

## 羅針盤

新学習指導要領からこれからの体育の授業を考  
える

### 体づくり運動とGボール

#### 「基本の運動」から「体づくり運動」へ

止まらない子ども達の体力低下への対応策として、新学習指導要領では、従来5、6年生から学習されてきた「体づくり運動」を、小学生1年生から各学年で取り上げられることとなった。もちろん、対象の発達段階が配慮されて、低学年では「多様な動きをつくる運動遊び」、中学年では「多様な動きをつくる運動」が示され、体力的な向上を直接にねらうものでない。つまり、多様な動きの体験と習得を重視した「動きづくり」にねらいが置かれている。

他の各領域も、「基本の運動」に代わり、低学年から領域の特性を系統立て指導することが重視されることになった。つまり、発達段階では未分化ではあるが、将来のスポーツ種目やダンスの特性を配慮して、指導内容の明確化が図られた。

では、「体づくり運動」としての系統性を考えるとどこへ向かうのであろうか。児童が将来に渡り、健やかな生活を送るために習得すべき基礎・基本とは何かについて考えなければならない。

具体的には、従来の「基本の運動」で取り上げられてきた「用具を操作する」「力試し」の運動に、「体のバランスをとる」「体を移動する」運動が加わった。これで十分なのかという論議はここでは避けたい。人間の多様な動きを整理・統合する試みは、多くの識者が試みてきたが、結論には至っていないからだ。

そこで、人類の歴史を振り返りながら、上記の四つの課題を考えてみたい。学説は色々あるが、およそ400万年前の類人猿はすでに二足歩行をしていたことが認められている。このことは、人類の進歩にとって、画期的な出来事であった。重い頭部を直立に持ち上げる背筋力を身に付け、その不安定な姿勢のバランスをとることが求め

られた。そして、移動の役割の一部を担ってきた上肢が自由になり、新しい環境を作り出す機能を有して、200万年前にはすでに石器を作りだした。その後も知能を発達させながら、様々な用具を生み出し、巧みに操作しながら、まさに「生きる力」を強めていった。そして、歩くだけでなく、環境に応じて多様な移動形態で、全世界へ分布していった。これを支えた根底には、環境に適応し、己の力を試そうとすることで、他の動物とは比較にならない程の多様な動きを習得してきた歴史が想像できる。人類の歴史の大半がこうした生身の身体能力を総動員しながら、生き抜いてきた。その意味で、低中学年における「体づくり運動」は、本来、生物学的な意味でのヒトとして習得すべき内容について根源的な問いを有していると考える。

こうした人類の歴史約400万年を一日24時間に換算してみると、飛躍的に経済発展を遂げて便利になったここ200年は、わずか0.43秒にしか相当しない。つまり、子どもたちを含めて現代人は、これまでの人類がかつて体験したことのない利便性に富んだ（非身体化された）生活を営み、激変した環境に適応しながら暮らしていることも現実である。その意味では、こどもの体力低下は必然とも考えられ、「体づくり運動」の教材に求められる意味は深い。

#### 「用具を操作する運動」としてのGボール

改訂された指導要領の解説書においては、中学年の「体づくり運動」の用具を操作する運動の例として「Gボールに乗って、軽く弾んだり転がったりすること」が示された。これまで、竹馬や一輪車は子どもたちにとって人気のある用具であったが、これにGボールが加わったことは大きな

意義を持つものである。

本来、Gボールは、スイスで体が意のままにならない患者のリハビリ用具として開発されたものである。日本でも、古くから特別支援教育の現場で活用され、すでに多くの成果が報告されている。つまり、障害を持つ子も、気軽に触れて、すぐに遊ぶことができる優しく、易しい用具である。ことに、運動の苦手な子や意欲のない子が自ら動くことの楽しさや心地よさを容易に引き出すことができる。ボールの上で弾む感覚は、トランポリンとも似て、標準より体重がある子にとってもあまり苦にならない。

さらに、他の用具に比べて特に優れた特性は、多様な姿勢での運動課題を引き出してくれる点だ。ブリッジ系のストレッチをしながら逆さま感覚を遊ぶことさえできる（写真1）。



写真1 ジャンケンに勝ったら交代だよ！

その一方で、運動の得意な子は、弾み、揺れるボールの特性に触れる中で、多彩な姿勢で自由自在にボールを乗りこなすことが可能である。まさにボールを使って自由に空中を浮遊する感覚を味わうことができる（写真2）。プレ・ゴールデンエイジとも言える中学年のこどもたちは、Gボールの多様な特性に触れて、まさに多様な動きを自ら獲得していく。



写真3 グラグラするけどもう落ちないよ！

そのプロセスでは、自然に仲間と関わり合いながら、バランスを崩しては、転がり落ちる経験を繰り返すことになる（写真2）。昨今、転倒しても手が出ずに、顔や頭部を直接打ち付けてしまう事例が話題になるが、これは、転ぶという経験そのものがなされていない現状を示していると考えられる。<sup>注1)</sup>



写真2 落ちて大丈夫！ぼくが助けるから！

こうしたGボールを操作する課題を通じて、これ以外の多様な動きをつくる運動としても発展できる。具体的には、様々な姿勢での「バランス運動」だけでなく、弾んだり、転がったりしながらの変化に富んだ「移動運動」、さらには、ボールの上の仲間を落ちないように支え合ったり、新しい課題に挑戦する「力試しの運動」としても活用してほしい。加えて、こうした課題を一連の運動として構成し、軽快な音楽リズムに合わせた体操として取り組む実践事例はすでに本誌でも紹介されている。<sup>注2)</sup>

### 「体ほぐしの運動」として

用具を操作する課題の最も大切なポイントは、用具の特性を体得して、その用具をまるで自己の身体の一部のように扱うことができることである。

そこで、Gボールという名称の由来でもある、三つの特性を挙げながら、体ほぐしの運動のねらいと対応させてみよう。

Gボールの特性		体ほぐしのねらい
Gravity	↔	気付き
Giant	↔	交流
Gymnastics	↔	調整

不安定なGボール上での身体活動は、自分の体の重心探しでもある。重力 Gravity を感じ取ることを通じて、気付きの意識を高めることができる。また、グラグラと揺れながらも落ちないように反応する働きがバランス力を高めるポイントであることに気づく。さらに、友達に軽く頭を押さえてもらい、これをはね返すようにバウンド運動を繰り返すと、自然に背すじが伸びてくる(写真4)。「体づくり運動」の基本として、真っ直ぐに上体を伸ばした感覚を身に付けることは、中学年でぜひ習得してもらいたい課題のひとつでもある。



写真4 背すじが伸びてくるね！

「乗る・弾む・転がる」といった多彩な全身運動を引き出し、巧みな動きを高める用具として体操 Gymnastics プログラムに活用できる。いろいろな姿勢や重心が移動する中でも自分の体をコントロールして運動を続けるという機能的な調整力を身に付けることができる。ことに、バランス感覚を調整しながら、子どもたちにとっては好まれない、腹筋運動にも難なく挑戦できる。これは、何かにつぶかったり、転倒した時に、素早く体を緊張させて身を守るという、ヒトが本来持っている危機回避能力を高める上で意義ある課題のひとつだ。



写真5 上に向かって力強くパンチ！

全身を支えてくれる大きさ Giant としっかりとした強度<sup>注3)</sup>を有するボールは、どの方向へも転がる特性を持つ。だからこそ、その大きさを楽しむためには、仲間を信頼し、支え合い、助け合うことが運動課題の中で自然に求められる。例えば、様々な姿勢で転がるボールの上を滑る課題に、子どもたちは歓声をあげながら何度でも挑戦する。互いに果たすべき役割を意識し、支え合うことで友達の楽しそうな笑顔に出会える。また、皆に支えられて自分も夢中になって楽しむことができる。こうした営みの中にこそ、仲間との信頼関係が生まれてくると信じる。



写真6 わぁ 気持ちいい！

### プレーニングのすゝめ

解説書におけるGボールの例示は、中学年だけであるが、高学年からの体づくり運動としてもぜひ活用してほしい。内容については従来と大きな違いはなく、「体の柔らかさ及び巧みな動きを高める」ことに重点が置かれている。今回の改訂では、発達の段階に応じた指導内容の明確化・体系化が図られた点から見ると、高学年から体力向上への意識化が徐々に視野に入ってくることだろう。

本領域のねらいは「体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、体力を高めることができるようにする」と示されている。前者は、「体ほぐしの運動」を指し、後者は無論「体力を高める運動」である。この両者は確かに観念的には対極軸に置かれるが、実践の中ではそれぞれに重み付けをしながら指導されるものである。ここで、留意

すべきことは、動くことそのものの楽しさや心地よさを味わう play の側面と体力向上を目指す training の側面をどうバランスをとっていくかという点である。

ことに、今問題となっている、運動の苦手な子と活発でない子に対して、体力向上の課題を直接的に求めることはできれば避けたい。必要感から迫るトレーニング指向は、益々運動嫌いな子を増やす悪循環を生み出しかねないからだ。

「30年前、親の世代がこどもであった頃よりも今のこどもたちの体力は大きく低下している」という事例は、よく挙げられる。それは、こどもの側の問題でなく、急激に変化したこどもたちを取り巻く環境の変化に要因があることを裏付けるものでもある。

その意味では、環境としての教材や教具もそろそろ社会の変化に対応しなければならぬ時期に来ているのかもしれない。すでにGボールは浮沈の激しいフィットネス業界では人気のアイテムとなった。また、数多くのトップアスリート達がトレーニング用具として活用されている。

その理由は、Gボール運動が先ほどの対極軸である play と training を融合したプレーニング play-ning という新しい発想を可能にしてくれたからだ。つまり、スポーツは楽しいもので、トレーニングは辛いものという固定概念を壊した。Gボールに身を預けながら、その特性を活かし、乗って、弾んで、転がって、遊ぶ。このことを通じて、ボールを乗りこなすダイナミックなバランス感覚、バウンドに合わせて体幹筋をタイミングよく緊張させる筋力、バランスを崩しても安全に身を守る危機回避能力が自然に習得できる。

もちろん、「楽しいこと」と「危ないこと」は表裏一体である。つまり、ちょっとスリルがあるからこそ、魅力的なのである。まず、教師自身がこのGボールに親しみ、椅子代わりに使ってほしい。慣れてその特性を十分に知ることが大切な第一歩である。アクティブにライフスタイルを変えるきっかけとなれば幸いだ。そして、どのようなときに転倒し、どのようなことをすれば危険なのかについて、ぜひこどもたちにも考える機会を与えて欲しい。それは安全教育の上で最重要である。

## 本当に憂うべき体力低下とは？

新体力テストとなり、10年前に消えた測定項目が気になる。背筋力の測定だ。1980年代から下がり続けた背筋力指数(背筋力/体重)を示したのが図1である。育児をするには、最低で1.5以上、親の介護をするには2.0以上が必要だと、正木らは言うが、すでにそのラインは越えている。今後、しっかりとした直立姿勢を保つための1.0さえ危うくなれば、まさに人類の危機と言えるかもしれない。

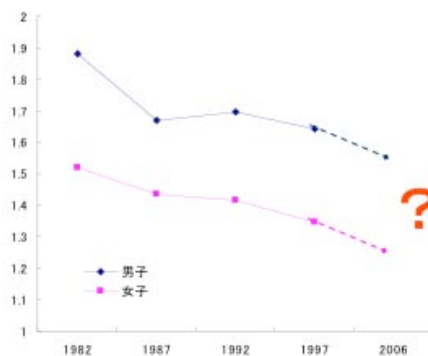


図1 小学5年生の背筋力指数の推移

板谷ら<sup>1)</sup>が作図(点線は、予想図で実態はない)

この背景にあるものは、文頭で述べたが、急激に変化し続ける現代人のライフスタイルである。一見豊かに見える利便性の裏では、人類としての存在を危うくするほどに身体活動の場が奪われている。その現実にもそろそろ気付かなくてはならない。そのためには、用具を巧みに扱い、多様な動きの獲得してきた、人類400万年の歴史を視野に入れて体育の教材が問われる時期が来たと思われる。これは、地球に優しい暮らしぶりへも繋がる。今後は、「動き豊かな」暮らしを取り戻すためのシンボルとして、Gボールが学校教材のひとつとして役割を果たすことができることを切に願っている。

1) 板谷厚ら：子どもの「背中ぐにゃ」を予防する体操プログラム—脊柱起立筋の筋電図に着目して—。日本体操学会第6回大会，2006

注1) 本誌128号22-25, 2003. 141号10-11, 2007.

注2) 本誌125号6-13, 2003. 141号6-9, 2007.

注3) 最大荷重300kg以上の安全性の高いものを推奨する