

## 初等部～最高学部 2019年 体操会学びの振り返り

自由学園体育科\* 早野曜子

自由学園では創立100周年に向け、共生・共学への移行を視野に学校行事も含め、カリキュラムの見直しが始められている。それには、これまで行われてきた学びの教育的効果がどうか、学びの振り返りを通し自由学園の特徴ある教育の真の価値を振り返ることが必要となる。

毎年10月の体操会には幼児生活団から最高学部生まで全校が一堂に介し、大芝生で体操発表を行う。一貫教育の学びが目に見える形で表れ、年齢段階に応じた学びの習得や年齢を重ねることでの習熟を児童生徒本人、そして見に来てくださる方にも実感していただく機会となっている。

残念ながら、2019年度は台風による度重なる被害により体操会開催は見送りとなったが、9月中旬から体操会までの約2週間の練習期間中は、晴天に恵まれ十分な練習を積み重ねることができた。2019年度「体操会」の学びについて全校統一で学びの振り返りを実施した結果、身体教育としての「体操」の意義と体操会の教育的意義について立体的に捉えることができた。

### I. 背景

自由学園の身体教育は、中等科、高等科段階では「体操」と「スポーツ」として実施している。創立者は、それぞれの教科が持つ本質を学ばせるため「本物」に触れることを大切に。「体操」は柱の1つにデンマークで発展した体操を、「スポーツ」ではテニス、バスケット、サッカー、ラグビーなどを専門に学んできた指導者により、スポーツの持つプレーの楽しさを3年から6年間かけて習得できる内容となっている。

#### 1. 自由学園の体操の歴史

「体操」は身体の基礎を築く基本的な運動を中心としており、1921年の創立時米国人ミス・ハイドルが体操指導に当たったのが始まりである。

1929年より欧米で身体教育を学んだ三橋喜久雄氏が着任し、その後オレロップ体操学校で学んだ柳田亨氏により体操教育の基礎が築かれた。1931年にはデンマークのオレロップ国民高等体操学校のチームが来日し、その演技発表を見た創立者がその演技と教育の精神に共鳴し学園の教育に取り入れることとした。

1933-34年オレロップ体操学校卒業生のミス・クロウンが体操指導に当たった。1934年には女子部卒業生の立・船尾の両名が初の日本人女子留学生としてオレロップ国民高等体操学校に1年半に亘り留学を果たした。帰国後は女子部及び創立された男子部の体操指導も行った。第2次世界大戦後

1953年、羽仁淳氏が自由学園からの男子留学生として2年間で体操を学び、その後体操指導者がこの流れを汲み今日に至っている。

2003年からはオレロップ体育アカデミーの若手卒業生が来日し体操指導する Teaching Abroad が開始された。現在までミス・クロウンを含み35名のデンマーク体操指導者が来日し、指導に当たっている。

#### 2. 体操の特徴とデンマーク体操

デンマーク体操は、18世紀後半にドイツ・スウェーデンで発展した保健の合目的・計画的に構成された体操に「動きのリズムと美」が加えられている。全体が1つの流れでリズムカルに動ける様に考えており、一連の動きの中に、強壯性・柔軟性・巧緻性を高める動きが連続している。現在のデンマーク体操を世界に広めたのはニルス・ブック(1880-1956)であり、1948年に『基本体操』を発表した。生活習慣や労働により偏った身体を矯正し、全身がバランスよく発育発達する様に考えた。また個々で体操するだけでなく、他者とリズムを揃えて動くことでハーモニーの快や、組体操の様に他者と協働で動くことにより生じる協力の楽しみもデンマーク体操の特徴である。

技術・技能が直接勝敗につながるスポーツとは異なり、各人の力量に応じて身体を動かすことができるのも体操の特徴である。人と技術を競い勝敗が決まるスポーツは技術上達が勝敗という結果

で明らかになるため、運動する本人やチームも目標を立てやすく、練習の成果がわかりやすい。一方体操は、倒立など個人技では技術習得が目標の1つとなるが、美しく力強い動きというのは数値で測ることが難しく、リズムと身体の動きの調和を身体の中に蓄積し、習熟していく地道な積み重ねが必要となる。動きの習熟のためには繰り返し真似びからコツ・感を掴む感覚を育ていく過程を経て獲得された動きを用いて自己と他者と協同して動きを創り出す。

濱田靖一は“北欧の地に生まれた体操は、体育家自身はもちろんのこと、これを取り囲む音楽家、舞踊家、教育者、医学者等に育まれて美しく、たくましく成長した”と記している。

今日、学校体育では「体操」という名称に替わり「体ほぐし」「体づくり」運動が入っている。しかし学校から離れると日本ではラジオ体操のように「体操」がポピュラーで親しみやすい運動として実施されている。

体操という名で呼ばれる動きの中には筋肉トレーニング・ヨガ・ダンス・転回運動・器械体操・アクロバットなど多様な動きが含まれている。FIG (国際体操連盟) は体操競技など競技体操と一般体操を包括しており、一般体操の世界大会である「世界体操祭 World Gymnaestada では、*“The World Gymnaestrada plays an important role in promoting a world view in society where the focus is less on being better than somebody else, but about celebrating diversity, cooperation and community both on a social (age, gender, nationality) and physical (skills, forms) level.”*

『誰より上手かではなく、多様性を認め合い、年齢・性別・国籍などの社会性と動きの習熟度・動きの質に関係なく体操を持ち寄り動きの喜びを共有するとしている』を掲げている。

「体操」はスポーツ競技のように規定のルールに則り、これではなければ体操ではない、という狭義の意味で捉えることが成立しない寛容さと多様性を含む運動である。個人的な運動であると同時にリズムに合わせ動くことで生じるハーモニーや、相手の力や体を使い動く楽しさといった協力・協働の運動でもある。

## II 2019 体操会

### 1. プログラム

- 全校 入・退場行進
- 幼児生活団幼稚園 体操と競走
- 初等部 1 2 3 年体操  
4 5 6 年体操  
家族リレー
- 男子部 全身体操  
選択体操 (筋力・表現・リズム)
- 女子部 全身体操  
メイポールダンス (中1・2 高1)  
手具体操 (中3、高1)  
クラブ体操 (高2・3)
- 最高学部 全身体操  
世界体操祭演技 (有志)

その他 転回運動 (女子・男子・学部有志)

### 2. 2019 年度の試み

幼児生活団：音楽体操を一新し、家でも家族で練習できる様に動画配信をした。

初等部家族リレー：高学年種目では男女で分けていた種目を児童が自主的に選び男女混合で実施。  
男子部：中等科・高等科体操として行っていた種目を選択体操 (筋力・リズム・表現) の3種目から1つを選択して学ぶ取り組みをした。

### 3. 練習時間

最高学部は9月24日、女子部・男子部は9月27日から集中練習を行なった。

各部体操会に向けた練習時間は次の通り。

幼児生活団幼稚園

初等部 (単位:時間)

1-2年 22 (授業内12/授業外10)

3年 24 (授業内12/授業外12)

4・5年 17 (授業外8/授業内9)

6年 11 (授業外8/授業内13)

女子部

中等科平均 17 (種目6/全身体操11)

高等科平均 17.2 (種目6.3/全身体操10.9)

男子部平均 23 (選択12/全身体操11)

最高学部 21.4

練習期間は晴天に恵まれ、雨天での予定変更は1日であった。総練習・見合う会 (各部で体操発

表を見合う)も実施。台風による影響で体操会当日・翌日と実施できずに終わった。

Ⅲ 体操会後の振り返り

1. 調査方法：学びを立体的に把握するために量的調査と質的調査の二側面からアプローチした

(1) 量的調査： 幼児生活団（保護者対象）と初等部（児童）はそれぞれ対象に応じた質問紙を配布。中等科・高等科・最高学部は統一した質問を用い、グーグルフォームまたは紙で回答。データを統計処理した。

(2) 質的調査： 振り返りシートに「創作叙事詩とその解題」<sup>(1)</sup>を設定し、描かれた内容やその記述と男子部「学びの振り返り」女子部「まとめ」の記述を User Local の AI テキストマイニングにより文章と頻出語彙から分析した。

2. 結果

今回は参加した児童自身が回答した初等部以上についてまとめた。

【初等部】

| 質問 |  | 回答 人数(%)  |           |   |          | n=180    |
|----|--|-----------|-----------|---|----------|----------|
| 1  | 運動することは好きですか   | すき        | きらい       | ふつう   | 無回答      |          |
|    |  | 144(80)   | 1(0.5)    | 22(12.2)  | 13(7.2)  |          |
| 2  | 体操会練習期間中は健康でしたか？   | けんこう      | けんこうではない  | ふつう   | 無回答      |          |
|    |  | 133(73.9) | 6(3.3)    | 28(15.6)  | 22(12.2) |          |
| 3  | 体操会の練習は楽しかったですか？   | 楽しかった     | 楽しくなかった   | ふつう   | 無回答      |          |
|    |  | 134(74.4) | 1(0.5)    | 32(17.8)  | 13(7.2)  |          |
| 4  | 体操の動きの中で自分が得意なことや苦手なことなど、自分の動きの特徴が分かったと思いますか？              | わかった      | わからなかった   | 無回答   |          |          |
|    |  | 150(83.3) | 16(8.9)   | 14(7.8)   |          |          |
| 5  | 体操会の練習を通して、他の学年の人と仲良くなったと思いますか？                            | 仲良くなった    | 特にかわらない   | 仲が悪くなった   | 無回答      |          |
|    |  | 67(37.3)  | 95(52.8)  | 5(2.8)  | 13(7.2)  |          |
| 6  | 体操を発表しているときに、お客様が拍手をしてくれたり手拍子をしてくれたりすると、どのように感じますか？(複数回答可) | 楽しくなる     | がんばれる     | 恥ずかしくなる   | 見せたくない   | かわらない    |
|    |  | 92(51.1)  | 115(63.9) | 42(23.3)  | 3(1.7)   | 20(11.1) |
| 7  | 体操の音楽についてどのように感じましたか？(複数回答可)                               | 楽しくなる     | 体を動かしたくなる | ふつう   | 無回答      |          |
|    |  | 107(59.4) | 109(60.6) | 40(22.2)  | 1(0.5)   |          |
| 8  | 他の部の体操でやってみたい体操はありましたか？                                    | あった       | 無かった      | 回答があった部(人数):生活団(10)、初等部4-5-6年(61)、女子部(43)、男子部(14)学部(16)、転回(4) |          |          |
|    |  | 127(70.6) | 40(22.2)  |   |          |          |

表 1 体操会のアンケート (初等部)

運動の好き嫌いでは、80% (144名) が好きと回答している。これは全国の値 (男子 71.2% 女子 55.6%) に比して高い値となっている。体操の練習を通しての自己理解では 83.3% が自己への気づきが見られた。他学年の人と仲良くなったかについての質問では、仲良くなった (37.3%) 悪くなった

(2.8%) 特に変わらない (52.8%) であった。初等部では普段から上下級生の交流がある為、練習期間に特に仲良くなったと感じない児童が多かったのではないかと推察される。体操を見てもらうことが楽しい (51.1%) や頑張れる (63.9%) と前向きに捉える児童が多い一方恥ずかしい (23.3%) や見せ

たくない (1.7%) も確認された。児童にとって体操発表を保護者など家族に見てもらおうことが、楽しく、練習の励みになる一方で恥ずかしい気持ちが何に起因するのか指導者として観察することが必要である。他の学年や他の部の体操でしてみたいものがあったかについては 70.6% が「あった」と回答している。低学年には上級生の 4・5・6 年体操が身近な目標となり、女子部のメイポールダンスもやってみたいという回答が多かった。

**【中等科・高等科・最高学部】**

回答者 441 人

質問項目 資料参照

【身体的効果】 3 項目

【心理的効果】 7 項目

【集団と自己形成】 7 項目

【体操会の特徴】 2 項目

以上 19 項目から主な 12 項目について分析。

| 質問 |                                | 回答 人数 (%)    |            |            |                |           |
|----|--------------------------------|--------------|------------|------------|----------------|-----------|
| 1  | 運動の好き嫌い                        | 好き           |            | 嫌い         |                | どちらでもない   |
|    |                                | 304 (68.9)   |            | 55 (12.5)  |                | 82 (18.6) |
| 2  | 練習期間を通して自分の体調・身体への気づき          | よく気がついた      | 気がついた      | 気づかなかった    | 全く気づかなかった      | 無回答       |
|    |                                | 104 (23.6)   | 248 (56.3) | 66 (15.0)  | 21 (4.8)       | 2 (0.3)   |
| 3  | 友達の動きの中にその人らしさの発見              | よく見つけられた     | 見つけられた     | 見つけられなかった  | 全く見つけられなかった    | 無回答       |
|    |                                | 123 (27.9)   | 238 (54.0) | 59 (13.4)  | 19 (4.4)       | 2 (0.3)   |
| 4  | 自分は上手下手や見た目は関係なく体操そのものが        | とても楽しい       | 楽しい        | 楽しくない      | 全く楽しくない        | その他       |
|    |                                | 127 (28.8)   | 223 (50.6) | 43 (9.8)   | 16 (3.6)       | 30 (6.9)  |
| 5  | 演技発表を見てもらうのが                   | 楽しい          | 恥ずかしい      | つらい        | 普通             | その他       |
|    |                                | 276 (62.6)   | 72 (16.3)  | 37 (8.4)   | 7 (1.6)        | 43 (9.8)  |
| 6  | 観客の好意的な反応はあなたにどのように影響しますか      | やる気が出る       | 楽しさが増す     | 恥ずかしい      | 見せたくなくなる       | その他       |
|    |                                | 165 (37.4)   | 152 (34.5) | 68 (15.4)  | 12 (2.7)       | 36 (8.2)  |
| 7  | 音楽を使って体操すると自分と友達が              | 一体となっていると感じる |            |            | バラバラになっていると感じる | 無回答       |
|    |                                | 403 (91.4)   |            |            | 28 (6.3)       | 10 (2.3)  |
| 8  | 体操の練習を通して異学年と仲良くなったか           | とても仲良くなった    | 仲良くなった     | 特にならなかった   | 全く関わらなかった      | 無回答       |
|    |                                | 62 (14.1)    | 197 (44.7) | 148 (33.6) | 28 (6.3)       | 6 (1.3)   |
| 9  | 他学年や他部でやってみたい体操の種目が            | いくつもあった      |            | あった        | なかった           |           |
|    |                                | 64 (14.5)    |            | 222 (50.3) | 155 (35.1)     |           |
| 10 | 下級生の演技を見て                      | 自分の成長を感じた    |            | 憧れを持った     | 自分の不出来を感じた     | 可愛い懐かしい   |
|    |                                | 195 (44.2)   |            | 91 (20.6)  | 79 (17.9)      | 39 (8.8)  |
| 11 | 上級生の演技を見て                      | 憧れを持った       | 自分の不出来を感じた |            | 自分の成長を感じた      | その他       |
|    |                                | 274 (61.9)   | 75 (17.0)  |            | 40 (9.1)       | 52 (11.8) |
| 12 | 集団の中で自分がどのような能力や個性を発揮するべきかわかった | とてもそう思う      | そう思う       |            | 思わない           | 全く思わない    |
|    |                                | 43 (9.8)     | 231 (52.4) |            | 138 (31.3)     | 29 (6.6)  |

表 2 女子部・男子部・最高学部 調査結果

質問 3 「友達の様子にその人らしさを発見できたかについて」 記述内容（友への気づき）

意外な友達にも筋力がある/上手下手ではなく、やる気がある人が素敵に見えた/1つの動きでも人によって様々な動きが生まれることを知った/話をするのが苦手な人でも体操だと表現力があったりする/全身を使って体を大きく動かすときれに見える

質問 7 「音楽と体操の関係で学んだこと」 (記述)

音楽に合わせて自然と体が動くのが楽しい/音楽があれば動きも楽しさを増す/音楽が良いとやる気が出る。リズムに乗りやすく体操をするのが楽しい/体操という目に見える魅力、音楽という目に見えない魅力、この2つが合わさることで大きなパフォーマンスが生まれる/音楽によってイメージが変わるので、音楽は大切だと思う

質問 12 「集団と自分との関係から学んだこと」 (記述)

個人の意識が大事だと思った/みんなが同じ動きをするのがどのくらい大変か分かった/1人が変わっても集団は変わらないが、1人が変わらないと集団も変わらない/集団の中で表現することで集団の外に自分を示せる/チームプレーをするから仲良くなれる/集団に属するということは、その集団に存在するルールをある程度守るということである 例えを上げるなら、男子部に属している人は制服を着るなどということだろう 体操会をする場合も体操会をする団体に属さなければならない、だからこそそこに属している限りはそれなりの練習やルールは守らなければならないということを感じた/集団は人と人をつないでいると感じた。しかし、各部の集団意識の違いもあったと感じた/客観的に見られれば自分は大きなまとまりの一人 人の失敗も自分の失敗も1つの団体として見られる

【3部合同調査の結果から】

初等部生は86%が運動好きと回答し、令和元年の全国小学校平均よりも高かったが、中等科は運動好き60.9%（男子部54.7%女子67.1%）であった。全国平均54.7%（男子62.5%女子46.8%）と逆転の結果となった。

体操の練習を通して自己の気づき（よく気がついた・気づいた）は79.9%、友への気づき（その人らしさをよく見つけられた・見つけられた）は81.9%であった。また音楽を使いリズムを合わせ動くことで91.4%が友と一体感を感じたと回答している。他学年や他部でやってみたい体操があったかについては64.8%が（いくつもあった・あった）と回答している。全校が一堂に介し体操をすることで初等部生は女子部・男子部・最高学部の演技を見て憧れを抱いたり、下級生の演技を見て自己の成長を感じたりという学びの繋がりを体感していることがわかる。

【体操会の特徴】

体操会をどう捉えているかについて、過去の体操会の振り返りに書かれた頻出単語から作成した選択肢を選んでもらう形で回答を得た（図1 複数回答可）。

回答項目を、体操以外の学びとの領域横断項目

（芝生でする、国際的な学び、音楽を楽しむ）、感情項目（楽しい、達成感、喜び、疲れる）、運動項目（体力がつく、筋力がつく、競わない、全力）、集団帰属と自己項目（生活団から学部まで、全校生徒で作る、卒業生が集まる、全体を見る、他部との協力）とにより分類すると、体操会が単に体力や運動能力発表の場ではなく自然を感じ、競わず、全校及び卒業生も集う「自由学園」を共感する機会であること、短期間に集中して取り組むことで達成感がある面、個人によってはきつかったり、疲れたりする。さらに集団の中での自己認識の機会にもなっていることが示された。

ネガティブ回答について、「強制される」が、男子部は中等科8%高等科21%、女子部は中等科1%高等科8%と、どちらも高等科が中等科よりも高い値となった。また「他人と比べられる」は女子部中等科（10%）高等科（9%）に対し、男子部中等科（16%）高等科（20%）であった。回答項目を、体操以外の学びとの領域横断項目（芝生でする、国際的な学び、音楽を楽しむ）、感情項目（楽しい、達成感、喜び、疲れる）、運動項目（体力がつく、筋力がつく、競わない、全力）、集団帰属と自己項目（生活団から学部まで、全校生徒で作る、卒業生が集まる、全体を見

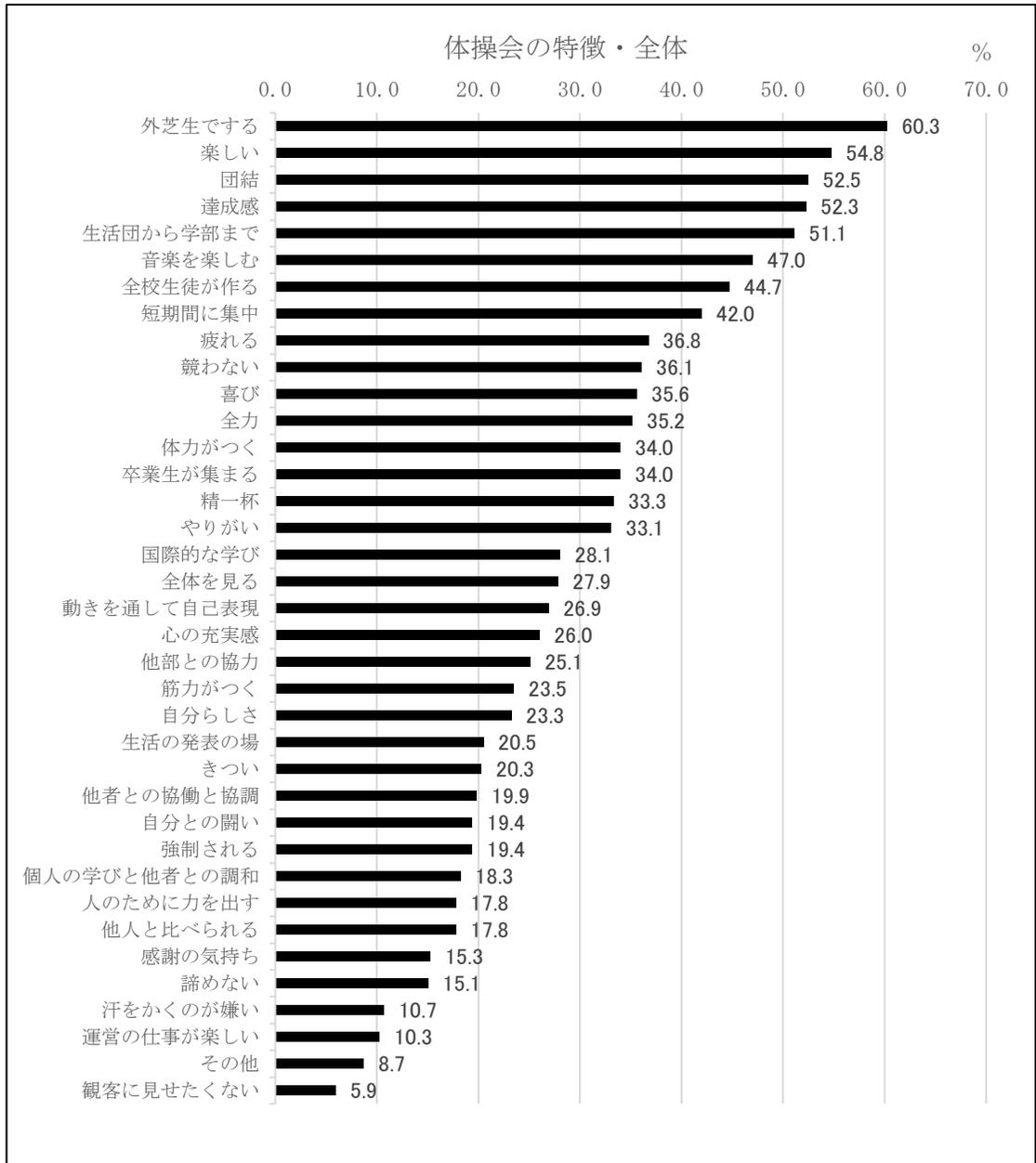


図 1 体操会の特徴について

る、他部との協力) とにより分類すると、体操会が単に体力や運動能力発表の場ではなく自然を感じ、競わず、全校及び卒業生も集う「自由学園」を共感する機会であること、短期間に集中して取り組むことで達成感がある面、個人によってはきつかったり、疲れたりする。さらに集団の中での自己認識の機会にもなっていることが示された。

ネガティブ回答について、「強制される」が、男子部は中等科 8% 高等科 21%、女子部は中等科 1% 高等科 8% と、どちらも高等科が中等科よりも高い値となった。また「他人と比べられる」は女子部中等科 (10%) 高等科 (9%) に対し、男子部中等科 (16%) 高等科 (20%) であった。













運動が身体のみならず、学習や心理的にも有効であることは研究結果だけでなく、私達自身の身体知によっても明らかである。当たり前がなくなった事で見えてきた身体の重要性・人との繋がりなど「体操」の意義について改めて考えている。

今回初等部、女子部、男子部、学部の体育科教師が協力し、全校調査を実施することができたことに感謝する。

「体操会」は競わない運動発表の場である。

この特徴を活かし、学園独自の身体文化を児童生徒学生と享受し、再構築して行くことが今後の課題である。

## 注

### (1) 創作叙事詩と解題

創作叙事詩とは学び・経験した事象を自己の想像力を使い表現する手法。そこに表現された内容を解題—自己分析する事で学びの質を客観的に捉える事が目的である。

## 参考文献

- スポーツ庁 令和元年 全国体力・運動能力・運動習慣等調査結果  
[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922\\_00001.html](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html)  
自由学園 第70回体操会HP「日本・デンマーク国交150年記念」  
<https://www.jiyu.ac.jp/event/2017taisoukai/>  
世界体操祭 World Gymnaestrada 2019  
<https://www.wg2019.at/wg2019/en>  
生田久美子『「わざ」から知る』(1987) 東京大学出版：9-38  
板垣了平『体操論』(1990) アイオーエム  
加賀はづき、石川且「「運動嫌い」・「体育嫌い」について 教師と生徒の相互認識差に着目して」 仙台大学大学院スポーツ科学研究修士論文集Vol.7 (2006) 1-8  
河本愛子「日本の学校行事に関する教育心理学的展望」東京大学大学院教育学研究科紀要第52巻 (2012) 375-383  
キエラン・イーガン『想像力と教育』(2013) 北大路書房  
河本愛子「中学・高校における学校行事体験の発達の意義」発達心理学研究 第25巻第4号 (2014) 453-465  
澤聡美「楽しい体育授業の満足度に影響する要因」富山大学人間発達科学部紀要第11巻第3号 (2017) 31-37  
ジョン・J・諏訪正樹『「こつ」と「スランプ」の研究』(2016) 講談社選書  
レイティ エリック・ヘイガーマン『脳を鍛えるには運動しかない』(2009) NHK出版  
樽木靖夫「中学生の仲間集団どうしの付き合い方を援助する学校行きの活用」教育心理学年報第44集 (2005) 156-165  
成田喜一郎「子どもと教師のためのオートエスノグラフィーの可能性」ホリスティック教育研究第16号 (2012) 1-16  
ニルス・ブック『基本体操』(1931) 玉川学園出版  
橋本道『基本体操』(1970) 玉川大学出版  
濱田靖一『体操ハンドブック』(1994) ビネバル出版:21-30  
濱田靖一『図解 徒手体操』(1956) 小川書房  
濱田靖一『体操それぞれ草』(2005) 小川書房  
羽仁淳『デンマーク体操』(1961) 杏林書院  
林幸克「教師教育における学校行事のあり方に関する試論」岐阜大学教育学部教師教育研究10 (2014) 109-118  
松野信子「自由学園とデンマーク体操」『体育の科学』3月号第3号 (1954) 123-124  
柳田享『デンマーク体操』(1931) 三省堂  
山田恵子「女子部高等科1年 自由学園の体操会」自由学園年報第22号 (2018) 41-46