

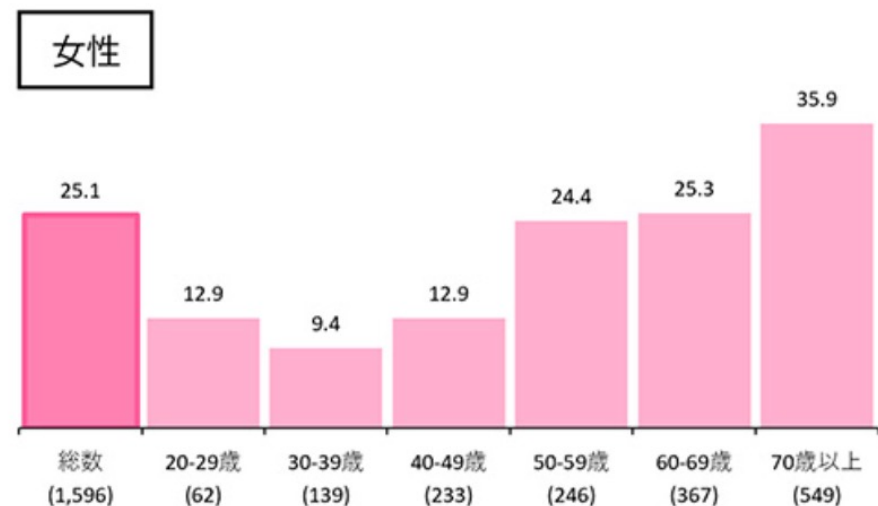
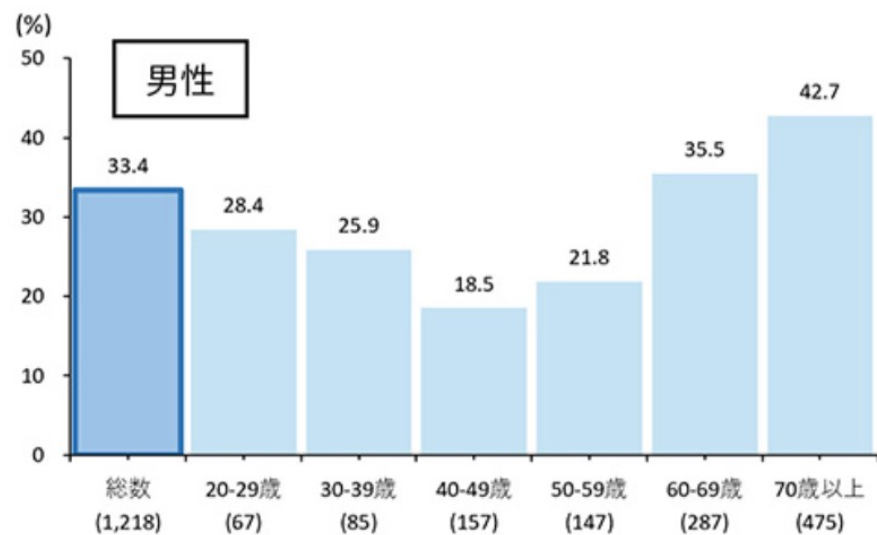
一般体操の指導理念と指導上の困難さに 関する質的研究

日 時 : 2023年1月24日(火) B407 15時30分
所 属 : 筑波大学大学院人間総合科学学術院体育学学位プログラム
学籍番号 : 202121424
氏 名 : 狩野 莉奈
指導教員 : 本谷 聡

背景：現代の運動実施状況

運動習慣がある人の割合

●男性が33,4%、女性が25,1% (厚生労働省, 2019)



背景：現代の運動実施状況

運動習慣の改善する意思について

●「関心はあるが、改善する意思はない」 男性23.9%、女性26.3% (厚生労働省, 2019)



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の必要性

背景：一般体操の有用性

- ・「競技をしないすべての体操」のことを示す。
 - ・健康的な体を維持することや、動くこと自体を楽しむこと、交友関係を広げることを目的とする。
- (一般体操教本, 2021)



自己理解が深まることで、
よりよい運動実施の実現が期待できる可能性

背景：一般体操の有用性

特性	説明
(1)実施の簡易性	いつでも、どこでも、誰でも、また、誰とでも、手軽に実施できる。
(2)運動の可変性	ねらいに応じて運動を変化させたり、発展させて活用することができる。
(3)実施者の個別性	個人の体力・技能（動きの能力）・年齢に応じて運動の行い方や構成の仕方を調節できる。
(4)運動選択の自由性	ルールに制約されずに手具や器具を使ったり、手具なしやパートナーと協力して運動選択が自由にできる。
(5)動きの創造性	からだや動きの可能性を考え、いろいろな動きを創り出したり、組み合わせたりすることができる。
(6)実施者の計画性	個人やグループのねらいに合った体操を計画的に創ったり、また計画的に練習することができる。

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

背景：指導者の現状

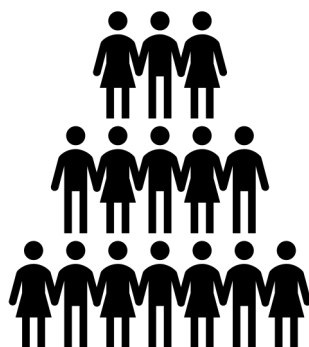
指導者数 (日本体操協会,R3登録人口集計表)

・体操競技

2,095人

・新体操競技

1,950人



・一般体操 107人



一般体操の指導者が少ない

背景：先行研究

運動方法・内容



(ロバート, 1975) (菊池, 2012)

背景：先行研究

- ・「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性がある」（森田ら，2021）
- ・コーチ育成のためのモデル・コア・カリキュラム（日本スポーツ協会，2015）

グッドコーチに求められる資質能力 (思考・態度・行)	
理念・哲学(スポーツ精神):自分自身のコ 人間力:プレーヤーや社会との良好な関係 スポーツ知識・技能:スポーツ指導を行う上	
理念・哲学 (スポーツ精神)	スポーツの意義と価値の理解 き、スポーツの意義と価値の 会規範、スポーツの高潔性)

一般体操の普及・発展の際の
問題となる可能性

指導の理念

競技性を有さない体操領域の指導者の
理念に焦点を当てた研究は見当たらない

背景：先行研究

- ・ 競技スポーツにおける困難さ

高校野球指導者(森田ら, 2021)

プロ選手や国際大会出場するような選手の指導(Thelwell et al, 2008)

- ・ 学校教育における困難さ

運動部活動における指導の困難さ(中澤, 2011)

体づくり運動の指導(深谷ら, 2016)



指導の困難さ

指導の困難さを明らかにすることで
より実践的な知見を得られる可能性

背景：先行研究

運動方法・内容

指導の理念

指導の困難さ

研究目的

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**指導における理念と、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。

研究方法

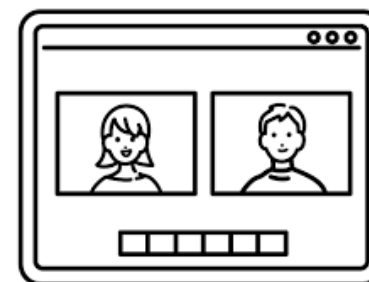
対象者

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

一般体操の指導歴が20年以上であり、加えて、
幼児から高齢者まで様々な参加者への指導の経験を有する者。

方 法

半構造化インタビュー（個人面接形式）
対面またはビデオ電話ツールを使用
約30分から1時間
ICレコーダーで録音



分析方法

テキストの内容

動くことの価値とか楽しさとかを伝えようと思うと、競争しないことで、その動くことそのものの中に、潜む楽しさを探っていこうと思っています。

- (1)一般体
- (2)指導当
- (3)現在、

例えばだよ、私の感じだと、今、大学生の人たちに、運動教える前に、ちょっと話すんだけど、私はいつも今二歳、三歳の子たちとね、体育館に行くよね。とりあえずね、子供ね、走るのよね。もう広い所に出ると楽しくてワクワクして、そういう走り出す子供たちの、あの感覚。で、今、大学生のみんなには、もちろんそんなことは感じられないけど、みんなもともとそうだったんだよね？ って、そういう、動くってことが心地よくて、楽しいんだっていう感覚を取り戻すっていうことこそが、私が伝えたい本質。でも、これはなかなか、もうやっぱり他者の目も気になるし、やっぱりそんな無邪気に子どもと同じようには遊べないんだけど、本質的には、そこに、この領域の価値がある気がしてて。

佐藤（2008）及び太田（2010）が、運動することそのものの価値を抽出し、カテゴリーを生成した。分析ツールは質的データ分析ソフトウェアのMAXQDAを用いた。

動くことそのものの中に喜びを感じる必要だって(ある)。

じたこと。

困難さに関する語りを

テキスト分析

A氏のテキスト分析

テキストの内容(理念)

動くことの価値とか楽しさとかを伝えようと思うと、競争しないことで、その動くことそのものの中に、潜む楽しさを探っていこうと思っています。

<下位コード>

動くこと自体を楽しむ
出来不出来にこだわらない
出来ないことを楽しむ
.
.
.

<上位コード>

楽しさの重視
運動する心地よさ
楽しさ
.
.

【カテゴリー】

動くこと自体の楽しさ

結果：A氏の理念形成における要因

カテゴリー	上位コード
1 動くこと自体の楽しさ(20)	競争しない(2)
	楽しさの重視(7)
	運動する心地よさ・楽しさ(5)
	手具・用具の活用(3)
	動くこと自体の楽しさを引き出す運動(3)
2 社会的認知(8)	運動嫌いの形成要因(4)
	幼少期の多様な運動経験の重要性(1)
	一面的なスポーツの捉え方への問題意識(2)
	意識と実態のギャップ(1)
3 運動への主体的な関わり(6)	動きたいと思う場の設定(1)
	意欲的な参加者への見守る指導(2)
	運動への動機付け(2)
	テーマ性の重視(1)
4 参加者理解(2)	運動が不得意な人への指導の重要性(1)
5 指導経験(5)	参加者との世代の違い(1)
	継続的な関わり(3)
	指導の失敗経験(2)
6 一般体操の特性理解(4)	多様性の受容(3)
	誰もが楽しく動ける環境への憧れ(1)
	生涯スポーツとしての特性(1)
7 ねらいの設定(2)	ねらいの多様化(1)
	ねらいを強制しない(1)

7つのカテゴリーが生成。
※()内の数値は、語りの件数を示している。



：指導者のねらい



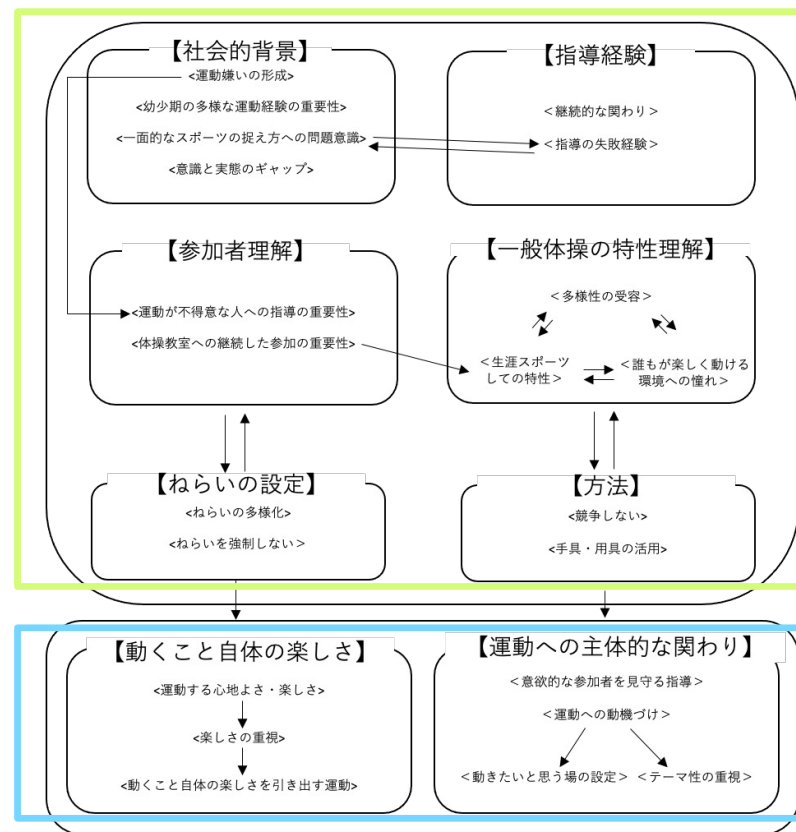
：指導前の経験・知識

結果：A氏の理念形成における関係図

指導前の経験・知識



指導者のねらい



【】：カテゴリー
 <>：上位コード
 →：関係性

結果：B氏の理念形成における要因

【カテゴリー】	〔上位コード〕
1 新たな身体感覚の獲得(9)	新たな気づきの促進(3)
	多様な動きをつくる運動の取り入れ(4)
	自身の動きへの意識(2)
2 参加者理解(21)	参加者の運動経験(4)
	参加者の特性(4)
	参加者の個人差(6)
	参加者の実態把握(3)
	参加者の変化(4)
3 方法(10)	手具の活用(5)
	課題レベルの設定(2)
	ウォーミングアップとしての体操の活用(1)
	幼少期の多様な運動経験の重要性(1)
	状況に合わせたプログラム提示(1)
4 運動実施過程の重視(8)	出来ないことへの許容(3)
	出来不出来にこだわらない(2)
	強制しない(3)
5 指導経験(3)	知識と経験値の同時獲得(1)
	指導計画が思い通りには進まない経験(1)
	運動体験を重視した指導の成功(1)
6 交流(5)	参加者同士のコミュニケーション(4)
	交流の重視(1)

6つのカテゴリーが生成。
※()内の数値は、語りの件数を示している。



：指導者のねらい



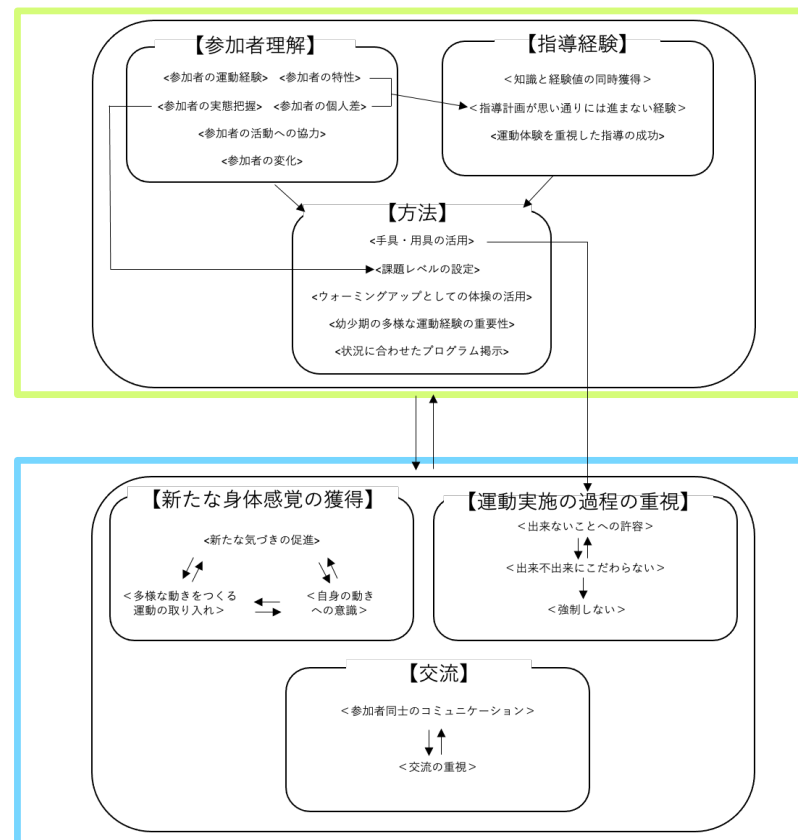
：指導前の経験・知識

結果：B氏の理念形成における関係図

指導前の経験・知識



指導者のねらい



【】：カテゴリー
<>：上位コード
→：関係性

結果：C氏の理念形成における要因

【カテゴリー】	〔上位コード〕
1 生涯における体操実施(5)	生涯における運動実施の促進(2)
	卒業生の受け入れ(1)
	指導者自身の部活動経験(1)
	個人で行う運動への偏り(1)
2 交流(7)	仲間との支え合い(4)
	仲間との活動による運動意欲の向上(1)
	コミュニケーションの重視(2)
3 指導経験(4)	領域特性の違いによる認知(1)
	熟練指導者の模倣的指導の経験(1)
	教育機関による保証(1)
	困難を楽しむ(1)
4 参加者理解(11)	参加者の運動経験(3)
	参加者と指導者の相性(1)
	参加者の活動記録票を通した
	コミュニケーション(1)
	参加者の多様性の理解(1)
	部活と授業との違い(3)
	ジェネレーションギャップ(1)
5 領域特性の認知(11)	強制しない(1)
	専門性の追求(1)
	知識の享受(4)
	学生の主体性を高める指導(3)
6 方法(5)	プログラム内容の紹介(3)
	参加者への言葉掛けの試み(1)
	参加者の実態に合わせた適切なレベル設定(1)
	手具の活用(2)
	教員と学生による双方向型授業(1)

6つのカテゴリーが生成。
※()内の数値は、語りの件数を示している。



：指導者のねらい



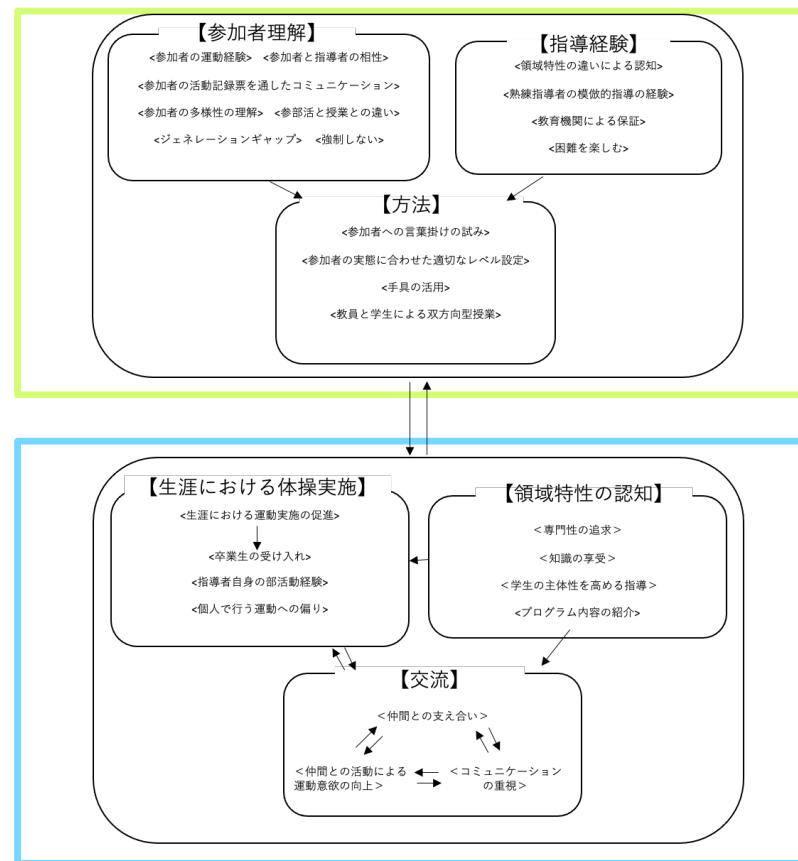
：指導前の経験・知識

結果：C氏の理念形成における関係図

指導前の経験・知識



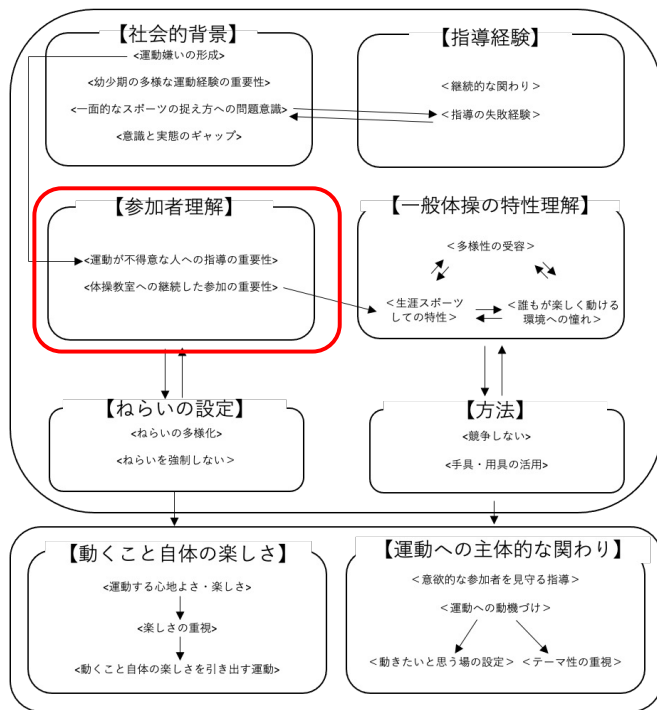
指導者のねらい



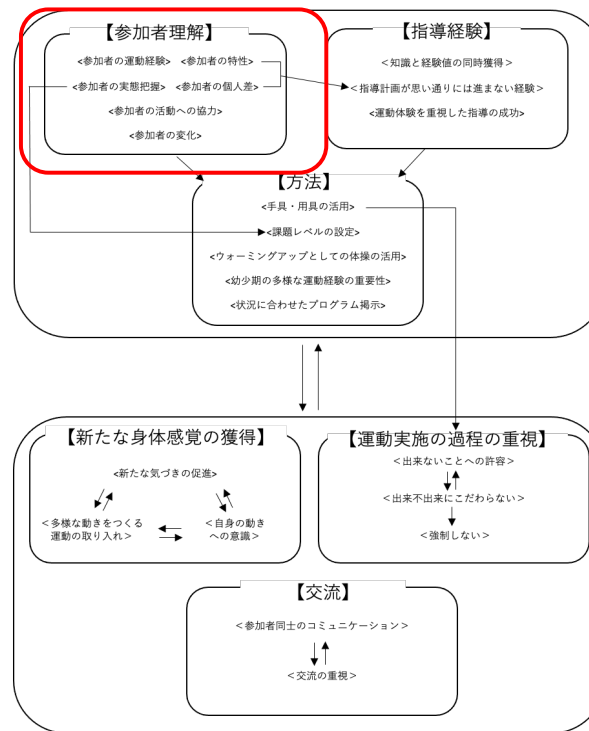
【】：カテゴリー
<>：上位コード
→：関係性

考察：3名に共通したカテゴリー

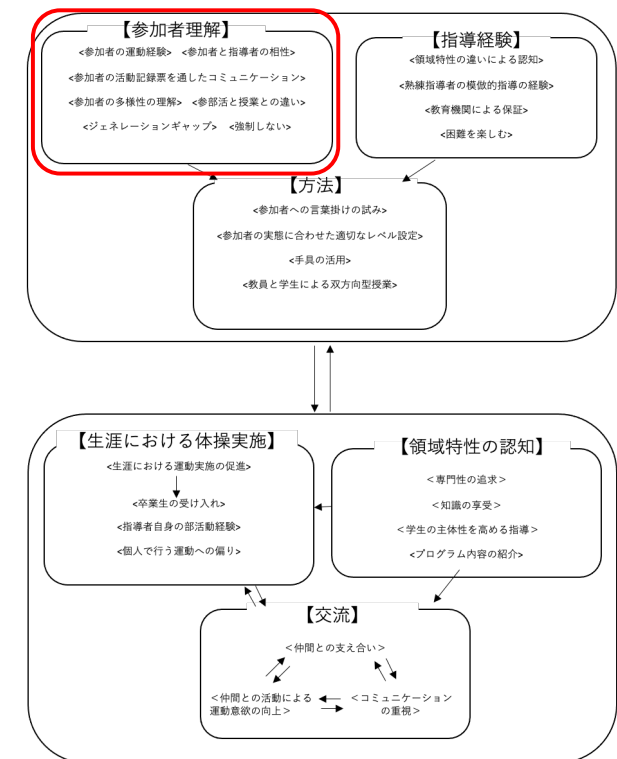
A氏



B氏



C氏



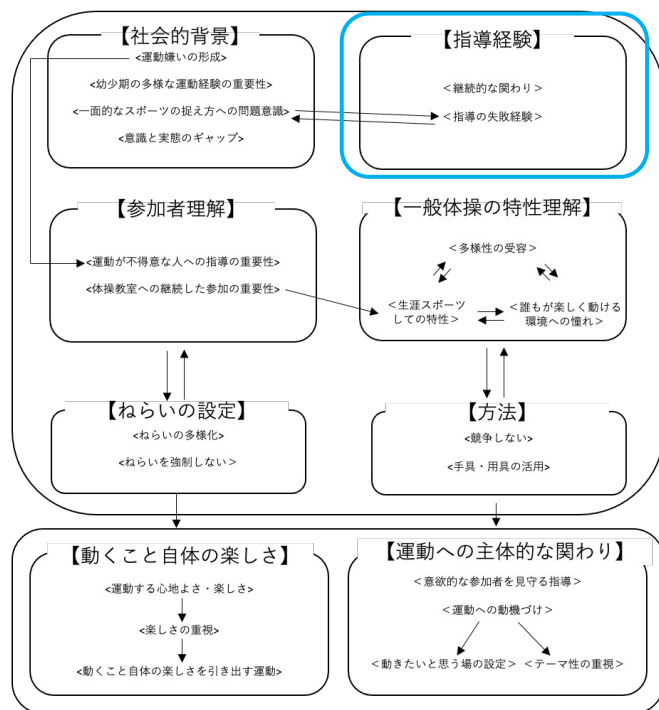
考察：3名に共通したカテゴリー

【参加者理解】

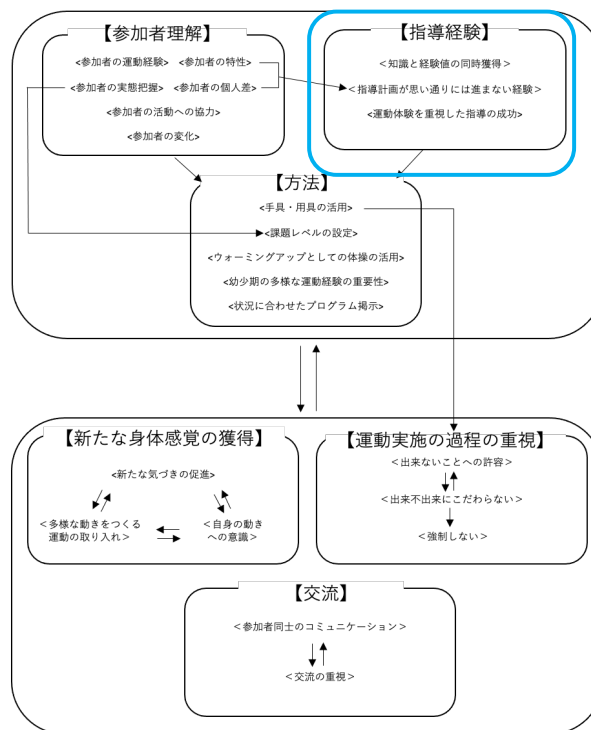
→指導者は、参加者理解によって、指導における実施内容やねらいの方向性を定めている。

考察：3名に共通したカテゴリー

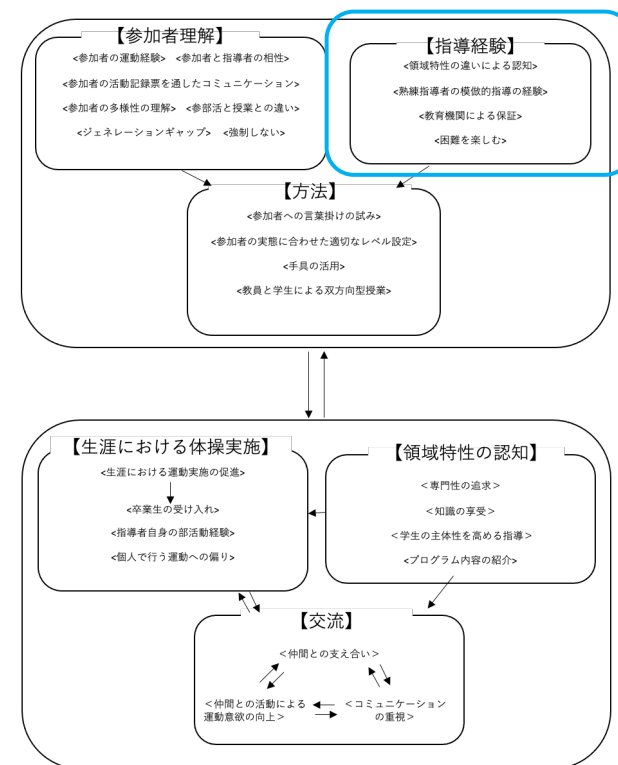
A氏



B氏



C氏



考察：3名に共通したカテゴリー

【参加者理解】

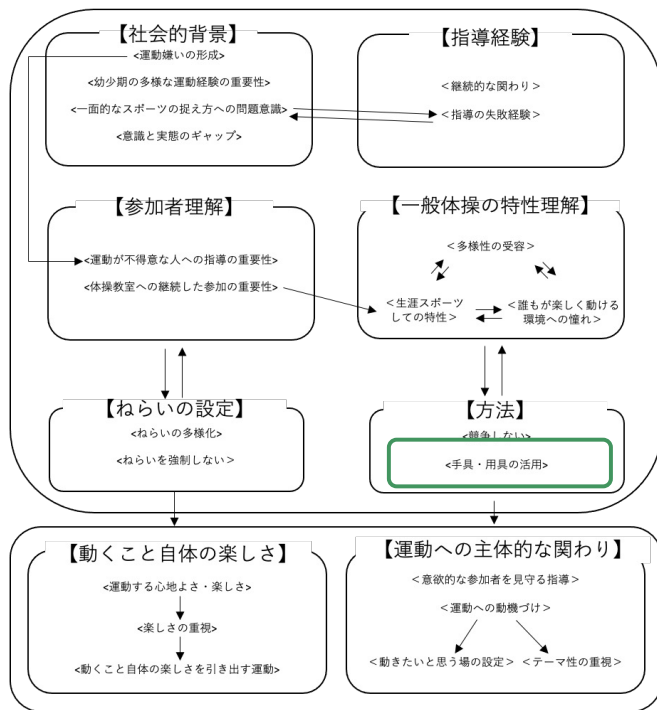
→指導者は、参加者理解によって、指導における実施内容やねらいの方向性を定めている。

【指導経験】

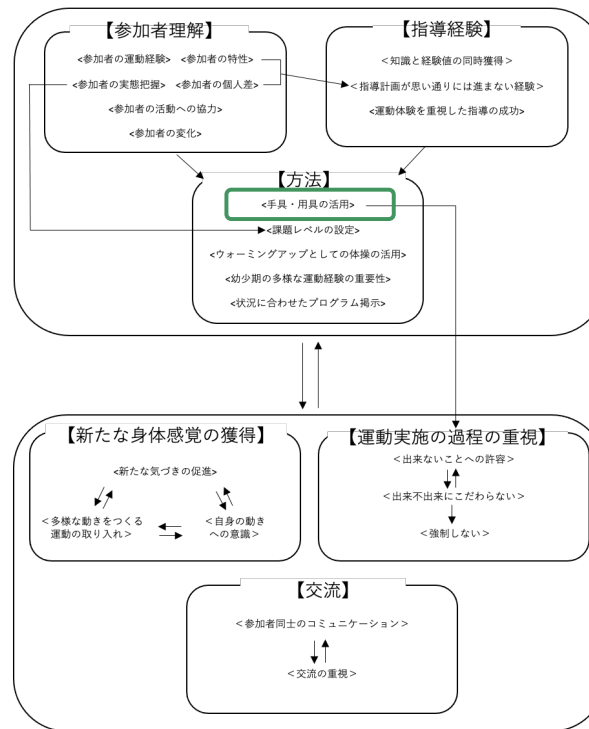
→実際の指導における＜継続的な関わり＞や＜指導の失敗経験＞による学びが、各指導者の考えを構築している。

考察：3名に共通したカテゴリー

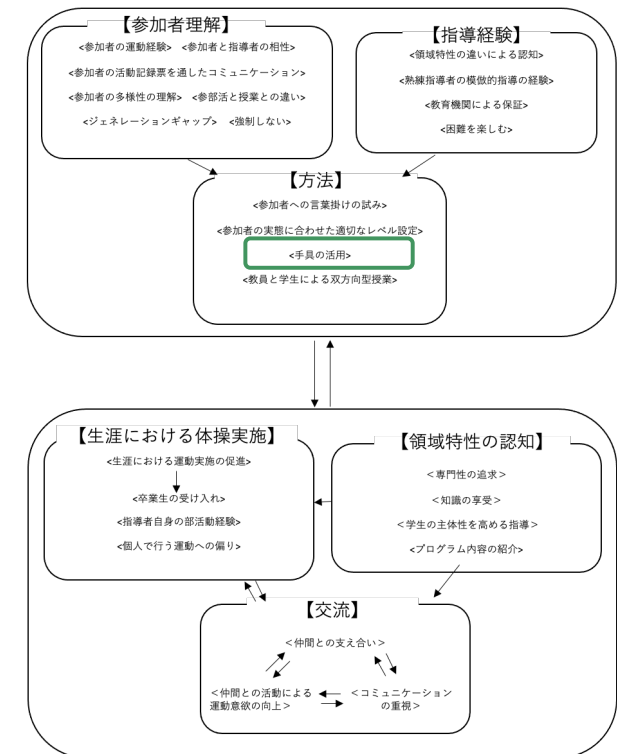
A氏



B氏



C氏



考察：3名に共通したカテゴリー

【参加者理解】

→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見定め

【指導経験】

→実際の指導における＜継続的な関わり＞や＜指導の失敗経験＞による学びが、各指導者の考えを構築

【手具の活用】

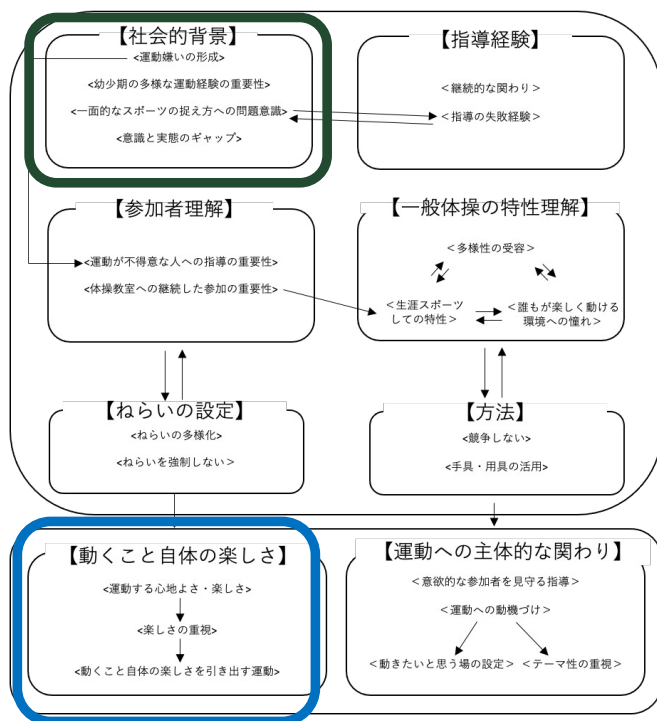
→運動を行うことに対する必然的な意味、「恥ずかしさを感じさせない」指導

共通したカテゴリーが指導理念における形成要因において重要である可能性

考察：各指導が重要視するねらい

(8件)

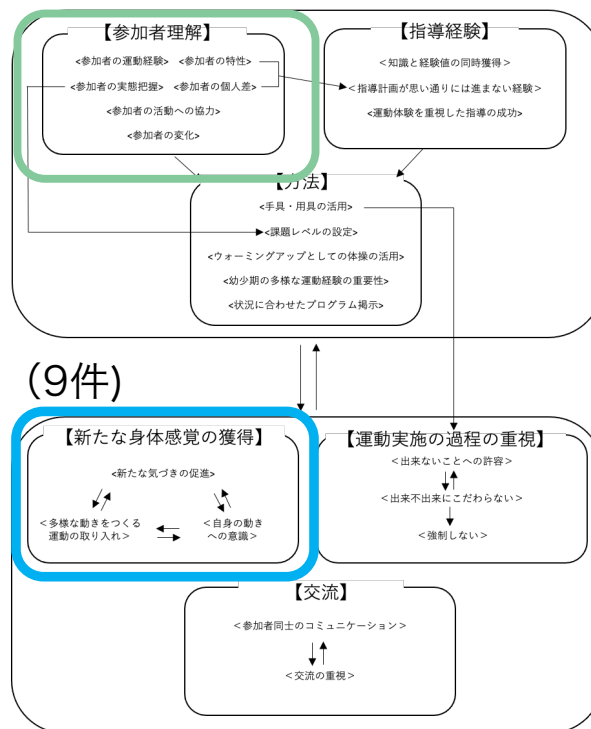
A氏



(15件)

(21件)

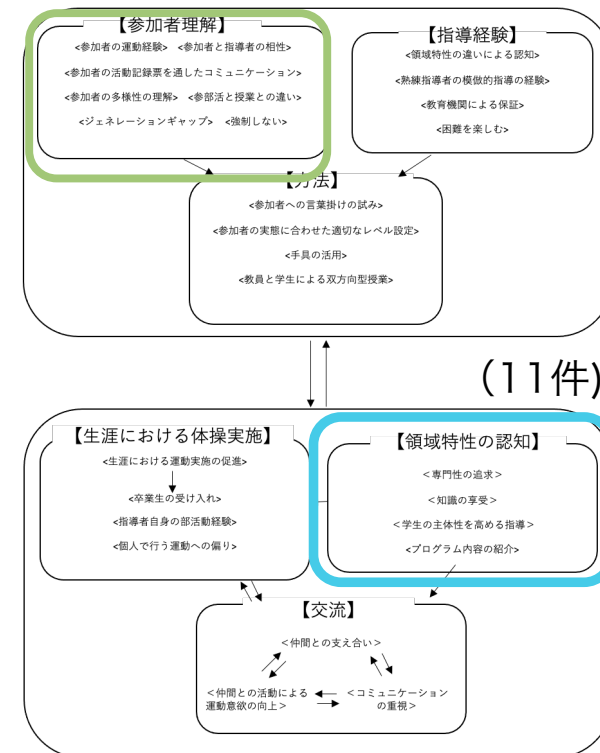
B氏



(9件)

(7件)

C氏



(11件)

考察：各指導が重要視するねらい



A氏

●社会体育

【社会的背景】(8件)
【動くことの楽しさ】(15件)



B氏

●一般学生

【参加者理解】(21件)
【新たな身体感覚の獲得】(9件)



C氏

●指導者を目指す学生

【参加者理解】(7件)
【領域特性の認知】(11件)

指導者自身の経験の違いや、対象としている参加者の違いによって
重要視するねらいに異なりが見られる可能性

結果：困難さの要因

A氏 7つの上位コード

上位コード	下位コード
主体性を引き出す指導(1)	
競争しない方法での指導(2)	
参加者との関係構築(1)	
動くこと自体の楽しさを見出させる指導(4)	
指導当初の困難さ(3)	指導の経験不足(2)
	運動内容に関する知識不足(1)
指導者自身の理念の構築(1)	
指導者のねらいと参加者の要望とのすり合わせ(3)	

B氏 5つの上位コード

上位コード	下位コード
運動に対する否定的なイメージの覆し(1)	
運動難易度の設定(1)	
一般体操に関する知識不足(1)	
参加者との関わり方(4)	気乗りしない子どもへの対応(2)
	異世代への指導(1)
	子どもの喧嘩の仲裁(1)
一般体操への興味・価値の享受(1)	

C氏 3つの上位コード

上位コード	下位コード
運動実施のねらいの見定め(1)	
指導当初の困難さ(3)	プログラム内容の考案(1)
	タイムマネジメント(1)
領域の特異性の理解を通じた動機の養成(1)	

考察：3名に共通した困難さ

A氏 困難さ(15)

上位コード	下位コード
主体性を引き出す指導(1)	
競争しない方法での指導(2)	
参加者との関係構築(1)	
動くこと自体の楽しさを見出させる指導(4)	
指導当初の困難さ(3)	指導の経験不足(2) 運動内容に関する知識不足(1)
指導者自身の理念の構築(1)	
指導者のねらいと参加者の要望とのすり合わせ(3)	

B氏 困難さ(8)

上位コード	下位コード
運動に対する否定的なイメージの覆し(1)	
運動難易度の設定(1)	
一般体操に関する知識不足(1)	
参加者との関わり方(4)	気乗りしない子どもへの対応(2) 異世代への指導(1) 子どもの喧嘩の
一般体操へ	

C氏 困難さ(5)

上位コード	下位コード
運動実施のねらいの見定め(1)	
指導当初の困難さ(3)	プログラム内容の考案(1) タイムマネジメント(1)
領域の特異性の理解を通じた動機の養成(1)	

対象者によって運動内容やねらいが変化するため
実態が掴みにくく、自身の知識不足を感じやすい

考察：困難さの要因

A氏 困難さ(15)

上位コード	下位コード
	主体性を引き出す指導(1)
	競争しない方法での指導(2)
	参加者との関係構築(1)
	動くこと自体の楽しさを見出させる指導(4)
指導当初の困難さ(3)	指導の経験不足(2)
	運動内容に関する知識不足(1)
	指導者自身の理念の構築(1)
	指導者のねらいと参加者の要望とのすり合わせ(3)

B氏 困難さ(8)

上位コード	下位コード
	運動に対する否定的なイメージの覆し(1)
	運動難易度の設定(1)
	一般体操に関する知識不足(1)
参加者との関わり方(4)	気乗りしない子どもへの対応(2)
	異世代への指導(1)
	子どもの喧嘩の仲裁(1)
	一般体操への興味・価値の享受(1)

C氏 困難さ(5)

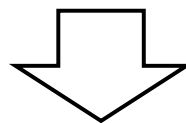
上位コード	下位コード
	運動実施のねらいの見定め(1)
指導当初の困難さ(3)	プログラム内容の考案(1)
	タイムマネジメント(1)
	領域の特異性の理解を通じた動機の養成(1)

考察：困難さの要因

参加者との関わり(A氏とB氏)

＜強制しない＞
＜競争しない＞

＜運動への動機付け＞
＜新たな気づきの促進＞



動くことを強制せず、参加者の主体性を引き出すことの困難さ

考察：困難さの要因

A氏 困難さ(15)

上位コード	下位コード
主体性を引き出す指導(1)	
競争しない方法での指導(2)	
参加者との関係構築(1)	
動くこと自体の楽しさを見出させる指導(4)	
指導当初の困難さ(3)	指導の経験不足(2)
	運動内容に関する知識不足(1)
指導者自身の理念の構築(1)	
指導者のねらいと参加者の要望とのすり合わせ(3)	

B氏 困難さ(8)

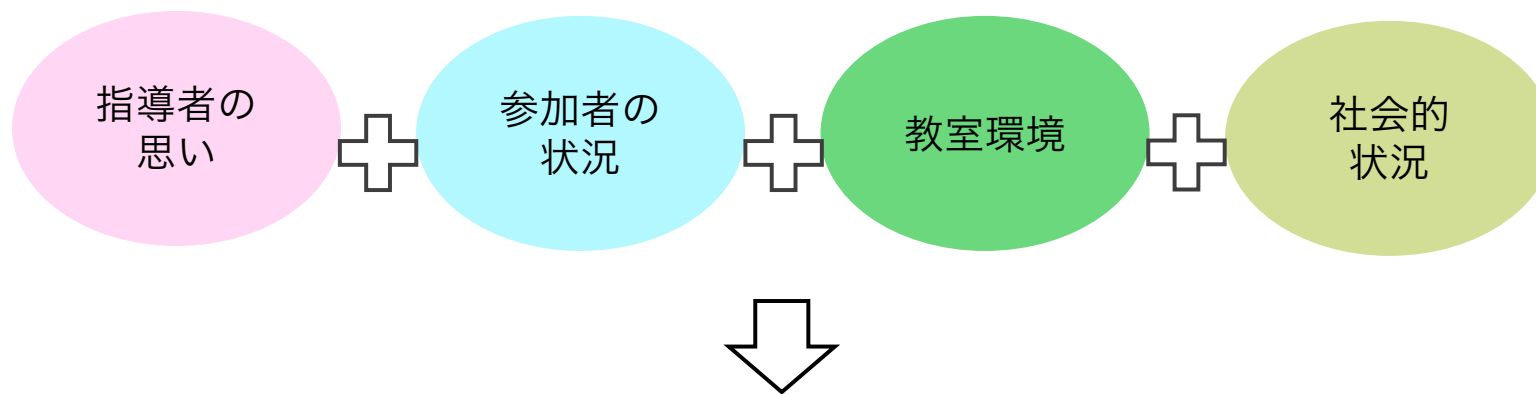
上位コード	下位コード
運動に対する否定的なイメージの覆し(1)	
運動難易度の設定(1)	
一般体操に関する知識不足(1)	
参加者との関わり方(4)	気乗りしない子どもへの対応(2)
	異世代への指導(1)
	子どもの喧嘩の仲裁(1)
	一般体操への興味・価値の享受(1)

C氏 困難さ(5)

上位コード	下位コード
運動実施のねらいの見定め(1)	
指導当初の困難さ(3)	プログラム内容の考案(1)
	タイムマネジメント(1)
領域の特異性の理解を通じた動機の養成(1)	

考察：困難さの要因・ねらいの設定

ねらいの設定(A氏とC氏)



ねらいの設定には多様な要因が絡むことによる
困難さが生じる可能性

まとめ：本研究から得られた示唆

指導の理念

◎共通点

- 【参加者理解】
- 【指導経験】
- 【手具の活用】

◎独自性

指導の困難さ

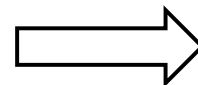
◎共通点

- 【参加者との関わり】
- 【ねらいの設定】

一般体操の指導者は、共通項の多いカテゴリーから
学ぶことで指導を充実できる可能性

今後の課題

- ・ 熟練化の段階によって課題が異なる (楠見, 2014)
- ・ 指導当初と現在の困難さの違い



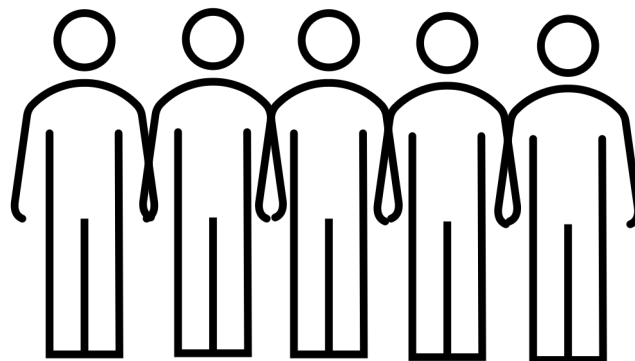
研究対象者を広げて調査を行う

指導歴

性別

指導環境

運動経験



引用・参考文献

- 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.
- 日本体操協会（2022）『令和3年度(公財)日本体操協会登録人口』 <content/uploads/2022/06/f3d17924ac6365e9baf0e29f3682cbfd.pdf>（2023年1月6日最終閲覧）
- 一般体操教本（2021）, 4-8
- 厚生労働省(2019)『令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要』 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>(2023年1月6日最終閲覧)
- 楠見孝（2014）経験学習のクオリティを高めて熟達を早め、深化させる法. RMSmessage, 37:3-5
- 楠見孝（2016）ホワイトカラーの熟達化を支える実践知の獲得. 組織化学, 48(2):6-15
- 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. 35(2):213-225
- 大田仁史編著・三好春樹（2010）介護予防リハビリ体操隊全集. 講談社.
- 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.
- スポーツ庁（2021）『令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果(概要)について』
https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt_sseisaku02-000019583_111.pdf(2023年1月6日最終閲覧)
- スポーツ庁(2022) 生涯スポーツ・体力づくり全国会議2023開催要項 https://www.mext.go.jp/sports/content/20221118-spt_kensport01-000026053.pdf
(2023年1月6日最終閲覧)
- 佐藤郁哉（2021）質的データ分析法 原理・方法・実践. 新曜社.