

2007年度 リサーチペーパー

ウェイトリフティングの教材化に関する研究
—学校体育とウェイトリフティング競技の連携への示唆—

A Study about the Teaching Materials
of the Weightlifting
-A Suggestion to the Cooperation of School Physical
Education and the Weightlifting Competition-

早稲田大学 大学院スポーツ科学研究科
スポーツ科学専攻 学校体育マネジメントコース

5007A310-8

加藤 智子

Kato, Tomoko

研究指導教員：友添 秀則 教授

目 次

序 章

- 1. 本研究の動機・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 2. 本研究の目的・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2
- 3. 研究方法・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3
- 4. 本研究の限界・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3

第1章 現代の子どもを取り巻く問題状況

- 第1節 子どもの体力低下に伴う問題ー筋力低下に着目してー・・・・・・ 6
- 第2節 子どもの体力低下に伴う問題ーメンタル面に着目してー・・・・・・ 15
- 第3節 子どもの「心と体づくり」の重要性・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

第2章 ウェイトリフティングの価値からみた学校体育への示唆

- 第1節 学校体育におけるウェイトリフティング教材の位置づけ・・・・・・ 25
 - 第1項 ウェイトリフティング競技の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25
 - 第2項 学校体育の教材としてのウェイトリフティング・・・・・・・・・・・・ 26
- 第2節 ウェイトリフティング教材の身体的価値・・・・・・・・・・・・・・・・ 30
- 第3節 ウェイトリフティング教材の精神的価値・・・・・・・・・・・・・・・・ 35
- 第4節 ウェイトリフティング教材の教育的価値・・・・・・・・・・・・・・・・ 37

第3章 学校体育におけるウェイトリフティング教材の意義

- 第1節 学校体育におけるウェイトリフティング教材・・・・・・・・・・・・ 43
 - スポーツ教育モデルにおけるカリキュラム例
 - ー中学校におけるウェイトリフティング教材を用いての授業ー
- 第2節 生涯スポーツの観点からみたウェイトリフティング教材の意義・・・・ 52
- 第3節 学校体育とウェイトリフティングの連携への示唆・・・・・・・・・・・・ 54

結 章

- 第1節 本研究のまとめ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 59
- 第2節 今後の課題・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 60

参考文献一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 62

あとがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 63

序 章

1. 本研究の動機

近年、健康に対する関心が非常に高まり中高年における『健康ブーム』が社会現象ともなり、総合型地域スポーツクラブの設立や地方公共団体のスポーツ環境の整備充実などの施策が展開されている。中高年期（男女とも45歳以上）の体力は、新体力テスト^{注1)}が実施された8年前（1998[平成10]年度）と比較すると現在の方が向上の傾向を示していることが報告されている（文部科学省,2007a）。しかしながら、子ども^{注2)}（6～19歳）の体力に目をむけると、近年、体力の低下が大きな問題として取り上げられている。「身長」「体重」など体格は、男女とも20年前（1987[昭和62]年）に比べて向上しているが、20年前の子どもの体力と現在の子どもたちの体力を比較すると、小学生・中学生・高校生のすべてにおいて、「50メートル走」、「ソフトボール投げ」は低下している。低下のスピードは緩やかになる項目や低下傾向のない項目があるが、最近の10年間はほぼ横ばいの状態が続いている（文部科学省,2007b）。子どもの体力については、科学技術の進歩や経済の発展で、生活が便利になったり、生活様式の変化から子どもの生活全体で歩いたり、外で遊んだりする時間が少なくなり、遊びの中心も家の中でのテレビやゲームに変化し、塾や習い事の時間が増加したことなどから「運動をしない子どもたちのライフスタイルが定着したことと体力向上の施策の成果が出てきて、一部の種目では体力は行き着くところ（下限）まで行き、ほぼ落ち着いたのではないかと運動生理学者の内藤は、分析している（毎日新聞,2007）。しかしながら、筆者は、体力低下の横ばい状況について、体力向上の施策の成果よりも、むしろこれ以上下がりようのない下げ止まりの状況であり、危機的な水準ではないかと考える。

平成10（1998）年に告示された、現行の学習指導要領の中で改訂のポイントとされた、『ゆとり教育』は『確かな学力』や『生きる力』を身につけ自身の多様な能力を伸張し、変化の大きな現代社会に対応しうる能力を身につけることを目的としていた。『ゆとり教育』のなかで過ごしてきた子どもたちは、学力の低下、規範意識等のモラルの低下が顕著になっている。また昨今では「いじめ」、「不登校」、「自殺」、「学級崩壊」、「普通の子がキレル」などが深刻な社会問題となっている（尾木,2001;尾木,2006;秦,2001）。

このような問題を深刻にとらえ、文部科学省は『生きる力』を育むという理念を実現されるため具体的な手だてを提案し、確立する観点から学習指導要領を改訂する。そこには、「生きる力」を育む理念は、引き継がれその意味や必要性についての共通理解をはかることと授業時間の確保などをあげている。そのなかで学校体育は、たくましく生きるための健康や体力、豊かな心や健やかな体の育成のための指導の充実を目標に「健や

かな体を育む教育の在り方に関する専門部会」として議論が進められてきた(文部科学省,2007c)。

筆者は、短期大学(以下、「短大」と略す。)の学生へ一般教育の体育^{注3)}を指導するという立場であり、指導するなかで学生たちの体力の低下を目の当たりにしてきた。学生達が短大に入学するまでに、どのような運動経験をしてきたのか。また、「からだの発達」にとって大切な小学校・中学校・高等学校ではどのような体育の授業が行われているのだろうか、という疑問を持つようになった。体育の授業に目を向けると、学校体育は楽しい体育の保障、体力の向上、こころへの働きかけ、人間形成(人格教育)などの様々な問題を抱えていることがわかる(友添,2006)。「からだ」についてその仕組みや働きを学習する機会が保障されていなかったり、「体ほぐしの運動」^{注4)}に代表されるように新たな観点の実践が学校現場(体育授業)に根付かなかったり、体力低下に働きかける運動が省かれたりと教員の資質に任されていたり、といった問題をかかえている。

現行の学習指導要領の「保健体育科」(小学校では「体育科」)の目標である「心と体を一体としてとらえる」観点から、学校体育こそが現代社会の子どもの危機的状況に対応し、子どもの体力・精神力向上と心身共に人間形成のための重要な教科となると考える。しかしながら、子どもの体力低下の現状に対して、また子どもの心の問題に対して、学校体育の中に直接働きかける教材が果たして存在しているのであろうか。管見では、この点に留意した教材が乏しく、また教材開発も行われていないのが現状である。

このような現状に対して、筆者が競技者として、また指導者として長年携わっている「ウェイトリフティング競技」^{注6)}は、筋力を強化する点、記録によって勝敗が決まる点、今まで挙げられなかった重量が挙げられるようになることによって達成感が得られる点などから、経験ではあるが心と体を一体としてとらえることのできる競技だと考える。しかし、一般の競技会で行われている「ウェイトリフティング競技」をそのまま学校体育の教材として用いることには、筋力が未発達の小中学生や中学生などには無理があるとも思える。そこで「ウェイトリフティング」^{注7)}を発達段階に応じてアレンジすることで、学校体育の教材として用いることができるのではないかと考えた。また、子どもたちの体力の低下や心の問題に直接アプローチできる可能性を持つ教材ではないだろうか。

2.本研究の目的

本研究の目的は、以下の通りである。第一に、これまで学校体育のカリキュラムという立場からは着目されなかったウェイトリフティングについて、その競技特性と身体的・精神的価値について考察し、そこから教育的価値についても検討した。第二に、学校体

育のカリキュラムとしてウエイトリフティングを教材として取り入れることに関する意義について検討することを目的とした。

3.研究方法

本研究は、文献研究によるものとする。筆者が管見した限りでは、先行研究の中にウエイトリフティング競技の教育的価値に関する文献が見あたらなかった。そこで子どもの体力について書かれた文献、発育発達期における体力や身体的能力の関する文献、ジュニア期のトレーニングに関する文献、学校体育に関する文献やカリキュラムについて具体的な事例などから検討した文献、子どもの心と体に関して言及した文献、教育心理学に関する文献などを参考にした。また文部科学省や日本ウエイトリフティング協会また子どもの心やからだの問題について各関係機関から発信されている、ホームページや広報誌からも検討した。

第一に、現代の子どもの体力低下や心の問題などの子どもを取り巻く問題状況について現状を把握した。そこで、現代社会における、子どもの心と体づくりの重要性や相互作用の重要性を確認した。第二に、ウエイトリフティングの身体的・精神的価値それぞれについて、先行研究の中の体力やトレーニングに関する文献と子どもの心と体について書かれた文献から検討し、ウエイトリフティングの教育的価値を見だし、学校体育の教材としてウエイトリフティングの価値について検討した。第三に、ウエイトリフティングの教材としての価値を考察しながら、学校体育のカリキュラムのひとつとして、ウエイトリフティングを教材として提案し、学校体育におけるウエイトリフティングの意義について検討した。

4.本研究の限界

本研究では、学校体育の授業案としての、ウエイトリフティングのプログラムを提案しているが、文献研究によるものであくまでも研究仮説である。本研究で実際に提案しているプログラムについては検証していない。そのため本研究で、提案したプログラム等の妥当性は必ずしも有効であるかは、実証していない。

—注—

- 1)「新体力テスト」：1998（平成10）年に「旧体力テスト」に変わり、実施されるようになったものである。新体力テストの調査項目は、6～11歳で8

項目あり，①握力，②50メートル走，③長座体前屈，④立ち幅跳び，⑤ソフトボール投げ，⑥反復横跳び，⑦20メートル往復持久走，⑧上体起こし，である．具体的な実施方法については、文部科学省ホームページ「新体力テスト」http://www.mext.go.jp/a_menu/sport/stamina/0304901.htmを参照。

- 2)「子ども」:本研究において特別の断りがない場合、子どもとは、小学校入学から高等学校卒業までの児童・生徒とする。したがって小学校就学前の幼児については含まれない。
- 3)「一般教育の体育」:筆者が勤務する大学では、教育課程が一般教育と専門教育に分けられている。その中で筆者は、幅広い知識と豊かな教養を身に付けるために全学生が共通に履修する一般教育課程の中の『体育』という科目を担当している。ここでいう一般教育の体育とは、その授業科目をさす。
- 4)「体ほぐしの運動」:現行の学習指導要領の保健体育科（小・中・高等学校）の内容に新しく取り上げられた。「体づくり運動」の中のひとつである。自己の体に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流をしたりするためのいろいろな手軽な運動や規律的な運動のこと（文部省, 1999, p 22）。詳しくは第1章、第3節でもふれている。
- 5)「ウェイトリフティング競技」:本研究において特別の断りがない場合、ウェイトリフティング競技とは、オリンピック種目であるスナッチ、クリーン&ジャーク2種目で競うスポーツで、狭義の意味で使用する。
- 6)「ウェイトリフティング」:本研究において特別の断りがない場合、ウェイトリフティングとは、ウェイトリフティング競技の2種目のために行う補助的なウェイトトレーニング種目も含めてのもので、広義の意味で使用する。

〈序章 文献〉

秦政春(2001) データで見る子どもの変化．学校保健のひろば, 49(2):16-19.
毎日新聞 2007年10月18日付け朝刊13版

文部科学省 HP(1996) 21世紀を展望した我が国の教育の在り方について
中央審議会 第一次答申

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/12/chuuou/toushin/960701.htm

文部科学省(2007a)「平成18年度体力・運動能力調査」の概要

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511.htm

文部科学省(2007b)「平成18年度体力・運動能力調査」の概要

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511/004.htm

文部科学省(2007c) 新しい学習指導要領改訂の基本的考え方

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/idea/index.htm

文部省(1999)中学校学習指導要領. 保健体育編, 東山書房

尾木直樹(2001) 子どもの危機をどう見るか. 岩波新書:東京

尾木直樹(2006) 思春期の危機をどう見るか. 岩波新書:東京

友添秀則(2006)「楽しい体育」を超えてーこれからの体育授業を構想するため
にー. 体育科教育, 54(7):38-42.

第1章 現代の子どもを取り巻く問題状況

第1節 子どもの体力低下に伴う問題－筋力低下に着目して－

文部科学省の報告によれば、子どもの体力・運動能力の低下は今から約20年前の1985（昭和60）年頃から始まったとされている（文部科省, 2007a；中村, 2006, p. 10）。20年前と比較すると、小学生・中学生・高校生のすべてにおいて、「体格」は男女とも20年前に比べて向上しているが、運動能力は20年前をピークに低下し始め、ここ10年間は低水準のまま推移している。報告によると小学校6年生（11歳）の男子の50メートル走の平均タイムは8.89秒でピーク時の1987（昭和62）年から比較すると0.29秒遅かったが、96（平成8）年とは同じだった、また女子については男子より低下率が高い傾向を示している（図1－1、図1－2）。小学6年生女子のソフトボール投げの平均記録は17.24メートル。87年度より3.08メートル下回ったものの、96年と比べれば、0.59メートル下がるにとどまった（図2）（読売新聞, 2007）。このように、昭和61年から平成18年までの項目別年次推移ではここ10年間（平成9年度～平成18年度）では、それ以前の10年間（昭和61年度～平成8年度）と比較して、基礎運動能力である、走能力（50メートル走、持久走）、跳能力（立ち幅跳び）（図3）、投能力（ソフトボール投げ、ハンドボール投げ）については低下のスピードは緩やかになる項目や低下傾向のない項目があることが報告された（文部科学省, 2007b）。

また、朝からあくびをする子ども、学校の朝礼中に倒れる子ども、授業中に教室できちんと席にすわってられない子ども、常に疲労を訴える子ども、アレルギーを持っている子どもなど、現場の教員は子どものおかしな状態を実感している。本来は、朝から生き生きとしているはずの子どもが変わってきているというのだ。また、電車で立ってられなくて床に座ってしまういわゆる“ジベタリアン”と呼ばれている高校生なども現象もあり、必ずしも数値には表れないものの、明らかに普通ではないと思われる子どもの状況が見られる（正木・森, 2001）。

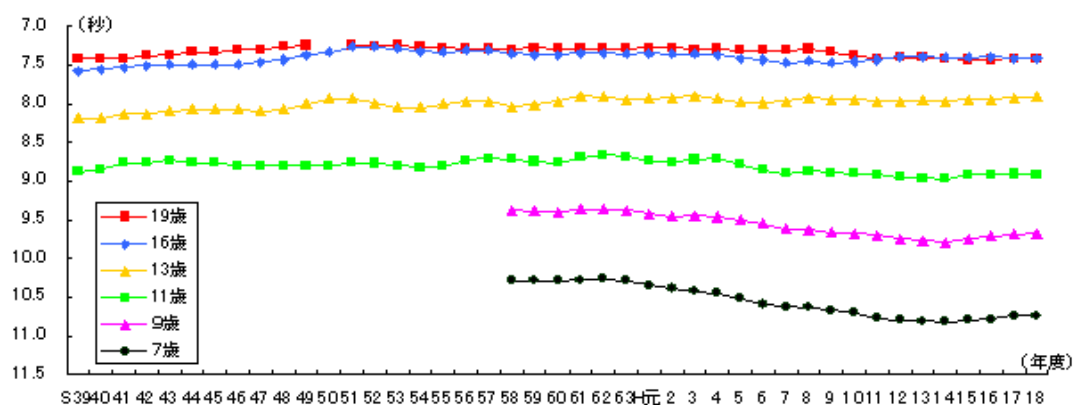


図 1-1 50メートル走の年次推移（男子）

（注） 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

2. 昭和50年度は、19歳の測定をしていない。

（文部科学省，2007 http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511/004.htm）

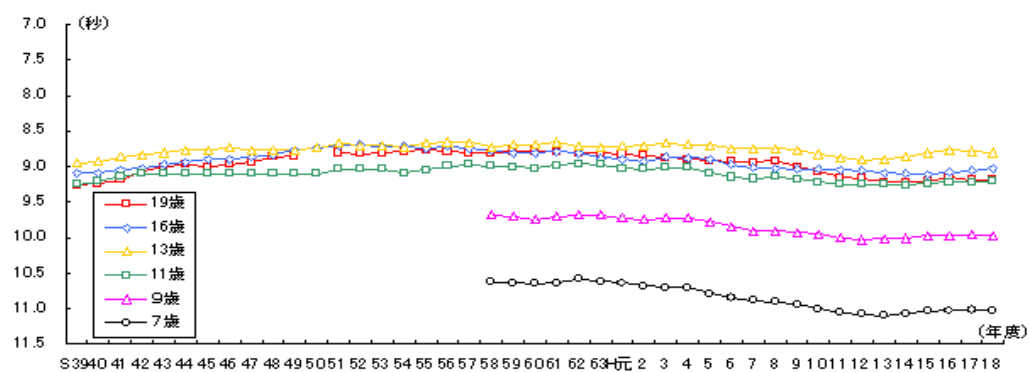


図1-2 50メートル走の年次推移（女子）

（注）図1-1の（注）に同じ。

（文部科学省，2007 http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511/004.htm）

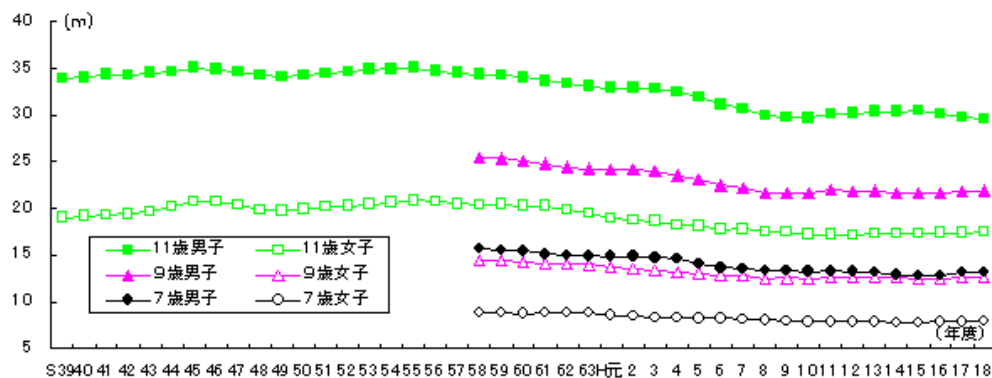


図2 ソフトボール投げの年次推移

（注）図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

（文部科学省，2007 http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511/004.htm）

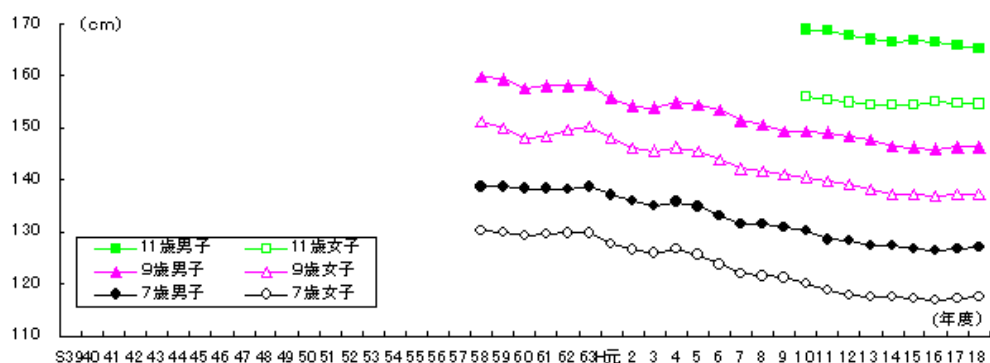


図3 立ち幅跳びの年次推移

(注) 図2の(注)に同じ。

(文部科学省, 2007 http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511/004.htm)

文部科学省は体力・運動能力の低下の問題を深刻に捉え、2002(平成14)年9月の中央教育審議会(以下:「中教審」と略す)において、「子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)」を出した。そこでは、子どもの体力の危機的現状と将来への影響については、以下のように挙げている(文部科学省, 2002, p2)。

- 子どもの体力・運動能力は、昭和60年ころから現在まで低下傾向が続いている。
また、運動する子どもとしない子どもの二極化の傾向が指摘される。
- 体を思うとおりに動かす能力の低下が指摘されている。
- 肥満傾向の子どもの割合が増加しており、高血圧や高脂血症、将来の生活習慣病につながるおそれがある。
- 体力の低下は、子どもが豊かな人間性や自ら学び考えるといった「生きる力」を身に付ける上で悪影響を及ぼし、創造性、人間性の豊かな人材の育成を妨げるなどの、社会全体にとって無視できない問題である。

また中教審では、原因として『国民の意識の問題』、『子どもを取り巻く環境の問題』、『子どもの生活習慣の問題』、の3つが大きな問題となっていると述べている。これらについてどのようなことが具体的に考えてみたい。

まずは、『国民の意識の問題』については、中教審の答申では、

「保護者をはじめとした国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を子どもの学力の状況に比べ軽視する傾向が進んだ」(文部科学省,2002,p6)

と言っている。つまり体力よりも学力を向上させることをより重視するように国民の意識が依然と比べて変わってきたということである。たとえば2004(平成16)年度の年間の学習塾や学校以外のその他の教材にかけた「補助学習費」は小学生では年間約96,000円、中学生では約230,000円に対しスポーツ・レクリエーション活動には小学生は約42,000円、中学生では21,000円となっている(文部科学省,2005)。スポーツ活動にかかる経済的負担は学力に比べて、小学生では約半分になっている。中学生では約10分の1となっており、同じ学校外活動でもこのように国民は学習にはお金をかけるがスポーツにはお金をかけないという親たちの姿勢が浮き彫りとなっている(尾木,2006,p48)。また、子どもの体力低下とその影響への認識が十分でないことも原因のひとつである。

「子どもを取り巻く環境の問題」では、①子どもの生活全体の変化、②スポーツや外遊びに不可欠な要素(時間、空間、仲間)の減少、③地域におけるスポーツ指導者の課題、④学校における指導の問題の大きな4つの問題が指摘されている(文部科学省,2002,pp6-7)。これらの問題はどのようなことであろうか、考えてみた。

現代の生活は便利であり、かつ日常生活の中で体を動かすことが減少した。家事にかかる労力も軽減されて単に生活するだけであればそのための体力はあまり必要ない。このように、運動をしない子どもたちの生活習慣が定着化してきた。時間、空間、仲間の3つの間の減少については、以下の3点があげられている。

- ・ 学校以外の学習活動(塾や習い事)や室内遊び(テレビゲームやカードゲーム)などの時間が増加し、遊ぶ時間が減少したこと(時間)。
- ・ 空き地や生活道路といった手軽な遊び場が減少したこと(空間)。
- ・ 少子化によって子どもの数が減少したこと(仲間)。

昔は子どもたちの遊び場として絶好の場所だった田んぼや川や空き地などが減り子どもたちの遊び場は自分の家や友だちの家、公園や広場、学校となっているので遊びの内容も変化している。また、地域やスポーツクラブなどでスポーツをする子たちは、その専門種目に限られたスポーツのみしか行わず、小学生やジュニアの時代から勝利至上主義の指導を受けている現実もある。運動量が確保されているが、ほとんどひとつのスポーツしかやっていない状況や小学生のスポーツの勝利至上主義に関して中村は以下のように指摘し、子どもスポーツの指導者へも警告を発している。

「組織的で競技的なスポーツでは、勝つことや記録を出すことが第一に考えられています。日本はこうした子どものスポーツが展開されている典型的な国です。」

「まだできあがっていない体やできあがっていない働き、つまり発育発達の途上でやりすぎ状態を経験してしまうと、身体的なダメージだけでなく、結果的には子どもがスポーツを嫌いになってしまいます。本来であれば、子どもスポーツは、生涯スポーツの基礎作りのはずですが、それに失敗してしまう。」(中村,2006)

このように、子どもを取り巻く環境は大きく変化し体力の低下や二極化などが、問題になっている。

「子どもの生活習慣の問題」については、バランスのとれた食事、朝食の重要性、十分な睡眠・休養が大切であると説明している。日常的に疲れを感じている子どもや朝食を欠食する児童、夜遅くまで起きているなど子どもたちの生活習慣の乱れは、都市化や核家族化、夜型生活などの国民のライフスタイルの変化により、大人の生活に子どもたちを巻き込んでいる家庭が増え、子どもの生活習慣は乱れてきているようだ。

この10年間の体力低下の傾向に対しては、様々な捉え方がある。低水準のまま推移している(はっきりとした低下をしているのではなく10年前から比べると横ばい状態で低下傾向のない項目もある)ものの、必ずしも低下していない。野井は、「生活の利便化がこれほどまでに進んだ現代社会においてさえ、このような体力・運動能力の水準を維持していることは学校体育におけるひとつの成果である」(野井,2006)と学校体育を高く評価している。また、上地は、「体力向上のための施策の効果である」(上地,2006)とこの施策の効果をあげている。このように体力は決して低下しているわけではなく、生活が便利になったために人間がそれに適応した、当然の結果であり、体力を維持しているのは、学校体育をはじめとする施策の効果であるという肯定的な意見である。その反対に、これ以上下がりようのない値(下げ止まり)であり危機的な状況であるというような意見がある(中村,2006)。

体力低下をもっとも顕著に表す例として「背筋力」を挙げることができる。文部省は1964(昭和39)年より全国的にスポーツテストを実施させ、その報告書をだしている。その中で男女とも年々低下しているのは、背筋力だけであった(正木,2002a,pp125-128,pp146-148;中村,2006,p10;戒 2001)。その背筋力の測定は、1998(平成10)年よりスポーツテストにかわり行われている新体力テストでは測定項目からはずされてしまった。その理由としては背筋力測定によって腰を痛めてしまうおそれがあるということである。日本

の子どもたちの背筋力は測定さえできないほど低下してしまったのである(中村,2006)。背筋力とは、姿勢を保持したり、物を持ち上げたりするときに使う、腰骨から始まって背骨についている筋肉によって発揮される筋力を測定したものであると考えて良い。このように、背筋力の低下がデータとしてはっきりしていると、まっすぐ立っていられなかったり、電車や街角で地面に直接座ってしまったり、という子どもたちの現象も持久力や根性がなくなっているのではなく、実は背筋力の低下によるものではないかとも考えられる。

わたしたちが、直立姿勢をとるための中心的な筋力となっているのが背筋であり、その筋肉の強さが背筋力である。この背筋力の低下が直立姿勢を長くとっていることをできなくさせている原因である。長い時間歩くことができなくなったのは、脚の筋力が弱ってしまったということもあるかも知れないが、しかし案外直立姿勢が維持できなくなって、すぐに“くたびれた”ということを経験する子どもたちが増加していることが原因かも知れない。

背筋力の低下に関しては、新体力テストでは測定項目にないので全国的なデータとして見ることはできない。しかし、『子どものからだと心 白書 2007』では、この事態を重く捉えて、背筋力指数(背筋力/体重)の年次推移について、各地の測定結果を集約している(図4)。

1987(平成9)年まで行われていた「スポーツテスト」の結果から、正木(2002b,pp9-17)は、男女とも低下の方向に変化しているものは「背筋力」とであると指摘している。いわゆる「体力低下」が実感されてきていたことの実体のひとつは、この背筋力の低下からくるものではないか。という仮説をたてている。

筋力は、当然使用しなければ、低下する。つまり、生活の利便化によって背筋をあまり使用しない生活が“普通の生活環境”となり、全身の力を出すような労働や運動がない生活が当たり前となっている。運動不足の生活を繰り返せば、ヒトの筋肉は低下し、大きな筋群から低下していく。まずは背中の大きな筋群である、背筋力が低下していることが、はじめに着目されてきたのであろう。

加賀谷は、背筋力の低下は1960年代にすでに始まっているとも指摘しており、身長あたりの背筋力の時代別の推移をしめしている(図5)。これによると背筋力の低下はその後も続いているのがわかる。

加賀谷は、平成期に入ってから筋力の低下は顕著になり、背筋力に加えて握力の低下も指摘している。握力については、1987(昭和62)年ころは、他の体力要素の多くが以前に比べて低下している中で、握力の低下は見られなかった。その理由としては、生活の中で手と腕を使う場面は十分に残されているためと考察している(加賀谷,2002)。しかし、その握力も平成期に入ってから低下傾向である。身長と握力の関係の時代

比較(図6)をみると、握力の低下が見受けられる。また、筆者の勤務する短大では、1991(平成3年)より、体力・運動能力テストを行っておりその結果においても握力は、低下傾向であった(加藤,2005)。

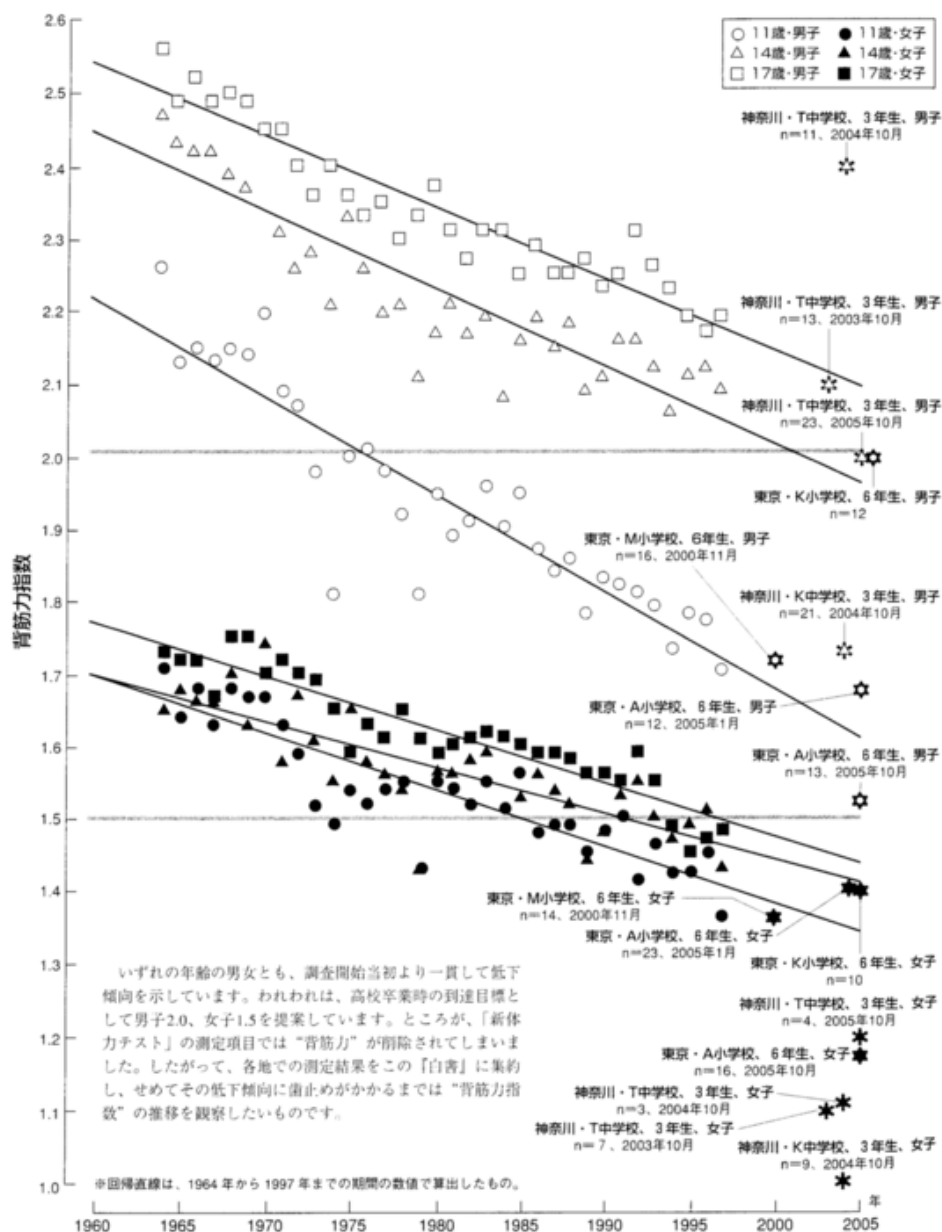


図4 スポーツテストにおける11・14・17歳の背筋力指数(背筋力/体重)の年次推移
(文部省〈'97年当時〉『体力・運動能力調査報告書』から)

(子どものからだと心・連絡会議編〈2007〉『子どものからだと心 白書』ブックハウス・エイチディ,p126 より)

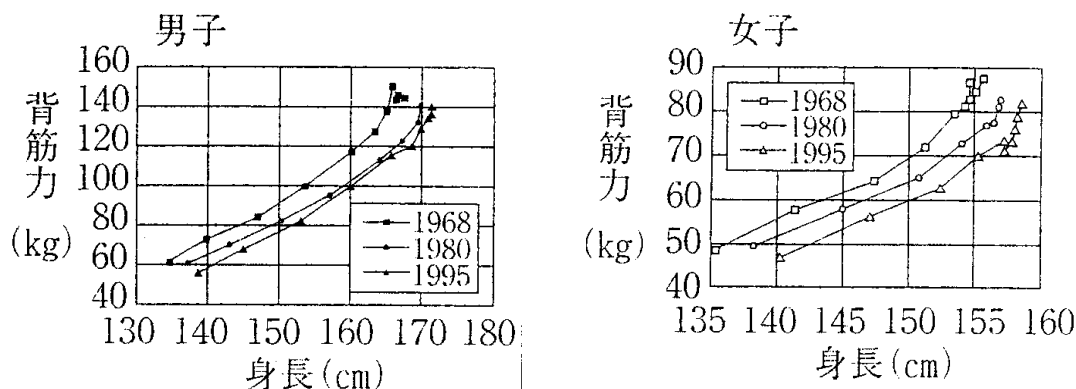


図5 身長・背筋力関係の時代比較

(加賀谷 ヱ彦(2002)子どもの体力向上の方策に必要な視点.教職研修,363p29 より)

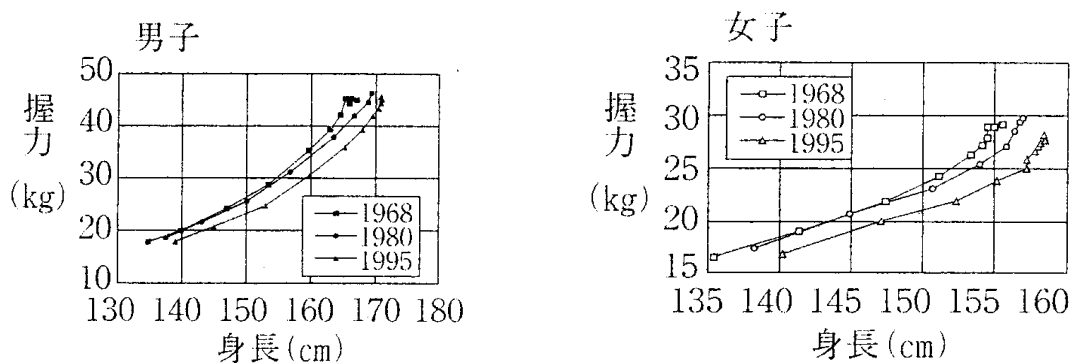


図6 身長・握力関係の時代比較

(加賀谷 ヱ彦(2002)子どもの体力向上の方策に必要な視点.教職研修,363p29 より)

体力の低下が以前は、行動体力^{注7)}について注目されることが多かった。しかし、現在では、防衛体力^{注8)}の低下にまで言及されている。子どもたちの体力低下と運動不足・防衛体力の低下は「疲れやすい」「朝からあくび」「転んでも手が出ない」「まっすぐ走ることができない」「腹が痛い、頭が痛い」「骨が折れやすい」「貧血」「体温の低下」などの現象として現れ、子どものからだがおかしくなっていることを実感する。それに加えて「生活習慣病」の若年化なども心配されている。

このように、子どもの体力低下の現状については、様々な危機的現象が見受けられる。体力低下の問題は、子どもの“からだ”だけでなく、“心”にまで影響を及ぼしているのではないだろうか。“心とからだ”の関係については、第1章第3節で述べる。

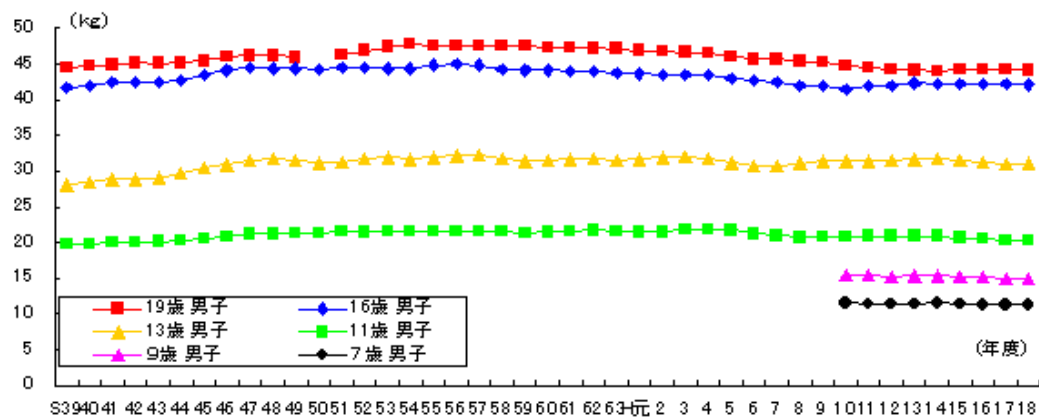


図7 握力の年次推移(男子)

(注) 1. 図は、3点移動平均法を用いて平滑化してある。

2. 昭和50年度は、19歳の測定をしていない。

(文部科学省, 2007 http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511/004.htm)

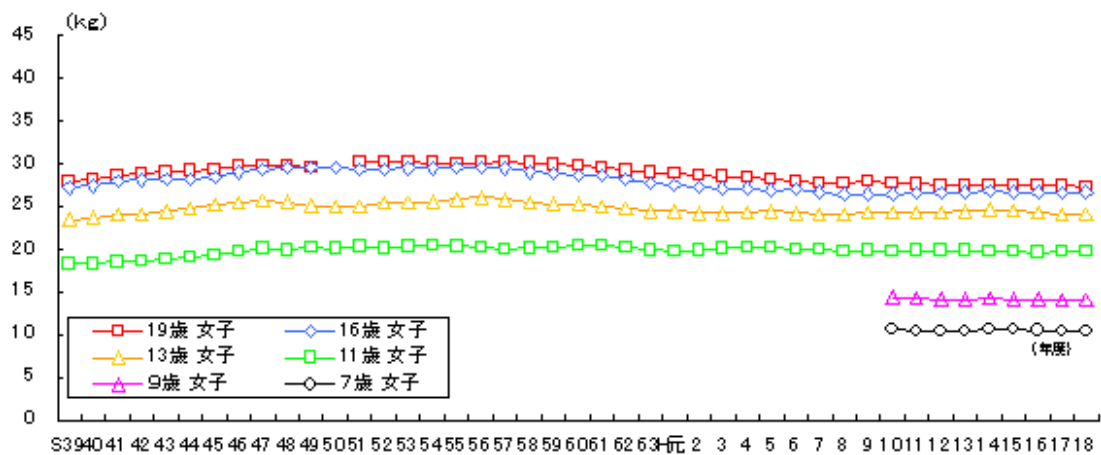


図8 握力の年次推移(女子)

(注) 図7の(注)に同じ。

(文部科学省, 2007 http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511/004.htm)

第2節 子どもの体力低下に伴う問題－メンタル面に着目して－

第1節では、子どもの危機的状況について体力の問題に着目し述べてきた。現代の子どもを取り巻く危機的状況について考えたとき子どもの心の問題は、体の問題と切り離して考えることはできない。文部科学省の中教審では、『子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について』（諮問）では子どもの心身の健康を守り育むことのできる確かな指導体制を築くことは、全ての学校活動において基礎となり、また前提となるものと述べている（文部科学省,2007）。このように子どもを取り巻く生活環境の急激な変化によって、心と体の両面に関わる様々な健康問題が発生している。

では、子どもの間でどのような危機的な状況が起きていて、それがどのような社会問題になっているのであろうか。子どもによる衝撃的な事件は相次いで発生している。今年度（2007年）社会に衝撃を与えた事件として、具体的には2007（平成19）年5月、福島県会津若松市で起こった、高校生の母親殺害事件をあげることができる。この事件は、高校生による殺人事件がここまでエスカレートしたのか、と思わせるには十分残虐で異常なものであった。自分の母親を殺害したばかりか、遺体を切り分け、右腕は装飾を施して植木鉢に挿し、自らはその頭部を持って警察に出頭したという（朝日新聞,2007a）。この種の事件報道の際必ず引き合いに出されるのは、10年前（1997年）に兵庫県神戸市で起こった、『酒鬼薔薇聖斗』を名乗る中学3年生男子生徒による小学生連続バラバラ殺人事件である。この時の被害者はA少年の家族ではなく全くの他人であった。福島県会津若松市で起きた殺人事件の加害者はこの少年の母親であった。少年は『殺すのは誰でもよかった』と言っているが（朝日新聞,2007b）、殺人に対する安易な考えは、他人ばかりか、自分の一番身近にいる肉親までも及んでいる現状を考えると、深刻度を増す一方である。

このような子どもによる凶悪犯罪は、連鎖するかのよう発生している。加害者の子どもに共通して、いくつかの特徴があげられる。

第1には、成績が良くて「おとなしい子」「まじめな生徒」が加害者になっている点である。進学校に通っていたり、成績も比較的上のレベルの子どもである。

第2には、友だちが少なく極端に無口であるなど、日常生活の対人関係、友人関係を上手く築くことができずに、コミュニケーションが苦手な子どもである。

第3には、いずれの場合も神戸の殺人事件の「誰でもいいから人を殺してみたかった」といった無差別な殺人とは異なり、計画的で被害者に対する日常的な恐怖心や抑圧感

が大きかったことを示唆している。

第4には、加害者たちがインターネットやテレビ、ゲームの世界に精通していたことがあげられる。

いずれにせよ、現代を生きる子どもたちは(加害者・被害者を含めて)、暴力や犯罪が頻発する大変深刻な環境の中で毎日の生活を送っていることになる。

このほかにも、子どもの世界では「いじめ」「自殺」「不登校」「学級崩壊」「ひきこもり」など様々な社会問題や急速に発達するインターネットの普及など、子どもへの不安が拡大している。学力の低下や規範意識等のモラルの低下とともに、その原因には、子どもを取り巻く生活環境の急激な変化と生活習慣の乱れであると指摘している(尾木,2006)。

その改善策として、文部科学省は、1998(平成10)年に改訂された学習指導要領で、『ゆとり教育』を柱とした内容を盛り込こんだ。具体的には、授業時間の削減や学習内容の削減がみられた。また、2002(平成14)年度には、完全学校週5日制が導入された。教科の時間が削減されて、その代わりに「総合的な学習」や「道德教育」が重視され、小学生・中学生には「心のノート」^{注9)}が配布された。心の教育が重視され、道德教育では、「**基本的なしつけや善悪の判断などについて繰り返し指導し徹底する**」(文部科学省,1998)と改訂のポイント等で述べている。しかし、授業の中で、子どもたちに教科書や副読本から学習させても、子どもたちの規範意識やモラルの低下が急激に変化するとは思えない。

凶悪犯罪や自殺などに発展する可能性を含んだ「いじめ」の問題もまた、大きな社会問題になっている。文部省(当時)は1985(昭和60)年に「今日のいじめの問題が極めて深刻な状況にあることを憂慮」し「児童生徒の問題行動に関する検討緊急提言ーいじめ問題の解決のためのアピールー」を出した。このアピールでは、いじめは、すべての児童生徒にかかわる裾野の広い問題で、いじめの原因、背景は学校、家庭、社会の要因が構造的に複雑に絡み合う問題であると捉え、すべての教育関係者はいじめの深刻な問題性や背景の根深さを十分に認識して対応する必要があると述べている(文部省,1985)。

提言より約20年が経過し、いじめの問題は、解決の方向へ向かっているのだろうか。2005(平成17)年度までは、数値的には減少の方向にあったが、2006(平成18)年度よりいじめの定義^{注10)}を変更し、調査対象も今までの公立のみより、国公立に拡大した。その結果2006年度に認知されたいじめの件数は、12万4898件に上ることが、文部科学省の調査でわかった(文部科学省,2007c)。2005年度の約2万件から一気に

約6倍以上に増加した。増加の理由としては、子どもを取り巻く状況よりも、定義や調査方法を今回から変更したことや、学校側の姿勢の変化が大きいとみている(朝日新聞,2007)。件数の増加や社会全体の対応からもわかるように、いじめは深刻な問題となっている。いじめによる自殺やいじめが原因で小学校での同級生殺害などという衝撃的な事件が発生している。

どの子どもをも見捨てずに伸ばそうと努力してきた、日本の伝統的な教育理念や日本の教師の優れた実践力は今急激に衰えている。現場教師は自信を奪われ、教師までが心の病を発病しそれが急増している現実まである(読売新聞,2007)。このままでは、子どもたちの生きる力や学力・体力も二極化し、格差社会が固定しかねない。子どもたちの「心の問題」は解決どころか、ますます深刻化している。

学校だけが、教育の場ではない。しかし、学校はこのような子どもたちの「心の問題」の解決にどのようにアプローチしていけるのか、“道徳の時間だけでは、子どもは育たない”学校体育には、その可能性が内在されていると、筆者は考える。そこで具体的には、どのようなアプローチがあるのか、第2章で考えていきたい。

第3節 子どもの「心と体づくり」の重要性

現代の子どもを取り巻く問題状況について、第1節では体力低下に伴う問題（特に筋力）について述べた。“背筋力の低下”から、「背骨ぐにゃ」「疲れやすい」「朝からあくび」「転んでも手が出ない」「まっすぐ走ることができない」「腹が痛い、頭が痛い」「骨が折れやすい」「貧血」「体温の低下」などが、現象として現れているのではないだろうか、という指摘がされていた（加賀谷,2002;正木,2002）。子どものからだのおかしさについては、筆者も実感するところである。

第2節では、心の問題について述べた。多発する「いじめ」「自殺」などに対して、対処療法ともいえる対策がたてられ、「ゆとり」の実現や「心」の大切さなどの道徳観の必要性が説かれていたが、事態は深刻さを増していた。

これまで述べてきたように、現象として現れている子どもたちのおかしさの問題は、あまりにも社会の変化が激しく、からだの支え方を生活の中から学ぶことができなくなってしまうことを示している。

子どもの生活習慣の乱れやストレスなど、心身の状況や子どもの抱える問題は一層深刻さを増しながら進行していることが、『子どものからだと心 白書2007』のデータからも見られる。また上野（2001）は、

「この10年間に学校現場の養護教諭たちが実感した子どもたちのからだの変化は、アレルギーが増えたこととすぐに疲れてしまう子どもの増加なのです。」

とその現状を説明している。「アレルギー」に関しては、現代社会の急速な変化によって、子どもの体力低下が防衛体力までに及んでいるということが、推測される。今後はこのアレルギーの子に対する施策等を実行することが、課題であると言える。

また上野は、「すぐに“疲れた”という」に関しては実態を探っている。子どもたちの「疲れた」ということの中身は何か、どこが疲れているのかを見ようとした調査では、「あくびがでる」「眠い」「横になりたい」「考えがまとまらない」「いらいらする」「物事に熱心になれない」「ちょっとしたことが思い出せない」「きちんとしていられない」「肩がこる」「口が渇く」という訴えが目立ち、このことは精神作業の夜勤型だと判断されている。

子どもたちの生活が夜型にずれこみ、睡眠不足の結果、あくびがでて眠いというからだの不調を浮き彫りにしている。本来、生き生きとしているはずの子どもの疲れの実態は、遊びや運動をして“疲れた”という肉体疲労ではないのである。

子どものライフスタイルが大人と同じように夜型へと移行していることや生活環境やあまり運動をしないライフスタイルの変化が子どもに多くのストレスを生じさせ、生活のリズムを狂わせ慢性的な睡眠不足を引き起こしている。

さらに上野は、不登校の問題に対しては、不登校は『心』の問題として取り上げられることが多いが生活習慣と生活環境との関連で『からだの不調』の問題として解決の方策が検討される必要がある。として、子どものからだのおかしさが『からだの不調』と『からだの発育不全』である。と指摘している。

また、体力・運動能力の低下や心身のバランスの失調が指摘され、現行の学習指導要領の体育の特色が生まれた理由を加賀谷(2001)は、以下のように述べている。

「深刻な精神的悩みを抱えていると、腹痛や頭痛が続くように、心理的・精神的ストレスが体に不調をもたらすことは、一般的に知られている。また、逆に、精神的疲労時に適度な運動を行うことでストレスの発散になりさわやかな気分になれるというように、体の状態が心の働きに影響を及ぼす例はよく知られている。このように心の働きと体の働きは密接な関係にあり、この関係を「心身相関」^{註11)}という。この「心身相関」の仕組みから「体(運動)」を通しての「心」の教育へという展開に至り、現行の学習指導要領では、“「心と体」をより一体としてとらえる”ことを重視している」
(加賀谷,2001)

このように、心と体を一体としてとらえることの重要性が養護教諭や体育教員などの各方面から指摘された。この指摘から、「心と体づくり」の重要性が問われ、“心と体を一体としてとらえ”という観点が、小学校・中学校・高等学校ともに、現行の学習指導要領の保健体育科(体育科)の目標の始めの一文となった。その具体的な運動のひとつが新たに設けられた、「体づくりの運動」の運動を構成する「体ほぐしの運動」であると考えられる。

「体ほぐしの運動」は、小学校高学年(5・6学年)・中学校・高等学校において、従来の「体操」という領域名を「体づくり運動」とし、その中に「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」をおいた。「体ほぐしの運動」については現行の学習指導要領で新たに設けられた運動である。中学校学習指導要領解説では、この運動が設けられた理由について次のように述べている。

「日常生活において、運動遊びなど基本的に体を動かす体験の減少、精神的スト

レスの増大等、生徒の成育環境が変化することによって、体力の低下や活発に運動をする者とそうでない者の二極化している状況などが見られる。

このような状況を踏まえると、生涯にわたり積極的に運動に親しんでいく一つの基盤として、すべての生徒が運動の心地よさを体験する機会をもつことが大切になると考えられる。そのためにも体と心をほぐし、リラックスできるような運動を体験する必要がある。このような考え方から位置付けられた「体ほぐし」の意義を理解できるようにする。」(文部省,1999,p73-74)

「体ほぐしの運動」として行われる運動とそのねらいとしては、

- ①「体への気づき」: 自分や仲間の体や心の状態を知的に理解するだけでなく、体で感じる。運動中の仲間の表情から、自分だけでなく仲間の状態にも気づくことができるようになる。
- ②「体の調節」: 日常生活での体の調子を整えたり、身のこなしをよくしたりするとともに、精神的ストレスの解消に役立てることができるようにする。体への気づきに基づいて、自分のコンディションを整える。
- ③「仲間との交流」: 仲間と豊かにかかわることの楽しさを体験し、さらには仲間のよさを互いに認め合うことができるようになる。集団的達成や喜びを仲間と分かち合うすばらしさを体験する。

「体ほぐしの運動」では、これらのいずれかまたはすべてを含んでいる必要があり、それを実現する運動の取り上げ方を工夫することが大切である。行い方の例としては以下の4点があげられる。

- ①のびのびした動作で用具などを用いた運動をおこなう。
- ②リズムにのった体操など心が弾むような動作で運動をおこなう。
- ③互いの体に気づきあうよう、ペアでストレッチングをおこなう。
- ④いろいろな動作などでウォーキングやジョギングをおこなう。

(文部省,1999,p74)

子どもの「心と体づくり」の重要性から導入された、新たな観点の「体ほぐしの運動」については、名称のみならず、内容や活動に“あいまいさ”を内在させてしまい、未だに現場に根付かない現状があるのではないだろうか。“心と体づくりの重要性”という観点から「体ほぐしの運動」の賛否について検討してみた。

導入当初の疑問は「体ほぐし」という名称に対してである。「『体づくりの運動』はエクササイズやフィットネスの名称で実践されているため、新名称を『フィットネス』と呼ぶ方針が固まりつつある」と高橋は報告した(高橋,1988)。しかしその後に議論が展開され「体ほぐしの運動」に名称が決定された。なぜフィットネスという名称が用いられなかったのだろうか、三木(1998)はその理由について以下のように述べている。

「『フィットネス』では違和感がありすぎるという指摘があったようです。『フィットネス』というと、マシンを使っただけの体力づくりが強くイメージされる。身体そのものへの問いかけを問題にする場合には、不適當ではないかという意見が出されたわけです。それともう一つ、学習指導要領ではできるだけ外来語ではなくて、日本語を使いたいという意向があったようです。『体ほぐし』の考え方・趣旨にはみんな賛成しましたが、名称については最終的にこれにかわる言葉がなく、そのまま定着してしまったというところが経緯です」(三木・松本他、1998)

この名称決定に関して、菊(1999)は、次のように述べている。

「新たな名称を『フィットネス』とすることで大方の了承が得られたように思う。しかし結果的には周知のように『体づくり運動』という名称に改められた。その要因の一つとして世間に流布しているフィットネス運動との誤解を避けるためとするという見解があると聞いているが、筆者個人の意見としては非常に残念に思えてならない。なぜなら、領域名称『フィットネス』の下での具体的な学習活動や評価の視点は、むしろ世間に流布しているフィットネス運動のあり方を学校体育の側から質していく格好の機会であり、それは今後の生涯スポーツの活動理念にも通じる可能性を持つものと考えたからである。」(菊,1999)

上記の指摘は、フィットネス(fitness)という語の本来の意味に着目し、“健康・適正・元氣”などの概念から、世間に流布しているフィットネス運動を捉えなおすいい機会であったのではないかというものである。

このようにして、『体操』という領域から『体づくり運動』の中の『体ほぐしの運動』と『体力を高める運動』という名称変更にいたったようである。体ほぐしの運動は、筆者の感想としては、“体がほぐされる”という言葉から、マッサージやリラックスを連想してしまう。発育期にある子どもたちの体力や運動能力を養うという目的もある体育の教科に果たして

ふさわしい名称であるだろうか。

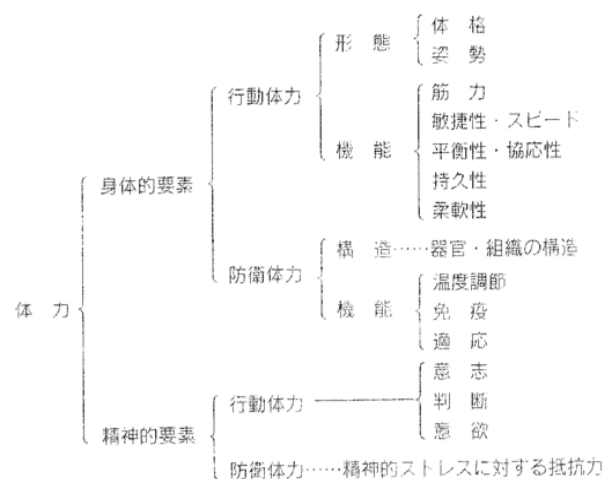
「体づくり運動」「体ほぐしの運動」は、名称・ねらい・内容が曖昧なままであるため、心と体づくりにふさわしい授業モデルを構築することが必要である。

そこで筆者が長年携わっているウェイトリフティング競技は、筋力を強化する点、記録によって勝敗が決まる点、今まで挙がらなかった重量が挙がるようになることによって達成感が得られる点などから、経験からであるが、心と体を一体としてとらえることのできる競技だと考える。その可能性と価値を検討し、今まで使用してきた『ウェイトリフティング競技』と『ウェイトリフティング』に加え『ウェイトリフティング教材』という言葉の定義を小・中・高等学校の学校体育のカリキュラムとしてのウェイトリフティングとし、ウェイトリフティング教材の様々な価値を次の章から検討していく。

—注—

7) 行動体力: スポーツ活動や労働、身体的な遊びとして積極的に外界へ働きかける力
(下図参照)

8) 防衛体力: 病気から体を守る力(下図参照)



(猪飼道夫(1965) 体育の科学的基礎. 東洋館出版社:p102 より)

9) 「心のノート」: 文部科学省が2002(平成14)年4月、全国の小中学校に配布した道徳の副教材である。小学生向け(1・2年生、3・4年生、5・6年生)3種類と中学生向けの合計4種類がある。小学校低学年向けは「こころのノート」、他は「心のノート」であ

る。文部科学省が国の予算の中から制作した。教育勅語や修身教科の色彩が濃いとされたり、多額の税金が使われたことに、批判の声もある。

10)「いじめの定義」:2005年度調査までの定義は「いじめ」について①一方的②継続的③深刻な・・・の3要件が示され、ひとつでも満たさない場合はいじめと判断されない例があった。1999年度～2005年度までいじめを原因とする自殺はゼロだったため、『実態を反映していない』という批判の声が出た。これを受けて文部科学省は2006年度より「一定の人間関係のある者から、心理的・物理的な攻撃を受けたことにより、精神的苦痛を感じているもの」などと定義を改めた。

11)「心身相関」:精神的緊張は脳心皮質で意識され、これが新皮質の内側にある脳辺縁皮質に影響を与え、さらに間脳の視床下部にある自律神経系や内分泌系の中樞を介して、様々な器官・器官系の働きに影響を及ぼす。一方、適度の運動が呼吸器系、循環系、筋肉の働きを高めると、この体の状態は脳辺縁皮質に影響して快い情動をおこし、気分をさわやかにし、さらにそれが脳新皮質に伝わって、その活動を活発にして、思考力を高める。

文 献

朝日新聞(2007a) 2007年11月16日付け朝刊 13版

朝日新聞(2007b) 2007年5月21日付け朝刊 13版 社会面(2007a)

朝日新聞(2007c) 2007年5月23日付け朝刊 13版 社会面(2007b)

猪飼道夫(1965) 体育の科学的基礎. 東洋館出版社:p102

加賀谷 V彦(2001) プロジェクトのねらいとまとめ(「体ほぐしの運動」に関する専門委員会). 体育科学,30 福永哲夫ほか編 体ほぐしの運動. 財団法人 体育科学センター:pp1-3

加賀谷 V彦(2002)子どもの体力向上の方策に必要な視点.教職研修,363(11):28-29

戒利光(2001) 子どもの健康と体力. 学校保健のひろば, 学校保健のひろば, 体育科教育, 49(2):36-37. 大修館書店

加藤智子(2006) 短大生の体力の変化—埼玉短期大学における体力診断テストの結果から—. 埼玉短期大学紀要, 15:87-95

菊幸一(1999) 改訂「学習指導要領」の論点. 学校体育,52(2):20-23

子どものからだと体・連絡会議編(2007) 子どものからだと心 白書2007. ブックハウス・

エイチディ:東京

正木健雄・森昭三対談(2001) 今、子どもたちは. 学校保健のひろば, 体育科教育, 49(2):24-35. 大修館書店

正木健雄(2002a) からだづくり・心づくり. 農山漁村文化協会:東京

正木健雄(2002b) 希望の体育学. 農山漁村文化協会:東京

三木四郎・松本富子他(1998) 特別鼎談 体育領域の革新をめざして. 学校体育, 51(2):17

文部科学省(2002) 子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申).

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.htm

文部科学省(2005) 平成16年度「子どもの学習費調査」

http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/006/05120501/004.htm

文部科学省(2007a) 「平成18年度体力・運動能力調査」の概要

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511.htm

文部科学省(2007b) 「平成18年度体力・運動能力調査」の概要

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/10/07092511/004.htm

文部科学省(2007c) 平成18年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」について.

http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/19/11/07110710.htm

文部省(1985) 児童生徒の問題行動に関する検討緊急提言—いじめ問題の解決のためのアピール—. 昭和60年6月29日付け文初中第201号

文部省(1999) 中学校学習指導要領(平成10年12月)解説—保健体育編—. 東山書房:京都

中村和彦(2006) 子どもの体力と身体能力のいま. 体育科教育, 53(10):10-15.

中村和彦(2006) 子どものからだに『異変』が—その背景を探る. スポーツのひろば 新日本スポーツ連盟, No.386 :10-21.

高橋健夫(1988) 「体ほぐし」—そのねらいと内容—. 体育科教育, 46(13):76-77

高橋健夫(2006) 学力重視と学校体育の展望. 体育科教育, 53(8):10-13

上野純子(2001) 「子どものからだと心白書」の見るデータから. 学校保健のひろば, 体育科教育, 49(2):20-23. 大修館書店

読売新聞(2007a) 2007年12月29日付け朝刊 13版S 社会面

読売新聞(2007b) 2007年10月18日付け朝刊 13版

第2章 ウェイトリフティングの価値からみた学校体育への示唆

第1節 学校体育におけるウェイトリフティング教材の位置づけ

第1項 ウェイトリフティング競技の概要

ウェイトリフティング競技(重量挙げ)は、バーベルを持ち上げ、その重さを競うスポーツである。現在オリンピック種目として行われている。「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」という2種類の持ち上げ方があり、それぞれ3回ずつ試技を行い、各種目の最高挙上重量とトータルで順位を決める。ただし、どちらの種目も3回とも失敗するとその失敗した種目およびトータル種目は0kgとなり、失格となる。オリンピック大会とアジア大会ではトータルのみで勝敗を競うが、世界選手権大会などのチャンピオンシップ大会ではスナッチ・ジャーク・トOTALの3つにおいて勝敗を競う。競技者は、体重別に階級分けされており、男子は、56kg級・62kg級・69kg級・77kg級・85kg級・94kg級・105kg級・105kg超級の8階級がある。女子は48kg級・53kg級・58kg級・63kg級・69kg級・75kg級・75kg超級の7階級がある。それぞれ同じ階級内で記録を競い順位を決める。

日本では、1964(昭和39)年に開催された、東京オリンピック大会を契機として組織的にも競技力向上面においても飛躍的に発展した。その結果、東京オリンピック大会では、三宅義信選手が金メダル獲得、一ノ関選手と大内選手が銅メダルを獲得、全員が入賞という輝かしい成績を残し、当時はマスコミからも注目された。メキシコオリンピックでは、三宅義信選手と三宅義行選手の兄弟が同階級で金メダルと銅メダルを獲得した。その後も世界選手権やオリンピック大会で数々の入賞者を出し、オリンピック大会においてメダル獲得の有望種目に加わった。しかし、残念ながら第23回ロサンゼルス大会(1984)以降は、メダリストを輩出していない。

1987(昭和62)年からは女子世界選手権大会が開催され、2000年のシドニーオリンピックより正式種目に採用され世界的には競技人口も少しずつ増加している。しかし、国内では国体の正式種目に採用されておらず全国高校選手権大会(インターハイ)でも女子は、別の日程で行われているのが現状である。柔道やレスリングも同じ時期に女子種目が世界選手権大会として開催されるようになり、当初は競技に対する注目度や競技レベルにさほど差がないように思われた。しかし、残念なことに現在ではこの2種目に注目度・競技レベル・オリンピックでの獲得メダル数ともに遅れをとっているのが現状である。

現在の我が国では、社団法人日本ウエイトリフティング協会（以下、「日本ウエイトリフティング協会」と略す。）や各支部協会が主催する大会に出場するためには、選手登録を行わなければならない。そこで、競技人口に登録している選手だけでみると、2006（平成18）年度では、中学生53名、高校生1,737名、大学生490名、役員兼選手1,293名、一般332名である。選手登録数でみると高校生が一番多い。高校生を対象に、全国高校選手権大会（インターハイ）や国民体育大会が毎年開催されているので、競技人口を増加させるには好環境の年代と言えるが、それでも各県に単純に換算すると約40名となり、競技人口の少ない現状は否めない事実である。

中学生に対しても全国中学生選手権大会が毎年実施されており、2007（平成19）年度には、男子は21回、女子では6回目を迎えている。中学生に対しても少しずつではあるが、競技の指導も行い始めている。実際中国では、12、3歳の時期から正確なフォームやトレーニング方法を国家を挙げて一貫指導をしている。

第2項 学校体育の教材としてのウエイトリフティング

ウエイトリフティング競技の競技特性からみて、なぜ今まで学校体育のカリキュラムとして着目されなかったのであろうか。様々な要因が考えられる。ここではその要因についてその背景と歴史について考えてみたい。

“ウエイトリフティング”という言葉から想像されるものは、一部の限られた体格の良い大きな人が、100kgを超えるような重そうなバーベルを持っている様子を思い浮かべるのではないだろうか。筆書もウエイトリフティング競技を行っていたが、多くの人から言われることは、『もっと大きな人が競技しているのかと思った。』とか、『重いものを持ちあげて腰や膝は痛めないのか？』である。ウエイトリフティングは、階級制のスポーツであるため、バレーボールやバスケットボールのように背が高い人が有利といえるものではなく、相撲のように体重が多い人が有利というスポーツでもない。筆者は、現役選手時代は48kg級であったが身長は155cmであり、日本人の平均身長よりも小さめである。また、怪我については、確かに競技スポーツには怪我はつきものである。しかし、ウエイトリフティングの場合は、正確なフォームを身に付けることによって、十分に怪我は予防できる。また対人スポーツではないので、柔道やレスリングのように、相手からの予想をしない動きによっての自分が怪我をすることは、皆無である。マイナーなスポーツであるために、この競技に対する、一般的なイメージは誤解されていると感じる。

しかし、筆者が管見する限りでは、先行研究において、このイメージを強く脱却するものや学校体育のカリキュラムにアプローチしていこうとするものは、見あたらなかった。発育期のトレーニングに関する文献はあるものの（第2章、第2節の身体的価値において考察）、それがウエイトリフティングの教材研究につながるものでは、なかったであろう。

日本ウエイトリフティング協会は、ウエイトリフティング競技の普及についてどのような活動を行っているか、組織としての委員会活動という観点から検討してみた（図9）。日本ウエイトリフティング協会の組織として、普及委員会と指導者育成委員会が競技の普及についての事業を行っている（日本ウエイトリフティング協会,2006）。普及委員会の事業では、①競技に関する調査研究に及び資料の収集に関すること、②会報の刊行、その他刊行物の作成に関すること、③報道機関との連絡調整に関すること、④競技の啓蒙、広報に関すること、⑤ホームページに関すること、であり、委員会組織は平成元年度より発足している（日本ウエイトリフティング協会 a）。指導者育成委員会の事業は、①指導者の育成と資質の向上に関すること、②日本体育協会スポーツ指導者育成事業に関すること、③指導者の活動促進に関すること、④全国コーチ研修会開催に関すること、⑤その他目的達成に必要な事項、であり、委員会組織は平成4年度より発足している（日本ウエイトリフティング協会 b）。

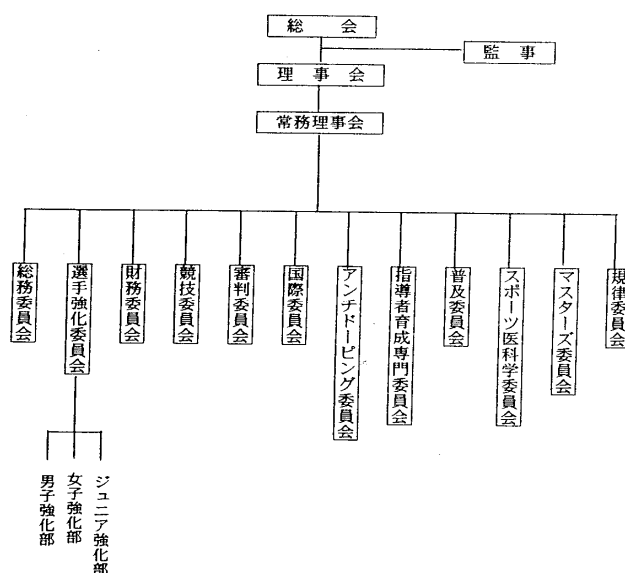


図9 日本ウエイトリフティング協会委員会組織図

（社団法人 日本ウエイトリフティング協会〈2007〉平成18年度ウエイトリフティング年鑑．：p3）

これに対して、財団法人日本水泳連盟（以下、「日本水泳連盟」と略す。）の例をとって、委員会情報の組織と比べてみた（図10）。日本水泳連盟の委員会組織は、大きくは強化本部と事業本部に別れている。その中で、競技の普及については、生涯スポーツ・普及と指導者養成の中で行われている。組織は細分化され、生涯スポーツ・普及の中の生涯スポーツ委員会では、学童水泳についても取り扱っている。

また指導者養成の中では、競技力向上コーチ委員会とは別に、地域指導者委員会が組織され、競技力向上を目指すための指導者育成だけでなく、地域指導者の質の向上についても積極的に取り組んでいるようである（日本水泳連盟）

ウエイトリフティングと水泳では、競技人口も大きく違い、組織の財政力等にも大きな開きがあるのは歴然であるため、違いが生じるのは仕方がないかもしれない。しかし、この2つの組織を比較してみると、ウエイトリフティング競技に関しては、日本協会は競技力向上という観点で、オリンピックのメダル数や入賞者数を増やすことだけに、焦点をおいて活動を行っているように感じる。組織も細分化されていないので、それぞれの委員会は、何人かの重複しているメンバーで構成され、委員会組織は上手く機能していないといえる。確かに、競技力向上が各中央競技団体の目標であり、そこからの相互作用（図11）によって、競技が普及していく場合もあるが、日本ウエイトリフティング協会の場合は、うまく機能していないのが現状であろう。

学校体育の教材として、普及していくためには、その教材を的確に指導することのできる教員（指導者）が必要になってくる。指導者が的確な指導をすることが、学習の効果を生み、安全に授業を展開することになる。指導者の不足が教材として普及していかなかった、一つの原因になっていると考えられる。それに対して、日本ウエイトリフティング協会は組織としては、指導者を増やすことに力を注いできたとは思えない。

次に、施設面から考えてみる。最近では、大学や公共の施設の体育館の一部に、トレーニング専用の小体育館やトレーニングセンターが整備され、ダンベルやフリーウエイトの器具が常備されるようになってきた。一部の高等学校などでは、球技などを行う広い体育館の他にトレーニング専用の小体育館を持っている学校もある。ウエイトリフティングをより効果的に楽しく行うには、小・中・高等学校においても体育館の他にトレーニング専用の施設・用具を整備することが望ましい。しかし、それが公立の小・中・高等学校に整備され、どの学校にも見られるようになることは、かなり先のことになるであろう（かなり先の未来にも整備されないかも知れない）。

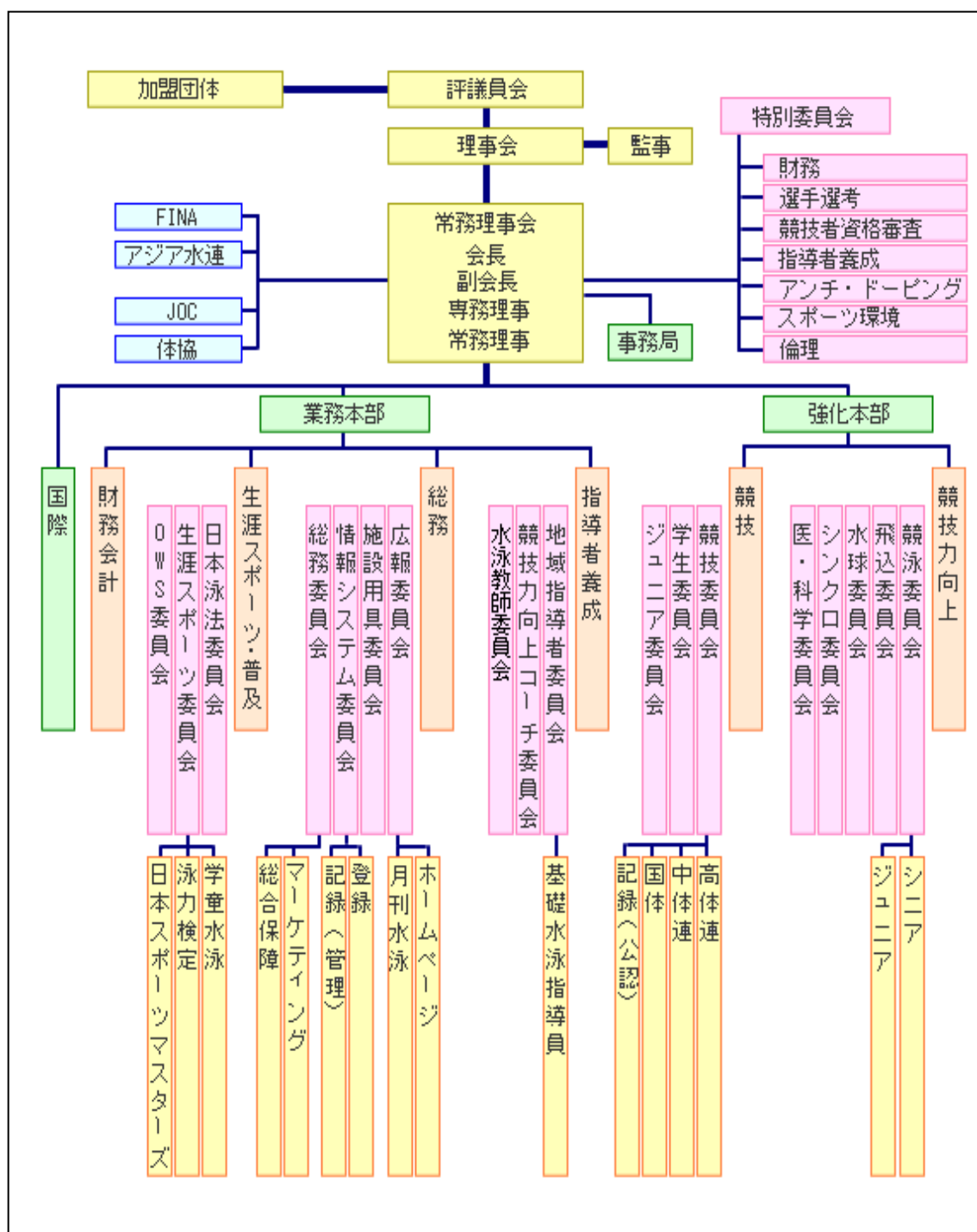


図 1 0 財団法人日本水泳連盟の委員会組織図

(財団法人日本水泳連盟 http://www.swim.or.jp/11_committee/index.htm)

ウェイトリフティングは、トレーニング法に通じていれば、手軽な用具を工夫したり、これまでの体育施設・用具を利用したりして、より合理的な運動負荷がかけられ効果があげられるのみでなく、楽しく運動を行うことができるスポーツである。またそれによって、授業を効果的に進めることができる。しかし、学校体育の教材として使用するためには、日本協会の組織、指導者の育成、施設面など多方面からウェイトリフティングの様々な価値から検討し、安全化し簡易化したものが今までに普及していかなかったことが、現状を生み出しているといえよう。

筆者は、今まで使用してきた『ウェイトリフティング競技』と『ウェイトリフティング』に加え『ウェイトリフティング教材』という言葉の定義を小・中・高等学校の学校体育のカリキュラムとしてのウェイトリフティングとし、ウェイトリフティング教材の様々な価値を次の節から検討していく。

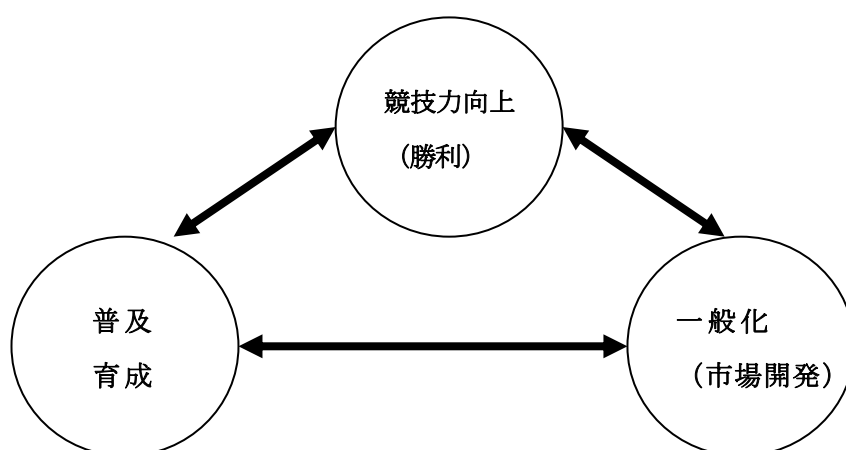


図11 競技力向上による相互作用モデル

(平田・中村〈2004〉トップスポーツビジネスの最前線 友人社,p12を参考にして
筆者が作成)

第2節 ウェイトリフティング教材の身体的価値

第1章、第1節の子どもの体力低下に伴う問題では、現代の子どもたちの体力低下の問題では、筋力の低下が問題になっていた。特に背筋力については、調査当初より年々低下している。他の種目については、近年横ばい状況や上昇の傾向が見受けられる種目があるなか、「体力低下」の実感が各方面から叫ばれてきた実態のひとつは、背筋力の低下からくると思われる。体力低下から引き起こされる、子どもたちの様々な現象は、背筋力の低下と大きく関係すると、筆者も考えている。そこで、ウェイトリフティング教材の身体的価値に関して、筋力の向上と子どもの発達段階に応じた体力の向上に着目し検討してみた。

ウェイトトレーニングに関しては、この十数年間で類似している、いろいろな用語が使用されている。例えば、「レジスタンストレーニング」「筋力トレーニング」「ストレングストレーニング」「ウェイトトレーニング」などである。その名称については次のように説明されている（NSCAジャパン編,2006）。

- ① **レジスタンストレーニング**: 負荷抵抗をかけるトレーニングすべてのことを指す。最近では、スポーツ医学及び運動生理学系の研究でもよく使われている。
- ② **筋力トレーニング**: 筋力強化のためのトレーニングの名称として従来からよく使用されている。特に自体重や徒手抵抗（腹筋・背筋運動・腕立て伏せ等）を用いるトレーニングを意味することが多い。
- ③ **ストレングストレーニング**: 競技スポーツにおいて、傷害予防とパフォーマンス向上を目的とした場合の名称である。スポーツの目的別にピリオダイゼーションの計画を基に実施される。
- ④ **ウェイトトレーニング**: バーベル、ダンベル、マシン等の重量物を用いるトレーニング名称である。一般的なフィットネス運動においてよく用いられる。

（NSCAジャパン編〈2006〉ストレングス&コンディショニングⅠ理論編 大修館書店,p100より）

ここでは、ウェイトリフティング教材の価値について考察していくことを目的としているが、先にも述べたように、『ウェイトリフティング教材』とは、筆者が学校体育のカリキュラムとしてウェイトリフティングの価値について検討するために、考えた名称である。そこで現在一般的に使用されている名称としては、レジスタンストレーニングがふさわしいと考え、同義としてこの名称を使用する。

その普及に関してはめざましく、様々なスポーツ競技の選手は当たり前のように筋力トレーニングを行うようになっている。また成人や高齢者の間でも、健康づくりのために自重などを利用した軽負荷の筋力トレーニングが奨励され、スポーツクラブや地域のスポーツ教室などでは、盛んに行われている。筋力トレーニングに対しては、息をこらえて重いバーベルを持ちあげたり、筋肉や関節が固くなったりするというイメージから脱却しているといえる。

一般的に、筋力トレーニングの本質は、①さまざまな動作を安全に行うための基本的筋力を養う、②傷害を未然に防ぐための関節の安定性を獲得する、③パフォーマンス発揮のための神経－筋系の協調性を高める、④身体各筋群をバランスよくトレーニングすることで日常の体調を維持向上する、などに集約されると言われている。(石井,2003)。

発育期の児童・生徒におけるレジスタンストレーニングに関する研究は、長年にわたり数多く出されている。この時期のレジスタンストレーニングに関する効果について具体的な提言をしたのは、おそらく Hettinger が最初であろう。その著書『アイソメトリック・トレーニング』(1972)のなかで、性ホルモンの分泌量との関係から、性・年齢による筋のトレーニング能力の違いを論じ、思春期前では、筋力に対する効果が思春期以後に比べて低いと指摘した。1970年代まではこの理論が根拠となり、思春期前のレジスタンストレーニングはあまり効果がないとされていた。しかし、その後の研究によって思春期前においても、レジスタンストレーニングの実施によって、筋力の増加のみならず筋肥大も生じることを示すものもある(船渡,1989)。

スキヤモンの発育曲線からも知られているように、ヒトの発達とは解剖学的に証明されており、年齢段階ごとに脳・神経系(11歳以下)、呼吸・循環系(12～14歳)、筋・骨格系(15～18歳)と段階を追ってトレーニングを行うことが奨励されている。それによると、筋・骨格系のトレーニングは、15歳以降が適しているということになる。

発達段階に応じてどのように運動をしたらよいかについては、筋力と筋パワーの運動については、加賀谷が以下のように述べている。

「筋力や筋パワーの発達は、筋繊維の発達と運動単位を動員する神経系の活動化レベルの上昇とによってなされる。身体各部位の筋断面積は、男子では12歳以降急激に増加し、その増加は18歳まで続いている。特に13～15歳での増加が顕著である。それに対して女子は男子よりやや早い時期から増加するが年間増加量

は小さく、男女の筋量の差は顕著になる。次に子どもの筋力の発達を規定する神経性要因を、筋断面積あたりの筋力の値から調べると、思春期以後に比べて7～9歳児の筋断面積あたりの筋力は有意に小さいことが示された。すなわち、思春期前児童においては筋量に見合った筋力が発揮されておらず、筋を活動させる神経系の調整能が子どもでは低いことを示唆している。次にトレーニング効果をみると、思春期前であっても適切なトレーニング筋断面積及び筋力ともに増加することが確認されている。」(加賀谷,2004)

このように子どものレジスタンストレーニングの効果については、多くの総説やトレーニング処方ガイドラインが出され、さまざまな先行研究がなされている。

子どもにとってレジスタンストレーニングを実施するのには、どのような意義があるのだろうか。その一つに、子どもたちの体力低下が実感されている実態のひとつであり、大きな要因となっている背筋力の低下に直接働きかけることのできるものなのである。「まっすぐ走ることが出来ない」「長時間立ってられない」「授業中にきちんと座ってられない」「背骨ぐにゃ」「すぐに“疲れた”と口にする」などは、背筋力は低下したことに少なからず関連があると考えられる(正木,2002,pp49-56)。

小林(2002)は、発育期には、ある程度高い運動負荷が心臓循環に与えることが必要であることが生理学的事実として明らかになっていると言っている。呼吸がすぐにおさまらないような強い運動負荷が強靱な心臓や肺や筋肉を育み、体力運動能力を発達させる。このような運動はウエイトリフティング教材によっても獲得できる。

普段の生活で思いっきり力を発揮する場面の少ない現代の子どもたちは、神経系も上手く発達せずに、自分の力の出し方がわからないという現状もある。そこで、ウエイトリフティング教材によって、自分の体重以外の負荷をかけることは、力の発揮の仕方を体験することになり、神経系の発達にも有効である。

レジスタンストレーニングが、「生活習慣病」などへのアプローチしている例も多く、肥満児に対する研究例に代表されるように(北川,1991;トレーニング科学研究会編,1996)、現代社会においては、たとえ子どもであっても、健康を維持・増進するために、レジスタンストレーニングのように強い筋活動を要求するトレーニングの必要性が高いことが望まれる(金久,2007)。また、平野ほか(2005)は、「からだを思うように動かせる能力の要因となる筋力の向上」を果たすものとして、一歩踏み込んだ形でレジスタンストレーニングを提言している。また、「からだを思うように動かせる能力を高めることにより、生涯にわたって活動的でいられ、健康に暮らす恩恵も、競技スポーツに挑戦できる恩恵も受けられる。」

と指摘している。

しかし、その実施に関して現状では、どの環境において保障することが出来ているのだろうか。筆者は、施設面、指導面、時間の問題などから、学校体育がまずその実施に関してその役割を担うしかないと提案する。低下している背筋力やその他の筋力に直接働きかけることのできる、ウェイトリフティング教材の身体的価値が見いだせることであらう。

第3節 ウェイトリフティング教材の精神的価値

第1章、第2節では、子どもの体力低下に伴う問題に関して、現代の子どもの心の問題が解決するどころか、ますます深刻化していることを考察した。現状については、『心』の問題として取り上げられることが多いが生活習慣と生活環境との関連で『からだの不調』の問題として解決の方策が検討される必要がある。そして、子どもの心のおかしさが『からだの不調』と『からだの発育不全』でもあり、意欲や意志の低下でもある。心と体を別々に考えることは、できないのであろう。そこで本節では、子どもの心の問題を解決に導くために、ウェイトリフティング教材にはどのような精神的価値が見いだせるのかを考察した。

学校体育は、この心の問題のいじめや自殺、学級崩壊などに対して何ができるのかについては、この数年体育科教育などで様々な議論がされている（秦, 2001; 東川, 2007; 森, 2007; 盛島, 2007; 仲島, 2007; 渋谷, 2004; 杉山, 2004; 梅垣, 2007; 吉村, 2007）。その中の体育科教育の特集、「体育は『いじめ』になにができるか」で梅垣（2007）は、ヘリソンの責任学習を用いた実践例として、小学5年生を対象に行った体ほぐしの運動の紹介をしている。具体的に学習に対する態度レベルのチェックカードを提示している。チェック項目は、子どもたちが、多方面から学習を考えるものであった（自己評価をする）。体ほぐしの運動からウェイトリフティング教材に置き換えて考えてみた。

- ・ チーム全員を大切に思って活動できた。
- ・ 自分からやる気をもって取り組むことができた。
- ・ 目標値をクリアするために努力した。
- ・ あきらめずに最後までがんばりぬいた。
- ・ 目標値をクリアするためのコツを考えることができた。
- ・ 仲間や先生にいわれなくても、自分から進んで取り組めた。
- ・ うまくできない仲間を励ましたり、教えてあげたりした。
- ・ 参加できない仲間に「やろう」と声をかけた。
- ・ 仲間の成功を喜んだり、ほめてあげることができた。
- ・ チームで決めたことを守った。

以上の自己評価を生徒にさせるにあたって、教師の立場からは、導入として、授業前に子どもの態度レベルを確認し、内容について具体的な行動について理解させ、責任ある行動の重要性を意識させる。学校体育における学習すべき人格の内容は、具体的には尊敬は「失敗した友だちを馬鹿にしない」「ゲームに参加しない友だちを誘う」、思いやりは「うまくできない友だちを励ます」「運動の仕方を教える」などと言っている（友添, 2005）。実際に授業をする際には、ウエイトリフティング教材に関しては、特に安全性や怪我についての話は現実的でわかりやすい。学習の過程では、グループごとに協力して授業を進めていくうちに、課題のクリアや仲間への気づき（自分と異なる存在）を自然に理解していく。まとめの段階では、課題のクリアや仲間同士の関係など、また自分の学習の確認を目に見えにくい態度とわかりやすい記録の達成の点から自己評価していく。記録の達成感を得られるウエイトリフティング教材では、容易に考えることができる。

また、人格教育のポイントについては、一つは、知識・心情・行動の三つの側面からアプローチすることで、まず守るべき人格の内容を具体的な行動として理解させ、子どもたちの中に善い行動を望む気持ちを育て、実際に行動させることである。もう一つは、運動学習後に必ず反省の時間をとり、自分の行動を振り返らせ、次の目標を意識させることである（梅垣, 2006）。

このように、ウエイトリフティング教材は、「協力：声をかける。励まし合う。コツを教える」「チームワーク：誉める。助け合う。他者を尊重する。」「思いやり：さりげなく手を出す」などのことが自然に行える授業を展開することに適している教材であると、筆者は考えた。また現代の子どもたちが、普段の生活であまり味わうことのできない、目標値に対する達成感を得られる教材でもある。

第4節 ウエイトリフティング教材の教育的価値

ウエイトリフティングは、競技会で行われているように、重量の重いか、軽いかによって勝敗を競うだけでは、学校体育の教材としての教育的価値が充分ではないことは当然である。そこで、第2節の身体的価値と第3節の精神的価値をあわせての、個人の身体能力（心と体）の向上としての個人的な価値だけでなく、集団と人との相互作用としての教育的価値が教材として普及するには、必要になってくる。

具体的には教育的価値があるとはどのようなことであるか、学校体育の目標を達成することができることである。そして、その目標達成が教師にも児童・生徒にもわかりやすいような教材が教育的価値が高い教材であると考え。そこでこの目標という観点から考えてみた。

現行の学習指導要領では、生涯スポーツにつながる能力と態度の育成という目標の達成のために、その具体的目標として、「運動の学び方」が重視され、「心と体を一体としてとらえる」ことが目標に挙げられた。体育の教科内容として「情意領域」「運動領域」「認識領域」「社会的領域」4つの領域に対応した目標設定の必要性を高橋は述べている（高橋, 1989）。それぞれ4つの領域の対応した目標については友添が以下のように述べており（友添, 2002）、それぞれの目標にウエイトリフティング教材がどのような価値をもつのかについて検討していく。

1. 運動学習に関する目標

運動やスポーツの個人的運動技能の向上や集団的な運動技能の向上に関わる目標である。また運動の技能習熟に必要な認識的学習に関わる目標も含まれる。具体的には、生涯にわたってスポーツに親しむために必要とされる運動やスポーツの技能習熟がめざされる。また、技術習熟がめざされる過程で結果的に、一般的運動能力や技能関連体力、健康関連体力の向上が図られるように方向づけられる必要がある。

1. については、ウエイトリフティング教材の中の各種目の技術の獲得があらはまる。それぞれの種目は単純な動作だけに、効率よく力を発揮するためには、コツが必要となってくる。それに気づくことも大きな学習の効果となる。

生涯スポーツの観点からは、各地域や商業施設のスポーツクラブやフィットネスクラブで盛んに行われている、フィットネス運動のあり方を学校体育の側から質していく絶好の機会である。

2, 認識学習に関する目標

体育の科学的知識に対する目標である。第一に、運動学的知識やバイオメカニカルな知識の運動学習に関連したものである。具体的には、スポーツの戦術やルールに関する知識、体力科学やトレーニング論に関する知識の習得がめざされる。第二に、運動やスポーツに関わる科学的知識や概念学習が対象とする知識の習得がめざされる目標である。具体的には、運動やスポーツの自然科学的・社会科学的研究成果の習得や体育の理論学習で扱われる知識の習得がめざされる。

2, に関しては、体力科学やトレーニング論に関しては、授業の中でトレーニングメニューの計画の仕方を通して、十分に学ぶことができる。また、筋肉への働きかけなども直接学ぶことができウエイトリフティングを体験することによって、体験からも運動やスポーツに関わる科学的知識を得やすい教材だと言える。

3, 社会学習に関する目標

運動やスポーツ規範的内容に対応する目標である。具体的には、運動学習で必要とされるマナー、エチケットといった社会的スキルや人間関係スキル等社会的行動様式に関するものである。また、スポーツ集団の組織運営能力や共同学習の仕方なども含まれる。体育における社会的行動に関わる知識の習得のみならず、実際の運動場面での行為として発現が期待される。

3, に関しては、学習の過程において、グループでお互いに気づきながら、授業を進めていくことや、補助者としての仲間の重要性、グループ内での励ましや努力などを通してよりよい人間関係を作ることができる。また授業の最後にグループ別で最終競技会を開催することによって、組織の運営能力や仲間と一緒に努力していく行為を実際に経験することができる(第3章、第1節を参照)。

4. 情意学習に関する目標

運動やスポーツに対する興味、関心、意欲、肯定的な価値観などの愛好的態度の育成に関する目標である。情意目標の達成は運動学習へのモチベーションを強化するが、情意目標は他の目標と異なり、体育の教科内容に直接対応する目標ではない。他の3つの目標の実現が可能となつてはじめて、情意目標の達成が可能になるものであり、そういう意味では情意目標の実現に向けて、他の3つの目標を有機的に連携させていくことが肝要である。

4. に関しては、記録が目に見えやすいという特徴から、達成感が得られる教材である。それゆえに、興味、関心、意欲など肯定的な価値観が得られる教材であろう。

教師は、学習者（子ども）にバランスのよい発育発達を促し、個人に応じた合理的な運動のしかたを学習させ、さらに生涯にわたって適度な運動実践と体力の維持、向上を自立的に行える態度の育成を目的とする。学習者にとってみれば、従来の体力づくりは、「教師からの一方的なトレーニングの強要」と「体力測定値の向上」であり、単に体力づくりのために運動機会を提供することにとどまっていた。多様で楽しい運動実践を通して、自己の体や身体活動の重要性に気づき、個人に必要な運動を計画し、合理的かつ継続的に実践していく能力を育成することが大切である。

ウエイトリフティング教材は、現行の学習指導要領の中では、「体づくり運動」の「体力を高める運動」や「体ほぐしの運動」の内容で扱うことの出来る可能性をもつ教材であると考ええる。心と体づくりの重要性という観点から「体づくりの運動」「体ほぐしの運動」が導入された。しかし、その名称・内容・活動に曖昧さが内在されていることは、第1章の第3節で述べた。そこで、その曖昧さから心と体づくりにふさわしい授業モデルを構築することが必要である。ウエイトリフティング教材は、児童・生徒の側からも教師の側からも評価しやすく、わかりやすい教材であると言えるのではないだろうか。

ウエイトリフティング教材の段階的な学習モデルを図12に示した。具体的には、単元をどのように展開していくかについて第3章の第1節で検討していく。

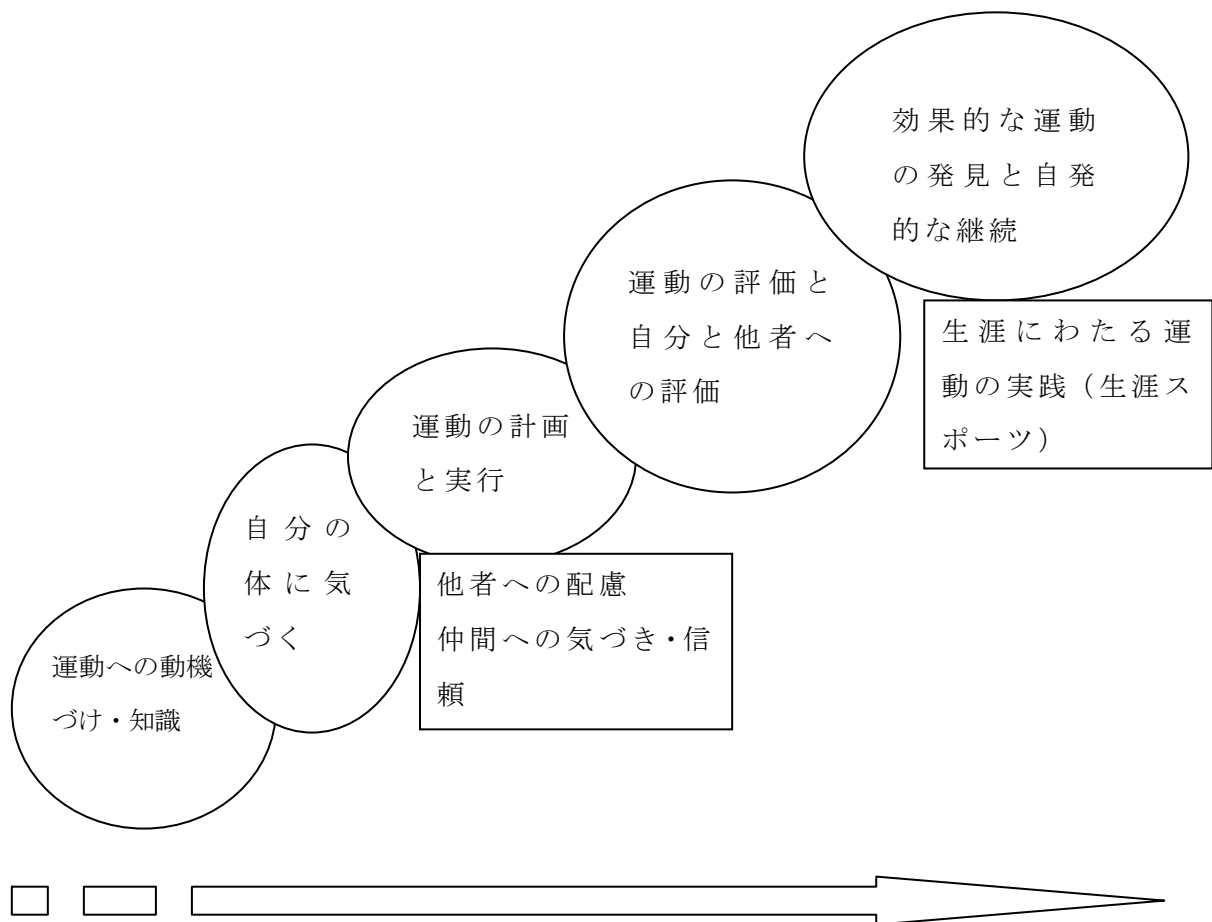


図 1 2 ウエイトリフティング教材の学習モデル

（高橋健夫〈1989〉新しい体育の授業研究. 大修館書店:東京, pp11-14.
友添秀則〈2002〉体育の目標論. 高橋健夫ほか編 体育科教育学入門,
大修館書店:東京, pp39-47. を参考に筆者が作成）

文 献

- 浅見俊雄・宮下充正・渡辺融(1984) 現代体育・スポーツ大系 第21巻 レスリング・ウエイトリフティング・ボクシング. 講談社:東京, pp96-137.
- 船渡和男(1989) 子どもの筋力トレーニング. Jpn J Sports Sci, 8:406-413.
- 秦政春 (2001) データで見る子どもの変化. 学校保健のひろば, 20:16-19.

- Hettinger Th(1972)猪飼道夫,松井秀治 訳, アイソメトリック・トレーニング. 大修館書店, 第2版
- 東川安雄(2007) 部活が「いじめ」の温床になるとき. 体育科教育, 55(4):34-37.
- 平野裕一・伊藤静夫・船渡和男・阿部孝(2005) 子どものレジスタンス・トレーニングのガイドライン. トレーニング科学, 17:77-84.
- 平田竹男・中村好男(2004) トップスポーツビジネスの最前線 友人社
- 石井直方(2003) ストレングス&コンディショニング I 理論編. 特定非営利活動法人 NSCAジャパン編 大修館書店:東京, pp iii-v.
- 北川薫(1991) 身体組成とウエイトコントロール～子どもからアスリートまで～. 杏林書院
- 加賀谷淳子(2004) なぜ、発育発達段階に応じた体力が育っていないのか. 体育科教育, 52(12):30-33.
- 小林寛道(2002) 幼児期のトレーニング、何が大切か. 体育科教育, 50(3):42-45.
- 大澤清二(2002) どんな身体運動が体によいのだろうか. 体育科教育, 50(11):24-27.
- 森敏生(2007) 体育と「心の教育」、その功罪を問う. 体育科教育, 55(4):18-21.
- 盛島寛(2007) 体育の授業でクラスのコミュニケーションスキルを高める秘訣. 体育科教育, 55(4):30-33.
- 仲島正教(2007) 体育を通じて子どもの自尊感情を育てるー「あーよかったな、あなたがいて」ー. 体育科教育, 55(4):26-29.
- 渋谷崇行(2007) 身体運動はコミュニケーションスキルを高めるか. 体育科教育, 52(5):18-21.
- 杉山佳生(2004) 体育からコミュニケーション・スキルを捉える視点ー体育の意義と. 体育科教育, 52(5):14-17.
- 高橋健夫(1989) 新しい体育の授業研究. 大修館書店:東京, pp11-14.
- 特定非営利活動法人 NSCAジャパン編(2003) ストレングス&コンディショニング I 理論編. 大修館書店:東京
- 友添秀則(2005) 体育の存在意義を考えるー人間形成の立場からー. 体育科教育, 53(10):62-65
- 友添秀則(2002) 体育の目標論. 高橋健夫ほか編 体育科教育学入門, 大修館書店:東京, pp39-47.
- トレーニング科学研究会編(1996) トレーニング科学ハンドブック. 朝倉書店

社団法人日本ウエイトリフティング協会 a

<http://www.7airnet.ne.jp/jwa/new/date/JWA-NO2-6.pdf>

社団法人日本ウエイトリフティング協会 b

<http://www.7airnet.ne.jp/jwa/new/date/JWA-NO2-10.pdf>

社団法人日本ウエイトリフティング協会編(2007) 平成18年度ウエイトリフティング年鑑.

社団法人日本ウエイトリフティング協会:p3

梅垣明美(2007) いま、体育で人格教育を行う意義とは. 体育科教育, 55(4):22-25.

吉村功(2007) 体育は「いじめ」にどう立ち向かえるか. 体育科育, 55(4):14-17.

財団法人日本水泳連盟

http://www.swim.or.jp/11_committee/index.htm

第3章 学校体育におけるウエイトリフティング教材の意義

第1節 学校体育におけるウエイトリフティング教材

スポーツ教育モデルにおけるカリキュラム例

—中学校におけるウエイトリフティング教材を用いての授業—

本節では、スポーツ教育モデルとしての中学校のウエイトリフティングの授業について述べる。現行の学習指導要領には教材としてウエイトリフティングは、用いられてはいないが、今までの考察から、筆者はこの教材を必ず提供できるものとする。そこで今まで検証してきたウエイトリフティング教材の価値という観点を考え具体的なカリキュラムを提案する。

先にも述べたように、発育発達期におけるウエイトトレーニングの有効性から考えて、ここでは中学校におけるカリキュラムの例を提示する。子どものウエイトトレーニングの効果については、科学的な研究成果が積み重ねられている。また学習指導要領「体づくり運動」の「体力を高める運動」と「体ほぐしの運動」として、トレーニングを内容として取り入れている授業も最近見受けられる。ここでいう効果は、筋力や筋パワーの増大、傷害の予防、スポーツやレクリエーション活動におけるパフォーマンスの向上である。しかし、これだけではなくウエイトリフティングについて正しく指導することによって、体力に対する児童・生徒の関心を高めることを動機づけていくことが大切である。また、実現可能な期待値や目標値を設定し、それを達成したときの達成感や仲間同士の協力の大切さを感じることも重要である。

以上のことを踏まえて、以下に具体的なウエイトリフティングの授業モデルを示す。

単元名	: ウエイトリフティング
対象学年	: 中学2・3年生
単元時間	: 8～10時間程度
チーム編成	: 体重を考慮する。キャプテンの選出
試合形式	: ミニ競技会、個人戦、チーム戦

生徒の役割：競技者、キャプテン、審判、得点係、掲示係

記録：個人記録、チーム記録、技能判定

特記事項：個人賞、チーム賞、最優秀選手賞、最優秀技能賞

I. 単元の特性と概要

ウェイトリフティングは、筋力や筋パワーの増大、傷害の予防、スポーツやレクリエーション活動におけるパフォーマンスの向上を目的とした運動である。しかし、体力づくりそのものに焦点をあわせ、運動を行うことによって多くの体育嫌いを生み出したり、鍛錬的な体育の授業が展開されることが懸念される。そこで、自己の体力レベルや健康との関連を客観的にとらえ、個人に応じた目的的な運動を組織していくところにねらいがある。また、自他の身体への気づき、競争、記録の達成などの多様な楽しみ方がある。それぞれの種目の中心的な技術課題を押さえ、多くのスモールステップを準備し、それらも種目として楽しみながら、学習者が達成の場と競争の場の両方の学習内容を、自ら選択して実施するという学習計画を立てることが可能といえる。身体的特性としては、学習者が合理的な身体操作（スキル・運動技術）の方法やそれを習得するための工夫の仕方を学ぶことになる。

II. 学習者について

中学校2、3年生は、1年次にありがちな、人間関係のぎこちなさがなくなり、ポジティブな雰囲気の中で学校活動ができる学習集団である。1年次では、自分が思いっきり動き、自分自身の技能・体力を高めることに主眼を置き、自分の身体に気づくことが最優先であると考えた。しかし、学年が進むにあたり“自分とは異なる存在”に配慮しながら、誰もが楽しむためにはどうすればよいかを工夫することも大切である。そこで内容には、自分が「する」だけでなく「みる」「語る」「ささえる」「受け取る」ことも重視され、生涯スポーツの入り口としての重要な役割を果たすことになる。中学2、3年生でこの単元を取り扱うことは、『1年生の段階では、自分と異なる存在に配慮するところまで至らない（生徒が多い）』ことも理由の一つである。

Ⅲ. チーム（グループ）編成とキャプテンの選出

授業が男女共習か男女別々に関わらず、チーム編成のポイントは体重である。この授業では体重に基づいて4～5階級が設定される。クラスの状態や人数によっても異なるが、例えばA級（43kg以下）、B級（43kg～48kg）、C級（48kg～54kg）、D級（54kg～60kg）、E級（60kg以上）の5階級に設定する。この階級の設定は、ウェイトリフティングにおいては、重要なことである。クラスの構成員によって階級の人数が大きく異なってしまう場合は、体重の設定を変更することも可能である。

チーム編成時は、この階級を重視して考える。ウェイトリフティングでは、グループ練習時は、体重が同じくらいの生徒同士と一緒に練習を行うことが望ましい。しかし、試合形式時にチーム戦となるとおなじくらいの体重の生徒が競い合うので、同じチーム内での競い合いになってしまう。チーム編成にはいくつかの考え方があるが、チーム（グループ）内で、“自分と異なる存在に配慮をする”という観点から、同一チームには、5階級からまんべんなく生徒を配置させることが望ましいと考える。

各チームの構成人数が5～7人程度になるようにチームの数を設定し、まずキャプテンを選出する。チーム編成にはいくつかの方法がある。1つはくじ引きによるものであり、キャプテンがそれぞれの階級から生徒の名前の書いてあるくじを引くことになる。2つ目は、選択された種目で生徒に予備テストを行う方法である。予備テストの結果によって生徒が評価される。その評価からキャプテン同士が話し合いによってチームメンバーが選択される。その際キャプテンは、生徒たちの能力向上の可能性や、各階級を通してチームパフォーマンスを最高にするための人選にしかたについて考慮する。キャプテンの役割は、非常に重要であることをキャプテンになった生徒は実感することになる。またこの方法は、メンバーを選び好みする可能性がある不適切な方法のように思えるが、生徒たちはこのことを客観的に行う。これによってチーム編成の過程が真剣なものになり、生徒ひとりひとりが自分の役割を自覚する。このことによってその後のチームの努力を高めていく可能性がある。実際、小学校の体育授業時のバスケットボールやサッカーのチーム編成は、このように行われている場合がありチームの力は平均していることが多い(シーデントップ, 2003, p117)。

IV. 単元内の活動

ウェイトリフティングの特性から考えて、トレーニングとトレーニングの間に休養を確保することが大切である（筋はトレーニング後適正な栄養補給と休養が確保されれば48～72時間後に回復するといわれている・超回復）。したがって、毎回の授業間隔が少ない場合は、間に他の単元を行い平行して行うことが望ましい。この単元だけで行う場合は、下半身のウェイトリフティングと上半身のウェイトリフティングを1回おきに行う方法や他の体力を高める運動と合わせて行う方法もある。

最終競技会では、パワークリーン（ハイクリーン）、ベンチプレス、スクワット、プッシュプレス、デッドリフトといった種目を取り上げる。この中の5種目すべてを競技会の種目としてもいいし、何種目かを選んで競技会行うことも可能である。しかし、パワークリーンに関しては、ウェイトリフティング競技の中でも行われている種目で、全身の筋力を効果的に使用し、また姿勢の保持に関与するエクササイズである。そのため多くのテクニックを要するが、そのフォームを身に付けることは、将来にも非常に有効であると考えるので、競技会の種目に取り上げることが望ましい。

V. 学習の展開

はじめの授業では、ウェイトリフティングの効果についての正しい知識と理解、正確な技術、安全性に焦点が置かれる。特にバーベルやダンベルなどのフリーウエイトの器具を初めて見たり、使用する生徒がほとんどであろう。器具を落として、怪我をしてしまう可能性もあるので、器具使用の注意点は生徒達に良く理解させる。器具の正しい使い方、重量のセットの仕方を覚えることもこの単元の大きなねらいである。また、どのようなトレーニングがどんな筋肉に有効に働くかなどの、理論的なことを知識として学習し、実際に経験することによって、各グループが独自のメニューによって授業を進める知識となる。

実際の授業時間においては、チームごとの練習になる、その際にはセット間の間隔も重要になってくるので、3人以上で1組となって行動する。ウェイトリフティングにおいては、補助者の役割が大きい。それは、安全面からの怪我の予防であり、また筋力の向上や達成感にも影響を及ぼしてくる。学習が展開され、教材に対する理解が進んでいく内に、この補助者の存在によって、自分とは違う他者への気付き、協力：声をかける、励まし合う、コツを教える。チ

ームワーク：誉める、助け合う。他者を尊重する。思いやり：さりげなく手を出す。など仲間への信頼感情が生まれてくる。

【単元の展開方法】

段 階	テ ー マ	学 習 内 容
ステップ 1	・ ウエイトリフティングに対する正しい知識を理解する。 ・ 自分の能力を知り学習の見通しをたてる ・ グループの構成と役割	・ 器具の使用方法を学ぶ ・ 補助のやり方と補助者の重要性を学ぶ ・ ウエイトリフティングを見る（ビデオなどで視覚から学ぶ）
ステップ 2	・ 分習法による技術の獲得から全習法への練習 ・ グループごとに弱点の強化 ・ 推定 1 R M テスト ・ ミニ競技会 ・	・ パワークリーンの技術獲得をするために動作を分けて練習する（デッドリフト・ハイプルアップ・フロントスクワット等） ・ ベンチプレスとスクワットの技術の獲得 ・ 全習法へ移行 ・ 各グループでの班別練習
ステップ 3	・ 最終競技会へのグループごとの調整 ・ 最終競技会 ・ 各自の役割の確認 ・ 学習の記録のまとめと各賞の発表 ・ 今後の課題	・ 各グループでの班別練習 ・ それぞれのグループでの評価 ・ 最終競技会への調整と役割の確認

VI. 生徒の役割

生徒は、キャプテン、審判、得点係、掲示係の役割分担を持つ。ウエイトリフティングの授業におけるキャプテンの役割は重要である。最終競技会でチームの力が向上することに対してリーダーシップを発揮することに加えて、安全

確保の点でも役割が大きい。安全については、単元の始めに強調するとともに、正確な技術を指導する際にも、その都度強調していく。グループ練習の際には特にキャプテンは、チームの安全面に関わるリーダーでなければならない。自らが安全に関する見本となるだけでなく、チームのメンバーが安全のルールや手順を理解し、しっかりそれを守るように導く。

単元の当初は教師がトレーニングスケジュールを提供する。この時期は、キャプテンはチームメンバーの毎回のトレーニングを管理する。単元が進みチームメイトとともにトレーニングを計画する際には、これまでの記録の管理などの情報が有効になり、チーム全体の強化点などを検討し、キャプテンが中心となって、全員で計画を立てていく。さらに競技会へ向けてチームを準備させ、試合中には、自分のチームのコーチ的存在も兼ねチームをマネジメントすることになる。キャプテンの役割は非常に多岐にわたるが、チーム全体でそれをサポートしていくことで、チームのまとまりと連帯感が生まれる。

生徒たちは、適切なリフティングフォームと不適切なリフティングフォームの見分け方や自分の適正な練習重量についての知識が身に付くように指導されるべきである。

単元を通してこのことを練習する。

記録については、非常にわかりやすく効果が目にみえるので、個人とチームの記録はすべて、記録係が残していく。また新記録に関しては、その都度認定していく。各チームの記録係は、ミニ記録会や最終競技会で樹立された記録については、掲示板を用いて公式記録として、全体にわかるように掲示をする。

また試合の審判のやり方についても学んでいき、審判係だけでなく、全員が審判もできるようになる。最終競技会においては、各チームから審判を出してもらう。

VII. 記録とさまざまな賞（自分たちによる評価）

個人とチームのパフォーマンス記録は多様な枠組ごとに与えられる。例えば、階級・各種目・各種目の合計・チーム総合計・チームの技術点等が考えられる。これらの記録は単元の最後に与えられる各賞の基準となるもので、それぞれ記録係が管理しておく。

チーム賞は、もちろん最終競技会のチーム戦によるリフティングの結果に対して与えるが、ミニ競技会においても与えることができる。単元全体を通して

の総合優勝はさまざまなパフォーマンスの記録の組合わせによって決定される。

効果的に筋力を向上させるためには、技術の習得が最重要である。それは、同時に安全面においても必要不可欠であることから、競技会に中ですぐれた技能を発揮した生徒には、最優秀技能賞を与える。また挙上した重量に関しても体重別にシンクレア係数^{注1 2)}によって換算し、シンクレア・トータル^{注1 3)}によって最優秀選手賞を与える。技能についてのポイント(表1)とシンクレア係数(表2)については、下記に記載した。

表 1 : パワークリーンの技能ポイント (例)

区 分	動 作
スタート姿勢	スタート姿勢が悪い① (腰・胸が丸まっている)
	スタート姿勢が悪い② (頭・肩の位置が間違っている)
	スタート時に腕が曲がっている
	足の位置が悪い
ファーストプル (引き出し)	両腕を曲げて引き出した
	腰・背が張れない
セカンドプル	セカンドプルに入る段階でバーの停止がある
	バーを振り回している
	十分に体が伸びきっていない
受 け	受けの時にふらついている
	腰が入ってしまう
	膝が伸びきっている
	バーが十分に鎖骨または肩に乗っていない
	ステップバックが大きい
全 体	十分なスピードで挙上が行われていない

* 各試技 15 点満点として、上記の観点から審判が正しくない技術について、1 点ずつ減点する。

表 2 : シンクレア係数 (2005-2008)

シンクレア係数 (2005-2008)

Sinclair Coefficients

シンクレア・トータル＝準上重量×シンクレア係数

男子

体重	係数	体重	係数	体重	係数	体重	係数
31.0	2.856683	71.0	1.313641	111.0	1.065292	151.0	1.004232
32.0	2.747323	72.0	1.302154	112.0	1.062415	152.0	1.003726
33.0	2.647081	73.0	1.291106	113.0	1.059633	153.0	1.003255
34.0	2.555081	74.0	1.280475	114.0	1.056943	154.0	1.002819
35.0	2.470356	75.0	1.270242	115.0	1.054343	155.0	1.002417
36.0	2.392125	76.0	1.260389	116.0	1.051830	156.0	1.002049
37.0	2.319711	77.0	1.250897	117.0	1.049401	157.0	1.001713
38.0	2.252527	78.0	1.241750	118.0	1.047054	158.0	1.001409
39.0	2.190059	79.0	1.232934	119.0	1.044788	159.0	1.001136
40.0	2.131857	80.0	1.224433	120.0	1.042599	160.0	1.000894
41.0	2.077524	81.0	1.216234	121.0	1.040485	161.0	1.000683
42.0	2.026711	82.0	1.208324	122.0	1.038445	162.0	1.000500
43.0	1.979108	83.0	1.200691	123.0	1.036477	163.0	1.000347
44.0	1.934349	84.0	1.193323	124.0	1.034578	164.0	1.000223
45.0	1.892458	85.0	1.186209	125.0	1.032747	165.0	1.000127
46.0	1.852947	86.0	1.179339	126.0	1.030982	166.0	1.000058
47.0	1.815707	87.0	1.172704	127.0	1.029282	167.0	1.000016
48.0	1.780562	88.0	1.166294	128.0	1.027644	168.0	1.000000
49.0	1.747353	89.0	1.160100	129.0	1.026067	168.1	1.000000
50.0	1.715936	90.0	1.154114	130.0	1.024550		
51.0	1.686179	91.0	1.148328	131.0	1.023091		
52.0	1.657965	92.0	1.142735	132.0	1.021689		
53.0	1.631186	93.0	1.137327	133.0	1.020342		
54.0	1.605744	94.0	1.132098	134.0	1.019050		
55.0	1.581550	95.0	1.127041	135.0	1.017809		
56.0	1.558522	96.0	1.122150	136.0	1.016621		
57.0	1.536584	97.0	1.117420	137.0	1.015482		
58.0	1.515669	98.0	1.112844	138.0	1.014393		
59.0	1.495712	99.0	1.108417	139.0	1.013352		
60.0	1.476656	100.0	1.104134	140.0	1.012358		
61.0	1.458447	101.0	1.099991	141.0	1.011409		
62.0	1.441035	102.0	1.095982	142.0	1.010505		
63.0	1.424375	103.0	1.092104	143.0	1.009645		
64.0	1.408424	104.0	1.088351	144.0	1.008828		
65.0	1.393142	105.0	1.084721	145.0	1.008053		
66.0	1.378494	106.0	1.081208	146.0	1.007318		
67.0	1.364445	107.0	1.077810	147.0	1.006624		
68.0	1.350964	108.0	1.074523	148.0	1.005969		
69.0	1.338021	109.0	1.071343	149.0	1.005353		
70.0	1.325588	110.0	1.068267	150.0	1.004774		

女子

体重	係数	体重	係数	体重	係数
		61.0	1.203916	101.0	1.002460
		62.0	1.191412	102.0	1.001776
		63.0	1.179583	103.0	1.001208
		64.0	1.168388	104.0	1.000753
		65.0	1.157792	105.0	1.000408
		66.0	1.147759	106.0	1.000170
		67.0	1.138259	107.0	1.000035
28.0	2.827345	68.0	1.129261	107.8	1.000000
29.0	2.680354	69.0	1.120740	107.9	1.000000
30.0	2.549014	70.0	1.112670		
31.0	2.431144	71.0	1.105026		
32.0	2.324934	72.0	1.097789		
33.0	2.228872	73.0	1.090936		
34.0	2.141687	74.0	1.084450		
35.0	2.062304	75.0	1.078312		
36.0	1.989808	76.0	1.072506		
37.0	1.923416	77.0	1.067016		
38.0	1.862458	78.0	1.061828		
39.0	1.806353	79.0	1.056929		
40.0	1.754596	80.0	1.052304		
41.0	1.706751	81.0	1.047943		
42.0	1.662344	82.0	1.043834		
43.0	1.621308	83.0	1.039966		
44.0	1.583078	84.0	1.036330		
45.0	1.547483	85.0	1.032915		
46.0	1.514289	86.0	1.029714		
47.0	1.483291	87.0	1.026717		
48.0	1.454305	88.0	1.023916		
49.0	1.427167	89.0	1.021305		
50.0	1.401728	90.0	1.018875		
51.0	1.377858	91.0	1.016621		
52.0	1.355435	92.0	1.014536		
53.0	1.334353	93.0	1.012613		
54.0	1.314514	94.0	1.010847		
55.0	1.295829	95.0	1.009233		
56.0	1.278218	96.0	1.007766		
57.0	1.261607	97.0	1.006440		
58.0	1.245930	98.0	1.005250		
59.0	1.231126	99.0	1.004194		
60.0	1.217138	100.0	1.003265		

(社団法人 日本ウエイトリフティング協会編〈2005〉競技規則・規程集
2005～: pp141-142)

VIII. 評価の方法

(關心・意欲・態度)

- ・主体的に種目の取り組み、記録の伸びや競争を楽しむことができる。
- ・自分で計画を立てて、自立的にトレーニングを行える。
- ・日常生活や運動部活動に学習したことを生かすことができる。

(知識・理解)

- ・運動の重要性や健康と運動の関連を理解している。
- ・目的に応じた効果的な運動の原理原則を理解している。

- ・自己と他者の安全や健康に留意できる。

(思考・判断)

- ・自己や他者の運動量や体力の水準を評価できる。
- ・自分の必要に応じた運動の計画ができる。

(技能)

- ・正しい技術・フォームを身に付け、良い姿勢を保持することができる。
- ・目的に応じた運動が正しく行える。

第2節 生涯スポーツの観点からみたウエイトリフティング教材の意義

生涯に渡ってスポーツを実行していくことが、有意義であるということは、誰もが実感しているものである。そのためには、小学生から生涯スポーツの基礎となるような身体教育活動が展開されることが大切である。

身体教育学とはどんなことであろうか。高度情報化、高齢化、国際化が急激に進む現代の日本の社会の中で、学校、家庭、社会に存在する「からだ（心身）」に関わる様々な教育事象について、幅広く総合的、実践的な立場で教育・研究を行うのが身体教育学である。身体教育学は、健全な身体形成を図り、健全な身体観、心身観とスポーツ観を育み、自分自身の「からだ（身体）を育む」ことにより主体的に立ち向かい実践していく、意識と行動力を育成することを目標としている（村田, 2007）。このように身体教育は、からだだけでなく、こころの重要性も大きな課題としている。

生涯スポーツの基礎となる、子どもの時代に、活動的な習慣作りを行わせることは、生涯を通じて、その習慣を継続することになる。井谷（2001）によれば、青年期からの活動的ライフスタイルが生活習慣病の予防に重要な影響を及ぼすことが明らかになり、フィットネスの定義やフィットネス教育のあり方が少なからず変化していると言っている（井谷, 2001）。菊（1999）も述べているように、「体づくりの運動」の名称が「フィットネス」という名称にならなかった。生涯スポーツの観点から考えると「フィットネス」という名称の方が、世間からの知名度も高く、学校体育から生涯スポーツへアプローチしていくことが容易ではなかっただろうか。

また、井谷によると、アメリカの学校体育では、すでにフィットネスプログラムが変容し、「体力づくり」から「フィットネス教育」へと、スポーツパフォーマンスに関わるフィットネスから健康に関連するフィットネスへとその目標を移している。総合的な体育カリキュラムによってその目標が達成されることが、フィットネス教育の拡大に伴って、体育授業での必修フィットネスコースや単元、フィットネスクラブの活動、運動不足の子どもに対するフィットネス特別プログラム、学校を拠点とした地域とのフィットネスセンターの構想などがすでに進んでいることを述べている（井谷, 2001）

生涯スポーツの立場で考えるならば、フィットネスの名称で浸透していくが、

学校体育の教材のなかで、プログラムが身体活動の技術の習得と知識の習得を重視し、生涯にわたって自立的に運動を実践していく能力の育成を目標とするという立場から、「体づくり運動」や「体ほぐしの運動」が誕生したのである。その重要性は誰もが認めるところであるが、やはりその内容に曖昧さがあることは、否めないと筆者は考える。そこで、第2章、第4節のウエイトリフティング教材の学習モデルにも示されているように生涯スポーツにも意義のある教材であるといえよう。

第3節 学校体育とウエイトリフティングの連携への示唆

学校体育の教材としてウエイトリフティングがふさわしいことをウエイトリフティングの身体的・精神的・教育的価値から検討し、実際のカリキュラムを提案したが、それを実際の教育の現場で実践するには、課題がある。そこには、トレーニングを行う場所（体育館やトレーニングセンター）と器具などの側面とウエイトリフティング教材を指導することのできる指導者という側面の両側面から考えていかなければならないからである。現在の日本の状況で両側面から効果をあげているのは、サッカーである。日本サッカー協会の取り組みについて事例をあげ、そこから参考にできるものはないか、検討してみる。

サッカーは現在、小学生から学校体育の教材として多くの学校で取り上げられている。以前は男性の競技とみなされていたが、1980年に全日本女子サッカー選手権大会が開催され、その後は、学校体育の授業でも女子の体育の教材としてもサッカーが積極的に取り入れられている。サッカー人口の拡大（普及・ベース作り）、サッカーの市場拡大、競技力の向上がお互いにうまく相互作用しながら、サッカーのスポーツ環境が整備されていった。これには、財団法人日本サッカー協会（以下「日本サッカー協会」と略す。）の積極的な取り組みがあったからである。以下に日本サッカー協会の取り組みを示す。

・日本サッカー協会の子どもに対する取り組み

日本サッカー協会は、2002年度以降「キャプテンズ・ミッション」（日本サッカー協会 a）により11の項目の「ミッション」をあげ「サッカーに携わるあらゆる人々が幸せになれる環境づくり」を目指し、サッカー人口の拡大、エリートの養成、日本のスポーツ環境整備等に取り組んでいる（日本サッカー協会 a）。11のミッションのうち特に高校生年代までに関わるものは、3点である。

○ミッション3 「『JFAキッズプログラム』の推進」

○ミッション4 「中学生時代の活性化」

○ミッション5 「エリート養成システムの確立」

・ミッション3 『JFAキッズプログラム』の推進」

日本サッカー協会が実施する一貫指導体制のなかで最も若い年代への取り組みとして「JFAキッズプログラム」がある。U-6、U-8、U-10の年代ごとに区分されており、幼児期からも一貫指導の対象となっている。この年代は、「普及・ベース」の段階として位置づけられ、外遊びが減った現代の子どもたちに対して“スポーツの楽しさ”を教えることを目的として展開し、この年代の子どもたちにサッカーとの出会いの場を提供すると同時に、周囲の大人にこの年代に適したサッカーの指導を理解してもらうことが目標とされている。

具体的には、周囲の大人への啓蒙を目的としたハンドブックの作成、指導者（キッズリーダー・インストラクター、キッズリーダー）の養成・活用、イベント等の開催、幼稚園・保育園等へのサッカーの正課導入の提案、小学校の授業への指導者派遣などを行っている。

このプログラムには、5年間で延べ70万人を超える多くの子どもたちが参加している。

・ミッション4 「中学生時代の活性化」

中学生の時期のサッカーにおいては、試合数の不足、大学受験による時間の制限、サッカーを指導できる人材の不足、女子サッカーにおける生徒・教員の部活離れ等により選手育成への弊害が指摘されている。具体的な対策としては、プレーの機会の提供と環境整備、各都道府県のサッカー協会の取り組みの推進、文部科学省、中学校体育連盟、自治体、学校との連携を図るなど取り組んでいる。

・ミッション5 「エリート養成システムの確立」

ミッション5の「エリート養成システムの確立」では、U-14、U-16、U-18の年代を対象に全国から優れた人材を発掘し将来の日本代表を目指した選手育成を実施している。「JFAキッズプログラム」の年代から優れた子どもを選抜し、適切な指導と環境を与えることも目的でもあり、競技力向上のためのシステムである。この取り組みのひとつとして「JFAアカデミー福島」や「ナショナルトレセン制度」がある。

日本サッカー協会は、「キャプテンズ・ミッション」をあげて5年、更なる推進

を計るために、「J F A 2 0 0 5 年宣言」(日本サッカー協会 b)を出している。
47都道府県サッカー協会のすべてを法人化し、地域のスポーツ振興、選手の育成、事業展開など様々な活動がより積極的に進められるようにするものである。また2007年から新たにに取り組むプロジェクトとして、「J F A ころのプロジェクト」を発足している。

・「J F A ころのプロジェクト」(日本サッカー協会 c)

現役JリーガーやOB、その他の競技の選手などが、小学生の授業を受け持ち、自分の人生と照らし合わせながら、夢を持つ大切や、それに向かって努力することの素晴らしさなどを語り合う。実技では、スポーツを楽しみながらフェアプレーの精神や助け合うことの重要性を学ぶ。子どもたちの体力低下やいじめ、犯罪の低年齢化などの社会問題となっている中、サッカーを通じて次世代を担う子どもたちの健やかな成長に寄与することを目的としている。

以上のように日本サッカー協会の取り組みは、多方面からサッカーをとらえ、競技力を向上させるためにエリート養成システムの確立と、地域のスポーツ環境の整備、指導者の育成、理解者の拡大などのサッカー人口の拡大を目指している。加えて、学校の教育との連携や地域とのつながりを意識して「J F A アカデミー福島」の設立など、学校体育へも働きかけていこうとしている。また、「J F A ころのプロジェクト」では、サッカー競技だけでなく、他の競技スポーツ選手なども夢先生として登用しスポーツ全体の振興に寄与しようとするものである。

ウエイトリフティングの場合は、どのような取り組みをしているのであろうか。第2章、第2節でも述べたように、日本ウエイトリフティング協会は、多方面からウエイトリフティング競技をとらえているとは、言い難い。『ナショナルトレーニングシステム2002』(日本ウエイトリフティング協会,2002)という指導教本は発行したが、それは、J O C のゴールドプランに則り、オリンピックでの上位入賞者を出すことが目的であると、明確に謳っている。日本ウエイトリフティング協会は、このシステムで小学生の高学年(10歳~)からを対象にしているが、そこでは学校体育に働きかけるような計画はなく、地域クラブに限定して行っている。オリンピックで上位入賞者を出すという目的のみ

にこの計画を立てており、サッカー協会のミッションと決定的に異なる点は、正課導入の提案、小学校の授業への指導者派遣などの取り組みはないことである。

先にも述べたように、ウェイトリフティング教材は、学習指導要領の「体づくり運動」の「体力を高める運動」と「体ほぐしの運動」の内容として明らかな効果と具体的な指導法を保障することができる教材である。また、トレーニングを内容として、取り入れて実際に授業を行っている事例もある。その授業に指導者を派遣するなど、学校体育へ働きかけていくことが今求められているのではないだろうか。

—注—

1 2) シンクレア係数：体重と挙上重量における比率。その具体的な数値については、IWF (International Weightlifting Federations) が3年ごとに見直し決定している。

1 3) シンクレア・トータル：挙上重量×シンクレア係数によって求められる。

文 献

ダリル・シーデントップ：高橋健夫訳（2003）新しい体育授業の創造—スポーツ教育の実践モデル—。大修館書店：東京，p117. pp128-141.

猪飼道夫ほか編（1968）学校体育と現代トレーニング。大修館書店：東京

井谷恵子（2001）アメリカの学校体育におけるフィットネスプログラムの変容：体力づくりからフィットネス教育へ。体育学研究, 46:323-336.

菊幸一（1999）改訂「学習指導要領」の論点。学校体育, 52(2):20-23.

競技者育成プロジェクト 編（2002）ナショナルトレーニングシステム 2002 ウェイトリフティング強化指導教本。（社）日本ウェイトリフティング協会：東京

村田光範（2007）高齢社会における幼少期の長期的な身体教育の意義。臨床スポーツ医学, 24(11):1191-1195.

高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖 編（2006）体育科教育学入門 大修館

書店：東京

特定非営利活動法人 NSCAジャパン 日本ストレングス&コンディショニング協会 編

(2005) ストレングス&コンディショニングⅡ エクササイズ編. 大修館書店:東京

社団法人 日本ウエイトリフティング協会 編 (2005) 競技規則・規定集 2005

～： pp141-142.

財団法人 日本サッカー協会 ホームページ a

<http://www.jfa.or.jp/jfa/missio/>

財団法人 日本サッカー協会 ホームページ b

<http://www.jfa.or.jp/jfa/message/>

財団法人 日本サッカー協会 ホームページ c

<http://www.jfa.or.jp/jfa/kokoro/>

終 章

第 1 節 本研究のまとめ

筆者は、大学の保健体育の授業を担当する場面や地域の子ども達を指導する場面、また小学校の体育の授業を見学する場面などで、現代の子どものからだの変化を感じている。現代社会では子どもたちを取り巻く急激な変化により子どもたちは、身体的にも精神的にも危機的状況にあり、様々なストレスが成長期の子どもたちにもかかっている。

その重大さに気づき、学校教育は変わろうとしてはいるが、今まで経験をしたことのない、社会生活の変化に対応すべく、試行錯誤している現状がある。学校体育もまた新たな取り組みを余儀なくされている。学校教育だけがこの問題に対応できるものではなく、学校、家庭、地域の協力があって、子どもたちは、育っていく。しかし、現在のハード面とソフト面の両側面から考えた場合、学校がその役割を果たすには、一番適した環境にあるといえる。

学校体育の新たな取り組みとしての「体づくり運動」「体ほぐしの運動」は、新しい学習指導要領においても一層の重要性が叫ばれ、内容の充実が必要であること。また、特に小学生ではすべての学年において、発達段階に応じた指導内容を取り上げ指導するものとするとしている（文部科学省, 2007）。子どもたちの体と心づくりの重要性は、誰もが実感するものでありその手だてとしての「体づくり運動」「体ほぐしの運動」である。しかし、その内容については、第 1 章、第 3 節や第 2 章、第 4 節でも述べたように名称と内容の曖昧さから、現場に根付いていない現状が問題点として指摘されている（高橋健夫, 2001；高橋和子, 2001）。

子どもたちの体力低下や心の問題に関しては、解決するどころか深刻化している状況やそれを受けての学校体育の内容に具体的な授業プランが示されない状況があった。この状況に関して、筆者は競技者としてまた、指導者として長年携わっているウエイトリフティング競技について、その教材化を図るためにその身体的・精神的・教育的価値について多方面から考察し、検討した。その結果、『心と体を一体としてとれえる』という体育の教科目標に対して、具体的な授業プランを構築し、子どもたちの発達段階に応じて教材として取り入れていくことが充分可能であると考えた。

しかし、残念ながら今までにウエイトリフティング教材については、学校体

育の教材としてアプローチしていった経緯はみられなかった。そこには、まだ解決されない課題があるのであろう。例えば学校の施設に球技などで使用する体育館の他に、トレーニングを行う（トレーニングセンターのような）場所がないこと、バーベルやダンベルなどの用具がないこと、小学生や中学生の使用するような軽量に作られてバーベルが普及していないこと、正確なフォームや技術を指導することができる指導者が少ないこと、そのために安全性を必ず保障できないこと、一般に流布しているウエイトリフティングのイメージがマイナスの作用を生んでいることなどが挙げられる。

筆者は、学校体育に携わるものとして、またウエイトリフティング競技に携わるものとして、この教材が子どもたちの心と体に訴えていくことができるようなプログラムを構築し、その有効性を検証していくことは、非常に魅力のある研究課題である。そして、それによって、現代の子どもたちの危機的状況が少しでも改善の方向に進んでいくことを願っている。一人の研究者として発信したことが、他の体育関係者（研究者や実践者）によっても取り上げられ、学校体育の更なる改善の取り組みの一つとされることを期待したい。

第2節 今後の課題

本研究では、ウエイトリフティングの教材としての価値を考察しながら、学校体育のカリキュラムとしてのウエイトリフティング教材を提案した。その具体的な例として、中学校におけるウエイトリフティング教材を用いての授業例を提案した。先行研究を検討していく中で、「体づくり運動」や「体ほぐしの運動」の一環として「ダンベル体操」「トレーニング」「ベンチプレス」など類似している教材を取り扱っている授業の事例（土井, 2002）なども検討することができた。

新しい学習指導要領では、ウエイトリフティング教材が導入されるという、ニュースは耳にしてないが、「体づくりの運動」の中で、筆者が提案した、ウエイトリフティング教材を用いた授業を実践することは、可能である。この授業によって現場の教師や生徒はどのような感想をもつのであろうか。

「からだ」と「こころ」に働きかける教材として、実際にプログラムを実行し、その有効性について検証していくことが今後の課題である。

また、それによってウエイトリフティングという競技が発展していくことも、筆者の願いである。

文 献

土井富美子(2002) 実践「運動はからだにとって重要だ!」. 体育科教育, 50(11):32-35.

文部科学省 HP(2007) 「体育科・保健体育科の現状と課題、改善の方向性」(検討素案)教育課程部会 健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会(第4期第3回(第17回)議事録・配布資料

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryo/022/07091003/001.htm

高橋和子(2001) 「体ほぐしの運動」ってなんですか. 体育科教育, 49(5):10-12

高橋健夫(2001) 何ですか? 体ほぐしの運動. 学校体育, 54(5):6-7

文 献

- ダリル・シーデントップ：高橋健夫訳（2003）新しい体育授業の創造―スポーツ教育の実践モデル―. 大修館書店：東京
- 福永哲夫ほか編（2001）体ほぐし運動. 財団法人 体育科学センター：東京
- 猪飼道夫ほか編（1968）学校体育と現代トレーニング. 大修館書店：東京
- 加賀谷 ヱ彦・麓信義（1989）小学校教育のための体育学概論. 杏林書院：東京
- 加賀谷 ヱ彦（2002）風に抱かれて―加賀谷 ヱ彦自選集. 市村出版：東京
- 子どものからだと体・連絡会議編（2007）子どものからだと心 白書2007. ブックハウス・エイチディ：東京
- 競技者育成プロジェクト 編（2002）ナショナルトレーニングシステム2002 ウエイトリフティング強化指導教本. （社）日本ウエイトリフティング協会：東京
- 正木健男（1989）やる気のおこるからだづくり. 芽ばえ社：東京
- 正木健雄（2002a）からだづくり・心づくり. 農山漁村文化協会：東京
- 正木健雄（2002b）希望の体育学. 農山漁村文化協会：東京
- 文部省（1999）中学校学習指導要領（平成10年12月）解説―保健体育編―. 東山書房：京都
- 尾木直樹（2001）子どもの危機をどう見るか. 岩波新書：東京
- 尾木直樹（2006）思春期の危機をどう見るか. 岩波新書：東京
- 高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖 編（2006）体育科教育学入門 大修館書店：東京
- 特定非営利活動法人 NSCAジャパン 日本ストレングス&コンディショニング協会編（2003）ストレングス&コンディショニングⅠ理論編. 大修館書店：東京
- 特定非営利活動法人 NSCAジャパン 日本ストレングス&コンディショニング協会編（2005）ストレングス&コンディショニングⅡエクササイズ編. 大修館書店：東京
- 友添秀則・岡出美則（2005）教養としての体育原理 現代の体育・スポーツを考えるために. 大修館書店：東京
- 社団法人 日本ウエイトリフティング協会 編（2005）競技規則・規定集

あ　と　が　き

「スポーツと言え、勝つこと」に意義がある！」長い間競技スポーツに携わっていた私は、日頃からそう思っていました。私が学校体育に興味を持ったのは、小学生の我が子の学習参観を見に行ってからです。

ウエイトリフティング競技の選手として、また指導者として長年携わっている私は、世界に通用する競技力を備えることを目標にしてきました。世界のレベルはあがっているのに、日本はなかなかそのレベルについて行けない現状に、どのようにすればオリンピックのメダリストを育成できるのでしょうか・・・などと考えながら、私なりに研究をしてきました。そんな毎日に少し詰まっていた頃です。

その日は、当時5年生だった娘の学習参観がありました。教科は体育「跳び箱」の授業でした。小学校の体育の授業を見学することは、久しぶりで楽しみに出かけました。

そこで展開されていた、跳び箱の授業は、私が小学生の頃と同じような体育の授業で順番に並んだ子どもが跳び箱を跳んでいくというものでした。授業の前にこれといった注意点もなく、最後に反省もなかったような気がします。

子どもは（勿論我が子も）、楽しそうに跳び箱を跳んでいました。跳べたことを喜んだり、跳べなかったことを悔しがったりして、楽しい体育の授業が展開されていたようですが、私には何かひっかかるものがありました。（その授業は何回かある単元の中の一回であり、前回までに導入としていろいろな動きの練習や、学習参観の後の授業で欠点や修正点の練習の授業があったのかも知れませんが。）

スポーツ科学やスポーツ医学、運動生理学などの学問が進歩し、競技スポーツやスポーツクラブでは科学的な視点にたってスポーツが行われている現在、学校体育は何十年前からあまり進歩していないように感じられました。

私の体育に対する様々な疑問に答えてくださったのが、故加賀谷 彦先生でした。自分の専門としている体育というものをより深く学んで行きたいと思うようになりました。加賀谷先生の存在と競技スポーツそして娘の学習参観での「跳び箱」が少し大げさですが、今の私に論文を書かせています。

そんな私を快く受け入れてくださったのは、友添秀則先生でした。友添先生には、研究計画の段階から私の今までの思いを拙い文章の中から感じとって

ただき、的確なご指導をいただきました。先生のお持ちになっている沢山の知識に何度も助けられました。論文として最後まで書き上げることができたのは、ひとえに友添先生のお陰と深く感謝しております。

菊幸一先生、松田恵示先生、吉永武史先生に感謝いたします。先生方からは、普段の生活の中で見落としてしまうようなところにも、学問のアイデアが隠れていることを学びました。大学院での講義は目からうろこの連続でした、先生方のお陰でこれからも体育科教育について深く学んでいきたいと思うようになりました。

小坂美保様には、細かいところまでアドバイスをいただきました。私の荒削りの文書を的確な表現になおすためのヒントをいただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。

また、友添先生に出会わせてくれた、岡田純一先生、友添研究室の大学院生の方々など、本論文を作成するにあたり、多くの方々にたくさんのご指導、励ましをいただきました。心より感謝申し上げます。

この一年間の勉強はとても楽しいものでした、これからも学び続けていきたいと思っております。

そして最後に、私のことを一番応援してくれた、家族に感謝します。

本当にありがとうございました。