

《論文》

「身体リテラシー」教育の試み

人間発達文化学類（健康・運動学系） 菅家 礼子 佐藤 理

キーワード：身体リテラシー、姿勢、身体への意識、他者とのかかわり、使用語彙検索

I はじめに

「今日および未来の生活者として必要不可欠な『からだ』の『智慧』の獲得をめざす教育」、つまり「身体リテラシー教育」をテーマに研究がスタートしたのは今から6年前のことである。以来、健康運動学系教員は二つの課題に取り組んでいる。

①「身体リテラシー」概念の導入による授業改善

②実践を通した「身体リテラシー」概念の明確化

上記二つは双方向に関わり合う課題である。なお、平成20年度までの研究の経緯と成果は、『福島大学研究年報』¹⁾²⁾及び『「身体リテラシー教育」報告書』³⁾にて報告されている。

これまでの成果と課題を踏まえて、授業改善を図ったのが、平成22年度（前期）健康運動科学実習「フィットネス」である。この授業が、今回の分析及び考察対象である。

II 授業構想に向けた考察

平成20年度（後期）に実施した「フィットネス」の授業は概ね成果があったと言える。したがって、前回の構想をベースに若干の改善を図った。重視する内容は、前回同様に、姿勢、他者との関わり、身体への意識を取り上げた。

1 姿勢

今もなお、構内を歩く学生の姿は以前とあまり変わっていない。平成20年度の「フィットネス」で姿勢を取り上げた際、「自分の姿勢の悪さに改めて気づいた。」「これから気をつけたい。」等の感想が見られた。しかし、一定程度意識を高めさせることができたが、一過性の内容で終わってしまった感がある。自分の姿勢をチェックさせた後、どのような姿勢を心がけるとよいかを説明するだけでは不十分であった。そこで、姿勢をテーマにした授業日以外も、姿勢に意識を向けた運動課題を設定するようにした。たとえば、歩く運

動を行う場合、パートナーの手を背中に当てさせ、背筋の伸びを意識させたり、座位で運動を行う際に、腰の構え方にも眼を向けさせながら行うようにした。

前回、運動が苦手な学生でも抵抗なく行える運動として「歩く」を中心とする活動を提供したが、もっと積極的な意味づけをしてみた。学生達の歩く姿は、地にしっかりと足がついていないような印象を受ける。足裏全体で地面を捉え、親指の付け根である母子球のところで地面を蹴って推進力を生み出していない。そのせいか、少し蛇行したり、左右への揺れが大きい歩き方をしている。言い換えれば、体軸（縦軸）が定まっていない感じである。そこで、体の軸を意識する場をつくり出そうとして、ターン（縦軸の回転）の動きを意識的に取り入れた活動を用意した。

また、「地に足をつけて」「踏ん張って」という体言葉を引き合いに出せば、それらの言葉が含んでいる内容の欠如に近い状態が学生の歩く姿に表れているようにも思われる。

J.H.von Der Trenck⁴⁾は、「内的生活の欠陥が次に招くものは衰えであり、そこからは生体の障害が生まれてくる。中でも特に目につく衰えはいろいろな姿勢の諸欠陥を引き起こす。」姿勢の悪さは「今日の人生観と密接な関係がある。つまり、便利さを保証するものにだけ価値を置く人生観である。」と述べている。要するに、姿勢は外見的なことに止まらず内的なものと密接に関係しているということである。1965年、体育指導者向けに発行されたドイツの雑誌に掲載されたものであるが、現代にも通じるであろう。日本語の「姿勢」という語も、物事に取り組む際の心構えという意味を含んでいる。

人間の立位姿勢は、「上へ、上へのベクトルが働いて獲得された」（竹内）⁵⁾ことや「脳性まひの子どもが自分の力で上体を支えて座位の姿勢、つまり縦軸ができたとき、パッと輝く表情になる」（成瀬）⁶⁾といったことから前述の改善は重要であると考える。

2 他者との関わり

活動場面でスムーズに2人組になれない学生、このような学生の様子は今もよく見受けられる。このような学生達の様子を丁寧に観察した結果、以下のことに

気づいた。

授業開始時は親しい者同士が近くにいるが、活動途中だと必ずしもそういう状況ではなくなる。それゆえ、活動途中で2人組をつくるよう指示すると普段から親しくしている友達の所に移動する学生が結構いる。また、相手が見つからない学生はその場に立ったまま行動を起こそうとしない。あちらこちらにそういう学生がいるにもかかわらず。「すぐ近くにいる人と組めばいいのに」「残っている人いませんか、と大きな声で尋ねればいいのに」と思うのは教師だけのものである。

ここで新入生の自己紹介場面を取り上げてみたい。ほとんどの学生が自己紹介の最後に「みなさん、遠慮せずに私に声をかけて（きて）ください。」と言っている。友達になりたいけれど自分から声をかけることは苦手、だから皆さんの方から私に声をかけてくださいという発想のようだ。後日数名の学生に尋ねてみたら「そうです」とのことであった。

他者から声をかけられて関わっていくのではなく、自分から他者へ関わっていく他者との関わり。普段から親しくしている人以外にも関われる、それができる開かれた身体は、当初予想したように、身体リテラシー教育の課題として位置づけてよいように思う。このことは、同じ健康運動学系の小川や佐々木の実践³⁾からも言えることである。

3 身体への意識

テレビや雑誌では、これを使えば「姿勢がよくなる」、これを行えば「体が引き締まる」「痩せられる」等々、消費者を引きつける情報が次々と送られてくる。ネーミングは違っても、どれもそんなに大きな違いは感じられない。要は、それぞれの運動を行う際に、実施者が個人のレベルに応じて、適切に実施できる身体であれば、運動内容を感じ取りながら、自分に合うように（体調、身体能力、運動環境等）応用発展できるのである。それができないから運動指導のプロがいると言ってしまうとそれまでの話である。

しかし、本人の主体性が脇に押しやられ、これで効果がないならこれがあるとかばかりに、まるで着せ替え人形状態になった身体、商業ベースに乗せられ踊らされている身体がそこにはあるように思えてならない。身体は一番身近なリアリティである。仮想空間に身を置くことが多くなった現代だからこそ、現実にある身体、それに向き合い、その身体を自らの主体性によって開発したり洗練したりしていくことは現代的な課題と受け止めたい。他人任せの身体ではなく、少

しでも自らの身体の状態を自らが感じ取り、自ら開発していくことのできる身体へと高められたらと願う。そのためには、内的感覚を通した身体へのアプローチが必要に思う。同様のことは、佐々木の実践³⁾でも報告されている。

全体に対する説明を終えた後に、学生が個別に「もう1回説明してください」と言ってくるのがよくある。それも、数名。個別に質問に来た学生一人一人に同じことを説明しながら、全体に対する説明の意味は何だったのだろうと思う。そんな時、学生達はビデオ等の再生機能を使って巻き戻しができるような感覚で他人の話の話を聞いているのではないかと思う。そんな学生達が「身をもって」物事を受け止めるように変わっていったらいいなあと思う。内的感覚を通した身体へのアプローチは、物事を「身をもって」受け止める事のできる身体、他者を理解したり、他者に配慮したりできる身体へと高める上でも貢献できるのではないかと思う。

4 その他

平成20年度（後期）「フィットネス」の授業の省察から、以下の点を改善点とした。³⁾

- ・いい汗をかいた、運動不足を解消した、何々の運動ができなかった（難しかった）というレベルの感想に止まる学生もいた。→感想の書き方に対する丁寧な助言とともに、気づきを促す働きかけ（授業時の声かけ、感想へのコメント内容）をさらに心がける。
- ・上達や課題達成は嬉しい（快感情）を生じさせていた。→すぐにできる課題だけではなく、少し努力をともなった達成感を味わえる課題を用意する。ジャズの技法と隊形変化を取り入れた一連のダンス教材を用意した。
- ・学生の感想は、いろいろな読み取り方ができる。ゆえに、授業中やその前後での学生の会話内容や様子をもっとよく観察しておく必要性を感じた。教師の決めつけによる読み取りに陥ってしまわないように心がけねばならない。→授業開始前後、活動中の学生の話している内容や表情、どんな場面でどのような表情をしたか等々、一層詳しい観察を心がける。また、教師側から学生にもっと気楽に話しかけることで学生同士の交流のきっかけや雰囲気づくりを心がける。
- ・課外でも、自らの身体に意識を向けるように働きかけていく必要性を感じた。→感想記録用紙に「1週間の振り返り」欄を設け記入させることで、各自の運動生活面での改善を図った。

・小川による実践³⁾と佐々木による実践³⁾を参考にして、受講者間で名前を覚え合う活動、体育館等の運動施設に限定されない取り組み、景色を眺めながらの実践も試みてみることにした。→教材として、名前当てゲーム、構内の散歩も取り入れることにした。

Ⅲ 平成22年度(前期)「フィットネス」について

1 授業の概要

【開講曜日・時間帯、受講者】

開講は1 Semester、火曜日の3時限、受講者は経済経営学類の1年生である。受講者数は28名で全員女子であった。なお、留学生5名については文章表記の点から、今回の使用語彙分析の対象から外した。

【授業の目的】

手軽に行える体操や運動プログラムの実践を通して、身体や健康に対する意識の向上を図り、自分自身に適した運動習慣を自ら形成することと自分自身の身体の可能性及び他者と豊かにかかわることのできるような身体の開発を目指す。

【特に考慮した点】

1 Semesterは入学後まもない学生たちが対象であることより、当初は入学時の不安の解消と入学式前から続く緊張の解きほぐしを意識して、初めの2回はアイズブレイクの時間(交流タイム)を設定した。この授業が学生にとって一つの居場所となればいいなあ、見ず知らずの人の中で孤立感をもってしまわなければいいなあとの願いがあった。いわばクラスづくりである。

また、緊張の解き放しのために緩やかなストレッチと小さなボールを使ったマッサージも取り入れた。

【毎時の構成と時間配分】

毎時の時間配分は、平成20年度「フィットネス」と同様に三部構成(A、B、C)を基本にした。活動内容と時間配分は概ね以下のとおりである。

あいさつ、ウォーミングアップを兼ねた交流タイムに続いて、

A：歩、走中心のリズムエクササイズ(20分)

B：体づくり：ストレッチ、腹筋や背筋の強化(25分)

C：動きづくり：ジャズダンス(25分)

に取り組ませた。

昼休み中に感想ファイルを返却する際に出欠を確認し、授業中の時間を有効に使った。また、返却の際に学生に「〇〇さんも同じようなことに気づいていたよ。」とか「興味深い感想だったよ。」「体調は元

戻ったの？」等、積極的に話しかけるように心がけた。

なお、交流タイムは、4月当初だけ行う予定だったが、学生たちの要望があり結果としてほぼ全部の授業で行うことになった。

【授業回数とねらいの発展】

授業(回数)の進行に合わせて以下のような発展を意図した。前半と後半は、大体5月末から6月上旬を境にしている。

前半	後半
運動する心地よさ(受動)	主体的な運動実践
自らの身体を知る	なりたい自分を意識した取り組み
動きたいが動けない身体	動きたい身体&動ける身体(運動身体)
他者との関係性への気づき	他者との関係性構築

【授業計画】

表1(次頁)に示した。右の欄に、授業での配慮点やトピックも参考までに示した。

Ⅳ 使用語彙の分析

—「良い」・「悪い」感情表現に着目して—

前述のとおり、「フィットネス授業内容」について担当教員の指導のもとに授業が展開された。これを受けて(学習)活動した学生に、授業を振り返っての感想文を毎時間提出させた。ここでは感想文の中で使用されている語彙の分析をする。学生の言語表現を手がかりに、フィットネス授業の主要な学習内容である身体活動が、学習者にどのように受け止められたのかをつかみ取る。身体運動によって引き起こされる身体運動感覚の文章化には、これまでの学習を含む経験やそれぞれ異なる環境の中で培われてきた個々の学生の感覚、さらに言語表現能力が反映され、個別の特異性を持ち多様である。この点についても留意し、学習者の全体的状況を把握している授業担当者の観察を加味して検討を進めることとする。

1 分析対象及び方法

分析の対象とした授業は、ガイダンスや身体活動を伴わない講義の回を除いた12回分とした。分析対象者は、全ての回の感想文提出者23名である。

分析は記述された感想についてテキスト分析ツール「PASW Text Analytics Surveys 3.01」を用いて、先ず使用されている語を抽出し、次いで分析ツールの一手法である「感性分析」により、「良い感情表現」と「悪い感情表現」に関するサブカテゴリーを取り出した。これらを附表1・2に示す。附表では中程の一点

表1 授業計画と配慮点及びトピック

授業回	内容	配慮点&トピック
第1回	姿勢（骨盤の構え方ー座位にて）	アイスブレイク（仲間づくり） 入学式以降の緊張&疲労の解消 本授業内容のイメージづくり（不安解消）
第2回	姿勢（肩の位置と胸の開き） リラクゼーションや疲労回復に役立つ運動	アイスブレイク（仲間づくり） 雨天のため、S教室にて実施：やろうと思えば、運動はどこでもできることを発信。（願い）
第3回	姿勢（骨盤の構え方ー立位にて） テーマ：歩く、走る	本時より音楽使用 ゴムバンド使用 運動負荷&量を増やす。 ペアでの運動を多く取り入れる。（仲間づくり）
第4回	テーマ：歩く、走る（散歩）	戸外での運動実施：やろうと思えば、そして工夫次第で運動はどこでもできることを発信。（願い） 同じ運動でも、姿勢を保つだけで強度が違うことを体感。（願い） ※暑さ対策への注意喚起
第5回	リズムエクササイズ（ジャズダンスへの導入） 跳躍：ペアと反対の動きでの協調	ジャズテクニックを取り入れる。 オフビートのリズム 鏡利用（初めて動く自分を鏡で見る） 他者と動きを合わせることへの広がり 筋トレ系の運動強度を上げる。
第6回	交流タイム ジャズダンス（本格的に取り組む）	自分から動かなければならない場の提供 動きの流れにも目を向けて ゴムバンドの強度大のものを多く用意
第7回	レクダンス（グリーングリーン） フォークダンス（ファーマーズジグ） ジャズダンス…動きの組合せ（複雑化） ゴムバンド使用の運動	集まる人数指定（関わる相手を広げる） 動きの切換え時のぶつかり合い 難易度アップ 各自の課題に応じて実施する場を提供
第8回	レクダンス（グリーングリーン） フォークダンス（ファーマーズジグ） ペアでの運動（パートナーが負荷になって） ジャズダンス	最後に全員で円になって踊る場面を創出 ペアがいない人への配慮に関する問いかけ 先取り動作についての情報（ぶつかり合い解消） 体の中心から動く感覚、全身を使う感覚 深部の筋肉に働きかける。 かっこイイポーズを取り入れて
第9回	2人鬼ごっこ リズムエクササイズ（ステップ系） ペアでの運動（パートナーが負荷になって） ジャズダンス	ごちゃごちゃした状況で、逃げるー追う サンバステップやターンとの組合せ ストレッチの強度アップ 発表の場（見合い）
第10回	簡単なレクダンス バスケットボールを使った運動 ジャズダンス（空間構成の課題）	ノリノリ教師の体からの発信による働きかけ 目先を変えたストレッチ&筋トレ パートナーと入れ替る構成へ発展
第11回	ジャズダンス（空間構成の課題の複雑化）	カノン形式&パートナーとの位置交換
第12回	バスケットボールを使った運動 ジャズダンス 新しいジャズダンス（ミッキー）	グループ課題を取り入れる。 成果発表 速いテンポでの踊り&新しい振り付け →成長した自分を確認

※ガイダンスや身体活動を伴わない講義の時間は外してある。

破線により上下に区分し、「良い感情表現」と「悪い感情表現」を示した。(その上で、それぞれの感情表現について、感想文の該当箇所と突き合わせて分類名の妥当性を確認し分類名称を整理した。)

2 結果及び考察

1) 感情表現 (二区分) の推移

「良い感情表現」と「悪い感情表現」の、授業ごとの延べ人数を表2に示した。またその割合を、対比させる形で図1に示した。

「良い感情表現」と「悪い感情表現」を合わせた延べ人数は、毎授業100以上みられ、最大数は第12回(最終回)の149、最小は第9回の103であった。図1のとおり、第9回を除き、「良い感情表現」の割合が「悪い感情表現」を上回っていた。両者の割合の差がもっとも大きかったのは第9回で、「悪い感情表現」が「良い感情表現」を3割上回った。「良い感情表現」の方が上回り、差がもっとも大きかったのは第8回で、約2割であった。この第8回と9回については、後述の両感情表現のサブカテゴリーについて検討する箇所で再度ふれることとする。

表2 感情表現の延べ人数・割合 n=23

回	良い感情表現	悪い感情表現	合計
1	60	59	119
	50.4	49.6	(+0.8)
2	59	48	107
	55.1	44.9	(+10.2)
3	69	49	118
	58.5	41.5	(+17.0)
4	72	67	139
	51.8	48.2	(+3.6)
5	68	50	118
	57.6	42.4	(+15.2)
6	63	51	114
	55.3	44.7	(+10.6)
7	65	54	119
	54.6	45.4	(+9.2)
8	64	43	107
	59.8	40.2	(+19.6)
9	36	67	103
	35.0	65.0	(-30.0)
10	61	55	116
	52.6	47.4	(+5.2)
11	66	49	115
	57.4	42.6	(+14.8)
12	87	62	149
	58.4	41.6	(+16.8)

(注1) 各回、上段は延べ人数、下段は割合(%)

(注2) 合計欄の下段()内数値は割合の差(%)

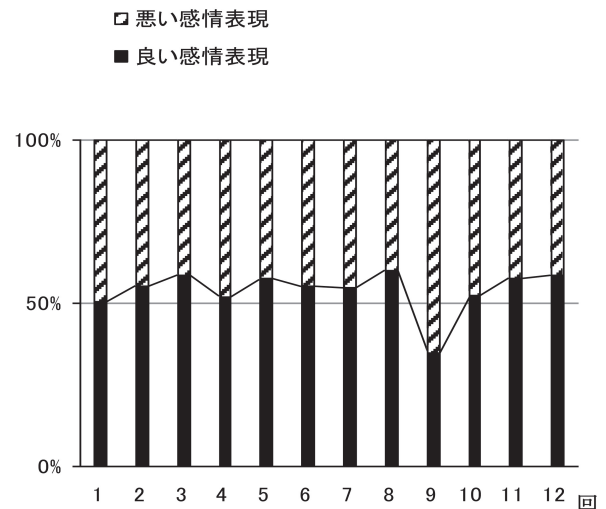


図1 感情表現 (二区分) の割合推移

2. サブカテゴリーによる整理

(1) 「良い感情」を表すサブカテゴリーについて

振り返り感想文から「良い感情」をあらわしている表現が、「楽しい」、「良い」、「褒め・賞賛」、「快い」、「満足」、「期待」、「感謝」、「嬉しい」、「好き」、「感動」、「喜び全般」、「安心」、「笑い」、「効果が満足」、「体が良い状態」、「楽しみ全般」、「吉報」、「説明が良い」の18個のサブカテゴリー*として取りだされた。

*使用したテキスト分析システムが持つ規則によって、類する表現をまとめ命名したもの。とりあえずこれを使用して整理を進め、最終的に各サブカテゴリーに属している表現内容を吟味しカテゴリー化し検討する。

表3に各サブカテゴリーに属する表現が出ていた授業の回数と、1回の授業で何人が該当する表現をしていたかの平均人数を「平均人数」欄に示した。全授業をとおしてみられたのは、「楽しい」、「良い」、「褒め・賞賛」、「快い」、「満足」、「期待」であった。この中で全分析対象23名中、半数以上が記述していたのは「楽しい」と「良い」である。

「楽しい」は附表3・4にみるとおり、このことを書き表した人数がトップだった授業回数が全12回中8回あった。また「良い」はトップが2回、2位が8回であった。受講への肯定的反応の大半を占めるものであった。

表3 「良い感情表現」サブカテゴリーの出現授業回数

「良い感情表現」サブカテゴリー	出現授業回数	平均人数
楽しい	12	14.6
良い	12	13.2
褒め・賞賛	12	6.9
快い	12	5.6
満足	12	3.3
期待	12	2.9
感謝	11	3.7
嬉しい	10	5.1
好き	10	1.8
感動	9	1.3
喜び全般	8	0.8
安心	7	0.7
笑い	6	0.7
効果が満足	5	0.7
体が良い状態	4	0.5
楽しみ全般	2	0.2
吉報	2	0.2
説明が良い	1	0.1

(2) 「悪い感情」を表すサブカテゴリーについて

「悪い」、「不満」、「体が悪い状態」、「悲しみ全般」、「不安」、「悲しい」、「不快」、「苦しい」、「嫌い」、「ショック」、「残念」、「困っている」、「後悔」、「謝罪」、「恐怖」、「怒り全般」、「淋しい」、「怒り」、「批判」、「諦め」、「効果が不満」、「お叱り」、「悩み」という計23個であった(表4)。これは「良い感情」を表すサブカテゴリーの個数よりも5個多く、「悪い感情」の表出がより多様であった。全授業をとおしてみられたのは「悪い」、「不満」、「体が悪い状態」、「悲しみ全般」、「不安」の5個であった。この中で全分析対象の半数以上が記述していたのは「悪い」のみであった。附表1・2のとおり第4回目を除いてトップに位置していた。

表4 「悪い感情表現」サブカテゴリーの出現授業回数

「悪い感情表現」サブカテゴリー	出現授業回数	平均人数
悪い	12	16.7
不満	12	5.7
体が悪い状態	12	7.1
悲しみ全般	12	4.9
不安	12	2.4
悲しい	11	2.2
不快	10	4.8
苦しい	10	1.5
嫌い	9	1.8
ショック	9	1.1
残念	8	1.3
困っている	7	0.9
後悔	5	0.5
謝罪	4	0.7
恐怖	4	0.4
怒り全般	4	0.6
淋しい	4	0.8
怒り	3	0.3
批判	3	0.4
諦め	2	0.2
効果が不満	2	0.2
お叱り	1	0.1
悩み	1	0.1

3. サブカテゴリーの吟味とカテゴリーによる検討

(1)カテゴリーの構成

前述のとおり、システムの規則にしたがって機械的に取り出されたサブカテゴリーについて吟味し、カテゴリーとして定義する。

サブカテゴリー「楽しい」に括られた典型的な表現をみると、「楽しい授業でした。」「ノリノリでした。」「心が躍りました。」というもので、授業参加の中で得られた肯定的感情を表現しているものである。これと「快い」、「好き」、「感動」、「楽しみ全般」を合わせて「楽しさ」と命名し一つのカテゴリーとする。

「良い」に括られた表現は、「○○が出来て良かった。」「上達したのが感じられます。」「コツをつかめました。」など、授業で課題に取り組みその結果ある程度課題を達成することができたという成就感を表していた。これと同様の表現内容であった「満足」と「効果が満足」を合わせ、カテゴリー「課題達成」とした。

「褒め・賞賛」の表現内容は、「○○さんの動きが上手くてできている。」「格好良くみえる。」など他者に対する肯定的なまなざしであった。また「嬉しい」に括られ内容を見ると、「友達も結構増えました。」や

表5 両感情表現のカテゴリー

「良い感情表現」カテゴリー

分類名称	内容	表現例
楽しさ	授業参加の中で得られた肯定的感情	今日のダンスは心が躍りました。
課題達成	課題に取り組んで得た成就感	普段伸びないところまで伸びて良かった。
他者との関係性	他者への肯定的まなざし・関係性の深まり	〇〇さんは前よりも上手になっていた。一緒にできた。

「悪い感情表現」カテゴリー

分類名称	内容	表現例
課題未達成	課題達成の不十分さへの不満	リズム感難しかった。
心身不調・違和感	授業課題に向き合って惹起された心身の愁訴	太ももが痛くなったりした。
不快	環境条件から惹起された心身の愁訴	今日は暑かったので汗だくになりました。

「相手に救われて嬉しかった。」など他者との関係性に関する記述であった。従って両者を合わせて、カテゴリー「他者との関係性」とした。

「悪い感情表現」として頻出していたサブカテゴリー「悪い」に括られた表現内容をみると、「動きが覚えられず難しかった。」「ついていけませんでした。」「上手くできなかった。」などで、課題達成の不十分さにより不満の状態を表している。ちょうど「課題達成」と対をなすカテゴリーで、「課題未達成」とした。これにはサブカテゴリー「不満」、「不安」、「悲しい」、「残念」、「効果が不満」が入る。

「体が悪い」に括られた表現内容は、「体がだるくて」、「腰が痛くなって」、「筋肉痛になって」などで、主に授業で身体活動に取り組んで引き起こされた、または感じられた心身の違和感や愁訴であった。これに、疲労感について記述している「悲しみ全般」を合わせ、「心身不調・違和感」とした。

「不快」の内容は、「肌寒い日だった。」「じめじめする」、「蒸し暑く汗だくだった。」など授業が行われた日の環境状態から引き起こされた心身の愁訴であった。これはそのままカテゴリー「不快」とする。

以上サブカテゴリーを吟味し、「良い感情表現」と「悪い感情表現」についてそれぞれ三つのカテゴリーを構成した。その要約を表5に示す。

(2)カテゴリーによる検討

「良い」と「悪い」の感情表現に関する、それぞれ三つのカテゴリーに属する表現が、各授業でどの程度出現したのかを表6に示した。またそれぞれの推移を図2・3に示した。

「良い感情表現」のカテゴリーは第4回まで表現者の延べ人数がほぼ増加「良い感情表現」のカテゴリー傾向を示した。これは、第1回から第4回までの課題が、姿勢、歩行、走るなどの基本的なものであり、

「課題達成」が比較的容易だったことによる。これと対になる「課題未達成」の低下もこのことを示している。またこれらの基本的な運動課題を、生きる上での「からだ」のありようの問題として学習者に提示し、興味深く学習に取り組ませたことも関係している。この間「心身不調・違和感」が増加し、第4回がピークとなる。不調・違和感の表現は同時に「からだへの気づき」を表している。受験勉強を経て弱ったからだには、姿勢、歩行、走るなどを内容とする学習でも大きな負担となるようで、「筋肉痛」や「疲労感」、さらに「伸びない・伸ばせない」、「曲がらない・曲げることが出来ない」、「動かない・動けない」からだの有り様として表現されている。生活の基盤となる身体的諸能力の必要性について、体感を伴って気づかせることは、「身体リテラシー教育」出発点に位置づけられるものなのであろう。

第5回からは「良い感情表現」のカテゴリーは減少し、後半また増加した。なお第9回は一時的に大きく低下しているのは、気温が相当上がり「不快」という状況に陥ったためである。同時に「課題未達成」は第5回で増加したまま継続する。第5回からの課題はダンス教材を導入し、他者とともに課題を遂行することが要求されるものであった。このカテゴリーに属する表現では、ダンスそのものを踊りこなす困難さについてはもちろん、他者との関係づくりの困難さとしての表現も多くみられた。「他者との関係性」は第5回以降も徐々に増加傾向を示している。これは困難な課題設定であるからこそ、ともに向き合い取り組む関係を深めさせることに繋がったのであろう。

総じて主な学習活動であった身体活動に身を投ずることによって得られた開放感や成就感、他者との「からだ」を介した交流による新たな次元の「コミュニケーション」を体感し、それを「楽しさ」として表していた。

表6 カテゴリー該当延べ人数

カテゴリー	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
楽しさ	24	28	33	28	25	26	26	23	9	24	19	28
課題達成	15	17	15	22	21	18	16	14	6	16	22	18
他者との関係性	11	6	13	13	14	18	14	17	12	16	16	18
課題未達成	33	22	24	24	31	29	32	27	31	26	31	31
心身不調・違和感	12	18	14	21	12	9	14	6	12	11	10	5
不快	0	1	3	8	3	2	1	5	11	6	0	8

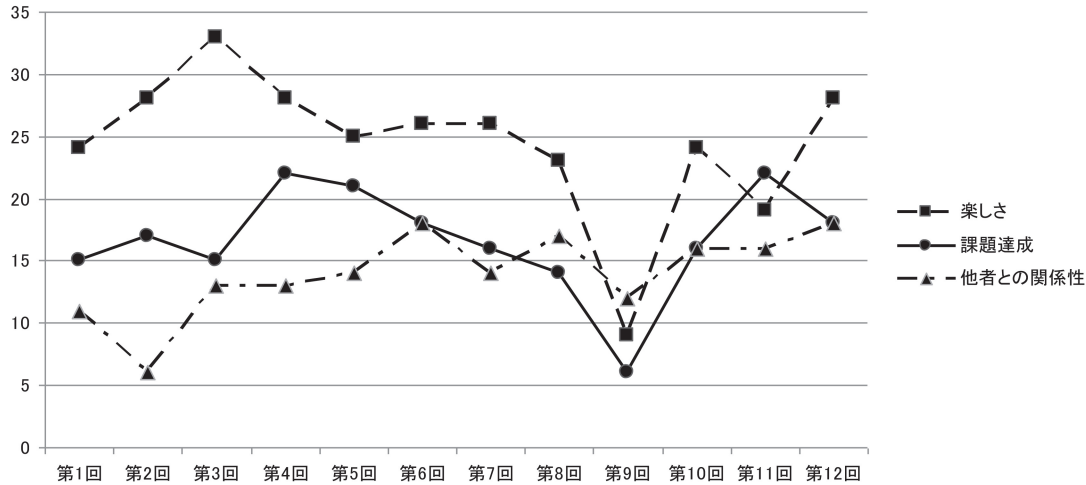


図2 「良い感情表現」3 カテゴリー

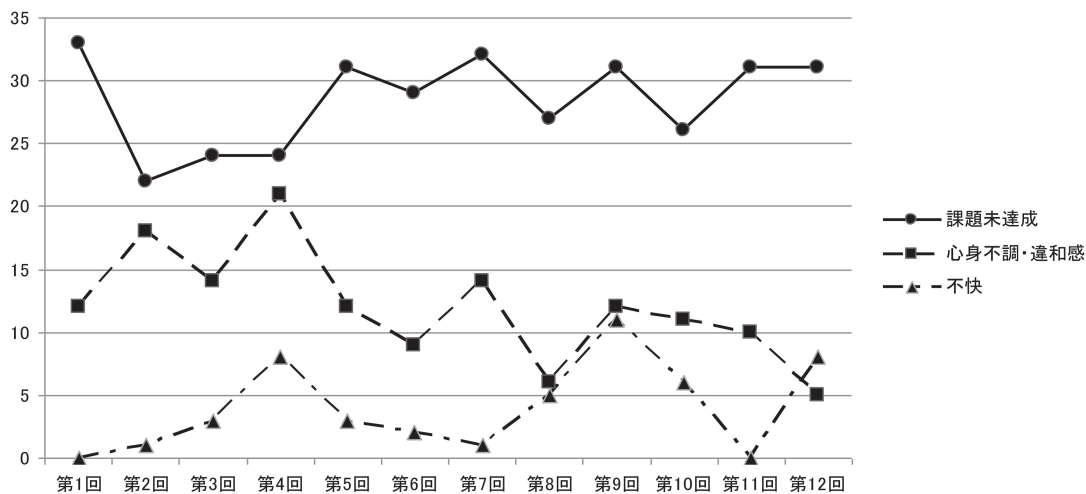


図3 「悪い感情表現」3 カテゴリー

4 まとめ

学生の言語表現を手がかりに、フィットネス授業の主要な学習内容である身体活動が、学習者にどのように受け止められたかを分析した結果、以下のことが明らかになった。

姿勢や基本的な運動（歩く、走る）は課題達成が比較的容易であり受講者に受け入れやすかったことを確認できた。さらに、授業の進行に伴い、少しずつ身体を深く見つめるきっかけとなる運動課題を提示したこ

とで、思うように動けない身体、身体の違和感への気づきを促し、生活の基盤となる身体諸能力に対する意識を高めることができた。

なお、思うように動けない自分に気づいた時、感想には「悔しい」「悲しい」等の記述が多く見られた。この場合、以下の二点を重視したコメントを書いて返却したことを付記したい。

一点目は、気づくことができた身体への称賛。二点目は、気づいたからこそ開発できるということ。自ら

の身体は自らの気づきと意志と努力でしか開発されないとこのコメントの背景にある。

特に困難な課題へと発展させた第5回目以降は、課題の未達成と他者との関係性の困難さが増してきたことが確認できた。初めは「難しい」「上手くできない」等の感想であったが、学習が進むにつれ、主な学習活動である身体活動に身を投ずることで得られた開放感や成就感、他者との「からだ」を介した交流による新たな次元の「コミュニケーション」を体感し、それを「楽しさ」として表していた。このことより、本授業で意図した内容の習得が達成されたことが確認できた。ただし、今回は全体的傾向の分析であり、受講生全員が当初の目的を必ずしも達成したと断言はできない。学生一人ひとりについての詳しい分析が必要となる。

V おわりに

今回の取り組みでは、前述のような成果を確認できた。

身体リテラシー教育は、まさに主体的な学習者を育成する営みであり、心と体を一体としてとらえる体育、つまり今日求められている体育と多くの部分で重なってくると実感した。

授業を終えた今、強く思うことは、身体をめぐる問題は教師の身体をもってしか関われないのではないかとこのことである。身体リテラシー教育の観点から授業を実践することは、教師自身の身体リテラシーを高めるプロセスと重なる。教師自身の身体のあり様を問

い直し、教師自身が身体を変容させる営みを伴って展開されなければならないのではないかと思う。傲慢な身体を持ち主は「身体リテラシー教育」を展開できないのではないかとさえ思う。

また、体育の学習指導過程について考えさせられた。「この運動のポイントは〇〇です。」という説明を聞いて練習に取り組ませる学習指導過程は今ではごく普通の形態になっているが、再考する必要があるのではないかと思う。ともすると、事前に言葉での説明がなされたことで、身をもってわかったわけではないのに、(その言葉を使って)「私は〇〇のことがわかった」と学習カードに書くことはできるし、発言することもできるからである。このことについては、今後考察してみたい問題である。

参考文献

- 1) 新谷崇一、他：身体リテラシーに関する実態調査、福島大学研究年報創刊号、2006
- 2) 小川宏、他：身体リテラシーに関する実態調査、福島大学研究年報第2号、2007
- 3) 「身体リテラシー」教育報告書、福島大学健康運動学系身体リテラシー教育研究プロジェクト、科学研究費補助金による研究、2009
- 4) J.H.VON DER TRENCK、Haltungserziehung I、Leibeserziehung、1965
- 5) 竹内敏晴：教師のためのからだことば考、筑摩書房、1999
- 6) 成瀬悟作：姿勢の不思議、講談社、1998

