

# 令和3年度日本体操学会公募研究プロジェクト報告書

研究題目：大学体育の体操授業の指導方針および内容に関する実態調査

研究者氏名（所属）：○前原千佳（筑波大学）堀口文（筑波大学）

キーワード：大学体育授業，一般体操，修正版グラウンデッド・セオリー（M-GTA），基本的心理欲求

## I. 研究目的

大学生の身体活動不足がコロナ禍で助長されている。その打開策として大学体育に期待が寄せられている。一方で、球技偏重の種目編成は、日常生活への応用困難さや、運動不振者の授業適応を促しにくいといった課題がある。この課題解決に適した授業種目として、「いつでも・どこでも・だれもができる一般体操（以下体操）」がある。しかし、その体操授業の特徴を最大限引き出すための指導方略について十分な知見の蓄積が進んでいない。そこで本研究は、体操指導の専門家が指導時に意識していることや指導に対する考え方（指導観）を調査することで、体操授業がもつ特徴を十分に享受してもらうための指導方略を明らかにすることを目的とした。

## II. 研究方法

体操の指導歴を10年以上持ち、現在大学体育で体操授業を担当している指導者8名（男性4名、女性4名）を対象に半構造化インタビューを行い、その内容をM-GTAに基づいて分析し、指導者の指導観の概念整理を試みた。

## III. 結果

表1に、大学体育体操指導者の指導観に関するインタビューのM-GTA分析結果について、生成された概念と定義、カテゴリーおよび事例数を示す。表1および以下の文中における【】はコアカテゴリー、〔〕はカテゴリー、<>は概念を示している。インタビューデータから31個の概念が生成され、4つの意味単位〔体操を通して体験してほしいこと〕〔指導上の工夫〕〔体操授業を通して身につけてほしいスキル〕〔体操の特徴〕に分類された。最終的に、体操指導者の指導観は、1) 運動者自身の心身と対峙する【身体性】、2) 運動者の「できる」を引き出す【有能感】、3) 運動者に動くことをポジティブに捉えてもらうための【自律性】、4) 他者との関わりを持つ【関係性】で構成されることが明らかになった。

## IV. 考察

Deci & Ryan (1995) は、内発的動機づけを規定する3つの基本的心理欲求として、有能感（コンピテンス）、自

律性、関係性への各欲求を挙げ、これらが阻害されることなく充足されることで内発的動機づけが高まるとしている。体操指導者の指導観として、【有能感】【自律性】【関係性】が抽出されたことは、体操授業指導者が学生の基本的心理欲求の充足に寄与する行動や発言を行なっていることを示唆している。本研究の結果は、体操指導者だけでなく、学校現場や介護・福祉等の現場で体操を専門としない者が指導実践を行う際の心得として役立つことが期待される。

表1 大学体育体操指導者の指導観に関するインタビューのM-GTA分析結果

【カテゴリー】 <概念> 定義	例数
<b>A〔体験してほしいこと〕</b>	
1 <関わり> 運動者同士が身体的、精神的に関わり合うこと	36
2 <身体への気づき> 自分の身体に意識を向けて、身体の状態を把握したり、身体感覚を感じたりしてもらう	20
3 <心と身体の繋がりの理解> 身体を動かすことで心が変化することを理解し、体操を活用して心状態を調整できることを体験してもらう	20
4 <身体を動かす楽しさ> 身体を動かすことは楽しいということを体験してもらう	31
5 <運動への苦手意識の克服> 「自分にもできる」という気持ちを体験してもらい、これまでの運動への苦手意識を取り除く	7
6 <できないもよいような認識> 技能・技術の評価や間違いがないことを理解してもらい、運動者にできなくてもよいという新たな認識を持ってもらう	37
7 <達成感> できない評価はしないが、達成感や有能感を味わえる機会を多くつくる	16
8 <心身のリフレッシュ> 運動者にとって体操の時間が心身のリフレッシュになる	2
<b>B〔指導上の工夫〕</b>	
9 <全員で取り組む課題> 全員で取り組む課題を取り入れる	4
10 <日常生活での活用> 運動者に体操が生産にわたって日常生活の中で簡便に実践できる運動であることを理解してもらい、具体的な方法や継続の必要性を伝える	35
11 <身体接触への配慮> 身体接触の運動を段階的に取り入れることで身体接触への抵抗感を軽減させたり、身体接触を不快に感じる運動者に対しては個別対応を行ったりする	3
12 <身体接触の促し> 他者との関わりを感じてもらうために直接身体に触れあう機会を作る	7
13 <運動者に合わせた課題の設定> 運動者の運動経験やモチベーションに合わせて、積極的な取り組みを引き出せるような課題を設定する	16
14 <動くことが楽しく、自分もできると思えるような見本> (運動者が) 上手い下手ではなく、元気に楽しく動くことの重要性を理解してもらえるような見本を見せる。また、「自分もできる」と思えるようにわかりやすく見本を見せる	15
15 <ヒト・モノ・オトの活用> ヒト・モノ・オトの活用および組み合わせによって、多様な体験を提供する	40
16 <初めての運動体験> 未経験の動きや道具を活用することで、運動者全員が初めて体験する運動を提供し、苦手意識を持たずに取り組めるようにする	11
17 <ポジティブな声かけ> 運動者の良いところを見つけて、運動者が運動に前向きになるようにポジティブな声かけを行う	11
18 <運動者主体> 運動者の気持ちや考えを尊重し、指導者からの一方的な指導ではなく運動者自身が意思決定できる環境を作る	18
19 <直さない> 絶対的な正解はないので、細かい修正は行わず運動者が心地よいことを優先する	4
20 <対等な関係性> 正解に向かって技術を教示するものではないので、指導者と運動者が対等な関係で一緒に体操を楽しむ仲間として関わる	12
21 <勝ち負けを意識させない> 勝ち負けが明確に出る運動ではなく、個人内で達成感を感じられる運動や協働する運動を取り入れて競わない雰囲気を作る	6
22 <他人と比較しない> 他人と比較したり人から評価を受けたりする場面を設けず、運動者自身の感覚や変化を重視する	17
23 <身体的・言語的コミュニケーション機軸の提供> 運動者同士の信頼関係が必要な運動を取り入れて、運動者同士がコミュニケーションをとる機会を多く設ける	10
24 <全体や個々の声かけ> 全体を俯瞰して運動者全員に対しての声かけを行うだけでなく、個々への声かけも行う	4
<b>C〔身につけてほしいスキル〕</b>	
25 <社会的スキル> 体操を通して他者と協力したり、助け合ったり、話し合ったりといった社会的スキルを養う	10
26 <発想力・創造力> 運動者が自分たちで動きの工夫ができるような機会を多く作り、発想力やクリエイティビティを養う	14
27 <課題解決力> 運動者自身で課題を見つけ、改善策を実行するプロセスを通して課題解決力を養う	15
<b>D〔体操の特徴〕</b>	
28 <豊富なヴァリエーション> 実施方法（人数、道具、音楽、動き、時間、場所など）の自由度が高いため、多様な運動経験を多様な様式で提供することができる	20
29 <遊び感覚> 型にはまった動きではなく、遊び感覚で自然と動きを創造したり発展させたりして楽しむことができる	18
30 <競わない> 競技スポーツと違い、競う必要がなく、優劣をつける必要はない	9
31 <正解がない> 絶対的な正解がないため、運動者自身が自分のやり方で自由に実施することができる	14