

## 女子部 高等科1年 高等科入学者 体操

### 「自由学園の体操会 ～初めての体操会を経験して～」

山田 恵子

自由学園では創立まもなくからデンマークで発展した体操を教育に取り入れてきた。その発表の場として1935年から全校で行う「体操会」が開かれ、今年で70回目を迎えた。

今年度高等科に入学した人達は、この「体操会」を初めて経験した。女子部では生徒の半数以上が最も好きな行事として「体操会」をあげている。運動の苦手な人も得意な人も全員で創り出すこの発表の場で、新入生は中学までに取り組んできた体育祭との違いを感じつつ、戸惑いながらも次第に熱心に取組み、様々な気付きや学びがあり進歩してきた。また、今年は日本とデンマークの外交関係樹立150周年にあたり、体操会はその記念公式認定イベントの指定を受け特別展示が行われるなど、長い歴史に触れる恵まれた機会もあった。それらを通し、今回は皆の関心から「体操会の歴史」「メイポールダンスについて」「体操の特徴と変化」の3つのテーマに絞り、高等科入学の生徒だからこそ持てる視点を生かしつつ報告した。

#### I. はじめに

創立者は「体操会は技術の展覧会でなく生活の報告会」と言われている。その根底には、デンマークの思想やオレロップ体育アカデミーの教育理念にも共通するものがある。自由学園の恵まれた環境の中で、体操会では私たちに与えられた身体を十分に生かし発表することで、五感が研ぎ澄され「気付き・調整し・交流する」。そして自分自身の使命を感じつつ貴重な学びが深まっていく。

新入生は初めての体操会の中で、多くの関わりを持ち、体を動かす喜び、励み合う楽しさを実感していった。更に中学校までの経験と比較検討することで様々な発見があった。体操を通し、自由学園の歴史と創立者の思いをも学ぶ機会となった。

#### II. 報告会までの学習と報告準備

・入学後、体力測定を実施。それぞれの力を確認した上で、授業の中でデンマーク体操の基本とメイポールダンスの練習に取り組む。

・2学期、9月21日～体操会のための午後の練習を開始。高等科新入生は全員体操・メイポールダンス・行進の練習を行った。丁度全校で菊池昭一郎先生より自由学園のデンマーク体操についてお話を伺う機会があり、歴史的な観点や創立者の思いに触れる事が出来た。練習が進み新入生もその



特徴を理解し始めたところで、体操して感じることで、良くなったことなどを聞きあい、中学までとの違いや、大事な学びになっていることを確認した。学業報告会では新入生が感じた視点も大切にしながら、「体操会」をテーマに発表することを決め、意識して体操会期間の練習に励んだ。

・体操会は雨天順延により10月8日(日)開催。(特別展示「デンマークと自由学園の交流史」を見学)

・体操会后、本格的に準備を進める。はじめに体操会のまとめのプリントで、今回の学び、小中学校の体育祭との違い、体操会前後の心身の変化、体操会の特徴などについて振り返った。クラスで興味を持ったテーマを絞り3グループに分かれた。

・図書の利用方法、参考文献のまとめ方を確認。資料室の方から歴史についてもお話を伺った。

- ・体操会後に再度高等科 1 年で体力測定を行い、体力の変化について調べた。
- ・以前女子部の体操と読書を指導されていた小谷野温子先生から、女子部の体操やメイポールダンスについて、また創立者の著作から「健康美・人情美」を通してその思いを学ぶ時を持った。
- ・全体の予定表(表 2)をもとにグループごとに調べまとめいき、報告の仕方を決めた。

クラス全体では中等科の報告の基本になる、全員がステージで報告するといった点と手書きの表制作、高等科のパワーポイントを用いた発表形式と、様々な方法を交え報告を行うこととなった。3テーマ合同のポスターと服装の実物展示(図 13)も行った。今後にも生かせる経験となった。

### Ⅲ. 報告内容

#### (1)「体操会の歴史」グループ

パワーポイントで歴史的な写真や資料を示すと共に、ギャラリーから下げる大きな年表を筆書きで作成し(図 1)報告した。

#### ■体操会の歴史

1921年に自由学園が創立しミセス・ハイヤードが体操の指導(図 2)を始めた。このことから羽仁両先生が当初から体操に関心があったことが分かる。その後もヨーロッパでデンマーク体操を学ばれた三橋先生と柳田先生に体操をご指導いただき、創立記念小運動会ではデンマーク式の全校体操を披露している。その後同年9月にニルス・ブック率いるオレロップ体操チームが来日、学園でも発表会(図 3)が行われた。これをきっかけに学園でデンマーク体操への関心がさらに高まり、2年後の1933年にオレロップ卒業生のミス・クローンを招いている。翌年には女子部から立祥子さんと船尾信子さん(図 4)が日本人初のオレロップへの体操留学生となった。当時の若い女性には珍しいことで、朝日・読売新聞にも取り上げられていた。帰国後本格的にデンマーク体操の指導が始まり、1935年、第1回体操会が催された。1941年から戦争中、体操会は行われなかった。大芝生は食糧増産のため全面が畑となっていった。周囲のみ畑にして体操を行っていた時期

(図 5)もあり、戦時下にあっても大芝生と体操を大切にしていたことが分かる。1947年戦後初の体操会が開催された。1950年11月3日、畑を戻し大芝生で体操会が行われた。1972年以降数年おきにデンマーク体操チームが訪れ演技発表をしている。2003年からは毎年オレロップ体育アカデミー卒業生が来日し体操指導(図 7)に加わっている。2011年には創立90周年記念体操会があり、「日本体操学会特別プログラム」として大勢の専門家を迎えた。卒業生有志体操(図 6)も行われた。今年の体操会ではデンマークとの外交関係樹立150年にちなみ特別展示が催され、お祝いに女子部全身体操で「150」という人文字(図 7)も行った。

歴史を調べた生徒たちは体操会の伝統とデンマークとの関わりが90年近くあることを知り「大事に引き継ぎたい」という思いに至った。

#### ■体操会の目標について

今年の体操会には「内面から」という目標があり、演技だけでなく生活からよくしていこうと励まし合った。この体操会の目標に興味を持ち調べていった。目標を決めるようになったのは1982年からで、この年の目標は「健全な体に健全な精神が宿る」だった。2000年からの目標はスライド(表 1)で示すように一つも同じものはなかった。体操会リーダーの感想と照らし合わせると日々の生活を基本に考えられていて、生活と体操が繋がっていることが示された。

#### ■なぜ体操会が行われてきたのか

他の一貫校出身者の経験をもとに、一般的に運動会は別々に行われているが、自由学園の体操会は幼稚園から最高学部までなぜ一緒に行っているのかに興味を持ち調べた。小谷野先生から『雑司ヶ谷短信』の中の「健康美・人情美」を特別授業で伺った。その中に「彼らの体操会は、その技術の展示会ではなく生活の報告会であった」とあった。また大芝生と体操館が学園の中央にあるのは羽仁先生がそれだけ体操が生徒の心身の健康にとって大切だとお考えになったと伺った。羽仁恵子先生の著作『南沢だより』にある「嬉しかったこと」にも、体操は「各自の技術を競う事ではなく、

人としての真心のこもった正しい生き方を学ぶ場面」と書かれている。少数の能力のあるある人を育てるためだけでなく、すべての生命の発達になくてはならない要素として重んじられてきたことが分かった。入学前、体力がなく体を動かすことが苦手だった生徒が「誰でも出来て競わない体操を経験することで、だんだん好きになり元気になってきた」と実感し、自らの体験と合わせ、体操は心身を整えるもの、学園では「健康美・人情美」に通じる大切なものと捉えられてきたからこそ全校で続けられていると報告した。

## (2)「メイポールダンスについて」グループ

手書きで特徴ある各国のポールの絵と表を書き、T字を使用(図9)して報告した。ギャラリーから実物のリボンも展示した。

### ■メイポールダンスの由来

メイポールダンスはイギリスや中央ヨーロッパで古くから行なわれている。5月の柱の意味を示し、春の訪れを祝い自然の恵みに感謝の気持ちを込めて始まった。現在は他の国や学校でも行われることがあり、広く愛されている踊りでもある。

### ■体操会でのメイポールダンスとリボンについて

現在体操会では色とりどりの5本のポールを立て新入生と中等科2年生が踊っている。その他にも高等科2年生がポール・リボン用意・ポール持ち、演奏、服装、菊の用意、学部生が月桂樹を用意するなど様々な人が関わり発表が行われている。

ポールにつけるリボンは始めの頃、係が1.2mのさらしを縫って染めていた。その後各自が自宅で縫ってきて大芝生との調和を考えて染めていた。青・白の2色、また虹色に染めた時期もあった。現在はナイロンの布を袋縫いにして使用。ポール毎にそれぞれ6色24本のリボンがついている。

### ■服装と音楽

昔と現在の服装を比較した。1926年にはブルマ一型パンタロン・セーラー服の2部形式だった。1932年には手作りのワンピース、そして現在は特注した白いワンピース(図13)と白い体操サンダルで踊っている。メイポールダンスは1926年第1回運動会から踊られている。現在の音楽は1952年、

羽仁恵子先生がイギリス留学された時に持ち帰られたものをピアノ・バイオリンで生演奏している。

### ■ポールについて

ポールには様々の様式がある。スウェーデンの特徴はポールに三角形とリングが二つ付いた形で全体が草花に覆われ、ドイツではリースが天井から下げられている。どちらもポールの周りを輪になって踊る。日本では長いリボンが複数本ついて編みながら輪になって踊る。また頂点に草花を飾る。学園でも同様で現在のポールは創立70周年に海山のヒノキで男子部が制作したもの。頂点には学園の月桂樹と菊の花を飾る。月桂樹はクスノキ科の常緑高木でハーブの一種。ギリシャ神話から由来し神聖な木々とされ、花言葉は「荣誉と勝利」「幸運と誇り」。学園ではポールとの色合いや生育の速さで使われ始めていた。また神聖な木だからということも関連しているのではと推測された。終了後は干して料理にも使われている。

### ■メイポールダンスを踊った感想

メイポールダンスで努力したこと気づいたことでは「足元、指先に気を付けた」「リボンを張る腕に気を付けた」「笑顔で明るく」「一人一人がしっかり覚えていないと踊れない」などが多かった。また終了後は「前に比べて協調性がついた」「楽しかった」「踊ってよかった」などの感想が聞かれた。練習中ステップの難しさや協力することの大変さを感じながらも、一人一人のリボンで一つのポールを編み上げることが、団体として協力することについての貴重な学びとなっていたと報告された。

## (3)体操の特徴と私たちの変化

ビデオ観察や測定結果等をグラフにまとめ、パワーポイントで写真や図示して報告した。

### ■他の学校との比較

初めて学園の体操会を経験し、一般の学校との違いを感じて比較した。体操会では髪型は体操の邪魔にならないよう編み込み三つ編みなどでしっかりとめる人が多く、前髪もすっきりさせる。服装はきれいな水色のツーピースを着て体操する。体操会は勝ち負けを競うものではないので応援合戦はしない。他の高校を調べてみると、髪型は自

由で、早朝から美容院に行きセットして、種目には出ない人もいるという事だった。服装もオリジナルTシャツを揃え、クラス対抗で勝つために応援用のメガホンを作るなど、体操会と色々な違いが見られた。

#### ■種目の違い

種目の違いについて、出身中学や他の高校また海外から入学した人の経験も合わせ比較した。他の学校では綱引きや騎馬戦リレー、台風の目、ダンス発表などがある。海外では球技を主にマラソン、スポーツテストのような種目が行われていた。その経験から皆が感じたのは、それらは戦いのようなもので、主に勝つことを目的にクラスが団結していくのが体育祭、運動会であったと振り返った。自由学園の体操会の種目はメイポールダンス、全身体操、クラブ体操など他学年とも合同で体操している。「ここでは勝つための協力ではなく皆で一つになるための協力をしている。クラスだけの協力ではなく、他学年とも協力、交流も深まるのが自由学園の“体操会”」とまとめた。

#### ■なぜ全員が体操するのか・競争をしないのか

創立者の羽仁吉一先生・もと子先生は、将来社会に役立つ人間となるには健康的でバランスの取れた心身の発育が望ましいと考え、創立当初から体操で体を鍛えることも大切にしていた。体操を特別なものと捉えず、人間が生きていく上でよく動ける身体を作るために必要なことと考えられた。「体操会は体操が嫌いな人のためにあるのだよ」と羽仁吉一先生は言われた。これらを通し生徒は「自由学園の体操会では好きな人、得意な人だけが体操をするのではなく全員が参加することが大きな特徴である」と気づき報告した。

#### ■全身体操について

女子部の全身体操の動きについてビデオを見て調べてみた。今年度の全身体操(図11)9分28秒の演技の中で、一人で動く時間が4分20秒、2人組が20秒、4人組が25秒、8人組が30秒、全員での動きが3分53秒だった。一人で動く時間の次に全員での動きが多かった。自由学園では皆で協力して体操することを大切にする。また体操後のまとめでは「一人で体操していた時よりみんなで

体操した方が楽しい」「話していない人と話す事が出来た」「協力できる」などの意見があった。学園の体操会の特徴がここにも表れていた。

#### ■体力の変化

デンマーク体操は柔軟性、強靱性、巧緻性を高め、心身をバランスよく育む運動と言われている。体操会を通して体力にどのような変化があったかを入学当初と体操会後のクラスの体力測定の平均を出し比べた。記録が上がったのは測定した14人中、シャトルラン8人、反復横跳び6人、他に長座体前屈や上体起こしなども記録が伸びた。特に変化があったものをグラフ(図12)にした。握力も上がっていたことに皆は驚いていた。シャトルランは毎日ずっと練習を続けたこと、反復横跳びはメイポールダンスや全身体操の跳躍や移動のステップ、握力はリボンをきれいに編むために外側に引っ張ったことが繋がっているのではないかと考えられた。体操会を通して、筋力や敏捷性、粘り強さが向上し、体力と共に集中力も向上したと感じた生徒が多かった。

#### ■気持ちの変化

気持ちの変化について振り返りシートをまとめて調べた。練習中は「不安、跳躍が複雑で大変、団結できる」などの記述があった。体操会後は(体力健康面)では「ぐっすり眠れる、音楽が鳴ると体がのる、体力がついた、全力でできた、疲れなくなった」という意見があり、(気持ち)の面では「楽しかった、達成感がある、あきらめなくなった、皆で喜び合える」。(練習を終えて感じたこと)では「練習期間が早かった、来年は完璧な姿を見せたい、裏方の仕事の大変さを知った、毎日練習することの大切さを知った」といった感想があった。また以前は運動が嫌いだった人が前向きになり、その5人も体操会後運動が好きになったこと、また皆が体操会を好きになったことがわかった。

生徒は「体操会の事をたくさん知り、もっと興味を持ったので来年の体操会が楽しみになった。体操会で感じたこと、学んだことを今後の生活に生かしていきたい」とまとめた。

IV. 終わりに

日本は世界に例のないスピードで超高齢化社会を迎えた。健康で生き生きとした生活を続ける素地を若い頃から培うことが重要だと言われている。しかしながら近年「運動の二極化」が起こり、生活習慣の乱れやストレス不安感の高まりも危惧される現状である。自由学園では体操会を通し、全員が多くの人や環境と関わり、励みあう楽しさ、体を動かす喜びを知ることが出来る。先行研究では「運動実施によって得られる快適な心理状態は、その後の運動に対する内的動機付けになり好意的な態度を高める」と認められている。高等科1年生も体操会を経験し、更にこの発表に取り組む中で、体操が好きになり、心身を育む学びであることを実感できたこと、また自由学園の歴史や教育の特徴、体操会に込められた創立者の思いをも知る貴重な経験となったことは生涯の宝になっていくことと思う。恵みに感謝しつつ、今後も共に励んでいきたい。

小谷野温子先生、資料室はじめご協力いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。

V. 主要参考文献

- ・2017年・第70回 自由学園 体操会  
<https://www.jiyu.ac.jp/event/2017taisoukai/about.html>
- ・『雑司ヶ谷短信 上巻』(羽仁吉一 婦人之友社 2010)
- ・『自由学園要覧』(自由学園 婦人之友社 1990)
- ・『南沢だより』(羽仁恵子 婦人之友社 1990)
- ・『体育の科学』(2017. 9月号 p.619~624)
- ・『自由学園80年小史』(自由学園 2001)
- ・『自由学園の歴史 I / II』(自由学園女子部卒業生会編 婦人之友社 I 1985/II 1991)
- ・『山溪カラー名鑑日本の樹木』(林弥栄編 山と溪谷社 1987)
- ・『世界の神話伝説図鑑』(フィリップ・ウィルキンソン 原書房 2013)
- ・『第70回自由学園体操会展示デンマークと自由学園の交流史～デンマーク体操の受容と発展を中心に～』2017 自由学園資料室
- ・『デンマーク体操』(羽仁 淳 体育の科学社 1961)
- ・内田英二 (2007): 運動習慣の有無が青年期女子学生の運動能力および生活行動に及ぼす影響. 大正大学研究紀要 94
- ・永松俊哉 (2009): 青年期における運動・スポーツ活動とメンタルヘルスとの関係. 体力研究. 107
- ・上田祐貴 (2012): 「運動の二極化」の生成機序に関する事例検討. 愛知教育大学講座研究紀要. 37
- ・山田恵子 (2002): 「デンマーク体操の教育健康学的評価に関する実践的研究」一児童生徒等の心身の調和と生活適応に視点を置いて一自由学園年報第6号
- ・自由学園女子部高等科3年 (2017): 女子部ミニバンプレット

〈 報告資料抜粋 〉

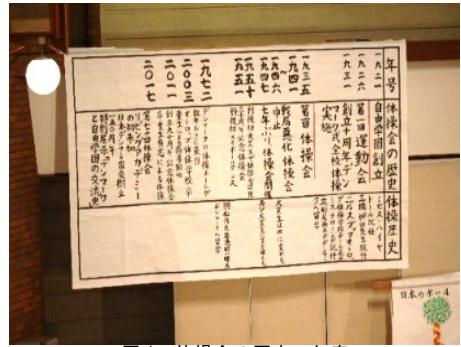


図1 体操会の歴史 年表



図2 ハイヤドール先生の指導



図3 ニルス・ブック率いるオレロップ体操チーム来校



図4 デンマーク留学した立祥子・



図5 畑に囲まれ大芝生で体操 船尾信子<昭和10年 帰国記念体操>



図6 創立90周年記念体操会 羽仁淳氏指導・卒業生有志体操



図7 デンマーク人指導者授業



図8 デンマーク外交関係係樹立150周年記念(人文字)

表1 最近の体操会の目標

2000年	縦横無尽	2009年	連動
2001年	輪になる	2010年	飛躍
2002年	清々しく	2011年	心を一つに
2003年	はつらつ	2012年	姿勢
2004年	共創	2013年	輝け
2005年	鼓動	2014年	指先まで
2006年	表す	2015年	呼吸
2007年	輝く	2016年	切り拓く
2008年	基本	2017年	内面から



図 9 メイポールダンスの報告

表 2 予定表

日付	内容
9/21~10/7	メイポールダンス・全身体操・行進他練習と準備
1 9/30	学業報告会説明と体操に取り組んだ感想を聞き合う
2 10/8	メイポールダンス・全身体操・行進の発表・展示見学
3 10/18	体操会の振り回しを行う リーダーの選出
	リーダー:磯・梶田 表書き:福山・増田 展示:貝瀬
4 10/25	テーマを決めてグループ分けし各自の担当を決める
5 10/27	図書館の使用確認・資料室の先生に話を伺う
6 10/28	各自で調べる
7 10/28	体力測定
8 11/ 6	午前:各自でまとめる
9	午後: "
10 11/ 7	中間報告
11 11/ 9	小谷野先生の特別授業「健康美・人情美」雑司が谷短信
12 11/10	生活文章提出日
13	グループ毎にまとめる 表書き スライド作る
14 11/11	男子部学業報告会見学
15 11/13	ステージ練習開始 表書き
16 11/14	報告練習 表書き スライド ポスター作る
17 11/15	報告練習 表書き スライド ポスター仕上げ
18 11/16	リハーサル
19 11/17	前日準備・報告会
20 11/18	学業報告会



図 10 全身体操の動き(個人から全体の動きへ)

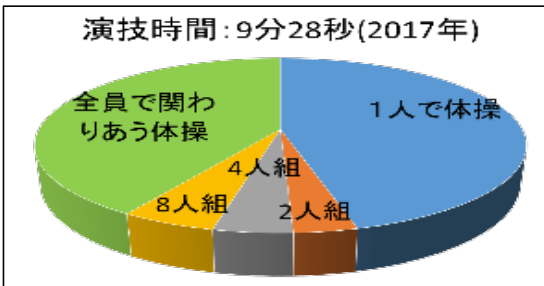


図 11 全身体操の演技構成

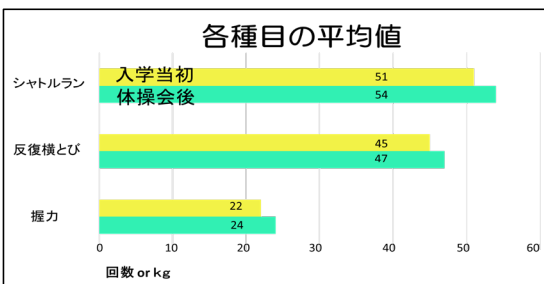


図 12 高1の体力の変化<体力測定で特徴のあったもの>



図 13 ポスター展示