



日本体操学会第 16 回大会

Japan Society of Gymnastics for All

「再発見！」
～動き・アイデア・指導法～



2016年9月10日（土）・11日（日）

会場：霧島自然ふれあいセンター

主催 日本体操学会
主管 日本体操学会 第16回大会組織委員会
後援 日本学術会議
鹿児島県教育委員会
公益社団法人日本体操協会
鹿児島県体操協会
九州体育・保健体育ネットワーク研究会

目次

ごあいさつ	1
大会役員	2
会場アクセス	4
参加者へのお願い	5
発表者へのお願い	6
大会プログラム	7
口頭発表	9
ポスター発表	15
平成 27 年度公募研究プロジェクト発表	25
実技シンポジウム	26
分科会(キッズ, 学校体育, 中高齢者)	33
広告協賛	

ごあいさつ



日本体操学会会長
金子嘉徳（女子栄養大学）

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

この度、日本体操学会が初めて九州鹿児島で開催されますことに学会として皆様に深く感謝申し上げます。

体操は人々の生活の中で広く実践されてきましたが、今日、超高齢社会を迎え、人々の健康づくりへの関心がますます深まる中で、多様性に富む体操への期待も大きくなっています。体操は動きづくりや健康づくりなどの目的を持った身体活動でありますことから、多様な運動方法や用具が創案され、その時代のニーズや影響を受けて分化しながら実践されてきました。その多様性という特徴により、各ライフステージの様々な課題に取り組みやすい柔軟性や、運動継続のための要素として重要な楽しみながら実践する方法も長年培ってきています。

第16回大会では、「再発見！」～動き・アイデア・指導法～をテーマに、実践的なワークショップや発表を通して学びを共有し、各ライフステージにおける課題解決に積極的に寄与していくことを祈念しております。

結びに、本大会を開催するにあたりまして、ご尽力を賜りました高岡綾子大会組織委員長ならびに関係者の皆様に深く御礼申し上げます。

大会役員

第 16 回大会組織委員会

委員長	高岡綾子(鹿児島大学非常勤講師)
事務局長	鈴木由起子(モダントレーニング研究会)
研究発表	後藤洋子(三重大学) 長谷川聖修(筑波大学) 吉中康子(京都学園大学) 本谷 聡(筑波大学)
公募研究プロジェクト発表	後藤洋子
実技シンポジウム	大塚 隆(東海大学)
分科会	金子嘉徳(女子栄養大学)
補助スタッフ	高司佳代(フィジカルファクトリー) 梶 ちか子(鹿屋体育大学) 萩原香織(鹿児島大学) 阿瀬知巧 上野美月 大脇史理 甲斐田龍佑 河田郁磨 川野そら 時松愛理 本田智史(鹿児島大学教育学部生)

おじゃったもんせ

この度、体操学会が 16 回目にして初めて九州は鹿児島で行われることになり、遠路はるばる各地より多くの方においでいただきとてもうれしく思います。

この大自然のなか、温泉あふれる霧島の地で、体操研鑽の、情報交換の、そして人と人との交流を深めるよい機会となることを心から願っています。

第 16 回大会組織委員長 高岡綾子

日本体操学会役員

会 長	金子嘉徳 (女子栄養大学)
副会長	後藤洋子 (三重大学)
副会長	長谷川聖修 (筑波大学)
副会長	吉中康子 (京都学園大学)
理事長	大塚 隆 (東海大学)
副理事長	三宅良輔 (日本体育大学)
事務局長	鈴木由起子 (モダントレーニング研究会)
常任理事	砂田真弓 (中央労働災害防止協会)
	本谷 聡 (筑波大学)
	高岡綾子 (鹿児島大学非常勤講師)
	山田恵子 (自由学園)
	鞠子佳香 (女子栄養大学)
理 事	古川善夫 (北海道教育大学名誉教授)
	瀬戸口清文 (日本遊育研究所)
	荒木達雄 (日本体育大学)
	鹿野哲也 (童謡シンガーソングライター)
	沖田祐蔵 (NPO 法人日本 G ボール協会)
	川畑輝子 (有 Unicorn)
	鈴木大輔 (社福・にじのいえ代表理事)
	早野曜子 (自由学園)
	檜皮貴子 (新潟大学)
	関野智史 (筑波大学附属中学校)
	春山文子 (実践的身体活動研究会)
	住本 一 (NPO 法人おもちゃライブラリー)
監 事	大竹佑佳 (女子栄養大学非常勤)
	亀田まゆ子 (NPO 法人日本 G ボール協会)

鹿児島県霧島自然ふれあいセンターへのアクセス

<http://www.pref.kagoshima.jp/kikan/kirishima/> をご参照ください。

1) 定期バス

鹿児島空港から定期バス「霧島いわさきホテル」行、「牧場」下車すぐ(約30分)。

鹿児島中央駅からは、鹿児島空港までリムジンバスを利用し、空港から定期バスを利用するのが便利です。バスの時刻表は下記サイトをご参照ください。

[http://www.iwasaki-corp.com/bus/airpot/](http://www.iwasaki-corp.com/bus/airport/) 空港連絡バス(霧島線)時刻表

2) 九州自動車道

溝部鹿児島空港ICから約25分

横川ICから約25分



九州自動車道

【溝部鹿児島空港IC】から約25分
【横川IC】から約25分 【栗野IC】から約30分

定期バス(霧島いわさきホテル行き) ぼくじょうバス停「牧場」下車

- 鹿児島空港から約30分(運賃:大人600円,小児300円)
※空港までは県内各地からのリムジンバスが便利です。
- 霧島温泉駅から約20分(運賃:大人390円,小児200円)
- 国分駅から約50分(運賃:大人810円,小児410円)

※料金は平成27年4月現在

鹿児島県立霧島自然ふれあいセンター

〒899-6603 鹿児島県霧島市牧園町高千穂3617-1
[TEL]0995-78-2815 [FAX]0995-78-2858
[E-mail]k-fureai@pref.kagoshima.lg.jp

参加者へのお願い

受付 霧島自然ふれあいセンター玄関ホールにて受付を行い、資料を受け取ってください。会期中ネームプレートをおつけください。

参加費 今回は、事前にお振り込みいただいた方のみの参加となります。

交流会 9月10日(土)18時30分から、ふれあい棟で行います。参加費は夕食代に含まれています。

年会費 年会費の納入、届け出事項の変更、入会希望などに関しましては、受付でお尋ねください。

論文投稿 オンラインジャーナル「体操研究」への投稿に関しましては本部窓口にお問い合わせください。

その他 貴重品について

貴重品の管理は各自でお願いします。事務室に預けることもできますので、その際は数名でまとめて預けるようにしてください。

飲料水について

館内に設置してあるウォータークーラーや自動販売機を利用してください。

飲食について

宿泊室内での飲食はできません。

食中毒防止のため、飲食物の持ち込みや入所後の外食・差し入れはできません。

ゴミについて

持ち込んだゴミ、容器などについては全てお持ち帰りください。

本館・キャンプ場とも全面禁煙です。

情報コーナー

多目的ホールに情報コーナーを設けます。展示期間は、10日(土)12時30分から11日(日)12時までといたします。展示、片付けは各自でお願いいたします。

口頭発表者へのお願い

当日(10日)12時30分～13時30分までの間に本部のPCにデータを保存してください。

口頭発表の発表時間は10分、質疑応答は各セッションでまとめて10分とします。9分で1ベル、10分で2ベルとします。スムーズな進行にご協力ください。

ポスター発表者へのお願い

ポスターの掲示は当日(10日)12時30分～13時30分までの間に、指示された場所をお願いします。掲示用のピンは本部で準備します。

口頭発表の前に各演題毎に1分ずつコンパクトプレゼンテーションを行ってください。口頭発表終了後、各ポスターの前でフリーディスカッションを行います。

発表後は18時30分までに各自で速やかにポスター撤去などかたづけてください。

公募研究プロジェクト発表者へのお願い

準備は、12時30分～13時30分までの間に行ってください。

発表は、ポスター発表終了後に行います。口頭発表、実技発表を合わせて発表時間は30分です。

日本体操学会第16回鹿児島大会プログラム

平成28年9月9日(金)

時間	プログラム	会場
15:00	常任理事会	多目的ホール

平成28年9月10日(土)

時間	プログラム	会場
11:00	理事会	多目的ホール
12:30	受付	玄関ホール
13:30	開会挨拶	多目的ホール
14:00	研究発表 コンパクトプレゼンテーション (各ポスター発表者1分ずつ)	座長 長谷川聖修 (筑波大学)
14:10	口頭発表 小学校における「子どもロコモ」対策 -「子どもロコモ」体操(試案)- 渡辺律子(文教大学)	座長 後藤洋子 (三重大学)
14:20	体づくり運動として取り組む組立体操についての一考察 -アクロヨガの教材化に向けた試み- 鈴木慶子(駿河台大学)	
14:30	親子体操による親の養育行動促進のための介入効果の検討 田丸由紀子(日本体育大学大学院)	
14:40	質疑応答	座長 吉中康子 (京都学園大学)
14:50	サンドイッチウォーク体操における指導者の有無が摂食意識に及ぼす影響 筒井孝子(東京女子体育大学)	
15:00	体操教室の指導者の有無が運動効果へ及ぼす影響 内田百香(東京女子体育大学)	
15:10	創作舞踊を通じた異世代交流の試み 鈴木玲子(東北福祉大学予防福祉健康増進推進室)	座長 長谷川聖修
15:20	質疑応答	
15:30	ポスター発表 1分間・伝わり体操制作と普及の試み 吉中康子(京都学園大学) 児童を対象としたオリジナル体操の試案に関する実践的研究 -伸縮ロープを活用して- 本谷 聡 (筑波大学) 体力を高める運動の複合化-雑巾を用いた運動からの試み- 大塚 隆(東海大学) 後期高齢者の健康づくり運動の方法論的手法を探る -沖縄県久米島町における2013年と2015年の体力比較より- 金子嘉徳(女子栄養大学) 児童の投能力向上を目指した運動教材の試案-ひねり動作に着目した事例的研究- 吉田朱里(新潟大学大学院) 高齢者が安全・ダイナミックに活用できる大型ボールの新しい利用方法の試み 大竹佑佳(女子栄養大学非常勤) 投動作における運動アナログを用いた指導内容の検討-紙鉄砲に着目して- 吉田直樹(新潟大学大学院) 児童を対象とした組立体操の実施に関するアンケート調査 田中健太(新潟大学教育学部) スモールボールを用いた親子体操の試案-素材の特性に応じた動きの体系化- 新海萌子(筑波大学大学院) 運動有能感を高める「キラキラキッズ」の実践研究 -小学校2年生における「体づくり運動」と「表現リズム遊び」領域を組み合わせ- 五代孝輔(鹿児島市立西陵小学校)	

16:00	平成27年度公募研究プロジェクト発表 戦後二代目ラジオ体操の動画による記録作成 古川幸子(デンマーク体操クラブ・アンセル)他 質疑応答	座長 後藤洋子	プレイホール
16:30	総会		プレイホール
18:30	交流会 ようこそ鹿児島へ		ふれあい棟

平成28年9月11日(日)

時間	プログラム		会場
8:30	受付		玄関ホール
9:00	実技シンポジウム ①「組む体操」を動いて学ぶ キッズ向けの組遊び 長谷川聖修(筑波大学) 藤巻裕昌(名古屋女子大学短期大学部) 鹿野哲也(童謡シンガーソングライター) 小学校での組立体操の事例(九州体育・保健体育ネットワーク) -組立体操に関する考え方と指導の実際- 須藤信司(鹿児島大学教育学部附属小学校) -運動会へ向けての組体操の実践- 草野貴亮(鹿児島市立錦江台小学校) 中高年者を対象としたペアエクササイズ 高岡綾子(鹿児島大学非常勤講師)	座長 大塚 隆 (東海大学)	プレイホール
11:00	②「組む体操」を考える これからの組立体操の指導における提案 三宅良輔(日本体育大学)		
13:30	分科会 ・キッズ 長谷川聖修 ・学校体育 大塚 隆 ・中高年齢者 吉中康子	コーディネーター 金子嘉徳 (女子栄養大学)	多目的ホール プレイホール
15:00	まとめ		プレイホール

小学校における「子どもロコモ」対策

— 「子どもロコモ」体操（試案） —

○渡辺律子（文教大学） 柳 宏（都留文科大学）

体操コード 1209（その他）

キーワード 子どもロコモ 運動器検診 学校体育 体づくり運動

1. 本研究の目的

病気ではないが運動器機能の低下により、歩行や立ったり座ったり等の日常生活に困難が生じる状態を「ロコモティブシンドローム」という。主な原因は老化や運動不足による運動器機能の低下である。一般的には高齢者に用いられる症状であるが、近年「子どもロコモ」という現象が起きている。子どもの運動器機能不全の事である。本研究では「子どもロコモ」について文献、先行研究からその実態を明らかにし、学校における「子どもロコモ」予防と改善について検討を行う。

2. 「子どもロコモ」の現状

埼玉県では平成20年度から健康及び運動器障害の予防と教育の立場から、小学5年生、中学2年生を対象に「運動器検診」をモデル事業として実施した。その結果、半数の子供が運動器不全を有することが分かった（図1）。この現状を踏まえ、平成28年度から埼玉県内の学校（小1～高3）における健康診断で、運動器検診が必須化された。「子どもロコモ」の要因としては、生活習慣、運動不足、姿勢が大きく関与していると考えられる。

3. 研究方法

①「運動器検診」について

健康診断における「運動器検診」実施状況及び報告書から、子どもの運動器不全の現状を把握する。

②文献、先行研究から「子どもロコモ」に関する情報収集を行う。

③「体づくり運動」領域等の動きをもとに「子どもロコモ」体操の試案を作成する。

4. 結果及び考察

「子どもロコモ」については、学校保健会の医師が中心となり、研究及び改善と対策が検討されていることが分かった。「子どもロコモ」体操の動

画も作成されている。しかしながら、考案された「子どもロコモ」体操を、子どもたちに対して、いつどこで誰が指導をするかは明らかになっていない。一方、この分野は体育の「体づくり運動」においても扱う事が可能な領域である。体育科目や業間休みで「子どもロコモ」体操を行うことによって、いつどこで誰が指導をするのか、を明確化させることが可能である。

本研究の結果を踏まえ、我々は学校体育における「子どもロコモ」予防・改善のための「動き」づくりを行った。

5. 今後の課題

- 1) 運動器機能不全は、体操によって多くの場合改善が可能であるが、姿勢、生活習慣、運動量の確保などが重要な課題である。
- 2) 「子どもロコモ」に対する知識を教育現場、保護者及び子どもに啓蒙する必要がある。
- 3) 根本的には「運動器検診」において、運動器機能不全が発見されない体づくりが大切であり、学校体育における課題でもある。

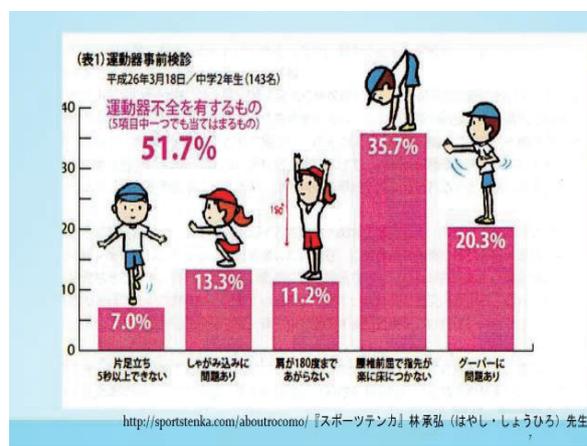


図1. ある地域における運動器不全を有する割合

体づくり運動として取り組む組立体操についての一考察

—アクロヨガの教材化に向けた試み—

○鈴木慶子（駿河台大学） 林けんじ

学会コード 707 (教育的効果(気づき・日常的实施)) は、タイマッサージの心地よさやアクロバットのダイ
キーワード 体づくり運動 アクロヨガ ナミックな動きを織り交ぜ、柔軟性、筋力アップ、信

1. 研究の背景

全国各地で組立体操の危険性や安全対策上の問題 イルとされている。アクロヨガは互いの力を信用し、
が指摘され、大きな社会問題に発展している (2016, フライヤー (乗り手), ベース (土台), スポッター (補
教育者)。そして、組立体操を運動会や体育祭で披露す 助者) が協力してポーズの完成に向かう光景が、組立
るために、体育の時間ではなく特別活動の時間を割い 体操に取り組む光景と非常に似ている。アクロヨガを
て取り組む実態があることや、巨大化するピラミッド 「体づくり運動」に取り入れるために、まずは大学生
が横行されていることから、組立体操の指導について やその他の体験者に形成的授業評価と感想シートを
見直す必要がある。濱田 (1996) は組立体操を、互い 記入してもらい、考察する。

の健康な身体を組み合わせ、あるいは積み上げて、そ
こに1つの身体による造形を試みて美の共同感とでも
いうべき醍醐味にひたる運動であるとしている。そして、
単なる記録の進歩や勝敗に一喜一憂スポーツ領域
とは違って、表現的身体活動の一翼と見ることができ
るとしている。また荒木 (2016) は、組立体操の極端
な事例を取り上げて、組立体操すべてを悪者扱いする
のは間違っており、大事なものは、子どもの実態に応じ
て、教師が適切に指導することだと主張している。

組立体操は「体づくり運動」の領域に位置づけるこ
ともできるが、学習指導要領の中に記載は見当たらない。
1998年の学習指導要領改訂で従前の「体操」が「体
づくり運動」に変更され、その内容として、「体ほぐし
の運動」「多様な動きをつくる運動(遊び)」「体力を高
める運動」の3つが位置づいている(文部科学省, 2008;
文部科学省, 2009; 文部科学省, 2013)。特に、「体ほぐし
の運動」のねらいとして、心と体の関係に気付いたり、
心や体の状態に応じて調子を整えるために運動した
り、仲間と交流するために運動を行ったりすることな
どが挙げられている。

そこで近年、新たなヨガとしてメディアでも注目さ
れるようになったアクロヨガに着目した。アクロヨガ



大学生がアクロヨガを行う様子

2. 主要引用・参考文献

- 1) 教育庁 (2016) 東京都における「組み体操」等への対応方針について。 <http://www.metro.tokyo.jp/NET/OSHIRASE/2016/03/20q3o800.htm>
- 2) 濱田靖一 (1996) イラストでみる組体操・組立体操。大修館書店, p. 226.
- 3) 荒木達雄 (2016) 組体操・組立体操の歴史と教育的価値。体育科教育 64(5)。大修館書店, pp. 12-17.
- 4) 文部科学省 (2013) 学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動—授業の考え方と進め方— (改訂版)。東山書房: 東京。pp. 2-74.

親子体操による親の養育行動促進のための介入効果の検討

○田丸由紀子（日本体育大学大学院） 岡本美和子（日本体育大学） 長谷川聖修（筑波大学） 新海萌子（筑波大学）
鈴木菜々（日本体育大学） 重田唯子（日本体育大学） 鈴川一宏（日本体育大学）

学会コード：706（心理的効果（動機づけ・意識性））

キーワード：親子体操，観察法，母子

1. 目的

近年、国内における児童虐待による相談件数は増加の一途をたどっている。虐待者の過半数を占めているのが、実の母親であるとともに、虐待要因の一つとして母親の心身における問題が考えられている。また、被虐待児については、就学前の乳幼児が全体の約4割を占める現状にある。すなわち、乳幼児期の子を持つ母親は、育児への不安感や孤独感、様々なストレスを抱え込んでいることが推察される。周囲からのサポートが母親の養育態度に影響を与え、さらには養育態度が子どもの健康的な発育に大きく影響することから、育児に悩む母親に対するサポートは非常に重要である。

上述したように、親の養育態度の向上が母子の相互的な愛着を促進させるためには必要である。したがって、母親と子どもの間に形成される愛着は母子の相互に影響を与え、幼児期での愛着形成は母子の心身の健康のために必要不可欠であると考えられる。また、幼児期は基本的な人との信頼関係を築くための時期であると同時に、特に母子の愛着形成を培う重要な時期でもある。しかし、母子の愛着や相互作用、母親の養育に関してベビーマッサージやタッチケア等の研究は多く報告されているが、母子のふれあいが自然に行われる親子体操の研究は皆無に等しい。

そこで、本研究では幼児をもつ母親を対象に、親子体操の介入が母親の養育行動を促すという仮説を立て、その効果について検証することとした。

2. 方法

対象は茨城県 T 市在住であり親子体操教室に通う母子（2・3歳児）15組とした。調査期間は平成28年4月12日～6月28日の2か月であり、週に1度の観察を2か月間行い、全8回の観察データを得た。なお、観察は定点カメラによるビデオ撮影・独自で作成した観察カテゴリーシート¹⁾を用い、得られたデータについて分析を行った。

教室でのプログラムの実施は、2歳児クラス3歳児クラスともに60分/回で行われた。定点カメラによる観察は、体操教室で行われる母子の相互の応答性のある場面の5分間とし、児の出す合図およびその合図に対する母親の感度の良い応答の生起回数についてカウントした（教室開始

時冒頭の挨拶の場面)。なお、観察者は観察経験者の指導のもと、健康教育の専門家3名により行った。

3. 結果および考察

対象者は、児は男児10名、女児5名であり、母親は初産婦4名、経産婦11名であった。1組の親子が体操教室に参加した回数の平均は6.8回であり、そのうち全親子体操教室に参加した親子は6組で、7回以下の参加であった親子は9組であった。本研究では、全データの事象生起回数のほか、男児女児別、初産・経産婦別、さらに参加回数別に事象生起回数について検討した。

まず、全データでの事象生起回数について経時的な変化についてみたところ、児の合図の回数は顕著な増加はみられなかったものの、緩やかな上昇傾向にあった。また、母親についても同様の傾向が認められた。次に、男児と女児を比較したところ、女児では母親に送る合図の回数が、2ヶ月間の観察で上昇傾向にあったが、上下の変動が認められた。さらに、男児は全期間を通して母親に送る合図の回数が女児よりも若干多く観察できた。一方、初・経産婦の比較では、経産婦のほうが母子ともに合図の回数、応答回数が多くみられた。そして、参加回数からの比較では、全教室に参加した母子の事象生起回数は欠席したことがある親子よりも多い結果にあった。

本研究の結果から児が母親に送る合図の回数は、その日の児の体調等によって大きく変動することが推察された。しかし、それに対する母親の応答回数には影響が認められず、児の合図の回数が減少したことに対して、母親の応答回数が著しく減少することはなかった。

以上のように、親子体操教室への参加によって、児が母親に送る合図の回数、そして母親が児に返す応答回数には緩やかな増加が認められた。これらの結果は、親子体操そのものに加え、親子と指導者との信頼関係や、教室に参加していた他の親子との関係性などが複合的に養育行動を促すために影響していたと考えられる。

4. 参考文献

- 1) 高橋健夫：体育授業を観察評価する，名和氏出版，2003。

サンドイッチウォーク体操における指導者の有無が摂食意識に及ぼす影響

○ 筒井孝子、内田百香（東京女子体育大学）、春山文子（実践的身体活動研究会）

学会コード：711（運動効果—その他）

キーワード：体操教室、運動効果、食事、栄養

I. 目的

我々は昨年度の本学会にて、肥満傾向な若年女性に対しサンドイッチウォーク体操教室とランニング&ジョギング教室を実施した結果、どちらの教室参加者にも体脂肪率、BMIの減少等の運動効果が認められ、さらに体操教室参加者ではランニング&ジョギング教室参加者に比べ食生活意識の向上や運動後の食欲抑制効果が認められたことを報告した。つまり、サンドイッチウォーク体操の実施により対象者自身が体型変化等の見た目の効果を実感し、そのことが食生活に対する意識の向上につながったと推察した。しかし、サンドイッチウォーク体操に対象者自身が感じる見た目の効果が食生活意識の向上を引き出す効果があるのか、体操よりもむしろ体操指導者との関わりが食生活意識の向上をもたらす効果があるのか不明であったため、指導者との関わりの有無を検討する必要があると考えた。

そこで本研究では、指導者教室とDVD教室の2種類の体操教室を肥満傾向の若年女性に実施し、サンドイッチウォーク体操及び指導者がもたらす摂食意識に及ぼす影響について検討することを目的とした。

II. 方法

対象者は18歳から21歳までの肥満傾向と思われる若年女子大学生25名とした。指導者群は平均身長：157.6±2.2cm、平均体重：58.1±5.8kg、平均体脂肪率：30.6±3.8%、DVD群は平均身長：157.8±5.5cm、平均体重：57.8±5.7kg、平均体脂肪率：30.6±3.7%であった。指導者群は週1回開催される指導者のいる体操教室に参加し、体操中は指導者から正しいフォームへの改善や励ましなどの声かけを受け、教室前後には他の体操参加者を交え指導者と運動や食事に関して雑談した。一方、DVD群は週1回各自の都合の良い時間に空き教室を利用しDVDを見ながら体操を実施し、指導者とはDVD貸出しと返却の際に体調や体操に関する疑問点などに答えるのみとした。両群とも教室開催は全10回であった。

教室前後に身体及び各周径（ウエスト、下腹部、ヒップ、大腿部、膝上）を計測し、また3日間の食

事調査を実施した。毎回の体操前に空腹感や体操に対する意気込みに関するアンケートを実施し、体操後は食欲等に関するアンケートを実施した。10回の体操終了後、教室に関するアンケートを実施した。

本研究で用いたサンドイッチウォーク体操（7種類の運動：立位での肩回し、ねじる、前進膝上げ、体側、正座から起立、踏みしめ前方移動、ジャンプ）は前半約25分間、3分間の休憩後に後半約25分間実施した。また6回目からは、前進膝上げをその場で足上げキープ、正座から起立をワイドスタンス・スクワットに変更した。

アンケートはVS法を用い、数値化して算出した。統計学的解析にはpaired-t及びunpaired-t検定を用い、それぞれ有意水準は危険率5%以下とした。

III. 結果及び考察

指導者群、DVD群ともに体脂肪率、ウエスト周囲、下腹部周囲は有意に減少し、ヒップ周囲は指導者群のみに有意な減少が認められた。

教室開始前及び終了直後の食欲は指導者群で有意差はなかったものの、DVD群で教室前に比べ有意に上昇し、指導者群よりもDVD群で有意に高値を示した。ただしその数値は50以下で、群間差はあったものの体操による食欲抑制効果が認められた。また、教室参加日の昼食及び夕食直前の食欲は指導者群に比べDVD群で有意に高値を示し、指導者群でより食欲抑制効果が生じた可能性が示唆された。

両群の教室開始前後の食事量や食事内容への意識は教室開始前に比べ上昇し、DVD群でその差は有意であった。つまり、体操教室により両群の減量に向けての摂食意識は高まり、特にDVD群では食事量や内容に対する減量意識が強まったことが認められた。

3日間食事調査では教室参加前に比べ参加中にDVD群でのみ総エネルギー、蛋白質、脂質、鉄、ビタミンB1、食物繊維摂取量に有意な低下が認められた。これはDVD群が食事量や食事内容を強く意識していたためと推察できるが、いずれの栄養素も成人女性の基準値を充足していないことから、健康的な減量を目指すためには指導者のいる体操教室の方が効果的であり、指導者の役割は重要であると思われる。

体操教室の指導者の有無が運動効果へ及ぼす影響

○ 内田百香、筒井孝子（東京女子体育大学）、春山文子（実践的身体活動研究会）

学会コード：706（心理的効果）

キーワード：サンドイッチウォーク体操、体操

I. 目的

対象者に応じて数種類の体操を組み合わせるサンドイッチウォーク体操は、自分自身で強度を調整できる特徴がある。昨年の本学会で、サンドイッチウォーク体操はウェスト等への効果をもたらすことを報告した。さらにそれらの効果を対象者が実感することで体操教室をより楽しいと感じ、運動効果を向上させた可能性が推察された。

対象者が実感した運動効果は実施した体操そのものの効果であると推察できるが、さらに考えられることは指導者との関わりである。サンドイッチウォーク体操は先にも述べたように、運動強度を対象者自身が調整できるため、対象者の状況に応じた指導者からの指導がやる気を出させ、その事が運動効果に繋がる可能性があるのではないかと考えた。

そこで本研究では、指導者教室群と DVD 教室群の 2 種類の体操教室を肥満傾向な若年女性に実施し、サンドイッチウォーク体操における体操指導者がもたらす運動効果について検討することを目的とした。

II. 方法

対象者は 18 歳から 21 歳までの肥満傾向と思われる若年女子大学生 25 名とした。指導者群は平均身長：157.6±2.2cm、平均体重：58.1±5.8kg、平均体脂肪率：30.6±3.8%、DVD 群は平均身長：157.8±5.5cm、平均体重：57.8±5.7kg、平均体脂肪率：30.6±3.7%であった。指導者群は週 1 回開催される指導者のいる体操教室に参加し、体操中は指導者から正しいフォームへの改善や励ましなどの声かけを受け、教室前後には他の体操参加者を交え指導者と運動や食事に関して雑談した。一方、DVD 群は週 1 回各自の都合の良い時間に空き教室を利用し DVD を見ながら体操を実施し、指導者とは DVD 貸出しと返却の際に体調や体操に関する疑問点などに答えるのみとした。両群とも教室開催は全 10 回であった。

教室前後に身体及び各周径（ウェスト、下腹部、ヒップ、大腿部、膝上）を計測した。毎回の体操前に両群とも体操に対する意気込みに関するアンケートを実施し、体操後は運動に対する意識及び疲労感

に関するアンケートを実施した。10 回の体操終了後、体操教室に関するアンケートを実施した。

本研究で用いたサンドイッチウォーク体操（7 種類の運動：立位での肩回し、ねじる、前進膝上げ、体側、正座から起立、踏みしめ前方移動、ジャンプ）は前半約 25 分間、3 分間の休憩後に後半約 25 分間実施した。また 6 回目からは、前進膝上げをその場で足上げキープ、正座から起立をワイドスタンス・スクワットに変更した。



アンケートは VS 法を用い、数値化して算出した。統計学的解析には paired-t 及び unpaired-t 検定を用い、それぞれ有意水準は危険率 5%以下とした。

III. 結果及び考察

体脂肪率、脂肪量、両腕体脂肪率、ウェスト周囲、下腹部周囲は両群で有意に減少したが、群間差はなかった。また、体操効果を実感しているかについては指導者群、DVD 群ともに 70 を超えており、指導者の有無が体型変化に影響を及ぼすのではなく、サンドイッチウォーク体操そのものの効果であることが示唆された。

運動中の各部位への意識や下半身の疲労度、負荷のかけ具合は DVD 群と比較して指導者群で有意に高値を示した。また、指導者群での対象者の状況に応じた励ましによるやる気の変化は約 90、DVD 群でのビデオ中での一方向での声掛けによる対象者のやる気の変化は約 70 となり、いずれの群でも高値を示したが、DVD 群より指導者群で有意に高かった。このことは、指導者の状況に応じた適確な指導や励ましが対象者自身にやる気を出させ、強度を上げさせたことを意味し、それが効果の実感に繋がったのではないかと推察される。

創作舞踊を通じた異世代交流の試み

○ 鈴木玲子 （東北福祉大学予防福祉健康増進推進室 ）

学会コード 708

キーワード 異世代交流 創作舞踊 被災地

1. 背景

宮城県女川町は巨大津波により町の中心部がほぼ壊滅状態となり運動施設の多くを失った。苦境の中、策として浮かんだのが保育所のホールであった。近隣に住む高齢者のために会場借用を保育所へ願い出た。新たな連携による介護予防事業の始まりである。今回の報告ではその活動の中で生まれた異世代交流、地域再生を狙いとした創作舞踊の取り組みを報告する。

2. 目的およびねらい

保育所側では高齢者と幼児の合同運動教室に運動を通じた地域交流を第一の目的とし、高齢者の介護予防事業においては幼児との触れ合いを通して地縁の再生、生活不活発病予防を図ることを目的とした。ねらいとして異世代のコミュニケーションツールとして舞踊というノンバーバルコミュニケーション交流を活用すること、津波被災を受けながらも海と共存していくことの大切さを舞踊を通して表現すること、核家族化、希薄化した地域社会に対する危機感のメッセージを表現し観客に訴える機会とすることの3つをねらいとした。

3. 方法と実施内容

幼児・学生・高齢者に合わせた7分間の創作舞踊、タイトル「ダイナミック琉球 in 女川」を構成し、その実践過程において交流を図り、震災復興事業「まちなか交流館」落成記念に合わせた「健康のつどい」にて演技発表する。発表直後に学生・高齢者から感想を漢字一文字で表現してもらった。

参加対象者は女川第一・第四保育所年長児37名、地域高齢者、学部生、最終演者は計70名とした。練習期間は平成27年7月から8ヶ月間で10回。練習方法は保育所では毎朝の遊び時間10分を活用して短時間の練習。高齢者は合同練習会の他サークルレクチャー用にDVDを活用。合同練習会では、踊りの練習だけ

でなく、相互の触れ合いを促進するようスキンシップを取り入れたアイスブレイクや準備運動を行った。

5. 結果及び考察

学生・高齢者に舞台演技終了後の気持ちを漢字一文字に表した。学生では繫(6)、真(2)、支(2)、縁・輪・和・伝、魂、生、結、充、愛(各1)、高齢者は感(7)、覚、輪、和、謝であった。感想文からは、様々な年代の人が気持ちをひとつに



A. 幼児との練習風景

する力が舞踊にはあると感じとっていた。また大勢でひとつの演技を完成させるためには互いの信頼関係が大切であり、練習を重ねていく過程で向上心を持つようになり、心を一つにしよう意識するようになったこと、演技終了時は今までに味わったことのない達成感があったことなどが上げられた。

6. まとめ

舞踊を通して三者は互いに影響し合い、交流の有益性を得られたが今回の取り組みは健康福祉課、と保育所との



B. 群舞ダイナミック琉球

理解、協力、連携がなければ成し得なかった。しかし今後の介護予防事業に運動を通じた異世代交流プログラムという新たな視点を持つこともできた。

【謝辞】本研究は東北福祉大学感性福祉研究所における文部科学省「私立大学戦略的研究基盤形成推進事業(H24年~28年)」の助成を受けて行われた。また、女川町健康福祉課職員の皆様、保育所の職員皆様の多大なご協力をいただきました心より感謝申し上げます。

1 分間・伝わり体操制作と普及の試み

○吉中 康子, 木村みさか (京都学園大学)

<キーワード> 体操普及、音楽、伝わり体操、

1. 研究の背景と目的

平成 27 年 6 月に内閣府が実施した「運動・スポーツの実施状況とスポーツ振興に関する意識」で 1 年間運動をしなかった理由の第一が忙しいからである。我々は、一般成人を対象に神経の働きをよくする目的で 1 分程度の伝わり体操を制作した。

運動習慣を既に獲得している人には昨年の学会で報告したマルチ音楽体操は有効であり、音楽体操と筋力トレーニングを京都式総合型介護予防プログラム(運動編)としてマニュアル化した(2015)。

市民を対象とした、介護予防サポーター講座ではこのプログラムを学び、亀岡市や南丹市では 14 町で元気アップ体操教室が運営され、成果をあげた。

しかし、問題は運動が生活習慣として獲得できていない一般成人へのアプローチである。簡単で、楽しいを条件に、だれもが知っていて、口ずさめる曲であること。著作権の問題をクリアできることなどを条件に、まずは忙しくても毎日本体操を継続してもらうため、1 分間の伝わり体操と命名した。

本研究の目的は誰でもが知っている曲に合わせた 1 日 1 回の体操の 1 ヶ月の効果をアンケートによって検証することである。

2. 方法

○対象者

対象は毎年、木村が中心になって開催している体力測定会の参加者と吉中が開催する朝の体操教室参加者に研究への協力を依頼し、同意した 63 名(男性 11 名:平均年齢 75 ± 4.75 、女性 52 名: 71.1 ± 4.98) である。

○方法

今回の調査に協力を表明した 63 名に説明会、体操講習会をした。簡単体操の CD・DVD を渡し、1 か月間、1 日 1 回、1 分間の体操を実施してもらった。介入 1 週間後に全員に電話で体操のやりやすさをインタビューした。



A 32回 B 32回 C 18回 ×2セット

伝わり体操は 3 種類の簡単な動きで構成されている。音楽はカンカンポルカ(天国と地獄の序曲)で動けるように構成した。DVD は座位と立位の 2 通りの模範を提示した。

1 か月後に健康意識調査と体操実施後の感想をアンケートによって調査した。

3. 結果および考察

介入 1 週間後のインタビューでは、21 名が楽しくやっている、25 名が DVD を見て行い、9 名は DVD を見ないで実施していた。



1 か月後の「伝わり体操のアンケート」では 13 名が座位 (74.9 ± 4.99)、50 名が立位 (71.0 ± 4.88) で行っていた。

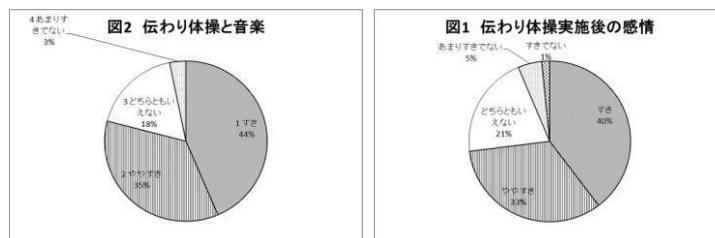


図 1 のように、伝わり体操は 73% が好き、やや好きと回答していた。記述式の解答では「簡単に実施できて効果を感じる(5 名)」「短い時間でできるためいつでもしようという気持ちになる」「少しずつ体を動かすのが楽になってきた気がする」などプラスの回答の一方で、「なかなか覚えられない」「音楽から外れる」「順番を間違える」などの回答もあった。

用いた音楽については 79% が好感を持っていた。「口ずさみ気分良くできるから(30 名)」「テンポが良い・リズムが明確で動きやすい(13 名)」などの回答があったが、音楽なしで実施している人もいた。

今後は、「誰もが、いつでも、どこでも、楽しく、気軽に実施し、継続できる体操を考案し、高齢者が無理なく動けて効果的なシンプルな体操を提案し、高齢者の動きの改善や転倒予防に繋げていきたい。

児童を対象としたオリジナル体操の試案に関する実践的研究 － 伸縮ロープを活用して －

○本谷 聡（筑波大学），高岡 綾子（鹿児島大学非常勤講師），小島 瑞貴（東京芸術大学非常勤講師）
学会コード：1002（オリジナル体操の特徴と検証）

<キーワード>児童，伸縮ロープ，オリジナル体操試案

1. 目的

平成 23 年の小学校における学習指導要領の改訂では，運動領域の内容にかかわる注目すべき改善として，低・中学年において従来の「基本の運動」に代わり「体づくり運動」が新たに位置づけられた。この改訂により，「基本の運動」の内容であった「用具を使った運動」と「力試しの運動」に加え，「体のバランスをとる運動遊び」と「体を移動する運動遊び」が新設された（文科省，2008）ことから，これらに対応する新たな運動プログラムを開発し運動教材として普及させることは急務な課題である。

本研究は，近年，指導現場でその有用性が確認されている伸縮ロープを活用し（本谷ら，2012・2016），運動の心地よさや喜びを味わうことを主体とした児童の笑顔あふれる体操を試案すること，また，それらの運動効果から，その有用性について検証することであった。

2. 方法

1) 対象者

小学生 13 名（男性 5 名，女性 8 名：年齢 8.9±1.0 歳）

2) 調査日時

平成 28 年 5 月 13 日（金）18 時から 19 時の 1 時間

3) 調査項目

(1) 試案した体操の各運動に関する調査

オリジナル（伸縮ロープ）体操で活用した運動 1 から 7 に関する調査を実施後に行った。調査項目は，達成度，興味度，危険度の三項目で，Visual Analogue Scale 法を用いて調査した。

(2) 試案した体操実施前後における心理変容

一連の体操実施前後（Pre-Post）における心理変容について，二次元気分尺度（坂入ら，2003）を活用して調査した。なお，調査時には，小学生が調査項目の内容を理解できるように説明を加えながら実施した。

4) 倫理的配慮

運動の実施ならびにデータの収集に関しては，対象者とその親に対して，研究目的・方法，プライバシーの保護を遵守する旨を口頭にて説明し，同意を得た。

3. 結果

1) 試案した伸縮ロープ体操

試案した伸縮ロープ体操について，前半の運動 1 から 3 は，回旋させたり跳んだりといったロープの基本的な運動を取り入れ，後半の運動 4 から 7（図 1 参照）は，伸縮性を活用し，伸ばしたり引いたりといった運動で体操を構成した。また，伴奏音楽には，I'm A Gummy Bear（Zipper，BPM=125）を用いた。

2) 伸縮ロープ体操の各運動に関する調査

表 1 は，運動 1 から 7 における達成度・興味度・危険度の平均値についてまとめたものである。全体の達成度は 79±20 点，興味度は 77±22 点，危険度は 21±21 点であった。また，運動



図 1 試案した伸縮ロープ体操の運動プログラム例（運動 4.6.7）

別では，運動 7 がすべての調査項目において最も高く，達成度は 83±17 点，興味度は 91±13 点，危険度は 24±26 点であった。つまり，運動 7 に関しては，若干の危険を感じながらも対象者が楽しく実施していたことが確認された。ただ，本調査における対象者が児童であったこともあり，危機回避能力や手の筋力などの体力要素が未熟なことを考慮しながら指導する必要性も認められた。

表 1 運動 1 から 7 における調査項目の平均値

	運動1	運動2	運動3	運動4	運動5	運動6	運動7
達成度	82±16	82±12	82±19	77±20	75±25	73±29	83±17
興味度	83±16	74±18	82±16	68±26	66±27	73±25	91±13
危険度	23±26	20±19	15±23	18±14	22±21	22±22	24±26

3) 実施前後における心理変容

図 2 は，伸縮ロープ体操実施前後における心理変容をまとめたものである。実施前後における活性度と安定度については，5.2±3.3 から 6.0±3.5 へ，6.0±2.1 から 8.2±1.9 (p<0.01) へともに増加した。また，快適度は 11.2±4.6 から 14.2±4.6 へ増加したが，覚醒度は -0.8±3.1 から -2.2±3.3 (p<0.01) へ減少した。つまり，実施者の心理が，体操実施後に坂入ら（2009）が示す「活動に適したエリア」内へより変化したことが示された。

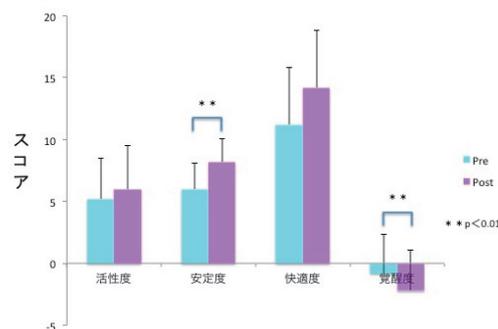


図 2 体操実施前後における心理変容

4. まとめ

本研究では，児童を対象としたオリジナル（伸縮ロープ）体操の調査結果について，達成度 79±20 点，興味度 77±22 点，危険度 21±21 点であった。また，心理変容についても，実施後に「活動に適したエリア」内へより変化したことが認められたことによって，おおむね肯定的な調査結果を得ることができた。

今後は，実施者の体力・運動能力を考慮し，用具特性である伸縮性を活用した運動ならびに体操をさらに試案するとともに，それらの運動効果についても解明していきたい。

体力を高める運動のねらいの複合化 -雑巾を用いた運動からの試み-

○大塚 隆 (東海大学)

学会コード：410 (体操方法 用具を使った動き)

キーワード：体力を高める運動、ねらいの複合化、雑巾

I. はじめに

体づくり運動領域の体力を高める運動は、「ねらいに応じて、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高める運動を行うとともに、それらを組み合わせて運動の計画に取り組むこと」¹⁾と記されている。また、組み合わせの方法として、「効率のよい組み合わせ」と「バランスのよい組み合わせ」が示されている²⁾。

これらの記述から、一つのねらいに固執して運動が選択され、あたかも一つの運動には一つのねらいしか存在しないという錯覚に陥ることが懸念される。しかし、一つの運動であっても、創意工夫や運動内容の発展によって、複数のねらいや効果は期待できる。

そこで本研究では、体力を高める運動の教具として「雑巾」を取り上げ、運動の経験や動きの創意工夫の中で、複合化されるねらいについて考察を深めることを目的とした。

II. 方法

1. 授業実践

2016年度春学期 T 大学体育学部体育学科開講「学校体育実技 A (体づくり運動)」(受講学生 60 名) の 1 コマ (90 分) において、一人で二枚の「雑巾」を用いた運動を実践した。

2. 実践した運動及び分析方法

実践した主な運動内容は、「(足で) 乗る」「投げる・捕る」「拭く」「(手で) 乗る」であった。

基本的な運動の紹介後、学生自身による動きの創意工夫を行わせた。また、授業の振り返りに関して書かれた意見や感想を抽出した。

III. 結果及び考察

1. 実践された運動と「ねらい」について

雑巾を「投げる・捕る」運動 (写真 1) は、「巧みな動き」を高める行い方の例として挙げられる。一人から二人、さらにグループへと発展する可能性が示唆された。

一人で「(足で) 乗る」運動は、「力強い動き」を高める行い方の例とすることができる。二人組で行う「(足で) 乗る」「(手で) 乗る」運動では、「引く・押す (滑る)」動き (写真 2～写真 5) の工夫が見られ、「体の締め」(力強い動き)



写真1 投げる・捕る 写真2-1 (足で) 乗る 写真2-2 (足で) 乗る

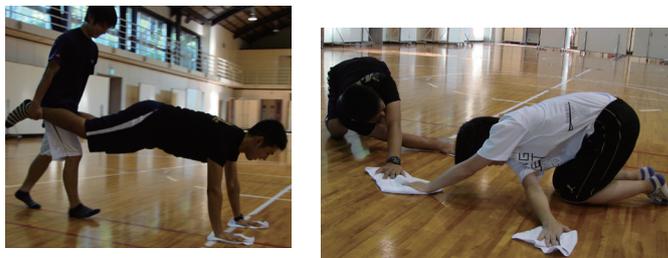


写真3 (手で) 乗る 写真4 拭く

と同時に「バランス」(巧みな動き) が必要とされる。

「拭く」運動については、「力強い動き」だけではなく、「ストレッチ」(体の柔らかさ) (写真 6) の動きも見られた。

2. 学生の振り返りのコメントについて

「普通に行う動作でも、雑巾が足や手の下にあることで運動の強度が高まった」「工夫次第では筋トレやストレッチなど、体幹を鍛えられる」「雑巾を使うだけでいつもの何気ない動きが不安定になって、一気に運動量が上がった」「知らず知らずのうちに自らバランスを取ろうとしていた」「みんなて笑い合いながら体を動かせた」というコメントがあった。

IV. まとめ

「雑巾」を用いた体力を高める運動の実践において、動きを発展的に捉えて創意工夫していくことで、ねらいの複合化が見られ、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことができるという事例を示すことができた。

引用文献：

- 1) 文部科学省 (2008) 「中学校学習指導要領解説保健体育編」, 東山書房
- 2) 文部科学省 (2013) 「学校体育実技指導資料第 7 集体づくり運動-授業の考え方と進め方-(改訂版)」, 東洋館出版社

後期高齢者の健康づくり運動の方法論的手法を探る

— 沖縄県久米島町における 2013 年と 2015 年の体力比較より —

○金子嘉徳（女子栄養大学）、大竹佑佳（女子栄養大学非常勤）

〈コード〉1007 〈キーワード〉後期高齢者、体力、健康づくり運動

1. 目的

超高齢社会において健康寿命の延伸は重要な課題である。その解決の一つとして運動が期待され、高齢者を対象としたさまざまな運動方法が開発されようとしているが、特に後期高齢者の体力的なデータが不足していることから、どのような運動が後期高齢者に適当であるかは、まだ模索中である。後期高齢者の体力的な変化に対応し、体力の維持に貢献できるような運動方法の開発が求められている。そこで本研究では、寿命の長い沖縄県の後期高齢者の体力測定を実施し、2年前の結果と比較することで後期高齢者の体力的な課題を探り、それに対してどのような運動方法を提案していくことができるか検討することを目的とした。

2. 方法

後期高齢者の身体計測・体力測定・ADL調査を実施し、2013年と2015年の両方に参加した19名の結果を比較検討した。

(1) 調査地 沖縄県久米島町

(2) 調査日

2013年（平成25）年9月18日～20日

2015年（平成27）年9月15日～17日

(3) 対象者

2013年と2015年の体力測定に2回とも参加した女性19名（平均年齢80.8±4.94）。

(4) 測定・調査項目

・身体計測：①身長②体重③ウエスト周囲径

・体力測定：①握力②長座体前屈③開眼片足立ち④棒反応。測定方法は、新体力テスト（文部科学省）に準じた。

・ADL調査：新体力テストで用いられている12項目からなる調査票を用いた。

(5) 分析：SPSS Ver.23(IBM)（有意水準 $p < 0.05$ ）。

(6) 倫理的配慮：「香川栄養学園実験研究に関する倫理委員会」の承認を得た（承認番号218号）。

3. 結果及び考察

対象者の身体計測結果を表1に示す。身長に有意な低下が見られた。

	2013	2015	p
身長(cm)	144.4±4.32	143.6±4.55	*
体重(kg)	49.6±4.98	48.8±5.74	n.s.
ウエスト(cm)	86.1±8.07	87.7±8.12	n.s.
BMI	23.8±8.07	23.6±8.12	n.s.

対応のあるt検定 *： $p < 0.05$ n.s.: not significant

体力測定とADL調査の結果を表2に示す。

	2013	2015	p
握力(kg)	20.5±4.19	19.1±3.24	*
長座体前屈(cm)	40.6±7.81	34.7±9.16	**
開眼片足立ち(秒)	15.7±24.21	20.2±21.35	n.s.
棒反応(cm)	27.9±5.40	29.2±6.75	n.s.
ADL合計点(36点満点)	25.4±4.65	24.0±4.65	n.s.

対応のあるt検定 *： $p < 0.05$ **： $p < 0.01$ n.s.: not significant

握力と長座体前屈に有意な低下がみられた。ADLは合計点に有意な差はみられなかったが、項目別に見ると「休まないでどれくらい歩けるか」と「バスや電車で立ってられるか」で有意な低下があった（ $p < 0.05$ ）。高齢者の筋力や柔軟性は低下しやすい反面、運動により向上がみられることから、簡単な筋力トレーニングやストレッチを日常生活の中に取り入れて習慣化するような取り組みが必要である。特に下肢の筋力の低下を抑えることにより、歩行能力の低下の防止が期待できると考える。

4. 指導方法の検討

実際に筋力や柔軟性の維持の運動を指導するとき、後期高齢者に新しい運動を覚えて習慣にしてもらうことは容易でない。まず運動に親んでもらうところから始める必要がある。運動の中に①高齢者が長年親しんできた地域の伝統行事や生活習慣をとり入れる②昔からある身体活動を伴う遊びや踊りを活かすといった工夫があると親しみやすさが増すと考える。①の例として、筆者らは沖縄で身近に利用されているへちまについて歌った沖縄民謡風のオリジナル音楽で創案した「へちま体操」を、久米島町の運動指導に活用している。



「へちま体操」指導の様子



二人一組でお手玉運動

「へちま体操」は全身運動で、下肢の筋トレの効果も期待できる。②の例は、お手玉を使った巧緻性や脳トレの運動などである。ご当地体操による筋力トレや手ぬぐいを使ったストレッチなど、身近なものを活用した方法で指導することで、日常生活の中で無理なく運動を楽しみ、継続につながるのではないかと考える。今後、さらに検証していきたい。

児童の投能力向上を目指した運動教材の試案 —ひねり動作に着目した事例的研究—

○吉田朱里（新潟大学大学院） 檜皮貴子（新潟大学） 吉田直樹（新潟大学大学院）
田中健太（新潟大学教育学部）

学会コード 1002（オリジナル体操の特徴と検証）

キーワード 投動作 ひねり動作 運動教材 児童 体づくり運動

1、研究目的・背景

子どもの体力低下が叫ばれてきた中で、全国体力・運動能力調査（文部科学省）のソフトボール投げの結果においては低下または横ばい傾向が続き、平成 27 年度では小学校 5 年生の男女における記録が過去最低となった。そのため、これまで投能力向上を目指した研究は数多くなされ、その中でも体幹部の回転やひねり動作が投てき距離獲得のために重要であると示されてきた。しかし、投動作におけるひねり動作に着目した実践指導研究は少ない。

そこで本研究は、児童を対象に、ひねり動作に着目して考案した運動を実施し、実施前後のボール投げの記録と動作の変容を明らかにすることで、考案した運動教材について検討することを目的とした。



2、研究方法

本研究は、小学校 2 年生の男子児童（児童 T）を対象に、2015 年 12 月から 2016 年 4 月にかけて 20 分程度の運動を全 8 回行った。運動プログラムでは、ひねり動作に着目して考案した「パンチング体操」と、様々な教具を用いて多様なひねり動作を経験できる運動を実施した。全 8 回の運動プログラム実施前毎とプログラム終了 2 週間後の計 9 回、ソフトボール投げの測定と投動作の撮影を行った。投動作の評価は国土（2012）が開発した「投球動作評価観点と得点」を参考に動作を得点化した。



3、結果および考察

1) ソフトボール投げの記録

運動プログラム実施前の測定 1 (7.59m) から運動プログラム全 8 回実施後の測定 9 (11.20m) において、3.61 m 向上した。また、測定 4 から測定 9 にかけて、記録が徐々に向上していく傾向が示された（図 1）。

2) 投動作

ひねり動作における評価は、測定 1 (12 点) から測定 9 (21 点) において向上した。つまり、測定 1 ではひねり動作がほぼ見られなかった状態から、測定 9 ではひねり動作を伴った投動作へと変容したことが分かる。特に測定 3 (15 点) から測定 5 (27 点) にかけて急激に点数が向上したため、動作の改善が明確に出現したことが理解できる。加えて、運動プログラム実施前の測定 1 における評価得点より低い得点を他の測定で示すことがなかったことから、投げる際

のひねり動作が運動プログラムの実施とともに変容したものと推察される（図 1）。

ひねり動作以前に発生する、重心移動・起こし回転動作の評価得点においてもひねり動作の評価得点と同じような変容がみられた（図 1）。

以上のことから、児童 T において投動作が変容したことが記録の向上につながったと考えられる。

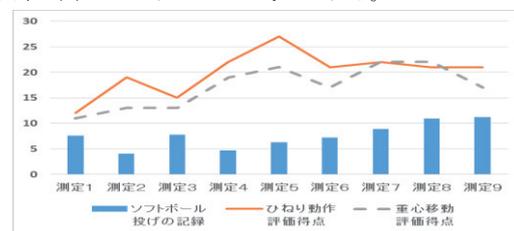


図 1 ソフトボール投げの記録とひねり動作・重心移動の関係

3) 運動プログラムにおける運動従事時間

パンチング体操では、児童 T 自ら「ひねってパンチ」など、ひねることを意識した発言がみられた。

図 2 は、児童 T の運動従事時間の割合を示したものである。運動プログラム 1・3・4 回目でオフタスクがみられたが、その他の運動プログラムではみられなかった。運動プログラム⑤から順番待ち等により間接運動従事時間が増えたものの、オフタスクはみられなかった。また、運動プログラム中に児童 T からは、「もう 1 回やりたい」や「あきらめない」などの意欲的な発言もみられた。このことから、児童 T は運動プログラムに意欲的に取り組んでいたことが分かる。

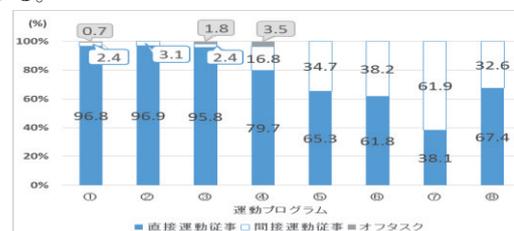


図 2 運動従事時間の割合

4、まとめ

児童 T は運動プログラムを通して投動作の変容がみられ、ソフトボール投げの記録も向上した。また、運動中にオフタスクが少なく、意欲的な発言を伴う取り組みがみられた。このことから、児童 T にとってひねり動作に着目して考案した運動教材は、楽しみながらひねることを意識して取り組むことができるものであったと推察される。

高齢者が安全・ダイナミックに活用できる大型ボールの新しい利用方法の試み

○大竹佑佳（女子栄養大学非常勤），金子嘉徳（女子栄養大学）
 <学会コード> 1002 <キーワード> 大型ボール，高齢者，健康づくり

1. 目的

わが国は，超高齢社会を迎え，健康寿命の延伸への取り組みがますます重要な課題となっている。それに伴い，高齢者向けの運動教室の増加や，様々なプログラム内容が考案されてきている。その中でも，大型ボールはバランスボールなどの名称で広く親しまれている運動用具である。しかし足腰の弱った高齢者が大人数で運動する際には，十分な安全確保をすることが難しいため，高齢者の集団での健康づくりの運動にはあまり活用されてこなかった。

本研究では，高齢者をはじめとした多世代が安全で楽しく実施できる大型ボールの新しい利用方法として考案したタイヤと組み合わせた太鼓運動について報告するとともに，実際に集団で運動を体験した地域高齢者にアンケート調査を実施し，高齢者の運動利用についての有用性の検証を行うことを目的とした。

2. 方法

(1) 地域高齢者への運動指導

埼玉県 S 市 J 大学で実施している地域の中高年者を対象とした運動教室参加者を対象に実施した。大型ボールとタイヤを交互に重ねたものを 2~4 配置し，上から番号をつけておく。運動実施者は，指定された番号（例えば「1,2,1,3」，「4,1,2,3」など）を決められた回数，太鼓のバチで叩く。また，ランダムに番号を指示し，それに反応して叩く。慣れてきたらボールの色と，振り分けた番号を混合させ，脳トレ的な要素を含む運動として行った。（写真）。



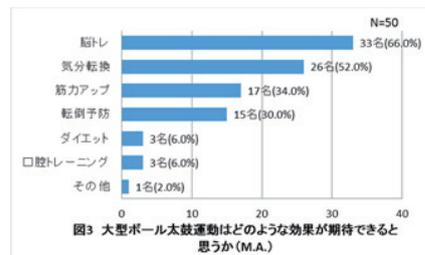
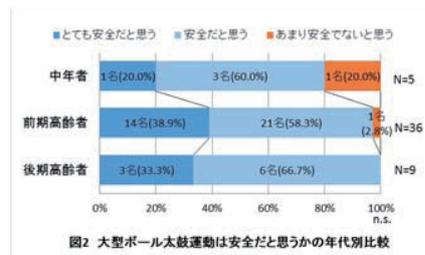
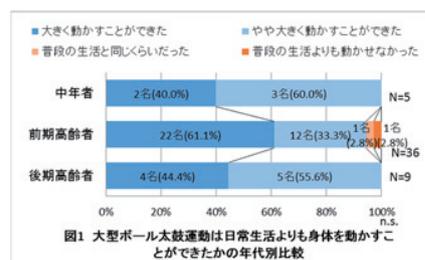
考案した大型ボール 高齢者を対象とした運動教室での実践

(2) アンケート調査の実施

運動教室参加者 50 名（男性 6 名・女性 44 名）を対象に，運動体験後に記名式の 6 問からなるアンケート調査を実施した。結果は「中年者群（64 歳以下）」「前期高齢者群（65~74 歳）」「後期高齢者群（75 歳以上）」の 3 群で比較し検討した。分析には Excel と SPSS を使用した。倫理的配慮については，アンケートへの協力を同意とした。

3. 結果及び考察

①対象者の平均年齢は， 70.5 ± 5.17 歳であった。②今回の運動で，日常生活より身体を大きく動かすことができたかを尋ねたところ，前期高齢者の 2 名以外は「大きく動かすことができた」「やや大きく動かすことができた」と回答し，群による差はなかった（図 1）。③楽しさについては，「とても楽しかった」25 名（50.0%），「楽しかった」23 名（46.0%）で，群による差はなかった。④再体験の希望についても「ぜひ，再体験したい」21 名（42.0%），「再体験したい」26 名（52.0%）で，群による差はなかった。⑤高齢者が実施する場合の安全性については，「あまり安全でないと思う」と回答したのは 2 名（4.0%）のみであった（図 2）。⑥大型ボールの太鼓運動に期待できる効果では，「脳トレ」「気分転換」が多かった（図 3）。



今回のアンケート調査の結果から，大型ボールの太鼓運動は，前期高齢者から後期高齢者まで身体を大きく動かすことができ，集団でも安全に，楽しく実施できる運動方法であることが推察できた。今後は大型ボール太鼓の数を増やし，大人数での集団運動として，ゲーム性のある内容や，参加者同士のコミュニケーションが増えるような運動内容を考案していきたい。

投動作における運動アナログンを用いた指導内容の検討 —紙鉄砲に着目して—

○吉田直樹(新潟大学大学院) 檜皮貴子(新潟大学)

吉田朱里(新潟大学大学院) 田中健太(新潟大学教育学部)

学会コード 1001(体操実施効果の検証)

<キーワード> 投動作、運動のアナログン、紙鉄砲、ハンドボール投げ、ペア体操

1. 目的

文部科学省が実施する「体力・運動能力調査」によると、ハンドボール投げ、ソフトボール投げの記録は、昭和60年から平成26年において、各年齢において記録が横ばい、または低下傾向となっている。この現状において、投能力の向上には、投げる経験の不足を補うための学習方法の工夫が重要であると考えられる。具体的には、伝統的な運動遊びである紙鉄砲を取り上げ、肘関節や手首関節を使って無駄なく力を伝達する動きを身につけることも必要な観点であると考えられる。つまり、ボールを使用せず、動きの類縁性(アナログン)の観点から投動作の不足を補う方策を試みる。

そこで本研究は、大学生を対象に投動作と類縁性のある紙鉄砲を用いた運動指導を行うことで、投動作の変化と記録の向上への影響を調査し、投動作の運動アナログンに着目した指導内容について検討することを目的とした。

2. 方法

○対象者 N 大学教育学部女子学生 4 名(22.3±0.4 歳)

○運動指導日 平成 27 年 10 月 30 日

○紙鉄砲を用いた運動指導内容

展開 1 紙鉄砲(新聞紙で作成)で大きい音を鳴らす活動。

展開 2 5 種類のサイズの異なる紙鉄砲(A3、B4、A4、B5、A5 コピー用紙)で大きい音を鳴らす活動。

展開 3 音楽に合わせてペアで交互にタイミング良く紙鉄砲で音を鳴らす活動。(音楽: しあわせならてをたたこう、写真)



○測定方法 ハンドボール投げ測定を紙鉄砲の指導前後と指導 1 週間後の全 3 回実施した(平成 27 年 10 月 30 日、11 月 5 日)。さらに、投動作の変化を調査するために、対象者の前方と側方からビデオ撮影を行った。

3. 結果および考察

○全体傾向

紙鉄砲を用いた運動指導前後、1 週間後のいずれの測定間においても有意な差は認められなかった(図 1)。1 回 50 分の紙鉄砲を用いた運動指導のみでは、「投げる」という複雑な動作を改善し、ボールの飛距離を著しく伸ばすこと

は難しかったと考えられる。しかし、運動指導前後の測定①と測定②において記録の向上が見られた対象者は、4 人中 3 人であった(表 1)。このことから紙鉄砲を用いた指導を継続的に行うことで対象者の投能力をより向上させることができるものと推察される。

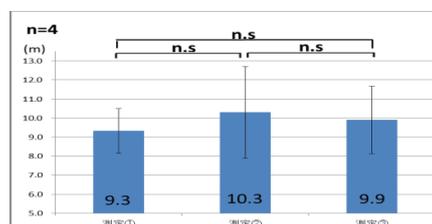


図 1 ハンドボール投げの平均

表 1 対象者別ハンドボール投げの記録(m)

	測定①(紙鉄砲前)	測定②(紙鉄砲後)	測定③(紙鉄砲1週間後)
Sub.A	9.1	10.0	9.8
Sub.B	11.3	14.3	12.8
Sub.C	8.6	8.0	8.8
Sub.D	8.3	8.9	8.2

○音楽に合わせたペア紙鉄砲の感想

sub.A は「小さい B5 や A5 の紙鉄砲は、音楽に合わせてやるときに、より良い音が出せた」と回答し、紙鉄砲の鳴らし方の変化について述べた。また、sub.B は「音楽に合わせて鳴らすのは色々気をつけることもあって忙しかったけど楽しかった」sub.C は「音楽に合わせてより楽しかった」と回答し、音楽に合わせてより楽しい活動につながることが分かった。これらのことから、紙鉄砲を用いた運動指導においてペア活動や音楽に合わせた活動を行うことで、紙鉄砲の鳴らし方の変化やより楽しい活動につながり、さらに有意義な活動となることが分かった。

4. 結論

紙鉄砲を用いた運動指導を継続的に行うことで、投能力の向上につながると考えられた。その際、ペア活動や音楽を活用することでより有意義な活動となることが分かった。このことから、本研究の運動アナログンに着目して紙鉄砲を用いた運動指導は、「体力・運動能力テスト」におけるハンドボール投げの低下傾向を解消する一つの方策となる可能性が示された。

児童を対象とした組立体操の実施に関するアンケート調査

○田中 健太(新潟大学教育学部) 檜皮 貴子(新潟大学) 吉田 朱里、吉田 直樹(新潟大学大学院)
学会コード 805(実施者関連)

<キーワード> 組立体操, 形成的授業評価

1. 目的

昨今, 組立体操における負傷事故に関して大きくメディアで取り上げられている. しかし, 組立体操が長く学校で実施されてきた背景には子どもの成長を促すことができる価値があると考えられる. リスクを回避することを優先に組立体操を廃止することは, これまで子どもたちが得てきた経験を保証できない事態に陥る. また, 組立体操について, 専門家や教員側からのみならず子どもの立場からも検討することが重要であると考えられる.

そこで本研究は, 児童を対象に組立体操に関するアンケートを実施し, 組立体操の実施における児童の内省を明らかにすることで, 児童の思いに沿った組立体操指導について検討することを目的とした.

2. 方法

○対象者 平成28年度に組立体操を運動会で行った兵庫県加古川市小学校5校5・6年生, 計669名.

○アンケート内容 形成的授業評価を中心に以下の13項目を自記式質問紙で調査した. (1)小学校名・学年・性別(2)組立体操は楽しかったですか. (3)精一杯全力で組立体操をすることができましたか. (4)組立体操で, できなかったことができるようになりましただか. (5)組立体操をして深く心に残ることや感動することがありましたか. (6)組立体操をして「あっ分かった!」とか「あっそうか!」と思ったことがありましたか. (7)自分から進んで組立体操に取り組みましたか. (8)自分のめあてに向かって何回も練習できましたか. (9)仲間と協力して仲良く組立体操に取り組みましたか. (10)組立体操で仲間とお互いに教えたり助けたりしましたか. (11)自信をもって組立体操をすることができましたか. (12)組立体操をしている時にきついと感じたことはありましたか. (13)もう一度, 組立体操をやりたいですか.

3. 結果および考察

アンケート結果はすべての質問項目において「はい」と肯定的な回答した者が6割を超えていた. 特に質問(3)の精一杯できたかという問いに「はい」と回答した者が94%おり, 全項目の中で最も高い値を示した(図1). このことより, 組立体操は児童が関心を持ち, 意欲的に取り組める教

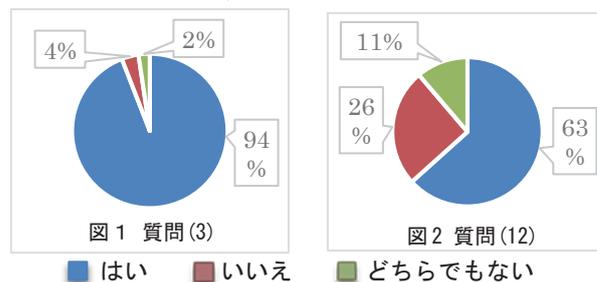
材であることが分かった.

質問(9)の仲良く取り組めたかという問いでは, 「はい」と回答した者が94%, 質問(10)のお互いに教え合えたりできたかという問いで, 「はい」と回答した者が88%おり, 高い値を示した. 組立体操を通して, 仲間と助け合ったり, 教え合ったりしながら運動を行う大切さを子どもたちが十分に感じ取っていることが分かった.

一方, 質問(6)の新しい発見があったかという問いでは, 「はい」と回答した者は67%で, 他の質問と比較すると低い値を示した. そのため, 組立体操指導は教師主導型の一方的な指導だけでなく, 児童が自ら体の使い方などを発見できるように手立てを設けることが必要であると考えられる.

加えて, 質問(12)のきつく感じるということがあったかという問いでは, 「はい」が63%, 「いいえ」が26%という回答だった(図2). 全体的に組立体操に対して高い形成的授業評価を示しているにもかかわらず, その多くは組立体操のきつきを感じている実態が明らかになった.

質問(13)のもう一度やりたいかという問いでは, 「はい」が71%, 「いいえ」が11%という回答だった. 多くの児童が継続を希望したことより, 児童にとって組立体操は再び挑戦してみたい運動であることが分かった.



4. まとめ

全ての質問項目において, 児童からの肯定的な回答が多かった. 加えて, きつきを感じていながらも継続を希望する児童が多くいた. このことより, 組立体操は児童にとって関心や意欲を持つことができる運動であることが分かった. そのため, 教師はこのような児童の気持ちを大切にしながら児童の体力や運動経験の実態に合わせた無理のない内容を指導する必要性が明らかになった.

スモールボールを用いた親子体操の試案

－ 素材の特性に応じた動きの体系化 －

○ 新海萌子（筑波大学大学院）、田丸由紀子（日本体育大学大学院）

小島瑞貴（東京藝術大学非常勤講師）、相原奨之（筑波大学大学院）、長谷川聖修（筑波大学）

学会コード：1002（オリジナル体操の特徴と検証）

キーワード：幼児、親子体操、スモールボール

I 目的

平成 22 年度幼児健康度調査報告（日本小児保健協会）によると、現代の幼児は、活発に動かす遊びが少なくなっていると報告されている。そのため、幼児が主体的に体を動かす機会を作り出す親子の体操を工夫することが大切であると考えた。その工夫のひとつとしてスモールボール（以下 SB と略す）に着目した。すでに、染谷ら¹⁾は、高齢者を対象とした SB を用いた体操指導において、高い内省評価を得たと報告している。また、渡辺²⁾は、子どもたちの握力を向上させる観点から SB を活用した運動プログラムを開発している。しかし、親子を対象とし、SB を用いた多様な動きを引き出す体操に関しては、まだ十分に検討されていないのが現状である。

そこで本研究の目的は、SB の特性から運動内容を整理した上で、一連の親子体操を試案・実践し、多様な動きを引き出す SB の可能性を検討することである。

II 方法

1.対象者：母親と3歳児（男子3名、女子4名）の7組

2.指導期間：2016年6月14日～7月12日

週1回の全5回 1回の指導時間15分程度

3.運動内容：SBを用いた基本動作と一連のリズム体操

4.記録方法：実施した指導内容を二方向から広角ビデオカメラで撮影した。この映像を観察することで、SB の特性と各動作の特徴を明らかにするための手掛かりとした。

III 結果及び考察

(1) SBの用具特性と空気圧

SBは、①軽い：重さ100g ②柔らかい：塩化ビニール製の軟弾性 ③強い：耐荷重100kgという特性を有している。なお、操作性を容易にするため、空気圧は中程度とした（図1）。



図1 中程度の空気圧

(2) 用具特性と運動内容

図2は、用具の特性と引き出される運動の種類を整理したものである。

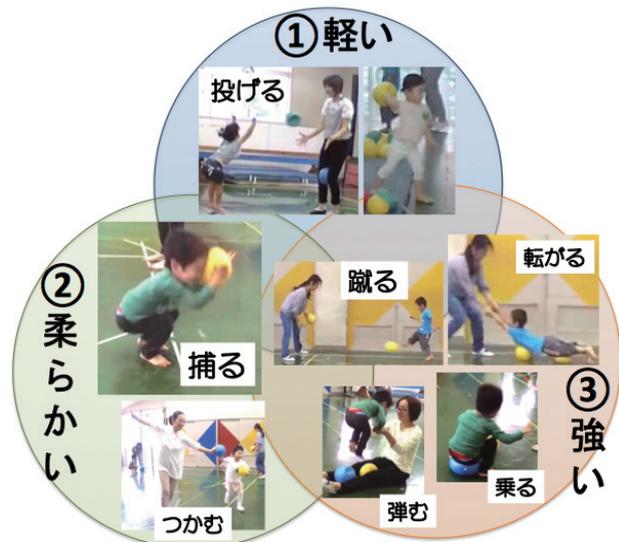


図2 用具の特性と引き出される運動の種類

(3) ビデオ映像から観察された特徴的な動作事例

SBの「軽い・柔らかい」特性によって、幼児がボールを怖がらずに、顔面も使って「捕る」動作が頻繁に観察された。また、SBの「強い」特性からGボールのように、幼児が「乗る、弾む、転がる」などの動きも可能となり、多様な動きを親子で楽しんでいる様子が確認された。

IV まとめ

SBは、3つの用具特性を有し、幼児が主体的に体を動かしたくなる用具であることが観察された。その特性から親子で多様な動きを容易に体験することができ、親子体操としてSBを活用することの可能性が示唆された。

今後は、他の用具との比較検討や各動作の習熟過程についても検討したい。

【参考文献】

- 1) 染谷典子他：「被災地在住高齢者の健康づくりを目指したソフトジム体操の検討」日本体操学会第14回大会（2014）
- 2) 渡辺みどり：「全国チャレンジカップにおけるアクティビティと握力の関係」日本体操学会第14回大会（2014）

運動有能感を高める「キラキラキッズ」の実践研究

—小学校2年生における「体づくり運動」と「表現リズム遊び」領域を組み合わせせて—

○ 五代孝輔（鹿児島市立西陵小学校）、高岡綾子（鹿児島大学）

学会コード 902（教育学的研究）

キーワード 運動有能感、体づくり運動、表現リズム遊び

1 研究の背景と目的

高岡は、「エアロビックの特徴の一つとして『音楽のリズム（ビート）に同調して連続的に全身で動くこと』があげられる」とし、エアロビックを使った「授業づくり」を推奨している。筆者は、高岡との共同研究を通して、子供たちの笑顔で生き生きと活動する姿等からエアロビックのリズムを取り入れた授業づくりの効果を感じている。

本研究では、「キラキラキッズ」を教材に小学校2年生との学習が、児童の運動有能感にどのような影響を与えたかを検証することを目的とする。

2 方法

- (1) 対象：鹿児島市立草牟田小2年生 74名
- (2) 実施時期：H27年12月～H28年2月
（全8時間）
- (3) 授業前後における運動有能感の測定及び感想文分析

3 授業実践の重点

- (1) 自分の体と向き合う
「踵を着けたまましゃがむ」、「足首を持って膝を伸ばす」等の柔軟性を養う動きを毎時間行った（写真1）。



【写真1】

- (2) 子供主体のポーズづくり
グループでのポーズづくりでは、どのグループも意欲的に話し合い最後のポーズまでの流れを考えアイデアを出し合った。困っているグループを中心に教師は指導助言を行った（写真2・3）。



【写真2】



【写真3】

- (3) 互いに発表し合い認め合う活動

発表会に向けて互いの踊りの様子や最後のポーズまでの流れを発表し合った（リハーサル）。その際、良かった点を発表させ、発表会への意識付けを行った。

- (4) ゲストティーチャーの活用

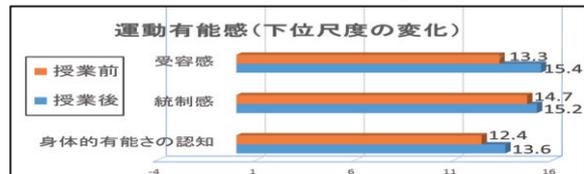
高岡氏に授業の始め・中・終わりと4回程授業に来ていただいた。「上手になった姿を綾子先生に見せたい。」と児童の意欲向上へとつながった。

4 結果及び考察

授業前後の運動有能感の変化を比較すると、4.2ポイント増加した（グラフ1）。全ての下位尺度において増加がみられたが、特に受容感において大きな増加がみられた（グラフ2）。これは、グループでのポーズづくりや互いに発表し合い認め合う活動を入れた成果であると言える。また、児童の感想の中に、「キラキラキッズを学習が終わっても踊りたい」、「休み時間も楽しくて練習した」、「みんなで踊ることが、とても楽しいことが分かった」等の記述があり、児童が夢中になって取り組んだことが分かった。そして、「キラキラキッズ」の教材的価値も高いことがこの研究から明らかになった。



【グラフ1】



【グラフ2】

5 参考・引用文献

- (1) 公益社団法人 日本エアロビック連盟
「ビートにのって楽しくエアロビック」2013, P1～6
- (2) 文部科学省 「小学校学習指導要領解説 体育編」2010
- (3) 岡澤祥訓他 「運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究」スポーツ教育学研究 1996

戦後二代目ラジオ体操の動画による記録作成

○古川幸子（デンマーク体操クラブ・アンセル）、三浦玲子（芝浦工業大学）
鈴木由起子（モダントレーニング研究会）、三宅良輔（日本体育大学）

学会コード：204(歴史・昭和)、1209(その他の研究・その他)

キーワード：二代目ラジオ体操、復元、動画記録

1. 目的

最近メディア等で二代目ラジオ体操第3が「幻のラジオ体操第3」と称し、幾度か取り上げられているが、これらで紹介されている動きは解説書を頼りに独自の解釈により再現されているものである。そこで、本プロジェクトでは、歴史的な体操の一端である二代目ラジオ体操をなるべく正確に残すために、当時指導者として実際に二代目ラジオ体操を指導されていた上貞良江氏（92歳）の監修・協力のもと、二代目ラジオ体操第1、第2、第3の動きを正確に再現し、動画データとして記録に残すことを目的とした。



1. 二代目ラジオ体操の図解

2. 概要

二代目ラジオ体操の再現に向けて、現存する図解資料より二代目ラジオ体操第1、第2、第3それぞれの動きの再現を試みた。楽曲は当時使用されていたピアノバージョンを上貞氏から提供していただいた。これは動きによりテンポを変えて演奏されている。第1から第3までの体操を当時の指導者である上貞氏の指導のもと正確な動きとして再現した。上貞氏は当時の様子を大変鮮明に記憶され、指導はとて細かい手足の動きや運動の表現部分まで注意が注がれた。その後、二代目ラジオ体操第1、第2、第3を動画資料として記録するために、ビデオカメラに収録し、動画データを作成した。また上貞氏へのインタビュー調査により、当時の時代背景や二代目ラジオ体操の創作過程、苦労された点などを明らかにした。

3. 成果

ラジオ体操はこれまで3度制作されている。現在行われているラジオ体操は三代目であり、1951年に制定されてから国民に広く実施され続けている。初代ラジオ体操は1928年から1946年まで18年間実施された。これに変わって終戦直後の1946年からわずか1年半だけ放送されたのが二代目ラジオ体操である。当時の状況は戦後の動乱期だったこともあり、普及せずに1947年に放送が中止された。二代目ラジオ体操は第1、第2、第3の3部構成であったが、現在はその音源と解説書のみが残されているだけでほとんど記録が残っておらず、「幻のラジオ体操」とも呼ばれている。この二代目ラジオ体操を、少ない資料の中、当時の指導者から直接指導を受け細部に至るまで正確に再現することがで

きたことは、体操界のみならず、近代体育史の分野にとっても大きな成果であったと考える。

また、上貞氏へのインタビューにより新たな事実も明らかになった。GHQの支配下にあった戦後の情勢において、二代目ラジオ体操は「号令なしで、自発的に」「女性が優しい声で指導し、ダンス的な動きで」と軍事的な色



2. 体操の復刻作業と指導の様子

を無くし民主主義的なラジオ体操という基本コンセプトで作成されたことにより、動きが難しく、ラジオでは説明しきれずに国民に受け入れられなかったとの報告がある（「ラジオ体操の全て」：日本郵政公社制定）。しかし、これらの理由よりも、戦後という状況下にて、普及員を育成し全国に普及させるだけの準備が整わなかったこと、当時の日本国民らが生きることに精一杯であり、皆で集って体操などおこなっている状況ではなかったことなどが、二代目ラジオ体操を普及できなかった大きな原因だったと新たな一面を知ることができた。

4. まとめ

今回の二代目ラジオ体操再現の実施により、我々が抱いていた力強く堅いイメージでの動きではなく、柔らかく、流れのある動きを求められたことに驚いた。楽曲は現在販売されているオーケストラバージョンよりテンポがゆっくりで、動きにより速さが変わり大変動きやすかった。更に上貞先生より当時の指導を受けてみると、拍の長さを十分に使って次の動きに繋げていく動き方の指導であった。これらのことから、当時の指導者らが二代目ラジオ体操を戦後の軍事的な色を無くした体操として普及に努めていたと実感した。



3. プロジェクトメンバー
前左 上貞良江氏
前右 山川純氏

トラバージョンよりテンポがゆっくりで、動きにより速さが変わり大変動きやすかった。更に上貞先生より当時の指導を受けてみると、拍の長さを十分に使って次の動きに繋げていく動き方の指導であった。これらのことから、当時の指導者らが二代目ラジオ体操を戦後の軍事的な色を無くした体操として普及に努めていたと実感した。体操解説書と体操実施のための声掛け（ナレーション）については引き続き検討し今後の課題としたい。

楽曲(ピアノバージョン)提供及び

二代目ラジオ体操監修

協力者

撮影・編集

参考資料

上貞良江氏

山川純氏

古川千春氏

「ラジオ体操の全て」

実技シンポジウム①

「組む体操」を動いて学ぶ ・キッズ向けの組遊び

○藤巻 裕昌

名古屋女子大学短期大学部保育学科 講師

授業で、日々学生と汗を流し、語らいながら、子ども達の“健康な体と豊かな心を育む”運動あそびを研究、考案中！

日本体操学会 キッズ分科会 代表兼事務局 担当



○鹿野 哲也

童謡シンガーソングライター。

保育園・イベントでの弾き語りライブを中心に活動中。園歌の作曲、ゆるキャラのテーマソングのほか、振り込め詐欺防止のテーマソングなども手がけている。

保育士、ベビーマッサージ講師の資格を持つ。

HP: <http://shikanotetsuya.syncl.jp/>



○長谷川聖修

筑波大学体育系体操コーチング論研究室 教授

NPO 法人日本Gボール協会 理事長 他

だれもが笑顔で動き続けることのできる体操「プレーニング pla(y+tra)ining」を求めて、奮闘中！。

モットーは「FUN-da-mental」



プログラム

いろいろな「もの」になって、他者と組み、未来へとつながる運動を紹介します。

1) 未来の「のりもの」

「バイク」「自動車」になって、未来の国へとドライブします。色々なお友達との出会いを大切にします。さあ、出発！

2) ぐるぐる「せんたくき」

とっても身近だけど、子ども達にはあまり触れることのない洗濯機。

ぐるぐるまわる感じをお友達と一緒に仲良く遊ぼう！

3) 魔法の「ばんそうこう」

ちょっとしたケガなら「ぺったんこ〜！」と笑い飛ばすくらいのたくまさと、「いたいいたいのとんでゆけ！」という共感するやさしさを育むことができればと願っています。また、歌詞の「ばんそうこう」を「シップ」にし、貼る部位をどんどん変えれば、高齢者向け脳トレにもなります。

小学校での組立体操の事例
-組立体操に関する考え方と指導の実際-



鹿児島大学教育学部附属小学校
教諭 須藤 信司

1 組立体操についての考え方

- 大運動会で組立体操を行う理由
 - ・運動の特性
- 組立体操の学習としての位置付け
 - ・体づくり運動との関連
 - ・運動を成立させる要素

2 組立体操の事故防止に関する本校における考え方

- 教育的意義
 - ・「個の確立」を目指す本校の研究との関連
- 長期的・段階的指導
 - ・体づくり運動, 表現運動領域における指導
 - ・体力を高める附属体操(準備運動)
- 安全面への配慮
 - ・タワーの人選
 - ・安全な運動の仕方の共通実践

3 組立体操の指導の実際

- 実際の指導の様子

4 終わりに

- 大運動会の実施について

小学校での組立体操の事例

—運動会へ向けての組体操の実践—



鹿児島市立錦江台小学校
教諭 草野 貴亮

1 学習のねらい

- (1)! 運動を通して個々の体力を高めること
- (2)! みんなで作品をつくりあげる楽しさや喜びを味わわせること
- (3)! 活動を通して友達とのよりよい関係を築くこと



2 指導計画

- (1)! 授業時数
全16時間(表現運動・体づくり運動・器械運動)・・・前年度6時間, 本年度10時間
- (2)! テーマ
「和」・・・オリンピックイヤーの今年, 改めて「日本」に焦点を当て, 表現する。
- (3)! 曲
信長協奏曲オリジナルサウンドトラックより(3部構成)
- (4)! 指導内容
 - ① 前年度
 - ア) 1人技(肩倒立・ブリッジなど)と2人技(補助倒立・垣根など)を中心にした練習
 - イ) 学習の成果を「6年生を送る会」で発表
 - ② 本年度
 - ア) 6人技など人数の多い組み立て技や, 隊形移動を中心とした練習
 - イ) 学習の成果を「運動会」で発表
- (5) 教師間の共通理解事項(通知文「組体操等による事故の防止について」参照)
 - ① 学習のねらいを明確にした指導を行うこと
 - ② 安全面に配慮した内容を実施すること(縦へ伸ばすのではなく, 横への広がりや動きを意識した構成)
 - ③ 発達段階に応じた技を選択し, 段階的な練習を行うとともに, 安全な補助の仕方を確認し指導を行うこと
 - ④ 児童の体格や習熟度を考慮して, メンバーや内容を構成していくこと



3 実際

- (1)! オリエンテーション
 - ①! テーマと5つの掟「時間厳守」「正しい服装」「無言」「足先・指先まで意識」「返事」の確認
 - ②! 「マッスルアッププロジェクト」と題した, 家庭での筋力トレーニングへの取組説明

(2) 指導の流れ

第1部	① 武士たちが出陣に向けて鍛錬に励んでいる様子の表現 ② 児童が行いたいリズムダンスや、技と技の間の機敏な隊形移動を意識して構成 ③ ペアなどで互いに技を試させ、友達同士で話し合いながらの技の組み立て
第2部	① 「合戦」をイメージし、集団で動きのある表現 ② 段階的な練習や教師の補助など、組み立てる際の安全面に十分配慮した活動 ③ 曲や技から児童にイメージをもたせ、児童との話し合いによる隊形の編成
第3部	① 「平和な世の中」をイメージした表現 ② 全員で十文字の隊形でのウエーブの実施(ビデオで撮影して自分たちの動きを確認)

4 指導を終えて

(1) 成果

- ① 自分の体や友達を支える筋力がつき、体力が高まった。
- ② みんなで作品をつくりあげることにより連帯感や協調性が高まり、委員会活動などが活発になった。
- ③ とともにやり遂げた達成感から児童同士の関わりが深まり、学校生活が落ち着きのあるものとなった。

(2) 課題

- ① 引き続き安全面に配慮した体育学習を進めていくこと
- ② さらに児童主体の活動になるよう工夫すること
- ③ 教師の指導力を高めていくこと

(注) 本稿では、組立体操を含めて「組体操」と一括して表現している。

中高年者を対象としたペアエクササイズ



鹿児島大学非常勤講師

高岡 綾子

一口に中高年者を対象とした活動と言いましても多種多様です。次に挙げるのは極端な例ですが、私の周りでも体力の向上、維持を直接的な目的とした体操教室もあれば、とにかく家に引きこもってしまわないよう、活動場所にやってくることを目的に開催されている教室もあります。また、体力差の大きい方々が混在している場合も多いでしょう。

これは、中高年者に限られたことではありませんが、参加者が楽しく活動を継続するために、私たち指導者はいろいろな観点からの工夫を行っています。内容はもちろんのこと、活動場所の雰囲気、手具、音楽、活動形態 etc.たくさんある中で、このシンポジウムのキーワードである「組む」という観点から、本日はまず、私が実際に行っている2人組の活動をご紹介します。

その後、参加者の皆様からも、「似たようなこんな動きをしています！」という意見をいただいたり、「私は違った観点からこのような動きをしています！」と動きを紹介、提案をしていただくなど、「人と組んで活動するよさ」を「再発見」「差異発見」「彩発見」していきたいと思えます。

今日のキーワードは

1. 歌をうたう
2. 手遊びをする - 相手とふれあう
3. 体を動かす - 相手にふれない

皆さんの笑顔と意見が飛び交う内容を提供できるよう努めます。

これからの組立体操の指導における提案



日本体育大学
三宅 良輔

【現状】

運動会等で実施される組立体操について、毎年、年間 8,000 件を上回る負傷者が発生しており、現在社会的な関心を集めている。巨大なピラミッドや高層タワーの組立体操による事故が全国各地で報告され、東京都や大阪市などの教育委員会ではピラミッドやタワーの実施を禁止し、千葉県ではいくつかの市町では組立体操そのものの全面的な廃止を決定した。平成 28 年 3 月 25 日にスポーツ庁政策課学校体育室より「組体操等による事故の防止について」通達があった。実施に当たっては、校長の責任の下で組織的な指導体制を構築すること、児童生徒の体力等の状況を踏まえて段階的・計画的な指導を行うこと、活動内容に応じた安全対策を確実に講じることなどの措置をとることが求められた。これにより、この春に運動会や体育祭を実施する多くの学校が組立体操の実施を取りやめた。また、実施に踏み切った学校においても、指導者研修会を実施したり、これまで続けてきた組立体操作品の構成変更を余儀なくされている。

① 組立体操に対する理解

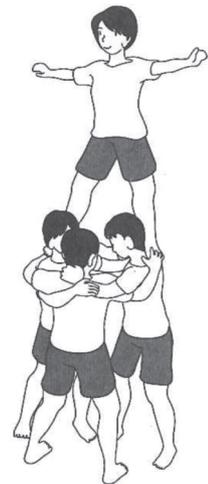
指導者となる教員が組立体操について、その魅力や教育的価値を理解しているのか疑問である。仲間と協力しながら得る忍耐力や達成感だけを求めているようでは、無理を冒してまで頑張らせ過ぎ、完全な演技発表を求め過ぎる傾向になってしまう。本来、組立体操は楽しい運動であることをもっと指導者らに気づくべきである。運動会の発表でも、威圧的な号令や太鼓の合図の中で下を向きながら一人で苦しい顔をして耐えさせるのではなく、顔を上げてみんなで目と目で合図を送ったり、お互いに声をかけあったりしながら多くの笑顔あふれる発表にしたいものである。

体づくり運動として組立体操の役割

組立体操は児童生徒らの体づくりの運動としてとても重要な役割を果たしている。中でもバランス感覚を養う運動、体を固定する力と感覚を養う運動には適している。相手のどの位置に乗るとバランスが安定するのか、体のどの部分に力を入れると各部位や関節が固定するのかを体験することにより、これらの感覚が他のスポーツ活動時にも活かされてくるのである。組立体操を表現的身体活動としてだけでなく、体づくり運動としての価値も多分に含まれていることを理解していただきたい。

③ 指導者の現状

小中高の体育授業の学習指導要領に組立体操は入っていない。では、教員たちはどこでこの組立体操を習ってきているのだろうか。体の仕組みについて専門的な知識を持っているのだろうか。ご自身が教員になって以降に組立体操を体験しているのだろうか。多分どれも答えは NO である。特に体育専科教員のいない小学校では指導法に関して熟知している教員がほとんどおらず、組立体操問題について危機感を感じている学校が多い。



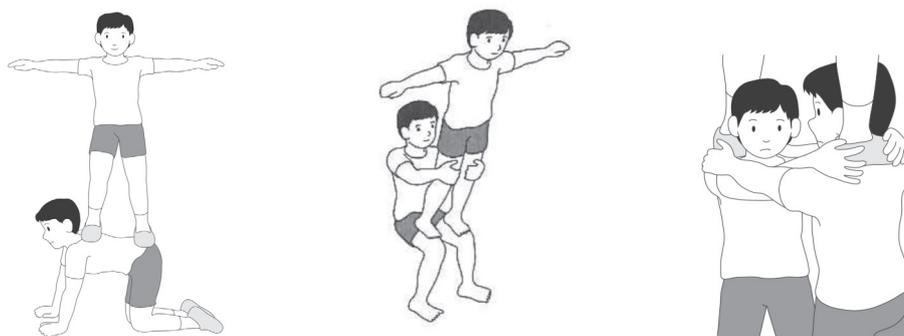
④ ケガの現状

独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付のデータより、組体操による事故の状況を見てみると、昭和44年以降の給付金の支給実績は死亡見舞金9件(組立体操時の突然死2件を含む)、障害見舞金92件となっている。ここ数年で見ると、組立体操の怪我による医療費等の支給件数は、毎年8,000件を上回り、中でも小学校で事故発生件数が約6,300件(平成26年度)と組立体操全体の73%を占めている。

平成26年度の組立体操での事故件数

	1 タワー	2 倒立	3 ピラミッド	4 肩車	5 サボテン	その他	総計
小学校	886	947	716	537	415	2,788	6,289
中学校	306	189	365	85	62	878	1,885
高等学校	49	31	52	18	10	258	418
総計	1,241	1,167	1,133	640	487	3,924	8,592

(独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付のデータより)



【 これからの組立体操指導の提案 】

組立体操の魅力や楽しさについて、また難しさや危険性について、もっと指導者が関心を持たなければならない。運動会や体育祭で行われる組立体操は、知らず知らずのうちに過去の発表や他校の発表と比較し、難易度や巨大さを競い合うようになってきてしまっていた。これまで組立体操における事故の報告が多数あげられ、危険性が問われていたにもかかわらず、組立体操の指導法に関する研修会などはほとんど実施されてこなかった。現在の多くの自治体で実施を中止したり、規制をする流れは当然の結果であった。しかし、組立体操は子どもたちの体づくりの運動として、相手の気持ちを考えながら動く、仲間との協調性を養う教材として楽しく行える運動である。まずは指導者らが自ら体験することが必要だと考える。どれだけ負荷がかかるのか、どれだけ高いのか、どれだけバランスをとることが難しいのかなどを理解しなければならない。

また、これまでの各学校のやり方や伝統にとらわれていると、結局、現在問題となっている安全性の問題は改善されない。組立体操の練習時間が限られている。その中で、最初から何段の高さにするとか、何種類の作品を実施するという目標を決めるのではなく、簡単な組立作品や低い段から徐々に安全にできる段数を増やしていく方法で練習計画を立てるべきであろう。また、学校によってはソーラン節などのダンス系の集団演技を取り入れているところが多いが、これらの踊りの1シーンに組立体操を挿入してみるのも面白い。確かに笛や太鼓、掛け声だけの発表も、力強く格好いい。しかし、これからの組立体操は音楽に合わせて実施してみたり、高く上に積み上げるよりも、横に大きく広がるものや動きの伴う作品などを入れるなど、新しい形の組立体操発表を考案していくことも求められている。

分科会

現場が求めている実践的指導方法の検討と共有化を目指す分科会の創生

世話役 金子嘉徳

最近、運動会の組み体操（組立体操）における事故など、体操指導者ではありえないような指導に対する考え方や運動方法による事故の報道を目にするようになりました。また、これらの問題に対する体操の専門家の意見や指導方法論は、現場の指導者には表層的にしか届いていないような気がします。体操はその多様性から各ライフステージで最も求められている身体活動ではありますが、このような怪我や事故の報道があるたびに、体操の専門家として非常に残念に思います。これらの問題を改善するためには、我々専門家が、今現場が抱えている課題を把握し、それに対する解決方法を精査、共有し、現場で使える実践的指導方法として提案していくことが必要ではないかと思えます。

そこで本学会では、これまで幼児の運動を主体とした「キッズ分科会」以外の分科会をつくり、これらの課題に対する実践的な指導方法を検討していただくことにいたしました。我々体操専門家が協働で解決できる課題は、各ライフステージに沢山あると思われまますので、分科会はライフステージ別とし、就学前までの幼児を対象とした「キッズ分科会」、学校での体操を研究対象とした「学校体育分科会」、超高齢化の中で健康づくりの重要性が増している「中高齢者分科会」の3つといたしました。これらのほかにも必要と思われる分科会がありましたら、随時立ち上げていただけましたら幸いです。

また、これまで本学会会員は全国各地でご活躍され、離れた場所同士の方々での一つのテーマについての協働作業は困難でありました。しかし近年はインターネットの普及により、これまで難しかった遠距離での協働作業が可能となりました。是非、これらの情報機器を積極的に活用していただきたいと思えます。

本学会の会員の皆様には、ご自分の指導現場に近い分科会に所属していただき、それぞれの分科会で、今求められている実践的な指導方法についての議論を深め、それを現場と共有化することで、体操全体の発展に寄与することを願っています。



特定非営利活動法人日本Gボール協会

九州開催 イベント・セミナー

ちゃれんGボール講習会

Gボールを活用したエクササイズバリエーション

「丸いからこそ、弾むからこそ、転がるからこそこのプログラム」を、ちゃれんGボールの元チャンピオンが伝授！学校体育や子どもの指導に活かせる、楽しいプログラムがいっぱい登場する、実技中心のセミナー

日程：9月24日（土）13：00～16：30
会場：香蘭女子短期大学



パーソナル指導のための講習会

Gボールを活用したコンディショニング&トレーニング

Gボールの用具としての特性や、その特性に基づく機能的・解剖学的な基礎理論から実践エクササイズまでたっぷりと学べる実技中心のセミナー

日程：9月25日（日）11：00～16：30
会場：福岡大学



JSA ボールエクササイズを学ぶ

体験型解剖学講座＋JSA ボールエクササイズ

日程：10月15日（土）13：30～18：30
会場：熊本市国際交流会館



前半は骨格・筋肉・神経・内臓など、身体のしくみや作用について、実際に身体にふれながら、また動きながら体験していきます。また、後半は小さなGボール（ソフトギムGボール）を活用したJSA ボールエクササイズを、指導テクニックも含めてご紹介いたします。エコノミークラス症候群の予防にも有効なプログラムを、まずはご体験ください。

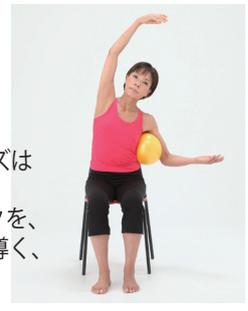


JSA シニア・ボールエクササイズ

日程：10月16日（日）10：30～16：30
会場：福岡大学



高齢者にたやすく、楽にできるように開発されたJSA シニアボールエクササイズは誰もが心地よい体感を得られる、ということが一番のポイントです。そして高齢者のADLとQOLを効果的に高めていくためのノウハウやテクニックを、実際のエクササイズを通して習得いただけます。正しい姿勢や心地よい感覚に導く、上手なアプローチ方法を見つけてみましょう。



ちゃれんGボール・デー♪

ちゃれんGボールの体験クラスを開催！
日程：9/24（土）①10：00～ ②11：15～
会場：香蘭女子短期大学（福岡市南区）



お問い合わせ

特定非営利活動法人
日本Gボール協会 事務局
TEL 03-5787-7298 FAX 03-5787-7296
office@g-ball.jp http://www.g-ball.jp

なぜできないのか？
どうすればできるようになるのか？
スポーツ上達のカギ“基本的な身体の使い方”を身につける！

パフォーマンスが変わる身体の使い方 Gボール スポーツ コンディショニング

最新刊!

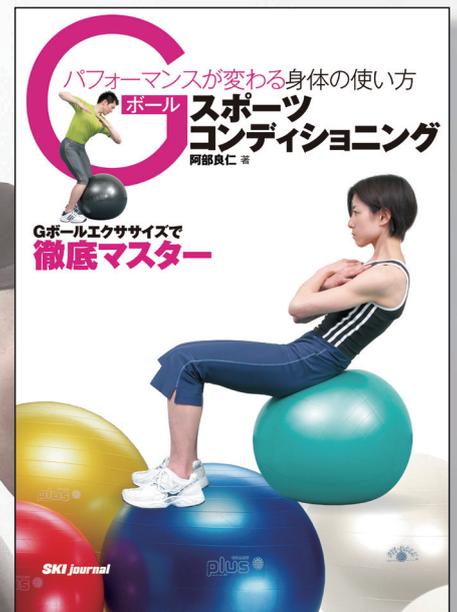
あべりょうじ
著者 阿部良仁

特定非営利活動法人日本Gボール協会副理事長
特定非営利活動法人NSCAジャパン事務局長
特定非営利活動法人日本ホリスティックコンディショニング協会理事
1954年千葉県生まれ。

1978年 京都大学、1991年オレゴン大学体育学部修士課程卒業。
全米ストレングス&コンディショニング協会認定・ストレングス&コンディショニングス
ペシャリスト、NSCAジャパン事務局長、日本Gボール協会副理事長として務める
かたわら、全国各地において一般、指導者向けの講習会の講師としても活躍中

“基本的な身体の使い方”を
Gボールエクササイズで
徹底マスター！

スポーツパフォーマンスを向上させるには、
動きをより効率的なものへと変えていきますが、
そのためには身体を正しく使えることが必須です。
身体の間違った使い方は、上達を妨げ、ケガや障害をまねきかねません。
各パーツの意識を高めたり、動かし方や止め方を覚えたり、柔軟性やバランスを整えたりと、
“基本的な身体の使い方”を身につけること、それが上達の基盤となり、
プロ、アマチュアを問わず、技術を高めていく上でのカギをにぎっています。
本書は、パフォーマンスの向上に欠かせないこの“基本的な身体の使い方”に焦点をあて、
それをマスターするための効果的なGボールエクササイズを詳しく解説しています。



発行 スキージャーナル株式会社
B5判 160ページ
定価 2,160円(税込)



GYMNIC BALANCE®

Rody

GYMNIC



Enjoy
Rody!!

Clothes : X-girl Stages



ロディは、NPO 法人日本 G ボール協会により認定されています。

ロディ情報はコチラ

 rody.co.jp

JAMMY™



ギムニク ショップ
GYMNIC SHOP
<http://gymnicshop.com>

株式会社 スポーツタイガー
Ledraplastic 社 販売代理店



- 当店では、イタリア製『ギムニク』のバランスボールが、**会員価格10%OFF**で購入できます。
- 学校関係、スポーツジム、小売店さま等での購入も大歓迎です。
- 大口購入も可能ですので、ご希望の方はお気軽にご相談下さい。
- インターネットからの注文ができない方は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。

ギ ム ニ ク シ ョ ッ プ

GYMNIC SHOP

〒534-0014 大阪府 大阪市都島区都島北通 1-1-6

Tel : 06-6921-7004 / Fax : 06-6921-1635

E-mail : gs_info@gymnicshop.com

お問い合わせ時間 : 10:00~20:00 (木曜日定休日)

担当 : 軸屋 (じくや)

日本体操学会第16回大会大会号

大会組織委員会
takoaka@po.synapse.ne.jp

日本体操学会
〒259-1292 神奈川県平塚市北金目4-1-1
東海大学湘南キャンパス体育学部体育科内
info@www.taisou.org
<http://www.taisou.org/>



団体正会員



株式会社 **スポーツタイガー**
<http://gymnicshop.com>



賛助会員

