

子供たちが意欲的に取り組める男女共修体育種目についての研究

早稲田大学本庄高等学院 保健体育科教諭 田邊潤

I 新しい男女共修種目の提案

高齢化社会の先進国である日本の学校体育では、生涯スポーツへのつながりを考えた上で男女が一緒になり、年齢の離れた世代でも同じように行える運動種目を研究し、導入する必要があると思われる。本研究では新しい男女共修種目として、手具を使ったダンス的な運動と生涯スポーツにつながるジャグリング的な種目を提案し、授業を実践する中で学校教育の中で生涯スポーツにつながる新しい男女共修種目について研究を進めた。



写真1 ビックリボン体操 1本振りと2本振り(6m) 写真2エアスティック 写真3エンジョイボール

1 ビックリボン体操 (写真1)

この体操は中国で主に中高年の健康運動として行われている運動であり、中国語では「彩帯舞」と呼ばれている。この体操に使われるリボンは、幅が30cm、長さも3mから12mまであり、細いスティックに結び付けてある。リボンの色はカラフルで、基本を学ばないとリボンが絡むが、うまく振れるととても綺麗な体操である。上半身を使った有酸素運動として運動量があり、見ても美しいこの体操は、音楽に合わせてながらのダンスとして表現力が問われる。上半身を中心に身体全体をバランスよく鍛え、左右の手で振れるように指導することで、体全体の巧緻性を伸ばすことが期待できる。

2 エアスティック (写真2)

エアスティックは、ジャグリングの一つとして日本では一般に「デビルスティック」や「フラワースティック」と呼ばれている。長さ約50~60cmの棒(センタースティック)を両手で持った長い棒(ハンドスティック)を使って空中で操りながら数々の技を楽しむ運動である。今回使用したものは細いプラスチックのパイプの周囲をスポンジで巻き、自転車のチューブがかぶせられたもので、弾力性があり足でけったりもできるため「エアスティック」と名付けた。上達すると多様な技が出来るようになり、パフォーマンスとして人に見せる喜びも味わうことができる。運動量は少ないが、予期せぬ方向に動く棒を空中であつかうことで集中力が要求され、目と身体の協調性と敏捷性が養われると考えられる。

3 エンジョイボール (写真3)

エンジョイボールはサッカーボールよりも2まわりほど小さなボールにY字型の紐が付いていて、その紐の端を両手に持ってボールを蹴りながら巧みに操るものである。前後左右方向へのキックを基本に、左右の足の甲や内側、外側、かかと等を使いながら運動する。サッカーの初心者や女子のための基礎練習としての効果が期待され、ひもを引きながらボールを操り、足に当たる動作は身体全体の協調性が必要とされる。

II 授業での取り組み

本校では、授業カリキュラムが男女別学で組まれているため、本研究テーマの運動であるビックリボン体操、エアスティック、エンジョイボールの授業は、3年生女子28名の授業の中に取り入れる形で実施した。授業

計画は、3つの運動を組み合わせるかたちで、技術習得表に記入しながら授業を進めた。本校では体育の授業はすべて2コマ続き（正味約90分）で行われているため、実際には7回の授業であった。1コマの授業時間が長いと飽きないように各種目をローテーションで行いながら指導した。6月に行われた体育祭では、習得したビックリボン体操を集団で披露する機会を設け、28名全員で6mリボンを中心に12mリボンのパフォーマンスも交えて行わせることが出来た。男子の授業の試みとしては、雨天時の振り替え種目として1回で3種目を体験する授業を複数クラスで行った。また、男女共修の授業実践としては、筆者自身が非常勤講師として勤務する早稲田大学スポーツ科学部「軽スポーツ」の前期授業で6コマ（男23名女27名計50名の共修）、人間科学部の「体育実技」前期授業で11コマ（男32名女17名、計49名の共修）の継続指導を行った。



写真4 体育祭での3年生女子の演技

写真5 エアスティックに取り組む高校3年生男子

7コマの授業計画（高校・大学の指導内容は同じで1コマ約90分）

| | | |
|---|--------|---|
| 1 | 3種目の体験 | ビックリボン基本8の字振り 丸振り エアスティック 浮かせる技術の解説 エンジョイボール体験 |
| 2 | 基本動作指導 | ビックリボン8の字振り 丸振り たて8の字 エアスティック 連続打ち練習 エンジョイボール基本 |
| 3 | 連続動作指導 | ビックリボン連続動作 エアスティック連続打ちと応用技術 エンジョイボール基本 |
| 4 | 連続動作指導 | ビックリボン連続動作 エアスティック 180度他の応用技術 エンジョイボール基本 |
| 5 | 応用指導技術 | ビックリボン音楽に合わせた動作 エアスティック 応用技術エンジョイボール応用技術 |
| 6 | 応用指導 | ビックリボン音楽に合わせた動作 高校は体育祭練習 エアスティック 応用技術 |
| 7 | 実技試験 | ビックリボン高校は体育祭練習 |

* 大学人間科学部の授業は11コマ目まで6コマ目の授業同様指導し、12コマ目に実技試験

人間科学部の授業は4年生の履修者が多く、就職試験や実習で欠席し、実質的に8コマ前後の授業出席となった

III 授業実践からわかったこと

授業の流れについては、高校女子、大学生の授業ともに3種目の技術を順に習得させてゆくことで授業を進めた。まず運動量の多いビックリボン体操を行った後にエアスティックとエンジョイボールの技術指導を行ったが、ビックリボンとエアスティックの練習に時間をかけたため、エンジョイボールは今回の研究では体験させるにとどめ、本研究ではビックリボン体操とエアスティックに絞って研究を進めた。

1 ビックリボン体操・エアスティックの技術指導

ビックリボン体操の指導では6mのリボンを使用し、まず利き手で①8の字②丸振り③縦8の字④横振りから前振りの4種類の技術を指導し、その後に両手にリボンを持つての両手振り基本技術の指導を行った。左右の腕使用時間のバランスを考慮しながら、片側に偏らないように利き手で5分振ったら、反対の手で5分振るという練習を続けた。ほぼ3回（6時間）の授業の中で基本技術は習得できたようであるが、③の縦8の字技術はなかなか習得が難しいようであった。また、利き手でない方の腕では人により習得時間に差があるようであ

った。逆に、からみやすい両手振り、片手動作がしっかりと出来た人だと意外に簡単に振れることがわかった。授業が進む中で体育祭での演技発表が決まったため、約5分の音楽に合わせた一斉練習も加わり、授業の中でビックリボンを行う時間が増えていった。また、パフォーマンスの中では上達者には12mのリボンを振らせ、これも6mの基本が出来ている生徒は容易に振れるようになった。



写真6 ビックリボン8の字振り



写真7 ビックリボン丸振り

エアスティックの指導では、センタースティックを空中で打ち続ける技術指導をしたのちに、各自が自由に打つ練習を30分位続けさせた。人により習得の速度は異なり、早い人では1回目の授業で30回以上打てるようになったが、最初から浮かせられる人は少なく、練習を続ける中で3回目(6時間目)の授業のころから長く打ち続けられる人が多くなり、そのあたりから急激に上達してゆくようであった。毎回授業の最後に行う1分間チャレンジ(1分間連続で打ちながらセンタースティックを浮かせられるか)では4回目の授業終了時では半数近くの人が1分間以上打ち続けられるようになっていた。打てるようになった人には様々な打ち方を指導し、新たな技術を伝えることで、参加者はさらに意欲的に取り組むようになり習熟していった。

2 ビックリボン体操・エアスティックについて、大学生からの評価

ビックリボン体操とエアスティックについての健康運動としての評価について大学生を対象にアンケート調査を実施し、表1、図1、2のような結果となった。

質問；ビックリボン体操とエアスティックは健康運動として良い運動だと思いますか？

表1 ビックリボン体操とエアスティックの大学生からの評価 (5段階評価・最高5～最低1)

| | スポーツ科学部大学生 | | 人間科学部大学生 | | 平均 (男 43 女 29 全 72 名) | | |
|---------|------------|---------|----------|---------|-----------------------|---------|------|
| | 女子 15 名 | 男子 22 名 | 女子 14 名 | 男子 21 名 | 男子 43 名 | 女子 29 名 | 全平均 |
| ビックリボン | 3.87 | 4.00 | 4.57 | 4.43 | 4.21 | 4.21 | 4.21 |
| エアスティック | 3.67 | 3.67 | 3.93 | 4.24 | 3.95 | 3.79 | 3.89 |

図1 ビックリボン体操評価ごとの人数

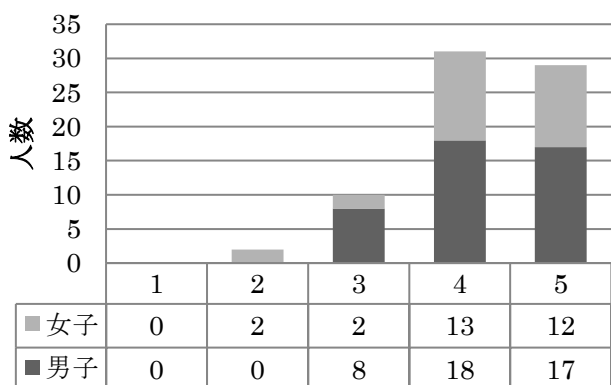
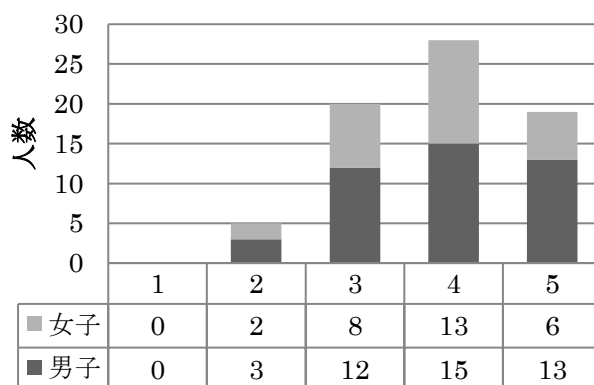


図2 エアスティック評価ごとの人数



結果①ビックリボン体操は男女ともに平均で4.2を越える高い評価であった。

② エアスティックについては男子の方の評価が高かった。

③ 両種目ともにスポーツを専門に学ぶ学生よりも、一般学生の方が高い評価だった。

3 エアスティックの技術の向上についての分析

エアスティックについては実技試験時に落とさずに打ち続けられた回数を調べた(表2)。さらに、打った回数を授業出席回数で割り、一回の出席ごとにどのくらい打てる回数が増加するのかを算出した(図3, 4)。回数を調査する中では、出席回数の多い学生の方が欠席の多い学生よりも上達している傾向がみられた。

表2 エアスティック連続打ちの平均回数と授業参加回数の関係

| | スポーツ科学部大学生 | | 人間科学部大学生 | | 高校生 | 平均(男44名女59名全103名) | | |
|-------|------------|--------|----------|--------|--------|-------------------|--------|--------|
| 男女別 | 女子19名 | 男子19名 | 女子15名 | 男子25名 | 女子25名 | 男子44名 | 女子59名 | 全平均 |
| 打数 | 137.1回 | 193.1回 | 145.3回 | 164.5回 | 116.1回 | 176.9回 | 130.3回 | 150.2回 |
| 授業参加 | 5.5コマ | 5.1コマ | 7.9コマ | 7.0コマ | 5.6コマ | 6.2コマ | 6.1コマ | 6.2コマ |
| 回/1コマ | 25.0回 | 37.8回 | 18.5回 | 23.4回 | 20.9回 | 28.5回 | 21.3回 | 24.4回 |

図3 エアスティック授業1コマあたりの打てる回数の増加数

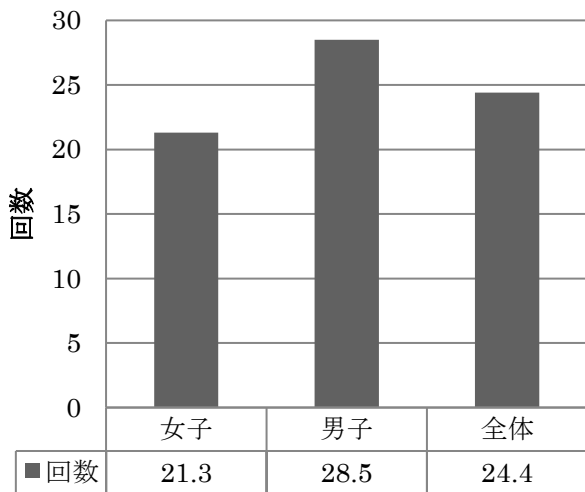
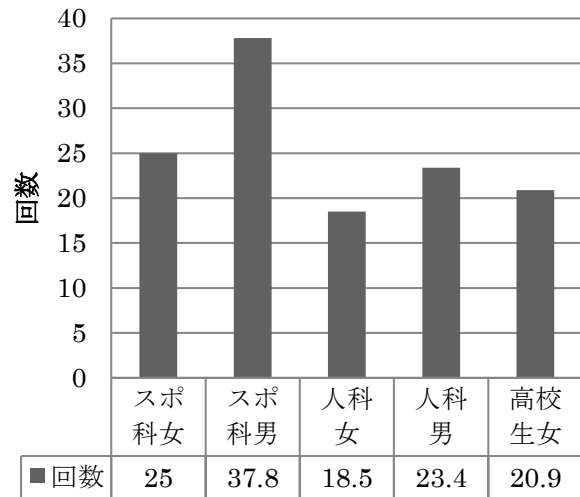


図4 エアスティック 打てる回数の増加 学部学生と高校生の比較



結果① 平均値で見ると、女子よりも男子の方が上達が早い傾向がみられた。

② 所属別では、スポーツ科学部の男子学生が最も上達が早い傾向がみられた。

IV 結果と考察

本研究は、生涯スポーツへ移行できる男女共修体育の新種目をテーマに、手具を使ったダンス運動であるビックリボン体操とジャグリング系運動のエアスティック、エンジョイボールの3種目を授業で実施し、前記の2種目を男女共修体育種目導入について考察した。結果としてビックリボン体操は男女ともに健康運動として高い評価が得られた。これは風の抵抗を受けながら長いリボンを振るビックリボン体操は適度な運動量があり、音楽も加わることで爽快感が生まれるからと考えられた。特に、スポーツを専門に学ぶ学生よりも一般学生の評価が高かったことで、日ごろ激しいスポーツを行う学生にとっては軽い強度でも、一般の人々にとっては適度な運動量であるのではないかと考察された。また、エアスティックは健康運動として男女ともに良いと認められる傾向はみられたが、女子よりも男子の方に好まれる運動であることが分かった。これは、女子の方が上達するのに時間がかかるからと考えられた。さらに、スポーツを専門としている学生の方が上達が早いことは、非常に興味深い結果であった。本研究の結果から、ビックリボン体操とエアスティックは生涯スポーツに移行できる男女共修の新種目として学校体育実技で実施する価値のある種目となるのではないかと結論が得られた。今後さらに研究を進めることで、どのような効果があるのかを多角的に分析してゆきたい。