

体育授業におけるリズムカルな動きの有効性について

—ウォーミングアップの実践を通して—

坂下 玲子*・竹下 倫子**・井崎 美代***

Effective Rhythmical Movement in Physical Education

Reiko SAKASHITA, Michiko TAKESHITA and Miyo IZAKI

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effects of rhythmical movement in P. E. classes by analyzing the formative evaluation of rhythmical movement during warming up.

The results are as follows:

- 1) Many students wanted to perform rhythmical movement with music.
- 2) Students became more interested and enthusiastic about rhythmical movement as the classes progressed.
- 3) The proper selection of music was an important motivating factor for the students.
- 4) Many students enjoyed performing rhythmical movements and communicating with a partner while developing the movements.
- 5) Even students who lacked interest at the start of the study showed an increased interest by the end.

1. はじめに

1998年告示の学習指導要領(体育・保健体育)においては、「体づくり運動」「表現運動」「ダンス」領域にリズムに合わせたり、リズムに乗った動きが取り入れられている。心と体を一体としてとらえる観点から導入された「体ほぐしの運動」は、「体への気づき」「体の調整」「仲間との交流」をねらいとし、「自分の身体と対話したり、仲間の身体や動きに共感したりする」能力を育てることが求められ、ここでもリズムに乗った動きが例示として挙げられている。

リズムという語は、ギリシャ語の流れるrheeinに由来し、ある現象が周期的に繰り返されていることを示している。ポーデ(1881-1970)は、運動のリズムを単に時間的な分節の繰り返しではなく、緊張と解緊の流れるような交替に特徴がある

とし、リズムカルな運動経過を、準備動作—主動作—終末動作の三局面で理解したり。

高田はこのリズム性に注目し、強い音(動き)と弱い音(動き)の組み合わせが規則正しく繰り返されるリズムの持つ心地よさ、面白さ、楽しさを体育の授業でどう生かしたらよいかについて、歌や音楽、太鼓や掛声などの音の活用と、リズムを動きとして身につけ、それを次第に発展させて技能を高めていくという指導法をあげている。なかでも、リズム性は音楽を用いることによって引きされ、高められていくとしている²⁾。

音楽は、気分を高め、心と身体をほぐす役割やイメージを豊かに触発し、動きを自然にリズムカルにして緩急・強弱をつくるのに大きな役割を發揮するものである³⁾。動きと音楽の関連性や動きの教育に対する音楽の有効性が示されているものの、音楽を積極的に取り入れている授業は多いとはいえない。

本研究では、音楽のもつ有効性に着目し、リズムカルな運動を体育授業に取り入れていくための可能性を検討することを目的とし実践を行った。

* 保健体育科熊本大学

** 教育学部保健体育科卒

*** 九州ルーテル学院大学

2. 研究方法

(1) 研究対象及び実践期間

本研究は熊本大学教育学部附属中学校1年生(女子80名)を対象に、3回の実践を行った。実践期間は、平成17年11月21日～12月2日である。対象者は、中学校入学以来ダンスなどの音楽を使った体育授業の経験はなく、音楽を使って動く経験は体育祭の応援程度である。ウォーミングアップの指導は、竹下が行った。

(2) ウォーミングアップの内容

内容は、文部科学省が子どもの体力向上キャンペーンとして推進している、こころとからだのダンス・エクササイズ「アイダアイダ」を参考にして、運動量と内容ともに中学生ウォーミングアップ用に構成した。また、清水による踊ることに関与すると考えられる生物的・心理的・社会的要因から、からだ全身を使って動く要素、速さやアクセントの変化をつけた要素、調整力を向上させる要素、コミュニケーションを促進する要素⁴⁾を取り入れた。音楽は「NO MORE CRY」(4分50秒)を選曲した。「NO MORE CRY」は、リズムの特徴としては、同じパターンの繰り返しがあり、全体的に明るい感じで弾みたくくなるような躍動的な曲である。また、子どもたちが動きやすいように聞きなれている曲ということも考慮して選曲を行った。動きの概要は、表1に示す通りである。

(3) 実践計画

ウォーミングアップは、授業開始後の15分間とし、3回の実践は表2のように計画された。

(4) 調査票について

実践の初日と最終日に、高橋ら⁵⁾による診断的、総括的評価20項目と松本⁶⁾によるダンス(表現運動)の授業の評価票の「とりくむ」の項目を参考

に音楽を使った体育授業に関するアンケート5項目の質問紙を作成し実施した。毎実践後には、松本によるダンス(表現運動)の授業の評価票の項目を参考にウォーミングアップの形成的評価アンケート11項目「とりくむ」「おどる」「わかる」「かかわる」について質問紙を作成し実施した。質問紙は5段階で回答させた。統計処理は、SPSS10.0 j for Windowsを用いて行った。

3. 結果および考察

(1) 形成的評価分析

毎時間、ウォーミングアップ終了後に、脈拍測定とウォーミングアップに関する形成的評価を行った。表3に示すように、実践の展開に従って、形成的評価の向上が見られた。1回目の実践では個人での動きの把握が中心であり、「かかわる」

表1 ウォーミングアップの動きの概要

- ウォーミングアップ (NO MORE CRY)
- 1番：ひとりでやってみよう
- ① からだを上方にストレッチ
 - ② アキレス腱をのばす
 - ③ ブランコ(腕の振りと回旋)
 - ④ 肩、腰、膝にタッチ
 - ⑤ 前後への移動とハイジャンプ
 - ⑥ はずみながら上に向かってパンチ
 - ⑦ あやつり人形
- 2番：ペアでやってみよう
- ① 押しあいっこ
 - ② 向かい合ってブランコ
 - ③ 向かい合って肩、腰、膝にタッチ
 - ④ 移動とハイタッチ
 - ⑤ 移動と上に向かってパンチ
 - ⑥ あやつり人形
 - ⑦ 片手を握って後ろに反る
 - ⑧ ウェーブと肩の運動
 - ⑨ 2人でバランス
 - ⑩ 深呼吸

表2 実践計画

	1回目	2回目	3回目
ねらい	・ウォーミングアップの見通しを持つ。	・二人で音楽に合わせて動くことができる。	・音楽に合わせてよりよい動きにする。
内容	・ウォーミングアップの動きを知る。	・ひとつひとつの動きを把握する。 ・一人でおぼえた動きを生かして、二人で合わせて動くことができる。	・リズムに合わせて動くことができる。

表3 形成的評価の平均(標準偏差)

次元	1回目	2回目	3回目
とりくむ	3.90 (±0.96)	4.24 (±0.71)	4.56 (±0.64)
おどる	3.64 (±0.92)	4.10 (±0.84)	4.38 (±0.70)
わかる	3.78 (±0.85)	4.15 (±0.81)	4.36 (±0.75)
かかわる	3.38 (±1.08)	3.99 (±0.89)	4.30 (±0.90)
総合評価	3.71 (±0.97)	4.14 (±0.80)	4.43 (±0.74)

表4 音楽を使った体育授業についての意識の変化

	項目	診断的		総括的	有意差
音楽	体育で使う願望	4.09 (±0.96)	<	4.32 (±0.84)	
	楽しい気分	4.10 (±0.89)	<	4.36 (±0.73)	*
	運動することを好む	3.74 (±0.90)	<	4.14 (±0.83)	***
	全身を使って運動	3.59 (±0.85)	<	4.23 (±0.77)	***
	恥ずかしがらず運動	3.42 (±1.01)	<	4.13 (±0.73)	***

T検定; P<0.001*** P<0.01** P<0.05*

の評価が低くなっている。

毎時間の実践において、「楽しかった」という感想が多くみられた。その内容は、1回目では「リズムにのったり、音楽に合わせてすること」、2回目では「前よりできたこと」「2人であわせて踊ること」、3回目では「できないところができるようになったこと」と変化している。また、1回目は「～ができなかった」、2回目は「～ができた」、3回目は「～したい」という感想が多くみられ、生徒の意欲の高まりがみられた。

音楽についての感想から、知っている身近な曲ということで親しみをもち、それが楽しく取り組むことができる要素になっていると考えられる。

(2) 音楽を使ったリズムカルな動きを取り入れた体育授業についての意識

音楽を使ったリズムカルな動きを取り入れた体育授業についての意識に関する診断的評価と総括的評価5項目の平均を表4に示す。5項目中4項目において有意な差がみられ、3項目が有意水準P<0.001、1項目がP<0.05であった。本実践で音楽を用いて運動することを経験したことにより、評価が高まったと考えられる。

形成的評価の「とりくむ」における「楽しむことができた」「全身を使ってのびのび動けた」「恥ずかしがらずに取り組めた」の3項目が診断的評価の項目と内容が重なっている。これらの項目に

おける、生徒の意識の変化について検討する。

図1は、「体育で、音楽に合わせて体を動かすと楽しい気分になる」についての集計結果を示している。3回目の実践後の形成的評価では「あてはまる」、「まあまああてはまる」とすべての生徒が答えている。総括的評価では85.8%に減少したが、ウォーミングアップの実践と体育授業全体に対する意識との間の差が現れたものと考えられる。

図2は、「音楽を使って運動するとき、全身を使ってのびのび動くことができる」についての集計結果を示している。1回目の実践では動きの把握で終わってしまったため、評価が低くなっていると考えられる。

図3は、「音楽を使って運動するとき、恥ずかしがらずに動く」についての集計結果を示している。3回目の形成的評価まで着実な向上がみられ、3回目ではほとんどの生徒が恥ずかしがらずに取り組めたと評価している。総括的評価でも77.9%と高評価であり、実践を行ったことにより、多くの生徒に意識の変化がみられたと考えられる。

(3) 関心・意欲下位群の意識の変容について

音楽を使ったリズムカルな動きを取り入れた体育授業についての意識に関する診断的評価5項目の合計得点が15点以下であった9名を関心・意欲下位群とした。

体育授業におけるリズムカルな動きの有効性について

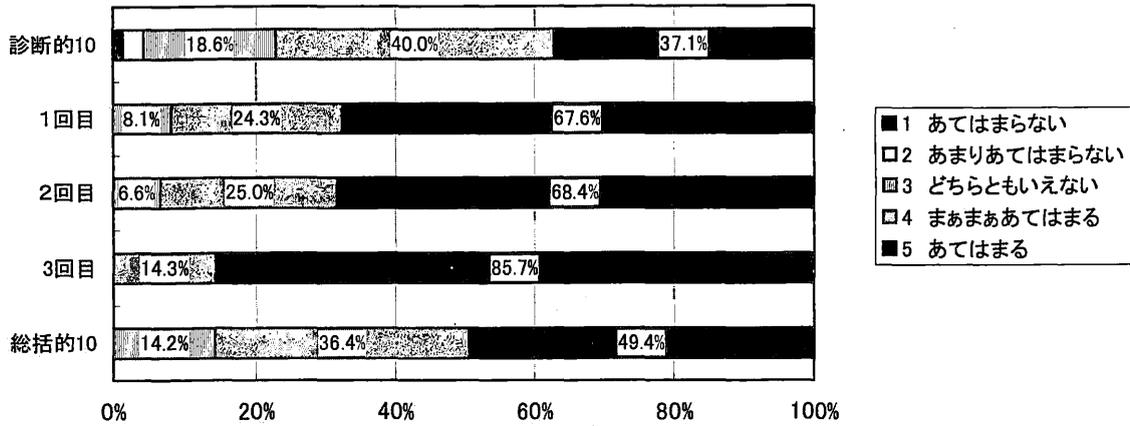


図1 音楽に合わせて体を動かすと楽しい気分になる

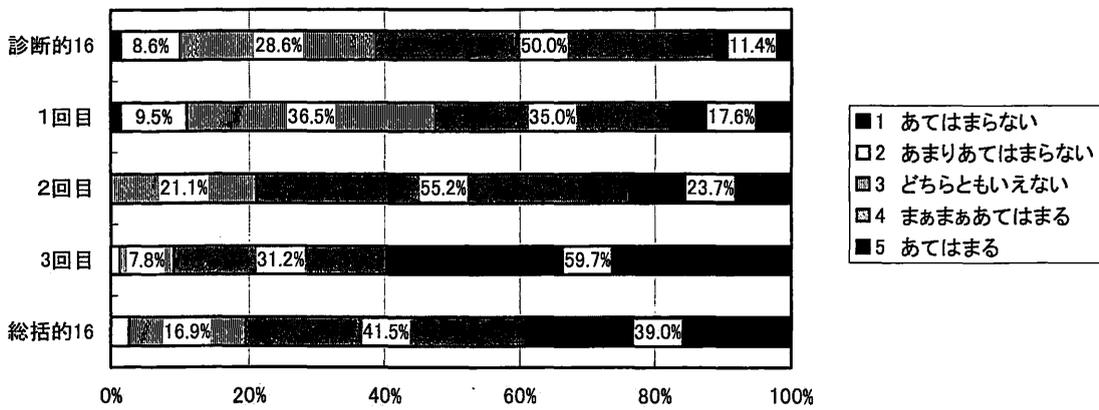


図2 全身を使ってのびのび動くことができる

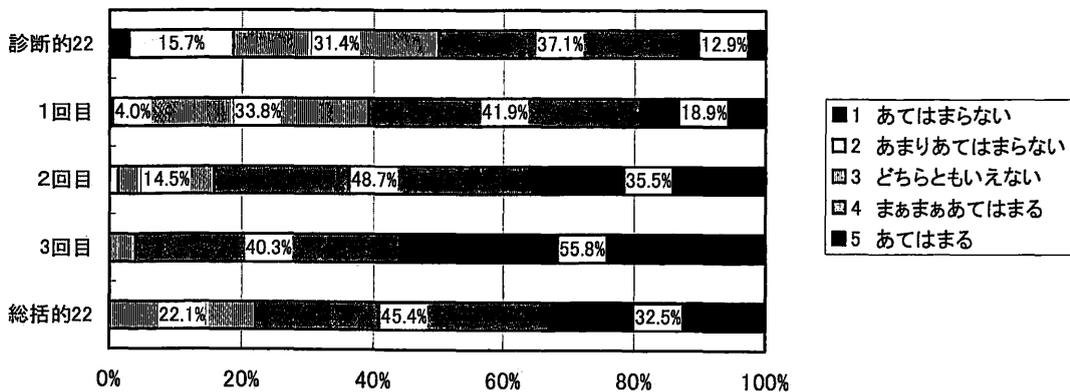


図3 恥ずかしがらずに動くことができる

1) 「とりくむ」について

「とりくむ」の次元は、「恥ずかしがらずに取り組めた」「全身を使ってのびのび動けた」「精一杯運動できた」「楽しむことができた」の4項目から成る。

図4は「恥ずかしがらずに取り組めた」について、下位群9名A～Iの診断・総括的、および形成的評価の点数を示したものである。

診断的評価では全員が1～3点をつけており、音楽を用いて動くことに抵抗を持っている。実践を通して、3回目の形成的評価では、全員が4、5点となった。聞きなれた音楽を用いたり、ペアで動くことによって自由に動ける雰囲気をつくることができ、意欲的に取り組むことができたと考ええる。

図5は「楽しむことができた」について、下位群9名A～Iの診断・総括的、および形成的評価の点数を示したものである。1回目の実践から高得点を示した者が6名、2回目の実践から高得点を示した者が3名みられた。1回目は動きの把握がほとんどであったが、音楽を用いて動く経験が少ない者にとっては新鮮で楽しい体験であったと考えられる。3回目の形成的評価から総括的評価にかけて、評価が下がる者と変わらない者に分かれた。これは、本実践の経験が体育授業全体に対するイメージにまで広がったかどうかによると考ええる。

2) 「おどる」について

「おどる」の次元は、「はずみを使って動けた」「流れのある動きができた」「リズムにあわせて動けた」の3項目から成る。

図6は、「はずみを使って動けた」について、下位群9名A～Iの形成的評価の点数を示したものである。はずみには、緊張と解緊張が含まれ、リズムカルな動きの基礎となるものであるが、3回の実践で全く変化がなかったり、1回目と3回目の得点が結局同じとなってしまった生徒も見られた。3回の実践では、まだ動きを把握する段階にあるため、はずみを体感できなかったのではないかと推測される。

図7は、「リズムにあわせて動けた」について、下位群9名A～Iの形成的評価の点数を示したものである。3回目には8名が5点と評価しており、ゆっくり過ぎないビート、わかりやすい動き、友だちと関わる動き⁷⁾が高評価につながったと考えられる。

3) 「わかる」について

「わかる」の次元は、「人の動きをみてさらに自

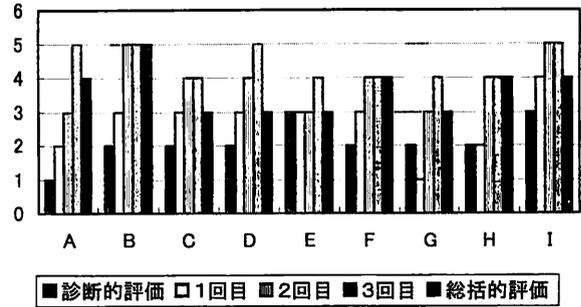


図4 恥ずかしがらずに取り組めた

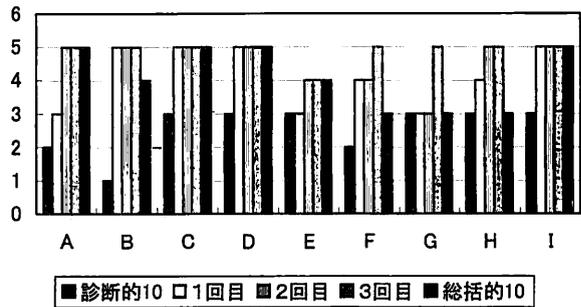


図5 楽しむことができた

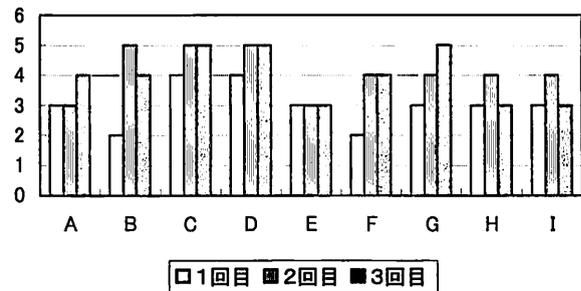


図6 はずみを使って動けた

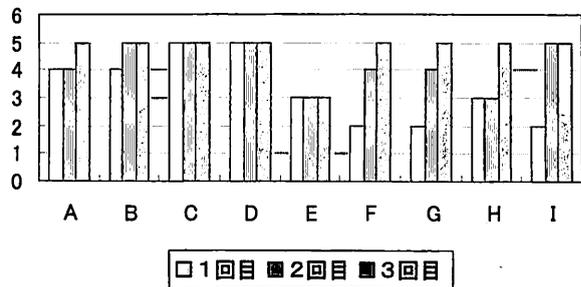


図7 リズムにあわせて動けた

分の動きをよくできた」「自分なりに動きが理解できた」の2項目から成る。

図8は、「人の動きをみてさらに自分の動きをよくできた」について、下位群9名A～Iの形成的評価の点数を示したものである。2回目の評価が高くなった者が6名見られたことは、2人組みをつくり、向かい合って交流しながら動くことによって、自然と確認しながら動くことができたためであると考えられる。

図9は、「自分なりに動きが理解できた」について、形成的評価の点数を示したものである。3回目とも変化のない者、2回目が低下する者など傾向が分かれた。動きをしっかりと理解するには3回目という回数は少ないと考えられる。

4) 「かかわる」について

「かかわる」の次元は、「友だちと視線を合わせたり、呼吸を合わせたりしてかかわりを持って動けた」「友だちと気持ちをひとつにして動けた」の2項目から成る。

図10は、「友だちと視線を合わせたり、呼吸を合わせたりしてかかわりを持って動けた」について、下位群9名A～Iの形成的評価の点数を示したものである。1回目の評価では全員が1～3点だったのが、3回目の評価では3～5点になっている。これは、1回目の実践は動きを把握するために1人で行い、2回目からペアでの活動を入れたことが2回目からの評価が高まった理由といえる。

音楽を使ったりリズムカルな動きを取り入れた体育授業関心・意欲下位群の診断的評価の総合得点は8～15点であり、総括的評価の総合得点は17～23点となった。総括的評価において一番点数が伸びたBの感想には、1回目は「少し恥ずかしかった」、2回目は「前回よりもできたし楽しかった」、3回目は「寒くてできないと思ったけど体が温まったのでよかったです」と記述されていた。はずむような音楽を使ったり、仲間と動きやリズムを共有する喜びやコミュニケーションを楽しめるような動きによって、徐々にお互いを認め合える雰囲気を生み出し、自信をもって体を動かすことができるようになったことによると考えられる。

4. 結 論

本研究では、体育授業で音楽を使ったりリズムカルな動きを取り入れることの有効性を検討することを目的とし、中学生を対象としてウォーミングアップの実践を行った。

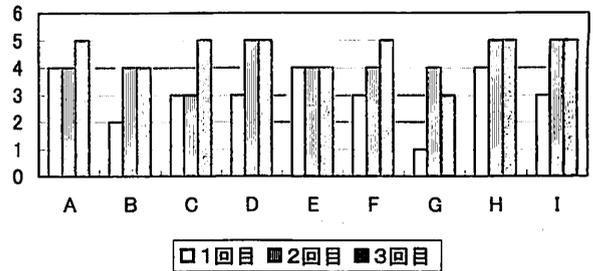


図8 人の動きを見て自分の動きをさらによくできた

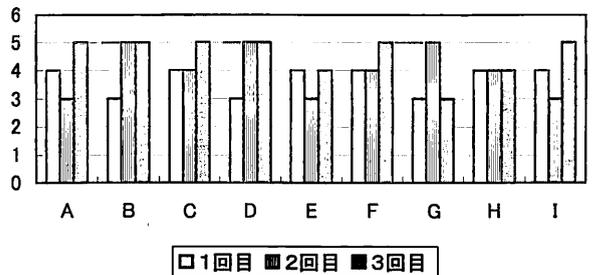


図9 自分なりに動きが理解できた

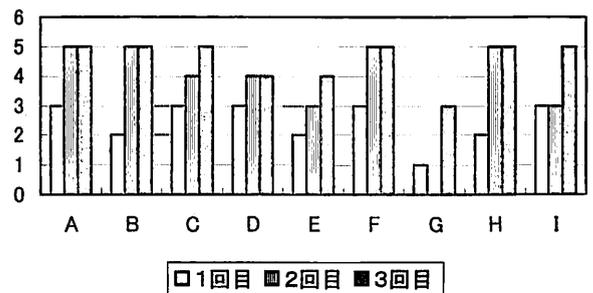


図10 友だちとかかわりを持って動けた

結果は以下の通りである。

1. 体育授業において音楽を用いてリズムカルに体を動かす経験は少ないものの、多くの生徒が音楽を使って運動することに肯定的な考えを持っている。
2. ウォーミングアップの実践によって、生徒たちの音楽を用いてリズムカルに体を動かすことへの関心・意欲は向上した。
3. 選曲については、生徒たちの知っている身近な曲を使用したことで親しみを持って取り組むことができた。選曲が楽しく取り組むこ

とができる要素となっている。

4. 多くの生徒が音楽を用いてリズムカルに動くこと、友だちとかかわること、ウォーミングアップの動きを自分のものにすることに楽しさを感じていた。
5. 音楽を使ったリズムカルな動きを取り入れた体育授業への関心・意欲が低い生徒にも、音楽を使ったウォーミングアップを楽しむことができ、音楽を使ったリズムカルな動きを取り入れた体育授業への関心・意欲が向上した。

本研究は、平成17年度文部科学省科学研究費補助金基盤研究（C）課題番号17500405の交付を受けている。熊本大学教育学部附属中学校保健体育科星田正治先生、岩田雅子先生（現下益城城南中学校）、そして1年生の生徒の皆さんに大変お世話になった。紙面を借りて感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 滝沢かほる (2003) 自然運動によるこころとからだの統合—人間性の回復をめざしたリズム体操の確立—。心と体の統合をめざした体育プログラムと実践的な評価方法の開発（研究代表者：滝沢かほる）平成12年度～平成14年度科学研究費補助金（基盤研究（b）(2)）研究成果報告書（課題番号12480050），pp.45-51.
- 2) 高田典衛 (1977) 体育授業の方法。杏林書院，pp.65-76.
- 3) ヤナ・ベルディホヴァー (1981) 子供のためのリズム体操とダンス。ベースボール・マガジン社，p.19.
- 4) 清水知恵 (2005) 身体が気持ちよくなる連続性のある動き，女子体育，47-9，pp.26-31.
- 5) 高橋健夫編著・高田俊哉・岡澤祥訓・高橋健夫 (2003) 体育授業を観察評価する。明和出版，pp.8-11.
- 6) 高橋健夫編著・松本富子 (2003) 体育授業を観察評価する。明和出版，pp.20-23.
- 7) 杉山重利編著・宮本乙女 (2001) 新学習指導要領による中学校体育の授業下巻。大修館書店，p.251.