Japan Society of Gymnastics for All

日本体操学会 第25回大会

みらいのインクルーシブな体操

日時：2025年9月27日（土）・28日（日）
会場：神戸女子大学三宮キャンパス
〒650-0004
神戸市中央区中山手通2-23-1
TEL：078-231-1001
主催：日本体操学会
後援：兵庫県教育委員会
神戸市教育委員会

日本体操学会第 25 回大会の開催に寄せて ―ご挨拶―

日本体操学会会長 大塚隆

日本体操学会第 25 回大会は、令和 7（2025）年 9 月 27 日（土）～28 日（日）神戸女子大学三宮キャンパスにおいて開催されることになりました。関西地区での開催は、平成 27（2015）年の京都学園大学（現在の京都先端科学大学）以来、10 年ぶりになります。

大会テーマは「みらいのインクルーシブな体操」です。田中裕一先生（神戸女子大学）による基調講演、細川賢司先生（名古屋芸術大学）のワークショップをお願いしています。「インクルーシブな体操の在り方を検討する」をテーマとするシンポジウムでは、細川賢司先生（名古屋芸術大学）、上野昌稔先生（神戸女子大学）、水金稔先生（神戸市立下畑台小学校）にご登壇いただきます。研究発表も多数行われます。

この学会大会を通して、インクルーシブな共生社会の構築に向けて、体操はいかにあるべきか、未来の社会に対して何ができるのかなどについて、改めて考える機会になることを願っています。

インクルーシブを検索すると「『包括的な』『包み込むような』という意味」「多様な人々が排除されずに社会に参加し、共に生きることを目指す概念」と、AI は教えてくれます。また、本学会の「体操」は「Gymnastics for All」と表記されます。すべての人々のための体操は、すでにインクルーシブなものであると理解することもできます。

本学会は、現在「キッズ」「学校体育」「中・高齢者」の三分科会での活動を行っていますが、本学会大会で「学んで動き、動いて学ぶ」ことで得られる知見が、みらいの体操をよりインクルーシブにすることを期待したいと思います。

最後になりましたが、本学会大会に向けて構想・準備・実施をしていただいた神戸女子大学の住本純先生を始め、スタッフの皆さまに心よりお礼を申し上げ、ご挨拶といたします。

日本体操学会役員

名誉会長	古川 善夫	（北海道教育大学名誉教授）
会　　長	大塚　隆	（東海大学）
副 会 長	荒木 達雄	（日本体操協会）
理 事 長	三宅 良輔	（日本体育大学）
副理事長	本谷　聡	（筑波大学）
事務局長	沖田 祐蔵	（日本Ｇボール協会）
理　　事	伊藤 敦子	（健康体操教室ハローフレンズ イノア）
	小柳 将吾	（日本体育大学）
	鈴木 慶子	（駿河台大学）
	鈴木 大輔	（社会福祉法人にじのいえ）
	鈴木 玲子	（東北福祉大学）
	住本　純	（神戸女子大学）
	諏訪部和也	（流通経済大学）
	田村 元延	（常葉大学短期大学部）
	檜皮 貴子	（新潟大学）
	松浦　稜	（琉球大学）
	鞠子 佳香	（女子栄養大学）
監　　事	亀田 まゆ子	前原 千佳

日本体操学会第 25 回大会実行委員

委員長	住本 純
副委員長	宮尾 夏姫
委員	野上 展子、松浦 早希、鈴木 幸光、大塚 隆、沖田 祐蔵、小柳 将吾、諏訪部 和也
事務局・会計	沖田 祐蔵、住本 純
編集	住本 純、沖田 祐蔵
広報・ホームページ	鈴木 幸光、鞠子 佳香、鈴木 玲子
企画	小柳 将吾、鈴木 慶子
受付（1日目）	松浦 早希、沖田 祐蔵、鈴木 幸光、学生
基調講演	住本 純、学生
公募研究プロジェクト	野上 展子、学生
口頭発表	檜皮 貴子、学生
ポスター研究発表・実践報告	田村 元延、鈴木 慶子、学生
情報交換会（懇親会）	松浦 稜、住本 純
受付（2日目）	沖田 祐蔵、学生
朝の体操	松浦 早希、小柳 将吾
ワークショップ	住本 純、学生
シンポジウム	宮尾 夏姫、学生

日本体操学会第 25 回大会テーマ

みらいのインクルーシブな体操

テーマ設定の趣旨

2040 年の体操の姿とは？

体操に携わる有識者と参加者が一緒に未来の姿を考えます。

現在、共生社会の構築に向けたダイバーシティ&インクルージョンに関する取り組みや対応は、様々な組織やコミュニティの在り方を考える際の重要事項となっています。このことは、体操のコミュニティにおいても例外ではなく、多様なカテゴリーの人々を体操のコミュニティに包摂するための理念や方策について、議論を深める必要があると考えました。実際、澤江（2020）は、体育・スポーツ分野においても「障害の有無を問わず，スポーツをする人たち全体が，もっとスポーツに対する価値観を広げなければならない」と指摘しています。さらに、体育・スポーツの「様々な価値観を参加者全員で共有できること」、また「そうしたスポーツのもつ懐の広さを経験できる機会」をつくっていくことが求められています。

上記のような背景から、本学会大会では、体操を通じたインクルーシブな共生社会の構築に向けて、体操コミュニティ内部における多様性の包摂と共生をいかに実現していくのか、理論と実践を関連付けながら検討する機会としたいと考えています。そして今後、障害のある方々と体操することが特別なことでなく，当たり前の感覚になっていくことを期待しています。

日本体操学会第 25 回学会大会　日程

【2025 年 9月27日（土)】

時間	プログラム	会場
10:30	実行委員＋理事打ち合わせ	5階第2講義室
11:30	受付開始	1階正面玄関
12:30	学会大会開会 挨拶　　日本体操学会会長　大塚隆（東海大学）	5階特別講義室
12:40	基調講演 田中裕一（神戸女子大学）	
13:40	休憩	
13:50	公募研究発表（口頭）	5階特別講義室
14:05	休憩	
14:20	口頭発表	5階特別講義室
15:20	休憩、移動	
準備が揃い次第	インパクトプレゼンテーション	1階ラウンジ
	1分×研究・報告ポスター発表者	
16:00	ポスター発表①（研究・報告） 奇数発表番号	
16:30	ポスター発表②（研究・報告） 偶数発表番号	
17:00	ポスター発表終了	
17:30	情報交換会	萬寿殿
19:30	閉会	

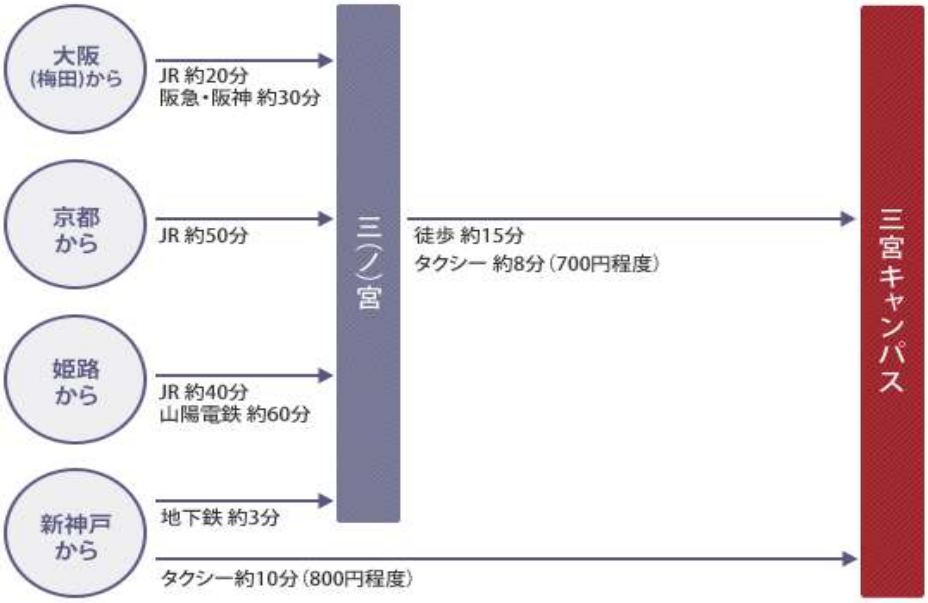
【2025 年 9月28日（日）】

時間	プログラム	会場
9:00	受付開始	1階正面玄関
9:30	朝の体操・オープニング 松浦早希　（神戸市立友が丘中学校）	3階体育館
9:45	ワークショップ 細川賢司　（名古屋芸術大学）	
10:45	休憩	
11:00	シンポジウム 「インクルーシブな体操の在り方を検討する」 細川賢司　（名古屋芸術大学） 上野昌稔　（神戸女子大学） 水金稔　（神戸市立下畑台小学校）	5階特別講義室
12:15	学会大会閉会 挨拶　日本体操学会理事長　三宅良輔（日本体育大学）	
13:00	解散	
13:00	理事打ち合わせ	5階第2講義室

神戸女子大学
KOBE WOMEN'S UNIVERSITY

三宮キャンパス　　〒650-0004 神戸市中央区中山手通 2-23-1

主要駅からの所要時間



参加者へのお願い

＜受付と休憩場所＞

・正面１階入口で受付をしてください。
・当日参加の方は、受付で以下の参加費をお支払いください。
　・正会員：個人会員 4,000 円（ただし、団体会員は １ 名を招待）
　・学生会員：1,000 円
　・臨時会員：一般 5,000 円
　・大学院生 2,000 円、学部学生無料
　・兵庫県教育委員会、神戸市教育委員会（教職員等関係者）：3，000 円
　　（１日だけであれば 2，000 円）
・会期中はネームプレートをおつけください。
・休憩場所や荷物置き場として、5 階第１講義室をご使用ください。

＜大会号（大会プログラム）＞

・大会号（プログラム）の印刷配布は行いません。
・学会ホームページよりダウンロードをお願いいたします。
・印刷物として必要な方は、受付にて 500 円で販売いたします。

＜情報交換会（懇親会）＞

・9/27（土）（第 １ 日目）に情報交換会（懇親会）を下記の通り開催します。
　日時：2025 年 9 月 27 日（土）17 時 30 分～19 時 30 分
　会場：萬寿殿 （会場から徒歩１分）
　会費：一般 6，000円、大学院生・学生 4,500 円

＜駐車場＞

・キャンパス内の駐車場は使用できません。
　自家用車でお越しの方は、近隣のパーキングをご利用ください。

＜ゴミ＞

・ゴミは各自持ち帰りください。
　ご協力よろしくお願いいたします。

＜当日の服装・着替え等について＞

・本学会のモットー、また暑い時期でもありますので軽装でご参加ください。
・朝の体操、ワークショップは以下の会場で実施します。
9/28（日）第２日目：体育館（空調なし、素足または室内シューズでの実施）
必要な方は着替え等をご準備ください。
・更衣室は 体育館の舞台袖に用意しています（体育館舞台横の出入り口側が男子更衣室、奥側が女子更衣室）。掲示をご確認ください。
・貴重品や荷物の管理は各自でお願いいたします。

＜Wi-Fi 環境について＞

・eduroam 加盟機関に所属する高等教育機関や研究機関からの参加者は、eduroam で接続可能です。その他の参加者におかれましては、shinjofree に接続可能となっております。

発表者へのお願い

＜公募研究プロジェクトについて＞

・口頭発表をお願いいたします。

日　　時：9/27（土）第１日目　13 時 50 分～14 時 05 分

会　　場：5 階　特別講義室

発表時間：発表時間10分、質疑応答 5 分

・ベルは発表終了 2 分前に 1 回、発表終了時に 2 回、質疑応答終了時に 3 回鳴ります。

・発表には会場に設置した PC を使用することができます。その場合は、発表者は、発表用ファイル（パワーポイント）を保存したメディア（USB メモリー）をご用意下さい。会場で準備する PC の OS は Windows 11 です。

・ご自身の PC を使用される場合の接続端子は HDMI での接続が可能です。

＜口頭研究発表について＞

・口頭発表をお願いいたします。

日　　時：9/27（土）第１日目　14 時 20 分～15 時 20 分

会　　場：5 階　特別講義室

発表時間：発表時間10分、質疑応答 3 分

・ベルは発表終了 2 分前に 1 回、発表終了時に 2 回、質疑応答終了時に 3 回鳴ります。

・時間の都合上、発表には会場に設置した PC を使用してください。発表者は、発表用ファイル（パワーポイント）を保存したメディア（USB メモリー）をご用意していただき、事前に会場の PC のデスクトップに保存して下さい。会場で準備する PC の OS は Windows 11 です。

・データの関係上、ご自身の PC を使用が必要となる場合の接続端子は HDMI での接続が可能です。

＜ポスター発表（研究発表及び実践報告）について＞

【掲示】

・ポスター掲示は、受付後から可能です。
・ポスター掲示・発表会場は、1 階ラウンジです。
・ポスターパネルのサイズは 80cm（横）×120cm（縦）です。
・パネルの左上角には演題番号を貼り付けします。
・ポスター貼付のための磁石は大会事務局が用意いたします。
・ポスターは発表終了後、9/28（日）第 2 日目日程終了時までに各自撤去をお願いします。

【インパクトプレゼンテーション】

・全ポスター発表者（研究発表及び実践報告）には、ポスター前でのインパクトプレゼンテーションをお願いします。
・プレゼンテーションの時間は、1 分でお願いします。

【フリーディスカッション】

・ポスター発表時間には、ポスターの前に立って参加者とのディスカッションをお願いします。
・各ポスター間は多少のスペースを確保しますので、研究・実践の具体的な内容を提示できるパソコンや手具・用具などを可能な範囲でご準備ください。
・ポスター前での責任着座時間は、発表番号を奇数・偶数に分けて以下の通りです

奇数演題：16 時 00 分～16 時 30 分（30 分）
偶数演題：16 時 30 分～17 時 00 分（30 分）

【基調講演】

「ダイバーシティ&インクルージョン時代の身体の動きの教え方」

日 時：2025 年 9 月27 日（土）

12 時 40 分～13 時 40 分

会 場： 5 階 特別講義室

演 者：田中 裕一先生（神戸女子大学教授）

プロフィール：

現神戸女子大学教育学部教授/前文部科学省特別支援教育調査官。
兵庫教育大学大学院特別支援教育コーディネーターコース修了。
大阪教育大学障害児教育課程を卒業後、社会人野球チームに所属。その後、知的障害者施設、県立特別支援学校（知的障害）に勤務。文部科学省初等中等教育局特別支援教育課特別支援教育調査官、兵庫県教育委員会特別支援教育課副課長、兵庫県立山の学校校長を歴任、2024 年から現職。

＜概要＞

小中学校においては、障害のあるもしくはその可能性のある子どもが 10%以上在籍しており（文部科学省,2022）、協調運動に問題があり日常生活に支障が出ている状態を指す発達性協調運動症(Developmental Coordination Disorder; DCD)は 5～6%と言われています（厚生労働省,2023）。また、中学生で運動やスポーツをすることが「嫌い。やや嫌い」と回答した生徒は、男子で 10%、女子で 20%を越えています（文部科学省,2023）。

そのような状況の中で、小中学校で学ぶ子どもたちにどのように身体の動きを教えていくのか、発達障害のある子どもの教育を専門に指導してきた経験や長年親しんできた野球の経験からお伝えし、どのような工夫があれば子どもが楽しく身体を動かすことができるのか一緒に考える機会になれば幸いです。

＜メモ＞

【朝の体操】

日　時：2025 年 9 月 28 日（日）9 時30分～9時45分

会　場：体育館

講　師：松浦　早希（まつうら　さき）

所　属：神戸市立友が丘中学校

経　歴：

　神戸女子大学卒業生。在籍中、デンマーク体操部の活動の一つであるオレロップ・ホイスコーレ（Gymnastikhøjskolen i Ollerup）での短期研修をきっかけに、デンマークの体操観に魅了されて同校に留学。留学中にデンマークの社会制度や教育制度に興味を持ち、帰国後は兵庫教育大学大学院で研究し始める。神戸女子大学助手を経て、令和3年度から神戸市内の公立中学校に勤務（保健体育）しながら、デンマークの教育や体操について研究を行っている。

＜概要＞

　近隣の大阪では万博が開催されており、非常に賑わっています。日本体操学会の熱気も負けていません！！ 万博会場で流れている音楽と共に、初めてお会いする方も、久しぶりにお会いする方も、体を動かしながら楽しめる時間になれば幸いです。

【ワークショップ】

科学的根拠に基づくインクルーシブな体操実践

－ 運動の苦手な子どもに対する個別的配慮とケーススタディ －

日　時：2025 年 9 月 28 日（日）9 時 45 分～10 時 45 分

会　場：体育館

講　師：細川　賢司（ほそかわ　けんじ）

所　属：名古屋芸術大学

経　歴：

総合型地域スポーツクラブ、児童発達支援・放課後等デイサービス事業所において、子どものスポーツ指導および運動療育を行ってきた。現在は、名古屋芸術大学教育学部に在籍し、「体育」「体育科指導法」「幼児と健康」「保育内容　健康」などの授業を受け持ち、教員・保育者養成に携わっている。また、2025 年から全日本柔道連盟　発達特性特別委員会のメンバーとしても活動している。

＜概　要＞

文部科学省の統計からも明らかなように、特別な支援を必要とする児童・生徒の数は年々増加しており、体育やスポーツの場面においても、運動が苦手な子どもたちがこれまで以上に多く含まれるようになってきています。

しかし、「運動が苦手」と一言で言っても、その特性はさまざまで、たとえばバランスを取ることが難しい、縄跳びなどでタイミングを合わせるのが苦手、模倣がうまくできないなど、多様な困難が見られます。さらに近年では、こうした困難の背景にある要因も多岐にわたることが徐々に明らかになってきています。

今回は、体育・スポーツの場面でよく見られる事例をもとに、体育科教育の視点に加え、リハビリテーション医学など他分野の知見も交えながら、インクルーシブな体操実践における指導や支援の在り方について、皆様とともに領域横断的に考えていきたいと思います。

シンポジウム

「インクルーシブな体操の在り方を検討する」

日　時：2025年９月28日（日）11時00 分～12時15分

会　場：5 階　特別講義室

シンポジスト：

細川　賢司　先生（名古屋芸術大学）

上野　昌稔　先生（神戸女子大学、前神戸市教育委員会特別支援教育課課長）

水金　　稔　先生（神戸市立下畑台小学校）

司会：宮尾　夏姫（奈良教育大学）

【シンポジウム概要】

本学会大会は、「みらいのインクルーシブな体操」というテーマを掲げ、体操コミュニティにおけるインクルージョンされた体操（インクルーシブな体操）の在り方を理論と実践を通じて考える機会としています。

その中で、行政や学校現場、研究活動といった様々な体育・スポーツ活動においてインクルージョンの取り組みをされてきた先生方から、各研究・実践現場の現状や課題を踏まえ、これからの体操（体つくり運動）へのご示唆をいただきたいと考えました。また各取り組みの成果と課題を共有し、今後の体操に関わる実践や研究について議論を深めていき、体操における多様性の包摂と共生の実現に向けた一助にできればと期待しています。

【シンポジスト紹介】

登壇者：細川　賢司

所　属：名古屋芸術大学教育学部　講師

総合型地域スポーツクラブ、児童発達支援・放課後等デイサービス事業所において、子どものスポーツ指導および運動療育を行ってきた。現在は、名古屋芸術大学教育学部に在籍し、教員・保育者養成に携わっている。また、2025 年から全日本柔道連盟　発達特性特別委員会のメンバーとしても活動している。

私は現在、神経発達症を有する子どもたちを対象とした運動・スポーツを通じた支援の在り方について研究を進めています。神経発達症には高い確率でなんらかの運動機能障害が併存すると言われていますが、近年はその様態の多様さが少しずつ明らかになっています。この知見は、子どものたちの運動の苦手さの原因をより深く理解することや、運動・スポーツ場面における適切な個別的配慮につながると考えられます。今回のシンポジウムでは、最新の知見と自らの経験を交えつつ、皆様のインクルーシブな体操実践にとって有益な情報を提供したいと思っております。

登壇者：上野　昌稔

所　属：神戸女子大学教育学部　教授

神戸市立中学校・特別支援学校教諭を経て、神戸市立青陽須磨支援学校の学校長を務めた。その後、神戸市教育委員会事務局学校教育部特別支援教育課の課長として、神戸市の特別支援教育行政を担ってきた。現在は、神戸女子大学教育学部で特別支援教諭免許状取得に係る科目を担当している。

特別支援学校における体育学習は、一人一人が主体的に活動し、生涯にわたって運動する意欲を育てることが大切であり、その学習のなかで「体操」は重要な役割を果たしています。 その中で、児童は発達を促す運動経験や身体活動の不足により、健康を保持増進するための基礎的体力や運動機能が十分に育っていないケースが多いです。小学部での動作模倣や協応運動を中心に「動きを形成する」ことから始まり、中学部・高等部を通して、「よい動き」から「よりよい動き」へと発展・統合させていきます。健康を保持増進させ、豊かなスポーツライフ実現の基礎として、神戸市では高等部において「コンテンポラリーダンス体験」を取り入れ、生涯学習への移行を目指しています。その取り組みを紹介させていただき、インクルーシブな体操への在り方を考えたい。

登壇者：水金　稔

所　属：神戸市立下畑台小学校　校長

神戸市教育委員会事務局特別支援教育課係長として 4 年間勤め、その後、神戸市立の小学校に学校長として赴任する。自校通級指導研修の担当校長として、研修計画の相談に乗ったり助言したりしている。

特別支援学級児童や通常学級に在籍している発達障害のある児童の状況、体育学習の取り組みなどをお伝えし、学校現場の今を知っていただき、より良いインクルーシブな体つくり学習について皆様と考えていきたいと思います。

口頭研究発表一覧

※発表順に並べています。

● （公募プロジェクト研究報告）

	名前	所属先	共同研究者	発表タイトル
1	檜皮貴子	新潟大学	伊藤由美子 小柳将吾 井上咲子 荒木達雄	3 種類の「The Taiso」における運動強度の比較 :心拍センサーと主観的運動強度を用いて

● （研究発表）

	名前	所属先	共同研究者	発表タイトル
1	早野曜子	自由学園 日本体育大学 大学院		身体教育としての体つくり運動の身体観再考 ー動きの感性からみた「体操」の可能性ー
2	筒井孝子	東京女子 体育大学	小野寺 由美子	ミニトランポリン運動の エネルギー消費量と食知識
3	坂口泰志郎	日本体育大学 大学院	三宅良輔 西山哲成	下肢屈伸を伴う上肢内外回旋動作の運動学的分析 ―体操経験者と未経験者の比較から―
4	森本朝子	茨城県立つくば 特別支援学校	谷口葵羽 瀬端壮太 築嶋みどり 佐島毅	知的障害を併せ有する先天盲児における G ボール運動の有用性に関する検討

ポスター実践報告・研究発表一覧

※インパクトプレゼンテーション（１分間）の順に並べてあります。

● ポスター発表（実践報告）

演題番号	名前	所属先	共同研究者	発表タイトル
P1	古川美和	杏林大学 保健学部	森更紗 荒井芳紀 合原聡美	要配慮者主体による 防災型運動プログラムの実践報告 －学際的アプローチによるインクルーシブ体操活動の可能性－
P2	加畑 碧	筑波大学 大学院	松浦 稜	保育者養成課程学生を対象とした 教養科目「健康・運動実技」の実践報告
P3	長谷川聖修	日本Ｇボール 協会	沖田祐蔵 鈴木幸光 森本朝子 嶌田隼太	知的障害者施設における 定期的なGボール活動の事例報告
P4	沖田祐蔵	日本Ｇボール 協会	鈴木 幸光	特別支援学校中学部における Ｇボールを使った運動の体育授業について
P5	伊藤敦子	健康体操教室 ハローフレンズ イノア		高齢者の操作負担を最小化する 健康体操配信システムの実装と可能性 －高齢者の健康と文化を守るために－
P6	大友康幹	日本体育大学	木村昭仁	小学校高学年の運動会における 縄運動と組体操・組立体操の統合教材開発 ―体育科と特別活動の関連に着目して―

P7	藤元直美	全国ラジオ 体操連盟 日本体育大学	今井菜津美 鈴木大輔	小学校におけるラジオ体操の取り組み実践報告 ～全国ラジオ体操連盟としてのサポートと今後の課題～
P8	堀口 文	山梨大学 筑波大学 大学院	本谷聡 狩野莉奈 髙橋靖彦 森本朝子 我喜屋佑衣	世界ラート競技団体選手権 2025 における 国際的な競技動向について
P9	今井菜津美	全国ラジオ 体操連盟 日本体育大学	藤元直美 三宅良輔	地域資源を活用した健康づくり ～100 段階段プロジェクト・階段や遊歩道、公園遊具を利用した運動動画の紹介～
P10	鈴木大輔	全国ラジオ 体操連盟	河合高鋭 当山倫子	ラジオ体操を通した感覚統合支援の取組み
P11	東田 梓	大阪市立 晴明丘小学校	立石健治 鈴木大輔	大阪市立晴明丘小学校 ラジオ体操の実践

● ポスター発表（研究発表）

	名前	所属先	共同研究者	発表タイトル
P12	本谷 聡	筑波大学	木内敦詞 永田真一 狩野莉奈 堀口文 我喜屋佑衣	開発した姿勢体操の内容妥当性に関する デルファイ法による検証
P13	狩野莉奈	筑波大学	本谷聡 堀口文 我喜屋佑衣 森本朝子	Internationales Deutsches Turnfest Leipzig 2025 のイベント概要に関する現地調査
P14	諏訪部和也	流通経済大学		大学生が指導する体操プログラムへの参加が 中高齢者の気分と QoL に与える影響

3 種類の「The Taiso」における運動強度の比較
:心拍センサーと主観的運動強度を用いて

○檜皮 貴子（新潟大学），伊藤 由美子，小柳 将吾（日本体育大学），井上 咲子（新潟大学大学院），
荒木 達雄（日本体育大学）

学会コード　1002（実践研究）
キーワード：心拍数，Mets，Borg スケール，人工気象室，若年成人

Ⅰ．研究目的

（公財）日本体操協会は 2020 年 4 月に協会公認体操プログラムとして「The Taiso」を発表した。ノーマル・バージョン（基本系，2 分 16 秒）では，7 つの体の部位に着目し，予備運動を含め 6 つの運動で体操が構成された。高齢化が進む現在，介護施設等への導入を目指し，この体操の汎用性が求められている。その中で，基本系の動きをより易しくした 2 つのバージョンが考案された。しかしながら，基本系及び新しく作成された 2 つのバーションにおける体操の運動強度は明らかにされていない。3 種類の The Taiso（図 1）における運動強度の把握は体操を普及・指導していく上で必要と考える。そのため，心拍数や身体活動の強度，主観的運動強度を明らかにすることで，3 種類の The Taiso の身体的な負荷について検証することとした。

本研究は，3 つの異なる The Taiso を若年成人女性に実施させ，心拍数と Mets，Borg スケールの値により，体操の運動強度について明らかにし，指導に用いるための基礎的知見を得ることを目的とした。

図1 3種類のThe Taiso

Ⅱ．研究方法

対象者：若年成人女性 10 名
(20.4±2.1 歳，157.0±2.2cm，50.7±4.6kg)。

測定日：2025 年 3 月 10 日または 12 日，17 日，19 日。

測定内容：人工気象室（室温 23℃，湿度 40%）で，1）心拍数（Polar 社製 H10），2）呼気ガス（MINATO AE-310S），3）Borg スケールの測定・調査を実施した。

測定の手順：1）対象者にはあらかじめ 3 種類の The Taiso の映像を配布し，一連の体操ができるように各自で練習させた。2）測定中はモニターに体操の動画を投影しながら実施させた。3）体操の実施順による結果への影響を考え，カウンターバランスを取って実施した。各体操の間には 5 分間の安静時間を設けた。

図2 測定の様子（安静時と体操時）

統計処理：3 種類の The Taiso の心拍数および Mets，Borg スケールについて，一要因分散分析を用いて比較した。有意水準は 5%とした。

Ⅲ．結果及び考察

対象者 10 名の 3 種類の The Taiso における心拍数と Mets，Borg スケールの結果を表 1 に示した。

表 1　心拍数と Mets，Borg スケールの結果（n=10）　***<0.001

	心拍数	Mets	Borg スケール
基本系	98.9±20.4	2.2±0.2	10.0±0.9
簡易系	96.1±18.2	2.0±0.2	8.4±1.8
ストレッチ系	94.3±19.7	2.0±0.2	7.9±1.7
F 値	10.409	13.002	18.151
p 値	<0.001***	<0.001***	<0.001***

心拍数および Mets，Borg スケールの全てにおいて，主効果が有意となり，体操の種類によって差があることが示された。多重比較検定の結果，心拍数および Mets，Borg スケール全てで，基本系と簡易系，基本系とストレッチ系に有意な差が認められ，どちらも基本系において高値となった。つまり，新たに作成した 2 つのバージョンは基本系より運動強度が低く，実施者の身体的な負荷がより少ない状態で指導できる体操であることがわかった。

次に，心拍数の時間的変動（図 3）では，開始後 60 秒あたりの「5. 腕の曲げ伸ばし・足踏み」から基本系は他の 2 つとは異なる高まりが示された。「5. 腕の曲げ伸ばし・足踏み」は 3 つの体操で共通した動きであったことから，これ以前の動きが 60 秒以降の運動強度に大きく作用しているものと考えられた。

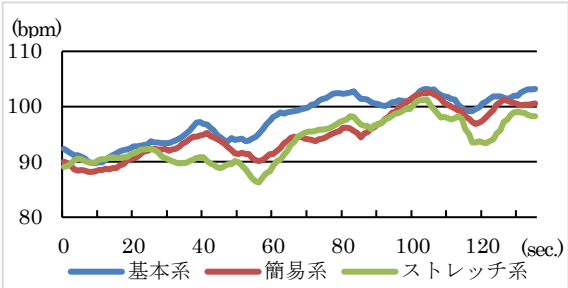


図3 心拍数の時間的変動（n=10）

Ⅳ．結論

3 種類の The Taiso において，簡易系とストレッチ系は基本形と比較して，より低強度な運動であることが明らかになったため，体力低下等が課題とされる対象者への指導場面で活用できる体操であると考えられた。

身体教育としての体つくり運動の身体観再考
ー動きの感性からみた「体操」の可能性ー

早野曜子（日本体育大学大学院・自由学園）

キーワード：身体観 間身体性 動きの感性

１．研究目的と背景

本研究の目的は身体教育としての体つくり運動の身体観について、体つくり運動の原点である体操を現象学的に捉え、その教育的意義を再考することである。

体つくり運動は、もともと体操として 1873 年に学校に導入された。時代の変遷に伴い体操の目的は人格陶冶から次第に身体訓練へと変容していった。これに対し 1900 年代、欧州で体操改革運動がおこり体操に「魂」を取り戻し、自然な動きとリズムの調和を目的とした新しい体操が誕生した。だが日本では公立学校には採用されず今日に至る。

本研究では集団で行う新しい体操の一つであるデンマーク体操を「体操」と定義し論を進める.

1998 年の学習指導要領改定で、体操は体つくり運動に変更された。その理由を片岡は「体操は心身二元論を克服する必要がある。(中略) 体操では心が見えない」と述べている。心と体を一体と捉える体つくり運動は、「体力を高める運動」(体)と「体ほぐしの運動」(心)からなる運動領域だが、いまだに体と心は別々に語られ、課題が克服できたとは言えない。体つくり運動は、本来「体操」が担っていた心の側面、換言すれば感性の教育として特性を継承していないのではないか。

２．研究方法

本研究では、「体つくり運動」の課題を、滝沢文雄の身体観から検討した上で、メルロ=ポンティの論である間身体性から考察する。次に「デンマーク体操」を概観し、今日につながる感性の教育としてマイネルの動きの感性学から「体操」を考察する。

３．生徒・教師の身体観

滝沢は「心身一体論は、人が生きる上で理想的なあり方」と認めつつ、心身一体であれば運動が苦手な生徒は心までもだめだと思われてしまう。この問題の前提には教師の心身二元論的身体観があることを指摘している[1]。体育全体の目標は「豊なスポーツライフを実現する資質・能力を育成する」とされ、「できること」が主な学習であるのに対し、体つくり運動は技能の習得を目的としていない。技能は身体の外に現れる能力であり、科学的に分析し評価されうるが「心」は主体である自己が内側で感じるものであり、客観的に測ることはできない。このズレが教師の理解に混乱を招いていると考えられる。

４．間身体性

心身二元論的身体観に対し、メルロ=ポンティは身体の両義性を現象学的に捉え、自己の身体と他者の身体とのかかわりから「間身体性」を論じている。石垣は体つくり運動では、他者の心を知識・思考で判断する傾向があることを指摘し、頭でっかちの体育ではなく、身体的対話を通じて「間身体性としてのわれわれの身体」の獲得が重要であると述べている[2]。

５．体操の美的感性

間身体性の側面から「体操」の感性はどう捉えられるか。

1931 年に日本で演技されたデンマーク体操について、佐々木は「リズミカルな連続した動きを集団で演技発表する体操は、身体美、動きの美しさ、協調美という体操の美的側面を観客に認識させることとなった」と記している。「体操」の動きの美は時代と共に、直線的統一美から曲線的調和美へ、体操的動きからダンスへと変化しているが、現在もデンマーク体操の動きの美は確認されている。

６．動きの感性学

ドイツの K.マイネルは体操改革運動時に体操教師をした経験から、「動きの美を育成することを見過ごさないようにすることは、スポーツ教育の重要な任務の一つである。（中略）動きの生粋美や優美さというものは生徒たちの感性によって判断できるようになることを確認している」と述べ、美しい動き、優美な動き、調和のとれた動きは、子どもたちの動きにも、卓越した選手にも同じように認められるとしている[3]。

7．結語

体つくり運動が心身一体を感得するには、教師が「体つくり運動」を感性教育として捉えることが重要である。「体操」をする中で得られる間身体性としてわれわれの身体は、動きの感性として美を創出する。「体操」の間身体性と動きの感性美の視座が「体つくり運動」の新たな教育的意義にを提供すると考える。

参考文献

1〉滝沢文雄(2004)体育学研究 49(2)：147-158
2〉石垣健二(2024)体育学研究 59(2)：483-495
3〉K.マイネル（1998)『動きの感性学』p,7 大修館書店

ミニトランポリン運動のエネルギー消費量と食知識

○ 筒井孝子　小野寺由美子　（東京女子体育大学）

キーワード：中高年女性、自覚的運動強度、白米ご飯

Ⅰ．研究目的

中高年以降の健康維持において、運動習慣の継続は不可欠である。しかし、加齢に伴う関節痛や肥満により高強度運動の実施は困難になる場合が多く、個人が取り組みやすいウォーキングは天候に左右されやすく、暑熱環境下では危険を伴う場合もある。そこで、身体への負担を軽減しつつ無酸素及び有酸素運動の効果を得られるミニトランポリンに着目した。ミニトランポリン運動はトランポリンの弾力により着地衝撃が緩和されるため、腰や膝への負担を軽減でき、さらに、リズミカルな跳躍運動は心肺機能の向上、姿勢保持のためのバランス能力、下肢筋力の維持・改善にも寄与する可能性がある。屋内で短時間から実施可能な点は、中高年者の運動習慣形成において利便性が高い。しかし、そのエネルギー消費量は跳び方や動きにより異なり、また対象者自身が運動によるエネルギー消費量を食事量に換算して理解することは、運動継続や肥満予防の動機づけに有用であると考える。

そこで本研究では、ミニトランポリン運動時の実際のエネルギー消費量を測定するとともに、対象者が自身の運動量を白米ご飯量に換算する調査を実施し、中高年者の運動習慣形成や食事と運動の出納バランスに関する教育的活用の可能性を検討することを目的とした。

Ⅱ．研究方法

対象者は 41 歳から 60 歳までの健康な中高年女性 9 名（平均年齢：48.7±5.5 歳、BMI：22.3±3.5）であり、過去にミニトランポリンを用いて運動を経験している者である。全対象者には、運動強度を上げて跳ぶ条件（高強度）と楽しみながら比較的軽い強度で跳ぶ条件（普通）の 2 条件で、異なる日に運動してもらった。

ミニトランポリン運動は、楽曲にあわせて両足ジャンプ、サイドステップ、スクワット、片足ジャンプに上肢の動きを組み合わせて踊る約 20 分間の運動である。各曲のテンポは 118～130bpm であった。

対象者は実験室入室後、呼気ガス分析用マスクを着用し、運動前安静（10 分）後、動画をまねてミニトランポリン運動を実施した。運動後は自覚的運動強度（RPE）を全身、上半身、下半身に分けてそれぞれ問診し、その後実施した各運動時エネルギー消費量を予想してもらった。さらに、そのエネルギー量の白米ご飯量の予想量を回答させた。統計学的解析には t 検定を用い有意水準は 5%未満とした。

Ⅲ．結果及び考察

高強度及び普通でのミニトランポリン運動直後の RPE は高強度では 15.1、普通強度では 13.0 であり、スクワット運動が含まれていたためかそれぞれ上半身よりも下半身の RPE が有意に高かった。運動中の酸素摂取量は高強度及び普通でそれぞれ、24.9±2.2ml/kg/min、21.5±1.8 ml/kg/min、運動中心拍数は 148.9±12.3bpm 及び 133.2±11.4bpm であり、各強度間に有意差が認められ RPE の目安とされる心拍数とほぼ同等であった。また心拍数は 1 曲目よりも 2 曲目以降で有意に高値を示し、5 曲目に最高値を示し 1-4 曲目に比べ有意に高値を示したが、6 曲目との間に有意差は認められなかった。これは、運動継続時間に加え、動きの違いが影響していると思われる。

運動中のエネルギー消費量は、高強度では 148.4±11.2kcal、普通は 118.8±15.8kcal であり、対象者の予想エネルギー消費量値との有意差は認められなかった。一般的にスポーツとしてのトランポリンの運動強度は 3.5～4.5METs と考えられている[1]が、今回計測した酸素摂取量から算出した場合、高強度で 6.6、普通でも 6.2Mets でありｼﾞｮｸﾞ&ｳｫｰｸと同程度の運動強度であることが示された。さらに運動量に見合う白米ご飯量を回答させたところ、実際の値よりも高強度で約 29.0ｇ、普通は 23.8ｇ少なく予想したが、その差は有意ではなかった。

Ⅳ．結論

ミニトランポリン運動を中高年女性に実施したところ、高強度と普通の RPE と心拍数はそれぞれ、15 程度と 150bpm、13 程度と 130bpm であり、RPE から心拍数を推定することができると示唆された。20 分間運動時のエネルギー消費量は各強度で約 150kcal、120kcal であり、一般的に参考値とされる運動強度に比べ高値であった。しかし、対象者自身が推測するエネルギー消費量は実際値より有意ではないが高値を、推定してもらったそれに見合う白米ご飯量は有意ではないが実際の値より少なかった。

Ⅴ．参考文献

1〉改訂版「身体活動のメッツ（METs）表」国立健康・栄養研究所　2012 年 4 月

下肢屈伸を伴う上肢内外回旋動作の運動学的分析
—体操経験者と未経験者の比較から—

○坂口泰志郎（日本体育大学大学院）　三宅良輔，西山哲成（日本体育大学）

キーワード：徒手体操、分回し運動、三次元動作解析、主成分分析

1. 研究の背景および目的

競技性を持たない体操（以下、体操）はウォーミングアップや集団演技など多様な目的で実施されている。一方、運動指導の現場においては、体操経験の少ない指導者も多く、形の決まった体操や運動を形式的に指導する場合が多い。形式的な指導にとどまらず個々の運動に着目した効果的な指導には運動学的な知見の必要性が述べられている（板垣、1990）一方、指導の現場に活用できる知見は乏しいのが現状である。本研究の目的は、体操における基礎的な全身運動の一つである下肢屈伸を伴う上肢内外回旋動作を対象に、経験者の運動学的特徴を明らかにし、指導現場に役立つ知見を得ることとした。

2. 研究方法

被験者は、経験者 9 名（体操歴 3 年以上）および日常的に体操の練習を行っていない（体操競技等の選手経験がない）未経験者 8 名の計 17 名とした。全被験者は下肢屈伸を伴う上肢内外回旋動作の理解を目的に、事前に運動の要点（浜田，1994）および参考映像を視聴した。解剖学的ランドマークを含む身体の各部位 62 箇所に反射マーカーを貼付した後、メトロノーム（60bpm）に合わせた動作を三次元動作解析システム（VICON MX40,Vicon 社,200Hz,赤外線カメラ 8 台）を用いて計測し、運動学的データを得た。算出項目は、上肢重心高、上肢重心鉛直速度、骨盤中心高、骨盤中心鉛直速度、上胴前後傾角度、大腿、下腿、足部のセグメント角度および角速度とした。Statistical Parametric Mapping (SPM)を用いて時系列データを群間比較した。また、SPM において有意差がみとめられた変数を抽出し、主成分分析（PCA）を行った。

3. 結果

全被験者は、上肢を外側と内側に一回転半ずつ回旋させる間に下肢の屈伸（しゃがみこみから伸びあがりまで）を一回ずつ実施した。SPM より、経験者は未経験者に比して、しゃがみこみ後半および伸びあがり後の上肢重心位置が有意に高く、上胴部の矢状面角度においては、しゃがみこみ後半の前傾角が有意に小さく、伸びあがり後の後傾角が有意に大きかった。主成分分析において、抽出した第一主成分（PC1）の寄与率は 70.4%であった。加えて、算出された PC1 スコアは両群で有意差がみとめられた（$P<0.001$）。PC1 に関して、寄与の大きい変数に着目すると、上肢重心高、上肢重心鉛直速度、上胴前後傾角度が挙げられた。

4. 考察

主成分分析の結果より、PC1 は SPM にて統計的に有意差がみとめられた両群の運動学的特徴を 70.4%説明していることが明らかとなった。加えて、PC1 スコアにおいて両群に有意差がみとめられた（$P<0.001$）ことから、PC1 スコアが両群の動きの違いの傾向を特徴的に示していると考えられた。PC1 スコアに寄与が大きい変数は上肢重心高、上肢重心鉛直速度、上胴前後傾角度であり、抽出された時系列データに基づくと、しゃがみこみ後半および伸びあがり後に上肢重心位置を高くするように動くこと、体幹はしゃがみこみでは直立位に近く、伸びあがりでは後ろに傾けるように動くことが経験者の動作の傾向を示していると考えられた。また、これらの知見は指導の要点になると考えられた。

5. 参考文献

1) 板垣了平（1990）．体操論．株式会社アイオーエム：東京
2) 浜田靖一（1994）．体操ハンドブック～基礎から応用まで～．有限会社ビネバル出版：東京

知的障害を併せ有する先天盲児におけるＧボール運動の有用性に関する検討

○森本朝子（茨城県立つくば特別支援学校）　瀬端壮太・谷口葵羽(筑波大学大学院)
簗嶋みどり(茨城県立つくば特別支援学校)　佐島毅（筑波大学人間系）

キーワード：知的障害　先天盲児　Ｇボール　運動

Ⅰ．研究目的

盲学校小学部の在籍者の約９割が知的障害を併せ有しており、視覚からの模倣の難しさや身体調整の難しさから運動発達に困難を抱えている。本研究では触覚的なフィードバックを連続的に得られる Ｇボールに着目し、軽度知的障害を併せ有する先天盲児と未独歩の中・重度知的障害を併せ有する先天盲児の二事例における効果的で楽しい運動の提案と実践をし、知的障害を併せ有する先天盲児におけるＧボール運動の有用性について検討した。

Ⅱ．研究方法

対象は、軽度知的障害を併せ有する先天性全盲の小４女児１名(A 児)と未独歩の中・重度知的障害を併せ有する先天性全盲の小１男児１名(B 児)であり、20××年５月～７月の週２回、１回５～15 分程度で計 9～11 日間実施した。

実施課題には、横約 54cm×高さ約 54 ㎝の乗用ロディ、直径 55 ㎝のフィジオロール及び直径 55 ㎝のＧボール(ともに GYMNIC 製）を使用した。

評価基準は、ちゃれんＧボール(長谷川、2010)とNPO 法人日本Ｇボール協会が実施しているＧボール検定(バランスボール検定)の検定内容をもとに定義づけを行った。A：達成、B：おおむね達成、C:サポートありでの達成、D：未達成の４段階で実施した。また、客観的評価に加えて、行動観察による評価も実施した。

また、本研究は、筑波大学人間系研究倫理委員会の審査・承認を得て実施した(東 23-92 号)ほか、校長、体育科担当教諭、担任、対象児とその保護者に説明の上、同意を得た。

Ⅲ．結果

課題の達成度

A 児は、当初、56 課題中 12 課題が A 評価であったが、最終的に 41 課題が A 評価となり、7 割以上を１人で達成した。B 児は当初、新しい課題への挑戦に消極的であったが、徐々に取り組む課題が増え、最終的に取り組むことができた 26 課題中 20 課題が A・B 評価となった。全体として、授業回数を重ねることで達成課題数が増加し、ロディからフィジオロール、Ｇボールへと段階的に習得していく傾向が見られた。

課題の取り組み方

A 児は当初課題に対して渋る様子が度々見受けられが、徐々に積極的に課題へ取り組む姿勢が見られ、楽しみや意欲をもって活動するようになった。B 児も初めは床に寝転ぶ等の行動が多かったが、次第に探索行動や意思表示が増え、課題を中断する言動が減少した。最終的には活動時間が初回の約 3.5 倍に伸び、両児童とも言動に前向きな変化が見られた。

姿勢・達成度の変化

A 児は第３回では前傾姿勢でバランスが不安定であったが、第６回には背筋が伸び、手を振りながらリズミカルに足踏みできるようになった。B 児は「はずむ」課題を好み、繰り返し取り組むことで補助なしでも複数回実施可能となった。加えて、筋緊張による硬直も減少し、安定した動きが見られるようになった。両児童とも継続することで姿勢や動作が改善し、運動の上達が確認された。

Ⅳ．考察

Ｇボール等を用いた運動課題では、ボールに触れることで自身が「できた」「できない」という感覚的なフィードバックを得られ、自然な体重移動やぎこちなさの軽減につながった。また、空間把握が難しい盲児にとって、Ｇボールは動きの起点となり、自身の動きを把握する手がかりとなる。これにより、運動への苦手意識を軽減し、取り組みやすい教材となるため、Ｇボールは、知的障害を併せ有する盲児にとって有効な運動用具であることが示唆された。

本研究で実施した実践から、用具を介して自分の動きを「わかる」という感覚を得ることで達成感が積み重なり、運動が楽しいと感じられることが明らかになった。これは、運動種目が限られ、運動に消極的になりがちな知的障害を併せ有する先天盲児にとって、非常に貴重で重要な運動プログラムとなりうる。

一方で、本研究は２名の事例研究に過ぎず、他の児童に必ずしも当てはまるわけではない。今後、より多くの知的障害を併せ有する先天盲児を対象とした更なる研究と検討が必要である。

また、Ｇボールは未知の用具であるため、安全かつ効果的に運動を進めるために導入や課題説明を丁寧に行い、安心感を持って運動に取り組めるよう配慮する必要がある。

Ⅴ．結論

先天盲と知的障害を併せ有する子どもたちへのＧボール運動の有効性を検討した結果、Ｇ ボールは「できた」という成功体験を得やすく、スモールステップでの実施が可能なため、積極的な取り組みにつながることが明らかになった。また、安全に楽しく運動できることから、運動能力の向上に加え、言動にも変化をもたらすことが示唆された。このことから、Ｇ ボールを用いた運動は、知的障害を併せ持つ先天盲児にとって有益な手段であると結論付けられる。

Ⅵ．文献

1〉長谷川聖修（2000）ちゃれんＧボール．株式会社ギムニック．
2〉NPO 法人日本 G ボール協会公式サイト　G ボール検定（バランスボール検定），https://g-ball.or.jp/kentei/(2025 年 9 月 1 日閲覧）．

開発した姿勢体操の内容妥当性に関するデルファイ法による検証

○ 本谷聡・木内敦詞・永田真一・狩野莉奈（筑波大学）　堀口文（山梨大学）
我喜屋佑衣（筑波大学人間総合科学学術院 TIAS2.0）

学会コード：418（動きの組合せ・構成）
キーワード：姿勢悪化，大学生，ドイツ体操

Ⅰ．目的

本研究で着目した姿勢悪化の問題は，運動不足，体幹筋群を主とした筋力低下，加齢や日常における癖や習慣などといった複合的な要因によるものと考えられ，すべてのライフステージにおける重大な解決すべき課題だといえる（竹井，2018）．加えて，昨今のデジタル機器の急速な普及を受け，頭頸部前方位姿勢（Nishikawa et al., 2022）による新たな問題も確認されており（及川ほか，2021），小川ほか（2023）は，過度な胸椎弯曲を呈する男子大学生が45%を占めたことを報告している．この姿勢悪化の問題は，頸部や背部の凝りや痛みに留まらず，近年では抑鬱や意欲の減退等といった精神的な悪影響までもが報告されており（ハンセン，2020），その対策が急務である．

本研究は，歴史あるドイツ体操の Haltungsschulung の課題特性を備えつつ，姿勢悪化が深刻化する現代の日本人大学生が伸びやかに心地よく実践できる姿勢体操を，デルファイ法による内容妥当性の検証を経て開発することを目的とした．

Ⅱ．方法

姿勢体操を開発する際には，体操を専門とする指導者3名と大学体育における他領域の指導者2名の研究対象者によるデルファイ法を活用した多角的な検証を通じて，その内容妥当性の精査を経て実施した．最初に，VAS 法による効果度・難易度・危険度・興味度・爽快度，運動課題の順番と組合せの適性度，及び伴奏音楽のリズムとテンポなどの適性度に関する定量的評価を主とした調査質問票による検証を実施した．次に，開発した大学教員（筆者）と研究対象者5名による個別対面式のディスカッションによる検証で，その内容妥当性に関する定性的評価を実施しながら必要な改善点を検討して，修正の有無を確定するといった複合型デルファイ法での検証を繰り返した．

Ⅲ．結果・考察

1）運動課題と姿勢体操（初案）の開発

Haltungsschulung の課題特性である体全体を伸展させる姿勢保持と身体感覚の養成（本谷ほか, 2023）を軸とし，大学生の適切な立位姿勢を養成することをねらいとした10種類の運動課題を創作して，それらの運動課題で構成した一連の姿勢体操（初案）を開発した．その際，実践者の愛好的態度を高めるため，伴奏音楽として落ち着いた曲（Little Prayer；♪＝67bpm，2分28秒）を活用した．

2）姿勢体操（初案）の検証と修正案の開発

姿勢体操（初案）の1巡目における定量的評価（図1）と定性的評価の検証により，4点の改善点が明らかになり，その4点に対する具体的な修正内容（表1）を反映させた姿勢体操（修正案）に改善した．

評価項目			1巡目（点）姿勢体操（初案）		2巡目（点）姿勢体操（修正案）		変化量（点）	統計量	
			M	*SD*	*M*	*SD*	2巡目-1巡目	*z*	*p*
全体評価		効果度	84	14	88	11	4	1.095	.273
		難易度	30	26	13	7	-17	1.826	.068
		危険度	3	2	4	7	2	0.368	.713
		興味度	66	10	73	8	7	1.753	.080
		爽快度	83	11	87	5	4	0.406	.684
運動課題	順番	適正度	89	7	96	4	7	2.023	.043*
	組合せ		88	7	96	3	8	2.023	.043*
伴奏音楽	リズム		96	3	98	2	1	1.473	.141
	テンポ		81	34	98	2	17	2.060	.039*
	曲想	適正度	97	2	98	2	1	1.857	.063
	音楽の長さ		89	16	97	2	8	1.604	.109
	各運動課題との調和		88	21	98	2	11	1.604	.109

z　統計量，*　$p < .05$（両側検定）．

図1　姿勢体操（初案／修正案）に関する定量的評価

3）姿勢体操（修正案）の検証

姿勢体操（修正案）に対して，2巡目の検証を実施した結果，修正内容に関わる定量的評価（図1）の向上が示されるとともに，さらなる必要な改善点が確認されなかった．そのため，5名全員の研究対象者より姿勢体操（修正案）の内容妥当性について合意を得ることができたと判断し，姿勢体操（修正案）を最終案として決定した．

Ⅳ．結論

Haltungsschulung の課題特性を生かした10種類の運動課題で構成した本姿勢体操は，昨今の姿勢悪化の問題に対して有用な体操事例の一つになることが確認された．また，体操の高度な専門性を有する大学教員が開発した姿勢体操であっても改善点が確認された．そのため，ねらいに応じた体操を開発する際には，効果検証といった実践研究へ移行する前に，多角的な検証を通じてその内容妥当性の精査を実施することの意義や必要性が示された．

表1　姿勢体操（初案）の改善点に対する具体的な修正内容

1点目：腕挙上による首や肩への負荷の軽減

・ 運動課題2と8の腕の動きを「挙上しながら」から「側方へ開いて戻す」へ変更

2点目：標準的な大学生の体力・運動能力に適応した運動課題への改善

・ 運動課題4と5の側方へ倒す角度を「90度」から「45度」へ変更

3点目：偏りのない動きで構成された姿勢体操への改善

・ 「後傾（45度）させる運動」を運動課題9の代わりに導入、加えて構成の順番を運動課題8と9で入れ替え

4点目：伴奏音楽における適切なテンポへの改善

・ 伴奏音楽のテンポを5%アップ

Little Prayer－しなやかに動こう－「♪＝67bpm、2分28秒」 ➡ 「♪＝70bpm、2分20秒」

Ⅴ．主な文献

1）本谷聡，木内敦詞，永田真一，狩野莉奈：ドイツ体操学校の Sport und Gymnastik Schule Kiedaisch における Haltungsschulung の運動課題に関する記述的研究．体操研究，17：30-43，2023

Internationales Deutsches Turnfest Leipzig 2025 のイベント概要に関する現地調査

○狩野莉奈・本谷聡（筑波大学）　堀口文（山梨大学）
我喜屋佑衣（筑波大学人間総合科学学術院 TIAS2.0）　森本朝子（茨城県立つくば特別支援学校）

キーワード：Gymnastics for All、国際イベント、生涯スポーツ

Ⅰ．研究目的

2025 年 5 月 28 日から 5 日間、ドイツのライプツィヒにて、Internationales Deutshes Turnfest Leipzig 2025 が開催された。本大会は、Gymnastics for All が関わる領域における最も歴史のある国際的な体操祭であり、第 1 回目は現在から 150 年以上前の 1860 年にコーベルクにおいて行われた。また、その規模は回を重ねるごとに拡大し、2005 年には、Deutsches Turnfest （ドイツ体操祭）から現在の名称である“Internationales” Deutsches Turnfest（国際ドイツ体操祭）へ変更された。開催の頻度は 4 年に 1 度で、各国から 10 万人を超える参加者および観覧者が集う国際的なスポーツ・体操イベントである。また、前回大会は、世界的なパンデミックの影響により見送られていたため、8 年ぶりの国際的な体操・スポーツイベントの開催となった。

本研究の目的は、現地調査を通してイベントの概要を報告するとともに、最新の世界的な体操の動向やその背景にある価値観を考察して、今後の体操研究及び実践に資する知見を得ることであった。

Ⅱ．調査方法

調査方法においては、web サイトにおいて公開された大会プログラム（大会公式 HP:http://www.turnfest.de）や、開催期間中に現地で収集した資料や映像を本研究における主な資料の対象とした。

Ⅲ．大会概要

1）期間・会場

2025 年 5 月 28 日から 6 月 1 日の 5 日間を通して、ドイツ・ライプツィヒにて開催された。ライプツィヒは、これまでに複数回にわたりドイツ体操祭を開催しており、体操やスポーツ文化と深く結びついた都市である。市内 11 箇所を会場とし（図 1）、メイン会場は、複数の広大な展示ホールや各発表会場で構成された、ガラスのアーチ型屋根を持つライプツィヒエキシビジョンセンターにて行われた（図 2）。

2）来場者

参加者は約 8 万人で、そのうち約 1,700 人は海外からの参加者で、約 3,500 人のボランティアが運営を支えた。また、5 日間の来場者は約 75 万人に達すると報告された。

図 1 各イベントが実施された会場

図 2 メイン会場

3）プログラム

野外での開会式や収容人数 4 万人超のスタジアムでの閉会式に加えて、International Gala や Turnfest Gala といったショーパフォーマンスや、体操競技やトランポリン、ラート等の 23 種目にも及ぶ競技会が開催された。また、ハイキングや運河ツアー等の参加型アクティビティや 350 種類以上のアカデミーが実施された。筆者は、徒手体操と器具体操（ラート）のアカデミーに参加した（図 3）。いずれも 75 分間のプログラムであり、年齢や性別を問わず幅広い参加者が集まっていた。

図 3 体操アカデミーの様子

4）スローガン・理念

開会式のスピーチや掲示より、「TURNEN GEHT IMMER!」のスローガンが強調されていた。直訳すると体操はいつでもできる、効果があるという意味であるが、体を動かすこと（体操）はいつでも、どこでも、誰でもできるといった本領域ならではの開かれた姿勢や、どのライフステージでも体操は続けられるといった生涯スポーツとしての価値が込められていると考えられた。また、会場各所に掲示された、「体操の 10 のルール」より、動くことの楽しさを土台とし、心身の健康を目指した体操実践が推奨されていた。

Ⅳ．まとめ

本研究で得られた知見は、体操の国際的動向と価値を理解する上で有益であり、今後の体操研究及び実践の発展に資するものであると考えられる。今後も国際的な体操イベントを継続して調査し、我が国における体操の普及発展に寄与したい。

大学生が指導する体操プログラムへの参加が中高齢者の気分と QoL に与える影響

諏訪部和也（流通経済大学）

学会コード　1001 体操実施効果の検証
キーワード：生活の質（QoL）、二次元気分尺度（TDMS）、主観的運動強度（RPE）

Ⅰ．研究目的

高齢者の生活の質（QoL）向上には、規則正しい生活習慣や適度な運動、社会とのつながり、楽しみや生きがいを得ること等が重要とされ、定期的な体操プログラムへの参加は高齢者の QoL 向上に寄与する可能性がある。先行研究では高齢者の習慣的な体操実施による心身の健康関連指標に対する効果が示されているが、QoL に対する効果を検討した研究は少なく、効果は認められていない[1,2]。

流通経済大学では、大学の演習の一環として、大学生が主体となり地域在住高齢者への運動教室を運営・指導している[3]。本研究では、大学生が指導する体操プログラムへの参加が中高齢者の気分と QoL に与える影響を検討することを目的とした。

Ⅱ．研究方法

2024 年 5 月～12 月に行われた「スローエアロビック教室」の参加者 87 名（69.7±5.5 歳、男性 12 名）を対象とした。教室は大学の演習の一環として実施され、スポーツ健康科学を専攻する大学生が教室の運営・指導を主に担当した。教室は大学の講義期間に月 2 回程度の頻度で全 10 回開催された。参加費は無料であった。教室への参加率は 74.6%であった。プログラムは 60 分間とし、音楽に合わせた軽体操「スローエアロビック」を中心に、ストレッチングやレクレーションを組み合わせて実施した。

毎回の教室の開始前及び終了後に気分（二項目版二次元気分尺度）、終了後に主観的運動強度（RPE）を測定した。また、初回および最終回に「現在の生活の質に満足している」との問いに 1「まったくそうでない」から 5「非常にそう」の 5 段階評価にて回答させた。分析対象は、気分及び RPE では出席率が 50%以上であった 76 名、QoL では初回及び最終回のいずれも有効回答を得た 56 名とした。

気分及び RPE は、出席回の平均値を個人ごとに算出し、対応のある t 検定を用いて運動前後の平均値を比較した。QoL はマン・ホイットニーの U 検定を用いて期間前後の平均値を比較した。さらに、RPE 及び気分の変化と QoL の変化の関係をスピアマンの順位相関係数から検討した。

Ⅲ．結果

全 10 回の RPE の平均値は 11.5±1.8 であり、運動強度は低強度であった。各回の運動前後の気分の変化は、活性度、安定度、快適度がいずれも有意に向上した（図 1）。覚醒度には有意な変化は認められなかった。教室実施期間前後の生活の質は有意に向上した。気分の変化と QoL の変化の間には弱い正の相関関係（活性度 ρ=0.25; 安定度 ρ=0.25; 快適度 ρ=0.26）が認められた（図 2）。一方、RPE と QoL の変化との間に関係性は認められなかった（ρ=0.19）。

Ⅳ．考察

ポジティブな気分と QoL の変化の間に関係が認められ、毎回の教室で気分が前向きになることが QoL 向上に寄与した可能性が示された。ポジティブ気分や QoL が向上した要因（運動内容、大学生や他の参加者との交流、音楽、身体・脳機能の変化、生活習慣の変化など）ついて、より詳細な検討が必要である。

Ⅴ．結論

大学生が指導する体操プログラムへの参加によりポジティブな気分が増大し、QoL が向上した。QoL 向上の背景に、毎回のプログラムにおけるポジティブな気分の増大が関係している可能性がある。

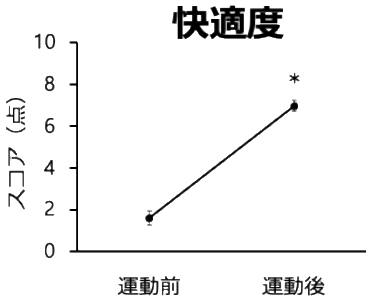


図 1 運動前後の気分の変化

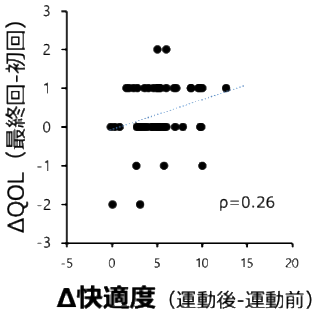


図 2 快適度と QOL の変化の関係

参考文献：
1) 辻下・涌井, 理学療法科学, 36:337-343, 2021
2) Osukua ら, J Epidemiol, 34:467-476, 2024
3) 大槻・諏訪部ら, 体力科学, 73: 123-131, 2024

要配慮者主体による防災型運動プログラムの実践報告
－学際的アプローチによるインクルーシブ体操活動の可能性－

○　古川　美和（杏林大学保健学部），森　更紗（日本Ｇボール協会）、
荒井　芳紀（Well-being Care HINATA），合原　聡美（NPO 法人ミュー・ライフサポートMEW）

キーワード：災害避難所，インクルージョン，学際的アプローチ，要配慮者，運動プログラム

本報告では、避難所において、多様な要配慮者（高齢者、障害者、乳幼児を含む）が主体的に関わり、互いに支援しながら心身を活性化できる運動プログラムの取り組みを紹介する。2023 年から 2025 年までの 3 年間にわたる実践の成果と、今後の展望について述べる。本プログラムは、スポーツ学体操方法論（コーチング学）、災害看護学、老年学、コミュニティ論などの学際的知見を融合し、要配慮者の強みを活かすことを前提に構築されてきた。誰もが安全かつ楽しく身体を動かせるよう工夫された運動を通じて、避難所において多世代が交流しながら心身の活性化を図ることを目指している。1 年目は、高齢者と子育て世代の親子を対象に応急救護の体験会を開催し、要介護高齢者の生活知や子育て経験が災害時の救援活動において重要な資源となることを確認した。2 年目は、避難所生活を想定した多世代・多職種連携型の運動プログラムを実施し、高齢者や子どもが「支援される側」から「支援する側」へと役割を転換できる意義を明らかにした。3 年目は、防災活動の一環としての位置づけを強化し、多世代かつ多様な地域住民が自然に共助の仕組みを形成できるような活動づくりを目指した。具体的には、専門的な体操指導者が不在でも、自主的に取り組める避難所体操として内容を改良した。今後は、精神障害者や町内会長など多様な参加者を含め、地域に根差した防災型運動コミュニティの形成を進める。2026 年 1 月には、さらなる実践を通じて、共助の仕組みを育む場づくりを展開する予定である。

保育者養成課程学生を対象とした教養科目「健康・運動実技」の実践報告

○　加畑碧（筑波大学大学院）　松浦稜（琉球大学）

O 短期大学の保育者養成課程 2 年生対象の教養科目「健康・運動実技」の授業内容に関する事例報告を行う．本授業の到達目標は「仲間と協力して楽しみながら体を動かし，コミュニケーション力や協調性を高めることを目指す」「多様なアクティビティを通じて，運動の楽しさを実感し，主体的に取り組む姿勢を養う」であった．具体的には，普段関わりの少ない仲間との協力や交友関係の拡大をねらいとしてプロジェクトアドベンチャー（体験を通じて個人やグループの挑戦を促すプログラムのうち，室内で実施でき，特別な用具を必要としない課題）を中心に授業を構成するとともに，フープ・ゴース・ソフトギムニク・縄といった手具を用いた運動，ペアラジオ体操，各種鬼ごっこ（ダンゴムシ鬼ごっこ・目隠し鬼ごっこ等），学生が考案した運動を実施した．各授業後では感想，最終授業では授業全体に対する感想および学生の印象に残った運動課題について自由記述による質問紙調査を実施した．授業全体に対する感想をカテゴリー分けした結果，「人との交流」「楽しさ」「手具の新しい使い方」「保育実習や将来での活用」等に関する記述が得られた．

本発表では，全 16 回の授業で実施した具体的な運動内容と調査結果の詳細について紹介する．

知的障害者施設における定期的なＧボール活動の事例報告

○長谷川 聖修・沖田 祐蔵・鈴木 幸光（NPO 法人日本Ｇボール協会）
森本 朝子（茨城県立つくば特別支援学校），狩野 莉奈・嶌田 隼太（筑波大学）

キーワード： 知的障害者，Ｇボール，継続的実践

茨城県つくば市の障害者支援施設「みもり園」では、特別活動の一環として、Ｇボールを用いた運動活動を月2回の頻度で定期的に実施しており、本活動は30年以上の継続的な実績を有している。指導は、筑波大学体操コーチング論研究室および体操部の関係者が担っている。そこで、知的障害者を対象としたＧボールプログラムの指導内容の特徴や課題について報告する。

1.利用者の主体性を重視した柔軟な指導：活動中に使用する音楽については、YouTube を活用し、利用者が好む音楽を選んで流すなど、参加者の興味・関心を引き出す工夫がなされている。

2.仲間との協働を促す構造：Ｇ ボールは不安定な姿勢を伴うため、単独での活動だけでなく、自然と仲間との協力が求められる。この特性を活かし、参加者間の交流や相互支援の関係が自然に生まれている。

3.地域発表を視野に入れた実践：園内での発表に加え、地域のアートフェスティバルや体操イベントへの参加も行っており、地域社会との交流促進を図っている。

Ｇボールは、多様な運動を楽しく、かつバランスよく実践できる優れた教材であり、障害のある方々にとっての運動不足や姿勢の悪化といった課題解消に寄与する。さらに、本活動を通じて地域社会との交流を促進できる点も大きな意義である。今後は、障害者向けの体系的なＧボール指導プログラムの構築と、それを担う指導者の育成が重要な課題となる。

特別支援学校中学部におけるＧボールを使った運動の体育授業について

○沖田 祐蔵、鈴木 幸光（日本Ｇボール協会）

キーワード：特別支援学校、体つくり運動、Ｇボール

東京都練馬区にある私立旭出学園（特別支援学校）中学部は、全体で生徒数20名程度ということで、中学部3学年全体が合同で体育の授業を実施している。生徒の実態として、体育実技に意欲的でない生徒、姿勢の維持が難しい生徒、また教室や家庭での座位姿勢が安定しない生徒が見られるということで、Ｇボールを用いた7回の授業単元を行うことになった。

Ｇ ボールを教材として選択する理由としては、誰もが楽しく体を動かすことができる、バランスよく体力を高められる、また特に不良姿勢の改善に効果があるという３点をふまえ選択したが、初めてＧボールを指導する体育科教員にとっては、授業の実践に不安があるため、今回は以下のステップで授業を行うこととした。

①第１回にＧボールの有資格者を招聘し、生徒が一人でも取り組める基本的な運動を中心とした授業を行い、生徒自身および教員がＧボールに慣れる

②第2～7回は第１回の内容を復習しながら、バランス・バウンド・ストレッチの３要素の動きを少しずつレベルアップしていく

③毎回の最後には、その日取り組んだ運動を、音楽に合わせて実施することで、動きの定着を図る

学会発表当日には、授業で実施した詳細の内容と、単元終了後に実施した体育科教員へのインタビューから検討した今後への課題などについても報告する。

高齢者の操作負担を最小化する健康体操配信システムの実装と可能性
−高齢者の健康と文化を守るために−

○伊藤　敦子（健康体操教室ハローフレンズ イノア）

キーワード：高齢者，IT 利用，オンライン配信，体操普及

近年の IT 技術の革新と普及は目を見張るものがあるが、高齢者は置いてきぼりの感が否めない。しかし、コロナなどの理由、運転免許証返納により体操教室に通えなくなるなど、高齢者にとってもオンライン配信による健康体操実践は、今後さらに必要性を増すと考える。そこでワンプッシュだけで体操配信を享受できるシステムを作りたいと考え、システムエンジニアにその方法を相談、システム製作を依頼した。

本報告では、それが完成した暁にはどのようなメリットや効果が得られるかを示し、現段階（最初の実験段階）における問題点などを明らかにするとともに、完成、実現後の可能性を考える。

このシステムの最大の特徴、目指すところは、配信者側も受信者側もとにかく簡便であること。さらに、画面が小さく動きもわかりにくいタブレットをテレビにつないで大画面でも視聴できるようにする。そのことで集団視聴も可能。オンデマンド機能も備え、受信者の振り返りや復習もでき指導効果が上がる。

この実践が運動指導者による運動普及や運動研究者が高齢者を被験者とする時、医療やリハビリの世界においてもいかに役立つか予測し、高齢社会における運動文化に明るい希望を得たい。

小学校高学年の運動会における縄運動と組体操・組立体操の統合教材開発
—体育科と特別活動の関連に着目して—

○大友 康幹（日本体育大学）　木村 昭仁（千葉県松戸市立東松戸小学校）

キーワード：体育科教育，体育的行事，体つくり運動，縄運動，組体操・組立体操

日本における運動会は学習指導要領に基づく特別活動の体育的行事として位置付けられ、体育科との関連が求められている（文部科学省，2017）。また、縄運動と組体操・組立体操に関しては、体育科および運動会の場面でそれぞれの学習上の意義に関する言及がみられる（近藤ほか，2015；長谷川，2016；文部科学省，2017）。そこで、小学校高学年を対象に縄運動と組体操・組立体操を統合し、運動会本番までの接続を意識した体つくり運動の教材を開発・活用することを目的とした。

実践を行った小学校の体育科の年間計画では、4 月・5 月に体つくり運動が位置付けられており、運動会は学習の成果を発表する意図で体育発表会と呼ばれている。授業は 6 年生全員で行い、体育科と特別活動を合わせ 11 時間で構成した。学習では、巧みな動きと力強い動きを重視し、動きの質の向上を目指してペアやグループ、学級全体で話し合う活動を取り入れた。本番では四つん這い乗りで縄を使ったポーズなどを組み込み、運動の組み合わせによる安全性と学習成果の反映を重視した。また、小集団ごとに異なる運動を組み合わせる構成としたことで、画一的な運動に陥りやすい課題（鈴木，2016）を回避する工夫となった。授業の様子として、長なわの協調的性質（近藤ほか，2015）と組体操・組立体操の協調性が相互に作用し、児童の協働や一体感を促す場面が観察された。

本実践は体つくり運動を基盤に体育科と特別活動を関連付ける教材の意義を示唆するものである。今後は同様の実践を蓄積し、より汎用的な教材開発につなげる必要がある。

小学校におけるラジオ体操の取り組み実践報告
～全国ラジオ体操連盟としてのサポートと今後の課題～

○藤元直美（全国ラジオ体操連盟・日本体育大学），今井菜津美（全国ラジオ体操連盟・日本体育大学）
鈴木大輔（全国ラジオ体操連盟）

キーワード：ラジオ体操，小学校

昨今、小学校におけるラジオ体操の実施は「運動会のみ」という学校や「実施していない」学校も見受けられる。合わせて夏休みラジオ体操も低迷している状況がメディアでも取り上げられた。全国ラジオ体操連盟、かんぽ生命保険、簡易保険加入者協会、ＮＨＫの関連機関では日本のラジオ体操の普及発展の根幹として小学校におけるラジオ体操普及のための施策を実施している。その１つとしては学校を訪問し講習会を実施する事であるが、運動技術や運動方法の伝達のみならず学校に根付かせるような個別の提案やサポートが重要である。今回は神奈川県横浜市立上星川小学校の事例を中心に小学校におけるラジオ体操の活用を紹介する。上星川小学校では委員会活動で生徒がケガや病気の予防策を検討し、誰でも簡単にできるラジオ体操に取り組むことが提案された。全国ラジオ体操連盟として実技講習をサポートしたがその後から生徒たちが主体的に学校生活の中にラジオ体操を取り込んで「次はこういうことをやりたい」と生徒同士、養護教諭を中心とした教諭、ラジオ体操講師とも対話的な展開となっていった。このような事例を紹介することが他校における活動の一助となり普及につながることを期待したい。

世界ラート競技団体選手権 2025 における国際的な競技動向について

○堀口　文（山梨大学 / 筑波大学大学院人間総合科学学術院大学体育スポーツ高度化共同専攻），
本谷　聡・狩野莉奈（筑波大学）、髙橋靖彦（秋田ノーザンハピネッツ）、
森本朝子（茨城県立つくば特別支援学校）、我喜屋佑衣（筑波大学人間総合科学学術院 TIAS2.0）

キーワード：ラート、国際競技規則、採点分析

ラート競技は、回転中に実施される運動の出来映えを競い合う採点競技で、直転、斜転、跳躍の３種目が実施される。また、技の難しさを示す「難度点」、演技の出来映えを示す「実施点」、表現力を示す「芸術点」（直転のみ）の観点から採点され、最終得点が決定される。それらの採点基準には国際競技規則が適用されるが、体操競技などの他の採点競技と同様に、審判の主観的な判断によって採点されている。また、主に最終得点を構成している難度点と実施点については、金子（1994）が指摘するように相対性が認められている。そのため、選手は採点規則を理解するだけではなく、どのような演技構成が最終的に高得点を得られるかを検討しておくことが重要である。

2025 年 5 月に開催された世界ラート競技団体選手権（国別対抗戦）には、世界ラート競技選手権 2024 における団体戦での上位入賞国（ドイツ、日本、スイス、オーストリア）が出場し、日本チームは 3 位に入賞した。次年度以降の世界選手権において、引き続き日本チームが上位入賞するために、本大会の全演技の採点傾向について調査及び分析した。そこから有力選手の最新の競技動向を明らかにし、今後のトレーニング計画に役立つ知見を得ることを目的とした。主な採点傾向としては、直転種目において難度点よりも実施点や芸術点の方が最終得点に与える影響が大きいことが推察された。一方で、2027 年から直転種目の難度表が大幅に改定になることを含めると、今後も最新の競技動向を正確に把握することの重要性が示唆された。

地域資源を活用した健康づくり
～100 段階段プロジェクト・階段や遊歩道、公園遊具を利用した運動動画の紹介～

○今井菜津美，藤元直美（日本体育大学・全国ラジオ体操連盟），三宅良輔（日本体育大学）

キーワード：健康，体操，地域

本実践報告では、日常生活の中で気軽に取り組める健康づくりの一環として「100 段階段プロジェクト」と連携し、地域の階段や遊歩道、公園遊具などを活用した運動紹介動画の作成と実践を試みた取り組みを報告する。横浜市青葉区美しが丘地区は、高齢者世帯と子育て世帯が混在し、また坂や階段、遊歩道が多いという地域特性を有している。スポーツクラブに通わなくても、買い物や子どもの送迎、ペットの散歩などの日常生活の中で運動を取り入れることが可能な環境が整っており、これを活かすことが運動不足解消や健康寿命の延伸、さらには活気ある街づくりにつながると考えた。

動画は 4 種類作成した。①「100 段階段編」では、階段昇降による有酸素運動や、下肢筋群を強化する応用的な昇降運動を紹介した。②「遊歩道編」では、タイルを目安とした大股歩きや内転筋を意識した歩行、腰捻り歩行などを提示した。③「公園遊具編」では、子どもの遊び場を保護者自身の運動機会と捉え、遊具を活用した軽い筋トレやストレッチを提案した。④「私の散歩道編」では、地域住民の思い出を交えた散歩道を舞台に、歩き方の工夫やオリジナル運動を紹介した。

今回は第 1 段階として「100 段階段編」を対象に動画の検証を行い、住民に視聴・実践してもらった後にアンケートを実施した。調査内容は動画の見やすさおよびアクセスの利便性、運動内容の理解度、実施前後の気分の変化などである。今後は残りの動画についても同様の検証を行い、日常生活の中で継続可能な運動習慣の構築に向けた有効性を検討していく予定である。

ラジオ体操を通した感覚統合支援の取組み

○鈴木大輔（全国ラジオ体操連盟）、河合高鋭（鶴見短期大学）、当山倫子（全国ラジオ体操連盟）

本報告は、ラジオ体操を活用した感覚統合支援の実践について紹介する。感覚統合は、視覚・聴覚・触覚・前庭覚・固有受容覚といった多様な感覚情報を脳で整理・統合し、目的ある行動を生み出す神経学的プロセスである（Ayres, 1972）。発達障害や感覚処理に偏りのある子どもにとって、この統合の不全は姿勢保持や協調運動、注意・自己調整に困難をもたらす。本実践では、日本で長年親しまれているラジオ体操を、感覚統合を促すプログラムとして教育現場に導入した。

ラジオ体操は、音楽とリズムに合わせて全身を使う構造化された運動であり、左右交互の動き、回転、姿勢保持など、多感覚を自然に刺激する要素を含む。また、同じ流れで運動が展開され予測可能性が安心感をもたらし、自閉スペクトラム症を含む多様な児童に適した活動となる。さらに、深呼吸や整理運動を通じて情緒の安定やリラクゼーション効果をもたらすことも期待できる。

支援学級での実践では、児童が音楽に合わせて楽しそうに体を動かす姿が見られ、活動に積極的に参加する様子が確認された。また、教員からは「子ども達が楽しそうに動きながら、自分の体を上手くコントロールしている」といった意見が寄せられている。こうした反応から、ラジオ体操は児童に無理なく感覚刺激を取り入れる機会を提供し、自己調整力や集団参加を促す可能性があることが示唆された。日常的に導入しやすい点も含め、教育現場における感覚統合支援の一助となる実践であると考える。

大阪市立晴明丘小学校　ラジオ体操の実践

〇東田梓（大阪市立晴明丘小学校）、立石健治（中央学園高等専修学校）、
鈴木大輔（全国ラジオ体操連盟）

大阪市立晴明丘小学校では、運動委員会を中心に毎週木曜日に「みんなでラジオ体操」を実施し、放課後デイサービス利用者や老人ホームの方など地域住民と児童が一体となって活動を続けている。

この取り組みは、児童の健康習慣の定着とともに、地域との交流の場として大きな役割を果たしている。児童はポスターやチラシを手作りして地域に掲示し、参加を呼びかけるなど主体的に工夫を凝らした。また、低学年の児童がジュニアリーダーの助言をメモして繰り返し練習する姿や、卒業生リーダーが訪問して後輩に指導する場面も見られ、世代を超えた学びの連鎖が生まれている。

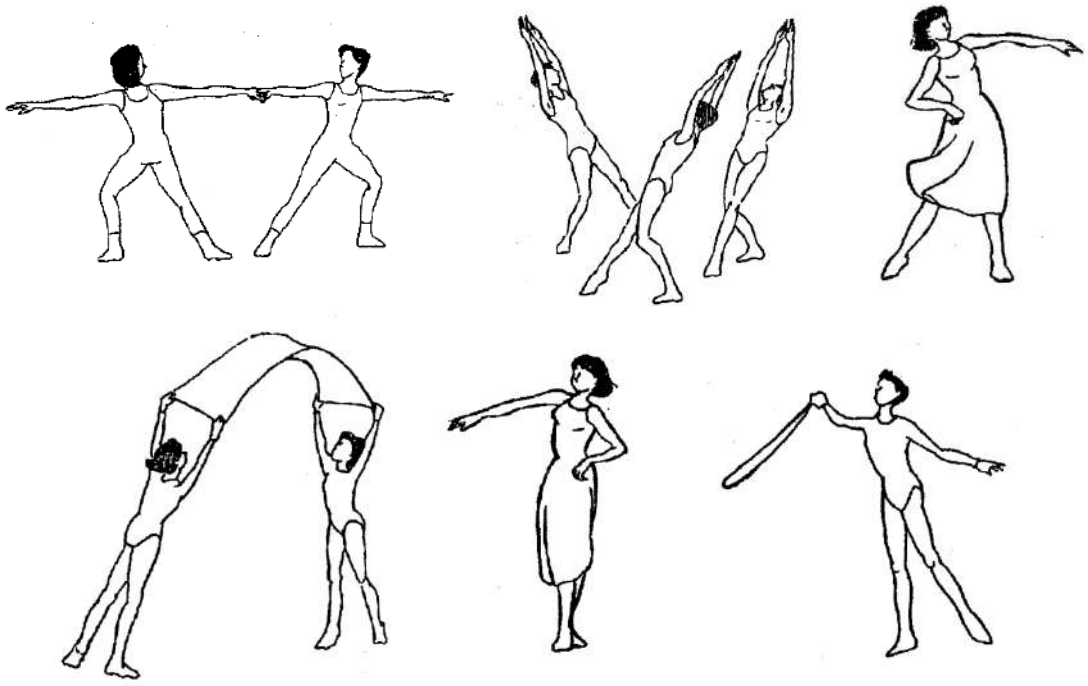
これらの実践は「ラジオ体操は自分たちのもの」という意識を児童に芽生えさせ、自己肯定感の向上につながった。さらに、家庭においても「夏休みに家族で毎朝テレビを見ながら体操をした」という声が保護者から寄せられ、学校を超えて地域・家庭に広がる健康文化となっている。こうした継続的な活動が評価され、本校は二年連続で文部科学大臣賞を受賞した。ラジオ体操を通じて、児童の主体性と地域の絆を深める教育実践として高く意義づけられる。

モダントレーニング研究会

『第 45 回動きのトレーニングセミナー』

開催日時: 2025 年 12 月 20 日（土）
会　　場: 東京女子大学　体育館（東京都杉並区）
詳細については モダントレーニング研究会 砂田(スナダ)へおたずねください
（日本体操学会会員、第 25 回大会参加予定）

ギムナスティック研究部会・活動紹介
練習：日曜日１～２回／月
場所：都内
部会費：5,000 円／年
動きの質を高めることを目的に、徒手体操、手具体操を行い、日本体操祭、体操フェスティバル ヨコハマ等に出場しています。まずは体験参加で



イラスト出典: モダントレーニング研究会「体操作品集 Gymnastik Idee」(1998 年)より

スポーツ庁 JAPAN SPORTS AGENCY　健康日本21　Sport in Life

スローエアロビック®

SLOW AEROBIC

スローエアロビックは脳を活性化する軽運動です。

スローエアロビックは体幹をほぐすコンディショニングエクササイズとして、姿勢と呼吸を整える3つの「シンプル」な運動を繰り返します。音楽に合わせて運動すると気分もよくなり「スマイル」になります。運動が苦手な方でも取り組みやすい「ソフト」な運動で継続が可能です。研究によると息が弾むくらいのソフトな運動を10分間行うだけで脳の前頭前野や海馬が活性化して認知機能が向上することが明らかになっています。音楽に合わせて楽しく体を動かすというエアロビックの本質的な魅力を、低強度領域の運動（軽運動）へと裾野を広げようという考え方に基いて生まれたのがスローエアロビックです。

日本エアロビック連盟では、スローエアロビックの普及をSDGsの17の目標の3（すべての人に健康と福祉を）に対応する社会貢献活動と位置づけ、47都道府県エアロビック連盟や関係指導者と連携して、イキイキとした超高齢化社会の実現に取り組んでいます。

JAF 公益社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION

レッスン・セミナーのご案内

INFO 1 ソフトギムニクを使った実践プログラム in 神戸（垂水）

講師自らが実施しているクラスでの実際について、デモレッスンを交えながら、軽やかな動きを探求していきます。どなたでもできる気持ちいのいいエクササイズです。（当日参加も可能）

9/28（日）13:30-15:30　最寄駅:垂水駅　受講料 5,000円～
Gボール 3.0単位、健康運動指導士,者 講義0.5, 実技1.5単位

INFO 2 大小Gボール それぞれのJSA ～美しい姿勢と歩き方～（東京、大阪）

大小それぞれのJSAボールエクササイズを体験し、それらの特徴を学びます。ボールの大きさの違いが心地よい感覚を連続的に変化させるので面白いほど身体感覚を楽しめます。

【東京】10/5（日）13:00～　【大阪】11/16（日）11:00～
Gボール 3.0単位、健康運動指導士,者　講義1.5　実技3.0単位

INFO 3 バランスボールコンディショニング ～快適な動作や姿勢へと導く～

【4回シリーズ】　オンラインレッスン（オンデマンド参加も可）

第1回　10/5　（日）　股関節をしっかり伸ばして、はつらつと歩く
第2回　11/16（日）　股関節しっかり曲げて重い荷物を持ち上げる
第3回　1/25（日）　骨盤を安定させて片脚をバランスを向上させる
第4回　3/15（日）　正しい姿勢作り（下半身から上半身をつなぐ）

実施時間：14:00-15:00　　参加費：2,000円（各回）

INFO 4 バランスボールエクササイズ・バリエーションセミナー in 広島

前半は、ボールに身体をゆだね、緊張をゆるめていくことで軽やかな身体に導くJSAボールエクササイズのセミナー。後半はボールを使ったコーディネーションプログラムのご紹介です。

10/12（土）11:00-16:00　上野学園ホール　受講料 11,000円～
Gボール 3.0単位、　健康運動指導士,者　講義1.5　実技3.0単位

INFO 5 Gボールインストラクター認定講習会 in 広島

インストラクター資格取得のための基礎となるセミナーです。大きなボールの基本的なエクササイズを、ボールの特性やその効果的な活かし方とともにご紹介します。

10/13（月祝）　10:00-15:00　　受講料 11,000円～
Gボール 3.0単位、 健康運動指導士,者　講義1.5, 実技3.0単位

NPO法人日本Gボール協会　TEL：03-5787-7298　office@g-ball.or.jp　https://g-ball.or.jp

ギムニク社　正規代理店　GYMNIC SHOP

GYMNIC The Way to Move MADE IN ITALY

0　合計￥0

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　GYMNIC The Way to Move

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　GYMNIC The Way to Move

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　GYMNIC The Way to Move

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　GYMNIC The Way to Move

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 ~ 18:00 (木曜定休日)
販売担当： 植村　昭二(うえむら しょうじ)

○ 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。

RODY GYMNIC

© LEDRAPLASTIC JAMMY

MADE IN ITALY
by Ledraplastic

ロディは子ども時代に大切な『動きの基礎』を育てます。

ロディで遊ぶ＝運動になる

RODY STORE™
Official Web Store

通常ロディサイズの
約3倍

6歳からはジャンボサイズを！

体がグーンと成長するキッズ世代へ！
キッズの体にもフィットする「ロディジャンボ」

ロディ公式 WEB ストア
ロディストア 検索

JAMMY™

MADE IN ITALY
ムードラプラスティック社

Disc'o' Sit
ディスクシット

&

Movin' Sit
ムービングシット

Disc'o' Sit カバー
【LP9927】

Movin' Sit カバー
【LP9938】

Disc'o' Sit
size:Φ39cm

【LP8911】
colour: blue

【LP8915】
colour: dark grey

Movin' Sit 【LP8910】
size:36×36×7cm

Disc'o' Sit Jr. 【LP8912】
size:Φ32cm

Disc'o' SitやMovin' Sitを椅子に置いて座るだけで無意識のうちに正しい姿勢に導いてくれます。
自然と、お腹の筋肉も使えるようになるため、腰への負担も軽減される優れものです。

Movin' Sit Jr. 【LP8909】
size:26×26×7cm

株式会社ギムニク
〒544-0005 大阪市生野区中川6-10-13 Tel:06-6756-7575
mail:g-ball@gymnic.co.jp Website:https://gymnic.co.jp

団体会員

gymnic THE WAY TO MOVE
GYMNIC BALANCE®

株式会社 スポーツタイガー

JAMMY™

賛助会員

G ball®
ASSOCIATION OF JAPAN

Modern T.G.
モダントレーニング研究会

JAF 公益社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION