

自ら考えて行動し学び続ける人を育てる体育の実践

石山 育朗

キーワード：健康寿命、運動、体育、アクティブ・ラーニング、勇気づけ（アドラー心理学）

はじめに

「健康日本 21」に示されるように、現代の日本で健康は生涯維持したい大事な課題である。そのための体力を維持、向上させる教育は重要である。

筆者は、大学における保健体育科（以下、科目と授業の双方の意味で“体育”と記す）の役割を果たすべく駿河台大学で体育の実践を行っている。その要点は、①今の社会における身体運動の重要性についての学生への啓蒙、②学習成果をあげるとされるアクティブ・ラーニングと体育、③学びにおける勇気づけの活用について、である。これらを観点として、教職課程教育における体育の役割と課題を筆者の授業から検討した。

学生に理解させたい社会生活の現状と健康

まず、学生に深く理解してもらいたいことは、「今の日本の社会状況、生活がどのようなであり、そこに生きる我々の健康、体力はどのようにあるべきか」ということである。

平成 12 年 3 月、21 世紀にむけた国民の健康と活力ある社会とするために実行する指針（健康日本 21）が厚生労働省から行政機関に通知された。この指針は、健康を増進し、発病の予防に重点を置いた対策により、壮年期死亡の減少、痴呆（当時）や寝たきりにならない状態で生活できる期間の延伸等の重要性を示した。そして平成 14 年 8 月、健康増進法が制定された。現在、平成 25 年度～平成 34 年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」が推進されている（厚生労働省ホームページ¹⁾）。

厚生労働科学研究「健康寿命のページ」の平成 27 年度報告書²⁾によると、平均寿命と健康寿命（日常生活に制限のない期間）との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味する。平成 25 年度の平均は女性 12.40 年、男性 9.01 年である。この日常生活に制限のある期間は「なんらかの介助をとまなう生活」ということになる¹⁾。

不健康な期間は、生活習慣病などの疾病とともにサルコペニア（筋肉量減少）に起因することが指摘され、とくに下肢への影響が大きい³⁾。筋肉量の減少は筋力（体力）の低下であり、その結果疲労しやすく、活動的でない生活になる。運動しない生活は、呼吸・循環系の機能低下などを引き起こすだけでなく、日常の生活で転倒、骨折して QOL を低下させる運動器症候群（ロコモティブ・シンドローム、以下「ロコモ」と略）になる可能性が高まる。運動不足は、サルコペニアとともにエネルギーの過剰蓄積を引き起こし、サルコペニア肥満（症）になる³⁾。この状態を放置しておくと、内臓脂肪症候群（メタボリック・シンドローム、以下「メタボ」と略）として糖尿病や高血圧症など生活習慣病も発症する。

平成 26 年患者調査による生活習慣病の概況は、推定総数で高血圧症 1,010 万人（104 万人増、対 3 年前）、脳血管疾患 117 万 9 千人（6 万人減、同）、心疾患 172 万 9 千人（10 万人増、同）、糖尿病 316 万 6 千人（46 万人増、同）であった。平成 26 年国民健康・栄養調査による BMI 25 以上の肥満者は、男性 28.7%、女性 21.3%で 10 年間横ばいであった。また、厚労省の

統計による 2014 年度の医療費は 40 兆円（概算、約 7 千億円増、対前年度）で過去最高だった。

現代社会における大学の体育の役割

1.健康と体力、運動の重要性について学ぶ機会

前項に述べたように、現代社会では、自発的に行う身体^{注1}運動（以下、運動という）の実施が健康寿命を延ばすためにも必須である。大学教育における実技を含む体育関連単位の履修は、卒業後も運動する習慣を身につける重要な機会である。大学教育においては、義務教育および高等学校での保健体育を基礎として、現代における運動の重要性および科学的な理論と実践方法を理解し、修得することがより一層求められる。

^{注1} 身体（からだ、しんたい）

玄侑宗久氏の“身心という不二”、“なにかをうみだすために「対」をなして「仕合わせ」、「一」を絶対化せずに「両行」させる在り方・・・”の考えをもとに、本稿では「からだ」を「身体」と表記した。物質的な「体」に、心すなわち「身」が入って人間になり、この世に生きている。（玄侑宗久「日本人の心のかたち」、p.133～182、角川 SSC 新書、東京、2014）

2.身体に関する基礎理論を学ぶ機会

身体には「廃用（性）萎縮」という原則がある⁴。使わなければその形態も機能も萎縮し、退化していく。また、30 歳頃から筋肉量は毎年 1%減少する（加齢現象）。例えば 80 歳までの 50 年間で、筋肉量が半分になる計算である（久野）³。高齢者では、除脂肪体重（LBM）が 15～30%減少すると免疫機能の低下や歩行困難になる。さらに 40%減少で座れなくなるか寝たきりに、50%以上減少すると生命維持の危機などの影響がでる⁵。

ロコモは、運動不足による筋肉量の減少（サルコペニア）が原因であり、ロコモによる QOL の低下は、程度の違いはあるものの要介護にいたることが指摘されている³。サルコペニアの予防には筋トレをする必要があり、これまでのメタボの予防として散歩やジョギングなどの有酸素運動の実施だけでは防げなくなっていることも、学生は理解する必要がある。

3.運動の実施方法の理解と修得の機会

講義による運動の理解に加え、運動実践の方法を学ぶことも必要になる。

ストレスの解消や仲間と楽しむためだけなら、ケガに注意して運動すればよい。しかし、体脂肪を減らす、筋力を強くする、脚の筋量を増やす、全身持久力を高める、スキルを身につけるなどの目的がある場合、具体的な数値などの目標を段階的に設定し、適切な方法を学び、一定期間実施をしなければならない。いわゆるトレーニングである。

病気の予防やリハビリテーションなど健康に関連する体力の維持または向上には、個々の現状を体力科学的、および医学的な検査をはじめに行う（スクリーニング）。その結果をもとに運動種目、実施頻度、負荷強度、実施期間を設定したプログラムを実施するのが運動処方⁴である。

4.初歩的から発展的な段階へのトライ・アンド・エラーの機会

大学の体育では、多様な学生に対して初回にシラバスに記載されている授業の目的と参加のルールを周知させ、知識とスキルの修得をはかる。そして他者との協力、問題の発見と解決など社会人基礎力⁶を学び、発揮するように促す。授業の所々で、授業者（筆者）は個々に技術指導や理論の確認を行うなどのフィードバックを行う。それにより、色々なレベルの学生が同じ場面で基本的な動きから応用的な動きにまで、仲間と協力し合いながら体験して学んでいく。知識、技術などが多様な学生それぞれのトライ・アンド・エラーである。

アクティブ・ラーニングと体育

中央教育審議会（中教審、平成24年8月）の答申「新たな未来を気付くための大学教育の質的転換に向けて」では、「…ディベート、グループ・ワーク等による問題解決型の能動的学修^{注2}（アクティブ・ラーニング）に取り組み、成果を上げる大学も出てきている。…」と、アクティブ・ラーニングの重要性が記されている（中教審答申、p.3）⁷。このような能動的な教授・学習法によって、学修者は認知的、倫理的、社会的能力、教養などを含めた汎用的能力の育成を図ると考えられている（同答申用語集、p.37）⁷。この汎用性能力は、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力（社会人基礎力、3能力12要素）」⁶とされる。

本学でも、「駿河台大学社会人基礎力」の修得をめざした授業が求められている。それは、講座ごとに授業者の計画に沿って選択され、シラバスに明示されている。

体育は、身体と運動を教材としてその基礎的な理論を理解し、適切に運動を実施することを学びながら身体を育てる教育（教科）である、と筆者は理解している。

体育の場合、実技が基本となる。大学での実技種目には、高校までに経験した種目のほか、新しい種目が設定されている。現行の学習指導要領の柱である「習得・活用・探求」は、まず基本技術（方法）を身につけ活用し、新たな問題に応用して解決する学習の過程を示した⁸。体育という実技を主とする教科では、身体を使いながら身につけ、その活用頻度を増やしながら課題をクリアし次へ進む。現代の学生（学習者）は、マニュアルを読む前にそのものに触れて使いこなす流の「活用しながら習得し、応用する」体験型になっているところがある（菊⁸）。

^{注2} 「学修」は、大学設置基準上定められている学びである。大学での学びの本質が講義、演習、実技などの授業時間に加え、その事前・事後の展開などの主体的な学びに要する時間を内在した単位制になっていることが、学習との違いになる（答申、p.2）⁷。

アドラー心理学と教育

アドラー心理学（個人心理学 Individual Psychology）は、フロイト派から決別した A.アドラー（1870～1937）によって1911年に創始された⁹。日本ではアドラー心理学と呼ばれ、レジリエンス（精神的回復力、または耐久力）を育てる心理学⁹として近年、教育の現場でその理論と手法が活用されてきている。

アドラー心理学は、①人は事実を自分の主観を通して認識し（認知論）、②人は経験や環境や素質に縛られず、自分で自分の未来を決定し（自己決定性）、③その言動は、原因でなく目的によって選択され（目的論）、④心と体、感情と理性などと分割せずに1つの生命体として（全体

論)、⑤そのあらゆる行動は、誰かに向けたもの(対人関係論)である、という考え方からなる(岩井、p.12~33)⁹。

1. アドラー心理学の特徴(共同体感覚と勇気づけ)

アドラー心理学の最も重要な目的は、「共同体感覚」をもつこと、その育成(野田、p.15~19)¹⁰である。その方法として「勇気づけ」を用いる⁹。共同体感覚とは、人間共同体への積極的な所属と参加(他者への貢献)の感覚であり、健全な精神の指標とされる¹⁰。勇気づけは、困難を克服する活力を与えることである(岩井、p.33)⁹。勇気は命を賭けた挑戦をする蛮勇とは異なり、誰でも持っているものである(同、p.181~185)¹¹。心が折れること、やる気をなくすこと、周囲に迷惑をかける行動は、勇気がくじかれた状態であると考えられる。周囲への迷惑行為を、アドラー心理学では“不適切な行動”という。状況に応じた適切な勇気づけは、相手の自己肯定感を高め、他者を信頼し、自他ともに受容し仲間として助け合う価値観(共同体感覚)を育てていく。その結果、不適切な行動は周囲への建設的な行動(適切な行動)に変わる。

相手に対しては尊敬と信頼をし、共感的対等な態度で接することが基本となる。共感とは相手の関心、考え方、置かれている状況などに関心をもつことである(同、p.175)⁹。このアドラー心理学の理論と実践法を、自律的(自発的)に問題を発見し解決する人間を育てるため、筆者は授業に活用している。

2. 「勇気づけ」とはどのようにするのか

勇気づけは、支配や操作をする関係(縦の関係)でなく、尊敬に支えられた共感的関係(横の関係)の中で困難を克服する活力を与える(岩井、p.177~196)¹¹。

勇気づけのパターンは(同、p.188~190)¹¹、①相手を肯定的にみて良い点を指摘する(ヨイ出し)、②達成できている成果を認める(加点主義)、③相手を尊敬、信頼して話す(尊敬と信頼による動機づけ)、④建設的な行為を具体的に指摘し、その人自身のことにも言及する(人格重視)。例えば「君はこういう～ができるんだね」「ありがとう、助かりました」「君が自主的に～してくれて、(先生は)嬉しいですよ」「遅刻したけど、そんな大汗かくくらい頑張ってきてくれたんですね(前向きで、真面目な姿勢が感じられます)」などである。これらは、必ずしも褒めることではない(事実、または自分が感じたことを伝えている)。

反対の勇気くじきのパターンは、①相手の否定的な側面ばかり見て、ダメな点を指摘する(ダメ出し)、②完全なモデルを押しつけ、未発達な部分のみ注目して評価する(減点主義)、③恐怖で人を動かす(恐怖による動機づけ)、④失敗、期待の裏切りを取り上げて相手の人格までも無視する(人格無視)ことである(同、p.187)¹¹。例えば、相手(学生)に「頭、悪いな」「(私を)誰か分かっている?」「何やってもダメだな」「いつも遅刻するね」などである。勇気くじきは、欠点は正型の指導ということができ、それは相手が相手自身の欠点を意識し過ぎてしまい、本来の持ち味を失わせることになる¹¹。

授業の実際

1. 勇気づけに辿り着くまでの授業と反省

15年ほど前までの筆者の授業は、学生への指示と要求とダメ出しが多かった。今思えば、学生から無言の圧力があつたように感じられる。正直なところ、当時、筆者は授業をすることか

ら逃げたくなっていた。その状況でも、筆者なりに授業改善のトライ・アンド・エラーを行ってはいた。

ある時、思い立って学生に「やりたいように進めていい」と伝え、煩く言わない（細かな指示をしない）授業を試した。ただし、ケガに注意し、他者に対して乱暴な言動をしないようお願いした。自分としてはかなり我慢し、イラつき、これで良いのかという懐疑心ばかりだった。ところが、年度末の授業アンケートには「伸び伸び身体が動かして満足」「煩くないのが良い」など肯定的なものが多かった。学生の元々持っている能力とやる気を、筆者は信頼していなかったことに気がついた。これまでのものは「大学の授業はこうあるべき」という筆者の理想であって、授業の主体が学生ではなかった。

そして7年前にアドラー心理学を学び、その時の気づきが間違っていないことを改めて確認した。それ以降、今日の授業に至っている。以下に示した授業の概略がそれである。

2.現代社会と運動処方（講義）

現代社会をより健康に自分らしく生きていくため、現代社会の諸問題とそこに生きる我々の健康、体力をどのようにとらえ、どの方向へ進めていくのかを考えることをテーマにした。この講義では、とくに現代社会における運動の必要性を明らかにし、運動プログラムの観点から運動処方について解説している。

授業は、各回のテーマに関する課題を事前に各自がまとめて参加する、という展開である。毎回4～6人のグループに分かれ、グループワークを行う。順番に見解や意見などを発表し、シェアリングのほか、順番に司会役を担い、グループごとの発表をする。その後、授業者が追加的資料の配布と解説を行う。このとき、明らかに間違った解釈をしている場合を除き、ダメ出しなどはしない（勇気づけ）。授業者としては当然のことと思っても、「なるほど、そう考えたんですね」というように学生の意見を積極的に聴く。より深い理解が必要と思ったときは、「～の時はどうだろうか」「～という考え方はできますか」と、より具体的に、または開いた質問をして考える機会を増やしている。

授業アンケートから、学生は、他の人は自分と違う考えをしていることに気づいた、聴く姿勢を学んだ、意見をまとめる練習ができた、課題により興味を持った、実際に自分でもやってみようと思った、などの感想が得られている。これらの試みによって、現代を健康に生きていくために必要な基礎知識（常識力）、身体運動を行う場面での課題発見能力・多面的思考力、行動に移す力を学ぶことができると考えている。

3.スポーツ実技Ⅶ（バレーボール・バスケットボール）

履修者は、教員免許状などの資格を希望している。指導者としての基本的な資質を学び、身につける授業である。授業を通して「どうしたら～」「何のために～」をいつも意識し、その解決にトライ・アンド・エラーしていく。スポーツ実践から、主として指導のスキルを習得する機会である。

初回と種目の切り替わりの回は、授業の進め方などの事項を確認して、筆者が基本技術の指導からゲームまでを指導する。それ以降、学生を先生役としてその担当者が予め受講者を想定した授業内容を計画し、授業を運営する（指導体験）。各種目の最後の回は、中学生または高校生対象に想定した指導案を作成し、模擬授業を行う。

筆者は、提出された指導内容（メモ的な計画書も可としている）をみながら授業の進め方、言葉かけの適否、練習内容、安全への配慮など気がついたことを記入していく。指導体験終了後、先生役の反省、学習者（受講生）からの意見や感想などのシェアリングを行い、授業担当者（筆者）が講評をする。このとき、筆者は修正点を指摘する前にできているところ、例えば「声が大きく分かりやすかった」「全体の指示と個々への指導がバランスよく、タイミング良くできた」などを指摘し、その後、修正点を指摘する。学生の指導体験時では、放っておくと学習者がケガする、または余程の間違った技術指導でなければ、学生が指導しているときに筆者は介入しない。失敗も学習のチャンスと考えている。授業後の反省には、学生はそれに気付いていることが多い。必要以上にそこを指摘すると、勇気くじきになるので言う時は慎重にしている。

この種目を通して身体と健康・体力、生活、自分と他者について考え、総合的な力（課題発見能力、問題解決能力、主体性）を養い、スポーツの指導と実践技術を体験する機会としている。

今後の体育の活性化と学生への期待

体育は、学生の身心両方を動員させ、刺激する体験の場であり、正にアクティブ・ラーニングの教科だと思う。体育を通して、運動やスポーツが単なる楽しさやストレスの解消にとどまらず、社会の状況を背景にした健康と体力の理解、身体に関する知識、運動の実践や指導方法、さらに社会人としての基礎力を学び、修得することができるトータルで重要な教科であり、行動変容の機会であると考えている。そして学習成果をあげるために、体育に限らず教育の多くの場面で勇気づけの手法が効果的であると思うのである。

また学生アンケートの結果は、授業者（筆者）が学生に教材をどのように提供すべきかを検討する重要な機会である。改善すべき点は謙虚に受け止め、積極的に改善していきたい。授業（講義・演習）というと、主に学生への啓蒙や情報の提供の場として考える傾向があると思うが、授業者も学生から多くの刺激や気づき、エネルギーをもらっている。実は授業者も勇気づけられていると思う。ときに熱く理性的に議論を要する場面もあるが、授業者は授業を通して教えられていることを忘れず、学生に感謝する気持ちをいつも持っていたい。

学生諸氏が、この授業を通して身につけたことを活用し、卒業後も健康で自分らしく毎日を過ごしていくことを期待している。

引用・参考文献

1. 厚生労働省「2.平均寿命と健康寿命をみる」（http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/chiiki-gyousei_03_02.pdf）
2. 厚生労働科学研究「健康寿命のページ」（<http://toukei.umin.jp/kenkoujyummyou/>）、平成 27 年度報告書、p.26～38、2015
3. 久野譜也「筋トレをする人が 10 年後、20 年後になっても老けない 46 の理由」、毎日新聞出版、東京、2015
4. 杉 晴夫編著「やさしい運動生理学」、p.16、p.109～135、南江堂、東京、2012
5. コトバンク「家庭医学館の解説」（<https://kotobank.jp/word/除脂肪体重減少とお年寄りの予後-792797>）

6. 山地弘起「アクティブ・ラーニングとはなにか」、大学教育と情報 2014 年度 No.1、p.2～7、2014
7. 中央教育審議会「新たな未来を築くための大学教育の質的転換に向けて（答申）」、文部科学省、2012
8. 菊 幸一「体育の「習得・活用・探求」を問い直す」、体育科教育 2013/7、p.18～21、2013
9. 岩井俊憲「2 時間で折れない心を手に入れるアドラー心理学」第 1 刷、p.12～34、宝島社、東京、2016
- 10.野田俊作監修「アドラー心理学教科書」第 4 版、ヒューマン・ギルド出版部、東京、2002
- 11.岩井俊憲「アドラー心理学によるカウンセリング・マインドの育て方」第 7 刷、コスモス・ライブラリー、東京、2009