

# 日本体操学会会報 Vol.21/2025.1

ごあいさつ

日本体操学会会長 後藤 洋子

日本体操学会第24 回大会が令和6年9月7日、8日東海大学湘南キャンパスで開催されました。東海大学での開催は平成29年の第17回大会に続き2回目となりました。大会テーマは「体操の実践知 一動きと学びを一つに」でした。体操学会の趣旨である【動いて学ぶ、学んで動く】と密接に関連するテーマが設定されました。

第1日目は基調講演でスポーツ運動学、体育科教育がご専門の上越教育大学の周東和好先生に動きの指導、教材研究、授業研究の立場からお話をいただきました。続けて実践的研究のご紹介を兼ねて基調ワークショップもご担当いただきました。動きを習得する際の「回り道」理論が展開され、側方倒立回転、縄跳びとフラフープ回しを例に、習得への道筋が実際に提案されました。体操指導の中で多様な動きの重要性を改めて認識いたしました。続いて、公募研究プロジェクトの成果発表や各種研究発表、3つの分科会が提供するシンポジウム「現場で育む実践知」が開催されました。

第2日目は、中・高齢者分科会による「朝の体操」で始まり、東海大学の西垣景太先生による学生の実践活動及び勉強会を紹介するワークショップ、更に初の試みである「研究・実践ワークショップ」が行われました。

本学会大会開催にあたり、大会組織委員会の皆様をはじめスタッフの皆様におかれましては、多大なるご努力をもって運営してくださいました。厚く御礼申し上げます。

## 日本体操学会第24回学会大会報告

第24回学会大会が、東海大学湘南キャンパスにて対面で開催されました。

- 開催日 令和6年9月7日(土)：基調講演，基調ワークショップ，ポスター発表 等  
9月8日(日)：朝の体操，ワークショップ，研究実践ワークショップ 等
- テーマ 「体操の実践知 一動きと学びを一つに」
- 学会大会の内容 (日本体操学会 HP 参照)

<https://taisou.jp/wp-content/uploads/2024/09/24th-taikaigo.pdf>



## 基調講演・基調ワークショップ



上越教育大学教授の周東和好氏による「動きの伝え方—『回り道』の学習理論に基づいて」というテーマの講演とワークショップがあった。

動きの指導が行われる際、何度やってもできるようにならないケースの問題として、学習方法や指導方法が固定的に捉えられていることがある。それらの問題解決となる「回り道」の学習理論の有効性について述べられた。「回り道」とは、目標となる動きが何らかの行為の一部になることでできることがあるといった事例を元に、従来の固定的な方法にとらわれず別のアプローチで指導を行う、ヴァイツゼッカーと渡辺らによって提唱された考え方である。

ワークショップでは、具体的に「フープを腰部で回す」「短縄の前まわし跳び」「側方倒立回転」を例に、各動きの中核となる感覚動作を行いながら、習得に繋げる指導方法の体験を行った。

動きの指導を行う際は、目標となる動きの外形をなぞるのではなく、動きの感覚の類縁性に基づいて指導を行うことが大切であるとの説明があり、運動指導の新たな視点となる、大変興味深い講演とワークショップであった。



## 公募研究プロジェクト

神戸女子大学の住本純氏による「体づくり運動における保健体育教師の意識変容に関する事例的研究」の報告があった。

「体づくり運動」では、教師の知識不足や授業内容の曖昧さ、内容理解の不十分さなどの問題がある。これに対し、経験を通して形成された教師の「体づくり運動」への意識が、単元での授業実践を通して、どのような過程で変容するか、変容の契機や要因は何かを明らかにするために教諭1名（教員歴10年）を対象にナラティブアプローチによる研究が行われた。結果では、授業回数を重ねる毎に、経験に基づく前提への気づき、経験で得た前提が正しいのかという気づきに対する吟味、生徒の様子から授業成果を認識していく過程が明らかとなった。周囲の教師の関わりや肯定的支援が対象者の意識変容を促し、「体づくり運動」の単元実施への動機づけを高めたことが報告された。単元には、学校分科会が創った「ペアラジオ体操」を用いたことも報告された。



## ポスター研究発表・ポスター実践報告

ポスター研究発表では、研究発表8題、ポスター実践報告4題の報告があった。それぞれ1分間のインパクトプレゼンテーションの後、奇数・偶数に分かれ、30分ずつのフリーディスカッションが設けられた。研究発表では、「体づくり運動」の授業内容の検討、実技授業が情動知

能に与える影響、授業実践評価の検討といった学校現場での報告と健康づくりとして生活の中で実践できるストレッチの即時的効果の検証、ラジオ体操の効果、公園での健康づくりに関する研究などが発表された。また実践報告ではラダーやソフトギムニクを用いた運動、G ボールを使った取り組み、大学生のロコモ予防の靴下体操など、用具を用いた運動実践が紹介された。ポスター発表者との活発な質疑応答や、参加者も実践報告の運動を楽しみながら体感する場面が見られた。研究と実践の両者が見られたポスター研究発表であった。



## シンポジウム

シンポジウムでは、「現場で育む実践知」をテーマに日本体操学会におけるキッズ・学校体育・中高齢者の3つの分科会より、それぞれ1名ずつご登壇されて指導者・研究者として積み重ねられた実践知について発表がなされた。

キッズ分科会からは、古屋朝映子氏をご登壇され、親子体操教室における自らの指導経験をもとに、親子体操における指導者の役割や求められる力について研究内容をもとに発表された。学校体育分科会からは佐々木浩氏をご登壇され、ご自身が指導された小学校での体づくり運動の授業映像とともに、実践した運動教材や元気に動く子どもたちの姿が紹介された。中・高齢者分科会からは伊藤敦子氏をご登壇され、健康体操教室ハローフレンズイノアの施設や日頃の活動、海外遠征に関するパワフルなお話が展開されるとともに、これからの体操学会に求めることなども提言された。



世代によって体操の内容や指導者の役割は異なるものの、体操という動きの文化が子どもから高齢者まで全ての世代において重要であり、人々を元気にそして健康にする活動が指導者のもと日々展開されていることが再確認できた機会であった。

## 朝の体操

2日目最初のプログラムは「朝の体操」であった。中・高齢者分科会で創作が進められている体操が紹介された。ゆっくりとした運動ではあるが、メリハリがあり、体全体を使った体操であった。テレビ体操の伴奏者の能條貴大氏の生演奏で、伊藤敦子氏が体操を指導された。朝に実施する体操にふさわしい体にやさしい体操であった。



## ワークショップ

ワークショップでは「東海大学健康学部運動指導勉強会 KEITH (キース) の活動が紹介された。

まず、西垣景太氏（東海大学健康学部健康マネジメント学科）から団体について説明があっ

た。KEITH (Kenko exercise is the hope) は、健康運動の指導に特化した勉強会が多くないことから学部で認められた課外活動として、授業期間中の 5 時限目に週 1 回活動し、学生が主体となって指導内容を検討し、指導経験を積み、実践力を養うことを目指した団体である。

今回は、大学と連携のある整形外科での運動指導プログラムの一部を担当学生の指導で体験し、その後、学生を含めた数人のグループに分かれ、各人の指導時のポイントをシェアした。

特定のスポーツでなく、健康運動の指導を実際のフィールドで学生が体験する機会は少ないが、中高年齢者に対する運動指導の需要は増加が見込まれるので、学生の頃からこのような活動で実践経験を積むことは有意義であり、今後に期待できると感じた。

## 研究・実践ワークショップ

第 1 日目にポスター発表された中からの 2 題について、発表内容を実際に動いて体験する初の試みであった。

1 つ目は上野勤氏（宇都宮市スポーツ振興財団）が、中高年対象の教室でのラダートレーニングを紹介した。足のステップに上半身の動きを加えて全身の動きとなる体操の要素を含めた内容となっていた。教室の参加者にも強調しているそうだが、「できないことが脳を活性化」し、認知機能の向上も期待できるとのことで、笑いあふれる体験となった。



2 つ目は井上咲子氏（新潟大学大学院）から「大学生のロコモを靴下体操で予防するための実践研究」の紹介であった。近年の大学生は 1~2 割がロコモに該当するとのことで、幼少時からの運動体験の減少の影響を感じた。今回は大学生を対象としているので、バランス力と下肢筋力の向上を目指して、以前に発表されたものを再構成しハードなものとなっていたが、ロコモーションの軽快なリズムに乗って楽しく実施できた。

2 つの体験とも、体操学会の参加者は、あっという間にワイワイと楽しげに実施しており、この実施方法は、わかりやすく今後も継続してほしいと感じた。

### 日本体操学会令和 6 年度総会報告

令和 6 年 6 月 1 日（土）に令和 6 年度日本体操学会総会が Zoom にて開催された。

各委員会報告とともに第 24 回大会は東海大学湘南キャンパスで対面での開催で準備が進められていることが報告された。