

# 体ほぐしの運動における情緒・体の解放, 気づきと仲間との関係について

— 小学校6年生を対象としたアンケート調査から —

松本奈緒

## Feeling and body release, awareness, communication in the units 'Releasing exercise and gymnastics': Questionnaire research for 6th grades

MATSUMOTO, Naho

### Abstract

'Releasing exercise and gymnastics' is in part of body making exercise and gymnastics, has aims awareness for body, self and others, body adjustment, communication with others. It includes thinking were body and minds are linked, through those activities students can release body and mind and feelings. The purpose of this research was investigated the effects of emotional, awareness and communication through this 6 times units. The method was used 15 questionnaire, compared pre(non-activity) with post(after unites)with t-tests, during each after lesson with multiple comparison technique. The subjects was 53 6th grades(11-12 years old) in elementary school. As outcomes, the factor of emotional and awareness for body and others effects was significance. But the factor of communication was one part was significant and others not. And fifth-time lesson included the most significance factors made from this lesson made from not only active and facilitated communication but also non-active. It focused body awareness, exchange feelings with other persons.

キーワード：体ほぐしの運動, 情緒的解放, 仲間との関係, 気づき, アンケート調査

**Key words** : Releasing exercise and gymnastics, Feeling release, communication, awareness, Questionnaire research

### 1. 諸言

体ほぐしの運動は、体づくり運動の領域に属し、手軽な運動や律動的な運動を行い、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気づき(気づき)、体の調子を整えたり(調整)、仲間と豊かに交流したりすること(交流)をねらいとして行われる運動である。学習指導要領に示される「心と体を一体としてとらえる」心身一如の考え方に基づき、体ほぐしの運動を行うことにより、学習者は体をほぐし心もほぐすことができる、心身の解放ができるという考え方がその根底にはある。活動内容については、身体接触や仲間との関わりを伴った簡易な運動遊びや伝承遊び(藤井, 2003)、体気づきの実践やボディ・ワークから派生した学習者が自分の身体に向き合う静的な活動(高橋和, 2003; 近藤, 2003; 吉田茂, 2003)、ダンスの導入活動から派生したリズムカルな音楽に合わせて行う律動的な運動や簡単な動きづくりを行う活動(村田他, 2001; 松

本富子, 2003)、体操や野外活動から派生した集団的達成を行う活動(長谷川, 2003; ミドゥラ, 2000; 吉田, 2003)である。

先行研究では、何がどこまで明らかとなっているのだろうか。

情緒的解放と体の状態については、吉田・藤田(2003)は小学校3、4年生を対象に質問調査紙を用いて研究を行い、事前(1時間目)～事後(3時間目)の比較ですべての項目の数値が上がったことを明らかにした。また、松本奈緒(2015)は中学校1年生を対象に、ふきだし法を用い、生徒の授業に対する自由記述の内容をKJ法で分析を行い、結果、情意面として爽快感や気持ちよさ、リラクスの因子が明らかとなった。

気づきについては、体ほぐしの運動の単元における自由記述の感想で気づきについての記述がみられたことが確認された(松本富子ら, 2004)。また、ふきだし法の自由記述をKJ法で分析した研究(松本奈緒, 2015)に

より、身体への気づきや個人差への気づきがあったことが明らかとなっている。

仲間との関係については、また、中村・岩田（2001）、平野ら（2011）は体ほぐしの運動の中でも特に協働的問題解決を行うチャレンジ運動に着目し、集団的な達成、思考、肯定的・協力的人間関係についても高い値を示し（中村・岩田、2001；平野ら、2011）、集団での学習意欲（中村・岩田、2001）についても高い値を示したことが報告されている。

しかし、吉田・藤田（2003）の研究では対象となる授業実施が全3時間の短いものであったこと、統計的処理を行わなかったことの限界点があった。また、吉田・藤田（2003）の研究、中村・岩田（2001）の研究、平野ら（2011）の研究は毎時間の授業の中での比較によって考察されたものであり、安静時等異なった状態との比較で結果が導き出されたわけでは無く、また統計的処理も実施されていなかった。さらに、吉田・藤田（2003）の研究、中村・岩田（2001）の研究、は仲間との関係や集団のみを明らかにしたものであり、他の因子ではどうだったのか、関連付けて把握したものではなかった。また、松本奈緒（2015）の研究では、ふきだし法の自由記述の分析という質的研究の手法で行った結果であり、多様な受け取り方の中にこれらの因子が見られたことを示した研究であった。

そこで本研究では、情緒・体の解放、気づきと仲間との関係について、体ほぐしの運動の特性を学習できると考えられる時間を確保した単元を行い、統計処理を用いながらより精緻に結果を明らかにすることを目的とする。また、単元実施時だけでなく、安静時との比較検討を行いながら体ほぐしの運動の効果について、明らかにする。具体的には、吉田・藤田（2003）の研究のデザインを踏襲しながら、以下のリサーチクエスションを明らかにする。

1. 体ほぐしの運動の情緒的解放について単元実施前と実施後でどのような違いがあるのか

2. 体ほぐしの運動の体の状態・気づきについて単元実施前と実施後でどのような違いがあるのか
3. 体ほぐしの運動の仲間との関係について単元実施前と実施後でどのような違いがあるのか
4. 各時間に実施した教材の特徴と顕著な効果についてどのような傾向があるのか

## 2. 方法

### 2-1. 分析の対象と授業計画

研究の対象はA市公立小学校6年生53名とし、6時間1単元の体ほぐしの運動の単元であった。単元計画は、1時間毎慣れる・やる、協力・ふれ合い、感じあって動く、気づき、問題解決、リクエストとテーマを設定し、それに合った教材を実施した（表1参照）。

活動内容については、1時間目は慣れる・やるというテーマで活動を構成した。最初にアイスブレイキング（気持ちほぐす活動）として教師と生徒の「後出しじゃんけん」を行い、教師の指定した直前に手を叩いた数で集まり、人数で集まらなかった人が前に出て自己紹介をする「数集まり」（交流を意図する）を行った。また、「風船で遊ぼう」では、交流をねらいとし、2人組で風船で遊ぶ、2人組で風船を体と体の間にはさんで移動する、4人組で風船を体と体ではさんで移動する活動を行った。これは、2人組や4人組で協力して行い、また、風船をはさんで他者と接触をすることで親和性を育むことを意図した活動であった。最後には風船を使ってグループで円になって手をつなぎ、手が離れないようにしながら風船が下に落ちないように打ち上げてラリーを続ける「風船ラリー」を行った。単元最初の1時間目なので、アイスブレイキングで心理的な緊張をほぐしたり、交流のための人と人との身体接触を意図する場合にもまずは用具（風船）を介しそれから体と体の接触（手つなぎ）をする等徐々に慣れるよう工夫をした。2時間目は協力・ふれ合いというテーマで活動を構成した。最初にアイスブレイキングとして「たいたこ」という名を呼ばれた方

表1 体ほぐしの運動単元計画

1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目
慣れる・やる	協力・ふれ合い	感じ合って動く	気づき	問題解決	リクエスト
・後出しじゃんけん ・数集まり（→自己紹介） ・風船で遊ぼう（2人組みで遊ぶ→4人組で→風船ラリー）	・たいたこ ・協力してフープを通そう ・木の中のリス ・ETC	・ゴリラとゴジラ ・輪になって動く（ダンスウォームアップ） ・不思議な小枝 ・氷の彫刻	・輪になって動く（ダンスウォームアップ） ・リラクゼーション ・心臓の音を聞く ・ブラインドウォーク	・ゴリラとゴジラ ・人間知恵の輪 ・新聞にみんなで乗れるかな ・パラシュート活動	*子どもに人気のあった教材を再び行う ・人間知恵の輪 ・氷の彫刻 ・ブラインドウォーク ・パラシュート活動等

が相手の手を叩き相手はそれを防ぐゲームを行った。次にグループで円になってフープを入れ手をつなぎ、手をはなさないでフープを一周させる、協力して問題解決を行うゲーム、「フープを通そう」を行った。3時間目は感じ合って動くというテーマで活動を構成した。最初は「ゴリラとゴジラ」という最初全員が背中合わせに2列になって座り名前を呼ばれた列の人が鬼になって相手を追いかけて、呼ばれなかった人が逃げるという活動を行った。次に、「輪になって動く」は輪になって軽快な音楽に合わせて、教師が動きのリリーダーになり児童が動きを真似をするリズム活動であった。次に「ふしぎな小枝」という2人組になって人指し指と人指し指の間に割り箸を挟み、声を掛け合わないで割り箸が落ちないように動く活動を行った（速さ、高さ、方向等の変化をつける）。最後に「氷の彫刻」というグループに分かれ、ひとりが彫刻家になり、残りの人（動けなくなった人＝氷）のポーズをつけ、順番に役割を交代する活動を行った。4時間目は気づきというテーマで活動を構成した。はじめは3時間目に行った「輪になって動く」を行い、十分に心拍数が上がるまでリズムカルな運動を行った。次に「リラクゼーション」として、床にあおむけに寝て、自分の体の状態を感じながら10分程静かに体を横たえた。そして、2人組になって、床に座り、背中に耳を当て相手の心臓の音を聞く活動（「心臓の音を聞く」）を行った。最後に組んだ2人組で「ブラインドウォーク」を行い、一人が目隠しをし、もう一人がその目隠しした人を導きながら声をかけずに体育館の様々な場所を歩き回る活動を行った。活動の最後には、目隠しをしていた人が目隠しをとり、どのような感じがしたのかお互いに話し合う活動を行った。この4時間目には意識をして静的で自分の体や相手の体を意識する「気づき」を誘導する活動を実施した。5時間目は問題解決というテーマで活動を構成した。最初は3時間目に実施した「ゴリラとゴジラ」を実施した。次に「人間知恵の輪」という、ランダムに相手を探して右手と左手それぞれ手をつなぎ、からまった状態から手を離さないでほどこいていく（最終的には円や円の組み合わせとなる）活動を行った。次に「新聞にみんなで乗れるかな」という5～6人グループで新聞紙の上にはみださないように乗り10数えるとクリアであり、進んでいくにつれ半分ずつ新聞紙を小さくしていく活動を実施した。最後に、「パラシュート活動」という一辺6メートル四方程度の大きな布を皆で協力して動かし、波状に動かす、上に小さなボールを複数のせはねさせる、バルーンのように大きく膨らませる、1つのボールを円形に動かせるように布を操作する、膨らませた布の下を指定した児童がくぐり他の児童が布を下げ捕まえる等の活動を行った。この5時間目には皆で協力しな

れば問題解決しなかったり、集団で達成する必要のある活動を意識して集約した。6時間目はリクエストというテーマで活動を構成。これは、児童にアンケートを行い、これまでで人気があった活動をつなげて構成した時間であった。A組は「人間知恵の輪」、「ブラインドウォーク」、「パラシュート活動」を実施した。B組は「氷の彫刻」、「ブラインドウォーク」、「パラシュート活動」を実施した。活動の詳細については資料1に示した通りである。

単元を通じて、教師は柔らかい雰囲気や肯定的な態度を心がけ、子どもの交流や問題解決を促進するように働きかけるよう留意した。

## 2-2. 研究の方法

研究法の方法としては、質問調査紙法を実施した。質問項目については、まず、村田（2000）の作成した体ほぐしの運動の評価項目である20項目を調査しやすいように12項目に吉田・藤田（2003）が絞ったものを使用した。その項目とは、1.「体が軽くて、元気がいい」（軽快・快活感：体の状態・気づきの項目）、2.「リラックスしている」（リラックス：情緒的項目）、3.「動くことが気持ちいい」（動くことの爽快感：情緒的項目）、4.「みんなでいることが楽しい」（皆でいることを楽しむ：仲間との関係の項目）、5.「自然と笑顔になる」（自然と笑顔：情緒的項目）、6.「誰とでも仲良くできる」（皆と仲良く：仲間との関係の項目）、7.「体がだるい、動きたくない」（倦怠・不活発感：体の状態・気づきの項目）、8.「いらいら、気分がのらない」（不快感：情緒的項目）、9.「恥ずかしい」（羞恥心：情緒的項目）、10.「面白くない」（面白さの欠如：情緒的項目）、11.「緊張している」（緊張：情緒的項目）、12.「人と話したくない（話したくない：仲間との関係の項目）」であった。それぞれが、情緒的、体の状態・気づき、仲間との関係の異なる要因を測るための質問項目であり、回答者の答え易さでバイアスがかかりにくいよう、1～6の質問項目は肯定的な項目、7～12の質問項目は否定的な項目とした。この質問項目の調査を単元実施前の安静時（教室にて回答）と毎時間授業終了後（体育館にて回答）に行い、各質問項目について、まったくそう感じない、あまりそう感じない、どちらともいえない、まあそう感じる、とてもそう感じないの5段階のうち一つを回答することとした。分析の方法としては、それぞれの項目を1～5にスコア化し、目的1～3については単元実施前（安静時）と単元終了後の6時間目のスコアの平均をt検定を用い比較した。目的4については、毎時間後のスコアの平均を分散分析及び多重比較にて比較した。データ分析については、どちらの統計処理についても、SPSSを用いて

## 資料1 体ほぐしの運動の教材

1時間目／慣れる・関わる	 <p><b>数集まり</b> 教師から合図がでたら決められた数の人数になるようにグループを作り、手をつないで座る。人数の設定は次のように行う。教師が「せーの」と言ったら手を1度叩く、もう1度「せーの」と言ったら手を2度叩く、というように、3度、4度、…度、と繰り返していく。教師が合図をしたら、その前に手を叩いた回数が設定された人数となる。</p>	 <p><b>風船ラリー</b> 風船を床に落とさないように、グループでラリーを続ける。その際、グループで手をつないで円になって行う。ボールが円から外れたら全員で移動しなくてはいけないし、手を使うときは隣の人とタイミングを合わせなくてはならない。</p>	 <p><b>風船をはさんで移動（4人組）</b> 4人で、前に人の背中と後ろの人の胸で風船を挟んで列になり、風船を落とさないように動く。お互いに呼吸を合わせなくては風船が落ちてしまう。</p>
2時間目／協力・ふれ合い	 <p><b>タイタコ</b> 向かい合って片方の手をつなぎ、合図に反応して手を叩いたり守ったりする。教師が「タイ」と言ったらタイ役が、「タコ」と言ったらタコ役が相手の手を叩く。呼ばれなかったほうは手を叩かれないように守る。教師のひっかけ（「タイヤキ」「タコヤキ」など）にだまされないように気をつけることも必要である。</p>	 <p><b>協力してフープを通そう</b> 輪になってフープを回していく。グループで手をつないで輪になり、輪の一箇所からフープを通す。くぐったりまたいだりして、フープを一周させる。フープを通る人以外の方が手伝うことでスムーズにフープを回すことができる。</p>	 <p><b>E T C</b> グループの1人が車役、他の人がシャッター役になって行う。シャッター役は向かい合い手を前に出す。車役がシャッター役の間を通り抜けるとき、シャッター役は車役に当たらないように、寸前で手を上げる。</p>
3時間目／感じあって動く	 <p><b>ゴリラとゴジラ</b> 合図に反応して、相手から逃げたり相手を追いかけてたりする。2m程距離をとり、1人がゴリラ役、1人がゴジラ役となって行う。「ゴリラ」の合図でゴリラ役がゴジラ役を追いかけ、「ゴジラ」の合図でゴジラ役がゴリラ役を追いかける。指定されたところまで逃げ切るかその前に捕まえるかしたほうの勝ち。</p>	 <p><b>不思議な小枝</b> 2人の人差し指で小枝を支える。お互いの人差し指で小枝を両側から支え、言葉を使わないで、落とさないよういろいろな方向へ動かしたり運んだりする。お互いに呼吸を合わせなくては小枝が落ちてしまう。</p>	 <p><b>氷のちょうこく</b> グループの1人が彫刻家役となり、他の人が氷役となり、彫刻家役の人が氷役の人の形を変えていく。グループで手をつないで列になり、音楽に合わせて動いて、絡まった状態を作る。音楽が止まったところから、彫刻家が列からはずれ、他の人の体を直接触って動かし、形を変えていく。</p>

4時間目 ／ 気づき			
5時間目 ／ 問題解決			
<p><b>ダンスウォームアップ</b> クラス全員で輪になり、音楽に合わせてダンスをする。ダンスは教師がリードして行う。</p>	<p><b>リラクゼーション（心音を聞く）</b> お互いに、相手の心臓に手や耳を当て、音を聞きあう。</p>	<p><b>ブラインドウォーク</b> 1人がリード、1人がフォローとなり、2人組で行う。フォローは目隠しをし、リードがフォローを誘導する。リードは、フォローに危険がないよう配慮したり、物に触らせたりする。お互いに相手の呼吸やタイミングを感じながら歩く。</p>	
<p><b>人間知恵の輪</b> グループで向かい合って手を出し、ランダムに手をつないだ状態から、最も簡単な円（一重になるとは限らない）を目指す。手を離さずに、誰がどこをくぐったりまたいだりすれば最も簡単な円になるか、体がねじれて痛くならないように注意しながら、仲間同士で声を掛け合ったり様子を見守ったりして、協力して行う。</p>	<p><b>みんなで新聞紙にのろう</b> グループで1枚の新聞紙に乗り、5秒乗れたら新聞紙を半分にする、というのを繰り返していく。新聞紙が小さくなるにつれ、グループで協力・工夫することが必要になってくる。</p>	<p><b>パラシュート</b> クラス全員でパラシュートを囲むように並び、上下に揺らしたりテントを作ったりする。遊び方は多様で、工夫次第でいろいろな活動を行うことができる。</p>	

実施した。また、53名を対象にアンケート調査を実施したが、回答数はどちらかの時間について欠席、又は無回答だった者を除き、質問1, 2, 4～12は $n = 50$ 、質問3については $n = 49$ であった。

次に、質問項目として、松本富子（2001）が作成した体ほぐしの運動の評価3項目Ⅰ。「友だちを今までよりも身近に感じる事ができた」（「親和感」仲間との関係の項目）、Ⅱ。「自分と友だちの違いに気づく事ができた」（「人との違いへの気づき」気づきの項目）、Ⅲ。「気づいたことを友だちと出しあう事ができた」（「気づきの意見交換」仲間との関係の項目）についても調査を行った。この質問項目についての調査を毎時間授業終了後（体育館にて回答）に行い、各質問項目について、まったくそう感じない、あまりそう感じない、どちらともいえない、まあそう感じる、とてもそう感じないの5段階のう

ち一つを回答することとした。分析の方法としては、それぞれの項目を1～5にスコア化し、目的1～3については単元開始時である1時間目と単元終了後である6時間目のスコアの平均を $t$ 検定を用い比較した。目的4については、毎時間後のスコアの平均を分散分析及び多重比較にて比較した。データ分析については、どちらの統計処理についても、SPSSを用いて実施した。また、53名を対象にアンケート調査を実施したが、回答数はどちらかの時間について欠席した者を除き、どの質問項目についても $n = 52$ であった。

### 3. 結果

#### 3-1. 単元実施前と実施後の比較

分析の結果、以下のことが明らかとなった（図1、図2参照）。

項目1の「体が軽くて元気がいい」(軽快・快活感)については、単元実施前の平均は3.28 (SD=1.62)であり、単元実施後の平均は4.56 (SD=0.76)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で正の有意差があることが明らかとなった。項目2の「リラックスしている」(リラックス)については単元実施前の平均は3.46 (SD=1.297)であり、単元実施後の平均は4.5 (SD=0.886)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で正の有意差があることが明らかとなった。項目3の「動くことが気持ちいい」(動くことの爽快感)については、単元実施前の平均は3.98 (SD=1.031)であり、単元実施後の平均は4.5 (SD=0.809)であった。t検定の結果、両側検定: $t(48) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で正の有意差があることが明らかとなった。項目4の「みんなであることが楽しい」(皆でいることを楽しむ)については、単元実施前の平均は4.5 (SD=0.789)であり、単元実施後の平均は4.64 (SD=0.749)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.197$ ,  $p > 0.05$ であり、有意差がないことが明らかとなった。項目5の「自然と笑顔になる」(自然と笑顔)については、単元実施前の平均は3.7 (SD=1.074)であり、単元実施後の平均は4.56 (SD=0.861)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で正の有意差があることが明らかとなった。項目6の「誰とでも仲良くできる」(皆と仲良く)については、単元実施前の平均は3.70 (SD=1.074)であり、単元実施後の平均は4.56 (SD=0.861)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で正の有意差があることが明らかとなった。

項目7の「体がだるい、動きたくない」(倦怠・不活発感)については、単元実施前の平均は2.32 (SD=1.22)であり、単元実施後の平均は1.34 (SD=0.872)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で負の有意差があることが明らかとなった。

項目8の「いらいら、気分がのらない」(不快・不活発感)については、単元実施前の平均は2.00 (SD=1.225)であり、単元実施後の平均は1.30 (SD=0.789)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で負の有意差があることが明らかとなった。項目9の「恥ずかしい」(羞恥心)については、単元実施前の平均は1.64 (SD=0.985)であり、単元実施後の平均は1.20 (SD=0.571)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.002$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で負の有意差があることが明らかとなった。項目10の「面白くない」(面白さの欠如)については、単元実施前の

平均は1.80 (SD=0.969)であり、単元実施後の平均は1.18 (SD=0.438)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で負の有意差があることが明らかとなった。項目11の「緊張している」(緊張感)については、単元実施前の平均は1.48 (SD=0.909)であり、単元実施後の平均は1.14 (SD=0.495)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.007$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で負の有意差があることが明らかとなった。項目12の「人と話したくない」(話したくない)については、単元実施前の平均は1.38 (SD=0.83)であり、単元実施後の平均は1.29 (SD=0.535)であった。t検定の結果、両側検定: $t(49) = 0.141$ ,  $p > 0.05$ であり、有意差がないことが明らかとなった。

項目Iの「友だちを今までよりも身近に感じる事ができた」(親和感)については、単元実施最初の平均は4.17 (SD=0.923)であり、単元実施後の平均は4.48 (SD=0.896)であった。t検定の結果、両側検定: $t(51) = 0.028$ ,  $p < 0.05$ であり、5%水準で正の有意差があることが明らかとなった。項目IIの「自分と友だちの違いに気づく事ができた」(人との違いへの気づき)については、単元実施最初の平均は3.67 (SD=1.133)であり、単元実施後の平均は4.23 (SD=1.096)であった。t検定の結果、両側検定: $t(51) = 0.001$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で正の有意差があることが明らかとなった。項目IIIの「気づいたことを友だちと出しあう事ができた」(気づきの意見交換)については、単元実施最初の平均は3.38 (SD=1.174)であり、単元実施後の平均は4.19 (SD=1.03)であった。t検定の結果、両側検定: $t(51) = 0.000$ ,  $p < 0.01$ であり、1%水準で正の有意差があることが明らかとなった。

### 3-2. 時間毎の分散分析と多重比較

時間ごとのスコアの平均を分散分析及び多重比較を用いて分析した結果以下のことが明らかとなった。

項目1の「体が軽くて元気がいい」(軽快・快活感)については、分散分析及び多重比較を行い各時間のスコアを比較した結果、1時間目と4時間目の間、1時間目と5時間目の間に5%水準で正の有意差が、1時間目と6時間目の間に1%水準で正の有意差が認められた。また、2時間目と6時間目の間に5%水準で正の有意差が認められた。項目2の「リラックスしている」(リラックス感)については、分散分析及び多重比較を行い各時間のスコアを比較した結果、1時間目と4時間目の間に1%水準で正の有意差が、1時間目と6時間目の間に5%水準で正の有意差が認められた。また、2時間目と4時間目の間、2時間目と6時間目の間に5%水準で正の有意差が認められた。また、3時間目と4時間目の間、

## 体ほぐしの運動における情緒・体の解放、気づきと仲間との関係について

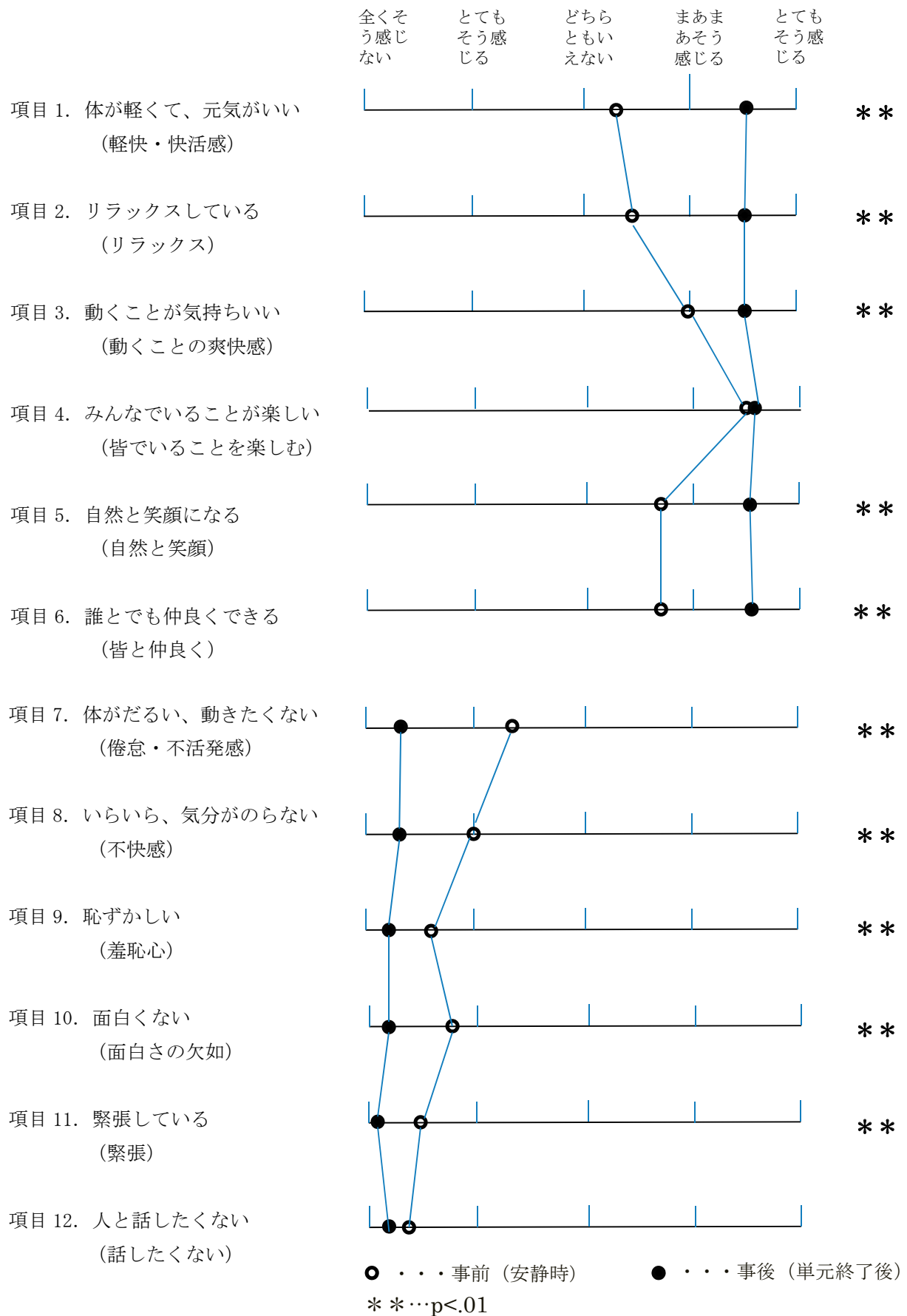


図1 質問項目1～12の事前(安静時)事後(単元終了後)比較

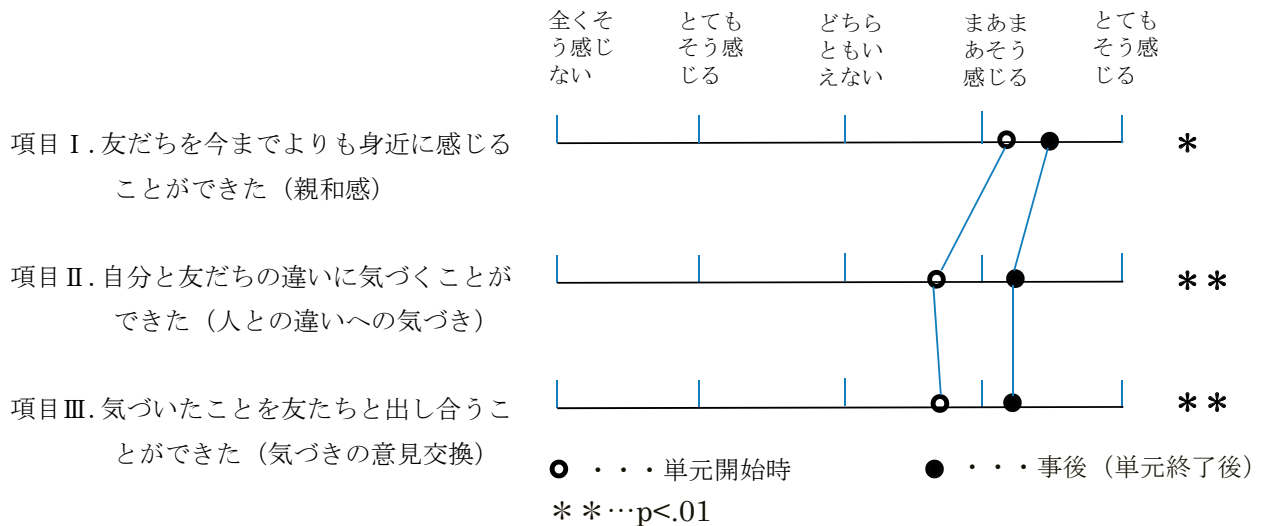


図2 質問項目Ⅰ～Ⅲの単元開始時と事後(単元終了後)比較

3時間目と6時間目の間に5%水準で正の有意差が認められた。項目3の「動くことが気持ちいい」(動くことの爽快感)については、分散分析及び多重比較を行った結果、有意差は認められなかった。項目4の「みんなであることが楽しい」(皆でいることを楽しむ)については、分散分析及び多重比較を行った結果、有意差は認められなかった。項目5の「自然と笑顔になる」(自然と笑顔)については、1時間目と4時間目の間、1時間目と6時間目の間に1%水準で正の有意差が認められた。項目6の「誰とでも仲良くできる」(皆と仲良くしたい気持ち)については、1時間目と6時間目の間に5%水準で正の有意差が認められた。

項目7の「体がだるい、動きたくない」(倦怠・不活発感)については、分散分析及び多重比較を行い各時間のスコアを比較した結果、2時間目と3時間目の間に5%水準で正の有意差が、2時間目と4時間目の間に1%水準で正の有意差が認められた。項目8の「いろいろ、気分がのらない」(不快感)については、分散分析及び多重比較を行った結果、有意差は認められなかった。項目9の「恥ずかしい」(羞恥心)については、分散分析及び多重比較を行い各時間のスコアを比較した結果、2時間目と3時間目の間に1%水準で負の有意差が、2時間目と3時間目の間に1%水準で正の有意差が認められ、3時間目と6時間目の間に1%水準で負の有意差が認められた。項目10の「面白くない」(面白さの欠如)については、分散分析及び多重比較を行った結果、有意差は認められなかった。項目11の「緊張している」(緊張感)については、分散分析及び多重比較を行い各時間のスコアを比較した結果、3時間目と6時間目の間、4時間目と6時間目の間に5%水準で負の有意差が認めら

れた。項目12の「人と話したくない」(人と関わりたくない気持ち)については、分散分析及び多重比較を行い各時間のスコアを比較した結果、4時間目と6時間目の間に5%水準で負の有意差が認められた。

項目Ⅰの「友達を今までよりも身近に感じることができた」(親和感)については、分散分析及び多重比較を行い各時間のスコアを比較した結果、1時間目と4時間目、3時間目と5時間目の間に5%水準で正の有意差が、3時間目と4時間の間に1%水準で正の有意差が認められた。項目Ⅱの「自分と友達の違いに気づくことがあった」(人との違いへの気づき)については、分散分析及び多重比較を行い各時間のスコアを比較した結果、1時間目と4時間目、1時間目と5時間目、1時間目と6時間目の間に1%水準で正の有意差が、3時間目と4時間の間に5%水準で正の有意差が認められた。項目Ⅲの「気づいたことを友だちと出しあうことができた」(気づきの意見交換)については、1時間目と4時間目、1時間目と5時間目、1時間目と6時間目、2時間目と5時間目、3時間目と5時間目の間に1%水準で正の有意差が、2時間目と4時間目、2時間目と6時間目、3時間目と4時間目、3時間目と6時間目の間に5%水準で正の有意差が認められた。

#### 4. 考察

##### 4-1. 体ほぐしの運動の情緒的解放について

単元実施前(安静時)と単元実施後を比較すると、リラックス(項目2)、動くことの爽快感(項目3)、自然と笑顔(項目5)について、統計上、正の有意差が認められた為、この4つの観点で体ほぐしの運動を行わない安静時に比べて単元終了後には改善がみられたことが明



## 体ほぐしの運動における情緒・体の解放、気づきと仲間との関係について

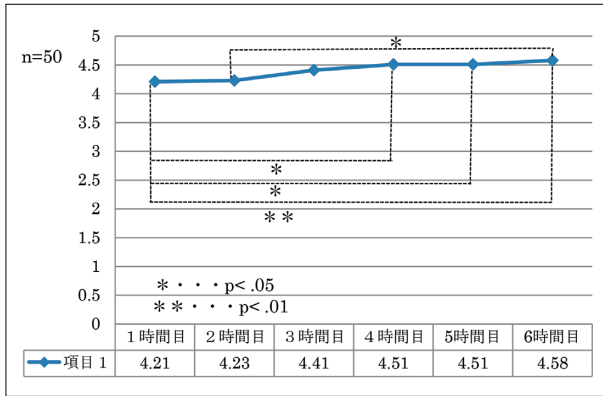


図3 毎時間の「軽快・快活感」スコアと多重比較結果

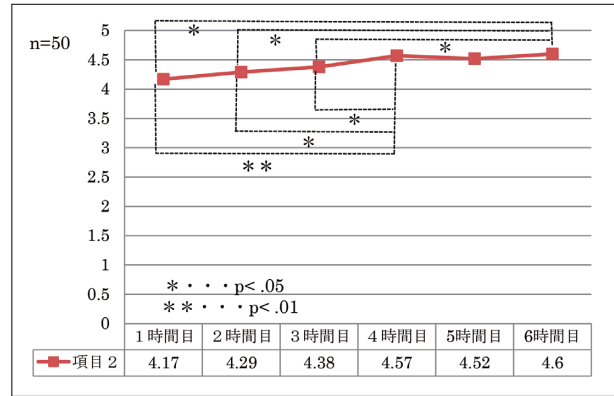


図4 毎時間の「リラックス」スコアと多重比較結果

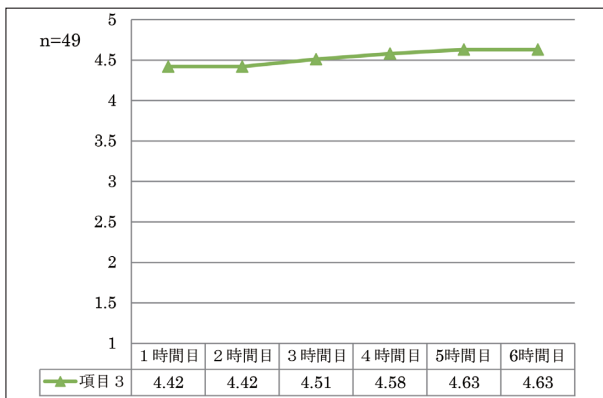


図5 毎時間の「動くことの爽快感」スコアと多重比較結果

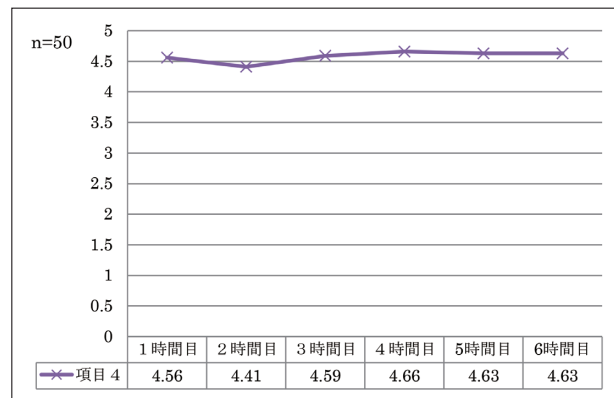


図6 毎時間の「皆でいることを楽しむ」スコアと多重比較結果

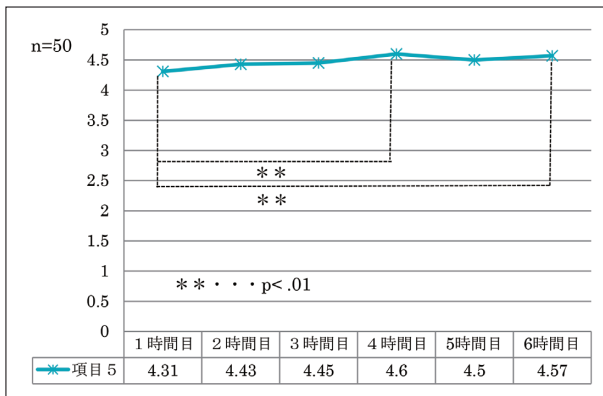


図7 毎時間の「自然と笑顔」スコアと多重比較結果

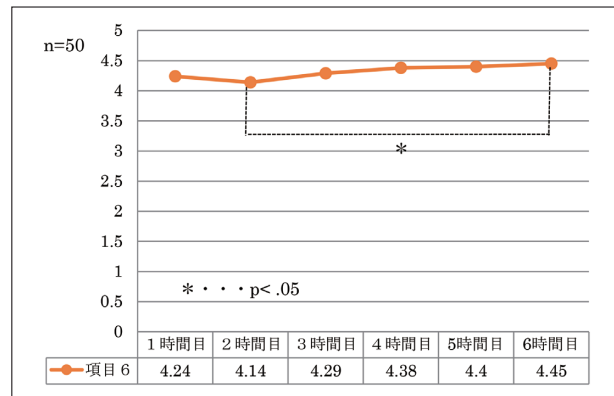


図8 毎時間の「皆と仲良く」スコアと多重比較結果

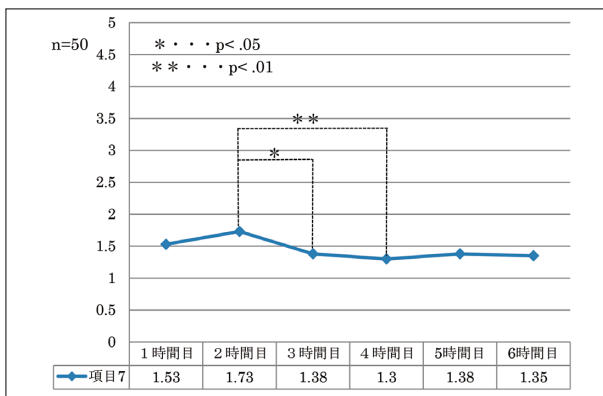


図9 毎時間の「倦怠・不活発感」スコアと多重比較結果

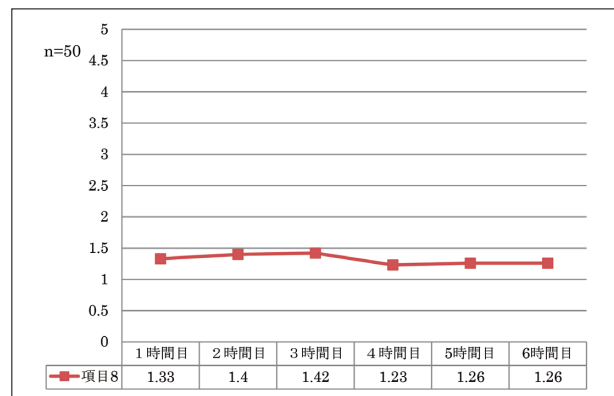


図10 毎時間の「不快感」スコアと多重比較結果

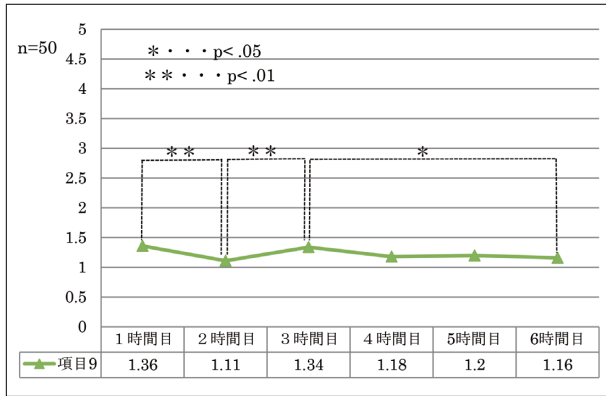


図11 毎時間の「羞恥心」スコアと多重比較結果

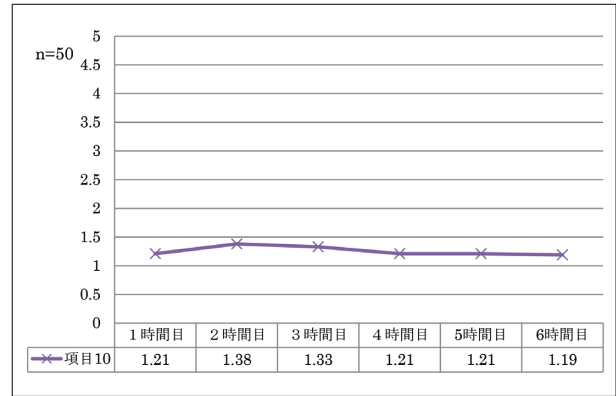


図12 毎時間の「面白さの欠如」スコアと多重比較結果

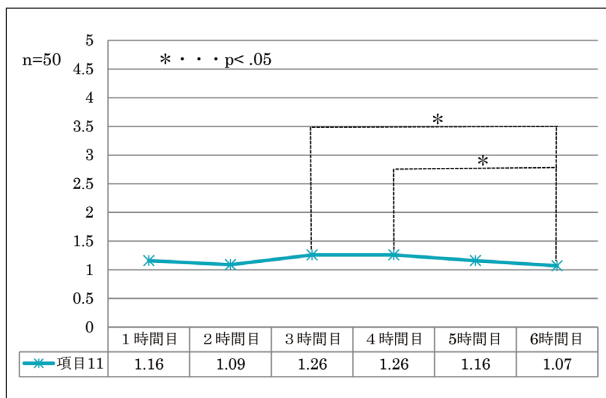


図13 毎時間の「緊張」スコアと多重比較結果

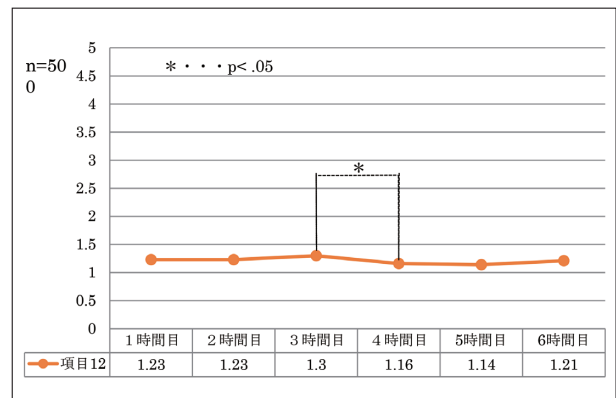


図14 毎時間の「話したくない」スコアと多重比較結果

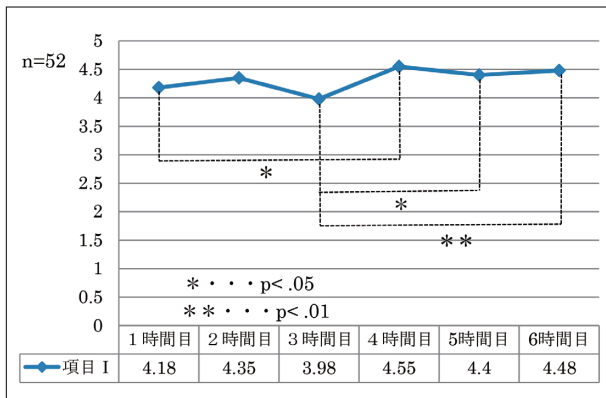


図15 毎時間の「親和感」スコアと多重比較結果

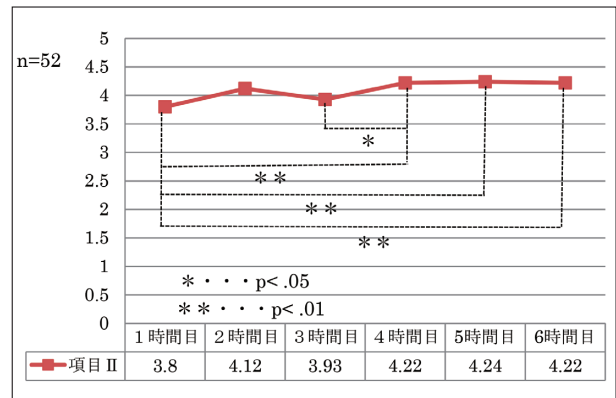


図16 毎時間の「人と違いへの気づき」スコアと多重比較結果

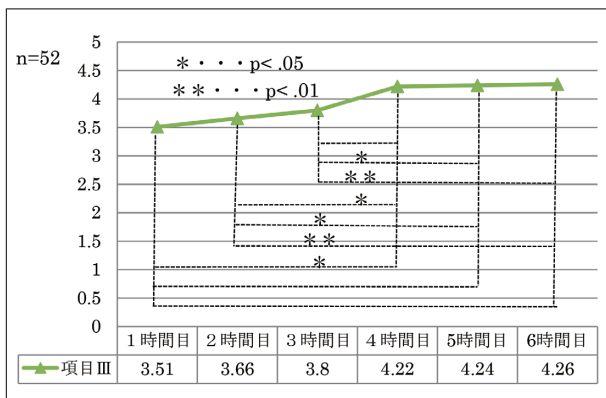


図17 毎時間の「気づきの意見交換」スコアと多重比較結果

らかとなった。一方で、不快感（項目8）、羞恥心（項目9）、面白さの欠如（項目10）、緊張（項目11）に統計上、負の有意差が認められた為、これら負の感情や間隔が改善したことが明らかとなった。従って、安静時に比べて体ほぐしの運動を実施したことで、学習者の肯定的な情緒的な感情が上昇し、否定的な情緒的な感情が軽減することが明らかとなった。吉田・藤田（2003）の研究では単元最初の1時間目に比べて単元最後の3時間目のスコアが上昇したこと（統計的処理はなし）が今まで明らかとなっていたが、本研究では情緒的な因子に関して体ほぐしの運動を実施したことで改善がみられたことが統計的な有意差を伴って明らかになったことが特筆すべきことであるといえよう。

#### 4-2. 体ほぐしの運動の体の状態・気づきについて

単元実施前（安静時）と単元実施後を比較すると、軽快・快活感（項目1）について、統計上、正の有意差が認められた為、この観点で体ほぐしの運動を行わない安静時に比べて単元終了後には改善がみられたことが明らかとなった。一方で、倦怠・不活発感（項目7）について、統計上、負の有意差が認められた為、この観点で負の感情や間隔が改善したことが明らかとなった。さらに、違いへの気づき（項目Ⅱ）について単元実施最初と単元実施後を比較すると、統計上、正の有意差が認められた為、この観点でも体ほぐしの運動を実施したことによって改善がみられたことが明らかとなった。

気づきについては、これまでの研究では、吉田・藤田（2003）の研究では単元最初の1時間目に比べて単元最後の3時間目のスコアが上昇したこと（統計的処理はなし）は明らかになっており、松本奈緒（2015）の研究によって体ほぐしの運動によって多種の体の状態に関する気づきが得られたことが明らかになっているが、本研究によって、統計的有意差を伴って気づきの度合いが高まったことが確認できた。むしろ、体の気づきに関しては体ほぐしの運動による効果や度合いの改善を強制的に学習者に押し付けるものではないが、本体ほぐしの運動を実施することで体ほぐしの運動の三大要素のひとつである体への気づきについても数値的な改善が確認できたことはひとつの研究の成果としてあげることができるだろう。

#### 4-3. 体ほぐしの運動の仲間との関係について

単元実施前（安静時）と単元実施後を比較すると、誰とでも仲良く（項目6）について、統計上、正の有意差が認められた為、この観点で体ほぐしの運動を行わない安静時に比べて単元終了後には改善がみられたことが明らかとなった。また、単元最初と単元実施後を比較する

と、親和感（項目Ⅰ）と気づきの意見交換（項目Ⅲ）について、統計上、正の有意差が認められた為、この観点でも体ほぐしの運動を行わない安静時に比べて単元終了後には改善がみられたことが明らかとなった。しかし、一方で、単元実施前（安静時）と単元実施後を比較すると、皆でいることを楽しむ（項目4）や人と話したくない（項目12）では統計上、有意差が認められなかった為、この観点で体ほぐしの運動を実施することで顕著な改善がみられなかったことが明らかとなった。このことから、誰とでも仲良くという他者との親和性や親近感に関しては改善がみられたが、他者といふことを楽しむ気持ちやコミュニケーションをとりたいたいという気持ちについては実施してもそれほど違いがないことが明らかとなった。また、気づきに関する建設的な意見交換は体ほぐしの運動を実施することで改善したことが明らかとなった。

先行研究では、中村・岩田（2011）と平野ら（2011）において、肯定的人間関係について高い値を示したことが明らかになっているが、本研究では、肯定的人間関係の中でも親和性や仲良くするという項目に関しては統計的な有意差が見られたが、皆でいることを楽しいと思うという集団に対する考えや人と話したくない気持ちについてはあまり変わらないことが明らかとなった。仲間との関係について、一方では顕著な差が見られ、また一方では見られなかったことは興味深い結果である。今後調査項目を増やして追従的な研究を行い、これが他の体ほぐしの運動の実践でも同様の結果が出るのかどうか確かめたり、仲間との関係に対するより構造的な多くの調査項目からどの部分が実践を行うことで変化があり、どの分が変化がないのか確かめることは意義深いことだと考えられる。

#### 4-4. 各時間に実施した教材の特徴と顕著な効果について

多重比較の結果、他の時間よりも統計的に有意差があったものについて整理すると、以下の結果となった。2時間目は、他の時間よりも羞恥心が軽減した。3時間目は他の時間よりも倦怠・不活発感が軽減した。4時間目は、他の時間よりも軽快・快活感が増加し、倦怠・不活発感が軽減、リラックス感が増加し、自然と笑顔になり、人と話したくない気持ちが軽減し、親和感が増し、人との違いに気づき、気づきの意見交換ができた。5時間目は、他の時間よりも軽快・快活感が増加し、親和感が増し、人との違いに気づき、気づきの意見交換ができた。6時間目は軽快・快活感が増加し、リラックス感が増加し、自然と笑顔になり、皆と仲良くしたい気持ちが増加し、恥ずかしさが軽減し、親和感が増し、人との違いに気づき、気づきの意見交換ができた。

先ず、全体の傾向として、4時間目と6時間目に多項目において効果が顕著にみられる傾向があったが、これら時間には、交流や気づき（4時間目と6時間目）、問題解決（6時間目）と多様なプログラムで1時間の活動が構成されていた。このことから、1時間を交流等単純な1種類の活動で構成するよりも、気づきを中心とした静的な活動と身体を十分に動かす動的な活動を組み合わせ、緩急のある活動で構成する方が多種類の効果が出やすいことが明らかとなった。特に4時間目の気づきを中心とした活動で1時間を構成した時間は、もっとも多項目の因子から効果が顕著であった為、気づきを含めて活動を構成する効果が確認できた。先行研究や書籍をみると、問題解決や交流についての実践が多く（中村・岩田, 2001; 吉田・藤田, 2003; 平野ら, 2011）、気づきを含んだ実践例は少ない傾向にあるが、体ほぐしの運動の特性を多項目に渡り経験させるためには、気づきを含んだ単元構成が重要だと考えられる。

各時間の活動内容と、顕著な効果が認められた因子の関連は以下のように考察できる。2時間目は、体ほぐしの運動に慣れてきた為に羞恥心が軽減したと考えられる。4時間目は活動内容が動と静を組み合わせた緩急のあるものであり、音楽に合わせて軽快にリズムカル体を動かす活動を行ったために軽快・快活感が増加し、自然と笑顔になり、リラクゼーションを行ったためにリラックス感が増し、倦怠・不活発感が軽減したことが考えられる。また、心臓の音を聞くや、ブラインドウォークで身体接触や相手のリードによって動く活動によって、親和性が増し人との違いに気づいたと考えられ、リラクゼーションや心臓の音を聞く活動の後の意見交換があった為に人と話したくない気持ちが軽減し、気づきの意見交換ができたことと推察できる。5時間目はゴリラとゴジラが変形鬼ごっこであり、また、皆で様々に大きな布を操作するパラシュート活動も工夫がありかつ比較的運動量が多いものであった為、軽快・快活感が増加したと推察できる。また、人間知恵の輪や新聞紙にみんなで乗れるかなで身体接触を伴う活動を行った為に、親和性が増したと考えられる。また、この時間は問題解決がテーマであり、人間知恵の輪や新聞紙にみんなで乗れるかな、パラシュート活動で皆で意見を出し合いながら問題解決する活動があった為、気づきの交換が高まったと考えられる。6時間目には、パラシュート活動が工夫があり、かつ、比較的運動量が多いものであった為に軽快・快活感が増加し、自然と笑顔になったと推察できる。また、ブラインドウォークが静かな活動であったことからリラックス感が増加し、人間知恵の輪やパラシュート活動等の皆で協力し問題解決する活動を行ったことから誰とでも仲良くする気持ちが増加し、これまでの活動から自分達の行いた

かったものが選ばれ実施した為に自然と笑顔になったと推察できる。また、人間知恵の輪やブラインドウォークで身体接触や人との関係性で動く活動を行った為、親和性が増し、それら活動を通して、また、活動後に意見交換を行ったことで、違いへの気づきや気づきの交換が高まったことが考えられる。

また、積極的で活発な活動を阻害すると考えられる、恥ずかしさという精神的要因やだるいという体の倦怠・不活発感が単元の前半で軽減し、はじめて他の要因が顕著に効果が上がるようになったのではないかと推察できる。

## 5. まとめ

本研究は質問調査紙法により、体ほぐしの運動の情緒・体の解放、気づきと仲間との関係について明らかにしたものであった。研究の結果以下の点が明らかとなった。体ほぐしの運動の情緒的解放については、安静時と単元実施後を比較すると、動くことの爽快感やリラックス感等正の要因が統計的な有意差を伴いながら増加し、不快・不活発感や緊張等負の要因が統計的な有意差を伴いながら減少したことが明らかとなった。従って、安静時と比べ、体ほぐしの運動の単元実施後は情緒的解放がなされたといえる結果が確認できた。次に、体の状態・気づきについては、安静時と単元実施後を比較すると、軽快・快活感の正の要因が統計的な有意差を伴いながら増加し、倦怠・不活発感の負の要因が統計的な有意差を伴いながら減少したことが明らかとなった。また、単元最初と単元終了後を比較すると、違いへの気づきが統計的な有意差を伴いながら増加したことが明らかとなった。従って、安静時と比べ、体ほぐしの運動の単元実施後は体の状態が改善したという感覚が得られたことが確認でき、単元実施最初と単元実施後では、実施後の方が違いへの気づきが深まったことが確認できた。次に、仲間との関わりについては、安静時と単元実施後を比較すると、誰とでも仲良くの正の要因が統計的な有意差を伴いながら増加したことが明らかとなった。また、単元最初と単元終了後を比較すると、親和感と気づきの意見交換について、統計的な有意差を伴いながら増加したことが明らかとなった。一方で、安静時と単元実施後を比較すると、皆でいることを楽しむ、人と話したくないは統計上有意差を伴った増加がなく、この観点で体ほぐしの運動を実施することで改善がみられなかったことが明らかとなった。また、単元最初と単元終了後を比較すると、気づきの意見交換について統計上有意差を伴った増加がみられたことが明らかとなった。従って、仲間との関わりについては、親和性については体ほぐしの運動を実施することで効果があったが、コミュニケーションの楽しみや人

との対話の欲求については、特に顕著な効果が見られなかったことが明らかとなった。

毎時間の活動内容と顕著な効果については、多重比較の結果、リズムカルな運動とリラックスする活動、心臓の音を聞く活動、目隠しをしてリードを受けて動くブラインドウォークを実施した快活に動く活動と気づきや静的な活動がバランスよく配置された時間に最も多くの顕著な効果がみられたことが明らかとなった。従来の活動例をみると、交流を中心とした実勢例が多く偏りがあるが、気づきや静的な活動も含んだ緩急のある授業計画が望ましいと言えるであろう。また、各要因の飽和の順次性については、活動を十分に行うことの疎外につながると考えられる、恥ずかしいという感情や体の倦怠・不活発感が単元の前半で軽減し、他の要因の顕著な効果が表れることが考えられる。

以上のように本研究で一定の成果が明らかとなったが、研究の限界や課題について以下のように整理できる。1点目は、今回は安静時と体ほぐしの運動の実施後を比較し効果を明らかにしたが、その効果の全てが体ほぐしの運動に実施によるものなのか、他の単元実施でも似たような効果がでるのかが不明瞭であった。今回は、非コントロール群を設定し比較検討することが叶わなかったが、他の領域の6時間の単元の実施との比較で考察するとより正確な結果が明らかとなるであろう。2点目は調査項目の適切さ詳細さである。本研究の調査項目については、先行研究を踏襲したものなので、幅広く多くの項目の大まかな傾向を捉えられた点は良かったが、後日にそれぞれの要因を測る項目として適切だったか事前に検討して用いた訳ではない。特に気づきに項目については、人との違いへの気づきについて大まかに捉え、身体性や動きに関連する詳細な調査項目でなかったように捉えられる。先行の文献を精緻に検討する、あるいは質的研究から得られた記述の内容分析等を参考にして、より詳細な調査項目を設定する課題が挙げられるだろう。

**謝辞：**本研究は平野真氏の実践を対象としています。記して感謝の意を表します。

統計的な手法については、三戸範之教授の助言の元、処理を実施しました。記して感謝の意を表します。

#### 参考引用文献

- 高橋和子・高橋健夫 (2001) 往復書簡『体ほぐしの運動』って、なんですか, 49 (5) : 10-15.  
 高橋健夫・松本富子・藤井喜一 (1999) 座談会・体ほぐしの運動をどう授業に仕組むか, 体育科教育, 47 (7) : 16-25.  
 高橋健夫 (2000) 『体ほぐしの運動』の背景. 高橋健夫・三木四郎・松本富子・藤井喜一・長谷川聖修編・著, 体ほぐし

の運動, 体育科教育, 48 (6) : 142-144.

- 高橋健夫 (2000) 体ほぐしの運動 Q & A, 体育科教育, 48 (8) : 18-21.  
 平野友之・奥田絢子・佐藤直樹 (2011) 体ほぐしの運動による仲間づくりが児童の自己肯定意識に及ぼす効果—アドベンチャープログラムを導入した小学校体育授業実践を通して—, 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要 (34) : 207-214.  
 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—小学校高学年でのダンス的内容とプロブレム・ソルビングを中心とした内容. 舞踊教育学研究, 9 : 15-31.  
 甲賀成美 (2005) 小学校における「体ほぐしの運動」の教材開発：内容の精選と単独単元としての授業計画試案. 宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, 28 : 383-392.  
 梶原敏雄・丸山富雄 (2003) 体育の授業への子どもの意欲的な取組みに関する実践的研究：体ほぐしの運動への子どもの授業参画を通して. 仙台大学大学院スポーツ科学研究科研究論文集, 1 (2) : 109-116.  
 茅野理子 (2007) 「体ほぐしの運動」の内容に関する事例研究—小学校高学年でのダンス的内容とプロブレム・ソルビングを中心とした内容. 舞踊教育学研究, 9 : 15-31.  
 近藤智靖 (2000) 気づきを大切にする体ほぐし. 高橋健夫・三木四郎・松本富子・藤井喜一・長谷川聖修編・著, 体ほぐしの運動, 体育科教育, 48 (6) : 153-154.  
 久保健 (2001) いま、『体ほぐしの運動』で検証すべきこと, 49 (5) : 16-19. P.18  
 文部省 (1999) 小学校学習指導要領解説体育編, 東山書房 : 1-13, 67-70.  
 文部科学省 (2000) 学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動—授業の考え方と進め方—, 東洋館出版社 : 10-29.  
 松本奈緒・熊谷青士・平野真 (2009) 体ほぐしの運動における交流に関する事例研究—活動を通しての抽出児の変容を中心に—. 秋田大学教育文化学部教育実践研究紀要, 31 : 41-59.  
 松本奈緒 (2011) ひとりひとりの体験から体ほぐしの運動を見直す—自分と向き合う, 他者と向き合う. 体育科教育, 59 (1) : 26-29.  
 松本奈緒 (2012) 秋田の盆踊りの学習における学習者の認知研究—デジタルコンテンツを用いたダンス学習での自主的学習における学習者の認知の変化—. 秋田大学教育文化学部教育実践研究紀要, 34 : 57-70.  
 松本奈緒 (2015) 中学校段階の体ほぐしの運動における学習者の概念形成—ふきだし法により自由記述とインタビューの分析を通して—. 体育科教育学研究, 31 (2) : 1-15.  
 松本富子・松本奈緒・金子直子 (2004) 小学校における「体ほぐしの運動」の授業に関する事例的研究—教材のねらいを実現する指導方法の探究—. 群馬大学教育実践研究, 21 : 173-194.  
 松本富子・小松崎敏・金子直子・松本奈緒 (2001) 小学校における「体ほぐしの運動」の授業に関する事例的研究—特に気づきと交流のねらいを実現する為の教材の探求—. 体育科学, 30 : 115-126.  
 村田芳子 (2000) 「体ほぐしの運動」の授業に使えるチェック・

- リスト（学習カード）の例と活用の仕方. 杉山重利・池田延行・細江文利・村田芳子編, 楽しくできる授業「体ほぐし」の運動, 小学館:東京, p122-124.
- 村田芳子 (2001) 「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.
- 武藤紀子・茅野理子 (2008) 「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—, 宇都宮大学教育学教育実践総合センター紀要, 31: 41-48.
- 中村恭之・岩田靖 (2001) 小学校体育における「体ほぐしの運動」の実践事例—「仲間との交流」を中心としたチャレンジ運動の発想を機軸に—, 信州大学教育学部附属教育実践総合センター紀要, 教育実践研究, 2: 133-142.
- 落合優・溝口武史・村瀬浩二 (2001) 雰囲気づくりと仲間とのかわりをめざした体ほぐしの運動の実践—小学校5年生を対象として—, 体育科学, 30: 45-65.
- 鷺野昭久 (2001) 子どもも教師も変わった『体ほぐし』の授業, 体育科教育, 49 (5): 24-27.
- 隈元みちる・中島利美・松本剛 (2007) ホリスティック教育としての「体ほぐしの運動」に関する研究 (その2) - 描画分析を通して - . 樹兵庫教育大学研究紀要 31: 49 - 56.
- 横田武美 (2003) 学校体育と体ほぐしの運動—単独教材単元の授業スタイルの分析を通して—, 児童教育研究, 12: 97-103.
- 吉田章 (2000) アドベンチャーゲームの運動例. 高橋健夫・三木四郎・松本富子・藤井喜一・長谷川聖修編・著, 体ほぐしの運動, 大修館書店:東京, pp.40-45.
- 吉田有礼・藤田雅文 (2004) 「体ほぐしの運動」の学習効果に関する事例研究—小学校3・4年生を対象として—, 鳴門教育大学紀要 14: 37-43.