



Japan Society of Gymnastics for All

日本体操学会 第19回大会



体操を通じた
豊かなスポーツライフを考える



日時：2019年9月21日(土)・22日(日)

場所：新潟大学五十嵐キャンパス

教育学部棟大講義室，第1体育館，第2体育館

主催：日本体操学会

後援：新潟大学、日本学術会議、(公財)日本体操協会、新潟県教育委員会、
新潟市教育委員会、新潟日报社、NHK 新潟放送局

～ 目 次 ～

ごあいさつ	1
大会役員	3
テーマ趣旨	4
大会日程	5
アクセス	6
参加者へのお願い	8
発表者へのお願い	9
基調講演	11
シンポジウム	13
ワークショップ	15
分科会	17
朝の体操	19
Welcome to 新潟 体操発表	20
研究発表一覧	21
平成30年度公募研究発表	23
口頭発表	24
ポスター研究発表	25
ポスター実践報告	35
広告協賛	39

ごあいさつ

新潟大学長 高橋 姿



新潟大学は2019年に創立70周年を迎えました。その記念すべき節目の年に日本体操学会第19回大会が本学で開催されることを心から歓迎いたします。

本学は、“自律と創生”を教育の基本理念とし、広い視野を持ち、地域から世界まで活躍できる、タフでありしなやかでもある人材を輩出し、社会に貢献してきました。また、日本海側ラインにある大規模総合大学として様々な研究分野を有し、特に強み・特色ある研究を一層発展させ、環東アジア地域における拠点大学へと展開を進めています。

体育・スポーツ・健康分野の研究も強み・特色ある研究が期待される場所でもあります。今回の日本体操学会の開催を契機に、人々の身近にある「体操」について、様々な側面から活発な議論がなされ、新たな知見が生まれることを期待しています。

日本体操学会第19回大会の成功を心より祈念し、私のご挨拶とさせていただきます。

ごあいさつ

日本体操学会会長
後藤 洋子（三重大学）



日本の四季を感じにくい今日この頃ですが、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。

さて、日本体操学会第 19 回大会が新潟大学五十嵐キャンパスで開催されることとなりました。会場が初めて日本海側に渡りました。

テーマは「体操を通した豊かなスポーツライフを考える」です。第 2 日目の午前中にこのテーマのもとにシンポジウムが開催されます。体育・スポーツ哲学、保健体育科教育の立場から石垣健二先生（東海学園大学）、学校教育の現場から高見潤先生（新潟市立大鷲小学校）、体操研究者の立場から長谷川聖修先生（筑波大学）のお話が伺える予定です。また、第 1 日目の基調講演では新潟大学名誉教授の滝澤かほる先生にお話をして頂きます。先生は長年、新潟大学の教授として学生への体操の指導に携わり、さらに新潟県体操研究会では長年に渡って県下全域の体操の普及、発展と指導者の資質向上に寄与してこられました。

体操はリズムカルな動きを気持ち良く楽しんだり、様々なスポーツの動きの基礎を築いたり、そのねらいや活用方法は多岐にわたります。人によって捉え方が異なることでしょう。皆様、新潟の地で、美味しいお米とお酒、お魚を楽しみながら、体操を通した豊かなスポーツライフについて語り合いましょう。

最後になりましたが、本大会の開催にあたり、企画運営、準備等、沢山の仕事を担って下さいました、新潟大学の檜皮先生をはじめ、関係者の皆様に深く御礼申し上げます。

日本体操学会役員

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 (京都先端科学大学)					
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	亀田まゆ子 (東京藝術大学)					
常任理事	板谷 厚	沖田 祐蔵	鈴木由起子	高岡 綾子	檜皮 貴子	
	本谷 聡					
理 事	荒木 達雄	伊藤由美子	上野 勤	金子 嘉徳	鹿野 哲也	
	小柳 将吾	鈴木 大輔	砂田 真弓	住本 純	住本 一	
	春山 文子	鞠子 佳香	山田 恵子			
監 事	鈴木 慶子	古屋朝映子				

第 19 回大会組織委員会役員

大会名誉会長	高橋 姿 (新潟大学学長)					
大会長	後藤 洋子					
委員長	檜皮 貴子					
事務局	亀田まゆ子	鈴木由起子				
基調講演	後藤 洋子					
公募研究プロジェクト	板谷 厚					
口頭発表	板谷 厚					
ポスター研究発表	三宅 良輔	高岡 綾子				
ポスター実践報告	三宅 良輔	高岡 綾子				
朝の体操	荒木 達雄					
シンポジウム	大塚 隆	長谷川聖修				
ワークショップ	吉中 康子					
分科会	本谷 聡	沖田 祐蔵				
キッズ	長谷川聖修					
学校体育	住本 純					
中・高齢者	吉中 康子					
運営補助	新潟大学教育学部保健体育科専修学生 新潟大学学友会リズム体操部学生					

第 19 回大会テーマ設定の趣旨：

体操を通じた豊かなスポーツライフを考える

小学校から高等学校までの学校現場における「体操」は、「体づくり運動」領域に名称変更され、生涯にわたった豊かなスポーツライフの実現を目標に体育科の中で重要な領域として実施されています。「体操」から「体づくり運動」へ名称が変更されてから約 20 年が経過した今、体操の視点から体づくり運動を考えてみる機会を持ちたいと思います。

一方で、就学期以降の人々のスポーツ実施について俯瞰すると、週 1 回以上のスポーツ実施率は 51.5%と発表されています（スポーツ庁、2018）。実施している運動に着目すると、1 位がウォーキング、2 位が階段昇降、3 位がトレーニング、そして 4 位に「体操」が示されています（厚生労働省、2018）。つまり、体操は、就学期以降の人々においても身近にある運動で、豊かなスポーツライフを実現するためには必要な運動文化であるといえるのではないのでしょうか。

そこで、生涯にわたる「体操」の実践について、何を、どのように実践・指導していくことが、それぞれの現場では重要になるのかという視点から、生涯にわたる体操を通じた豊かなスポーツライフについて考える機会を持ちたいと考えました。

日本体操学会 第19回大会 日程

令和元年9月20日（金）

時間	プログラム	会場・担当等
16:00	常任理事会	教育学部講義棟102教室

令和元年9月21日（土）

時間	プログラム	会場・担当等
11:00	理事会	教育学部講義棟102教室
12:00	受付開始	教育学部棟玄関 担当：亀田まゆ子（東京藝術大学） 鈴木由起子（モダントレーニング研究会）
13:00	開会式 会長挨拶 日本体操学会会長 後藤洋子（三重大学）	教育学部講義棟 大講義室 司会：檜皮貴子（新潟大学）
13:10	基調講演（一般公開・無料） 「体操の価値を探る 体操の研究と実践から」 滝澤かほる（新潟大学名誉教授・新潟県体操研究会顧問）	教育学部講義棟 大講義室 司会：後藤洋子（三重大学）
14:10	休 憩（10分）	
14:20	平成30年度公募研究プロジェクト発表（15分×1題=15分） ※質疑応答を含め15分	教育学部講義棟 大講義室 座長：板谷 厚（北海道教育大学旭川校舎）
14:40	口頭発表（13分×1題=13分）	教育学部講義棟 大講義室 座長：板谷 厚（北海道教育大学旭川校舎）
14:53	休 憩・移 動（20分）	
15:15	Welcome to 新潟 体操発表（新潟大学学生・卒業生）	第1 体育館
15:30	ポスター研究発表・ポスター実践報告 ・ポスター研究発表 10件 （15：30～インパクトプレゼン，15：40～ポスター発表） ・ポスター実践報告 7件 （16：20～インパクトプレゼン，16：30～ポスター発表）	第1 体育館 座長：三宅良輔（日本体育大学） 高岡綾子（鹿児島大学非常勤講師）
17:00	休 憩（10分）	
17:10	総会	第1 体育館
17:40	休 憩・移 動（20分）	
18:00	情報交換会	第2 食堂 進行：檜皮貴子（新潟大学）

令和元年9月22日（日）

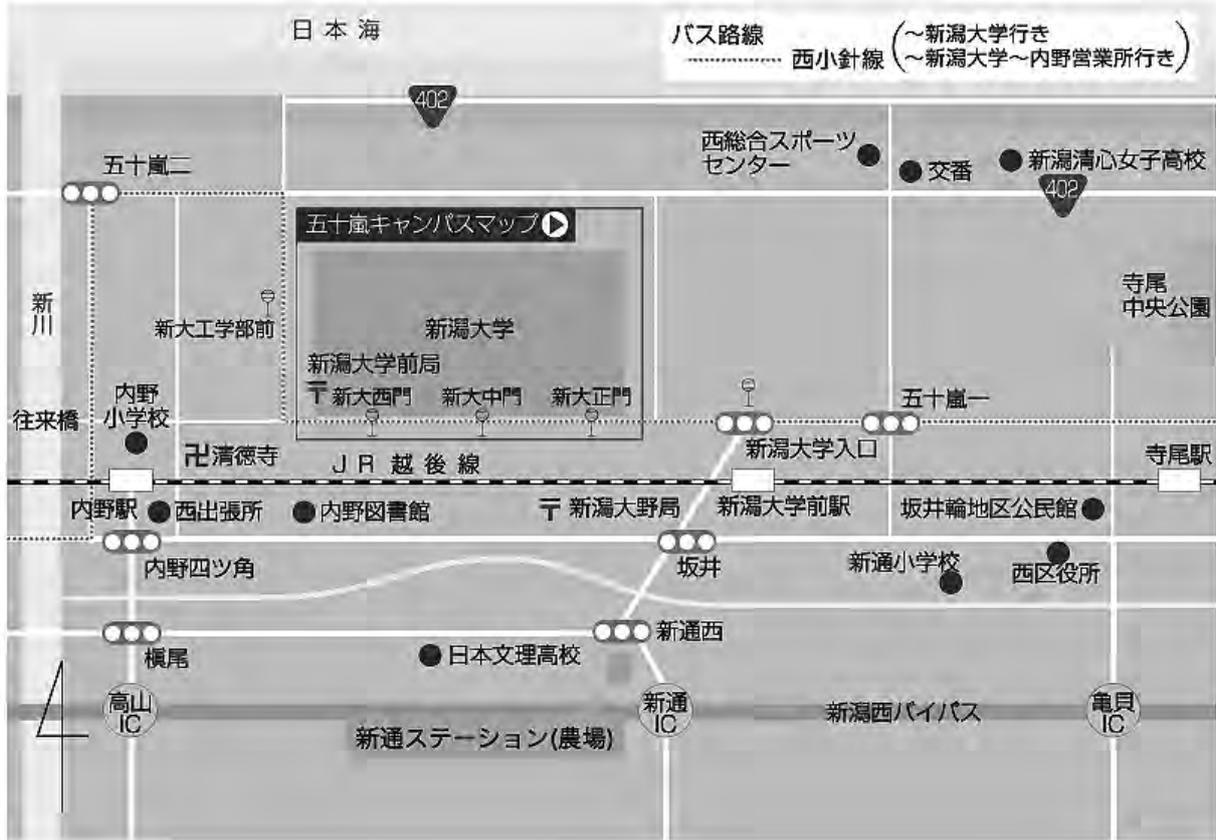
時間	プログラム	会場・担当等
9:00	受付開始	教育学部棟玄関 担当：亀田まゆ子（東京藝術大学） 鈴木由起子（モダントレーニング研究会）
9:30	朝の体操「THE TAISOU」 荒木達雄（日本体育大学・日本体操協会一般体操委員会委員長）	教育学部講義棟 大講義室 進行：檜皮貴子（新潟大学）
9:50	シンポジウム（一般公開・無料） 「体操を通じた豊かなスポーツライフを考える」 長谷川聖修（筑波大学教授） 高見 潤（新潟市立大鷲小学校教頭） 石垣健二（東海学園大学教授）	教育学部講義棟 大講義室 司会：大塚 隆（東海大学）
11:05	休 憩・移 動（25分）	
11:30	ワークショップ（リボンを用いた体操） 青野光子（新潟青陵大学短期大学部教授）	第1 体育館 司会：吉中康子（京都先端科学大学）
12:30	昼 食	
13:20	分科会活動（キッズ, 学校体育, 中・高齢者） 全体会	第1 体育館 司会：本谷 聡（筑波大学） 沖田祐蔵（日本Gボール協会）
	移 動（5分）	
13:30	1) キッズ 2) 学校体育 3) 中・高齢者	第1 体育館 第2 体育館Aフロア 第1 体育館
14:30	各分科会からの報告（10分×3=30分）	第1 体育館 司会：本谷 聡（筑波大学） 沖田祐蔵（日本Gボール協会）
15:00	閉会式 挨拶 吉中康子（京都先端科学大学）	第1 体育館 司会：檜皮貴子（新潟大学）



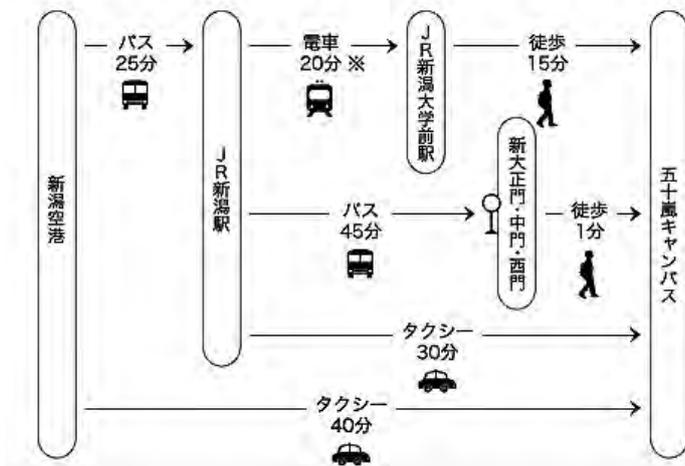
真の強さを学ぶ。
新潟大学
NIIGATA UNIVERSITY

五十嵐キャンパス

〒950-2181 新潟市西区五十嵐2の町 8050 番地



五十嵐キャンパス



五十嵐キャンパス キャンパスマップ

五十嵐キャンパス

- 総合教育研究棟 (S10) ■人文学部 ■創生学部
○キャリアセンター ○入試課
○学生窓口(学生支援課・教務課) ○留学交流推進課
- 人文社会科学系棟 (H1) ■法学部 ■経済学部
- 教育学部棟 (H2) ■教育学部 ■大学院教育学研究科
■専攻教諭特別別科 ○全学教職支援センター
- 理学部棟 (N1) ■理学部 ○サイエンスミュージアム
- 工学部棟 (N2) ■工学部
- 農学部棟 (N3) ■農学部
- 大学院現代社会文化研究科棟 (H4)
■大学院現代社会文化研究科
- 大学院自然科学研究科棟 (N4)
■大学院自然科学研究科 ■大学院技術経営研究科
- 総合研究棟(情報理工系) (N5)
- 総合研究棟(物質・生産系) (N6)
- 総合研究棟(生命・環境系) (N7)
- 総合研究棟(環境・エネルギー系) (N8)
- 災害・復興科学研究所 (S7)

- 事務局棟 (S1)
- 松風会館 (S2)
- 有朋会館(宿泊施設) (S3)
- 保健管理センター (S4)
- 附属図書館 (S5)
- 情報基盤センター (S6)
- 学生寄宿舍 (S8)
- 国際交流会館 (S9)

- 産学連携共同研究棟2号棟 (S11)
○連携教育支援センター
- 産学連携共同研究棟1号棟 (S12)
- 職員宿舎 (S13)
- 総合案内所・守衛所 (S14)
- 悠久会館 (S15)
- 男女共同参画推進室 (S16)
- 産学地域連携棟 (S17)
- 環境安全推進室 (S18)
- 危機管理センター (S19)

- 厚生センター(生活協同組合) (W1)
○購買部 ○書籍部 ○サービスセンター ○ATM
- 第1学生食堂 (W2)
- 第2学生食堂 (W3)
- 大会会館・第3学生食堂 (W4)
- 第1体育館 (W5)

- 第2体育館・第3体育館 (W6)
- 武道場 (W7)
- トレーニング施設 (W8)
- LAWSON, NIIGATA UNIVERSITY (W9)
○ATM



教育学部棟
 9/20: 常任理事会
 9/21: 理事会, 受付・開会式・
 基調講演・公募研究発表・口頭発表
 9/22: シンポジウム

第1,2体育館
 9/21: ポスター発表, 総会
 9/22: ワークショップ, 分科会,
 閉会式

駐車場

第2食堂
 情報交換会

駐車場

参加者へのお願い

<受付>

- ・ 教育学部棟入口で受付をして下さい。
- ・ 事前申込みをされている方は、資料をお受け取り下さい。
- ・ 参加費未納の方は受付でお支払い下さい。
- ・ 会期中はネームプレートをおつけ下さい。

<参加費>

- ・ 学会員当日参加費：会員 4,000 円、学生会員 1,000 円
1 日間：2,000 円、学生会員：500 円
- ・ 学会員以外当日参加費：4,500 円
1 日間：2,500 円 学会員以外の学生：1,000 円

<懇親会（情報交換会）>

- ・ 9月21日（土）18時00分～19時30分、新潟大学第2食堂で開催します。
- ・ 当日参加も可能ですので、お申し込み下さい。
- ・ 参加費は2,500円（学生1,000円）です。

<年会費等>

- ・ 年会費の納入、届出事項の変更、入会希望などに関しては、受付でお尋ね下さい。

<情報コーナー>

- ・ 以下の通り、情報コーナーを設けています。
9月21日（土）第1体育館内
9月22日（日）第1体育館内
展示・移動・片付けは各自でお願いいたします。

<駐車場>

- ・ 自家用車でお越しの方は、大学構内の駐車場（正門または西門横）をご利用下さい。
- ・ 駐車場内での他者との接触事故・盗難・車上荒らし等の事故については、利用者の責任において対処をお願いします。

<その他>

- ・ 貴重品の管理は各自でお願いいたします。
- ・ キャンパス内は全面禁煙です。
- ・ 不明な点は、役員にお問い合わせ下さい。

ポスター発表（研究発表及び実践報告）者へのお願い

<掲示>

- ・ ポスターの掲示は、9月21日（土）12時00分（受付後）より可能です。
14時30分までに第1体育館の指定場所（パネル）に掲示して下さい。
- ・ パネルのサイズは、縦180cm × 横100cmです。
- ・ 押しピン及びテープは大会事務局が用意します。

ポスター掲示パネル

縦 180 cm

横 100cm



<ポスター発表インパクトプレゼンテーション>

- ・ 全ポスター発表者（研究発表・実践報告）には、1分間のインパクトプレゼンテーションをしていただきます。ポスター研究発表は15:30～、ポスター実践報告は16:20～、インパクトプレゼンテーションを行います。
- ・ 研究・報告で最も伝えたいポイントに焦点を当て、1分以内でのプレゼンテーションを行って下さい。
- ・ 資料は大会号抄録のみとし、PCの使用はできません。

<フリーディスカッション>

- ・ インパクトプレゼンテーション終了後、発表者は各自のポスター前に立ち、参加者と討論をして下さい。
- ・ 15時40分～16時20分は、ポスター研究発表の発表者がポスター前に立って下さい。
- ・ 16時30分～17時00分は、ポスター実践報告の発表者がポスター前に立って下さい。
- ・ ポスター前には、フリーのスペースを設けますので、譲り合いの上ご利用下さい。
- ・ パソコン用の電源は準備できませんのでご了承下さい。

<2日目のポスター掲示>

- ・ 9月22日（日）も第1体育館でワークショップや分科会を行います。支障のない範囲で、ポスター掲示をしていただき、参加者とのディスカッションや情報交換をお願いいたします。

口頭発表者へのお願い

- ・ 発表時間は10分、質疑応答は3分とします。
- ・ 9分で1ペル、10分で2ペルとします。スムーズな進行にご協力ください。
- ・ パソコンをご利用の場合は、ご持参いただくか会場に準備してある機器をお使い下さい。OSはWindows10で、ソフトウェアはMS-Office2016です。

公募研究プロジェクト発表者へのお願い

- ・ 9月21日（土）14時20分～14時35分、1題の公募研究プロジェクト発表を、教育学部棟大講義室で行います。
- ・ 発表時間は、質疑応答や入れ替え時間を含めて15分間とします。スムーズな進行にご協力下さい。
- ・ パソコンをご利用の場合は、ご持参いただくか会場に準備してある機器をお使い下さい。OSはWindows10で、ソフトウェアはMS-Office2016です。

学会ホームページへの掲載について

- ・ 大会の様子は、学会のホームページに掲載させていただきます。
- ・ ご都合の悪い方は、その旨を受付にお申し出ください。

基調講演

令和元年 9 月 21 日 (土) 13:10~14:10

教育学部講義棟 大講義室 司会 後藤 洋子 (三重大学)

「体操の価値を探る—体操の研究と実践から—」

滝澤 かほる 氏

(新潟大学名誉教授, 新潟県体操研究会顧問)



「リズム体操」は、全身を使ったリズムカルな良い動きを身につけることをねらいとした体操で、音楽と一体となって仲間と楽しく動きます。からだの正しい使い方や、動きを質的に高める練習の中で、楽しみながら結果として総合的に体力を高めていきます。運動像を想像し、自分自身の身体に目を向け、努力をして、動く喜びを味わいつつ、「ありたい自分を探し、それに出会う」「自分の可能性を探る」、「こころとからだを開放していく」ことができると考えます。

このようなリズム体操の歴史的背景と価値、動きの特徴、指導法、学校教育における授業計画・学習効果、他スポーツへの応用などに関する、これまでの研究と実践から、体操の価値を探ります。

学歴 東京教育大学体育学部卒業 同大学院修士課程修了

経歴 國學院大学講師を経て、新潟大学教育学部教授。現在新潟大学名誉教授。

文部省在外研究員 (乙) フィンランド・ユヴァスキュラ大学招へい教授

文部省在外研究員 (甲) 英国・マンチェスター大学、

フィンランド・ユヴァスキュラ大学、ドイツ・ボーデシュレー、メダウシュレー

専門分野 体操 体育科教育法 運動学

著書 体操の学習指導 不昧堂

文部省学校体育実技指導資料 体づくり運動

体育授業の心理学 大修館書店

体操 小学校体育実践指導全集第8巻、中学校体育実践指導全集第2巻

他

社会的活動 新潟県体操研究会 元会長

シンポジウム

令和元年9月22日（日）9：50～11：05

教育学部講義棟 大講義室

「体操を通じた豊かなスポーツライフを考える」

司会：大塚 隆（東海大学）

【シンポジスト紹介】

「地域に根ざした体操の事例と課題」

長谷川 聖修 氏（筑波大学体育系教授）

フロアに入ると歓声を上げながら走り回る子どもたち。一方で、母親に抱きついたままの子もいる。週1回開催される「親と子の運動遊び（タッチ）」の始まりの様子。ここでは、一定の技術が「できる」ことを目指すのではなく、多様な動きの体験をしながら、親子が触れ合うことに重点を置いている。つまり、生涯に渡ってアクティブライフを実現するには、「勝った」「できた」という点だけでなく、幼児の頃にこそ、動くことそのものの快なる原体験が必要だと思う。



一方、週に一回、体育館に集う高齢者の体操教室では、賑やかなおしゃべりから始まる。つくば市の住人と原発事故による福島県帰還困難区域からの避難者がメンバーなので「う・つく（ば+ふく）しま」体操教室。もちろん、転倒予防やロコモ予防などを目指す。基本は、「愉快地に生きる」を motto に「死ぬまで元気！」。それ故、できない状況も互いに笑って（ごまかして）楽しむ。

「できる」ことに拘らないという点では、幼児と高齢者の指導には共通する点もある。豊かなスポーツライフ実現に向けて体操が果たすべき役割について、地域における体操指導の事例から考えてみたい。

「小学校『体づくり運動』から考える豊かなスポーツライフの 第一歩」

高見 潤 氏（新潟市立大鷲小学校教頭）

学習指導要領改訂により、体育科では「豊かなスポーツライフの実現」が目標として掲げられました。学童期に当たる小学生の子どもたちに、教師はどのように豊かなスポーツライフの築き方を示せばよいのでしょうか。



過去の改訂で「体操領域」は「体づくり運動」へと改められました。心と体の関係に気付いたり仲間と交流したりする「体ほぐしの運動（遊び）」、基本的な体の動きを身に付けたり体の動きを高めたりする「多様な動きをつくる運動（遊び）・体の動きを高める運動」。これらを通じて、子どもたちが豊かなスポーツライフを実現できるようにするための指導について考えます。

「体操における“かかわり”について考える」

石垣 健二 氏（東海学園大学スポーツ健康科学部教授）

「コミュニケーション」や「対話」という言葉が、殊さら重視される社会となった。裏返して言えば、それらの言葉が重視されるのは、それだけ人間同士の“かかわり”が危機に瀕しているということだろう。心理学はコミュニケーション（ソーシャル）・スキルや人間関係トレーニングの必要性を説いてきたが、そのような対処療法にも限界がみえてきた。体育学は体育学として、人間同士のかかわりの本質をじっくりと探ってみる必要があるだろう。



それでは、身体運動をともなった人間同士のかかわりの本質とは何なのだろうか。そして、そこではいったい何が生じているのだろうか。本発表では、「身体的対話」「身体的な感じ」というキーワードをもとに、体操における“かかわり”について考えてみたい。そのために、つぎのような手順で考察をすすめることにする。①現状の「学校体育および競技スポーツ」批判をおこなったうえで、②「身体的対話」「身体的な感じ」という観点から、身体運動における“かかわり”の独自性を問いつつ、最終的に③体操における“かかわり”について考えてみる。体操門外漢に対して、ぜひご批判をたまわりたいと思う。

ワークショップ・実技

令和元年 9 月 22 日（日） 11：30～12：30

第 1 体育館 司会：吉中 康子（京都先端科学大学）

「リボンを使った体操」

青野 光子 氏（新潟青陵大学短期大学部教授）



現在、新潟青陵大学短期大学部幼児教育学科（保育者養成校）にて、幼児体育（体育 I）、健康指導法 I、表現（身体）指導法 I 等を担当科目としています。その中で、本日の「リボンを使った体操」は、毎年、新潟市で開催される「体操発表会」にて、新潟青陵大学短期大学部幼児教育学科の 1 年生有志 80 名～90 名が発表している作品です。対象年齢は、幼児（年長）～小学生（低学年）として「ミッキーマウス・マーチ」の曲を使用し、私（青野）が振り付け・構成をしたオリジナル作品です。この曲は、音楽を聴くと、すぐに動き出したいくなるような「運動衝動」をもった曲で、毎年学生が意欲的に参加してくれています。

本日は、体操の専門家である皆様に紹介させていただきますが、先生方がご教授されておられる学生・生徒さんに対し、対象に応じた動きの構成（応用）をし、活用して頂けたら幸いです。リボンを使うのが初めての方でも基本の使い方（ラセン、蛇形、波系等）をマスターすればすぐに思い通りにリボンを使えるようになることでしょう。また、運動が苦手な子ども・生徒さんでもリボンを自由に操作することにより、空間を描く軌跡に魅了されて、身体を動かすことが楽しく、好きになることが期待できます。



経験のある先生方は、手先だけのリボンの動きだけではなく、「はずみと振り」を活かして、全身でリボンを使う中でリボンと身体・動きが一体化して動くことを目標に、心地よく体験して頂けたらと思います。

★それでは、皆さん、レッツ・トライ！！

分科会活動「キッズ」「学校体育」「中・高齢者」

令和元年 9 月 22 日（日） 13:20～15:00

第 1 体育館・第 2 体育館 Aフロア

司会：本谷 聡（筑波大学）

沖田 祐蔵（日本 G ボール協会）

本学会では金子前会長の発案により 2016 年 9 月に分科会が設立され、各ライフステージにおける社会的諸問題や様々なねらいに応じた実践的な指導内容や方法について検討がなされてきました。分科会活動におきましては、特に、会員の皆様が日頃の指導現場で実施されている有用な体操について情報共有する一方で、指導内容や方法において抱えている様々な課題を把握するとともに、それらに対する解決策の検討を進めてきました。

2018 年に開催されました第 18 回学会大会（女子栄養大学）において、キッズ分科会では、子どもを対象としてしかのてつや氏が創作したオリジナルソング「ふっきっき」に、また、鈴木玲子氏より「むすんでひらいて」の替え歌に合わせたタオルを使用した体操の提案がなされました。一方、学校体育分科会では、住本純氏によりソフトジムを使用した体づくり運動の授業单元について、実際に行われた小学校での実践映像の紹介ならびにワークショップが行われました。さらに、中・高齢者分科会では、吉中康子氏による中・高齢者を対象とした体操が実施され、その内容には昔遊びや音楽ストレッチ等が有効であることなどが紹介されました。

本学会大会におきましても、各分科会に所属している会員の皆様が日頃実施されている有用な体操をご紹介いただきながら、今求められている実践的な指導内容や方法についてお互いに議論を深め、今後求められる体操を模索していきたいと考えております。会員の皆様の積極的なご参加とご協力を、どうぞよろしくお願い致します。

【参考】

分科会設立の主旨；現場が求めている実践的指導内容の検討と共有化（金子、2016）

○キッズ分科会

○学校体育分科会

○中・高齢者分科会

朝の体操・実技

令和元年 9 月 22 日（日） 9 : 30 ~ 9 : 50

教育学部講義棟 大講義室

「The Taiso」

荒木 達雄 氏

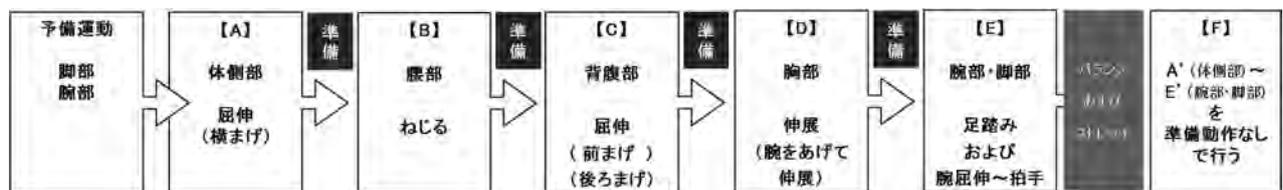
（日本体育大学教授、日本体操協会副会長/一般体操委員会委員長）

【1】 目的

日本全国、ラジオ体操やご当地体操も含み、多くの体操プログラムが実施されている。以前より「日本体操協会の体操プログラムは無いのか？」という声が多く聞かれていた。そこで、公益財団法人日本体操協会一般体操委員会では以下の特徴を備えた体操プログラムを作成した。

1. 5 種目の運動で構成され簡単である。
2. 短時間で身体のあらゆる部位を動かすことができる。
3. 全国で展開されている体操イベントにおいて、参加者や観客を対象とした運動としても使用できる。

【2】 運動内容 : 5 種目の運動



【3】 音楽 : 以下の 3 種類を設ける

(立位, 座位ともに実施可)。

- (1) オリジナル バージョン : 2 分 10 秒
(上図 予備運動～F)
- (2) ショート バージョン : 57 秒 (上図 F)
- (3) ベリー ショート バージョン : 20 秒
(上図 E)



Welcome to 新潟 体操発表

令和元年 9 月 21 日（土） 15：15～ 第 1 体育館

新潟大学学友会リズム体操部、新潟大学卒業生

ラートの作品「Brand New Day」

皆さん、こんにちは。新潟大学へようこそ！新潟大学学友会リズム体操部です。現在、28 名で週 2 回の活動をしています。本日は、日本体操学会に参加することができた 16 名でラートの演技をおこないます。個性豊かな部員が皆さんを夢の国へご招待！夢のテーマパークに行った気分でラートをお楽しみください。



ジャズ体操の作品「ブギーワンダーランド」

筑波大学体操部学生だった青野光子先生（新潟青陵大学短期大学部教授）達が、「ギムナストラダ・チューリッヒ大会(1982.7)」で見た西ドイツ・U. エーハルト・グループの発表作品を再構成した作品です。翌年開催された「第 1 回筑波エストラダ(1983.3)」で発表・講習を行いました。

この大会に参加した新潟大学リズム体操部員が、これらの受講作品を持ち帰って練習に取り入れました。

また、滝澤かほる先生が、昭和 58 年度(1983)教育学部「体操Ⅱ」の授業でこの作品を取り上げたのをきっかけに、受講生の保健体育科学生やリズム体操部員が、許可を得て「第 2 回体操発表会／新潟（1983）」で発表しました。その後主として保健体育科学生が継承してきました。現在も毎年 12 月第 1 土曜日開催の「体操発表会／新潟」で、学生のみならず卒業生までもがグループを組んで発表しています。



先日、9 月 7 日（土）には、日本体操学会の助成を受けて、神林和代先生（リズム体操部 1 期生）より現役生がジャズ体操の講習を受けることができました。動きの質は発展途上ではあるものの、新潟大生に愛され、動き続けられている作品をご覧ください。



公募研究プロジェクト発表 (9/21 14:20~14:35 教育学部大講義室)

No.	演題No.	タイトル	発表者
1	公募 1	小学校低学年体づくり運動の教材開発と実践	住本 純

口頭発表 (9/21 14:40~14:53 教育学部大講義室)

No.	演題No.	タイトル	発表者
2	口頭 1	中学校における体づくり運動の教材開発 -単元としての授業の構想その1-	鈴木 慶子

ポスター研究発表 (9/21 15:30~16:20 第1体育館)

No.	演題No.	タイトル	発表者
3	ポスター研究 1	ウォーミングアップ中の音楽聴取の有効性	板谷 厚
4	ポスター研究 2	Gボールを用いたクールダウンプログラムの考案と評価 -高校生運動部を対象とした指導に着目して-	鞠子 佳香
5	ポスター研究 3	児童を対象とした楽しい体育授業に関する検討 -体づくり運動授業における課題設定の方法に着目して-	中川あい香
6	ポスター研究 4	児童を対象とした二重跳び指導の研究 -縄跳びが持つ運動要素に着目して-	浅田 響
7	ポスター研究 5	大学体育における「生活の体育化」の実践に向けた試案 -スマートフォンとストレッチに着目して-	松浦 稜
8	ポスター研究 6	スマートフォンを用いたトレーニング体操の試案とその評価について	新海 萌子
9	ポスター研究 7	元気づくり体験市貝スタイルの実施状況 ~6か月後アンケート調査からの一考察~	三村 愛
10	ポスター研究 8	アクティブ・オフィスワークの試み(その2) -座面型マウスによる事務作業の効率化の可能性-	長谷川聖修
11	ポスター研究 9	軽費老人ホーム利用者における低強度運動の効果	吉中 康子
12	ポスター研究 10	ラート競技におけるトレーニング方法に関する研究 -動画を活用した振り返りに着目して-	川上 裕樹

ポスター実践報告 (9/21 16:20~17:00 第1体育館)

No.	演題No.	タイトル	発表者
13	ポスター実践 1	幼児・児童期におけるスポーツスタッキングの可能性	鈴木 邦明
14	ポスター実践 2	体の動きを高める運動の授業実践(1) -巧みな動きを音楽に合わせて効率よく組み合わせる-	大塚 隆
15	ポスター実践 3	小学校特別活動における体操の活用事例 -正しい姿勢作り-	鈴木 大輔
16	ポスター実践 4	神戸女子大学デンマーク体操部の活動について -デンマーク研修の意義に着目して-	松浦 早希
17	ポスター実践 5	高齢者のSDGsの身体活動方法(軽い体操) -エコ導具 ペーパースティック-	春山 文子
18	ポスター実践 6	第16回ワールドジムナストラダ参加報告 -自由学園最高学部と筑波大学の取り組みと国際理解について-	早野 曜子
19	ポスター実践 7	公園で気軽に始める健康づくり -楽しくできて効果的な運動器具の開発-	小林 原生

小学校低学年体づくり運動の教材開発と実践

○住本純（京都ノートルダム女子大学） 長谷川聖修（筑波大学） 三田部勇（筑波大学）

鈴木幸光（日本Gボール協会） 沖田祐蔵（日本Gボール協会）

学会コード 1109（実践研究 その他）

キーワード：体づくりの運動遊び、混合研究法、実践研究、教材開発

I. 研究目的

新学習指導要領（平成29年告示）においても、引き続き、体づくり運動領域は、小学校1年生から高校3年生まで毎学年指導することと規定された。このような状況から、体力向上や運動に対する取り組みの二極化解消への体づくり運動領域に対する期待がうかがえる。しかしながら、体力や運動能力の向上にのみ着目した授業も見られ、それについては「子どもたちにとってやらされるだけのトレーニングの時間になってしまう可能性がある」（鈴木, 2011）といった指摘がなされてきた。また、体づくり運動の授業イメージをもつことへの困難さについても言及されている（佐藤, 2017）。

上記のような体づくり運動領域の課題から、新学習指導要領の小学校低学年では、「体づくりの運動遊び」と名称変更され、児童にとっては楽しい遊びであり、体を動かす楽しさや心地よさを感じながら、多様な動きを経験することが一層、強調されている。そこで、本研究では、「体を動かす楽しさや心地よさ」を感じ、多様な動きを経験する視点から、体づくり運動領域の小学校低学年におけるボールを用いた教材を開発し、その教材を用いた授業実践を行い、その実態を明らかにしていくことを目的とした。

ボールを用いた教材を選択した理由は以下である。

1. 近年の文部科学省の新体力テスト結果において、「投げる」能力の低下及び個人差が著しい状況が課題として挙げられている。
2. 上記1の結果や先行研究から、体づくり運動領域での投・捕に焦点を当てた教材開発や工夫の必要性が示唆されている（松本, 2015；出井, 2017）。

II. 研究方法

1. 小学校低学年の体づくり運動領域で「体を動かす楽しさや心地よさ」を感じ、多様な動きを経験できる教材を共同研究者（体育科教育学を専門とする大学教員、体操・体づくり運動領域を専門とする大学教員と指導者）と実践校の協力のもと作成した。授業に用いたボールは、レードラプラスチック社製ソフトゴムニクである。軽く小さいボール（約100g、直径約20cm）、柔らかい素材と弾力がある特性から、総合的に投・捕の動きや多様な動き（体のバランスをとる

動き・体を移動する動き・用具を操作する動き・力試しの動き）を経験できる観点で、このボールを選択した。

2. その作成した教材の授業実践を以下の通り、行った。
日時：2019年1月31日～2月15日（全7時間）
対象：H市立K小学校2年生（23名）
3. 授業実践の評価として、児童自身が「体を動かす楽しさや心地よさ」をどのように感じていたのかを質的・量的の両側面から評価していくために以下のデータ収集を行った。

・質的評価方法

2、4、5、7時間目の授業後に自由記述の感想カードを収集した。分析方法は、自由記述式感想文を分析した松本ら（2012）の手法を援用した。

・量的評価方法

運動有能感を高めることが運動に対して内発的に動機づけられていること、すなわち、運動の楽しさを体験できていくことにつながっていることが明らかにされている（岡澤ら, 1998；高瀬・石田, 2008）。このようなことから、授業実践における運動有能感の高まりを調査するために、単元前後に低学年用の運動有能感測定尺度（岡澤ら, 2001）を用いて、調査を実施した。調査によって得られたデータの処理は、統計処理ソフトIBM SPSS statistics 22を用い、t検定を行った。

III. 結果

単元前と単元後の運動有能感測定尺度の平均点に差がみられるかについて、t検定を行った結果、5%水準で有意な結果がみられ（ $t=2.398, p<.05$ ）、単元後に運動有能感が高まったことが示された。加えて、因子別にみると「身体的有能さの認知」（ $t=2.438, p<.05$ ）と「受容感」（ $t=2.253, p<.05$ ）は同様に有意な結果を示した。しかしながら「統制感」は、有意差がなかった。

その他、詳細な結果及び考察については、当日の発表で報告する。

IV. 文献

- 1) 岡澤祥訓・木谷博記・木谷真佐美（2001）小学校低学年用運動有能感測定尺度の作成、奈良教育大学紀要第50巻第1号（人文・社会科学），91-95.

中学校における体づくり運動の教材開発

—単元としての授業の構想その1—

○鈴木慶子（駿河台大学） 三宅良輔（日本体育大学）

学会コード 707 (教育的効果(気づき・日常的实施))
 キーワード 体づくり運動

1. 研究の背景

体づくり運動が登場してから20年以上経つ現在においても、体づくり運動を指導する教員たちの戸惑いや混乱は、拭いきれておらず、多くの研究者から課題が指摘されている。特に中学校体育における体づくり運動について近藤(2014)は、小学校と比べて、多くの知識の学習や計画づくりが位置づけられており、高度化・専門化していく傾向があるとし、「教師から一方的にやらされているような方法では、一時的な体力の向上は見込めたとしても、継続的な向上はできない」と指摘している。またその中で、運動の計画づくりばかりが強調されると、実際の運動時間が極端に減り、床に座ってじっとしている時間がほとんどを占めることが見受けられることも指摘している。

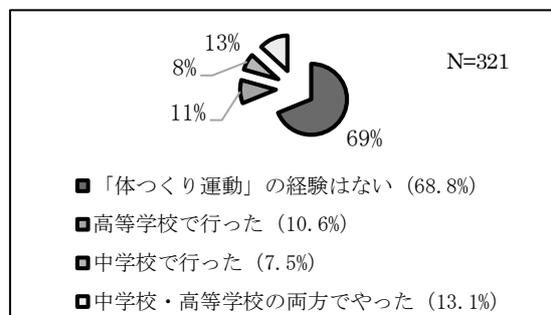
そこで本研究では、事前に体育大学に通う学生に体づくり運動の経験や認識を問うアンケート調査を実施し、実態を把握した上で、中学校体育における体づくり運動の単元を構想し、その内容に伴った教材を開発することとした(その1)。そして実際に中学校においてその授業を行い、形成的授業評価やインタビュー調査などを通して考察し、体づくり運動の発展に向けた議論の一助にすることとした(その2)。

2. 結果

まず、体育大学に通う大学生321名にGoogleフォームを用いたアンケートを行った。「大学に入学する前に『体づくり運動』という名称を聞いたことがありますか」という質問に対して、「はい」そして「いいえ」と答えた学生が50%ずつとなった。また、『体づくり運動』を中学校および高等学校の体育実技で行いましたか」という質問には、「中学校・高等学校の両方でやった」と答えた学生は13.1%、「中学校でやった」と答えた学生は7.5%、「高等学校でやった」と答えた学生は10.6%存在した。それに対して68.8%の学生が『体

づくり運動』の経験はない」と答えた。体育大学に入学した学生のおよそ7割の学生が体づくり運動の経験がないまま高校生活を終えたことが考えられる。しかし、「経験がある」と答えた学生にその授業内容を問うと、「器械運動」や「ダンス」と答えた学生も存在したことから、体づくり運動のねらいは授業内で伝えきることができていない様子がみえた。

表1 「体づくり運動」を中学校および高等学校の体育実技で行いましたか



この結果から、まずは、教員が授業をしやすい体づくり運動の単元の枠組みや運動の方法を提供する必要があると考えた。そして授業の枠組みをつくる際、生徒に学ばせたい「体ほぐしの運動」や「体の動きを高める運動」などのねらいを伝えることを先行させるのではなく、ペア体操や道具を用いた体操を行っている中であとから「気づき」「交流」、また「体の動き」の4つの要素の高まりを生徒が実感できるような単元を提供することを念頭に置くこととした。

1限目	2限目	3限目	4限目	5限目	6限目	7限目
体づくり運動のねらいや目標の確認	準備運動 体ほぐしの運動(心と体との関係や心身の状態に気づき、仲間と積極的に関わり合うこと)					
巧緻性チャレンジ運動	音楽を使った運動	2人組のペア運動	3人組以上のグループ運動	器具を用いたパルクール	縄を使った運動	ボールを使った運動
本時の振り返り・まとめ						本単元のまとめ

図1 検討した単元の枠組み

2019年度公募研究プロジェクト

ウォーミングアップ中の音楽聴取の有効性

○ 板谷厚（北海道教育大学）、堀井健吾（北海道札幌北高等学校）

学会コード 506（音楽関連・その他）

キーワード：気分転換，二次元気分尺度，反応時間，運動強度，活動量

I. 研究目的

試合や練習に臨む競技者が音楽を聞きながらウォーミングアップ（以下、W-up）を行う姿を頻繁に目にする。本研究はW-up中の音楽聴取が気分、W-up中の活動量や運動強度、W-up後の運動パフォーマンスに与える影響を検討することを目的とした。

II. 研究方法

H大学野球部（地方1部リーグ所属）の野手20名（全員男性）を対象者とした。対象者は、実際の試合前を想定した10分間の個別W-upを行った。実験セッションは2回で、W-up前に二次元気分尺度（TDMS）¹⁾を記入した後、一方では音楽を聴きながら（音楽あり条件）、もう一方では音楽を聴かない（音楽なし条件）でW-upを実施した。音楽は対象者自身で選択した。W-up終了後、TDMSを記入し、3種類のパフォーマンステスト（守備課題、走塁課題、および打撃課題）を実施した。W-up中には運動強度（平均HRおよび最大HR）と活動量（歩数）を測定した。

W-up前後の気分変化を検討するために、TDMSの各項目について、条件別に対応のあるt検定を実施した。W-up時の運動強度と活動量、W-up後の気分、およびパフォーマンステストについて、音楽の効果を検討するために条件間で対応のあるt検定を行った。各条件でW-up前の気分とW-up中の運動強度、活動量、W-up後の気分およびパフォーマンステストとの関係を検討するために、それぞれの測定項目間でPearsonの積率相関係数を計算した。W-up後の気分がパフォーマンステストに及ぼす影響を検討するために、各条件で、それぞれの測定項目間にてPearsonの積率相関係数を計算した。有意水準は $\alpha=0.05$ に定めた。

III. 結果

W-up前の気分、W-up中の運動強度と活動量、および各パフォーマンステストの条件間の差に有意性は認められなかった。

W-up前の気分とW-up時の運動強度、および活動強度の各項目間の相関係数について、音楽あり条件では有意性の認められる組み合わせは見いだせなかった。一方、音楽なし条件では安定度と歩数、および快適度と歩数との間に有意な負の相関関係が認められた。

W-up前後の気分の関係について、音楽あり条件では有意性の認められる組み合わせはなかったが、音楽なし条件ではW-up前後の活性度間に有意な正の相関関係が認められた。

W-up後の気分とパフォーマンステスト間で、音楽あり条件では有意性の認められる組み合わせは見いだせなかった一方で、音楽なし条件では、活性度と守備課題、活性度と走塁課題反応時間の組み合わせにおいて有意な負の相関関係が認められた。

IV. 考察

W-up前の気分とW-up時の運動強度、および活動量との関係について、W-upで音楽を聴かないとW-up前の安定度によって活動量が左右されるが、音楽を聞くことによって、W-up前の状態にかかわらず、W-up中、一定の活動量を確保できると考えられる。

W-up前後の気分の関係について、音楽を聴かずにW-upを行うと、W-up後の活性度がW-up前の活性度に影響される。例えば、W-up前の気分がだらけているとW-up後にもだらけた気分を引きずってしまう。しかし、音楽を聴いてW-upを行うと、W-up前の活性度に影響されることがなく、気分を切り替えることができると考えられる。

W-up後の活性度とパフォーマンスの関係について、音楽を聴かずにW-upを行うと、パフォーマンスはW-up後の活性度に影響される。また音楽を聴かないと前後の気分を切り替えにくくなることから、W-up前の気分によってパフォーマンスが影響されてしまうかもしれない。つまり、音楽を聴いて行うW-upは、W-up前とW-up後の活性度を切り替えることができ、活性度にパフォーマンスが影響されず、身体と心理の両面の準備を促すと考えられる。

V. 結論

本研究の結果より、W-up中の音楽聴取は、気分の切り替えを促すことが示された。さらに、W-up中の音楽聴取によって、W-up時の活動量、運動強度、およびW-up後のパフォーマンスはW-up前の心理状態に左右されにくくなることが示唆される。

文献

1) 坂入ほか(2003) 心理的覚醒度・快適度を測定する二次元気分尺度の開発, 筑波大学体育科学系紀要, 26, 27-36.

G ボールを用いたクールダウンプログラムの考案と評価 — 高校生運動部を対象とした指導に着目して —

○ 鞠子佳香 (女子栄養大学)、長谷川聖修 (筑波大学)、沖田祐蔵 (日本 G ボール協会)

学会コード 1007

キーワード：G ボール、クールダウン、高校生運動部

< 緒言 >

近年、幼少期における運動機会の減少と二極化、運動感覚・能力の低下に伴い、運動部員のリスクマネジメント能力の低下、重篤なケガや事故が増加傾向にある。また、これらの背景から指導者の負担も増え、いわゆるブラック部活が話題となり、時間の削減、教育的意義の見直しなど、部活動ガイドラインの策定が進められている。今後、限られた時間で動きの質の向上、生徒のセルフマネジメントの育成に向けたコンディショニングプログラム構築のニーズは高まりつつある。中でも、運動後に自身の体をケアするクールダウンは非常に重要であることから、本研究では高校生運動部を対象としてGボールを用いたクールダウンプログラムを考案、実施し、その評価(可動域の変化及びプログラム全体評価)を行うことを目的とした。

< 研究方法 >

- 1) 対象者 A 高校サッカー部 11 名 (男子 6 名、女子 5 名)
- 2) 介入期間 2019 年 3 月 25 日～4 月 8 日
- 3) 介入プログラム

- ① 座位ストレッチ (上・横・前・後ろ・回す)
- ② 脚ストレッチ (前面・後面)
- ③ 肩ストレッチ

上記について介入前にプログラム内容の指導を行い、期間中 (15 日間) 校内練習後のクールダウン時に各自で実施した。

4) 評価方法

① 身体可動域：介入前後に下記 A～C についてビデオカメラにて撮影した。撮影した動画内の可動域について評価を行った。

A：仰向け片脚挙上角度 (仰向けで膝が曲がらないところまで片脚をあげ 5 秒キープする)

B：股関節伸展角度 (スプリット姿勢で両手を横に挙上し 5 秒キープする)

C：肩関節伸展角度 (椅子に両手をおき顔を両腕の間に下げ、5 秒キープする)

② プログラム評価アンケート

介入期間後に、プログラムの実施率、難易度、負荷、気持ちよさ、継続について 3 段階によるアンケート評価を行った。

< 結果及び考察 >

1) 身体可動域の変化

A：仰向け片脚挙上

床からの挙上可動域が増大したものは 7 名、変化が見られなかったものは 4 名であった。



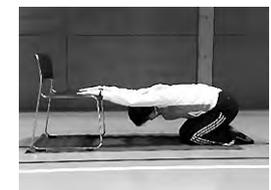
B：股関節伸展角度

伸展可動域が増大したものは 7 名、見られなかったものは 4 名であった。



C：肩関節伸展角度

伸展可動域が増大したものは 9 名、見られなかったものは 2 名であった。



全ての項目において、介入前後に身体可動域は増大し、柔軟性の向上が見られたことが推察された。

2) クーリングダウンプログラムの評価

介入期間中の実施率は男子が 52%、女子が 38% であった。春休み期間中であり、練習試合等、校外での活動もあったが校内練習日はほぼ毎日実施している状況であった。

プログラム評価として、難易度については「簡単」と回答しているものの割合が 55% と最も多かった。負荷については「ちょうどよい」と回答しているものが 64% と最も多かった。クールダウンの目的の一つでもある疲労回復効果については「ある」と答えたものの割合が 64% と最も多かった。また継続して利用したいかという項目については、「どちらともいえない」と回答している割合が最も多かったが、あまり整備されていない屋外グラウンドでの実施など、環境面での課題が要因の一つになったのではないかと推察された。

< まとめ >

高校生運動部を対象とした G ボールを用いたクールダウンプログラムを考案、実施した結果、身体可動域は増大し、柔軟性の向上変化が見られ、プログラムの評価は全体として高かった。今後、生徒自らが日常の運動部活動において活用しやすく、セルフコンディショニングにつながっていくようなプログラム考案を引き続き進めていくことが課題とされる。

児童を対象とした楽しい体育授業に関する検討 － 体づくり運動授業における課題設定の方法に着目して －

○ 中川あい香（新潟市立真砂小学校） 檜皮 貴子（新潟大学）

学会コード 902（教育学的研究）

キーワード：縄の運動、課題設定、楽しい体育授業

I. 研究目的

平成 29 年告示の小学校学習指導要領では「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するために主体的な授業として自分に合った課題を見つけ、その解決に向けた学習過程を通して『知識及び技能』、『思考力、判断力、表現力』、『学びに向かう力、人間性等』を高める」と示されている。つまり、児童が自分に合った課題を見つけて、運動に取り組み、達成していく経験の積み重ねによって運動の楽しさを享受させることが目指されている。

現在、体育授業の目標設定では、児童の困り感からクラス全体に1つの課題を設けることが多い。授業で1つの課題が設定された場合、多くの子どもがその課題を達成することを目標に運動をするが、課題を達成できた児童とできなかった児童の両者が存在し得る状況となる。一方で、自己に合った課題を自ら設定し、運動に取り組むことで、多くの児童が課題を達成でき、運動の楽しさを享受できると考える。しかしながら、個々人にあった課題を見つけ、課題を設定する授業の実践例は少ないのが現状である。

そこで本研究は、児童を対象に課題設定の方法が異なる体育授業を実施し、各授業後の形成的授業評価等の内省を明らかにするとともに、体育嫌いである抽出児の様子を観察することで、子どもが楽しいと感じる体育授業について検討することを目的とした。

II. 研究方法

対象者：新潟市立M小学校第5学年の児童28名（男子13名、女子15名）を対象とした。

授業実施日と内容：「体づくり運動」の単元で、短なわを用いた運動内容とした。1回の授業は45分で、2018年11月12日、14日の2回実施した。1回目の授業は教師がクラス全体に1つの課題を設定し、2回目の授業は児童が自分で課題を設定した。2回の授業で実施する運動内容は同じで、「一本の短なわを一人で跳ぶ運動」と「一本の短なわを二人で跳ぶ運動（写真）」を実施した。



写真 一本の短なわを二人で跳ぶ運動

アンケート調査：授業前に体育について、授業後に形成的授業評価、授業の課題達成等についての自記式のアンケートを実施した。

III. 結果および考察

1) 全体の結果：対象児童28名の形成的授業評価の総合評価は1回目が 2.73 ± 0.19 点、2回目が 2.86 ± 0.14 点であった。1回目と2回目の授業の値に有意な差が認められ、2回目の授業の平均値が有意に高くなった。この結果から、児童にとって一人一人に課題を立てさせることは児童の授業への評価が有意に高くなることが分かった。

2) 体育が好き群（ $n=26$ ）と嫌い群（ $n=2$ ）における授業前後の比較：好き群の1回目の授業は 2.82 ± 0.18 点、2回目は 2.91 ± 0.12 点であった。1回目と2回目の授業の間で有意な差が認められ、2回目の授業の平均点が有意に高くなった。嫌い群の1回目の授業は 1.61 ± 0.39 点、2回目は 2.22 ± 0.53 点であった。1回目と2回目の授業の間で有意な差が認められ、2回目の授業の平均点が有意に高くなった。この結果から、両群において、自分で課題を設定する授業の方が、全体で課題を立てる授業よりも評価が高くなることが分かった。

4) 抽出児の結果：体育嫌いの児童Aの形成的授業評価の結果は、1回目が 1.22 ± 0.42 点、2回目が 2.56 ± 0.68 点と事後に向上した。この結果から、体育嫌いの児童Aにとっては、自分で課題を見つけて取り組む授業は、進んで取り組んだり、精一杯運動できたり、自己の成果を感じることができたと考えられる。

IV. 結論

本研究では、形成的授業評価において1回目と2回目の授業間において有意な差が認められ、2回目の評価が高くなった。加えて、体育嫌いの児童Aにとっても2回目の授業で授業評価が高まった。この結果から、体育が好きな児童、嫌いな児童両者にとって、個々人に課題を立てさせる授業は、クラス全体で1つの課題を立てて行う授業より、授業評価が高くなることが示された。つまり、体づくり運動における縄跳びを教材とした授業では、児童に目標を立てさせることが積極的な運動につながり、子どもたちが楽しいと感じる体育授業になる得るものと考えられた。

児童を対象とした二重跳び指導の研究 -縄跳びが持つ運動要素に着目して-

○ 浅田 響 (新潟県立新潟中央高校) 檜皮 貴子 (新潟大学大学)

学会コード 1001 (体操実施効果の検証)

キーワード：縄の運動、スモールステップ、二重跳び

I. 研究目的

現代の子ども達においては、体力測定値が横ばい傾向にあるものの、以前として昭和 60 年頃と比較するとその水準は低い。その原因として、遊びや運動のために必要な時間、空間、仲間の減少といった、昨今の子ども達を取り巻く環境の変化が挙げられる。この問題に伴い、子ども達が習得している基本的な運動技能も低下しているといえる。その一つに縄を用いた運動が考えられる。

そこで本研究では、縄を用いた運動の「二重跳び」に焦点を当て、運動技能を向上させるための教材および指導法について検討することを目的とした。

II. 研究方法

○対象者 二重跳びを跳ぶことができない児童 5 名 (男子 4 名 8.8±1.3 歳、女子 1 名 8 歳)

○運動指導日 平成 29 年 10 月 17 日、24 日、31 日、11 月 14 日、21 日の計 5 回。各指導時間は 45 分間。

○運動指導内容 縄回しと跳躍の運動を行う第一段階では、「ペットボトル倒し (写真上)」、

「新聞紙キャッチ」、「リズムジャンプ運動 (写真左下)」を、二重跳びを跳ぶコツを掴ませるための第二段階では、補助具を用いた「二重跳び類縁運動 (写真右下)」と実際の二重跳びを指導した。



写真 指導の様子

○測定方法 二重跳びの技能と 1 回旋 1 跳躍 30 秒間の回数、リバウンドジャンプ指数の 3 項目であった。二重跳びの技能はビデオカメラで二重跳びの様子を撮影し、運動指導前後における動きの変化を観察することにした。

III. 結果・考察

全 5 回の二重跳び指導後において、対象者 5 名はいずれも二重跳びを跳ぶことができなかった。加えて、30 秒間早回し跳びの回数、リバウンドジャンプ指数についても、測定前後において有意な差は示されなかった。しかし、事例的に上記 3 項目の事前事後測定の結果を比較すると、いず

れの対象者も、二重跳びの技能及び縄跳びの基礎的技術に改善が見られた。

○事例的考察

Sub. A (age. 9) における二重跳びの技能の変化について図 1 に示した。

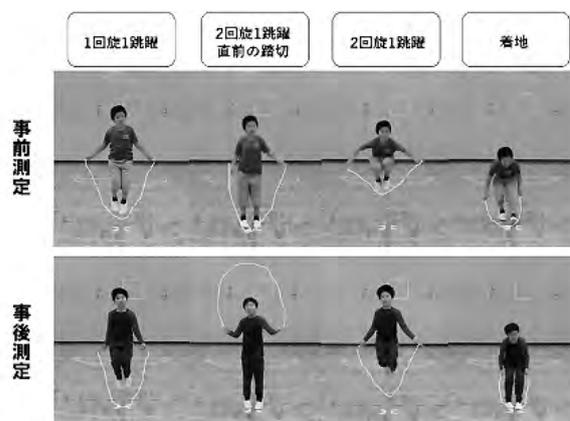


図 1 Sub. A における指導前後の二重跳びの様子

Sub. A では、全 5 回の指導後に、二重跳びの技能において、縄回しと跳躍の運動に改善が見られた。縄回しの運動の改善には、新聞紙キャッチと補助具を用いた二重跳び類縁運動が有効であったと考えられる。新聞紙キャッチでは、新聞紙を落とさないよう縄の回転を早め、手首を下にして、脇を締めた回し方を習得した。この回し方を生かし、補助具を用いた二重跳び類縁運動では、縄の重みや素早い回し方の感覚をさらに体得することができた。跳躍の運動の改善にはリズムジャンプ運動が有効であったと考えられる。指導中は着地時にしゃがみこむ様子が見られたが、跳躍と着地の反復練習により、踏み切りや着地時に自体重が足にかかる感覚に慣れ、跳躍動作が改善されたと考えられる。

IV. 結論

本研究で用いた教具や指導した内容では、二重跳びの習得には至らなかった。しかしながら、縄跳び運動の基礎的スキルを向上させることはできたため、縄跳び指導において本研究で実施した内容は役立つものと考えられる。加えて、短期的な指導では二重跳びの技能を対象者は獲得できなかったため、本研究で考えた運動内容に加えて、跳ぶ感覚やコツ、縄を操作しながら跳び続けるための体力を養いつつ、長い目で二重跳びの指導を行うことの重要性が確認された。

大学体育における「生活の体育化」の実践に向けた試案 —スマートフォンとストレッチに着目して—

○松浦 稜(筑波大学大学院)、長谷川聖修、堀口 文(筑波大学)、新海萌子(東京女子体育大学)

学会コード 1002(オリジナル体操の特徴と検証)、1201(日常生活と体操)

キーワード：生活の体育化、スマートフォン、ストレッチ

1. 研究目的

大学生の生活習慣は他の年代と比べて著しく悪く、大学時代に確立された身体活動パターンが長期間にわたって維持されることが報告されている。そこで、金原勇¹⁾が提唱した「生活の体育化」の理念を具現化するために、新たな発想での指導方法のあり方が問われている。

本研究では、一般大学生を対象に、「生活の体育化」を目指した運動プログラムを考案・指導し、電子アンケートを用いてプログラム評価を行い、その課題を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

対象：一般大学生 33 名(T 大学共通科目 体操受講者)

運動プログラム：



図1 運動プログラム

「スマートフォン+ストレッチ=スマートストレッチ」姿勢が固定しがちなスマートフォンの閲覧時に、開脚やひねり等の様々なストレッチを同時に行う(図1)。運動の刺激として実施する一般的な内容ではなく、日常生活で実践している活動そのものを取り上げる。つまり、「行為性」を重視して、生活の中で自然に取り組める「生活の体育化」を実現できるように工夫をした。

授業方法：

学習管理システム(Learning Management System：以下、LMS と略す)の一つである「manaba」を用いて、指導内容の説明動画を提示し、考案した運動プログラムについての内省調査を実施した。

調査項目：

(1)快適度 (2)日常での実施希望度 (3)自由記述

3. 結果および考察

(1)「気持ちよく行えた」という肯定的な評価の合計は、各運動プログラムで①88% ②91% ③91%を占めた(図2)。考案した運動プログラムは、学生にとって無理なく心地よく実施できるものであることが推察された。

(2)「日常でも実施したい運動プログラムである」と回答した者は①79% ②85% ③97%にもなり、特に③「ふとも

も裏面のばし」が高い評価であった(図3)。

(3) ①②においては、学生が日常で抱えている問題(姿勢や腰痛など)について対処できる運動プログラムであることが示唆された(表1)。③においては、比較的簡単に、かつ気持ちよく行える運動プログラムである可能性が示唆され、(2)において、特に評価が高かった理由として考えられる。

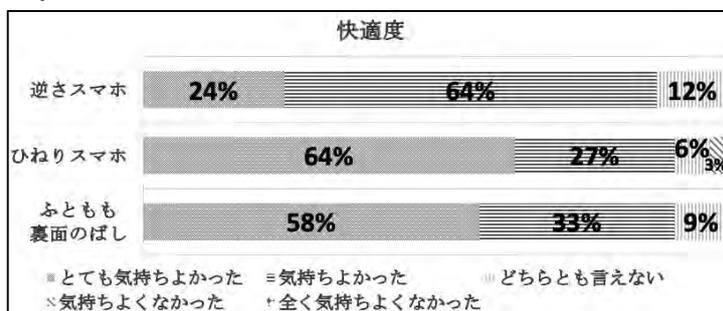


図2 スマートストレッチの快適度

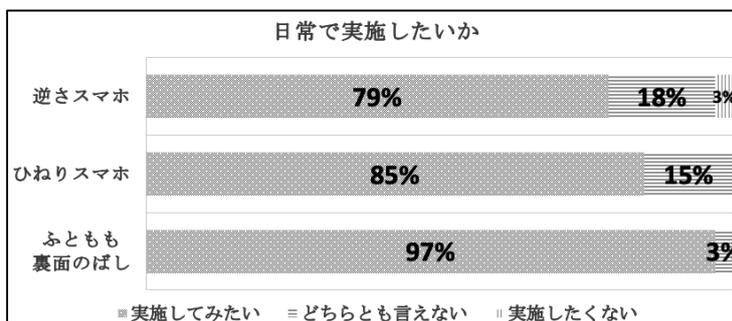


図3 スマートストレッチを日常でも実施したいか

表1 自由記述例

①逆さスマホ	スマホをいじるときどうしても椅子に寄りかかって姿勢が悪くなってしまうので、今後はこの姿勢を実践してみようと思った。
②ひねりスマホ	寝転がってスマホすることは多いが腰が痛くなる時があるのでこの方法もやってみたい
③ふともも裏面のばし	今回のメニューの中で一番やりやすかった。1番くらい気持ちよかったです。

4. 結論

今回考案した運動プログラム「スマートストレッチ」は、一般大学生にとって、気持ちよく簡単に実施できることが示唆され、日常でも取り組みやすいことが推察された。今後は、実際に日常生活において実施したか、また、継続して実施しているかなどについての追加アンケートを行い、「生活の体育化」に向けたより実践的な検討が必要である。

5. 文献

1)金原勇(2005):二十一世紀体育への提言、不昧堂出版

スマートフォンを用いたトレーニング体操の試案とその評価について

○新海萌子、小野田桂子（東京女子体育大学） 小島瑞貴（東京藝術大学）

松浦稜（筑波大学大学院） 堀口文、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：体づくり運動、スマートフォン、トレーニング、プレーニング

I.目的

平成 29 年改訂の新学習指導要領における「体づくり運動」は、引き続き小学校から高等学校の全学年において必修領域に位置づけられた。しかし、伊藤ら（2010）は、「体力を高める運動」について、実践報告がきわめて少なく、教材の開発もあまり進められていないことを述べており、大塚（2005）は、体力を高める運動において、楽しさや爽快感を引き出す教材づくりの工夫が求められていると述べている。このことから、「体力を高める運動」について、単に必要な運動量を確保するだけでなく、実施者の興味関心を引き出す教材が必要であると考え

る。そこで、長谷川（2009）が提唱した「プレーニング」に着目した。プレーニングとは、無我夢中になって遊ぶ「プレー」と、ある目的を達成する手段的行為である「トレーニング」を融合させた取り組みのことである。

一方、総務省「通信利用動向調査」（2017 年）によると 13～19 歳のスマートフォン（以下「スマホ」）保有率は 79.5%であり、20 代では 94.5%を占めていると報告されている。

そこで、現在、若者にとって生活に欠かせないアイテムの一つになっており、「プレー」の要素を含む「スマホ」を用いることで、トレーニング的な内容にも興味を持って実践できるのではないかと考えた。試案した体操は、「スマホ」と「トレーニング」を融合させたことから「スマトレ体操」と名づけた。

本研究の目的は、一般大学生を対象に、試案した「スマトレ体操」を実施し、内省調査によりその評価を明らかにすることとする。

II.方法

1.対象者：T大学体育学部所属の女子学生 105 名
2.運動内容：以下のねらいに応じて、5つの運動プログラムを考案した。

① うつ伏せから上体を挙げ、インカメラ機能で補助者と共に写真撮影を行うことで、腰背部を鍛える（図 1）。



図 1 背筋を使いながらスマホでセルフ撮影している様子

② スマホを足に挟み、ゆっくりと足を挙げながらパノラマ撮影を行うことで、腹部を鍛える。
③ 膝立ちになり、スマホに向かって上体を倒すことで、体幹部を鍛える。
④ 片足立ちになり自分の名前を呼んだ人を撮影することで、バランス力を身につける。

⑤ 足と手を浮かせた状態で、被写体をスマホで撮影しながら左右に回することで、体幹部を鍛える。

3.内省調査：「スマトレ」のプログラム評価について、質問紙を用いて内省調査を行った。

III.結果及び考察

1.内省調査について

「興味度」について「大変楽しい」「楽しい」を合わせた全体比は、60%であった。一方、「つまらない」または「大変つまらない」と回答した者はいなかった。楽しい理由について、「仲間と協力してできた」37名、「様々な顔写真を見られた」33名、「セルフイーで撮影できた」18名などが挙げられた。また、自由記述においても「様々な角度から撮れて面白い」や「普段やらないような写真の撮り方で、楽しみながらトレーニングできた」等が記されたことから、スマホの機能を仲間と共に活用できた点が、体操の興味づけとして影響したことが示唆された。

「難易度」については、「ふつう」50.0%、「難しい」「大変難しい」を合わせた全体比が 41.8%であり、難しい理由として「スマホの保持」が 37 名で最も多かった。これは、「足でスマホを操作するのは難しかった」と記述されたことから、足に挟みながらのパノラマ撮影は難易度が高かったと考えられる。また、「運動の強度」については、73.3%が「ちょうど良い」と回答したことから、実施者の身体能力に見合っていたことが推察された。

しかし、継続の意志については、「とても思う」と「思う」を合わせた全体比は 38.1%にとどまった。継続したいと思う理由には、「気分転換になる」27名の他、「スマホを使ってキツイ運動ができると知った」「スマホを使いながら筋トレができて一石二鳥だと思った」などが記された。一方、「思わない」は 1.9%で、「全く思わない」はなかったものの、約 60%が「どちらとも言えない」と回答した。思わない理由として「一人でやるのは抵抗がある。部活やクラス単位であれば、楽しみながら出来る」等が挙げられた。今回の運動プログラムは、全て二人以上で行う内容であったことが要因の一つと考えられる。今後は、一人でも行うことができる運動プログラムを試案することが課題の一つと言える。

IV.まとめ

試案した「スマトレ体操」について、スマホで撮影をしながら他者と交流したことが、トレーニング的な内容でも興味を持って実施できる傾向が明らかになった。つまり、今まで、とかくキツイものとして考えられがちなトレーニングにおいても、写真撮影の機能を有するスマホを用いてペアやグループ活動を工夫することにより、多様な動きを引き出し、魅力的な運動プログラムとなる可能性が示唆された。

元気づくり体験市貝スタイルの実施状況 ～6か月後アンケート調査からの一考察～

○ 三村 愛(市貝町役場健康福祉課健康づくり係)

学会コード 705 (健康状態の変化) キーワード: 運動効果、健康増進、地域力の向上

1. 研究目的

栃木県市貝町は地域住民を対象に、第6次市貝町振興計画の概念に基づき、元気な高齢者を増やし、地域の課題解決、医療費、介護給付費の削減、地域の絆づくりを目的として、平成28年より元気づくり体験を導入し、令和元年度には実施地区数が16地区と増加した。

本研究では、元気づくり会の実施状況報告と、元気づくり会の効果測定を目的に参加している住民対象にアンケートを実施したので、その結果を報告する。

2. 実施状況

平成30年度の元気づくり体験の実施状況は、15地区で実施され、延回数1,077回・延参加人数7,603名で1回あたりの平均参加人数は7.1名であった。

元気づくり体験は自分のペースで無理なく行うことができるため、参加者は楽しみながら体を動かすことができ、休憩時には参加者の交流の場となっている。集会所コースから元気リーダーコースに移行されるとともに、各集会所のカーラーも出てくるようになり、「地域での見守り」や「自治会内の環境整備」、「自治会の再構築」、「農地管理」といった様々な地域コミュニティ等が展開され、地域住民が協力・支え合いながら健康づくり・地域づくり・人づくりの機会になっていることがより一層うかがえた。

3. 研究方法

日時: 平成30年 4月～6月

対象: 栃木県市貝町の元気づくり会参加者

場所: 元気づくり会開始後6か月を経過し、元気リーダーコースに移行した集会所で実施

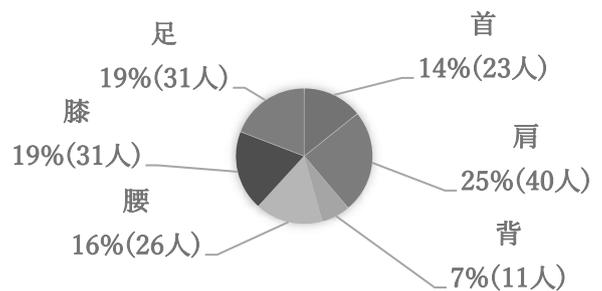
アンケート内容

- ・元気づくり会の参加してみたの効果の有無
(身体の効果、気持ち面の効果)
- ・元気づくり会に参加してみたの感想
- ・元気づくり体験を通して、元気でいたいと思ったか

4. 結果

有効回答者108名(男性16名、女性92名)であった。対象となった108名から得られた回答を以下に示す。

- ・元気づくり体験を通してどの部分に効果を感じたか(グラフ)



- ・具体的にどう変わったか(記載)
- ・ぎっくり腰にならなくなった。
- ・正座ができるようになった。
- ・杖を頼りに歩いていたが、自分の力で歩けるようになった。
- ・医療機関を受診する頻度が少なくなった。
- ・その他の意見(記載)
- ・地区内の人と顔を合わせる機会ができ、楽しく参加できて良かった。
- ・元気でいること、運動の必要性を実感した。
- ・元気づくり体験を通して、「元気でいたいと思いませんか?」の問いに対し全員が元気でいたいとの回答だった。

5. 考察

アンケート結果から、身体の痛みが和らいだ、体力や筋力がついてきた、医療機関を受診する頻度が少なくなった等の声が聞かれ、住民の健康づくりに効果的であったと考える。今後は、国民健康保険の医療費の増減の観点から元気づくり会の有効性を検証していきたい。健康ではつらつと輝く町づくりを実現させるため、全ての集会所に元気づくり会を広め、心身の健康づくり、地域の絆づくりに向け取り組みを続けていきたい。

アクティブ・オフィスワークの試み（その2）

-座面型マウスによる事務作業の効率化の可能性-

○長谷川聖修・堀口 文（筑波大学） 松浦 稔（筑波大学大学院）
 亀田まゆ子・小島瑞貴・前原千佳（東京藝術大学） 新海萌子（東京女子体育大学）

学会コード 709(日常的運動習慣の変化)

キーワード：生活の体育化 オフィスワーク マウス 座りすぎ

1. 研究目的

オフィスワークにおける情報機器の入力は、その作業の効率化を目指し、手先だけを使って、可能な限り動作の省力化が模索されてきた。その結果、仕事には「身体を動かさない」という不自然な状況を強いることとなり、様々な生活習慣病の要因となってきた。その解決法として、これまで、立ち机やGボール椅子などを用いて、オフィスの動的な環境づくりが試みられてきた。しかし、立位や座位の動作とPC作業動作には関連性が一切ない。そこで、座面の水平動作を感知してPC画面上でのポインター移動に反映させる装置を試作した(図1)。これは、**体幹**で操作することを**体感**できることから「**たいかんマウス**」と名付けた。



図1 「たいかん」マウスの特徴

この装置での作業は、当初、大変困難な課題となるが、操作に慣れるにしたがって動作は習熟する。

そこで、本研究では、マウスドラッグ課題における作業の習熟について「たいかんマウス」と通常マウスで比較・検討することで、その可能性と課題を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

- 1) 被験者 成人助成 4名 (平均27.0歳±2.3)
- 2) 課題 マウスドラッグ課題 4ステージのクリアー時間
<http://www.naruhodo.net/it/mouse/mouse102.html>



図2 3ステージ課題

- 3) 介入 たいかんマウスを用いたPC操作 延べ3時間

2. 3. 結果及び考察

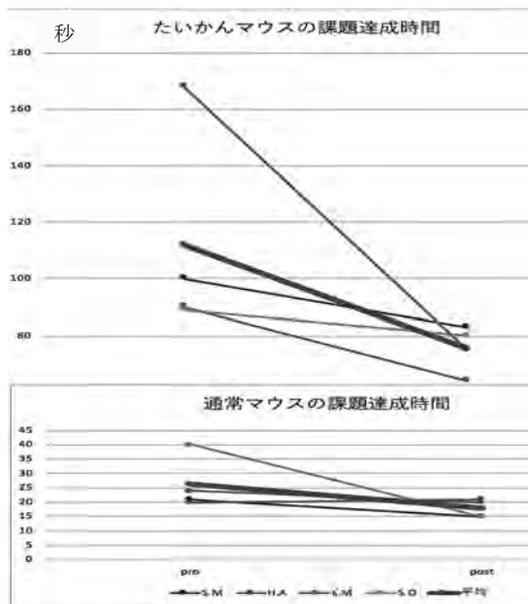


図3 たいかんマウスと通常マウスの比較

日常的に利用している通常マウスでは、介入前後で達成時間に大きな違いは認められなかった(図3)。一方で、たいかんマウスは、4名全員が課題達成時間減少傾向が示され、介入後の平均値は、介入前より38秒間短縮した。



図4 内省調査(興味度)

実施中の興味度については、「とても楽しい」(1名)「楽しい」(3名)と回答した。その理由として「腰が滑るように動くから」(1名)、「動きながら作業ができるから」(2名)、その他「マウス操作がどんどん上達する過程が楽しい」「初めは難しいが、身体に馴染むのが割と早いので、癖になる」など、肯定的な傾向が明らかになった。

4. 結論

座面でのマウス操作は、一見奇抜な取り組みと思われるかもしれない。しかし、人間は変化する環境に対して順応できる能力を有しており、動く座面による操作にも、一定の習熟傾向が明らかになった。このことから「たいかんマウス」による事務作業の効率化への可能性が示唆された。

なお、本装置は、特許出願中である。

軽費老人ホーム利用者における低強度運動の効果

○吉中 康子 (京都先端科学大学)、木村みさか (京都先端科学大学)

学会コード 709 (日常生活習慣の変化)

キーワード: フレイル、体力、足踏み運動、音楽体操

I. 研究の背景および目的

フレイルは、健康状態から要介護状態の中間にあつて、可逆性のある過程である。その中核にはサルコペニア (筋力や体力の低下および筋の量的・質的低下) があつて、これが身体面ばかりでなく、精神・心理面、社会面に影響を及ぼし、負のスパイラルから次第に要介護に陥るとされている。介護予防はサルコペニア・フレイル対策である。最近、多くの自治体で、運動による介護予防事業が盛んに行われ、その効果についても報告されるようになってきた。ただし、フレイル状態にある人を含む低体力者への運動効果を、長期にわたって観察した報告は殆ど見られない。

我々は軽費老人ホームにて、施設スタッフの協力のもと、2006~14年にわたり、年1回の体力測定を実施した。施設では自由参加でラジオ体操を毎朝実施していたが、2009年からは、足踏み運動と、週1回程度の音楽体操を実施した。本研究ではこの施設利用者の体力と要介護状況の変化から、サルコペニア・フレイルを予防する低強度運動の効果と介護予防サポーターの支援体制の効果を検証することを目的とした。

II. 研究方法

対象者は、京都府亀岡市の定員50名の軽費老人ホーム利用者である。体力測定は、2006年7月~2014年7月の9年間実施した。測定参加者は、2006年36名(72%)、2007年39名(78%)、2008年41名(82%)と増えたが、その後は、自立した生活が加齢とともにできない、あるいは病気・入院や入退所も頻繁にあり、2014年には体力測定参加者は25人(50%)と減少した。この間の測定参加者数は延べ286名であるが、本研究では、開催年度にかかわらず、1年目と5年目の測定値がある35名(男性18名・女性17名、77.9±7.3歳、150.6±8.5cm、51.1±8.1kg)を調査対象者とした。体力測定の内容は握力、開眼片足立ち、10m歩行(通常歩行)、ファンクショナルリーチテスト、垂直跳び、チェアスタンド、長座体前屈、ステップの8項目と、Kimuraらによる体力の5項目で算出するFitness Age Score(FAS)を加え、健康・生活状況も調査した。

対象施設では、毎朝のラジオ体操に加え、2009年より、1日(午前・午後)2回の足踏み体操を日課に取り入れた。足踏みは、ヘルパーが見守り、廊下の手すりをもって実施

していたが、自立高齢者においては、自然発生的に施設内の廊下を歩くようになった。また2012年以降は、これらとは別に、施設の支援員が週1回の体操教室(音楽体操と筋トレ)を実施し、介護予防サポーターが支援した



III. 結果と考察

運動介入の結果、運動参加群においては、開眼片足立ちの1項目のみ有意な低下で、運動不参加群においては、10m歩行・垂直跳び・の3項目に有意な機能低下が認められた($P<0.05$)。FASで見ると、介護認定群(78.9±6.0歳)と運動不参加群(75.9±10.2歳)においては有意な低下が認められたが($P<0.05$)、自立維持群(77.0±7.9歳)と運動参加群(78.9±4.6歳)における低下度は少なかった。

対象者35名のうち、個人の観察期間である1年目と5年目の間に要介護認定を受けた者あるいは介護度が悪化した者は12名であった。このような高齢者と、運動に参加しなかった高齢者は、1年目に比べ5年目は、下肢の筋機能や歩行能力に関連する項目で明らかな低下があった。さらに、新たな要介護認定者と介護度悪化者では、体重の減少も認められた。本研究では、筋量は測定していないが、要介護高齢者や運動不参加高齢者では、下肢筋力・歩行速度・FASの低下に加え、体重減少が認められことより、サルコペニアの進行が示唆される。

IV. 結論

軽費老人ホームは、自立高齢者が入所できる施設である。提供した低強度運動が、どの程度利用者の自立に寄与しているかは、ランダム化比較試験でないので結論を出すのは難しい。ただし、運動不参加者において、より体力が低下し、要介護認定者や介護度悪化が見られたことより、低強度運動には一定の効果があったと考えられる。本研究は施設内での体操の見守りや運動継続につながる、介護予防サポーター養成を平行し実施した。本研究の対象者は、フレイルと判定される者が殆どであるが、このような高齢者こそ、継続的な介護予防サポート体制が必要である。このような体制の構築もできた点も本研究の結果として報告したい。

ラート競技におけるトレーニング方法に関する研究 -動画を活用した振り返りに着目して-

○ 川上 裕樹（米沢市立興譲小学校） 檜皮 貴子（新潟大学）

学会コード 901（運動学的研究）

キーワード：振り返り、セルフコーチング、内観、外観

I. 研究目的

ラートは、1925年に子供の遊び道具としてドイツで考案された後、競技としても発展し、体操競技と同様に審判員による採点によって競われる競技となった。しかし、国内の競技人口は200名にも満たないスポーツである。その要因の一つに、場所や器具、指導者の確保といった練習環境を整えることの困難性があげられる。つまり、それらに恵まれない環境においても技術を獲得するためには、選手自身の工夫が求められる。指導者が確保できない場合に、自身の技を動画で撮影し、セルフコーチングをしながら、トレーニングを進めていく方法がある。

そこで本研究では、ラート競技の練習において振り返りをする際に、動画の有無による振り返り内容の差異を明らかにし、動画を用いた練習の有用性について検討することを目的とした。

II. 研究方法

○対象者：筆者を対象とした。男性、22歳で、身長は、175.2cm、体重は63.5kg、BMIは20.73であった。ラート競技歴は、26ヶ月であった。

○振り返り実施日：2017年10月22日、24日、31日、11月10日、11日、13日、16日、23日、27日、28日、30日、12月7日の計12回であった。

○ビデオ撮影：試技をスマートフォン3台で記録した。

○振り返りノートの記述：練習後に、思ったこと、感じたこと、わかったことなどをノートに記述をした。なお、最初はビデオ映像を視聴せずに記述した。その後、ビデオで記録した映像を見て、再度記述を行った。

○研究対象の技：腰かけ上がり2分の1ひねり～後ろ回り（以下、腰かけひねり回り、図1）の技を対象とした。

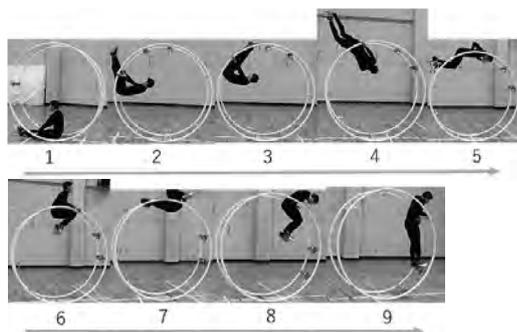


図1 腰かけひねり回り

III. 結果・考察

1) 第1期の腰かけひねり回り：失敗が多く、技ができたりできなかったりする「粗形態」であった。多くの失敗はラートの頂上を越えないという失敗であった。動画無しの振り返りでは、「もっと前にいかなければいけない?」、「どうすればよいのか。」といった記述で、改善点を見つけられない状態であった。それに対し、動画ありの振り返りでは、「前の技で低いところからスイングが始まって、勢いが足りなかった。」、「タイミングを遅くすれば良いのでは?」といった、外観から見た改善点を見つける記述があった。つまり、1期の振り返りでは、内観では感じる事ができない部分を、動画をみることによって外観から把握して補っていたことが分かった。

2) 第2期の腰かけひねり回り：動画ありの振り返りで、「あれ以上タイミングを遅くするとひねれるイメージができない。」などと、動画を見て自分の内観が記されていた。動画を見ているのにもかかわらず自分の内観を記述するという事は、その動画の中の自分と強く共感して動画を見ているということである。2期ではそうした記述がひとつの要因となって「粗形態」から「精形態」へと移行したと考えられた。

3) 第3期の腰かけひねり回り：動画ありの振り返りにおいて、「よく成功させられたが、足割れがある。」、「後ろ回りをするとき足割れがある。」といった実施減点に注目した記述があった。これらは1期と2期では見られなかった振り返り内容であり、減点を少なくする意識が見受けられた。

IV. 結論

動画を利用した振り返りは、ラート競技の練習において、技能の向上と観察する力の向上に有効であったと考えられた。しかし、習熟過程や、対象者の観察する力によって効果は異なることもわかった。また、外からの観察だけでなく、自分の体の内部からの気づきも運動修正には大切であることが示された。つまり、動画を活用しながらも、自分の内観と向き合い、外観と内観を往還しながら動きを修正していくことが必要であると考えられた。

No.13 実践報告 1

幼児・児童期におけるスポーツスタッキングの可能性

○鈴木 邦明（帝京平成大学） 赤堀 達也（旭川大学短期大学部）

キーワード：スポーツスタッキング，幼児・児童，

スポーツスタッキングは、プラスチックカップを積み上げたり、崩したりするスポーツで、1985年頃アメリカで始まったスポーツである。現在は、世界 54 カ国に協会があり、日本では 2005 年頃から普及し、現在約 1 万人の競技人口がいる。

本報告では、最近の普及の様子、児童・幼児期における可能性と課題について報告する。

スポーツスタッキングは、取り組みの多様さ、各個人が自分のレベルに合わせて取り組むことができることなどが魅力とされている。また、安全であること、室内で行うことができることなどの理由から幼稚園、保育所、小学校などでも取り組まれるようになってきている。

現在の課題としては、スポーツスタッキングに関して、科学的な研究が進んでいないことである。類似な動きをしているお手玉での先行研究などを踏まえ、研究を進めていくことが望まれる。

No.14 実践報告

体の動きを高める運動の授業実践（1）

—巧みな動きを音楽に合わせて効率よく組み合わせる—

○大塚 隆（東海大学体育学部）

キーワード：体の動きを高める運動，巧みな動き，効率のよい運動の組合せ，音楽

新学習指導要領中学校第 1 学年及び第 2 学年の「体づくり運動」領域の「体の動きを高める運動」では、ねらいに応じた運動を行うとともに、それらを組み合わせることが示されている。その組合せには「効率のよい組合せ」と「バランスのよい組合せ」の二つの方法が挙げられている。また、内容の取扱いにおいて、体の動きを高める運動では音楽に合わせて運動するなどの工夫を図ることが求められている。

2019 年度春学期 T 大学体育学部で開講された「体づくり運動理論及び実習」の授業において、「巧みな動き」をねらいとした運動を行い、さらにその運動を音楽に合わせて組み合わせる（効率のよい組合せ）という実践を行った。取り上げた運動は、人と組んでタイミングよく動いたり、バランスを保持したりする 9 種類の運動（「腕の横振り」「ゲー・パージャンプ」「チョキ・パージャンプ」「ぐるっとターン」「つっぱり棒（2 種類）」「ジャンプスクワット」「地藏倒し」「手つなぎバランス」）であった。また、音楽は「ごめんなさいの Kissing You」（E-girls）を使用した。

本授業の主観的運動強度（5 点満点）は平均 4.1 であった。また、振り返りでは「リズムとバランスが必要な動きだった」「男女や運動の上手下手に関係なく取り組める」「前後の運動をつなげることで、より上手に体を使えた気がした」「音楽によってリズムがとりやすく、楽しくできた」などのコメントが得られた。

No.15 実践報告

小学校特別活動における体操の活用事例

—正しい姿勢作り—

○鈴木 大輔（社会福祉法人にじのいえ／NHK テレビ・ラジオ体操指導者）

キーワード：特別活動、保健教育

Y 市立小学校 6 年生の特別活動授業内において、担任教諭及び養護教諭と体操指導者が連携を図り保健教育を展開した事例報告をする。

体操は、体育の授業の中で取り込まれるが多い教材だが、今回は特別活動の保健教育の中で「正しい姿勢作り」というテーマで授業の一部に体操を活用した。初めに、子ども達の主体的な活動を引き出すために姿勢に関するアンケートを行い、養護教諭から基礎知識となる背骨の仕組みや、姿勢が身体全体にどのような影響があるのかを説明。授業中盤に体操指導者から、体操を考える時のポイントや姿勢を矯正するために必要な体操を紹介し、各自でオリジナルの体操を創作した。

「正しい姿勢作り」というテーマの中で、自分や仲間の姿勢を観察しながら、自分の体に必要な体操を真剣に創作する姿が見られた。体育の授業とは違った角度から体操に触れ合う事で、生涯スポーツとして体操の必要性を感じられたのではないかと。今回は 1 時間の授業だけであったが、今後は保健教育もしくは委員会活動などで継続的な体操の活用方法を検討していきたい。

No.16 実践報告

神戸女子大学デンマーク体操部の活動について

—デンマーク研修の意義に着目して—

○松浦 早希（神戸女子大学・兵庫教育大学大学院）

キーワード：デンマーク体操、フォルケホイスコーレ、異文化交流

デンマークの体操は、主に Niels Bukh（ニルス・ブック）が創設した Gymnastikhøjskolen i Ollerup（オレロップ体育アカデミー）から普及し発展したと言われている。この学校では、在籍生徒の半数以上がデンマーク人であることというフォルケホイスコーレの規定から、生徒の大半はデンマーク人であるが、現在は毎年 25 カ国程から生徒が集まり、寮生活を通して体操のみならず異文化や社会性等を学んでいる。その特性から、「文化としてのスポーツ」と言われるように、体操という動きだけでなく文化として捉える必要があるのではないかと考えている。

本大学では、デンマーク体操部の活動の一つとして Ollerup で研修を行っており、現在の研修形態で行うようになって今年で 8 回目を迎えた。そこで本報告では、デンマーク研修での指導並びに、その成果として体操を通して学生が学んだこと等についてまとめ、改めてデンマーク研修の意義について考え報告したい。

No.17 実践報告

高齢者のSDGsの身体活動方法（軽い体操）

— エコ^{どうぐ}導具 ペーパースティック —

○春山 文子（実践的身体活動研究会） 河田 美保（実践女子大学・日本女子大学 非常勤講師）

キーワード：高齢者，フレイル予防，エコ導具，ペーパースティック

ペーパースティックは，高齢者が「生涯一人で動ける身体づくり」を目標に，生活動作（ADL）を維持するための導具として考案しました．ペーパースティックは，特に手・指の機能動作（把握動作）を理解しやすくするために，硬い柄に代わる体操用具として，新聞の折り込み広告紙を棒状に丸めた，経済的で，手軽に準備しやすいエコ導具です．

最近の便利な生活用具の開発はその代価として，人間の本質としての手を使う機能を弱め，忘れさせる生活となりました．ペーパースティックは，神経筋機能が不活発でフレイルや認知症の不安感を抱く高齢者への運動刺激方法として，実用性，経済性，簡便性，活動性に富んだ体操用具です．再利用して作る→使って動く→体の変化を自分で確認できることがSDGs（持続可能な開発目標）を具体化できる身体活動方法のひとつになっていると思われるのでここに紹介しました．人生100年時代という言葉が浸透し，定年後に何をしたらよいのかという悩みから，情報集めにさまざまな講座に参加する高齢者が増えています．健康運動を習慣化するその前に，生活の中の隙間で身体を動かす準備にも活用できる軽い体操です．

No.18 実践報告

第16回ワールドジムナストラダ参加報告

—自由学園最高学部と筑波大学の取り組みと国際理解について—

○早野 曜子（自由学園最高学部） 本谷 聡（筑波大学）

キーワード：世界体操祭 一般体操 多様性 国際理解

7月にオーストリアのドーンビルンで開催された第16回世界体操祭（World Gymnaestrada）に日本から15チームが参加した。自由学園と筑波大学は同宿であった。今回2回目の参加となる自由学園の学生は16名。1名は体操留学経験のある学生だったが他は体操部に所属しているわけではなく、一般体育の時間に体操経験のある学生であった。1月から練習を始めた「Sprints of Freedom」というタイトルの体操は自由学園で学んできたデンマーク体操を基に日本的ニュアンスのある音楽と動きを取り入れた演技構成とした。一方筑波大学体操部は第6回大会から毎回世界体操祭へ参加しており、体操も発表経験も豊かなチームである。今回参加した学生は14名で、グループ発表における体操のコンセプトを「Creative Gymnastics(クリエイティブな体操)」と定め、これまで培ってきた筑波大学体操部らしい知的で創造性溢れる新たな動きを創作するとともに、それらの動きを活用した一連の体操を構成し演技発表した。

世界体操祭はGymnastics for All のコンセプトの上に開催される大会である。

今大会のモットー【Come together, Show your colours】で5つの要素（色）が渦巻くマークには、人種、年齢、性別、身体的ハンディの有無、体操の種類に関わらず皆で自分らしさ（色）を表し多様性を認め合うという意が込められていた。体操の異なる背景を持つ自由学園と筑波大学の学生たちの大会へ向けての取り組みと大会を通して、「Come together, Show your colours」の体験、両校が参加したワールドチームについて、多様性への理解がどのようなようであったか、そして今後一般体操が国際理解にどのような貢献ができるかについて考察する。

No.19 実践報告

公園で気軽に始める健康づくり -楽しくできて効果的な運動器具の開発-

○小林 原生（日都産業株式会社）

キーワード：公園、健康器具、3群体操、健康器具利用マニュアル

公園で気軽に運動が楽しめる健康器具について、新たな製品開発に取り組んでいる。

○腰ほぐし：腰周りのストレッチ器具・・・回転盤に乗り、腰を捻って背骨周りの筋肉をほぐし血行を良くして腰痛を予防する運動と、猫伸びのポーズで背骨を前後に動かし、姿勢を整え、呼吸を楽にする運動が行える。手すりにつかまり肩の位置を固定することで、より重点的に腰周りのストレッチが行えるよう工夫している。

○リズムステップ：有酸素運動と認知力トレーニング・・・ランダムに並んだ数字を順番に片足ずつ踏む、または両足で乗り降りすることで、有酸素運動に加え、認知能力向上のための運動を行える。単調な階段昇降運動にゲーム性が付加され、楽しみながら運動を行える。2人で協力し、またはスマホサイトにアクセスしてランダム数字を「憶えて踏む」ことでさらに認知機能を活性化し、遊び感覚で運動を行えることを狙いとした。

○屈伸・懸垂：下半身と上半身の筋力トレーニング・・・きつい運動になりがちな大きな筋肉を鍛えるトレーニングが、安定した体勢、楽な負荷で行えるよう考案した。一般的に屈伸運動、懸垂運動は垂直方向に体重を持ち上げるため強い負荷がかかるが、運動方向を斜めに変えることで負荷が軽減し、体力の弱い方でも安心して取り組むことができる。

今後より楽しく継続して健康づくりができる器具開発に取り組むべく、知見を重ねていきたい。



全日本 第19回 ちやれんGボール 大会

2019年
11月24日(日)
国士舘大学
世田谷キャンパス

幼児からシニアまで誰でも出場できるGボールの大会です。
ぜひお友達、ご家族で気軽にエントリーしてください。
詳細・お申込みについては、ホームページまたは裏面をご覧ください。

<https://g-ball.or.jp>

🔍 Gボール

検索



® 主催：NPO法人日本Gボール協会
協力：国士舘大学 筑波大学体操部 筑波大学体操研究室
協賛：株式会社ゴムニク イラスト：natunatuna

RODY

GYMNIC

ENJOY RODY!!

GROW UP WITH RODY.



ロディは、運動や体操をする際に適した品質であるとして
NPO 法人 日本 G ボール協会及び日本体操学会により認定されています。

ロディ情報はコチラ

 jammy-inc.com

JAMMY™

Styling by
SMOOTHY
THE DRESS WRAPPED WITH DADDY'S
OVER FLOWING LOVE TO YOU.

全ての商品

キーワードを入力



新規会員登録

お気に入り

ログイン

ソフトジム・ボディボール

ギムニクバランスボール

ギムニクPLUSボール

シッティング・ジム

フィジオロール

キッズ向け商品

フィットネス・リラクゼーション

メディシンボール

リトミックボール

サポート器材・各種栓等

ソフトギムニク・ボディボール

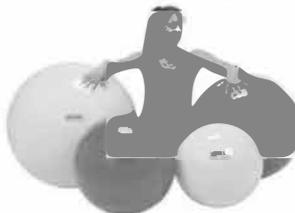


小さいけれど効果は絶大!!
今、話題のピラティスやヨガにも
導入されている柔らかいボール。
20種類以上のトレーニングが
出来る上、持ち運びも便利。

>>商品ページはこちら



ギムニク バランスボール



スポーツ選手やアスリート等に
好んで愛用されるボール。
弾力性・反発性に優れており
運動治療や体操などの様々な
分野で対応出来ます。

>>商品ページはこちら



ギムニク PLUS ボール



BRQ(破裂防止安全品質)
構造をプラスしたボールです。
バランスボール初心者から
高齢者・妊婦のトレーニング
オフィスや学校の体操にも
適しています。

>>商品ページはこちら



シッティング・ジム



お子様の姿勢の矯正・発育にも
効果が期待できます。
また腰痛緩和にも効果があり
オフィスや自宅でも使われます。
足がありますがギムニクボールと
同じ運動が出来ます。

>>商品ページはこちら



<https://gymnicshop.com>

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)

- 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。

誰でもかんたん & 楽しく 使えるボール



バランス感覚



投げる力

ソフトギムニクって
どんなボール?

座っても
大丈夫

耐荷重は100kg
あります!

準備・片付けが
簡単

空気を抜くのは3秒!
膨らますのも簡単!

触り心地が
ソフト

身体に当たっても
痛くありません!

レベルに
合わせた
空気圧にできる

空気を半分程にすれば
片手でつかめます!

レードラプラスチック社製ソフトギムニク (SOFTGYMNIC)

NEW TYPE

表面に凹凸がないフィット感のあるタイプ

BASIC TYPE

表面に凹凸がある手触りの良いタイプ



95.09NR



95.09NG



95.09NY



95.09NB



95.09R



95.09G



95.09Y



95.09B



GYMNIC BALANCE



® 日本Gボール協会認定
特定非営利活動法人
日本Gボール協会
<https://g-ball.or.jp>



日本体操学会認定
日本体操学会
<https://taisou.jp>



日本学校体育研究連合会認定
日本学校体育研究連合会
<http://www.gakutairen.jp>

〔公財〕日本学校体育研究連合会

株式会社ギムニク www.gymnic.com 日本学校体育研究連合会賛助会員

TAKEIは体力づくりをサポートします



竹井機器工業株式会社 <http://www.takei-si.co.jp>

本社 〒956-0113 新潟市秋葉区矢代田619
TEL. 0250-38-4132 FAX. 0250-61-1211



水なし印刷で美しい印刷を!
環境にやさしい高品質印刷

BETTER QUALITY



富士印刷株式会社

代表取締役社長 阿部 隆一

■本社工場 新潟市南区保坂字岡下353番地1 TEL 025 (372) 3115
■第2工場 新潟市南区白根魚町3番41号 TEL 025 (372) 3116

E-mail fujip@wind.ocn.ne.jp
<http://www.pavc.ne.jp/~fuji>

日本体操学会第 19 回大会号

2019 年 9 月 20 日発行

- 【発行所】** 日本体操学会第 19 回大会組織委員会
〒950-2181 新潟県新潟市西区五十嵐 2 の町8050番地
新潟大学教育学部 檜皮貴子研究室内
TEL・FAX 025-262-7080
E-mail : hiwa@ed.niigata-u.ac.jp
- 【印刷】** 富士印刷株式会社
〒950-1233 新潟市南区保坂字岡下 353 番地 1
TEL.025-372-3115 FAX.025-373-3114

日本体操学会

<団体正会員>



GYMNIC BALANCE®

JAMMY™

www.jammy-inc.com

株式会社 **スポーツ ヲイガー**

<http://gymnicshop.com>

<賛助会員>



TOY LIBRARY®

NPO法人
MGLA エム・ジー・エル・エイ
Meeting of Gymnastics Leaders for All

Modern T.G.
モダントレーニング研究会