

## 体育の多種目的カリキュラムにおける有効性

久 湊 尚 子, 尾 崎 秀 男  
(内田)

(平成7年11月2日受理)

### 要 旨

本稿は、スポーツ文化の価値観が変化しつつある中、体育での肯定的運動観の習得を目指した多種目型カリキュラムの有効性とその要因を探ることを目的としている。調査は、短期大学生を対象に、自由記述方式とその結果に基づく質問紙方式の2回行われた。その結果、受講後には運動観に肯定的な変化がみられ、挑戦や体験の大切さへの気づき、自己決定への自覚、期待感、承認の機会の4つが変化の要因になっていることが明らかになった。

### キーワード

短大体育, 多種目型カリキュラム, 肯定的運動観

### 1 はじめに

現代はスポーツのあり方が変わりつつあり、「競争原理」を中心として発展してきた近代スポーツは技術の高度化や過剰なトレーニング、さらにはドーピングにも代表される身体への悪影響など多く問題点を発生させ、今やそれからの脱却への願いを込めて、年齢・性差を配慮し参加者全員で楽しめる「共生原理」<sup>1)</sup>へと価値観の転換がはかられ始めている。この様な背景から学校教育の中においても多様化の肯定と実験的実践の必要性に迫られている。

すでにアメリカではカリキュラムの中に多岐にわたる種目が設定され実践されている。その根拠として、技能や態度の訓練を目的とするのではなく、遊びを含む単純な活動で構成されるべきであること、また、多様な経験

や実験に挑戦する機会を保障し、その活動を通して共同的な関係を形成する教育を追求していくべきであることの観点による。<sup>2)</sup>さらに生涯にわたり行えるという視点も含めチームスポーツからレクリエーションスポーツへ内容は変化してきている。

一方、日本でも「健康」を意識した“生涯スポーツ”という言葉が盛んに使われ運動に関心を持つようになった。しかし“健康ではいたいけれども、気軽にしかも楽しくないとなかなか続けていけない”というのが実状である。認知心理学での内発的な楽しさの動機づけは「自己決定」と「有能さ」の認知であると言われる。<sup>3)</sup>もしこれが阻止されると不快な感情に結びつき苦手意識が生まれる。

先行調査<sup>4)</sup>によると、本学の学生は全体的に生活全般で活動性の低いタイプが多く、スポーツ活動をしている割合も33.7%と低い。

さらに運動に対し苦手意識を持つ学生に理由を尋ねると今までの体育が「つらい」「上手下手を試される」「強制的にさせられる」等の否定的な答が返ってくる。そのため本学ではシーデントップ<sup>6)</sup>の指摘する“体育指導の中心的努力は、運動を一層好きにさせ、頻繁に参加したいと思わせることである”との原点に戻り、今までの授業形態とは異なった新しい形での実践を通して体育のイメージを改善させ、肯定的運動観の習得を目指すことが切実であった。様々な種目を取り入れ幅広い活動を提供する本学の多種目型カリキュラムは、それらに対し有効であるとの仮説を立て、9年間改良を重ねながら実施してきた内容である。

そこで本研究の目的は、短期大学の体育の授業で多種目型カリキュラムを行うことは、肯定的運動観の習得に有効であるか、またそれはどのような要因によってなされているのかを明らかにすることである。

## 2 研究方法

### 2.1 授業内容及び特色

本学の授業は、生涯親しんでいける自分の気に入った運動を見つけられるよう、出来るだけ幅広い活動を提供し様々な運動の要素に触れてみることを目的としている。そのため、基本的には年間を通じ毎時間異なった種目を行っている。また、その中で毎年学生の希望を取り入れた数種類の重点運動課題を設定し、それについては3～4回続けて行い基本を習得できるようになっている。(表1・2, 図3～6・9・10)

### 2.2 多種目型カリキュラムを支える工夫

毎回種目が異なっても授業に一貫性を持たせるために以下のような工夫がされている。

#### <グループ制>

1クラスは6グループに編成されている。

6色のゼッケンによって簡単に見分けやすくしてあり、ゼッケン番号では専攻がわかるようになっている。

毎回同じメンバーで活動するのでゲーム構成や協力体制が取りやすい。ゲームは、グループでの対抗戦になる。(図1)



図1 グループごとの役割や作戦の話し合い

#### <記録用紙を活用>

毎時間それぞれの種目に適した記録用紙に組み合わせや得点結果、活動状況等を記入する。これにより前回までの結果やゲーム状況をフィードバックできる。(図2)

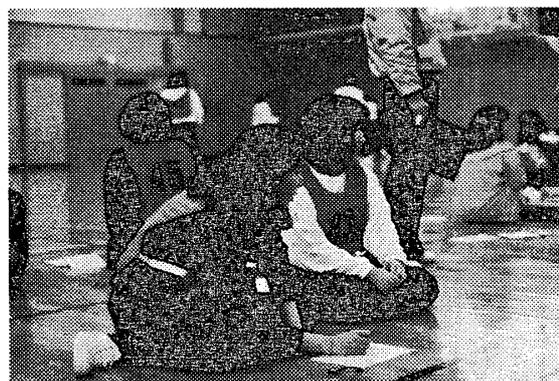


図2 ゲーム中もグループの動きを観察し、記録

#### <運動中に音楽を使用>

「音楽をかけている間は運動を自由に続け、止めた時には教官や当番からの連絡がある」という約束をしてあり、笛や号令を使わずに進行できる。また、音楽をBGM的に使用することでより積極的に運動に取り組める。

表1 平成六年度授業内容

	週	授業種目	内 容 と 特 徴
前 期	1	オリエンテーション	・一年間の概要説明。
	2	自然散策オリエンテーリング	・大学近隣の山，二上山を散策。グループごとの簡単なオリエンテーリング。
	3～4	バランス運動	・スケートボード，ジェットコースター，竹馬，ローラースケート，一輪車等，バランスをとる運動。全てに挑戦。
	5	バランス運動・陸上	・陸上は投てき種目（砲丸，円盤，やり）。
	6	持久走	・ストップウォッチ付心拍計を装着し各自スタート（他人との競争はしない）。自分の心拍グラフを分析しレポートする。
	7	テニス	・長くストロークを続けるための練習を工夫。
	8～10	ゴルフ	・大学近隣のゴルフ練習場にて行う。専門講師に指導を受ける。
	11	ターゲット・バード・ゴルフ	・大学内の芝生地に9ホールのミニコースを設置。グループごとにラウンドする。
	12	保健講義	・「生と性」，「エイズ」に関する講義。
	13	バレーボール	・グループごとにリーグ戦を行う。
	14	整体実習	・自分のからだの歪みに気づかせ，治す整体法。
15	水泳	・健康水中運動。	
後 期	1～2	テニス・バランス運動	・それぞれ自分の課題を決め，それに向けて練習。
	3	器械体操・新体操	・器械体操は平均台，つり輪，鞍馬，平行棒，トランポリン。新体操はリボン，輪，ボール，ロープ。
	4	サッカー	・グループごとにリーグ戦を行う。
	5	テニス	・いかに長くストロークが続くかに挑戦。
	6	ピロポロ	・ニュースポーツでホッケーの屋内版。ウレタン製のボールなどで当たっても安全。活動量を増やすために壁もコートに含める特別ルールを採用。
	7	インディアカ	・ニュースポーツでバドミントンのシャトルに似た大きな羽を手のひらで打ち合う。ルールはバレーボールとはほぼ同じでわかりやすい。
	8	バレーボール	・グループごとにリーグ戦を行う。
	9～11	バドミントン・卓球	・2種目の総合リーグ戦を行う。
	12～15	バスケットボール	・一年間の集大成としてグループごとの対抗戦を企画し，ゲームの運営を行う。

表2 平成七年度授業内容

	週	授 業 種 目	内 容 と 特 徴
前	1	オリエンテーション	・一年間の概要説明。
	2	自然散策オリエンテーリング	・大学近隣の山，二上山を散策。グループごとの簡単なオリエンテーリング。
	3～4	バランス運動	・スケートボード，ジェットコースター，竹馬，ローラースケート，一輪車等，バランスをとる運動。全てに挑戦。
	5	ソフトボール	・春季ソフトボール大会に向けて対抗戦にて練習。
	6	体操・新体操	・器械体操は平均台，つり輪，鞍馬，平行棒，トランポリン。新体操はリボン，輪，ボール，ロープ。
	7～9	ゴルフ	・大学近隣のゴルフ練習場にて行う。専門講師に指導受ける。
	10	保健講義	・「母性」に関する講義。
	11	体力テスト	・自分の体力を客観的に考察し，トレーニング課題を設定。
	12	保健講義	・「生と性」，「エイズ」に関する講義。
	期	13	インディアカ
14		ターゲット・バード・ゴルフ	・大学内に芝生地に9ホールのミニコースを設置。グループごとにラウンドする。
15		ダンス・ムーブメント	・リラクゼーションや，動きながらからだと対話する。

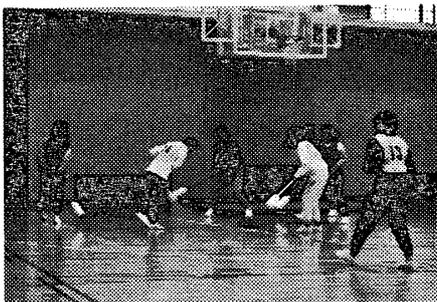


図3 ピロポロ（様々なニュースポーツを取り入れている）

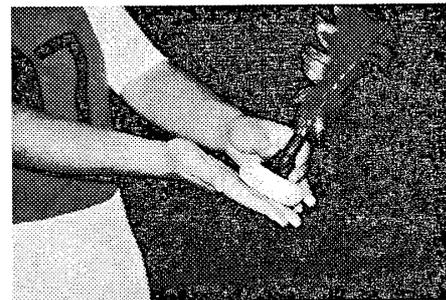


図4 インディアカ（各地の文化に根ざしたスポーツも体験）



図5 ゴルフ（練習場にて基本を習得）



図6 ターゲット・バード・ゴルフ（学内の芝生を利用してラウンド）

<進行役の当番制>

あらかじめ授業の流れを教官と打ち合わせし、授業の中では学生が主体となり進行役をつとめる。時間配分やゲームのセット数など学生同士で調節しながら行う。

<黒板を効果的に使用>

黒板にはあらかじめ当番がグループと同じ色のマグネットを利用して対戦表を作り、それぞれの勝敗や点数などをすぐわかるように書き込んでいく。どこまで書き込まれているかによってゲームの進行状況もひとめでわかるようになっている。(図7)

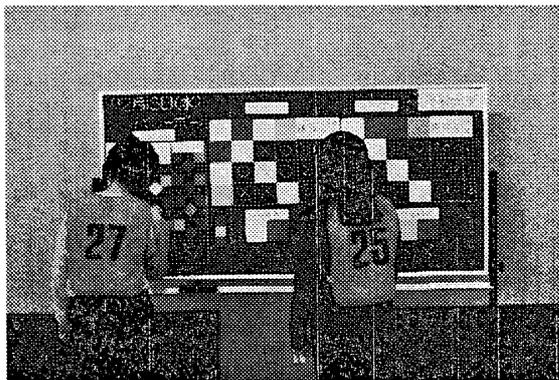


図7 黒板には進行状況や勝敗を分かりやすく記入

2.3 調査方法

調査は、カリキュラムの有効性の把握と主な認識の特徴を探るために、自由記述方式とその検証としての質問紙法の2回行った。

2.3.1 調査1

- (a) 対象 高岡短期大学産業情報学科  
1年生 127名
  - (b) 授業期間 平成6年4月～平成7年2月
  - (c) 調査期間 平成7年2月9日～15日
  - (d) 有効標本数 127名(回収率 100%)
- (表3)

(e) 方法

多種目カリキュラムの中でどのようなことを認識し習得したかをみるために毎時間

の授業感想を記録させ、それを踏まえての履修後の自由記述感想をKJ法で分析し認識の特徴を捉えた。

今回KJ法を採用した理由は、この方法が素材の訴えてくるものに素直に耳を傾け、異質のデータを統合することに重点をおいており、数量の多いものだけを取り上げてそれを代表意見とするのではなく、全ての意見を考察の対象とできる方法であるため、要因を探る手だてとして最も適していると考えたからである。<sup>6)7)</sup>

表3 調査1の回収状況 (人)

産業情報学科	回収	%	男子	女子
経営実務	41	100	0	41
情報処理	39	100	1	38
ビジネス外語				
英米コース	32	100	0	32
中国コース	15	100	0	15
合計	127	100	1	126

2.3.2 調査2

- (a) 対象 高岡短期大学  
1年生 202名
  - (b) 授業期間 平成7年4月～9月
  - (c) 調査期間 平成7年10月16日～18日
  - (d) 有効標本数 189名(回収率 93.6%)
- (表4)

(e) 方法

調査1を踏まえ、認識の特徴として挙げられた数種類の要因が全体のものとしての意見の集約になっているかを検証するため、「とてもそう思う」から「全く思わない」まで5段階にて評価する質問用紙を作成した。評価は5点から1点に換算し、それぞれ平均点を算出した。受講前後の変容についてはT検定を行った。質問用紙は授業中に配布し、その場で回収した。

表4 調査2の回収状況 (人)

学科(専攻)	回収	%	男子	女子
産業工芸	68	90.1	9	59
金属工芸	19	90.5	2	17
漆工芸	12	80.0	2	10
木材工芸	12	80.0	4	8
産業デザイン	25	100	1	24
産業情報	121	96.0	4	117
経営実務	39	97.5	1	38
情報処理	36	90.0	2	34
ビジネス外語				
英米コース	30	100	0	30
中国コース	16	100	1	15
合計	189	93.6	13	176

### 3 結果と考察

#### 3.1 受講後の認識の特徴

調査1にて数種類の認識内容を捉え、調査2にてそれを検証した。その結果、平均点が3点以上になったものを特徴と判断し以下に示した。また、これらは大きく4つの要因にまとめることが出来た。(( )内は平均点を示す)(図8)

##### (a) 『挑戦や体験』の大切さへの気づき

毎回新しい種目を体験する時には、「それまでの運動能力の差をさほど気にすることなく」(3.6)、「よし! やってみようという新鮮な気持ち」(4.5)を持ち、そこから得られる「新しい発見やもっとやりたいという次への意欲」(3.7)が生まれることから様々なものに「挑戦することや体験してみることが大切だ」(4.5)と気づいている。

##### (b) 自己決定への『自覚』

様々な運動要素への取り組みは、「伸び伸びと活動する」(3.9)ことで、「自分自身の目標を一から作り出し」(3.3)、苦手意識を持っていた人も自分に合った楽しさを見つけ出しやすくなっていた。そして、やらされる

といった「命令から自分の意志で動くこと」(3.6)へ認識が変化したり、「体力に合った運動を自分のペースで行う」(3.5)といったような自分のやることを自分で決める自覚が生まれている。

##### (c) 次回の『期待感』

挑戦や体験によって新しい発見やもっとやってみてみたいという意欲を見だし、それが「興味」(3.7)や次は何だろうという「期待感」(3.8)につながっている。

##### (d) 多くの種目を通しての『承認』の機会

苦手意識があっても「多くの種目の中には得意な分野もありその種目を行う際には活躍する場が生まれる」(3.6)。これが周りから有能さを認められる承認の機会となり、グループで「コミュニケーション」(4.0)を深める中でメンバー同士「得意不得意を補い合いながら楽しむ」(3.4)雰囲気も出来上がる。

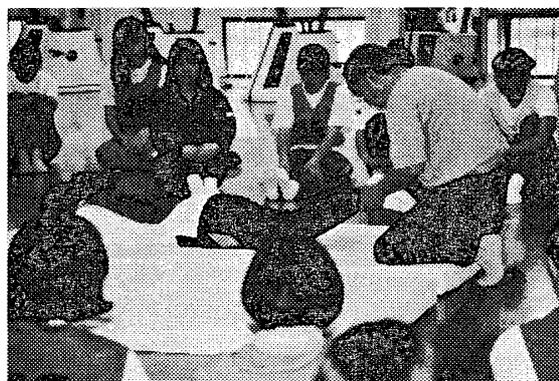


図9 整体(自分の体の歪みに気づき治す方法を学ぶ)



図10 エアロバイク(自分の体力を知る)

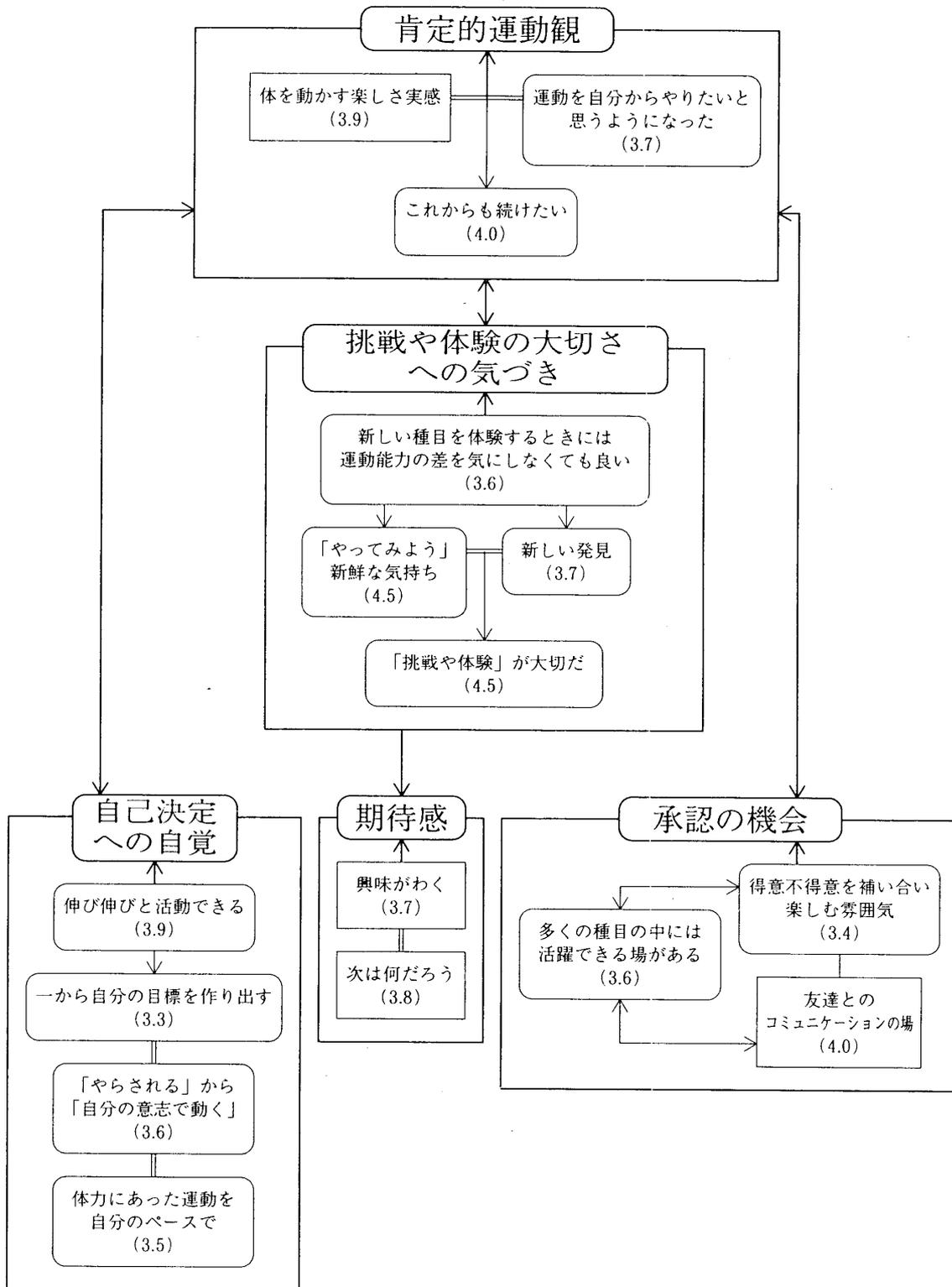


図8 受講後の認識の構造

3.2 受講前後の意識の変容

3.2.1 体育について

体育についての好き嫌いは、2.8から3.6 (P<0.001) へと肯定的に変化していた。(図11) 理由を見てみると、上述の認識によって“今までの体育と違う”という印象を強く持っており、“個性的で体だけでなく心も活発になる”との意見もあった。

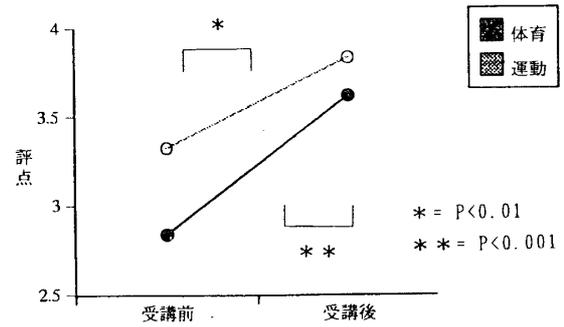


図11 体育・運動に対する好き嫌いの変化

3.2.2 運動について

運動に親しみ長く続けていくためには、運動を快いと感じることが大切である。「体を動かす楽しさを知った」の平均値は3.9, 「運動を自分からやりたいの思うようになった」は3.7, 「これからも続けたい」は4.0といういずれも高い値を示した。総合的な運動の好き嫌いも3.3から3.8へと変化し、より肯定的な運動観を持つようになっている。

時間が少なすぎる。」には25.9%, 「技術が向上しない。」は21.2%, 「中途半端になる。」は15.9%であった。これらは多くの種目を行うためには必ずつきまとう問題であり、現在の改善策としては、気に入ったスポーツに対して授業以外に自分達で楽しむ時間をなるべく作るよう促し、用具、場所を自由に使えるよう環境を整える努力をしている。しかし、まだそれだけでは十分とは言えず、改善策の工夫が急務であると思われる。

3.3 多種目カリキュラムでの問題点

多種目カリキュラムを行う上では、意見としていくつかの不満や改善させたい問題点がある。

その他にも、「うまく出来なくてやりがいが無い。」は8.5%, 「いい加減になる。」は7.9%, 「引け目を感じる。」も7.9%, 「苦手な種目ばかり集まっている。」も同じく7.9%等の意見がみられた。これらは、授業の目的の一つすなわち“いろいろな運動要素を体験し、自分なりの楽しみを見つける”ことを教官側

(図12) 「やり方がわかりかけてきた頃終わりになる。」ことが一番多く、55%の学生があげていた。次いで、「一つの種目にかける

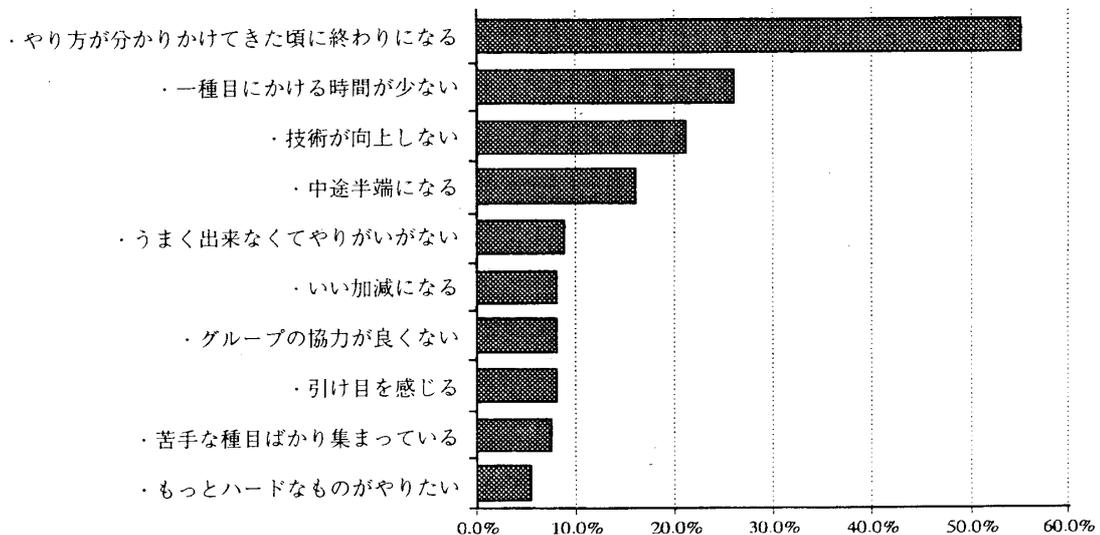


図12 多種目カリキュラムでの問題点

が十分に理解させていないことやその具体的方法がわからない結果であると思われる、これらの意見を安心して解消できるための時間をもっととるべきと考える。

#### 4 まとめ

多目的型カリキュラムを通して得られた認識は、『挑戦や体験』の大切さに気づき、自己決定への『自覚』が生まれ、毎時間の『期待感』がみられること、また多くの種目をグループで行う中で『承認』の機会を得る場となることであった。

これらが全体として「今までの体育とは違う」という認識となりイメージを変化させているといえる。そして「体を動かす楽しさを

知った」「運動を自分からやりたいの思うようになった」「これからも続けたい」という快の感情を伴う肯定的運動観につながっている。

数多くの種目を行うと技能習得にはあまり時間が割けないという短所を伴う。それでもなおこれまでの体育授業から一転したこのような「体育」の存在は、運動の苦手意識や体育のイメージを改善させ、生涯にわたる肯定的な運動観を築き上げるための一助になるものと考えられる。

今後、さらに効果的なカリキュラムにするための種目選びや、その順序についても重要な課題であるとの認識をし、検討を進めていきたいと考えている。

#### 引用文献

- 1) 稲垣 正浩：「ニュースポーツの誕生とその背景」, 体育科教育, 43-1, pp.10-13, 1995.
- 2) 佐藤 学：米国カリキュラム改造史研究, 東京大学出版会, p.162, 1990.
- 3) 杉原 隆：「心理学からみた運動の楽しさの構造」, 学校体育, 47-10, pp.10-13, 1994.
- 4) 久湊 尚子, 尾崎 秀男：「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, 4, pp.55-66, 1993.
- 5) シーデントップ：体育の教授技術, 大修館書店, 1988.
- 6) 川喜田 次郎：発想法—創造正解発のために, 中公新書136, 1989.
- 7) 原田 純子, 柴 真理子：「鑑賞体験による舞踊の認識に関する事例研究」舞踊学, 17, pp.11-17, 1995.

#### 参考文献

- 1) Siedentop, D., Physical Education Teaching and Curriculum Strategies for Grade 5-12, Mayfield: Ca, 1986.
- 2) 生田 久美子他：岩波講座 教育の方法8 「からだと教育」, 岩波書店, 1988.
- 3) 中村 敏雄他：現代スポーツ論, 大修館書店, 1989.
- 4) 高橋 健夫：新しい体育の授業研究, 大修館書店, 1989.
- 5) 健康とからだの教養研究会編：健康とからだの教養, 学術図書出版社, 1993.
- 6) 宮下 充正編：女性のライフステージからみた身体運動と健康, 杏林書院, 1995.
- 7) 宮下 充正：体育とは何か, 大修館書店, 1989.
- 8) C. L. ウェルス：女性のスポーツ生理学, 大修館書店, 1989.
- 9) 佐々木 正人：からだ・認識の原点, 東京大学出版会, 1987.
- 10) 岡出 美則：21世紀の体育・スポーツを考える, 体育科教育, 41-14, pp.142-47, 1993.

## The General Effectiveness of a Varied Physical Education Curriculum

Naoko (UCHIDA) HISAMINATO and Hideo OZAKI

(Received November 2, 1995)

### ABSTRACT

The purpose of this paper is to examine the effectiveness of our physical education curriculum as well as relevant variables. The surveys were collected twice from college students, as well as anecdotal records and checklists. The following became clear. After physical education classes, students' perceptions of exercises changed from negative to positive. We discovered 4 pertinent factors: 1) students' willingness to challenge and experience themselves; 2) students' willingness to take the initiative and make decisions by themselves; 3) students' expectations of what they wanted to achieve in physical education class; and 4) students' recognition of their own accomplishments and those of fellow students.

### KEY WORDS

College physical education, A varied physical education curriculum, Positive perceptions of exercises