

授業実践報告

スポーツ健康科学・気づきコースの試み

「動かされるからだ」から「動かなくなるからだ」を目指して

澤 聡美*、立浪 勝*

1. はじめに

1.1 体育授業の見直し

1999年にベルリンで開催された世界学校体育サミットは、「自分や他者の身体への敬意を育て、統合された身心の発育」を全世界の教育の中に生かしていく必要の緊急性を認め、その具体的手立てとして、良質の体育授業の創造を求めた。同時に、失われつつある、人間や社会・自然を直接体験する機会を社会全体で教育的配慮の下に人為的に作り出す必要性を訴えた。¹⁾

また、わが国では2002年から施行された学習指導要領で、これからの学校教育の在り方として「生きる力」の育成が焦点化された。とりわけ体育では、子どもの心身の健全な発育・発達を促すために「心と体を一体として捉える」ことが強調され、具体的には「体ほぐしの運動」が導入された。²⁾

一方、大学保健体育について文部科学省スポーツ総括官の高杉重夫は、近年の科学技術の高度化、情報化社会の進展による、人間関係の希薄化、精神的ストレスの増大、日常生活において体を動かす機会の減少を問題に挙げ、「新たな大学における体育とその指導の在り方を見定め、それに対応する授業の創意工夫を積み重ねる必要性が、従来以上に生じてきている」³⁾と述べ、大学における体育科教育の改革を訴えた。

以上のように、現代の社会環境の変化に起因して「からだの教育」への新たな関心が高まり、教育現場では、競争や体力向上を目的とする従来の体育科教育から脱し、「からだ」そのものの教育を目指した模索が始まっている。

高岡短期大学では、これまでも独自の体育授業を検討してきた。^{4) 5)}そして、2000年から「心地良い気分になりたいくて、からだの緊張をほぐしたくて、そんな気持ちから行う運動も生活の中に根づいて欲しい」という願いから、1年次の必修科目体育を「からだそだて」、体育を「からだ気づき」と位置づけ、気づきの内容を随時導入している。⁶⁾また、2年次の選択科目スポーツ健康科学、をスポーツコースと気づきコースに分け、自由にコースを選択できるようにしている。

本稿は、特に「からだ気づき」教材を中心して授業を行っている、スポーツ健康科学・気づきコースの授業実践を報告するものである。

1.2 本学体育の目的

本学体育においては下記の3つを主な目的としている。⁷⁾

からだを育てる

人間の存在全体（骨格、筋肉、内臓、感覚系、免疫系、思考、欲求、感情などを含めた意味）を「（ひらがなで）からだ」と表す。心地良く生きる為に、“しなやかなからだ”を育てることを目指す。

からだに気づく

毎日の「からだ」の変化を感じ取る方法を身につける。体調を整え、適切な運動量を知り、より深い自分自身に気づく。

運動を楽しむ

からだが好きような運動の楽しみ方を身につける。

また、この3つの目的を果たすため、授業では以下のような工夫をしている。

- ・「からだ気づき」の実践
 体育・では各一回ずつ「からだ気づき」の教材を取り入れた授業を行っている。またスポーツ健康科学においては気づきコースにおいて「からだ気づき」教材を中心とした授業を行っている。
- ・レベルに合わせた運動の工夫
 球技などは興味や技能に大きな個人差がある。そのため経験の有無の影響を受けないビーチボールなどのニュースポーツを取り入れると同時に、誰もが楽しめるようゲームのルールを工夫している。また、体力に応じ選択できるよう、ハードコースとソフトコースを設けることもある。
- ・学生の気づきを大切にしている。
 「動きは一瞬・記録は残る」という考えから、毎時間終了後に全員が一行感想を書き、毎回教師がこれに目を通しコメントを書いている。
- ・仲間づくりの工夫
 学科コースの枠を越えた6人から7人のグループを編成し、半年間はこのグループで活動する。グループ対抗戦なども行う。
- ・雰囲気づくりの工夫
 授業中に学生の好む音楽を使用し、励ましや肯定的な言葉かけを心掛けている。

1.3 「からだ気づき」とは

からだ気づき教育研究会が説明する「からだ気づき」の考え方を以下に紹介する。「からだ気づき」の「からだ」とは、心と体が一緒に動く、まるごとの「からだ」を指しており、「感じる・動く・ひらく・かかわる・表す」はたらきを持つと考えられている。具体的には、人間が本来持っている感覚や生のリズム、開放された心や体、「ひと・もの・こと」との共生や信頼、自分を表したいという欲求といった「からだ」の働きであり、それらを色々な実習を通して味わうことを目的としている。ここで言う「実習」とは、到達目標に縛られるのではなく、まずはやってみて何かを感じてみる。そこで感じたそのままを大切にすることである。⁸⁾（「からだ気づき」の目標を図1に示す。）

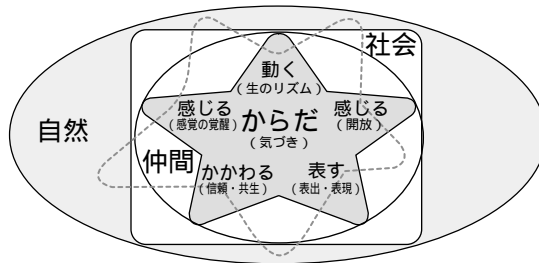


図1. 「からだ気づき」の目標⁸⁾

1.4 本稿の目的

「からだ気づき」教材を中心に行った本学の体育授業において、学生がどのような気づきを得たのかを分析し、これからの高岡短期大学における体育として「からだ気づき」教材はどのような可能性を持っているのかを検討する。

2. 実践内容

2.1 対象

研究の対象は表1に示したとおりである。なお、本稿で紹介する実践は、授業の一部であり、この前後に他の実技やスポーツコースと合同で講義が行われている。

表1. 実践の対象

	実践1	実践2
授業期間	平成15年4月～7月	平成15年12月～平成16年2月
授業回数	8回(1回90分)	5回(1回90分) *5回目の授業は180分
授業者	澤 聡美(気づきコース担当)	澤 聡美(気づきコース担当)
受講者	スポーツ健康科学・気づきコース選択者15名	スポーツ健康科学・気づきコース選択者10名(そのうち7名は前期も受講している)

2.2 授業で行った2つの実践

気づきコースの授業を行うにあたって、筆者がねらいとしていたことは以下の3点である。

- ・受講者に、自己・他者・自然と向き合う身体活動の場を提供する。
- ・五感を覚醒させ、「ありのままの感じ」を実感することを通して、自己・他者・自然に対する気づきを深めて欲しい。
- ・運動や健康観などについて自分なりの興味や考えを見つける手がかりにして欲しい。

授業者である澤のこれまでの経験⁹⁾¹⁰⁾から、単元の前半には、自分のからだ、他者のからだに意識を向けやすい教材を選択し、徐々に他者や自然との関わりに意識を向けやすい教材へと移行した。また、「からだ気づき」教材は2人組や数人のグループで行う実習が多いため、単元初めから他者と関わることになる。その為、「他者との関わり」については、単元初めは手をつないだりペアで記録する等の関わりが持てる教材にし、単元後半は、他者からからだを預けたり、預かったりするような、じっくりと他者と向き合うような単元の構成になるよう配慮した。教材の選択や配列は、毎時間の授業の雰囲気や学生の記述から、変更した所もあるが、最終的に行った授業は以下ようになった。実践した単元及び教材を表2.3に紹介する。

表2. 実践1で行った授業

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
教材	握手で当てよう からだ センサー	からだの癖 発見	ゆがみ解消 ストレッチ 寝による 腕ぶら	目を つぶつて みて	風船 からだの お掃除呼吸	自然との 対話 味覚の 覚醒	声の行方 空間検索 1・2・3人 3・2・1人	与えること・ 受け取ること いのちの旅

表3. 実践2で行った授業

*実践2の5回目の授業は集中授業とし、2回連続で授業を行っている。

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
教材	からだの癖 発見	全力疾走 からだの癖 発見 ゆがみ解消 ストレッチ 呼吸	ストレッチ 呼吸 共にゆれる	かごめ 声の行方 1・2・3人 3・2・1人 いのちの旅	新聞 与えること・ 受け取ること いのちの旅 マイルエット

授業者側のねらい及び各教材の概要を以下に紹介する。

- ・握手で当てよう…触覚の覚醒、他者との関わり
3～5人組になる。メンバーの名前と握手した時の感触を覚えた後、一人は目を閉じ、手を差し出した人を当てる。
- ・からだセンサー…視覚以外の感覚の覚醒、他者との関わり
全員で円になって座り、目を閉じる。リーダーから送られてきた動作（例：手を握る、回す）を隣に伝えていく。
- ・からだの癖発見…身体の意識化、自分のからだや他者のからだを見つめる
2人組。人の形を書いた用紙に、パートナーの体の特徴（例：足や手の長さの違い、骨盤の傾き）をできるだけ多く見つけて記録する。
- ・ゆがみ解消ストレッチ…からだの調整
これは「からだ気づき」の教材ではないが、学生からの要望があった為に行った。芝崎の「カラダのゆがみを直して美しくさせる」を参考にゆがみ解消ストレッチを紹介した。
- ・寝による、腕ぶら…緊張するからだから緩むからだの心地良さを体験
2人組。1人は仰向けになって、できるだけ力を床や相手にゆだねる。パートナーは仰向けになっている相手の両踵の下に手を入れ揺する。同様に両腕を持ち上げ揺する。
- ・目をつぶってみて…五感の覚醒、他者や自然との関わり
2人組。1人が目を閉じ、パートナーは目を閉じた相手を誘導し、様々なものに触れたり、匂いを嗅がせたりする。途中で1回だけ、パートナーが見せたいものを、相手に一瞬だけ見せることができる。
- ・風船…他者との関わり
6～8人で円になり手をつなぐ。風船を落とさないように体の様々な部位やつないでいる手で打つ。
- ・からだのお掃除…緩むからだの心地良さ
2人組。1人はうつ伏せになる。頭から足にかけてもんだり、叩いたりする。
- ・呼吸…呼吸の意識化、呼吸が身心に与える影響を実感する
仰向けになる。自分の呼吸に意識を向け、自分が普段している呼吸について調べる。できればゆったりとした深い呼吸を体験してみる。
- ・自然との対話…自然との関わり、五感の覚醒
1時間、誰とも話すことなく自然の中で過ごす。
- ・味覚の覚醒…味覚・嗅覚・触覚などの覚醒
目を閉じて夏みかんを食べる。
- ・声の行方…声の感じ、広がり、方向。「伝える・受け取る」ことの体験
5～6人組。1人が抜け、後は背を向けて座る。3メートル近く離れたところから、座っている1人に向かって声をかける。座っている人は声をかけられている対象が自分だと思ったら手を挙げる。
- ・空間探索…感覚の覚醒、他者との関わり
全員、目を閉じて歩く。出会った人と握手したり抱き合う。
- ・1・2・3人 3・2・1人…他者との関わり
言葉を使わずに1人、2人、3人、3人、2人、1人と歩き出し、止まる。2人、3人の時はできるだけ同時に出る。失敗した場合はやり直す。
- ・与えること・受け取ること…他者との関わり、信頼
2人組。1人は仰向けになり、パートナーは足、手、頭を10cmほどゆっくりと持ち上げ降ろす。
- ・いのちの旅…他者との関わり、信頼
全員で円になる。1人真中に仰向けになる。仰向けになった人の体を言葉を使わずにゆっくりと持ち上げ、降ろす。
- ・全力疾走…自分のからだ、動作と感覚のずれ
7～8mのところにものを置き、目を閉じてそのものを取るつもりで全力で走っていき、そこだ

と思うところで掴む。

- ・一緒に動く…相手の気持ち（他者との関わり）
2人組。両手のひらを合わせて、お互いに目を閉じ、しゃべらないで、2人一緒に動きたいように動く。次にリーダーを決め、リーダーが動きを誘発し、それに合せて動く。
- ・かごめ…伝えること、伝わること
伝承遊びのかごめかごめをする。歌う時に気持ちをこめて（嬉しい、怒った、悲しい、優しいなど）歌う。1人目をつぶって円の中に入り座り、どのように歌われているかを当てる。
- ・新聞紙…身体感覚、操る - 操られる
2人組。1人が新聞紙を動かし、もう1人が新聞紙になったつもりでその動きに合わせて動く。
- ・マイシレット…授業を通して今の自分を見つめよう、自己表現。
2人組。各自が模造紙の上に好きなポーズをとりペアの人に好きな色で形を写してもらおう。体の一部分でもよいし全身でもよい。出来上がったシルエットに装飾したり題をつけたりする。

2.3 授業を進めるうえで大切にしたこと

「からだ気づき」を促す教師の指導行為とは、以下の4つである。¹⁰⁾ 本実践においてもこれらのことを心がけた。

肯定的な言葉かけ

意識をより鮮明にする発問や受理

からだに意識を向けやすい多様な視点からの情報提供

振り返り場面の設定

授業者側の具体的なねらいは持っていたが、学生自身の気づきを大切にしようという思いから、一律に到達すべき目標は設定しなかった。例えば、「…に気づきましょう」、「…が目標です」などの言葉かけは一切行っていない。また、「どんな感じがしますか」という問いかけを多くし、からだの各部位や気持ちについて「いま・ここ」でどのように感じているのかについて問いかけた。さらに、授業では振り返り場面を多く設定し、各教材終了時にペアやグループ、全体で行った。そこでは、「授業で感じたこと・思ったこと・考えたこと」は、肯定的なことも否定的なことも述べてよいことを強調して伝えた。

2.4 受講者の気づきについての調査

受講者には以下の課題を提示し、提出を求めた。なお、これらの課題で記述したことは全て成績や評価に関係しないこと、自分の日記を書くように記述して欲しいことを伝えた。それは、各受講者の「ありのままの気づき」を大事にしようとしたからである。

課題1

毎時間の授業終了後（授業時間内）に、今日の授業を通して感じたこと、思ったこと、考えたことなどを自由に記述する用紙（7行の自由記述ができるように作成したもの）に記述し提出する。受講者一人ずつの記述した用紙をファイルし、全授業終了後にすべて受講者に返却し、課題2を書く際の参考とする。

課題2

全ての授業終了後にレポート「からだ気づきの授業はどうでしたか。授業を振り返って感じたこと、思ったこと、考えたことなど、感想を聞かせてください。」を記述する用紙（A4用紙13行の記述用紙）に記述し1週間後に提出させた。また、レポートでは課題1の記録を踏まえた上で記述するよう、受講者に指示した。

2.5 自由記述の分析

本稿では、学生に求めた先の提出物のうち、課題2のレポートの記述を以下の手順で分析した。

- 1) 記述をセンテンスごとに分ける。その際、接続詞等や明らかに繋がりの見られる文は区切らず、一つのセンテンスとした。
- 2) 各センテンスをKJ法¹¹⁾¹²⁾とラベル図考母型(取り皿法)¹³⁾の手法を参考に分類し、整理した。これらの手法は、現実に行き起きている事象から新しい解釈を生み出していくための手法であり、「からだ気づき」における記述には、様々な広がりを見せることが予想されたため、この2つの手法が相応しいと判断した。
- 3) 分類、整理したものを表、図にまとめた。その際、同じ内容のセンテンスが集まった集合体をカテゴリーとした。本来、KJ法、ラベル図考母法はカテゴリー名の統一は行わないが、本実践では、実践1・2を比較検討するため、同じ内容が確認されたカテゴリーには、共通する名称を付けた。

3. 結果および考察

3.1 実践1・実践2で得られた学生の気づき

ラベル図考母型(取り皿法)の実施にあたっては、レポートの自由記述によって得られた内容(実践1において57センテンス、実践2において59センテンス)を「1枚1枚のラベルを人格ある人間だと考え、その声に耳を傾けるつもりで行う¹⁴⁾」という方法に基づいて分類した。

その結果、実践1においては、大きく5つのカテゴリーに分類できた(詳細は表4参照)。
『自分のからだ32.3%』、『他者との関わりから13.6%』、『自然との関わりから5.1%』、『授業について28.9%』、『活動意欲20.4%』である。(以下大カテゴリーの名称は『括弧』、中カテゴリーの名称は 括弧、小カテゴリーは<括弧>書きで記す。)

実践1では、中・<小>カテゴリーは、計 21・<17>個に分類できた。実践2においては、大きく4つのカテゴリーに分類できた(詳細は表5参照)。
『自分のからだ28.2%』、『他者との関わりから15.9%』、『授業について28.1%』、『活動意欲33.4%』である。中・<小>カテゴリーは、計 18・<10>個に分類できた。

表4. 実践1における学生の記述分析(受講者15名、センテンス数59)

大カテゴリー	中・<小>カテゴリー	%	記述(記述内容抜粋)
自分のからだ 32.3%	再発見	22.1	
	<日常生活で見落とししていたこと>	(6.8)	普段は気づかない自分の体の特徴や感覚を再発見できたような気がします。
	<より深く知った>	(3.4)	自分の体について見つめ直すいい機会にもなり、自分自身をより深く知ることができてとてもよかったです。
	<敏感になった>	(3.4)	少し体へ意識を回すだけで、敏感に心や体は反応していて驚きました。もしかしたら今まで体は悲しい悲鳴をあげていたのかも・・・
	<最近していないこと>	(1.7)	授業を受けていて、「あっ、最近してないな・・・」と思うことが何回もあった。運動だけでなく、大人数で何かをすること、自然に触れること、味わって食べることで、そして、人に触れること。
	<いつもと違う感覚の面白さ>	(3.4)	いつもは見えているので気づかなかったことが、目を閉じることによって分かるのは面白かった。
	<からだのゆがみ>	(1.7)	体のゆがみについて詳しく知ることができた。
	<心と体の一体>	(1.7)	心=体で、どちらかが疲れていても、もう一方をうまくコントロールすることで、楽しく過ごせるようになっていたんだなあとあらためて分かることができました。

スポーツ健康科学・気づきコースの試み
「動かされるからだ」から「動かしたくなるからだ」を目指して

	心地よさ <心と体の心地好さ>	6.8 (5.1)	<p>大学にいるからこそ、のびのびと小学生に戻った感覚で受けることができました。</p> <p>最近進学のことを考えたり、悩むことも多くて、つらいなーと感じることが多かったけど、そんな中で、この授業は私の心と体をリラックスさせてくれたと思います。</p> <p>この授業で自分の体や心に心地良さを与えることができることを知りました。</p>
	<からだを動かす心地好さ>	(1.7)	<p>ゆっくりとリラックスできたりしたけど、共通して言えることは体を動かすことは気持ちがいいなあということだと思います。</p>
	心の余裕	1.7	<p>人の体に触れたり、自分の体について気をつけたりすることなんて、日常生活であまりないので、そういったことを時間をかけてやったことで、少し自分の心に余裕が持てたと思います。</p>
他者との関わりから 13.6%	感じることの大切さ	1.7	<p>私は「感じる」というのはとても大切なことだと思っている。肌で、感覚で、心で何かを感じるというのは人間として生きていく上で、また成長していく上でとても重要だと思う。</p>
	仲良くなった	1.7	<p>この授業では、友達と手をつないだり、マッサージをしてもらうことが多かったので、スキンシップを通して、友達とより仲良くなれた気がします、</p>
	関わりとは	3.4	<p>自分と他者の体の違いを感じたのは、握手をした時でした。十人十色というように、人の手も、大きさやあたたかさが違い、握手をすることは他人とのコミュニケーションをとる大切な行為だと感じました。</p> <p>他者との関わり方の大切さを学ぶことができた。</p>
	目の見えない人の気持ち	1.7	<p>2人組になって目を閉じて歩いたやつは、本当に怖かったです。「段差があるよ」や「木があるよ」という言葉がないと、目を閉じて歩くのは無理だと感じました。目の見えない人の大変さがよく分かりました。</p>
	自他の体について	1.7	<p>他人との接触が多かったので、他の人のことでも、それぞれの部分で皆と感ずることが同じだったりなど、いろいろ知ることができました。</p>
	心地良さ	5.1	<p>「気持ちが良い」「心地良い」と感じる事が出来たのも同じ授業を共に受けた仲間のおかげだと思う。</p> <p>マッサージをしてもらっている時や目をつぶって探索した時など、相手がいかに自分のことを考えてくれているのが伝わってきたし、自分自身がするときも相手のことをよく考えた。そういった面で気分が良くなった。</p> <p>授業で一番好きだった時間が度々あった。マッサージだ。歪みを取る為だったり、呼吸の確認だったり、目的は異なったが、久しぶりに人の手のぬくもりを味わえ、心地良い時間を過ごせた。</p>
自然との関わりから 5.1%	感覚が敏感になった	1.7	<p>目をつぶって自然と触れ合う授業がとても印象に残っています。普段、目に見えているものが目をつぶることによって目や鼻や耳がとても敏感になり、いつもとは違った感覚で自然との触れ合いを楽しむことができたように思います。</p>

	心地よさ	3.4	<p>天気の良い日に外を歩いた授業はとても気持ちよかったですし、久しぶりに自然に触れ合える良い機会だったと思います</p> <p>芝生に寝転んだのは、おそらく中学生の時以来だったけど、自然の中で一人のびのびとした時間を過ごすのはとても新鮮に感じ、また、何もせずただ寝転んでいても不思議と無駄な時間に感じられず、むしろとても大切な時間に感じられた。</p>
授業について 28.9%	これまでの体育との違い	6.8	<p>思いっきり体を動かし、汗をかくことだけが運動ではないことに気がつきました。</p> <p>体育では、体を動かして汗を出すスポーツをする、というイメージがあるけれど、からだ気つきは、運動ではなく、体の五感をフルに活用して、自分や周りの人たちや自然や自分自身の身の回りの生活の音など、普段から当たり前にあるものを意識して感じることによって、人それぞれがいろんなものを感じ取れたと思います。</p> <p>今までにやってきた体育とは少し違ったことがたくさんできたのでよかったです。</p>
	気づきコースについて	1.7	変わった授業だったけど、すごく好きな授業でした。
	教材について	1.7	鬼ごっこや新聞を使った様々な遊びは楽しいだけでなく、実は適度な運動にもなっているのだと感じました。
	ためになった	3.4	<p>自分にとって、とてもためになる授業だったと思います。</p> <p>ストレッチなど家でもやってみたいことがたくさんあり、興味を持って授業に取り組むことができました。</p>
	楽しさ、面白さ	11.9	授業はとても楽しかったです。
	<p><授業や教材の楽しさ> (6.8)</p> <p><今までにない体験の楽しさ> (3.4)</p> <p><グループ・ペアの楽しさ> (1.7)</p>	<p>面白いゲームや色々な体験ができてとても楽しかったです。</p> <p>こんな体験めったにできない機会だったので、とても楽しく活動できました。</p> <p>目をつぶって外を歩いたり、寝ころがって自分の呼吸に意識を向けたり、自分の様子や友達の様子を見ているのは、とても面白かった。</p> <p>初め仲のいい人がいなくてとても不安だったけど、授業内容が誰かと2人組ペアを組んだり、少数グループに分かれるものが多かったので、とても楽しくできたと思います。</p>	
思い出になった	3.4	<p>他の学科やコースの人たちと交流できる機会は体育だけだったので、色々な人と仲良く、楽しく活動でき、とてもよかったです。短大生活の良い思い出になりました。</p> <p>生涯あまり体験することができないこともできた。6月18日の自分の体を持ち上げられたことは、恐らく忘れられない思い出となるだろう。</p>	
活動意欲 20.4%	授業後にやってみたこと	1.7	目を閉じてまっすぐ歩いているつもりでも、右の方に傾いてしまい、少しショックだった。だから、歪みを直す体操をがんばろうと思いました、今は、ちょっと怠けて思い出した時にやっています。
	<p>今後の生活に生かしたい <授業や教材の楽しさ> (5.1)</p> <p><ストレス時に実践したい> (1.7)</p>	<p>呼吸法やマッサージなど、一人でもできる体操をこれからもちょっとずつ続けていこうと思います。</p> <p>特にストレスを感じているときは、是非実践し、心もストレスフリーに近づければよいと感じる。</p>	

<忙しくても実践したい>	(3.4)	就職して、仕事に追われるようになって、こういう時間を大切に使用と思う。
<豊かな感性を持ちたい>	(1.7)	当たり前と思って見過ごしていたことを見つけるとそれは当たり前ではなく、とても新しいものとして感じることができる。それは、私はとてもすごいことだと思うし、そういう感覚は大人になって忙しくなっても、忘れたくないと思う。豊かな感性を持った人間になりたい。
<体の声を聞きたい>	(1.7)	もう少し体の声を聞くように、意識を身体の方に向けていこうと思いました。
誰かにやってあげたい	3.4	実家に帰った際には家族にもしてあげたい。 飛躍的ですが、私は子どもができれば、是非このような遊びをして、共に健康的でありたいし、身近な所に楽しさ一杯隠れていることを忘れないでいたいな〜と本気で思いました。
新しいことを始めるきっかけ	1.7	歪みをとるためのストレッチ、散歩など、今後続けていきたいものや、ダンスをしてみたいなど、新しいことを始めるきっかけを得た。

表5. 実践2における学生の記述分析（受講者10名、センテンス数57）

大カテゴリー	中・<小>カテゴリー	%	記述（記述内容抜粋）
自分のからだ 28.2%	再発見	21.2	ストレッチや呼吸法などをやってみることで自分の体のどこがどのように今なっているのかを感じることができたと思う。
	<自分を見つめた>	(8.8)	たった半年でしたが、自分の体について見つめなおすことがずいぶんできたと思います。
	<日常生活で見落とししていたこと>	(5.3)	普段何気なく見過ごしてきた体の危険信号に気づくことができたと思う。 “自分の体を知る”ことは、普段全く興味が無く毎日を過ごしていたので、自分のからだの癖、特に手足が左右では長さが違うこと、そして、目を開けないでまっすぐ歩こうと思っても少し右にずれていくこと、日常生活で気づくことができないと思います。
	<ゆがみ>	(5.3)	一番驚いたことは、ゆがんでいる！！ことです。親指1個分の長さが違うことにショックでした…。テレビでもよく言われているからだのゆがみですが、今回初めて自分の体と向き合い、どうなっているかを知りました。
	<目をつぶった感覚>	(1.8)	面白いと思ったのは、目をつぶって全力疾走が怖くてできないこと。
	自分の気持ち	3.5	体を誰かに預けたり預けられたり普段している行動だが、目をつぶって考えると、重かったり軽かったり、だらっとした気分になったり、フワフワ浮いている感じだったりなど、多くの感情があふれてきます。 最後の授業でやった「今の自分」を絵にするという授業が特に楽しかったです。初めは、何をしよう・・・と迷ったけど描いているうちに何かいろいろとあふれだす～みたいな感じで、徐々に何かドキドキ童心に帰った気がしました。
	精神的な落ち着き	1.8	歪み改善のストレッチなどを通して、歪みを治すだけでなく、精神的にも落ち着いた。

	からだへの感謝	1.8	向こうに立っている人に向って、全力で走るという運動をした時に、「全力で」とはなっているけど、目を開けて走る時ほど速く、思いっきりというふうには、怖くて走れなかった。こういうとき、頭の中では全力で走らなければいけないと分かっているけど、体の自己防衛機能が自然に働いて思うように体が動かないのかと想像してみると、普段もこういう自己防衛機能で守っていてくれる自分のからだに「ありがとう」を言いたくなった。
他者との関わりから 15.9%	自分について <自分のからだ> <遠慮がちな自分>	7.1 (1.8)	本気で言ったかは分からないけど「姿勢がいいね」と友達に言われたことは小さな幸せです。
	<伝えること>	(3.5)	この講義では、他の人と触れ合って知ることが多かったように思います。例えば、新聞紙を落とさず相手につないだり、相手にからだをゆだねたり、声の調子を見たり、マッサージをしたり。私は、相手の人に遠慮がちになってしまったことが残念でした。というのを抜くことがどうしてもできませんでした。それがよく分かったのは、手をつないで揺れを感じるということをやったときで、相手に揺れを起こしてもらっている立場なのに、自分で揺れを作っていました。相手と触れ合うと人の温かみを感じる半面、気を使っていたら、相手はどうなるのかなって考えたりしました。今からいろいろな場面で気を使ったり、慮したりしなければならぬ時が出てくるとは思いますが、TPOに応じて頼ったり、少しは遠慮しなくてもいいときが出てくるのではないかと、そうできるようになりたいと考えるようになりました。
	<伝えること>	(1.8)	「伝える」ことの面白さや難しさも知ることができた。
	自他の体について	3.5	他の人の気配や体温などを感じることもできたと思う。 自分の体についてだけでなく、友達の体についても知ることができた。人それぞれからだの傾き、歪み方が違い、特徴があった、特に目をつぶって歩いた時や両足で体重計に乗ったとき、それが分かった。そして、体の傾きや歪みを知ることによって日頃から自分自身で注意したり、友達にその体について教えてあげることができた。
心地良さ	5.3	学んだ中でもっとも印象に残っているのは他者との関わりによってリラックスしている自分に気づいたことだ。 普段私達は様々な要因によってストレスを抱えている、ストレスは人間が生きていく中で避けられないものだ。ストレスの原因は状況によって異なるが、主に人間関係から生じていると私は思う。しかし、人間と関わり、触れ合うことによって心が落ち着き、すると自然と体もリラックスすることにこの授業で分かった。	
授業について 28.1%	これまでの体育との違い	3.5	小中高校の体育の授業でやったことのないことをたくさんやったと思います。競技をやる以外にも、体育ってこんなことをやるんだと驚くばかりでした。 じぶんのからだの調子のみてやれることがよいと思います。高校とかの体育は自分のからだの調子のみて運動とかできなかったもので、正直、嫌いだなと思うことがありました。だけど、体の方が自然に授業に出たいと思うような授業でした。
	気づきコースについて	5.3	奥の深い講義だなあと実感しました。 こういったカリキュラムとかがあってどうやって思いつくのかな～すごいなあと思います。 家でもできる、健康の為に良いというような運動をいろいろと紹介してもらって知ることができた。

	教材について	1.8	手の握り方を伝えていくゲームでは自分の出した握り方が次に自分に伝わってくる握り方と全然違って面白かった。
	ためになった	12.3	激しくからだを動かすことをしない代わりに自分のからだの特徴を調べたり、呼吸に意識を向ける呼吸法を習ったり、身体をリラックスさせるマッサージなどを行いました、どれも楽しくて、為になることが多かったです。 呼吸の仕方などについて知ることができ、とても有意義な授業だった。
	受講してよかった	5.3	高短に入ってから体を動かすことが少なくなっていたので、この健康コースを受けて本当によかったと思います。
活動意欲 33.4%	授業後にやってみたこと	5.3	今、家で思い出した時にやっているものもいくつかある。 この授業でやったストレッチを覚えている限り家でやってみたことがあるのですが、それをやった次の朝はトイレに行きたくて目が覚めました。体を伸ばしてリラックスしたことで、私のお腹の緊張もほぐれたのかもかもしれません。
	今後の生活に生かしたい <日頃の生活に取り入れたい>	14.0 (7.0)	しっかりと毎日続けていこうと思います。からだを知り、調子よく生活していくためには日頃の生活の中に取り入れ、ご飯を食べたりするのと同様にしなければいけないと思った。 静かな状態でリラックスして自分を見つめ直すことはこれからもずっと大切になってくると思うし、見落としては受けないことだと感じました。
	<自分に合った健康対策を考えたい>	(3.5)	最近は、健康という言葉が頻繁に口にされ、健康をテーマにしたTV番組や本があふれ返っています。そういう状況では「健康」という言葉に踊らされていますが、今回授業で学んだことを心にとめ、本当の「健康」の意味を見失わないように、自分の体が喜ぶことをしていきたいと思う。
	<呼吸の大切さを生かしたい>	(3.5)	スポーツをする上でも、自分について知る際にも呼吸が大切な役割を果たしていることなど、これからも頭の中に入れておきたいと思います。
	誰かにやってあげたい	1.8	将来お母さんになれたときも、今回感じたこと学んだことを生かし、してあげようと思う。
	からだを大切にしたい	3.5	これからも、自分のからだを大切に付き合っていきたいと思います。
	新しいことを始める きっかけとなった	1.8	私は、このコースを前期から受けてきて、体をほぐす気持ちよさを知り、この授業が終わってから体もほぐしていこうと思い、今月の1月からヨガ教室に通い始めました。
	もっと知りたい	7.0	これは、とても個人的なことだが、もっと体を柔らかくする方法（特に、後ろが曲がりません）や、股関節をきちんと開いてきちんと立つコツ、エクササイズなどがあつたらぜひ教えて欲しいと思う。 今度、プレゼンテーションがあるのですが、人前で立った時に感じる緊張のほぐし方を知りたいです。 いかに健康でいつづけるかという秘訣のようなものを先生からもっと吸収したかったなあと思います。 今まで意識しなかった「体ほぐし」がこんなに大きな力を持っているとは思わなかった。この授業を受けて「体と心」のつながりに興味を持ち、時間があればもっといろいろな活動を通して学んでみたいと思った。

両実践において共通して見られた学生の気づきは、『自分のからだ』について、〈日常生活で見落としていたこと〉や〈からだのゆがみ〉の再発見であり、『他者との関わり』については、心地良さであった。また、『授業について』は、これまでの体育との違い、気づきコースについて、ためになったであり、『活動意欲』は、今後の生活に生かしたい、誰かにやってあげたい、新しいことを始めるきっかけであった。これらの内容は異なる教材を組み合わせた2つの単元において学生が共通して記述していたことから、筆者が行った授業(教材)において、学生が気づきやすい事柄であったと考える。表6にこれらをまとめて示す。

表6. 実践1・2において共通して得られた学生の気づき

() 『自分のからだ』	・・・ 再発見 〈日常生活で見落としていたこと〉 〈からだのゆがみ〉
() 『他者との関わり』	・・・ 心地よさ
() 『授業について』	・・・ これまでの体育との違い 気づきコースについて
() 『活動意欲』	・・・ 今後の生活に生かしたい 誰かにやってあげたい 新しいことを始めるきっかけ

() 『自分のからだ』について、日常生活で見落としていたこととして、学生は「普段気づかない体」(以下学生の記述は「括弧」書きで記す)「何気なく見過ごしてきた体」「日常生活で気づくことができない」という言葉を用いていた。授業では、五感を覚醒させ、ありのままの感じを実感することを大切にしてきた。このことが自分のからだについての再発見に繋がったのではないかと考える。また、『からだのゆがみ』については、「からだの癖発見」という教材の影響であると考え。手足の左右差や姿勢の特徴などを詳しく調べる経験が学生の印象に残ったようである。

() 『他者との関わりから』は、「相手がいかに自分のことを考えてくれているのが伝わってきたし、自分自身がするときも相手のことをよく考えた。そういった面で気分がよくなった」という記述のように、他者を思いやり、他者から大切にされるというお互いの思いやりが、自らの心地よさに繋がっている内容が記述されていた。また「久しぶりに人の手のぬくもりが味わえ、心地良い時間を過ごせた」のように、人の温かさを心地良く感じている内容の記述もあった。これらは、実感を伴った他者との関わりであり、言葉や知識ではない「生きていること」の実感として大切であると考え。

() 『授業について』は、授業や教材そのものに対する記述であり、これまでの体育との違いとして「汗をかくことだけが運動ではない」、「高校までの体育と違って、じぶんのからだの調子をみてやれる」、「やったことのないことをたくさんやった」という内容がみられた。これまでの学校教育ではこのような授業は行っていないことが記述からも読み取れる。しかし、「体の方が自然に授業に出たいと思うような授業でした」、「すごく好きな授業でした」というように、授業を肯定的に受けとめ、「どれも楽しくて為になることが多かった」「有意義な授業だった」と評価している。このことから、「からだ気づき」を中心に行った気づきコースの授業は学生に受け入れられる内容であったといえる。

() 『活動意欲』について、日頃の生活に取り入れたいでは「これからもずっと大切になってくると思うし、見落としてはいけない」「これからもちょっとずつ続けていきたい

い」という記述が得られた。さらに、「ダンスをしてみたい」「ヨガ教室に通い始めた」というような新しいことを始めるきっかけとなっていることが読み取れる。また、自分だけではなく「家族にもしてあげたい」「子どもができたらしめてあげたい」など、他者にも働きかける内容が記述されていた。このことから、授業で得た気づきは学生自身にとどまることなく他者へ働きかける運動や健康に対する意欲となったのではないかと考える。

3.2 学生の気づきと今後の課題

気づきコースの授業を行うにあたって筆者がねらいとしていたことは以下の3点であった。

- ・受講者に、自己・他者・自然と向き合う身体活動の場を提供する。
- ・五感を覚醒させ、「ありのままの感じ」を実感することを通して、自己・他者・自然に対する気づきを深めて欲しい。
- ・運動や健康観などについて自分なりの興味や考えを見つける手がかりにして欲しい。

自己・他者・自然と向き合う身体活動の場を提供することについては、学生の記述から、実践1においては提供できたといえる。しかし、実践2においては『自然との関わりから』の記述は見られなかった。これは屋外での活動を行っていないためであると考えられる。実践を行った時期が12月からであり、屋外で活動することが出来なかった。屋内でも、目を閉じると視覚以外の感覚が覚醒され、聴覚が敏感になり、鳥のさえずりや車の音など、外の音を聴くこともできると考えていたが、やはり「自然」への気づきは、屋外で自然の中に身を置いてこそ得られるものであるといえる。今後は、授業の目的に応じて、カリキュラム構成、単元計画、教材の選択や実践を行う時期などを検討する必要があると考える。

五感を覚醒させ、「ありのままの感じ」を実感することについては、学生の記述から、「手の大きさやあたたかさが...」「目や鼻や耳がとても敏感になり...」「目をつぶった感じは...」のように、五感に関係する言葉が具体的に示されていたことから、「ありのままの感じ」を実感できたのではないかと考える。自己・他者・自然に対する気づきを深めることについては、『自分のからだ』への実感を通して、からだに感謝する気持ちや感じることの大切さについての記述が見られ、『他者との関わりから』は、関わり方の大切さや、思いやりについて、『自然との関わりから』は、大切な時間として受けとめている記述が得られた。これらは、実感したことを自分なりに考察している内容であることから、気づきの深まりが感じられる。しかし、本稿で行った分析は、授業終了後の記述のみを対象としているため、単元前後や進行過程において気づきは深まっていくのかを確認することが出来なかった。今後は毎時間の学生の気づきを分析し、その深まりについて十分に検討していく必要がある。

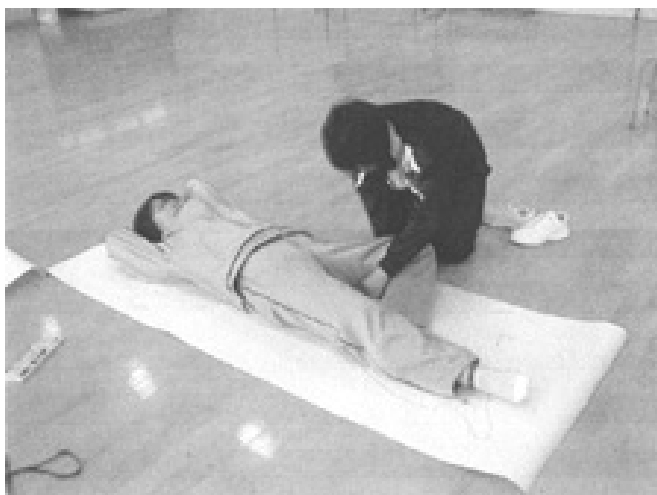
運動や健康観などについて自分なりの興味や考えを見つける手がかりにして欲しいという授業者の願いについては、『活動意欲』として、今後の生活に生かしたい、誰かにやってあげたい、新しいことを始めるきっかけについての記述が見られた。このことから、学生には、授業後に続く運動や健康についての興味関心が得られたのではないかと考える。

これまで、本学において体育が目的としてきたことは「からだを育てる」、「からだに気づく」、「運動を楽しむ」である。記述の分析から、「からだ気づき」教材を中心に行った気づきコースの授業は、本学の体育の目的を十分に果たしていたといえる。また、本実践を通して、振り返りは学生の気づきを明らかにし、この積み重ねが気づきを深めていくのだと感じた。さらに、授業者としての反省点や学生のからだの微妙な変化を読み取る手がかりになった。本学の体育授業では、全ての授業において自由記述を行い、活用している。このような学生とのやり取りを今後も大切にしていきたい。そして、学生達が、より主体的に「動かされるからだ」から、「動きたいからだ」で授業に参加できるように、興味や意欲に働きかける体育授業を学生と共に創造していきたい。

資料1．授業の様子

実践2の最終授業で行った「マイシリエット」を紹介する。この授業では、「気づき」コースの授業を通して、今の自分を見つめ、そして自己表現することをねらいとした。

(写真1) 模造紙の上でポーズを取る学生



(写真2) 模造紙の上でポーズを取る学生





(写真3) 出来上がったマイシルエット

(写真3)
2種類のポーズと自分の手足を描き、
「リラックス」という題をつけた。

(写真4) 出来上がったマイシルエット

(写真4)
21個の足型を様々な色で描き、
喜怒哀楽を表現した。そして
「21歳の自分」という題をつけた。



引用文献

- 1) ICSSPE (2002) 世界学校体育サミット - 優れた教科「体育」の想像をめざして - . 日本体育学会 学校体育問題検討特別委員会監訳. 杏林書院: 東京. pp.38-44 .
- 2) 文部省 (1999) 小・中・高等学校学習指導要領解説. 東山書房. 京都 .
- 3) 高杉 (2003) 大学保健体育50年の歩み. 社団法人全国大学体育連合50周年事業特別委員会編集・発行. 明宏印刷株式会社: 東京. P.12.
- 4) 久湊尚子・尾崎秀男 (1993) 高岡短期大学生の価値観とスポーツライフに関する調査研究. 高岡短期大学紀要 第4巻: 56-65 .
- 5) 久湊尚子・尾崎秀男 (1996) 体育の多種目的カリキュラムにおける有効性. 高岡短期大学紀要 第7巻: 49-57 .
- 6) 久湊直子 (1998) 「からだ気づき」を主眼に置いた体育授業の検討 ボディ・アウェアネスの実践 . 高岡短期大学紀要第12巻別刷
- 7) 平成16年度 高岡短期大学体育 ・ オリエンテーション資料 .
- 8) からだ気づき教育研究会. [http://homepage3.nifty.com/karakakizuki//](http://homepage3.nifty.com/karakakizuki/)
- 9) 飯國聡美, 鷲野均美 (2002) 「体ほぐし運動におけるからだ気づきの実践 - 子どもがからだで学んだ自分のこと、友達のこと. 体育科教育. 50(15): 60-64 .
- 10) 飯國聡美 (2003) からだ気づきを促す教師の指導行為に関する検討 - 小学校における「からだ気づき」の授業実践の分析を通して - . 筑波大学体育研究科修士論文 .
- 11) 川喜田二郎 (2003) 発想法 想像性開発のために. 中央公論新社: 東京 .
- 12) 高橋誠 (2000) 問題解決手法の知識. 日本経済新聞社: 東京 .
- 13) 林義樹 (2004) 知識社会を拓く学びのユニバーサルデザイン Ver.4.0901 . pp.60-63.<http://www.ne.jp/asahi/srs/office/oritext040831.doc>
- 14) 同上 . P.60.

参考文献

- 15) 芝崎義夫 (2003) カラダのゆがみを直して美しくやせる! - 骨盤矯正のプロが教える - . 日 東書院: 東京 .
- 16) 高橋和子 (2004) からだ - 気づき学びの人間学 - . 晃洋書房: 京都 .
- 17) 高橋和子 (2003) からだから始める造形活動. 教育美術平成15年12月号 (No.738) : 30- 33 .
- 18) 高橋和子 (2004) いのちが宿るからだ - からだの主人公になる - . 神奈川県教育文化研究所 教文研だより平成16年10月号: 8-11 .
- 19) 高橋和子 (2002) 体ほぐしの授業づくり. 高橋健夫他編. 体育科教育学入門. 大修館書店. pp.175-183 .
- 20) 高橋和子(2002)からだほぐしを楽しもう ゆったりイキイキからだ気づき. 汐文社: 東京 .
- 21) 原田奈名子(2002)からだほぐしを楽しもう のびのびワクワクからだあそび. 汐文社: 東京 .
- 22) 原田純子 (2002) 「ボディトーク」の授業実践から考える「体ほぐし」の意味. 体育科教育学研究19(1): 21-34.
- 23) 立川昭二 (2002) からだことば 日本語から読み解く身体. 早川書房 .
- 24) 伊東博 (1996) 援助する教育 教師のためのカウンセリング入門. 明治図書: 東京 .
- 25) 坂部恵 (2000) 「ふれる」ことの哲学 - 人称の世界とその根底. 岩波書店 .
- 26) 鷲野昭久 (2002) 「体ほぐしの運動」教材としての「からだ気づき」実習の可能性. 平成14年度横浜国立大学教育学研究科修士論文 .
- 27) 石川ゆい子 (2001) 「からだ気づき」論を中心とした音楽科教育における「身体性」の研究 小学校における「からだ気づき」実習を通して . 平成12年度横浜国立大学教育学研究科修士論文 .
- 28) 郡司明子 (2004) 小学校・「図工」における実践. からだ - 気づき学びの人間学 - 高橋和子著. 晃洋書房: 京都. pp.126-131 .
- 29) 郡司明子 (2003) 表現者をはぐくむ視点「からだ」に問いかけることから. 教育美術平成15年12月号 (No.738) : 42-45 .
- 30) 高橋和子 (2004) 感じるからだからのアプローチ 直感原理と知性原理の融合 教育研究59(11) : 14 - 17