

A 4 7 / 2 6

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

田 邊 潤 (早稲田大学本庄高等学院)

I 新しい男女共修種目の提案

高齢化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することも必要かと思われる。本研究では男女共修が可能な種目として、手具を使った有酸素運動的体操とジャグリング運動を提案し、授業計画を立て実践する中で学校教育の中に取り入れることで生涯スポーツにもつながる新しい男女共修体育種目について研究を行った。



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。この体操に使うリボンは、新体操の手具(幅5cm・長さ6m)とは違い、幅30cm、長さ3mから12mまであり、60cmほどの細長い棒に結び付けてある。振り方の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、カラフルで見て美しいこの体操は、音楽に合わせながらのダンスとしての表現力が問われる。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、体力作りと身体全体の巧緻性を養うことが期待できる。

2 エアスティック (写真2)

エアスティックとはジャグリング種目の一つで、同様なものを日本では「デビルスティック」「フラワースティック」と呼んでいる。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、弾力性があり足で蹴ることもできるため「エアスティック」と名付けた。上達すると多様な技ができるようになり、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、足に当て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）で行われていて、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。仕上げとして、習得したビックリボン体操を集団で披露する機会を体育祭で設け、全員で6mリボンを中心に12mリボンも交えたパフォーマンスを披露した。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実施した。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）の継続した指導を行った。



写真4 体育祭での3年生女子ビックリボン体操演技



写真5 エアスティックに取り組む高校3年生男子

表1 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コマ目に実技試験を行った。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たため実質的に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授業では体験させるにとどめ、今回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。左右の腕の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分振るといった練習を続けた。3回目までの授業の中で基本技術の習得ほぼ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、うまく振れても、美しく振るには時間がかかるようであった。一方、からみやすい両手振りは、片手動作ができれば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は増加した。また、パフォーマンスの中では上達者には12mのリボンを振らせたが、6mの基本ができていない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



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回以上打てる人もいたが、最初の授業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）の授業のころから慣れてきて、その時期から急激に連続して打てる回数が増加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3分の1位の人が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、受講者からの評価

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2 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（女29 男43 全72名）		
男女別	女子15名	男子22名	女子14名	男子21名	女子29名	男子43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	3.79	3.95	3.89

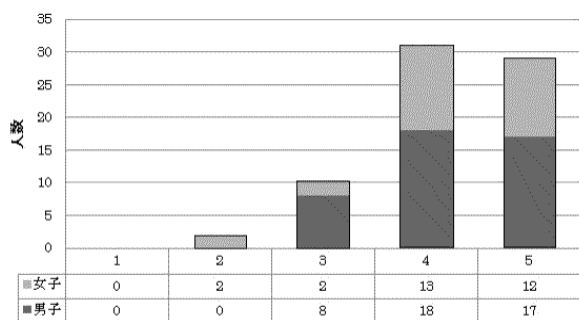


図1 ビックリボン体操 評価ごとの人数

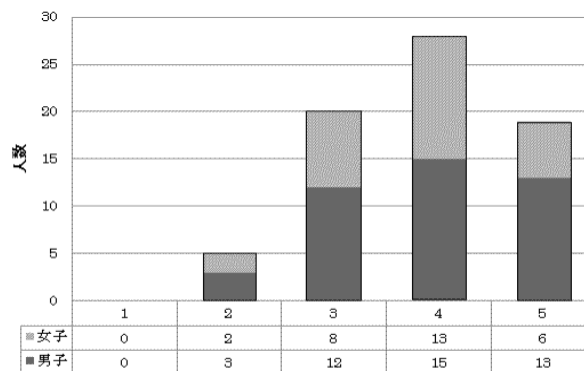


図2 エアスティック 評価ごとの人数

- 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3)。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の目安を算出した(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3 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(女59 男44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	女子59名	男子44名	全平均
打数	137.1回	193.1回	145.3回	164.5回	116.1回	130.3回	176.9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	6.1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	21.3回	28.5回	24.4回

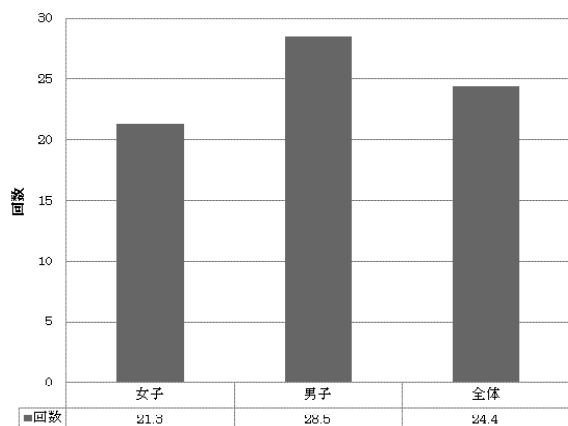


図3 エアスティック授業1コマあたりの打てる回数の増加数

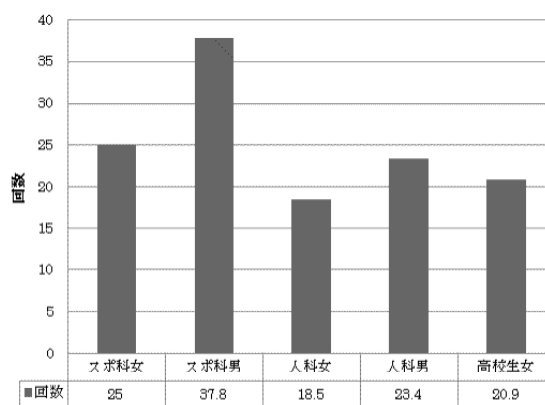


図4 エアスティック 打てる回数の増加数 学部学生と高校生の比較

- 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 考察とまとめ

本研究は、生涯スポーツへ移行できる男女共修体育種目をテーマに、手具を使った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参加者からの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ダンスのような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、どのような運動効果があるのかを多角的に分析してゆきたい。