

「体ほぐしの運動」の教育的意義と課題について †

— 栃木県小学校教員を対象としたアンケート調査分析から —

武藤 紀子*・茅野 理子**

宇都宮市立陽光小学校*

宇都宮大学教育学部**

本報告では、小学校において「体ほぐしの運動」が有効に指導実践されるための課題を明らかにすることを目的とした。そのため、栃木県の小学校教員にアンケート調査し、その実態を明らかにすることで、現場の教員が抱える問題点等を把握した（有効回答者数 458 名）。その結果、「体ほぐしの運動」の授業時間を「確保していない」「あまり確保していない」（授業実施率 50 %未満）と回答した教員は、全体の約 4 割であり、最も問題であったのが「身近に資料が少ない」ということであった。しかし、指導実践を行った多くの教員が教育的意義を認めており、教材開発の必要性が示唆された。

キーワード：体ほぐしの運動，教材研究，教材開発，小学校体育

1. 緒言

21 世紀の教育を支える学習指導要領が平成 10 年度に改訂された。当時子どもたちをとりまく生活環境の急激な変化は、単に体力や運動能力の低下だけでなく、心と体をアンバランスにし、多くのひずみを生んだと言われていた。特に、「コンピューターゲーム」に象徴されるような一人遊びが増え、ひと昔前まで行われていた仲間と群れて遊ぶ身体的な「運動遊び」は、あまり見られなくなってしまった。そして、そのことが、運動不足による体力の低下、さらには他者とのコミュニケーションの欠如につながっていると考えられた。こうした子どもたちの心と体の状況を踏まえて出された「体ほぐしの運動」は、「心と体を一体としてとらえる」という改訂の趣旨を受けて学校体育に取り入れられ、小学校体育科における学習指導要領改訂の目玉となった。新しく登場した「体ほぐしの運動」は、「他者とうまく関われない子ども」「生きた体の実感に乏しい子ども」「内に多くのストレスを抱えた固く閉ざされた子ども」の心と体を解きほぐすことができる運動として、大いに注目された。

村田¹⁾ は、改訂の 3 年後に次のように述べている。

『「体ほぐしの運動」に対する学校現場での関心は高く、全国あちこちでその実践が急速に広がっている。と同時にその受け止め方も、当初の『「体ほぐしの運動って何？」』といった素朴な疑問から、授業の具体化へと関心が移ってきているようである。』さらに、「実践した先生からは『やってよかった。授業が変わった、子どもが変わった、何より自分が変わった』という感想が多かった。中には「体ほぐしの運動」によって不登校の子どもや学級崩壊のクラスに大きな変化があったという嬉しい報告も寄せられ、『「体ほぐしの運動がこれまでの体育を変えるかも知れない』と予感させる授業に出会うことも出来た。」

高橋²⁾ も、また、次のような提言をしている。

『「体ほぐしの運動」への期待を阻むものとして、機械の性能を高めるような身体観への志向や、スポーツ種目優先主義、教科体育の縛りや制度としての学校の枠が、依然としてあると感じていました。さらに、『からだ気づき』への批判（非操作性や不明確な目標と達成基準の曖昧さ、教師の特殊指導技術、体育観や教育観への違和感など）・・・（中略）・・・『体ほぐし』の理論と実践が統合する鍵は、極論すれば、教師の意識変容にあると考えています。

† Noriko MUTO*, Masako CHINO** : A Study on the Significance and Task of Karadahogushi Movement at Elementary School.

* Yoko Elementary School

** Faculty of Education, Utsunomiya University

私自身がそうであったように、『からだ気づき』を
実践した教師の多くは、『自分自身が変わった』と
言います。』

しかし、実際に本県の小学校の教育現場を見ると
体育専門でない教師がほとんどであることもあり、
「体ほぐしの運動」が村田の述べるように必ずしも
高い関心を持って取り組まれていないのではない
か、あるいは、取り組んでいる教師がいたとしても、
教材開発が不足しているため十分な効果が上がって
いない場合が多いのではないかと懸念される。その
背景には、情報交換の場がない、教材開発をしたく
てもそのための時間がとれない等の多忙な教育現場
の実態がある。

村田と高橋の共通点は、「体ほぐしの運動」は教
師の意識変容が重要であるということである。教師
は外から子どもを観察するのではなく、子どもの体
に住み込み、同じ時空間を生きようとするのが大
切であるというのである。この教師の意識変容を促
すためにも、まずはできるだけ多くの教師が「体ほ
ぐしの運動」を体験し、その効果や重要性に気付く
ことが肝要であろう。

そこで、本研究では、まず、「体ほぐしの運動」
の授業がどのように行われているのかを栃木県の小
学校教員にアンケート調査し、その実態を明らかに
することで、現場の教員が抱える問題点等を把握す
る。これらをとおして、小学校における「体ほぐし
の運動」の授業の定着を目指すための課題を明らか
にすることを目的とした。

2. 研究方法

質問紙（アンケート）調査による。

（1）調査対象者

栃木県の公立小学校（宇河地区 34 校，上都賀地
区 13 校，下都賀地区 4 校，塩谷地区 1 校，安足地
区 1 校 計 53 校）の教員 582 名を対象に回収法に
より実施 有効回答者数 458 名（回収率 78.7 %）

（2）調査期間

平成 19 年 11 月 8 日～11 月 30 日

（3）調査内容

① 調査対象者の基本属性

年代，性別，職歴，専門教科

② 「体ほぐしの運動」の授業の実施状況

授業実施率，単元構成，具体的内容

③ 「体ほぐしの運動」の授業の成果

子どもたちの変容，クラスの雰囲気の変化

④ 「体ほぐしの運動」の授業における問題点

⑤ 「体ほぐしの運動」の授業に対する指導者 の取り組み

履修経験の有無，教材研究の有無

⑥ 小学校における「体ほぐしの運動」の授業 を実践していくために必要なこと

⑦ 「体ほぐしの運動」についての意見

3. 結果及び考察

（1）対象者の基本属性

調査対象者の基本属性を，性別で見ると，7 割近
くが女性であり，小学校の現状を反映している。ま
た，回答者の約 9 割の教員が 30 代以上，職歴 6 年
以上という学校現場では中核となる教員であった。
しかも，40 代以上，職歴 16 年以上というベテラン
といわれる教員が約 7 割を占めている。これもまた
今の学校現場の実態を反映したものと言えそうであ
る。なお，体育以外の教員は 84 %であった。

（2）「体ほぐしの運動」の授業の実施状況

栃木県内の公立小学校の過去 6 年間における「体
ほぐしの運動」の授業についての実施状況は，図 1
に示すとおりである。

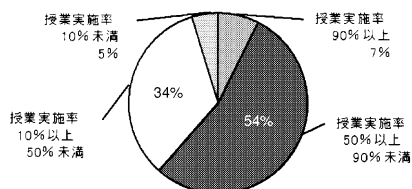


図 1. 「体ほぐしの運動」の授業実施状況

約 6 割の教員が「まあまあ確保している」「しっ
かり確保している」（授業実施率 50 %以上）と答
えているが，「しっかり確保している」（授業実施率
90 %以上）と答えた教員は，7 %と低い。一方，「あ
まり確保していない」「確保していない」（授業実施
率 50 %未満）と答えた教員も約 4 割を占めること
から，早急に「体ほぐしの運動」を広めていく必要
性を感じる。

次に，本来，体育の授業で行われなければならない
「体ほぐしの運動」であるが，新しい領域である
だけに，体育を専門とする教員とそうでない教員の
間では，実施状況に差が生じるのかどうかを比較し
てみた。図 1—①から，体育を専門とする教員の「体

ほぐしの運動」の授業の実施状況を見ると、84 %の教員が「まあまあ確保している」「しっかり確保している」（授業実施率 50 %以上）と答えている。一方、図 1—②から、体育を専門としない教員の「体ほぐしの運動」の授業の実施状況を見ると、「まあまあ確保している」「しっかり確保している」（授業実施率 50 %以上）と答えた教員は、56 %にとどまっている。また、体育を専門とする教員の中には、「確保していない」（授業実施率 10 %未満）と答える教員は 0 %であったが、体育を専門としない教員は、「確保していない」（授業実施率 10 %未満）6 %、「あまり確保していない」（授業実施率 50 %以上 10 %未満）38 %と合わせると 44 %で全体の半数近くになる。小学校の場合、体育を専門としない教員も体育の授業を担当しなければならないので、今後「体ほぐしの運動」の授業を実践していくにあたっては問題点も多そうである。

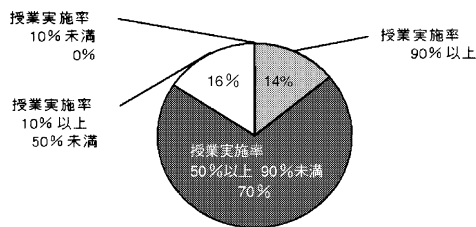


図 1—①. 授業実施状況（体育専門教員）

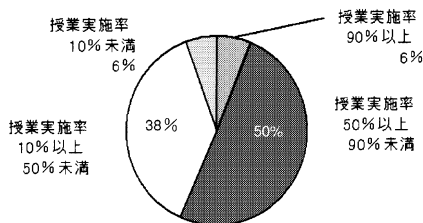


図 1—②. 授業実施状況（体育を専門としない教員）

また、先に述べたように、本対象者は、職歴 16 年以上の教員が約 7 割と偏りがあることを前提として、「体ほぐしの運動」の授業は、各年代 6 割前後が実施しており、職歴による違いは見られなかった。

「体ほぐしの運動」の授業時間を確保できない理由を見ると、173 名の回答のうち、第 1 位の理由は「どんな運動かよくわからない」（84 名）であり、次いで「事前に教材研究したり、準備したりする時

間的な余裕がない」（79 名）であった。他の運動領域の方が、子どもたちが好むとか指導しやすいという理由に続いて、「指導するのが難しい」（17 名）という回答があり、実践上の課題と考えられる。

（3）「体ほぐしの運動」の授業の年間指導計画での位置付けおよびその指導内容

年間指導計画による「体ほぐしの運動」授業実施率 50 %以上と回答した教員の授業がどのように行われているかについては、「他の運動と組み合わせる」という回答が 7 割であり、「1 単元として」実施しているのは 5 %であった。

その内容を見ると（図 2、複数回答）、「ウォーキングやジョギング」（240 名）、「ストレッチング」（230 名）、「ゲーム的」（123 名）など、従来よく行われている内容が上位である。一方、「リラクゼーション」（91 名）、「リズムにのって踊る」（75 名）、「気づきの活動」（8 名）など、「体ほぐしの運動」の象徴とも言える、新しい内容の実施が 4 割以下であり、教材開発上の課題と言えよう。

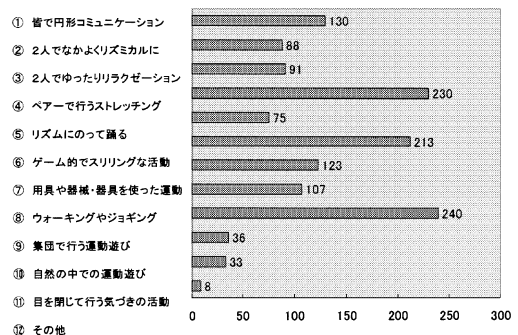


図 2. 「体ほぐしの授業」の指導内容

（4）授業の成果

授業の成果について表 1 にまとめた。

これを見ると、「体ほぐしの運動」の授業を実践した教員のほとんどが、「体ほぐしの運動」を行うことによって、運動に対して苦手意識がある児童だけでなく、その児童を取り巻く周りにいる児童にも良い変容が見られ、クラスにおける児童同士の関係が良くなり、雰囲気も良くなったと答えている。つまり、指導実践を行った多くの教員が教育的意義を認めているということであり、今後の普及発展が望まれる。

（5）「体ほぐしの運動」の授業における問題点

「体ほぐしの運動」の授業における問題点を尋ねたところ、次のようなことが挙げられた。（図 3、

複数回答)

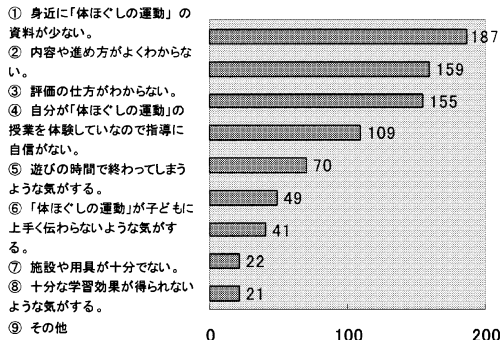


図3. 「体ほぐしの運動」の授業における問題点

「体ほぐしの運動」は、新しく導入された運動であるだけに現場の教員にとっては戸惑うことが多く、その問題点も多い。その中でも1番多かった「身近に資料が少ない」という問題は切実で、早急に、解決したい問題である。新しい内容だからこそ、たくさんの情報がほしいと現場にいる教員は考えているのだと思われる。また、「内容や進め方がよくわからない」「評価の仕方がわからない」というのも新しい内容だからこそその問題だと思われるが、具体的な指導の仕方を示している文献もあるので、その指導法が有効であるかどうかをこれから検証していく必要があると考える。「体ほぐしの運動」の指導法が確立すると、今後さらに発展していくように思われる。特に、「自分が『体ほぐしの運動』を体験していないので、指導に自信がない」と思っている教員にとっては、本来は、講習会等で自ら体験することがその良さを理解するには望ましいが、それが困難であるとしたら、やはり具体的な資料のようなものが必要なかもしれない。

(6) 「体ほぐしの運動」の授業に対する指導者の取り組み

1) 「体ほぐしの運動」の授業参観や研修会・講習会などへの参加の有無

今までに、「体ほぐしの運動」の授業を参観したり、「体ほぐしの運動」の研修会や講習会などへ参加したりするなどして指導を受けたことがあるかどうか、その有無を尋ねたところ、全体の約半数の教員(51%)が、「体ほぐしの運動」の授業を参観したり、「体ほぐしの運動」の研修会や講習会に参加したりするなどして指導を受けたことがあると答えている。

内容は、その半分近くの教員が、「基本の運動」

や「体づくり運動」の講習会と答えている。栃木県教育委員会やその他体育を勉強している同好会などが主催する実技研修会の機会を利用して、いろいろな「体ほぐしの運動」を実際に体験することが一番勉強になるように思われる。また、公開研究会など他校で、もちろん自校でも「体ほぐしの運動」の授業を参観することは、子どもたちの反応や授業の流れを見ることができるので参考になる。

一方、「体ほぐしの運動」の授業を参観したり、「体ほぐしの運動」の研修会や講習会などへ参加したりしたことがない教員(217名)の理由は、「講習会や研修会に参加する時間的な余裕がない」(128名)が圧倒的に多く、現場の教員が日々の仕事に追われるなど講習会や研修会に参加する時間を確保することが難しい現状が分かる。しかし、「講習会の内容がどういものかわからない」(57名)と答える教員も多くいるので、各主催者は詳しく講習会の内容を紹介すると、さらに参加者が増えるのではないかと思われる。

② 「体ほぐしの運動」の教材研究の有無

今までに、「体ほぐしの運動」について自分で教材研究をしたことがあるかどうか、その有無を尋ねたところ、「ある」と答えた教員は37%であった。逆にいうと、6割以上の教員が教材研究をしたことがない。これでは、「体ほぐしの運動」のもつ良さや効果(教材価値)が指導者に十分に理解されているとはいえない。

教材研究をしたことがない理由の第1位は「時間的な余裕がない」(152名)であり、前述した研修会等に参加したことがない理由と似て仕方がない部分もある。しかし、続いて「情報が少ない」(143名)という回答からは、今後その解決法を探っていく必要があると考えられる。

(7) 小学校における「体ほぐしの運動」の授業を実践していくために必要なこと

今後「体ほぐしの運動」のねらいを理解し、さらに多くの教員が授業を実践していくために必要なことを尋ねたところ、次のようなことが挙げられた。

(図4, 複数回答)

「だれにでもできるようなテキスト」を望む教員が多いのは、「身近に資料が少ない」とか、「内容や進め方がよくわからない」という「体ほぐしの運動」の授業における問題点があるからだと考えられる。また、「事前に教材研究する時間的な余裕がない」

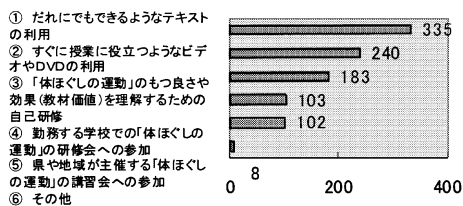


図4. 「体ほぐしの運動」を実践していく上で必要なことという教員も多いため、すぐに授業に役立つようなものを望んでいると思われる。しかしながら、中には年計に位置づけられていないという学校や「体ほぐしの運動」の存在自体知らなかったという意見もあった。

(8) 「体ほぐしの運動」についての意見

自由記述欄の回答を表2にまとめた。ここには、さまざまなアイデアや行ってみたいの感想などが書かれていた。その多くが肯定的な意見であり、「体ほぐしの運動」が今後推し進めていかなければならない運動の一つであるということが認識された。

4. まとめ

本報告では、小学校において「体ほぐしの運動」が有効に指導実践されるための課題を明らかにすることを目的とした。そのため、「体ほぐしの運動」の授業がどのように行われているのかを、栃木県の小学校教員にアンケート調査し、その実態を明らかにすることで、現場の教員が抱える問題点等を把握した(有効回答者数458名)。

その結果、「体ほぐしの運動」の授業時間を「確保していない」「あまり確保していない」(授業実施率50%未満)と回答した教員は、全体の約4割であり、最も問題であったのが「身近に資料が少ない」ということであった。しかし、指導実践を行った多くの教員が教育的意義を認めており、教材開発の必要性が示唆された。

引用・参考文献

- 1) 村田芳子(2001.04)「体ほぐしの運動」授業の確立をめざして「体ほぐしの運動」の単元づくりはどうあるべきか. 体育科教育 49(5):20-23.
- 2) 高橋和子(2001.04)往復書簡ー往信 「体ほぐしの運動」授業の確立をめざして「体ほぐしの運動」って、なんですか. 体育科教育 49(5):10-12.
- 3) 高橋健夫・松本富子・藤井喜一(1999.05)「体

つくり運動」の考え方・進め方 体ほぐし運動をどう授業に仕組むか. 体育科教育 47(7):16-25.

- 4) 三木四郎・松本富子・藤井喜一・長谷川聖修編著(2003)体育科教育 別冊⑩ 体ほぐしの運動.
- 5) 村田芳子・川口 啓・山本俊彦・五十嵐淳子編(2001)体ほぐしの運動活動アイデア集. 教育出版.
- 6) 杉山重利・池田延行・細江文利・村田芳子編著(2000)楽しくできる授業「体ほぐし」の運動. 小学館.
- 7) 八巻寛治・吉澤克彦編(2006)エンカウンター 実践テキスト3号. 明治図書.
- 8) 村田芳子編著(1998)楽しい表現運動. 小学館.
- 9) 甲賀成美・茅野理子(2007)「体ほぐしの運動」の内容に関する事例研究ー小学校高学年でのダンスの内容とプロブレム・ソルビングを中心とした内容ー. 舞踊教育学研究 9 : 15-31.
- 10) 甲賀成美(2004)心と体を一体としてとらえる「体ほぐしの運動」の授業研究. 平成17年度宇都宮大学前期内地留学報告書.

表1. 「体ほぐしの運動」の授業成果

註：／で回答者を区別した。

| | 自由記述 |
|----------------------------|--|
| 連帯感 仲間意識 | 子どもたちの結びつきが深く、強くなった。／仲が良くなる。連帯感が生まれる。／子どもたちの団結力が高まる。／仲間意識が芽生えることが多い。／仲間といっしょにやる楽しさ(約束)がわかってきた。／友達関係がよくなった。クラスが明るい雰囲気になった。／ペアで行う体ほぐしなどを行うと、楽しく活動することによって仲良くなったり笑顔が出ることもある。連帯感が生まれる。親密さが増した。／以前より親密になれたように思う。 |
| 人間関係作り | 人間関係がよくなる。(仲良しになる。)友達が増える。／人間関係がよくなり、学級経営上プラスになる。／チーム力、人間関係力など、コミュニケーションをとりながら励まし合ったり磨き合ったりできる。楽しく運動することで、授業への意欲が高められる。／対人関係の改善が見られた。(相手を意識して行動する等)心もほぐれた。／学年始めに授業を行うことが多いので、人間関係づくりに役立つことがある。／4月に体育のはじめの頃に行うことが多いので、学級がかわったりした時は、仲間意識の芽生えに役立っていると思う。／信頼関係が強くなる。仲の良い友達が増える。／わがままを言わないで、ペアリングが早くできるようになり、仲良く運動し人間関係もよくなってきた。 |
| 協力・ 協調性 | 友達と協調することの良さや楽しさに気づき、協力して運動しようとする意識につながった。／協力の姿勢がみられるようになる。／個人の体ほぐしだけでなく、友達と協力して行うことで、友達の輪を広げる、きっかけにもなっています。 |
| 雰囲気 (和やかな・ 明るい …) | 和やかになれる。／和やかな雰囲気になる。／クラスの雰囲気が和む。明るくなる。／ペアや仲間を実施することにより、子ども同士の雰囲気が和らぐ。／ものすごく雰囲気が和む。次にやる学習への景気づけにもなる。／体ほぐしを行った後は、子どもたちがとてもやさしい雰囲気をかもし出す気ができる。／クラスの雰囲気は、やわらかくなった気がします。相手を知らなかったことで、トゲトゲしさがなくなった様な・・・／和やかな雰囲気になれる。低学年はよいスキンシップになる。／本単元の体の準備とともに心がほぐれ、全体の雰囲気が明るくなる。／スキンシップがよい。体育で友達とコミュニケーションがとれる。やわらかく(おだやか)、明るく、楽しい雰囲気になった。／雰囲気が明るくなった。友達と会話したりすることが多くなる。／ゲーム的な要素を取り入れることにより、運動に対する意識が高まったり、クラスの雰囲気がよくなったりする。／友達の体の状態を考えて運動ができるようになった。皆で力を合わせる楽しさを体感することができた。クラスの雰囲気が明るくなった。／子どもたちの間で、互いのコミュニケーションをとるために効果的である。自然とやさしい関係になり、笑顔が増える。クラスの雰囲気をよくし、仲間づくりをすすめる上で効果的である。／子ども同士のコミュニケーション能力も高まり、とても楽しい雰囲気ができる。 |
| 楽しい | 体ほぐしは「心ほぐし」と教えて活動させたので、和気あいあいと活動する姿が見られた。毎回楽しみにしている。／ゲーム感覚で楽しい雰囲気になる。／楽しそうに運動に取り組みむようになりました。(変容とまではいかないが、)子どもたちは友達と関わって体を動かすことを好む。やっている時、大変楽しそうである。／楽しそう／恥ずかしがりながらも、楽しそうにやる様子が見られた。／高学年でもリレー的な要素を取り入れることで、夢中になってやっている。／友達同士のスキンシップが、とても心を開放的にさせ、楽しそうに熱中して動物に取り組んだ。 |
| 相手への 働きかけ | 声をかけ合う姿が見られるようになった。／相手を思いやる気持ちが高まった。相手の体や気持ちを感じとろうとする姿勢が高まった。／自然と会話が増え、笑顔が増え、自ら運動している。／顔の表情が変わる。次の授業に活気が出てくる。／少しずつ気持ちがわかり合ってきた。／気持ちが盛り上がる。まとまってくる。／普段話をあまりしない子ども同士が話をするようになったり、自然に声をかけ合う姿が見られた。／時間を共有する感覚が養われた。／ペアで体を動かす運動を取り入れると、スキンシップがとれるためか、仲が良くなるように思います。／2人組では、より速く活動ができるように工夫していた。／励まし合う、助け合う、声をかけ合うようになっている。／相手を思いやる気持ちが育ってきたと思います。／ペアで活動することにより、友達同士のかかわり合いをもつことができ、互いのよさに気付く第1歩になったことがある。／体ほぐしの運動をしたから変わったのかどうかは分かりませんが、体育の時間に助言をする、励ますなどの様子が徐々に見られるようになった。ペアを様々に作りかえることで、互いのコミュニケーションがはかられたり、クラスの輪(和)が広がるように思う。 |
| 男女間 | 男女区別なく、力を合わせたり、タイミングを合わせたりしようとする雰囲気が出てきた。／男女の仲が良くなった。／男女の別なく、協力するというめあてももたせている。／男女が仲良くなった。笑顔が増えた。／男女間の接触にあまり抵抗を示すことなく、楽しく運動できた。／児童同士の人間関係がよくなる。(雰囲気を含めて)男女の壁がなくなってきた。／男女が触れ合う機会を意図的に設定することにより、男女が仲良くなる。／授業の前半に取り入れることで、男女関係なく楽しい雰囲気での後の活動にも取り組んでいる様子が見られることがあった。／3年、4年でよくやると、男女の仲がよくなる。笑顔が多く見られる。外での遊びで男女で遊ぶ。／学年の始めに取り入れることによって、クラスの雰囲気がよくなる。とくに、男女の仲がよくなったり、団結力が高まったりする。また、体育が苦手な子どもたちも「体ほぐしの運動」の体育の授業を楽しみにしている。 |
| 運動の 苦手な | 運動が苦手な子どもも楽しく参加していた。「またやりたい。」と意欲が増した。／運動の苦手な子どもも楽しめる。助け合う温かい空気が生まれる。／運動が苦手な子どもも楽しく取り組めて、 |

| | |
|------------------------|---|
| 子への 動機付 け | みんな和む。／特に、運動が苦手な子、嫌いな子の気持ちが前向きになった。できない子、苦手な子に対する周りの子の気持ちや言動に変化が見られるようになった。／普段あまり運動が得意でない児童も、体育学習に意欲的に取り組めるようになってきました。／体育が苦手な子も楽しんで取り組むようになった。／運動をあまり得意としない子が進んで活動に取り組むようになってきた。体を動かす楽しさや体ほぐしの必要性に気づく子どもがでてきた。／技能の高い子が、他に合わせて協力し、運動することを覚えた。技能の低い子が、運動する喜びを知った。／体ほぐしの運動では、いつもおとなしめの子が多く意見を言ったり、みんな人間知恵の輪などをやろうという意見が出て、みんなで取り組もうとするなど雰囲気はよくなった。また、体ほぐしの運動では能力差をうまく補えるので、みんなが楽しく考える体育の授業がふつくりやすくと感じる。 |
| 導入と しての 位置づ け | 子ども同士でのコミュニケーションUP！体を動かすのが好きになった。体育の授業の始めに行うことで、けがをする回数が減った。楽しい雰囲気の中で体育の授業に入られる。／楽しみながらウォームアップできるので、次の活動がスムーズにできる。／表情が明るくなり、主運動にスムーズに移ることができた。／体がふれあうことで、雰囲気がよくなって次の活動に入りやすくなると思います。 |
| 体力等 | 基礎体力がついた。／左右の感覚、手や足の位置、片足・両足の踏み切り、体をのばす感覚などがよくなってきたように思う。 |
| 運動の 継続 | 休み時間などで、子どもたちで行うことが見られた。／授業以外の時間に行っている児童を見かける。／休み時間の遊びの中に取り入れて子どもたちが遊んでいる場面を見かける。／体育を楽しみながら行うことができ、その後の学級や学年での遊びに発展する。／仲良くなった。チームワークがよくなった。休み時間もみんなで遊ぶことを好む児童が増えた。みんなで遊ぶことが楽しいことを実感している。 |
| その他 | 体ほぐしの運動の際に、活動に合ったBGMをかけると、よい雰囲気の中で実施できた。体育時以外のエンカウンター的手法の時のアイスブレイキングとして活用したりもあったので、協力や相手への気づきなどをねらいとして実施する方法をとったこともある。体育ではありませんが、1年生担当の時に、音楽で講師の先生を招いて「リトミック」を行いました。本題に入る前に「体ほぐし・心ほぐし」を行うのですが、子ども達は、非常にのびのびと楽しく取り組み、いろいろな友達とペアやグループになって活動することにより、誰でも違和感なく仲良く活動できるようになり、他の教科や生活の様子も良い方に変わってきました。体育でもぜひ取り入れたいと感じました。 |
| 不明 | 意識して行っていないのでわかりません。／運動との関連性を感じることはあまりなかった。（結びつけて考えたことがない。）／だんだんと運動能力は上がりましたが、「体ほぐしの運動」によるものかと聞かれると正直わかりません。しかし、ペアやグループで行う運動をすることで助け合うようにはなったと思います。／「体ほぐしの運動」の直接的な効果として認知したものはない。／お互いを意識し合う→どうすれば気持ちよいか、どうすれば楽しい気持ちになるか。／学年のはじまりははずかしがっている子どもたちも、次第になれてくると、進んでやりたがるようです。でも、クラスが変わってすぐの時から指導すればやるのですが、クラス替えなしで、（5年生の時やってなくて）6年生という時は、やらせるのに初め抵抗がある種目もありました。／高学年は、はずかしそうで、いやいやながらも手をつないでやった記憶がある。めずらしい体育の内容と思っただけ。変容までは、見とれなかった。低学年は、とにかく楽しい。笑顔が増える。 |

表2. 「体ほぐしの運動」についての意見（抜粋） 註：数字は回答者の通し番号を示す。

| | 番号 | 自由記述 |
|--------------------------|---|---|
| 自己 研修 の 必要 性 | 10 | 今までとは違ったことをやる時は、そのよきや方法について研修をした方がいいと思う。なかなか自己研修しようという気持ちになれないので、現職教育や研修会への参加を必修とするとうい。 |
| | 124 | （恥ずかしい話ですが・・・）これまであまり自己研修をせず、体ほぐしの運動について内容を知らなかったが、このアンケートを行うにあたって、体育専門の教諭に教わり、効果の大きさを知りました。今後は、毎時間の体育の授業に取り入れていきたいと思えます。 |
| | 231 | 高学年になると、「体ほぐしの運動」の必要性をよく感じる。クラスでまとまったり、グループ取り入れたいとは思っているのですが、なかなか・・・というのが現状。自己研修不足といつも反省しています。身近に資料があれば、ぜひ活用したいです。 |
| | 244 | でわきあいあいよい雰囲気になったり。ただ、その種類に関してはほとんど知らなく、私自身研究不足であるので、今後勉強していきたい。 |
| | 284 | 体育を他の先生に授業をしていただくことがほとんどなので、勉強不足です。申し訳ありません。 |
| | 30 | いろいろありすぎて、何をしてもよいかわからないことがある。「体ほぐしの運動」はこうやるといって一連の流れがはじめはあった方がいい。 |
| 43 | まだ導入となつて間もないので、「体ほぐしの運動」についての具体的な方法・内容がよく分かっていない先生が多い。ただ、全く新しいものというわけではなく、従来の基本の運動や体操領域から分かれた内容なので、それほど戸惑うことはないと思われる。 | |
| 99 | 簡単にできる体ほぐしの運動は、楽しくできて、個人的には好きでやっています。やり方な | |

| | | |
|-----------|-----|---|
| | | どもっとくわしく知ることができれば、役に立つと考えます。 310 必要性を感じるが、取り入れる方法がわからず、材料がない。 |
| 子どもの実態の把握 | 40 | どの程度行うかは子どもの実態にもよる。 |
| | 95 | スポーツ少年団に入っている児童とそうでない児童の運動経験の差が大きいと感じています。(やる子はどんどん運動するが、やらない子はほとんどやらない)そのような中で生涯体育を親しむ態度を育てることの一つとして体ほぐしは大切だと感じています。もっとしっかりとやらなければというのが私の反省でもあります。(以下、略) |
| | 327 | 本などの例示をそのまま取り入れるのではなく、実践する対象の実態に応じて改善工夫して扱っていく必要があると思われる。そうでないと、「体ほぐしの運動」の効果が上がらない気がする。 |
| | 364 | 高学年になると、単元に重きを置くため、工夫しないとなかなか実施できないように思われます。 |
| 導入的な取組・工夫 | 125 | アイスブレイキング的に、取り入れるとよいと思う。(心ほぐし)主運動につながると思う。(チームワークにもつながる。) |
| | 371 | 他の領域と「体ほぐしの運動」のよい組み合わせ方などの資料があると便利。 |
| | 394 | 陸上、球技などの競技と組み合わせると効果のある内容など、既存の学習内容とのつながりをはっきりさせてくれるとありがたい。 |
| | 173 | 導入・準備運動として取り入れてはいますが、これがメインという感覚にはなかなか来ません。どうしてもタイムやら記録で評価できるものをメインにしがちです。 |
| | 220 | 遊び感覚、ゲーム感覚、ダンスのような要素を取り入れられると楽しくできる人が増えると思います。 |
| 教育的効果 | 141 | 運動と効果・分類(例えば、この運動をするとこのような効果がある・・・)などよくわかっていないが、効果的だと思いついていく。 |
| | 185 | 体ほぐしの運動は、体だけでなく心もほぐれるものであり、なおかつ体育以外の児童の生活によい影響を与えるものであると思う。(以下、略) |
| | 253 | 様々な体験が少ない現在の児童にとって、「体ほぐしの運動」を指導することは大変必要であり、児童にとっても色々な面で有効であると思います。 |
| | 264 | 友達と関わることのよさ、体を動かすよさが子どもたちに自覚できる、意識できる、そして生涯体育につながられるようにしなければならぬ。 |
| 資料への提言 | 242 | テキストやビデオ・DVDなど、あるにこしたことはない。いろいろ知って、楽しそうならやってみようと考えています。 |
| | 271 | 良い指導資料を作成してください。 |
| | 370 | 自分も「体ほぐしの運動」を推し進めている一人です。しかし、地区小教研などでも、時間をかけないと理解されないのが現状です。“よさ”を広げるためには、マニュアル的なものが必要かと思っています。(以下、略) |
| 位置づけ | 102 | 学級づくりのための構造的グループエンカウンターや人権教育のワークショップ、レクリエーション等で同じ内容のものがたくさんあり、きつとそれぞれ行う場で目的意識をしっかりと行うことが大切なんだろうと思っているが・・・系統性というか、あるとわかりやすい。 |
| | 57 | 体育の時間ではなく、人間知恵の輪、ブラインドウォークなど、多数学活や交流学习で実施していました。 |
| 体育を越えて | 347 | コミュニケーションスキルを高めたり、学級をまとめていく上で大切な学習であるので体育だけでやっていくのはもったいないと思う。 |
| | 445 | エンカウンターでも利用できるようなものがあるので、クラス作り、人間関係作りのためにも広めてほしいと思う。 |
| その他 | 311 | ずいぶん前から「体ほぐしの運動」は行っていると思う。意識してこれが「体ほぐしの運動」として行うか、そうでないかではないだろうか・・・ |
| | 340 | 心と体を一体としてとらえ・・・のもと進められてきた「体ほぐしの運動」は、今度出される新学習指導要領の中でどのような位置付けをされるのかが興味深い。真価が問われると思う。 |
| | 357 | 通常のクラスにいる発達障害の児童は、協調動作や筋緊張状態、平衡感覚等に問題があることがとても多い。そのため、「体ほぐしの運動」によって感覚運動機能の向上を図りたいと考えている。ぜひ、資料や教材等を教えていただきたい。また、構音障害の児童が構音器の微細な運動やリズムを修正し、正しい発音や発声を獲得するためにも、全身を使った粗大運動(体ほぐしの運動)は有効だと考えられている。 |
| 調査の意義 | 225 | アンケートをやることによって、「体ほぐしの運動」をもっと取り入れたいという願いや、今までも自分で意識してはいなかったが、取り入れていたという自信をもつことができました。 |
| | 431 | アンケートに答えることにより、反省することができ、改めて「体ほぐしの運動」が大切だと思いました。 |