲労が蓄積している時もヨガで落ち着くことができた (2)
		心身相関 (1)	身体と呼吸、(うまくいけば) 心もつながっていることを感じられた (1)
		組み合わせ (1)	ヨガでは、リラックス効果、筋トレ効果という相反する効果を組み合わせられた (1)
	呼吸 (13)	呼吸の重要さ (10)	呼吸を意識するとやすらぎや集中力を高める効果があった (4)
			ヨガはポーズだけでなく、呼吸により筋肉を弛緩させたり体温を上昇させたりする効果があるとわかった (1)
			シャバアーサナでの 4 つの呼吸変化は心身ともにリラックスした (1)
			呼吸により柔軟性が高まるなど大切さを知った (1)
			呼吸がともなっていないとキツくなることもあると学んだ (1)
			呼吸によって感じ方が異なる (1)
			正しい呼吸をしてどれだけ集中 (無) できるかで気分が変わる (1)
		呼吸の上達 (3)	初めはうまくできなかったが、迷わず腹式と胸式を区別できる (1)

成果(49)	呼吸(13)	呼吸の上達(3)	腹式呼吸ができるようになった(1)
			徐々に空気と一体になるような気持ちで呼吸ができた(1)
	環境(1)	効果(1)	照明や音楽や湿度なども効能を高めることに関係するとわかった(1)
	発表(15)	指示・説明(6)	人にわかりやすく説明する工夫の仕方を学んだ(4)
			呼吸と動作が一体化するよう、呼吸のタイミングの指示の仕方が改善された(1)
			話し言葉は多義性があり、方向の表現等を工夫するなど、言葉で伝える困難さを学んだ(1)
		多様な理解(5)	多様なプログラムを経験でき、多様な種類や楽しみ方を理解できた(4)
			調査してヨガの多様性を感じることができた(1)
		独創性の発揮(1)	発表者によりタイプ、音楽、行い方など差があり良さがでた(1)
		細部の配慮(1)	照明・順番・説明・呼吸の指示のタイミング・左右実施する時間配分など、ストレスを与えないよう細かい配慮を学んだ(1)
		構成(1)	徐々に難易度をあげたり、身体の部位ごとに区別するなど構成が改善された(1)
		貴重な経験(1)	教える、教わるの2つを学び貴重な経験となった(1)
課題(9)	技術(2)	呼吸の困難さ(1)	身体を伸長させながらの呼吸が困難である(1)
		柔軟性の向上(1)	身体が固くておいつけず、まだまだ続けないといけない(1)
	睡魔(2)	途中で寝る(2)	リラックスしすぎて寝てしまうこともあった(2)
	発表(5)	構成(2)	もう少し色々なポーズを試したかった(1)
			誰でもできると思ったポーズができていなかった(1)
		指示・説明(3)	適切なわかりやすい指示が困難であった(2)
			言葉が不十分で寝ているポーズは伝わりにくかった(1)

いても事前に6つの観点を提示している。こうした基礎的な学習内容の整理は、未経験者であったA教諭ならではの教材研究や実践研究の成果である。この成果は、ヨガ教材が、必ずしも発展的な水準まで熟達しなければ指導できないわけではないということを示唆する。確かに、A教諭の教材研究のように、他の教材と比較すると準備が大変ではあるが、ヨガの基本的な特徴（歴史、種類、効果、動作の重点）とその典型教材となる太陽礼拝、そして、安全面の配慮についての教材研究がなされれば、実践することが可能となろう。学校教育においては、知識・技能の観点だけではなく、思考力・判断力・表現力等や学びに向かう力・人間性等といった観点からも授業が構想される。ヨガを多様な観点から指導し、評価することで、教材化する道がひらかれると考えられる。

2．A教諭によるヨガ実践の課題

A教諭のヨガ実践の課題は、次のことがあげられる。

①身体への気づきや身体との対話の学習保障

A教諭の実践において、生徒たちが創作したテーマは、「月曜日の朝の目覚め」「内なる勇者を目覚めさせる」「人生」「下半身の血流促進」「体を鍛える」などであった。これらの多くは、ヨガの効果やポーズの名称をヒントにしたものとなっているが、実用的なテーマが多くなっている。確かに、ヨガの身体的・精神的効果は重要な価値であり、生徒の学習意欲も喚起するものとなる。しかし、実用性が強調されすぎると、「体ほぐしの運動」で重視すべき、自己の身体への気づきや身体との対話が十分に保障されない可能性がある。A教諭はオリエンテーションでヨガの基本的特徴を指導しているが、その際も実用的な効果を多く説明している一方で、ヨガが自己の身体への気づきや身体との対話を促進する視点はあまり説明していない。創作プログラムの目的が実用性だけにならないよう、自己の身体の気づきと対話という観点からも、第1段階の学習内容および第2段階の評価基準を構想することが課題となる。また、教師自身が生徒の身体への気づきや身体との対話について、パフォーマンス評価などを生かして評価する方法を解明することも課題となる。

②その日の自己の身体状況を把握する活動を継続的に導入する。

①の課題と関連して、第2段階の発表の前に、自己の身体への気づきや身体との対話を促進する活動を導入する必要があると考える。生徒の感想では、無理なポーズに挑戦し、身体を痛めたことも記述されている。これは、その日の状況を把握して、自身の取り組む動作の段階を調整することができれば、回避できる可能性がある。しかし、A教諭の第2段階では、グループの創作発表がメインとなっているが、その際、導入として毎時間に共通の動作を実践しているわけではない。そのため、生徒たちは、その日の身体の状況を把握したり、身体の感じ方の変化を把握したりすることは、生徒が創作したプログラムを通しておこなうことになる。そうなると、毎回独自のテーマに応じた内容となり、その日の自己の身体状況を把握することが難しくなる。共通の動作を反復することで、過去の経験と比較しながら、その日の身体状況をモニタリングしやすくなるため、その日の自己の身体状況を把握する活動を継続的に導入することが必要となる。

③学習の進行とともに、実践的な内容と関連づけながら、ヨガについての科学的・文化的な知識も発展的に学習させる。

A教諭のペーパーテストの内容は、主にオリエンテーションで学習した基本的特徴となっている。すなわち、オリエンテーション後には、ヨガの科学的・文化的内容

については十分に指導されていない。生徒たちは実践経験を蓄積し、技能習熟してきたからこそ、ヨガの特性、ポーズ、効果との関係で、発展的な知識学習が可能となるだろう。第2段階の創作・発表が連続する中でも、ヨガについての見方・考え方を総合的に深めていくことができるような単元の展開を構築していくことが必要となる。

3．A教諭のヨガ実践から示唆される授業づくりの課題

A教諭の指導や生徒の感想文からは、ヨガ実践における個人差への配慮について、様々な点で授業づくりの課題が示唆される。

まず、本実践で継続的に生徒の感想に課題や目標として記述され、顕在化したのが、柔軟性や筋力の個人差であった。A教諭が重点的に指導するように、教師はこの課題に対して、個人差を考慮した段階的な指示をすることで、自己の適性に応じた動作となるよう工夫することが重要となる。しかし、柔軟性については、実践の当初から課題とされ、段階的な指示をしても、中にはからだの痛みを主張する生徒の感想もみられる。本単元のように、ある程度の時間数が確保され、柔軟性が徐々に向上していく場合もあるが、小単元の場合は、痛みが優先されたままとなり、ヨガの学習が苦痛になることも考えられる。先行研究でも、同様の課題が指摘されている（藤井，2013）。したがって、本単元にはいる前に、生徒の柔軟性を事前に調査したり、柔軟性を向上するストレッチなどを学習させたり、日常的にポーズを復習させるよう助言をしたりするなど、補助的な指導が必要になる。

また、A教諭の実践における生徒の感想文からは、柔軟性や筋力だけではなく、ある生徒にとって集中できるBGMも、別の生徒にとっては集中できないBGMであるといった音の感じ方の個人差もみうけられる。対立的な意見として明確化されていないが、部屋の照度や湿度、指示・説明の声質、他者にポーズやポーズ中の表情をみられることへの羞恥心なども個人による感じ方の差異がうまれている。中には、集団的に同様の呼吸・動作を実施することで、制御されてしまうことへの恐怖を感じる生徒もいた。このように、ヨガにおいては、身体的・精神的な感じ方にアプローチするため、運動的な個人差だけではなく、多様な感じ方の個人差が授業の中に顕在化してくる。教師にとっては、こうした多様な場面で顕在化する個人差に配慮した指導内容や方法を構想する必要がある。

同時に、こうした個人差は、ヨガ教材においては重要な学習内容にもなる。個人差があることを理解することで、自己の適性に応じた課題を設定することの重要さがより鮮明になる。照明や音楽の感じ方の差異は、環境による身体的・精神的な影響力の存在を把握する契機となり、そこから、自分にとってよい環境を探究する意識につなげることができる。また、個人差が顕在化することで、ヨガの多様さが他者のよさと関連づけて理解させることもできる。たとえば、ヨガのポーズは、柔軟性が重要なポーズだけではなく、パワー系やバランス系など、筋力や平衡感覚が重要なポーズもある。そのため、柔軟性に課題を感じている生徒がいても、パワー系のポーズやバランス系のポーズで自分の得意な部分を発見できる。教師は、こうした個々のよさを評価することで、異質さを受容し、尊重し合う関係性もうまれる可能性がある。さらに、A教諭の実践のように、創作発表の学習を導入する際には、感じ方の差異からプログラムの内容や指導の工夫すべき点を発見していくこともできる。創作発表後の相互交流によって、学習を深めていくことができる。この点でみると、教師は、授業過程で生起した生徒たちの感じ方のズレを意識的に学習対象として抽出することも重要な指導行為となろう。担当グループによる発表内容や方法へのフィードバックだけではなく、生徒が感じた結果から学習内容を発見させるために、全体の場で共有すべき結果は何かを問い、生成的な対話をつくりだす指導が必要とされている。

4．ヨガ教材が示唆する体育観の課題

最後に、ヨガ教材が提起する体育観の課題について指摘しておきたい。総括の感想文の中には、ヨガ観だけではなく、体育観の変容に関連する記述がみられた。生徒たちは、ヨガの非競争的な運動という要素や、自己の身体との対話という要素に魅力を感じていることが把握できる。また、授業以前から生活の中でヨガについて関心をもっている生徒もいた。こうした特徴から、1事例ではあるが、「今までの体育で最も楽しいと思えた」といった感想につながっていると考えられる。もともとA高校では、生徒たちのスポーツ観の多様化に応じてニュースポーツ等が採用されるようになってきていた。こうした生徒たちの実態をふまえると、高橋（2004）が指摘するように、競技スポーツ種目偏重主義の体育観をあらためて問い直すことがもとめられていると言える。

5．まとめ

以上より、A教諭のヨガ実践の成果と課題から示唆される、ヨガ教材の授業づくりの課題は、次のように整理できる。

①ヨガについての基本的特徴を、技能面だけではなく、歴史、種類、効果といった多様な観点で解明する。

②ヨガの典型教材となる教材やその指導内容と方法を解明する。

③プログラムの創作発表をする学習では、ヨガの特性に応じた創作発表のポイントと、その系統的指導の展開を解明する。

④プログラムの創作発表をする学習では、実用性だけではなく、身体への気づきや身体との対話に着目させる指導方法や評価方法を解明する。

⑤体力や音楽・照度・湿度・声質・羞恥心・同調動作

の感じ方など、ヨガの特性に応じて顕在化する、多様な個人差を想定した学習指導の工夫について解明する。

⑥ヨガの科学的・文化的内容の発展的な学習方法を解明する。

⑦教師がヨガを教材化する見通しがもてるよう、多様な授業展開や評価基準を解明する。

Ⅵ. 本研究の限界性と今後の課題

本研究では、高校体育におけるヨガ実践を事例的に検討し、授業づくりの課題を解明した。学校現場での実践事例も少ない中で、具体的な授業づくりの課題を提起することは、今後のヨガ教材の研究に寄与するであろう。しかし、本研究では、分析資料が部分的であり、授業全体を分析できたわけではない。また、本研究は、1事例を分析したにすぎず、授業づくりの課題を包括的に提起したとは言えない。今後も実践事例の分析成果を蓄積していくことが必要である。

謝辞

本研究の実施にあたり、資料提供およびインタビュー調査にご協力いただいた授業者と、実践の対象となった生徒たちに心から感謝します。

文献

伊藤麻希（2020）心と身体の関係に着目したヨーガの実践．日本女子体育連盟学術研究，36：31-46.

伊藤麻希・髙橋和子（2019）身体の健康を向上するヨガの実践について．スポーツと人間，3（2）：9-18.

片渕美穂子（2018）マット運動における倒立の段階的指導のための補足的資料．和歌山大学教育学部紀要教育科学，68（1）：169-174.

清野哲也・坂田洋満（2016）体験型のヨーガ授業が気分変化に及ぼす効果．木更津工業高等専門学校紀要，49：73-78.

久保健（2004）「野口体操」を取り入れた「からだ育て」としての体育について．宮城教育大学紀要，39：155-169.

久保健(2016)これでわかる体ほぐしの運動.成美堂出版.

子どものからだと心・連絡会議（2020）子どものからだと心白書 2020．有限会社ブックハウス・エイチディ．

佐藤学（1995）学び その死と再生．太郎次郎社．

高橋和子（2004）からだ－気づき学びの人間学－．からだ気づき教育研究会監修，晃洋書房.

高橋珠実・新井淑弘（2021）ヨガのオンデマンド授業に関する実践報告－ヨガが大学生の不定愁訴に与える影響－．群馬大学教育実践研究，(38)：159-166.

高間木静香（2015）スポーツ実技「ヨガ」を開講して：学生の受講動機と教育効果に関する考察．21 世紀教育フォーラム，(10)：57-63.

藤井洋武（2013）大学体育における外部講師を招いた授業についての一考察：ヨガを体験した学習者の感想文を手がかりに．川崎市立看護短期大学紀要，18（1）：21-32.

古宮昇（2008）ヨガの，心身の健康効果についての文献リビュー．大阪経済大学論集，59（3）：139-147.

古宮昇・谷口弘一（2011）ヨガの心理的効果についての調査研究，カウンセリング研究，44（2）：30-36.

野井真吾（2013）からだのおかしさを科学する．かもがわ出版．

野井真吾（2021）子どものからだと心クライシス－「子ども時代」の保障に向けての提言．かもがわ出版.

正木健雄・野口三千三（1979）子どものからだは蝕まれている．柏樹社．

ましこひでのり（2019）身体教育の知識社会学：現代日本における体育・食育・性教育・救急法等をめぐる学習権を中心に．三元社.

森脇弘子・宍戸隆之（2017）小学校体育における「体つくり運動」の授業実践：キッズヨガの有用性．大阪教育大学紀要第 5 部門教科教育，65（2）：75-85.

文部科学省（1998）中学校学習指導要領．国立教育政策研究所教育研究情報データベース参照（https://erid.nier.go.jp/guideline.html，最終アクセス 2021 年 8 月 31 日）

文部科学省（2017）小学校学習指導要領．国立教育政策研究所教育研究情報データベース参照（https://erid.nier.go.jp/guideline.html，最終アクセス 2021 年 8 月 31 日）

LIFE TUNING DAYS MARKET（web）未来ある子どもたちへヨガを！【がっこうヨガプロジェクト】レポート＜中編＞．（URL：https://life-tuning-online.com/blogs/magazine/，最終アクセス 2021 年 8 月 31 日）

簗田陽子(2007)新たな「からだほぐし」の教育内容－「体ほぐしの運動」のとらえ直しと、先行実践の批判的検討－．修士論文（早稲田大学）.

（2021年 8 月31日受付）
（2021年10月22日受理）