

「環境の気づきとからだの気づき」 を促す授業の一考察

永田 道子

I はじめに

平均寿命の伸びに伴ない生涯教育，生涯体育が論ぜられている。人は幸福な生涯を願わないものはない。しかしこのことがどんなものであるかは人によって見解に違いがあるが「健康な身体」については共通の願いであろう。そこで大学体育においても卒業後，自分の健康を守り増進させるためにも，運動の習慣や楽しく手頃な運動ができる能力を養うことが要求されている。しかし，その教育方法はややもすると技術の獲得や成果の追求，科学化を志向することを重視するあまり自己の内的経験を軽んじる傾向にある。自分のからだの動きというものは，ただ単に視覚，触覚，筋緊張感覚といった諸感覚の寄せ集めではなく，外界から身体がうけ取る知覚と，世界へと向う運動とが心で統合され表出したものであり，身体がおかれている環境との関係そのものである^{*)}。また，オハイオ州立大学のクライマン (Kleiman) も体育はムーブメント・アーツであり，様々な身体の経験を通じて，人が「感じ」，「気づく」ことを重視し，全体的教育であるべきだと主張する。その立場をソマティクス (Somatics=身体性) と名付けている。トーマス・ハナは，ソマティクスとは「身体，心，それらを取りまく環境という三者の内的相互関係のアートと科学」¹⁾²⁾ と定義している。

体育が「からだそだて」を援助する教育であれば健康や規律・成果といった価値意識だけでなく，自己の意識を高めることによって「全体性を持った個人」，世界と他者に向う「しなやかな主体」をつくる場でなくてはならない。

II 目 的

自己をとりまく環境の気づきと自己のからだの気づきに注目した授業を行い、それがどのように自己概念とからだの変容、感覚の変容をもたらしたかについて検討しようとしたものである。

III 授業の内容と調査方法

1. 調査対象

フェリス女学院大学学生 63名

関東学院女子短期大学学生 126名

2. 調査方法, 期間, 場所

一般体育実技で「からだの気づき」を取り入れた授業を行い、学生には授業開始前と終了後に①自己肯定度インベントリー (Self Esteem Inventory = 以下 SEI と呼ぶ)^{※2} ②10項目からなる「今のわたし」^{※3} について気づきとからだの変化を調査表により行う。

調査期間は、1990年9月下旬～10月中旬、フェリス女学院大学、関東学院女子短期大学で実施。

3. 調査内容

(1) SEI はカルフォルニア大学の Coopersmith, S. が開発した25項目からなる質問紙調査表で、自己を知るのに簡便な方法である。4領域の自己(一般, 仲間, 家庭, 学校)から構成され、高得点の人は、自己を肯定的にみていることになる。

(2) 「環境の気づきとからだの気づき」を探るため「今のわたし」についてからだの部位の変化, 気分, 自分の見方, からだ全体の感じをチェックし、7段階尺度法により回答。

4. 授業内容 (50分)

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

- (1) 2人組になり相手の身体を指導者のいうチェックポイントで観察し、気づいた点を言い合う。2人の間隔は相手の身体全体を無理なく捉えることができるよう3～4mとした。写真1。
- (2) 地球の上に立っていることを感じ、どんなふうに自分が立っているかを見つめ、その後首をゆっくり回しながら、痛みやしこりがないか等、変化に気づく。
- (3) 頭は上の方に・前に (Head Forward & up) 首は楽に・自由に (Neck Free) 背中は上下に伸び・左右に広がる (Back Lengthen & Widen) 膝は前に・からだから離れていく (Knees Forward & Away) の4つの方向を意識しながら首を回し、(2)との違いを感じる。
- (4) 足を平行に開いて立ち、ゆっくり掌に意識を集中し、指導者のインストラクションで腕を頭上まで上げたり下ろしたりする。風を感じたり光を感じたり周りの空気に溶け込むよう、空気を感じるように言葉かけをする。

写 真 1

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

写 真 2

写 真 3

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

写 真 4

写 真 5

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

(5) ゆっくり上体をたおし、首、肩、腕の力を抜き、地球の重力にさからわずゆっくり上体を振る。

(6) クラシックバレエの1番、2番ポジションで立ち、プリエを行う。

※(2)～(6)は自分のテンポで行わせ、呼吸、立ち方、からだの状態を気づかせる言葉かけをする。

※写真2～5は気づきを促すいろいろの運動。

IV 結果と考察

環境を気づき、からだに気づく授業を行うことにより、自分自身の心とからだの感受、めざめを促し、どのようにからだの気づき、変容があるかをみてる。

1 授業前後の自己肯定度の変化

SEIの授業前後の値は平均では前が14.5(標準偏差4.4)、後は平均15.0(標準偏差4.5)であった。平均値には有意差は認められなかった。(表1-1)

	自己肯定表(前)	自己肯定表(後)
総得点	2741	2837
平均値	14.5	15.0
標準偏差	4.4	4.5
最大値	23	24
最小値	3	3

表1-1 授業前後の自己肯定度の平均及び標準偏差(N=189)

授業前と授業後の得点の相関の分布は、12以上14未満の階級から20以上22未満の階級の範囲で得点が増加している。このことから得点の低い方が上昇するとは言えない。むしろ平均からやや上の方で得点増加が見られ、より自己を肯定していると言える。(表1-2)このことは、1990年11月8、9日第24回全国女子体育研究大会神奈川大会において報告した値とほぼ同じ結果であった。

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

後 前 (点) (点)	0 と 1	2 と 3	4 と 5	6 と 7	8 と 9	10 と 11	12 と 13	14 と 15	16 と 17	18 と 19	20 と 21	22 と 23	24 と 25	合 計
0と1														0
2と3		1	1											2
4と5														0
6と7			1	5	3									9
8と9				4	6	2	1	1						14
10と11					3	7	4	4	1					19
12と13					2	6	12	7	2	1				30
14と15						1	9	16	8	4				38
16と17							2	2	12	10		1		27
18と19							1			12	5	1		19
20と21								1	2	2	13	5		23
22と23											1	6	1	8
24と25														0
合 計	0	1	2	9	14	16	29	31	25	29	19	13	1	189

表1-2 授業前後の自己肯定度関連分布表 (単位：人) 注) 空欄は全て0人

2 「今のわたし」の変化

自分自身のところとからだの変容、気づきを「今のわたし」のチェックリストを用いて探ってみた。授業前後の各項目の得点の比較は表2-1、表2-2である。その割り合いを図2-1、図2-2で示した。

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

		非常に	かなり	やや	どちらとも 言えない	やや	かなり	非常に	
1 体が軽くなった	N	0	3	30	69	57	33	7	体が重くなった 11
	%	0.0	1.6	15.9	36.5	30.2	12.2	3.7	
2 生き生きとした	N	6	18	53	73	31	7	1	生気がない 12
	%	3.2	9.5	28.0	38.6	16.4	3.7	0.5	
3 呼吸が深い	N	1	7	30	131	20	0	0	呼吸が浅い 13
	%	0.5	3.7	15.9	69.3	10.6	0.0	0.0	
4 明るい	N	13	47	63	49	15	1	1	暗い 14
	%	6.9	24.9	33.3	25.9	7.9	0.5	0.5	
5 背がのびた	N	0	0	23	163	3	0	0	背がちぢんだ 15
	%	0.0	0.0	12.2	86.2	1.6	0.0	0.0	
6 充実した	N	14	32	64	45	27	7	0	空虚な 16
	%	7.4	16.9	33.9	23.8	14.3	3.7	0.0	
7 行動的	N	9	27	69	40	41	3	0	消極的 17
	%	4.8	14.3	36.5	21.2	21.7	1.6	0.0	
8 ゆったりした	N	6	20	57	67	30	6	3	くよくよした 18
	%	3.2	10.6	30.2	35.4	15.9	3.2	1.6	
9 背中が広い	N	3	12	34	127	10	3	0	背中が狭い 19
	%	1.6	6.3	18.0	67.2	5.3	1.6	0.0	
10 若い	N	15	32	32	56	49	4	1	老いた 20
	%	7.9	16.9	16.9	29.6	25.9	2.1	0.5	
合計		67	198	455	820	283	54	13	

表2-1 「今のわたし」スケール別得点表(前) N=189

		非常に	かなり	やや	どちらとも 言えない	やや	かなり	非常に	
1 体が軽くなった	N	4	26	78	46	26	7	2	体が重くなった 11
	%	2.1	13.8	41.3	24.3	13.8	3.7	1.1	
2 生き生きとした	N	4	38	80	48	14	4	1	生気がない 12
	%	2.1	20.1	42.3	25.4	7.4	2.1	0.5	
3 呼吸が深い	N	7	18	73	83	8	0	0	呼吸が浅い 13
	%	3.7	9.5	38.6	43.9	4.2	0.0	0.0	
4 明るい	N	11	48	71	44	13	1	1	暗い 14
	%	5.8	25.4	37.6	23.3	6.9	0.5	0.5	
5 背がのびた	N	1	5	45	137	1	0	0	背がちぢんだ 15
	%	0.5	2.6	23.8	72.5	0.5	0.0	0.0	
6 充実した	N	5	34	76	51	16	5	2	空虚な 16
	%	2.6	18.0	40.2	27.0	8.5	2.6	1.1	
7 行動的	N	5	24	63	68	26	1	2	消極的 17
	%	2.6	12.7	33.3	36.0	13.8	0.5	1.1	
8 ゆったりした	N	15	46	76	41	6	3	2	くよくよした 18
	%	7.9	24.3	40.2	21.7	3.2	1.6	1.1	
9 背中が広い	N	3	16	61	102	4	3	0	背中が狭い 19
	%	1.6	8.5	32.3	54.0	2.1	1.6	0.0	
10 若い	N	14	32	58	64	17	3	1	老いた 20
	%	7.4	16.9	30.7	33.9	9.0	1.6	0.5	
合計		69	287	681	684	131	27	11	

表2-2 「今のわたし」スケール別得点表(後) N=189

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

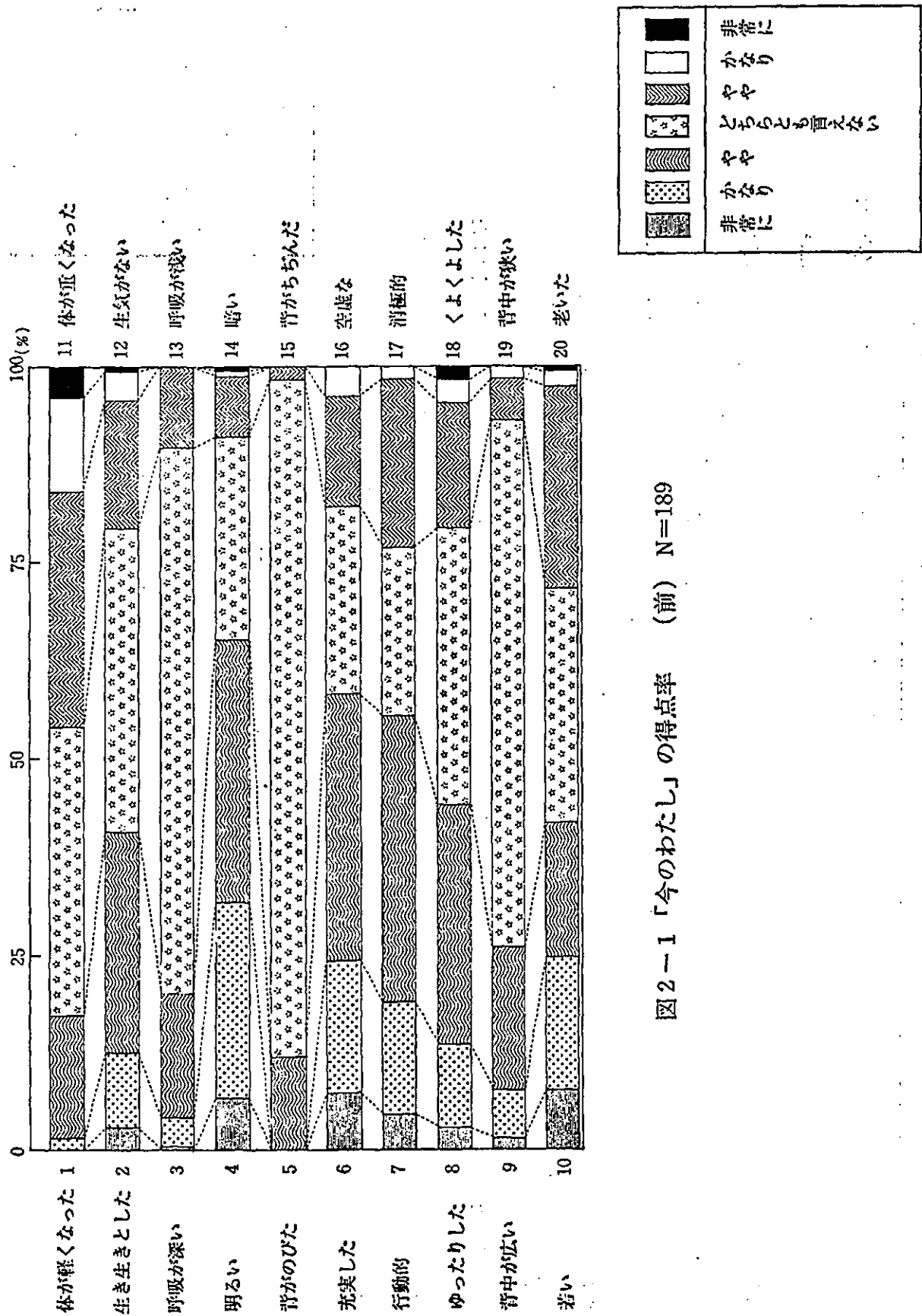


図2-1 「今のわたし」の得点率 (前) N=189

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

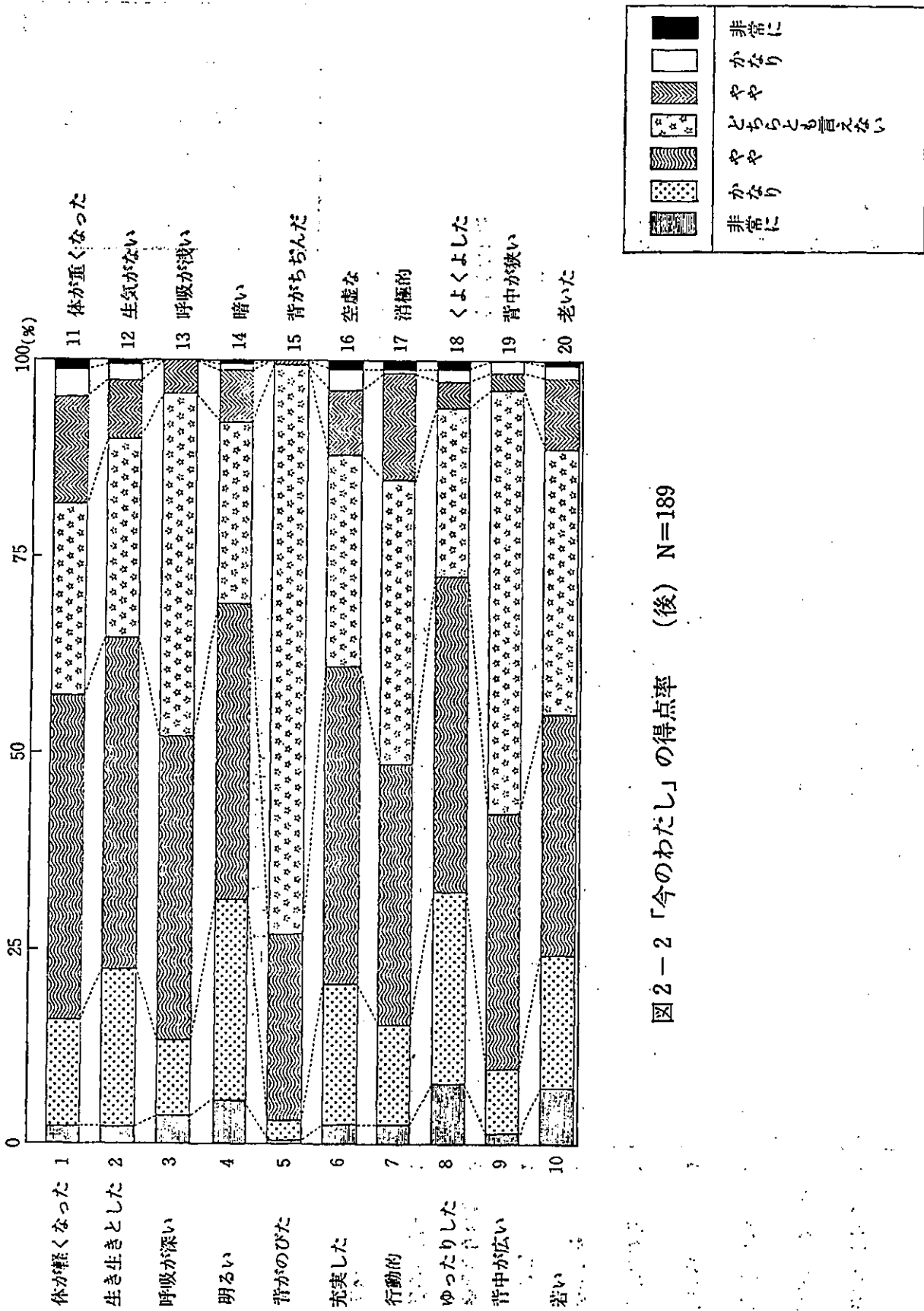


図2-2 「今のわたし」の得点率 (後) N=189

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

授業前（表2-1，図2-1）をみると50%以上の学生が「どちらとも言えない」と答えた項目は、「背がのびた」―「背がちぢんだ」（86.2%），「呼吸が深い」―「呼吸が浅い」（69.3%），「背中が広い」―「背中が狭い」（67.2%）である。また，スケールの読み方を左側の項目を+評価，右側を-評価としてみると，「体が軽くなった」―「体が重くなった」項目で+方向に感じた者が（17.5%）に対して-方向に感じた者が（46.1%）と約半数に近い割り合いを占め，「若い」―「老いた」項目では+方向に「やや」感じた（16.9%）に対して-方向に「やや」感じた，つまり「老いた」と感じた者が（25.9%）と上回っている。

授業後（表2-2，図2-2）では，50%以上+方向へ答えた項目は「ゆったりした」（72.4%），「生き生きとした」（64.5%），「体が軽くなった」（57.2%），「若い」（55%），「呼吸が深い」（51.8%）である。「明るい」「充実した」の項目は授業前においても50%以上を示していたがさらに授業後も増加を示した。また，「呼吸が深い」という項目が50%以上の学生に感じられたということは，「からだ」「こころ」のリラクゼーションと「呼吸」が関連していることがうかがわれた。

全体的には「どちらとも言えない」という答えが減少し+方向に「やや」と答えた学生が大幅に増加し，「かなり」と答えた学生も増加した。このことは「気づき」を促すことによって「からだ」への意識を高め自分の見方，感じ方に変化をもたらしたといえよう。

以上のことから「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業は，明るく，積極的な心の持ようと，精神的，全身的なリラクゼーションを与えたようである。

次に実技の中での学生達の変化を写真でみて見る。「立つ」という単純な動作を例にとってみます。学生達には何も言わず，ただ「はい，立って下さい」とだけ言葉をかけた場合の学生の立ち方は写真6に見るように，片方の足へ体重がより多くかかったり，手を前で組んだり，身体をよじって立つという姿が見られるが，「気づき」の授業後に同じ「立つ」動作を行い「頭は

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

上に」「背中は左右に、上下にのびて」等からだの気づきを促す言葉かけをした後は写真7、写真8にみられるように、両足でバランスよく立ち、肩や首に緊張感もなく、体重の片より、外見でもわかるような身体のねじれもなく、自然で楽な姿勢となった。また顔つきも穏やかですっきりとした素直な感じとなり見違えるような変容をもたらした。

顔つきとか感じ、心の変容、雰囲気等を数値で捉えることはなかなか困難であるが「今のわたし」の項目設定や、「気づき」の授業を工夫することにより、より客観的に捉えることができるのではないか、今後引き続き検討していきたい。

写真6 身体のねじり、体重の片より、ぼんやりとした立ち方

「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業の一考察

写真7 両足にバランスよく体重がのっている、首、肩の緊張がない。

写真8 顔つきが穏やか、首、肩、背とスツキリとした姿勢

V ま と め

以上のことをまとめてみると、

- 自己肯定度 (SEI) は、「環境の気づきとからだの気づき」を促す授業を行った後は増加する傾向にある。
- 「今のわたし」については授業後十方向へ大幅な増加がみられた。
- 「気づき」によって、外見上の姿も変容する。

注

- 1) '89教育キーワード「自閉するからだの解放を」
- 2) カルフォルニア大学の Coopersmith, S. が開発した25項目からなる質問紙法で自己を知るのに簡便な方法である。
教育学者 伊東博訳
- 3) 「環境の気づきとからだの気づき」を探るため「今のわたし」について自分の見方、からだ全体の感じを7段階尺度質問紙法によるチェックリスト。

参考文献, 引用文献

1. 井上誠治「アートとしてのスポーツ経験」体育の科学, 杏林書院, 39: 946~949, 1989.
2. 萩原明子「身体意識と運動療法」体育の科学, 杏林書院, 40: 278~281, 1990.
3. J. E. ケーン著, 梅本二郎編「ヒューマン・ムーブメントと体育」不味堂, 1987.
4. チャールズ・ブルックス著, 伊東博訳「センサリー・アウェアネス」誠信書房, 1986.
5. W. バーロウ著, 伊東博訳「アレクサンダー・テクニーク」誠信書房, 1989.
6. 林竹二著「教育の再生をもとめて」筑摩書房, 1980.
7. 竹内敏晴「劇へーからだのバイエルー」青雲書房, 1975. 「子どものからだとことば」晶文社, 1983.
8. 野口三千三「原初生命体としての人間」三笠書房, 1972.
10. 正木健雄「からだをみつめる」大修館書店, 1981