

体操でリフレッシュ！

長谷川聖修¹⁾, 堀口 文¹⁾, 松浦 稜²⁾

Let's get refreshed with Gymnastics for All !

Kiyonao HASEGAWA¹⁾, Aya HORIGUCHI¹⁾, Ryo MATSUURA²⁾

はじめに

「リフレッシュ体操」は、1993年より体育センターの共通体育科目として開講している。その名前は、言葉の通り、心地良い運動体験を通じて気分を一新してほしいという願いから付けたものである。

体操コーチング論研究室は、体操(Gymnastics for All)を通じて、様々な対象に動くことの楽しさや喜びを伝えて、健やかで活動的な暮らしの実現を目指している。本授業において、様々な専攻分野の大学生を対象に体操プログラムを指導する機会を得ることができ、学生達から指導者自身が多くのことを深く学ばせてもらった。

既存のスポーツ種目でないこともあり、本授業の受講生の多くは、スポーツや運動をあまり得意としない、どちらかというと苦手な傾向が見受けられた。そのため、興味を持って授業に参加してもらおうと色々工夫してきたつもりである。特に、指導すると言うよりは、先ずは指導者自身が学生と共に汗をかき、そのリフ

レッシュする雰囲気を学生達に少しでも伝えることができたと努めてきた。結果的には的外れなこともあったと思うが、優秀な学生達はその意図をよく理解し、心優しく対応してくれたことに心から感謝したい。

そこで本授業の特徴的な内容を紹介しながら、改めて一般大学生に対する体育のあり方を考える機会のひとつにしていなければ幸いである。

ちゃった論

板垣(1990)は、体操における指導のあり方について、料理に例えて「母親は栄養やカロリーなどを考えて献立をつくるが、これをストレートに調理するのではなく、如何に子供が喜んで美味しく食べられるかを工夫することであり、ここが腕の見せ所なのである」と説いている。そして、「楽しく動いているうちに体力が^ちゃ^った」「自分では意識しないうちに上手にな^ちゃ^った」という「^ちゃ^った論」を提唱して、指導の創意・工夫の大切さを説いた。

体操領域は、健康づくり・体力向上など、目

1) 筑波大学体育系

Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

2) 筑波大学大学院人間総合科学学術院大学体育スポーツ高度化共同専攻

Joint Doctoral Program in Advanced Physical Education and Sports for Higher Education, University of Tsukuba

的志向の領域であるが、スポーツ種目のように決められたルールはないため、その運動の方法が自由である特性を活かし、既成の枠に囚われない新しい動きの世界を広げられないものかと考えてきた。つまり、美味しい料理を作る母親の気持ちになって、学生達が主体的に取り組む体操プログラムを作れないものかと考えてきた。そして、結果として、少しでも動くことを楽しみ、心身共にリフレッシュできちゃったことを目指した。

授業で取り上げた内容は、大まかに、非日常的体験と日常生活で活用できる体操であった。

非日常的体験

ラートは、二つの鉄の輪を繋げた用具で、足をベルトで固定し、グリップを握ることで、誰もが空中浮遊しているような感覚で回転することができる(写真1)。1925年に、ドイツ人のOtto Feickが、子どもが大きな荷車の車輪にしがみつき、その輪とともにグルグル回転して遊ぶ姿からヒントを得て開発した遊具である。

ほとんどの学生はラート初心者であり、少しずつ用具の特性に慣れて、その昔のドイツの子ども達と同様に独特の浮遊感覚を味わったのではないか。初めて全身で回転する学生の中には、「キャー」「ウァー」と絶叫する者もあり、



写真1 ラートで回る

まるで遊園地のジェットコースターに乗っているようであった。そして、授業を重ねていくうちに、自分のペースでゆったりと回転することができるようになると、地上にしながら優雅な「宇宙遊泳」体験を味わうことができる。これは、カイヨワのいう遊びの要素のひとつである「眩暈(イリンクス)」の体現とも言えよう。

こうした非日常的な体験を楽しむためには、仲間同士のサポートが欠かせない。万が一の落下や転倒などのリスクを避けるためには、「どの場面が危険なのか」また、「どうしたら安全に実施できるのか」など、安全への配慮について、学生達の十分な理解と協力は不可欠であった。こうした仲間との共同活動は、互いの信頼関係を築く上で、大きな役割を果たしたであろう。その結果、仲間と自然に仲良くなっちゃったように感じた。

Gボールは、1960年代にスイスでリハビリ用の用具として開発された。昨今は、トレーニング用具として体幹系の筋力やバランス感覚の養成を目指して利用されている。しかし、本授業では、トレーニング的な内容だけでなく、Gボールに「乗って、弾んで、転がる」などの基本動作にチャレンジすることを課題にした。

現在、eスポーツが注目を浴びて、テレビゲームは多くの学生を虜にしている。今後はゲームだけでなく、労働から趣味まで様々な場面で仮想現実の世界が浸透していくことは避けて通れない。ただ、危惧するのは、非身体化が益々進み、生身の身体が置き去りにされていくことだ。そこで、画面上で自由自在に動き回るキャラクターのように、学生自身がGボールを用いて全身運動で戯れる体験ができないかと模索した。そのことで、ゲームのように指先で仮想世界を遊ぶだけでなく、全身で動く喜びの原体験を取り戻すことができればと考えた。

そこで、例えば、テレビゲームのマリオが動くように、複数のボールを並べて、その上を転がったり(写真2)、ボールの弾性で跳び上がった(写真3)、Gボールを投げて潜る(写真4)

課題などに挑戦した。

揺れ動くGボールに乗って上手にバランスを取るためには、たくさんの転倒を繰り返す。バランスを崩してひっくり返ると誰もが笑顔になるから不思議である。そして、何度でも課題に果敢に挑戦する。失敗することもまた楽しいという「七転び八起き」の精神で、心身共にたくましくなっちゃったことを願う。

公園や小学校で人気のブランコは、管理上の



写真2 Gボールでスーパー（ウー）マン



写真3 弾んで跳び上がり、コインをゲット！



写真4 Gボールを投げ上げて、下を潜ってクリアー

問題等から残念ながら撤去される傾向にあるという。そこで、体操場には空中ブランコを設置した。これは、体操場を遊園地のようなワクワクする場にするためのシンボリックな遊具である。

天井から長いロープで吊した巨大なブランコに乗って、学生達は、大きくゆったりと揺れると童心に返ったように、笑顔になる（写真5）。「アルプスの少女ハイジ」のような世界を体験できる。非日常という点では、これほどダイナミックな遊びはないだろう。このブランコを活用すれば、ゲームセンターで人気の「UFOキャッチャー（写真6）」にもチャレンジできる。



写真5 ブランコ乗り



写真6 UFOキャッチャー

つまり、両手でブランコにぶら下がって移動し、ロディを足で挟んで運ぶ課題であり、学生たちは夢中になって取り組んでいた。難しい課題なので、意外に強度の高い全身運動を繰り返すこととなる。その結果、翌日はしっかり筋肉痛になっちゃったようである。

この他、バランスボード（塩ビパイプを下に置いた板でバランスを取る課題：写真7）、滑車板（キャストの付いた板で、自由に滑り回る課題：写真8）など、学生が挑戦してみたいと思うような優れた特性の用具を様々に取り上げてきた。どれもほとんどの学生は初めて取り組む課題であったことから、出来ても出来なくてもあまり気にする様子もなく、運動が苦手な学生たちにとっても非日常的な動きの世界を素朴に楽しんでいる様子であった。



写真7 バランスボード



写真8 滑車板

日常生活で活用できる体操

金原（2005）は、「生活の体育化」という考え方を長年に渡り研究してきた。彼は、生涯にわたって全生活で人間の生き方に深くかかわる身体と心のあり方を説いた。この理念は、体育のスポーツ偏重への批判として論議を呼んだが、哲学的論考や体系論的な提案に留まり、その理念の具現化には及んでいない。

ラジオ体操第1は、いつでも・どこでも・だれでもできる健康体操のひとつである。13種類の体操がバランスよく構成され、音楽が掛かるとすぐに動くことが出来るというのはラジオ体操の最大の利点である。しかし、形式化した体操を単調に繰り返すだけでは、日常的な継続は期待出来ない。そこで、ラジオ体操の13種類の運動課題をアレンジして、自重によるストレッチングや組体操、Gボール運動として再構成して実践している。学生達もラジオ体操の基本の動き方は分かっているのだから、容易に対応できた。例えば、ラジオ体操での体側を伸ばす運動は、片手を着いた横臥姿勢を取ることで、自重による体側部の静的なストレッチングにアレンジした（写真9）。

また、「どこでもトレーニング（以下、どこトレと略す）」というコンセプトで、日常生活での様々な場面で工夫しながら身体運動を確保する試みを続けてきた。

具体例のひとつが、階段を利用したトレーニングである。授業時に、LMS（学習管理システム：Learning Management System）のひとつである「manaba（株式会社朝日ネット）」を用いて、授業のコンセプトや各種運動プログラムを動画で提示した（写真10・11）。階段昇降時の運動例を紹介し、体育館の階段でも実践した。加えて、学生達に階段を利用したオリジナルの「どこトレ」を考案してもらい、これを各自で動画撮影し、manabaを通じてアイデアの共有を試みた（写真12）。

この他の「どこトレ」としては、スマートフォ



写真9 寝ながらラジオ体操 体側伸ばしの様子



写真10 コンセプト解説



写真11 どこトレ運動紹介



写真12 学生の考案した
どこトレ

ンを用いたトレーニングが挙げられる。この詳細については、本研究誌に掲載された堀口の報告を参照して欲しい。スマートフォンは、今や大学生にとっては片時も離すことのない機器であり、その多機能性を活用することで、生活の体育化を実現するアイテムとしての可能性は大きいと考える。

まとめ

今後、私達の暮らしは効率化と省力化が進み、AIを含めて高度情報化社会を迎える。とは言

え、数百万年にわたり狩猟や採集といった厳しい身体活動を通じて出来上がった私たちの身体は、今も大きく変化していないことも忘れてはいけない。それ故、大学における体育は、人間本来の生身の身体をどう取り戻すか、と激変した現代社会における生活スタイルにどう順応するのか、の二つが課題になると思われる。時代を遡って昔の暮らしに戻ることはできないため、金原が提唱した「生活の体育化」という理念を利便性が優先される現代人の生活の中でどう具現化するかが問われている。そのため、こ

れからの時代を生きる学生達が興味を持って取り組める大学体育教材の開発には、manabaなどのLMSの機能を最大限に活用して、優秀な学生達のアイデアを活かしながら進めていく必要がある。

今後もリフレッシュ体操での授業実践を通じて、素朴に遊ぶ喜びを共有しつつ、日常を少しでも動き豊かに暮らし、心豊かな人生を築くための一助になるよう努めたい。

文献リスト

1. 堀口 文, 本谷 聡, 松浦 稜, 前原千佳, 長谷川聖修, スマートフォンを用いた大学体育授業の試み－機器の多機能性を活用し

- た運動プログラマー, 日本体操学会第20回大会, 2021
2. 板垣了平, 体操論, イオーエム, 256-257, 1990
3. 金原 勇, 二十一世紀体育への提言. 不昧堂出版, 東京, 98-150, 2005
4. Ryo MATSUURA, Aya HORIGUCHI, Moeko SHINKAI, Midori KAHATA, Satoshi MOTOYA, Kiyonao HASEGAWA, Experiment to propose Stretch Program using Smartphone in Physical Education of the University, The 2020 Yokohama Sport Conference, 8-22.