

特集：「学習指導要領」改訂～その意義と課題～  
身体能力の育成を目指す体育指導の考え方とカリキュラム

米 津 光 治  
(文教大学教育学部)

The Views and Curriculums of Physical Education  
Aiming at the Provement of Physical Ability.

YONEZU MITUHARU

(Faculty of Education, Bunkyo University)

要 旨

今次の改訂では「確かな学力」を学習者にいかに保障するかが論議された。体育においても「確かな学力」を考えたとき、これからの体育はどのような内容を、いかにして学習させていくかの検討が重要であり、そうした授業をどうデザインするかが学校に問われることになる。本稿では、身体能力の育成を目指す授業実践について検討する。

1. はじめに

戦後の我が国の教育は、どちらかというところ「知識を一方向的に教え込む」ことになりがちであった教育から、昭和52年の学習指導要領の改訂により、「自ら学ぶ意欲、思考力、判断力、表現力などの資質や能力の育成」を重視する教育へと転換した。その後、「ゆとりと充実」「新しい学力観」等をキーワードとして教育の充実・発展を目指してきた。

「生きる力」の育成を求めた現行学習指導要領における体育は、「どのようにして生きる力を育むのか」という問いに対し、画一的な一斉指導からの転換を図り、自ら学び自ら考える子どもの育成を目指し、子どもの自主的な学びを進める場の工夫、学習資料・学習ノートの開発等、多様な授業実践による取り組みが行われてきた。

今次の改訂に当たり子どもたちの学力低下が問題にされ、これまでの「ゆとり教育」から、「確かな学力」へと路線転換するのではないかと社会的な関心も高かった。しかし、平成

20年1月の中央教育審議会（以下、中教審）答申等を踏まえ、平成20年3月に告示された学習指導要領は、調和のとれた教育の実現を目指し、これまでの「生きる力」の育成の一層の充実を基本理念としたものとなっている。これまでの「体育でどのようにして生きる力を育むのか」という問いから、公教育の質の保証と説明責任が求められる時代であって、「体育は何を教えるのか」が問われることになったと言える。

2. 中教審及び専門部会における論議

中教審における体育に関する審議の概要は、①基礎的・基本的な内容としての「身体能力」「態度」「知識、思考・判断」を身につけさせるための体育の内容、②生涯スポーツの基礎づくりとしての体育の在り方、③体力低下への具体的な対応策の3つであり、この内容は、現行の学習指導要領実施上の課題として理解できる。

体育においても他教科と同様に学力問題へ

の対応が求められ、体育における学力とは何かといった、体育における学力保障が論議された。その役割を担ったのが、「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」（以下、専門部会）である。専門部会では、体育における「学習内容の確かな習得」に向けて論議され、体育の学習内容（目標）を捉える構造的枠組みとして、「身体能力（体力、技能）」「態度」「思考・判断」があり、それらのベースに「知識」が位置付いており、これらの学習の結果が、生涯スポーツへの実践的態度に結びつくとして理解された。

特に審議内容の④に関しては、「ミニマム」と「身体能力」をキーワードとして論議された。「身体能力」とは、学習指導要領ではこれまで「体力」のことを指してきたが、今回は「身体能力の要素」、「生涯にわたって運動やスポーツに親しむための身体能力」という2つのとらえ方で整理し論議がされた。このことは、体力低下の問題に国としての政策が強く反映されたことと関係があり、体力向上のための手段的価値としての体育の授業づくりは当然としながらも、これまで体育が培ってきた運動の目的的価値である運動固有の特性を求めた授業づくりを後退させないという考えのもと、二つの考えを統合したものとして「身体能力」が示されたと理解できる。新指導要領には「身体能力」という文言は見当たらないが、少なくともこうした専門部会の考え方が反映された内容となっている。

### 3. 我が国における体育の変遷

教育基本法第2条の1では、教育の目標を「幅広い知識と教養を見に付け、真理を求める態度を養い、豊かな情操と道徳心を培うとともに、健やかな身体を養う」と規定している。ここには、19世紀にH・スペンサーが唱えた三育論がよみとれる。この三育論は、近代日本の学校教育に大きな影響を与え、今もなお日本の学校現場の教育指針として根強く

残っている。「知育・徳育・体育」は、本来、人間の調和的発達を目指した教育理念であったが、そこで用いられた体育という名称が、そのまま教科名に採用され、体操やトレーニングによって体力を高めるのが体育であるという固定観念を作り上げてきた。このことが、中教審教育課程部会において、体育と道徳は、他の知的教科を中心とする「学力」とは異なった次元で扱われ、特に体育においては、体力低下の歯止めが命題とされた感がある。

明治5年の「学制」により我が国の近代学校制度はスタートするが、翌年には、体育は「体操科」という名称で登場し、「富国強兵」のスローガンのもと、筋骨たくましい肉体と病気にならない丈夫な体をもつ国民の育成を目指した「身体の教育」が以後60年以上にわたって展開された。戦時には、「体練科」に名称が変更され、主教材は体づくり・体力づくりとなり、たくましいからだをつくることが一層重視された。戦後の体育は、体操、スポーツ、ダンスなどの運動文化を基盤とし、スポーツを主な教材とし、運動を手段として身体のみならず、人格、知力やマナーなど全人教育を目的とした「運動による教育」が主流となった。現行の体育は、生涯スポーツの実現に向かって、運動文化を教養として習得させ、主体的に運動を実践する人間の育成を目指す「運動の教育」という考え方が主流となっている。

学校教育において、身体能力（physical ability）を養うことができる唯一の教科が「体育」であり、その果たすべき責務は大きい。本来、身体能力は、スポーツだけでなく生活上の様々な身体活動によって育まれるが、社会や環境の変化により、子どもの身体活動量は減少し、学校教育において「体づくり運動」が必要な状況が生じている。

こうした変化に伴って、体育の教材は「スポーツ」に偏重することなく、「フィットネス系」「体ほぐし系」などの運動に取り組む

必要性が高まっている。これまで学校体育ではあまり教材として取り上げられていないが、今後の生涯スポーツ、高齢化社会を視野に入れた場合、こうしたフィットネス系の身体活動を学校体育の教材に取り入れる意義は大きい。

#### 4. 身体能力の向上に向けたカリキュラム

子どもの体力・運動能力の低下の原因は、子どもが遊びや運動・スポーツをするための三間（空間・時間・仲間）の減少、食事や夜型生活といったライフスタイルの変化などが関係していると考えられる。

現行学習指導要領で「体づくり運動」が新設され、体力を高める運動が各学校で実施されてきた。しかし子どもの体力の状況は、横ばいか低下であり、その低下傾向に歯止めがかかったとはいえない。体力を向上させるためには、十分な運動強度と運動量が確保された身体運動が確保される必要があるが、子どもの体力の現状からみても、こうした運動が体育の授業において十分に機能していないことが伺える。

新学習指導要領では、小学校低・中学年で授業時数が90時間から105時間に増加しているが、このことをもって、「体育では子どもの体力を養成する」、「体力重視主義の体育に回帰する」ということになってはならない。体育における体力の育成は各運動領域の学習の結果として、その向上が期待されるべきものである。例えば、サッカーの授業は体力向上の手段としては展開されないが、サッカーの「よい授業」が展開されれば、その成果として体力の向上につながることはあり得る。少なくとも昭和43年の学習指導要領にみられるようなトレーニング中心の体育に戻ることはない。

体力の指標として、我が国では1964年以降スポーツテストが実施されてきたが、このス

ポーツテストは、体力診断テストと運動能力テストからなり、「体力」と「運動能力」は分けてとらえられてきた。その後、1999年から実施されている「新体力テスト」は、従来の体力診断テストに改訂を加えたものであるが、運動能力が健康に直接的に大きく反映しないこと、体力を健康関連体力（Health related Fitness）と技能関連体力（Skill related Fitness）に分けることにより、身体運動に関する能力をまとめて「体力」として示すことになったという経緯を踏まえたものである。こうした考え方は、主として「体力学」の概念であり、一方「体育科教育学」においては、「動けるからだ」をもつ子どもを育てるという観点から、従来の運動能力や体力の構成要素である巧緻性を含んだ概念である「身体能力」というキーワードが取り上げられ、専門部会の中でも論議されてきたことはすでに述べた。

身体能力が育成されるためには、単にトレーニングプログラムを単元として10時間程度実施するだけでは十分ではない。身体能力を高めるためには、体力を高める運動、スポーツ、ダンスなど、あらゆる身体運動に対して、子どもが力一杯運動する「よい授業」が前提となる。1時間の授業がその機能を果たすだけでなく、年間を通じて、十分に機能しなければならない。そのための学習教材として、体づくり運動、スポーツ、ダンスが単元として展開されるのではなく、年間を通じて、さらには小学校6年間を通じてバランスよくプログラムされることが重要である。

例えば、授業のウォーミングアップ時に、ダンス系の体ほぐし運動により心身のアイスブレイクを行い、チャレンジ系の体ほぐし運動につなげ、その後サッカーなどのボールゲームの主教材を行い、補強運動としての体力を高める運動とクールダウンで1時間を構成するといったことが考えられる。また、小学校から高等学校への発展を考えたとき、巧みさ

→粘り強さ→力強さへと身体機能の発達とともに重点的な運動の質を変え、低強度の運動から高強度へ、集団・スポーツ系運動から個人・フィットネス系へと拡大していくことも考えられる。

こうした授業も、個人の教師の力だけでは十分に機能しない。子どもの好ましい生活を保障する上からも学校教育全体を通した健康教育の充実も併せて検討する必要がある。

## 5. 低中学年からの体づくり運動について

新学習指導要領にもとづいた「体ほぐし運動」や直接的に体力の向上を図る「体力を高める運動」については、小学校低・中学年からの授業を実践するとともに、高学年以上では家庭や地域における日常生活における実践につながることを含めた取り組みについて検討する必要がある。

体づくり運動は、他の領域や種目と異なり、特定のルールのある運動を想定していない。動きづくりや気づきなどを含んだ身体の問題や友達との交流をねらったものであり、「モデルとなる技術がない」「どのような原則で指導したらよいかわからない」などの理由から、現場でも指導しにくい領域として受け止められている。

新学習指導要領では、低学年にも拡大し、小学校第1学年から高等学校第3学年のいずれの学年でも指導することとなった。

学習指導要領解説によると、低中学年の体づくり運動は、「体ほぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動（遊び）」の二つに大別され、「体ほぐし運動」では高学年同様、「気づき」「調整」「交流」をねらいとし、用具を用いた運動やペアでのストレッチ、伝承遊びや集団遊びなどの例が提示されている。一方で、新しく導入された「多様な動きをつくる運動（遊び）」では、「体のバランスをとる運動（遊び）」「体を移動する運動（遊び）」「用

具を操作する運動（遊び）」「力試しの運動（遊び）」が示されている。

このような体づくり運動は、一部高学年の体ほぐしの内容が加わったものの、これまでの「基本の運動」で取り扱われてきた内容を組み替えることで対応できる部分も多い。「体づくり運動」という名称から受ける印象として、高学年の「体力を高める運動」を想起しがちであるが、低中学年においては、高学年や中高等学校のような体力に重点化するのではなく、動きの基礎を身に付けていくことに重きがおかれなければならない。

授業として具現化する場合、一つのねらいに特化するのではなく、1時間の中で複数の要素を組み合わせことも考えられる。例えば、「多様な動きをつくる運動（遊び）」と「体ほぐしの運動」のねらいをいくつか取り出し、1時間の中でミックスして展開する。また、体づくり運動として単独で単元を組む場合と他領域の中に組み込み、定期的に繰り返す（带状単元）と、子どもの実態や他領域とのバランスを考えて工夫する必要がある。体づくり運動は、特定の技能や成果をねらうものではなく、「運動することは心地よい」「友だちと活動すると面白い」「人間の身体は不思議だな」といった感じをもてるようにすることが大切である。児童にとっては、遊んでいる感覚の中で、結果としてねらいとしていくことが達成されるといった点が強調される必要がある。

低中学年の体づくり運動は、一つの要素や運動にのみ着目するのではなく、1時間の中に激しく動く活動もあれば、静的な活動もあり、一人で活動するものもあれば、ペアやトリオなど仲間と触れ合う活動もあるといった、複数の要素を含む活動があると、児童は飽きずに、また授業のリズムの継続にもつながる。

## 6. まとめ

学習指導要領が改訂されたことで、新しいことに取り組まなければならないといった切迫感や流行を追うのではなく、各学校のこれまでの体育の授業実践の蓄積をこの機会に整理し、児童にとって学びのある体育の授業を展開することが望まれる。

体育の学習は、単なる身体活動ではなく、頭と手足、理性と感性、思考と行動が統合された全人的活動であり、体育科の学習内容は「技能」「態度」「知識、思考・判断」で構成されており、知的学習も規範的学習も重要な位置を占めており、体育科で習得されるべき能力は、単なる「体力」ではなく、「体育的学力」と呼ぶにふさわしいものである。

こうした考え方は、体育を担当する者の間では常識になっているものの、矮小化された体育のイメージを払拭するためにも、質の高い体育授業の実践を普及し、新しい体育のイメージを広く定着させていく必要がある。

## 【参考文献】

- 1) 本村清人「中教審の議論から体育のカリキュラムを構想する」、『体育科教育』2007年3月号、大修館書店、P14-17
- 2) 小澤治夫（2007）「『身体能力』の育成をはかるカリキュラムを創る」、『体育科教育』2007年3月号、大修館書店、P22-27
- 3) 「座談会・新学習指導要領と体育－何が、どう、なぜ変わり、どうなるのか」、『体育科教育』2008年2月号、大修館書店、P10-19
- 4) 高橋建夫「教育改革でこれまでの体育はこう変わらねばならない」、『体育科教育』2008年5月号、大修館書店、P14-18
- 5) 佐藤豊「新学習指導要領は体育の『知』で何を期待しているのか」、『体育科教育』2009年8月号、大修館書店、P24-28

