

ウエイトリフティングの教材化に関する研究

—学校体育とウエイトリフティング競技の連携への示唆—

学校体育マネジメントコース
5007A310-8 加藤智子

研究指導教員： 友添秀則教授

(1) 本研究の動機・目的・方法

近年、子どもの体力低下が大きな問題として取り上げられている。低下傾向は、この10年間横ばいの状態が続いている。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、運動をしない子どものライフスタイルが定着し、危機的な水準ではないかと考える。また昨今では「いじめ」、などに代表されるように、心の問題も深刻さを増している。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問題状況に対応する教科となるであろう。しかしながらこの現状に対して、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るか。筆者が長年携わっている「ウエイトリフティング競技」は、経験ではあるが心と体を一体としてとれえることのできる競技だと考える。そこで「ウエイトリフティング」を発達段階にあわせ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。

本研究の目的は、ウエ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、教育的価値について検討した。また、学校体育のカリキュラムとしてウエイトリフティングが有効であることとを検討した。その方法としては、体力や身体的能力、トレーニング、学校体育、心の問題に関する文献から、こどもの体と心の現状を把握した。ウエイトリフティングの身体的・精神的価値を文献から検討し、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。教材としての価値を考察しウエイトリフティング教材を提案し、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。

(2) 論文の概要

序章では、子どもたちの体力の低下や心の問題から、ウエイトリフティングが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という提案をした。

第1章では、現代の子どもを取り巻く問題状況の中から子どもの体力・運動能力について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。「体力低下」の実感と明らかに普通ではないと思われる子どもの状況は背筋力の低下からくるものではないか。この背筋力の低下が意欲までも低下させているという指摘があった。「心の問題」については、解決どころか、ますます深刻化している現状があり。学校体育には「心の問題」の解決にアプローチし

ていく可能性が内在されていると考えられる。「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る”ことから「体ほぐしの運動」が生まれたが、その内容については、曖昧さが内在されていた。そこで筆者は、内容もわかりやすく、心と体の直接働きかけることのできる、ウエイトリフティング教材を提案し検討していくこととした。

第2章では、ウエイトリフティングの価値からみた学校体育への示唆について、ウエイトリフティング教材の価値を検討した。身体的価値では、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。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されている。発達段階においても適切なトレーニングによって筋力が発達することの有効性が証明されている。精神的価値では、子どもの心のおかしさや意欲や意志の低下に対して、協力・チームワーク・思いやり・尊敬・達成感を得られる教材でもある。自分とは違う仲間への気づきを自然に理解していく。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。学校体育の目標という観点から、各種目の技術の獲得、生涯スポーツへ働きかける、運動やスポーツに関わる科学的知識を得やすい、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、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、達成感が得られる、興味、関心、意欲など肯定的な価値観が得られるなどの目標達成がわかりやすい教育的価値が高い教材であると考え、ウエイトリフティング教材の学習モデルを具体的に示した。

第3章では、学校体育におけるウエイトリフティング教材の意義について、実際にスポーツ教育モデルにおけるカリキュラム例として、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を示した。発育発達期におけるウエイトトレーニングの有効性や体力の向上、達成感や仲間同士の協力の大切さを感じることが重要である。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、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といえよう。トレーニングを授業で行っている事例もあり、ウエイトリフティングは、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。

しかし、実際の教育の現場で実践するには、課題

がある。場所や器具、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両側面から考えていかなければならない。

(3) 本研究のまとめと課題

学校体育は、新たな取り組みを余儀なくされている。そこで、ウエイトリフティング教材の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。今後は実際にその有効性を検証していき、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。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。また、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。

主要参考文献

- ・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
- ・正木健雄（2002）からだづくり・心づくり. 農山漁村文化協会：東京
- ・高橋健夫ほか編（2006）体育科教育学入門 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