

一般体操の指導理念と指導上の 困難さに関する質的研究

狩野 莉奈

体育学学位プログラム

指導教員 本谷聡

**Qualitative study of teaching philosophy and difficulties in teaching Gymnastics for All
Rina KANO**

The purpose of this study was to clarify the philosophy and the factors regarding difficulties in the teaching of Gymnastics for All, and to show the structure of the philosophy and factors, in order to contribute to improving the quality of instruction in Gymnastics for All and to obtain basic knowledge for enhancing the teaching of Gymnastics for All. The research method was an interview, conducted in the form of a one-on-one personal interview between the researcher and the subject. It was conducted either in person or using a videophone tool. As a result, it became clear that while "understanding the participants," "teaching experience," and "use of hand tools" were common factors in the teaching philosophy, each instructor had different goals that were important to them. In terms of difficulties, it became clear that "how to relate to the participants" and "identifying the goal" were the factors that caused difficulties.

【緒言】

第4次産業革命により生活環境全般において利便性が向上し、急速に社会が変化する¹⁾一方で、身体活動量の減少や運動不足による問題が明らかになっている^{2), 3)}。しかし、我が国において、運動習慣があるものは半数にも満たず、運動習慣を改善することに関心はあるが、改善する意思はないことの理由に、「仕事（家事・育児）が忙しいこと」、「面倒くさいこと」、「歳をとったこと」があげられている⁴⁾。このことから、時間的制限などを理由に、運動を実施する習慣を身につけることを諦めている可能性が考えられる。そのため、実施者の生活様式や能力に合わせ、無理なく続けることができる運動の実施方法や内容が求められている。

本研究で対象とする一般体操は、「競技をしないすべての体操」のことを示す。その目的は、健康的な体を維持することや、一般体操を実施すること自体を楽しむこと、一般体操を通して交友関係を広げることなど様々である。また、一般体操の特性には、「いつでも、どこでも、だれでも、また、だれとでも、手軽に実施することができる」といった「実施の簡易性」や、「個人の体力・技能・年齢に応じて運動の行い方や構成の仕方を調節できる」といった「実施者の個別性」がある⁵⁾。そのため、一般体操は、性別や年齢を問わず、誰もが無理なく運動を継続できる可能性を有していると考えられる。

このような一般体操の普及・発展を図るために

は指導者の質向上が求められるが、競技性のない一般体操は、決められたルールや規則がなく、指導者によって実施内容が全く異なると考えられる。つまり、一般体操では、指導者の理念によって実施内容が決まる可能性が考えられる。2015年に日本スポーツ協会が掲示したグッドコーチに求められる資質能力において、指導者の理念は「自分自身のコーチングを形作る中心にあるもの」と報告している⁶⁾。また、森田らは、「スポーツ指導のあり方を問うだけでは、それに適うだけのスポーツ指導を実現することは難しく、指導者の内面を汲み取る必要があること」を示唆している⁷⁾。このことから一般体操の指導の質向上を図るためには、指導者の考え方を認識する必要があると考えられる。

しかしながら、これまでの先行研究や事例を調査したものの、一般体操の方法や内容に関する書籍や研究は見受けられるが、指導の根本となる理念に関するものは確認されなかった。

また、本研究では、指導上の困難さにも着目した。指導上の困難さに関する研究に関して、競技スポーツ⁸⁾や学校教育⁹⁾に関するものは散見されるが、一般体操の指導上の困難さに関する研究は見受けられなかった。そこで、一般体操の実践現場における指導上の困難さを明らかにすることで、より実践的な知見が得られる可能性があると考えた。

よって、本研究では、一般体操における指導の質向上に寄与するため、一般体操の指導理念と、

指導上の困難さについての要因を明らかにし、その構造を示すことで、一般体操の指導を充実させるための基礎的知見を得ることを目的とした。

【対象と方法】

1) 研究対象者

研究対象者は、一般体操の指導歴が20年以上であり、加えて、幼児から高齢者といった様々な対象者への指導経験を有する3名の指導者を選定した(表1)。

表1 研究対象者の基本属性

研究対象者	年齢層	性別	指導歴
A	60歳代	男性	42年
B	50歳代	女性	32年
C	40歳代	女性	20年

2) 調査方法

調査方法は、半構造化インタビューとし、表2に示すインタビューガイドに沿って、インタビュアーと研究対象者の一対一による個人面接形式で行った。また、対面または、ビデオ電話ツールを使用し、30分から1時間程度を目安に実施した。さらに、インタビューで得た音声は、研究対象者の承諾を得て、ICレコーダーに録音した。

表2 インタビューガイド

質問内容
①一般体操の指導において大切にしていること
②指導当初(指導歴0~3年未満)一般体操の指導において困難さを感じたこと
③現在、一般体操の指導で困難さを感じる事

3) 分析方法

佐藤¹⁰⁾が提示する「演繹的/機能的アプローチ」および、太田¹¹⁾を参考に、質的データ分析を行った。その際、質的データ分析専用のソフトウェアMaxQDA(バージョン2022)を用いた。分析は、まず筆者が単独で行った。その後、体操指導を専門とする研究者1名と討議し、分析内容の修正を行い、本研究の信頼性と妥当性を担保した。具体的な手順としては、①録音されたインタビューの音声データから逐語録を作成した。②その中から、一般体操の指導理念と困難さに関する語りを抽出し、分析の対象とした。③作成したテキストデータを分析可能なユニットに分け、コーディング作業を行った。④続いて、具体的な内容を表すコードを、より抽象度の高い、概念的なカテゴリに構築した。⑤その後、逐語録の内容を重視しながら、カテゴリ同士の関係を考え、関係図を作成した。

【結果】

1) 理念に関する要因

分析の結果、A氏は8個のカテゴリと、22個の上位コード、29個の下位コード、B氏は6個のカテゴリと、21個の上位コード、31個の下位コード、C氏は6個のカテゴリと、26個の上位コード、15個の下位コードが生成された。なお、カテゴリは【】、上位コードは□で表した。A氏の理念における要因では、【動くこと自体の楽しさ】、【社会的背景】、【運動への主体的な関わり】、【参加者理解】、【指導経験】、【一般体操の特性理解】、【ねらいの設定】、【方法】といった8個のカテゴリが生成された。また、B氏においては、【新たな身体感覚の獲得】、【参加者理解】、【方法】、【運動実施の過程の重視】、【指導経験】、【交流】といった6個のカテゴリが生成された。さらに、C氏においては、【生涯における体操実施】、【交流】、【指導経験】、【参加者理解】、【領域特性の認知】、【方法】といった6個のカテゴリが生成された。また、カテゴリを「指導前の経験・知識」と「指導者のねらい」に分けて整理し、相互関係を示した関係図を構築した(図1、2、3)。その構築した関係図から、「指導前の経験・知識」が「指導者のねらい」を形成していることが明らかになった。

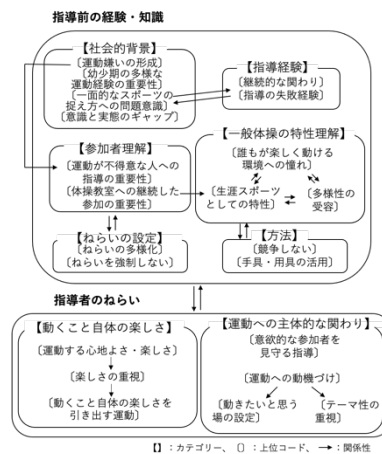


図1 A氏における理念の要因についての関係図

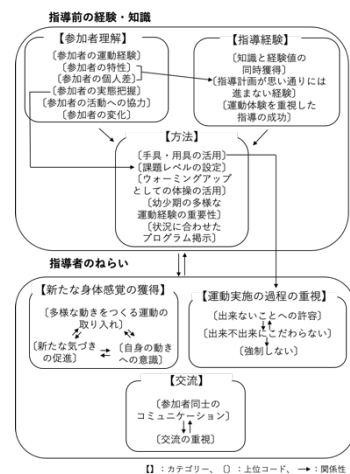


図2 B氏における理念の要因についての関係図

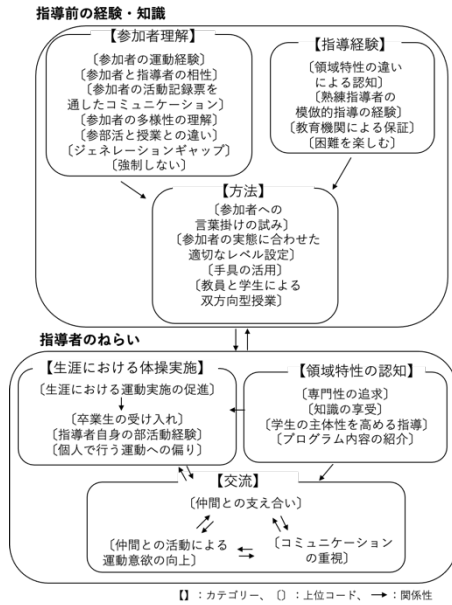


図3 C氏における理念の要因についての関係図

2) 困難さに関する要因

【困難さ】に関する要因として、A氏では〔主体性を引き出す指導〕、〔競争しない方法での指導〕、〔参加者との関係構築〕、〔動くこと自体の楽しさを見出させる指導〕、〔指導当初の困難さ〕、〔指導者自身の理念の構築〕、〔指導者のねらいと参加者の要望とのすり合わせ〕が抽出された。また、B氏では、〔運動に対する否定的なイメージの覆し〕、〔運動難易度の設定〕、〔一般体操に関する知識不足〕、〔参加者との関わり方〕、〔一般体操への興味・価値の享受〕が抽出された。さらに、C氏では〔運動のねらいの見定め〕、〔指導当初の困難さ〕、〔領域の特異性の理解を通した動機の養成〕が抽出された。

【考察】

以下、『』の文章は、研究対象者のテキストからの抜粋である。

1) 指導理念

指導者3名に共通したカテゴリーとして、【参加者理解】と【指導経験】と【手具の活用】の3個があげられた。

まず、指導者は、【参加者理解】によって、指導における実施内容やねらいの方向性を定めていることが明らかになった。本研究対象者は、指導する際の実施内容を予め全て決めているわけではなく、実施者の実態に応じて、運動の内容を適切に調節するといった実施者の個性⁵⁾を重視しているといえる。さらに、『ネガティブになっている人たちの方に、私の場合は、いつも重点が置いてしまうし、そこに、この(一般体操を)それこそ指導する意味がある気がして』といった

語りや、『縄跳びだったらいろんな跳び方、技系、二重跳びが何回できます。クロス跳びが何回できます。っていう、そういうどんな大変なことが、どれだけ出来るっていうようなことしか、してこなかったり』といった語りから、本研究対象者である3名の指導者は、【参加者理解】において、〔運動が不得意な人への指導の重要性〕や〔限られた運動経験を認知していることが明らかになった。このことから、本研究対象者である3名の指導者は、運動に対して、苦手または否定的な意識を持っている参加者に配慮するように、より重点的な指導を行っていることが示唆された。〕

次に、継続的に指導を実施することで、参加者にとって体を動かすことの意味や難しさなどを、指導者自身が実感するといった〔指導継続による学び〕や、『知ったことを現場でやってみるのを行ったり来たり繰り返して、だんだん親子ってこんな感じなんだとか、経験しつつ(学ぶ)』といった語りから、【指導経験】による学びが語りから得られた。経験による学びは、実践知と呼ばれ、「個人的、経験的な知識、柔軟で不定形な知識」と定義されおり¹²⁾、現場での実践と省察を繰り返すことで、コーチングに関する実践知が、「各自の持論」として形成される¹²⁾。このことから、【指導経験】が各指導者の考えを構築し、重要な理念を形成する際に深く関わっているのではないかと考えた。

さらに、【手具の活用】をすることで、運動を行うことに対して必然的な意味を見出すことや、手具の操作に集中させることによって、『恥ずかしさを感じさせない』で指導を行える可能性が考えられた。

また、共通したカテゴリーがいくつか明らかになった一方で、重要視するねらいは、指導者ごとに異なることが明らかになった。現在の指導では、A氏は社会体育における参加者を、B氏は一般学生を、C氏は指導者を対象とする学生を対象としており、それぞれ指導者によって対象者の特性に異なりが見られた。そのため、参加者の違いによって、異なるねらいが生じると考えられた。

2) 指導上の困難さ

3名の指導者に共通して見られた点は、指導当初の一般体操に関する知識不足であった。一般体操と同じ特性を有する領域である「体づくり運動」に関する学校体育の教員の意識調査においても、「授業や単元を維持するに必要な知識」に自信がないことが報告されている¹³⁾。そのため、一般体操は運動内容やねらいが指導現場ごとに固有であることから、適切な方法論で展開することに困難さが生じると考えられた。しかし、これは指導当初の困難さに限ったものであり、20年以上の指導歴を有した後には感じていないこと

が確認された。つまり、指導者は指導経験から実践的な知識を得ることで、知識不足が要因となって生じる困難さについては減少することが示唆された。

次に、A氏とB氏に共通して見られた困難さの要因は、参加者との関わり方であった。そのため、この2名の指導者においては、運動に対して否定的な参加者に対して動くことを強制せずに、参加者自らが動き出したいようになるように指導することが困難なのではないかと考えられた。また、A氏とC氏に共通して見られた困難さの要因は、ねらいの設定であった。つまり、参加者の状況や、教室環境等の多様な要因を考慮し、ねらいを定めることが困難であると考えられた。そのため、主なねらいを設定する際に苦慮するといった困難さが生じることが考えられた。

【結論】

本研究では、一般体操の指導理念と指導上の困難さに関する質的研究を行うため、研究対象者3名に対して、半構造化インタビューを行った。

分析の結果、指導理念においては、【参加者理解】、【指導経験】、【手具の活用】の要因が共通点として挙げられた一方で、それぞれの指導者で、重要視するねらいがことなることが明らかになった。また、困難さにおいては【参加者との関わり方】、【ねらいの見定め】が困難さを生じる要因として明らかになった。一般体操の指導の質を向上させるためには、まず、指導者が共通した要因について学びを深める必要性が考えられる。

最後に、本研究が、一般体操の指導を充実させ、一般体操の普及・発展のための一助となることを期待する。

【引用文献】

- 1) 総務省(2017)：『平成29年度情報通信白書』(2023.1.26)
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h29/html/nc131100.html>
- 2) Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, & Bauman A. (2007) : Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association, *Circulation*, 116(9) : 1081-1093
- 3) Stuck AE, Walthert JM, Nikolaus T, Büla CJ, Hohmann C, & Beck JC : Risk factors for functional status decline in community-living elderly people(1999): a systematic literature review, *Soc SciMed*, 48(4) : 445-69
- 4) 厚生労働省(2019)：「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(2023.1.26)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>
- 5) 日本体操協会(2021)：一般体操教本, 4-8
- 6) 日本体育協会(2018)：『平成27年度 コーチ育成のための「モデル・コア・カリキュラム」作成事業報告書』(2023.1.26)
<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/ikusei/doc/curriculum/modelcore.pdf>
- 7) 森田樹貴, 小野雄大, 梶将徳, 徳島有樹(2021)：高校野球指導者が指導において抱える心理底困難の構造に関する研究, *コーチング学研究*, 35(2) : 213-225
- 8) Thelwell, R. C., Weston, N. J., Greenes, I. A. & Hutchings, N. V. (2008) : Stressor in elite spor : A coach prespective, *Journal of Sports Sciences*, 2(9), 905-918
- 9) 中澤篤史(2011)：なぜ教師は運動部活動へ積極的に関わり続けるのか：指導上の困難に対する意味づけ方に関する社会学的研究, *体育学研究*, 56 : 373-390
- 10) 佐藤郁哉(2021)：質的データ分析法 原理・方法・実践, 新曜社
- 11) 太田裕子(2019)：はじめて「質的研究」を「書く」あなたへ- 研究計画から論文作成まで- 東京図書
- 12) 會田宏(2014)：コーチの学びに役立つ実践報告と事例研究のまとめ方, *コーチング学研究*, 27(2) : 163-167
- 13) 深谷秀次・早川健太郎・渡部琢也(2016)：小学校における「体づくり運動」の状況- 教員の意識調査を通して-, *子ども学研究論集*, 8 : 5-20.