

# 國學院大學學術情報リポジトリ

## 教員採用試験を見据えた学生の器械運動能力について

|       |   |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: Japanese<br>出版者:<br>公開日: 2023-02-06<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 笹田, 弥生<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://doi.org/10.57529/00001341">https://doi.org/10.57529/00001341</a>                       |

〔研究ノート〕

# 教員採用試験を見据えた学生の器械運動能力について

笹田 弥生

## 【要旨】

公立の小学校教諭、中・高等学校保健体育科教諭になるための教員採用試験には、受験する自治体により「器械運動」が実技試験で取り入れられている。國學院大學人間開発学部では、教員採用試験対策講座で実技講座も行っている。器械運動という実技試験のためには、いつから、どのように練習に取り組み、試験準備をしていくのか。そのために必要な基礎的運動能力は何なのかを問うた。授業内で取り組まれる「器械運動」は、週1日でも授業を継続すると、その効果が僅かながら現れる。器械運動は、非日常的な運動であるため、やらなければ技術習得をすることは出来ない。自治体による実技試験の傾向を踏まえ、どのように準備を進めていけば1次、及び2次での実技試験に有効な結果を残すことが出来るかを考えた。また人間開発学部において、「器械運動」実技授業のない初等教育学科、履修しない健康体育学科の教職を目指す学生に役立つ、体づくり運動としての基礎項目を提示するとともに、現状の問題点を考えた。

## 【キーワード】

器械運動 教員採用試験 小学校体育 中・高保健体育 体づくり運動

## 1、はじめに

國學院大學人間開発学部健康体育学科では、1年次に「運動方法基礎実習」（以降基礎実習と略す）にて、球技系（4種目）・表現系（5種目）・武道系（3種目）の各分野より最低1種目の選択履修が義務付けられている。表現系の分野には「陸上」、「水泳」、「ダンス」、「エアロビクス」があり、そのうちの一つに「体操」が位置付けられている<sup>1)2)3)4)</sup>。主に学校体育で取り上げられる「器械運動」を中心として授業を展開している。筆者は人間開発学部子ども支援学科所属ではあるが専門が体操競技であるため、この健康体育学科の基礎実習表現系（体操）の授業を担当して4年目となる。

体育は、知育・徳育と並んで人間教育に欠かせない分野であることは誰でもが知っていることであろう。しかし、近年子どもたちの体力の低下や、二極化による動かない子どもたちの将来が懸念されている。その中で、小学校で学ぶ「体育」、そして、それに続く中・高等学校で学ぶ「保健体育」は、受験科目ではないために、教員や保護者、そして生徒たちにも少々軽んじられてはいないだろうか。特に、体育の学習分野の一つである「器械運動」は、子どもの発育発達に重要な役割を果たす種目である。非日常的な運動により、自身の体を知り、器械・器具に合わせて調

整する能力を培うことは、体の成長とともに自分は「できる」という有能感を同時に養うことができる。また、将来につながる運動習慣の元となる、身体の柔軟性、巧緻性、筋力といった要素でおおいに体力の向上面にも貢献できる種目である。現行の平成20年発行の学習指導要領では、小学校から高等学校までの教科体育のすべての学年に、「体づくり運動」が義務付けられた<sup>5)6)</sup>。これは、子どもの体力低下もさることながら、運動体験不足による不器用な子どもが増え、体をうまく動かせない生徒たちに、楽しく、安全に体育の授業に入っていけるよう、文部科学省が設置した「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」を含んだ新たな領域である。本学習指導要領解説の編集に関わり、元文部科学省スポーツ青少年局体育参事官付教科調査官であった、白旗和也氏（現日本体育大学教授）は、その著書<sup>7)</sup>で「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、『生きる力』の重要な要素である」と中央審議会答申を引用し、体育で何を学ぶのか、体力とは何かを詳しく述べながら、「体づくり運動」について細かく解説している。体づくり運動には、器械運動につながる多様な運動形態が含まれている。その経験は、小学3年次から始まる器械運動の授業に、非常に重要な準備段階でもある。近年、特に経験の浅い教員には、器械運動の指導は比較的難しい種目となっている。その上、このような現行の学習指導要領を今の大学生は、ほぼ体験せずに育ってきている。

学部最大の狙いである教員養成の観点から見ると、教員採用試験にも取り入れられている「器械運動」は重要な実技試験の一種目であり、同時に教員となったのちには、必ず教えなければならない体育実技種目である。しかし、特に小学校教諭を目指す本学、初等教育学科の学生にとっては、在学中に学ぶ機会が非常に少ない種目となっている。教員採用試験対策講座に参加する初等教育学科の学生たちには、現行学習指導要領に則した実技講座を心がけ、試験対策だけでなく、学生自らも楽しみながら運動し、合格後には生徒に安全に教えられるような内容を考慮して行っている。

一方で、学校体育における器械運動の授業研究、技の運動学的な分析、及び段階的な指導法等の研究は多く見受けられるが、本研究題目にもある「教員採用試験を見据えた学生の器械運動能力につて」は、先行研究に当たるものが見受けられない。また、「体づくり運動」は新しい領域であるため先行研究は少ない。そのため「一般大学生の器械運動能力」として、小学校から高等学校まで、いわゆる体育の授業で取り組んできた「器械運動」で培われた大学生の運動能力、及び運動習慣と関連付けて読み替えてもらえると、今の若者の運動能力の実態に迫ることが出来るのではないか。

教員採用試験対策講座として3年目、本学部学生の器械運動能力の実態から得られた課題、及び授業内資料を整理しまとめ、考察を加えることにより、教員を目指す学生たち、さらには、卒業した後に役立つ運動習慣へのヒントとして役立てられれば大変嬉しい。

## 2、人間開発学部での器械運動授業の実情

健康体育学科では、基礎実習（体操）において学生には主に教員免許取得後、現場で必要となる領域である「器械運動」のうち、主にマット運動・鉄棒運動・跳び箱運動の3つの種目の実技練習に取り組んでもらっている。また、健康体育という点では、授業の中で健康に役立つ「体操」というものがどのように、我々の日常生活に影響を与えるか、ラジオ体操やリズム体操なども準備運動の一つとして取り入れている。各器械運動種目の技を習得するために、手押し車、首支持倒立、頭倒立、柔軟体操等、体づくり運動を学ぶ内容も組み込んでいる。基礎実習を履修した後は、2年～4年次に「指導法実習」に進むことが出来る。同じ表現系（体操）の基礎実習を履修済みでなければ取れないため、指導法実習の履修人数はここ数年多くはない（0から今年度は最高の8名）。指導法実習では、自身の実技能力の研鑽もさることながら、現場で生かせる各器械運動種目の基本技から応用技までの指導法や、技の習得時のつまずきに陥りやすい問題点等にも焦点をあてて、より細かく授業を展開している。健康体育学科では副免許で小学校教員免許も取得可能なため、この基礎実習（体操）で学ぶ内容は、体づくり運動の内容にも互る小学校及び中・高等学校体育現場12年間に、十分生かせる幅広い学びの分野となっている。

一方、初等教育学科では小学校教員免許が取得でき、卒業と同時に教職を望む学生が健康体育学科よりもはるかに多い。教員となった場合に小学校体育では「器械運動」は必須の授業となる。しかし、健康体育学科の基礎実習のような種目毎に分かれた実技授業はなく、1年次の「体育概説」で体育全般を講義で学び、その中にわずかな実技種目を学修するのみである。2年次には「初等科教育法（体育）」を学ぶが、指導案作成法等を中心とした講義であり、これら体育関係の講義は選択必修のため、必ず全学生が選択するとは限らない。小学校では、1教員が体育を含めた複数の教科を教えなければならない、現行の小学校学習指導要領では、体育での器械運動は3年次より正課種目となるものの、1年次からは「器械・器具を使っての運動遊び」で、その基礎能力を培うことになっている。「ぶら下がる」、「よじ登る」、「支持する」など、全身を使って行う体づくり運動は、近年、体力低下の叫ばれる子どもの運動能力の向上には特に重要な領域になる。運動会の演目に、事故の発生等で問題が出ている「組み立て体操」なども取り入れられたりすることもあるため、「体操」は、小学校教員にとっては経験とその基本的知識を必要とする重要な種目の一つであろう。にもかかわらず初等教育学科では、実技種目として学ぶ機会がないことは非常に残念なことである。

公立の小学校教員採用試験を目指すには、各自治体によって1次（平成27年度採用試験で11自治体）もしくは2次試験（同32自治体）の実技に、器械運動を課すところがほとんどである。中・高保健体育では、選択で器械運動の実技試験を免れることも出来るが、1、2次での器械運動実技試験の導入は、種目数や技数の差はあるものの『2017年度教員採用試験対策パーフェクトガイド』（東京アカデミー）の2016年度教員採用試験自治体別試験概要によれば、約70%を越える自治体で器械運動が実技試験の種目に採用されている。そして試験種目としては、マット運動を課

題とする自治体が最も多い。が、鉄棒、跳び箱、女子に平均台を課すところもあり、男女で内容、種目を変えたりすることもある。内容は、小学校よりも、中・高保健体育の方が、当然難しい技を課題にすることが多い<sup>8)9)</sup>。

このように健康体育学科、及び初等教育学科の教員志望の学生にとって「器械運動」は、ほぼ必要不可欠な実技種目と言える。採用試験対策講座を含め担当授業を行ってきたうちの、平成26～27年度の2年間を振り返り、特に本学の教職を目指す学生の器械運動能力について気付いた点、及び今後の教員採用試験対策及びカリキュラム上に関する課題を述べたいと思う。

### 3、器械運動の特性

周知のように、器械運動は普段の生活で頻繁に行われる「歩く」、「走る」という単純な移動運動とは異なり、あまり日常生活で行われない「転がる」、「ぶら下がる」、「とび越す」、「逆さまになる」などの非日常的な運動形態で行われる。例えば、マット運動では「前転」、「後転」に代表される「転がる」という接転系運動が基本技となる。日常では寝返りとして行われることもあるがせいぜい仰臥姿勢から伏臥姿勢へ、もしくはその逆の半回転止りで、前・後転というような、水平軸を中心とした身体の上下を1回転して行う運動は、ほとんど行われない。そのため、マット等の転がっても痛くない柔らかな場所等で、安全性を確保して行われなければならない。前方への回転は両手を支持した四つ這いの姿勢から、頭を中に入れ臀部を前方へ移動させて高い姿勢から転がることで運動は容易である。が、後方へはその反対の仰臥姿勢を経て、下半身を勢いよく頭の上を通過させて1回転するという、日常では全く見られない特殊な運動形態である。そのため体を丸めるための腹筋や首周辺の柔軟性及び、後方への回転の運動感覚が重要になってくる。このような非日常的な運動が多く含まれる器械運動は、体が小さくて軽い幼少期から学童期にかけて、どれだけ身体を操作する運動遊びをしてきたかによって、技の出来る・出来ないが明確に分かれることになる。

例えば、遊具等に「よじ登る」、「ぶら下がる」、「移動する」、「跳び下りる」、「飛び移る」や四つ這いでの「動物歩き」や、「雑巾がけ」のような両手両足を使った全身運動、親子や友人とで行う「おんぶ」や「馬とび」、リズム感と跳躍力を養う「縄跳び（単縄・長縄）」などの全身を使う様々な運動遊びの体験である。多種多様な体を動かす経験をどれだけしてきたかが、器械運動授業での技の習得の際の運動感覚を左右することになる。そして、身体の柔軟性も技の習得には非常に重要な要因になる。接転系運動と並行して、倒立姿勢が習得出来ると、さらに難しい倒立回転系の技に取り組むことが出来るため、器械運動技全般を容易に習得できることにつながるのである。

### 4、基礎実習（体操）履修者の運動能力について

前述の「はじめに」で述べたが、健康体育学科の単位習得には、基礎実習3領域の中の一つで



ある「表現系」5種目から1つを選べば良いので、当然「器械運動」の特性をよく知ったうえで、教員志望であったり、自身の苦手意識を克服するために、と履修する学生が多い。授業運営上、受講学生数に制限があり希望学生全員が履修することは出来ず、1年次に抽選に漏れ2・3年次に履修する学生もいる。しかし、選択必修ではあるが授業についていけないほどの、運動能力が極端に低い学生は多くはない。しかしながら、これまで柔軟運動を全くしてこなかったのかと思われるほど、体の硬い学生は少なくない。立位前屈姿勢で手が床に届かない、しゃがみ立ち姿勢で足首が十分に曲がらない、長座開脚前屈で両手を前方につけていられない、前後に脚が大きく開かない、肩回りが硬く両手を上に上げる際に胸郭まで同時に上がってしまう、首支持倒立でも首が痛くて臀部を高く上げていられない、等々。特に運動が好き、体育が得意であった経歴の学生たちが多くであろう健康体育学科の学生でも、柔軟性が乏しく運動体験が少ない学生が多いことが気になる。また一つのスポーツ種目のみに活動してきた学生は、総合的に運動能力が優れていない場合も多々見受けられる。

このような状況は、それまでの運動経歴だけでなく、幼少期からの生活習慣が原因となっていないだろうか。現代では、ゆか・畳にしゃがむ、トイレでしゃがむといった姿勢は多くは見られなくなった。雑巾がけや、両手で体を支えることも少なく、狭いフローリングの室内で育つ赤ちゃんは、あまりハイハイをせずにつかまり立ちをして歩くようになってしまっている。和室の減少、もしくは畳のない現代生活により、床に近い生活（日常的に腰を下ろす・立つ）をする機会がないなど、いわゆる椅子による腰掛ける生活からも、体を硬くする要因があるのではないだろうか。実際、近年小学校では転んで顔を怪我する、手を出した際には骨折してしまう等の子どもが増加していると言われる<sup>10)</sup>。

授業を進めるにあたっては、しっかりと両手で支持面を押すことを意識させるような運動を多く取り入れながら、補助的な臀部の高い四つ這い（高這い）運動を多く進めていくと、さほど苦労なく倒立姿勢までは多くの学生が行うことが出来る。しかし注意をしないと、両手支持の際に指のみで手のひらすべてを着かない学生が意外に多く、これまでの支持経験の乏しさを感じる。体をしっかりと支えるには手のひら全て、手首を十分に曲げることが重要で、その延長に倒立姿勢がある。柔軟性、特に前屈系が不足している学生は、「開脚前転」・「伸膝後転」が苦手となり、ブリッジが不得意な学生は、やはり体を反る・伸ばすことが必要になる「頭跳ね起き」、「前転とび」、「後転倒立」が苦手となる傾向が見られる。反対に、力は余りないが柔軟性の高い女子学生（新体操経験者等）が、柔軟性を生かして上手に「倒立回転」を行うこともあるので、それぞれの持っている能力にあった技の取り組み方も必要である。力のある学生には柔軟性も養いながら、柔軟性を利用して運動をスムーズに行う術を習得してもらい、反対に柔軟性のみで力の弱い学生には、体幹を強くし肩・股関節でしっかり体を支える力を付けるような、体づくり運動を継続して行わせている。その差は特に、鉄棒運動時に明確になる。姿勢や動きの中で上手くタイミングを合わせずに力任せに行い、技を失敗するのは力のある学生の方が圧倒的に多い。器械・器具に

合わせて、身体を上手に反応させて運動することは、器械運動能力そのものとなる。その点においては、履修学生の多くの運動能力は、採用試験に出題される確率の高い、少々難しい課題技にも十分に組みこめる程となっている。

#### 〈動ける度チェック〉

人間開発学部では入学時に、「スポーツ・身体文化ⅠA」履修者に、体力テスト（文科省新体力テストに準じた内容を含む）を実施している。それとは、別に基礎実習（体操）の履修者全員には、「動ける度チェック」という名称の、簡単な器械運動に必要なと思われる基礎能力テスト（筆者作成）をお願いしている。その項目は、「立位体前屈」、「カエル倒立」、「カエルの足叩き」を含む5項目からなる。本研究では特にこの3つの項目について、注目して述べていきたい。

「立位体前屈」は床に手のひらが着くかどうか、柔軟性を見るため項目。「カエル倒立」はカエルのような体勢から、両手のみで体を支持しどのくらいの時間キープできるか（脚は膝を曲げて支持している肘に乗せても構わない：「かえる立ち」と呼ばれることもある<sup>14)15)</sup>）支持力を見るための項目。「カエルの足叩き」は単純に支持姿勢から1回のとびで、足の裏どうしを何回叩けるかという、支持力と瞬発力を見るためのものである（「かえるの足打ち」と呼ばれることもある<sup>11)12)</sup>）。「立位体前屈」は、文科省の旧体力テスト項目にあった柔軟性テストであるが、近年、安全性を欠くとして長座体前屈に変わってしまった。バランス能力を知ることも出来るため、授業内ではあえてその場床上での立位体前屈としている。「カエル倒立」、「カエルの足叩き」は、小学校体育の体づくり運動にも取り入れられる、器械運動の準備のための簡単な運動遊びの一つでもある。この「動ける度チェック」は授業の始まったすぐの時期、そして授業の終了の直前と2回計測している。一斉指導での学生の自己申告によるものなので、測定の正確さ、公正さには少々欠けるところがあるであろう。しかし、週1回の授業で14回ほどの約4ヶ月近くの器械運動の授業を終了すると、「立位体前屈」、「カエル倒立」、「カエルの足叩き」の平均値は向上するのである。このチェック項目の練習している訳ではないが、器械運動特有の頻繁に行う支持運動、四つ這い姿勢を多く体験することで、各学生の数値が良くなるのだ。短期間のため前後で変化しない者もいるが、良くなる方がはるかに多い。表1は、平成26年度前・後期、表2は平成27年度前・後期の履修者の結果である。

表1では、平成26年度前期履修者33名のうち、授業前に「立位体前屈」で床に手を着けなかった者が7名いたのに対し、授業終了直前には1名に。「カエル倒立」の平均保持時間は前と後で減少したが、「カエルの足叩き」の方は平均値が上昇した。後期履修者では履修者27名のうち、はじめに「立位体前屈」で床に手が着かなかった者3名が、後では0名となり、「カエル倒立」、「カエルの足叩き」ともに平均値が向上した。平成27年度も同様に、前・後期履修者のうち、授業前に「立位体前屈」で床に手を着けなかった者が各1名いたが、授業後では着くようになり、「カエルの足叩き」は前と後では、平均値が向上している。表1, 2いずれも色付きの数字は前と比較

して数値が向上した項目である。

表1 平成26年度運動方法基礎実習 前・後期履修者の「動ける度チェック」結果

| 学生No.     | 2014/4/11計測 |             |            | 性別 | → | 2014/7/11計測 |             |            | 性別 | → | 2014/10/3計測      |            |            | 性別        | → | 2015/1/16計測 |             |            |   |   |
|-----------|-------------|-------------|------------|----|---|-------------|-------------|------------|----|---|------------------|------------|------------|-----------|---|-------------|-------------|------------|---|---|
|           | 立位体前屈       | かゝる倒立       | かゝる足叩き     |    |   | 立位体前屈       | かゝる倒立       | かゝる足叩き     |    |   | 立位体前屈            | かゝる倒立      | かゝる足叩き     |           |   | 立位体前屈       | かゝる倒立       | かゝる足叩き     |   |   |
| 1         | ◎           | 15          | 3          | F  | → | ◎           | 27          | 2          |    |   | ○                | 2          | 4          | M         | → | ◎           | 8           | 4          |   |   |
| 2         | ◎           | 20          | 4          | M  | → | ◎           | 25          | 4          |    |   | ○                | 2          | 4          | M         | → | ◎           | 15          | 4          |   |   |
| 3         | ◎           | 4           | 2          | F  | → | ◎           | 8           | 2          |    |   | ○                | 30         | 4          | M         | → | ◎           | キケン         | キケン        |   |   |
| 4         | ◎           | 3           | 2          | F  | → | ◎           | 6           | 4          |    |   | ○                | 1          | 4          | M         | → | ○           | 2           | 5          |   |   |
| 5         | ○           | 15          | 4          | M  |   |             |             |            | 欠  | 席 | ◎                | 1          | 3          | F         | → | ◎           | 4           | 3          |   |   |
| 6         | ○           | 5           | 4          | M  | → | ○           | 10          | 5          |    |   | ◎                | 9          | 3          | M         | → | ◎           | 8           | 5          |   |   |
| 7         | ◎           | 60          | 4          | M  | → | ◎           | 40          | 4          |    |   | ○                | 2          | 8          | M         | → | ○           | 5           | 8          |   |   |
| 8         | ◎           | 27          | 5          | M  | → | ◎           | 31          | 6          |    |   | ○                | 16         | 3          | F         | → | ○           | 20          | 3          |   |   |
| 9         | ◎           | 10          | 4          | M  | → | ◎           | 10          | 5          |    |   | ○                | -10        | 15         | 4         | M | →           | ○           | 80         | 4 |   |
| 10        | ◎           | 38          | 6          | M  | → | ◎           | 35          | 7          |    |   | ○                | -15        | 1          | 2         | F | →           | ○           | 4          | 2 |   |
| 11        | -20         | 10          | 2          | M  | → | -20         | 2           | 3          |    |   | ○                | 5          | 2          | M         | → | ○           | 107         | 4          |   |   |
| 12        | ◎           | 7           | 22         | 6  | M | →           | ○           | 35         | 7  |   |                  | ○          | 1          | 2         | F | →           | ○           | 4          | 2 |   |
| 13        | ◎           | 10          | 6          | M  | → | ◎           | 15          | 6          |    |   | ◎                | 40         | 3          | F         | → | ◎           | 45          | 5          |   |   |
| 14        | ◎           | 5           | 4          | M  | → | ○           | 15          | キケン        |    |   | ◎                | 4          | 7          | M         | → | ◎           | 5           | 7          |   |   |
| 15        | ◎           | 25          | 6          | M  |   |             |             |            | 欠  | 席 | ○                | 2          | 3          | M         | → | ○           | 5           | 4          |   |   |
| 16        | ◎           | 60          | 2          | F  | → | ◎           | 10          | 4          |    |   | ○                | 2          | 3          | M         | → | ○           | 2           | 3          |   |   |
| 17        | -1          | 58          | 4          | M  | → | ◎           | 35          | 5          |    |   | ◎                | 40         | 2          | F         | → | ◎           | 3           | 3          |   |   |
| 18        | ◎           | 7           | 15         | 2  | F | →           | ◎           | 5          | 10 | 3 |                  |            | ◎          | 3         | 3 | F           | →           | ◎          | 4 | 3 |
| 19        | ◎           | 4           | 3          | M  | → | ◎           | 8           | 5          |    |   | ○                | 7          | 5          | M         | → | ○           | 13          | 6          |   |   |
| 20        | ◎           | 60          | 3          | F  | → | ◎           | 60          | 3          |    |   | ○                | 5          | 3          | M         |   |             | 欠           | 席          |   |   |
| 21        | -2          | 80          | 5          | M  | → | ○           | 40          | 6          |    |   | ◎                | 1          | 3          | F         | → | ◎           | 3           | 3          |   |   |
| 22        | ◎           | 15          | 2          | M  |   |             |             |            | 欠  | 席 | ◎                | 10         | 2          | F         | → | ◎           | 11          | 3          |   |   |
| 23        | ◎           | 6           | 2          | F  | → | ◎           | 9           | 2          |    |   | -3               | 15         | 3          | F         | → | ○           | 45          | 3          |   |   |
| 24        | ◎           | 10          | 5          | 2  | M | →           | ◎           | 6          | 3  |   |                  | ○          | 8          | 4         | M | →           | ○           | 14         | 5 |   |
| 25        | ◎           | 4           | 3          | M  | → | ◎           | 6           | 3          |    |   | ○                | 20         | 3          | M         | → | ○           | 13          | 3          |   |   |
| 26        | ○           | 5           | 3          | M  | → | ○           | 7           | 4          |    |   | ○                | 20         | 2          | M         | → | ○           | 13          | 2          |   |   |
| 27        | -4          | 7           | 3          | M  | → | ○           | 5           | 4          |    |   | ○                | 3          | 4          | M         | → | ○           | 8           | 6          |   |   |
| 28        | -3          | 0           | 1          | M  | → | ○           | 2           | 2          |    |   | <b>平均</b>        | <b>9.8</b> | <b>3.4</b> |           |   |             | <b>17.6</b> | <b>4.0</b> |   |   |
| 29        | ◎           | 3           | 3          | M  | → | ◎           | 6           | 4          |    |   | * ◎は手のひらすべてが床に着く |            |            | 数値が向上したもの |   |             |             |            |   |   |
| 30        | ◎           | 1           | 3          | M  | → | ◎           | 1           | 3          |    |   |                  |            |            |           |   |             |             |            |   |   |
| 31        | -10         | 10          | 3          | M  | → | ◎           | 25          | 6          |    |   |                  |            |            |           |   |             |             |            |   |   |
| 32        | ◎           | 104         | 30         | M  | → | ◎           | 80          | 60         |    |   |                  |            |            |           |   |             |             |            |   |   |
| 33        | -10         | 8           | 3          | M  | → | ○           | 10          | 5          |    |   |                  |            |            |           |   |             |             |            |   |   |
| <b>平均</b> |             | <b>21.6</b> | <b>4.2</b> |    |   |             | <b>19.3</b> | <b>6.1</b> |    |   |                  |            |            |           |   |             |             |            |   |   |

表2 平成27年度運動方法基礎実習 前・後期履修者の「動ける度チェック」結果

| 学生No.     | 2015/4/17計測 |             |            | 性別 | → | 2015/7/10計測 |             |            | 性別 | → | 2015/10/2測定      |             |            | 性別        | → | 2016/1/8計測 |             |            |
|-----------|-------------|-------------|------------|----|---|-------------|-------------|------------|----|---|------------------|-------------|------------|-----------|---|------------|-------------|------------|
|           | 立位体前屈       | かゝる倒立       | かゝる足叩き     |    |   | 立位体前屈       | かゝる倒立       | かゝる足叩き     |    |   | 立位体前屈            | かゝる倒立       | かゝる足叩き     |           |   | 立位体前屈      | かゝる倒立       | かゝる足叩き     |
| 1         | ◎           | 67          | 7          | F  | → | ◎           | 85          | 7          |    |   | ◎                | 22          | 5          | M         | → | ◎          | 25          | 6          |
| 2         | ◎           | 22          | 5          | M  | → | ◎           | 35          | 6          |    |   | ◎                | 8           | 4          | M         | → | ◎          | 10          | 6          |
| 3         | ◎           | 25          | 3          | M  | → | キケン         | 20          | キケン        |    |   | ○                | 3           | 4          | M         | → | ○          | 1           | 4          |
| 4         | ◎           | 20          | 4          | M  | → | ◎           | 30          | 6          |    |   | ◎                | 4           | 3          | F         | → | ◎          | 5           | 4          |
| 5         | ◎           | 25          | 13         | M  | → | ◎           | 30          | 13         |    |   | ◎                | 8           | 3          | F         |   |            | 欠           | 席          |
| 6         | ◎           | 25          | 3          | F  | → | ◎           | 30          | 3          |    |   | ◎                | 24          | 10         | M         | → | ◎          | 5           | 7          |
| 7         | ○           | 3           | 4          | M  | → | ○           | 3           | 4          |    |   | ◎                | 17          | 6          | M         | → | ◎          | 25          | 7          |
| 8         | ◎           | 15          | 5          | M  | → | ◎           | 30          | 6          |    |   | ○                | 6           | 4          | M         | → | ○          | 7           | 4          |
| 9         | ○           | 13          | 7          | M  | → | ○           | 12          | 7          |    |   | ○                | 100         | 6          | M         | → | ○          | 30          | 6          |
| 10        | ◎           | 25          | 4          | M  | → | ◎           | 20          | 5          |    |   | ○                | 60          | 4          | M         | → | ○          | 60          | 4          |
| 11        | ◎           | 10          | 5          | M  | → | ◎           | 10          | 8          |    |   | ◎                | 7           | 8          | M         | → | ◎          | 10          | 5          |
| 12        | ○           | 65          | 6          | M  | → | ○           | 55          | 10         |    |   | ◎                | 25          | 3          | M         | → | ◎          | 25          | 3          |
| 13        | ◎           | 40          | 4          | F  | → | ◎           | 50          | 3          |    |   | ○                | 10          | 3          | M         |   |            | 欠           | 席          |
| 14        | ◎           | 15          | 5          | M  | → | ◎           | 4           | 6          |    |   | ○                | 12          | 6          | M         | → | ○          | 15          | 8          |
| 15        | ◎           | 50          | 7          | M  | → | ◎           | 40          | 10         |    |   | ○                | 10          | 4          | M         | → | ◎          | 7           | 4          |
| 16        | -4          | 40          | 4          | M  | → | ○           | 20          | 5          |    |   | ◎                | 10          | 3          | M         |   |            | 欠           | 席          |
| 17        | ◎           | 30          | 7          | M  | → | ◎           | 10          | 6          |    |   | ◎                | 40          | 7          | F         | → | ◎          | 60          | 8          |
| 18        | ◎           | 45          | 10         | M  | → | ○           | 39          | 14         |    |   | ○                | 10          | 2          | M         | → | ○          | 5           | 3          |
| 19        | ◎           | 2           | 6          | M  | → | ◎           | 3           | 6          |    |   | ◎                | 70          | 7          | M         | → | ◎          | 40          | 6          |
| 20        | ◎           | 23          | 6          | M  | → | ◎           | 30          | 7          |    |   | ◎                | 39          | 4          | M         | → | ◎          | 5           | 4          |
| 21        | ◎           | 100         | 3          | M  | → | ◎           | 112         | 8          |    |   | ○                | 45          | 6          | M         | → | ○          | 20          | 4          |
| 22        | ◎           | 45          | 4          | M  | → | ○           | 20          | 3          |    |   | -8               | 1           | 3          | M         | → | ◎          | 10          | 5          |
| 23        | ○           | 27          | 4          | M  | → | ○           | 12          | 5          |    |   | ○                | 10          | 4          | M         | → | ○          | 30          | 6          |
| 24        | ○           | 15          | 4          | M  | → | ○           | 3           | 6          |    |   | ○                | 8           | 5          | M         | → | ○          | 15          | 6          |
| 25        | ◎           | 12          | 4          | M  | → | ◎           | 7           | 7          |    |   | ◎                | 120         | 2          | F         | → | ◎          | 20          | 3          |
| 26        | ○           | 20          | 6          | M  | → | ○           | 30          | 8          |    |   | <b>平均</b>        | <b>26.8</b> | <b>4.6</b> |           |   |            | <b>20.0</b> | <b>5.2</b> |
| 27        | ◎           | 4           | 3          | F  | → | ◎           | 8           | 3          |    |   | * ◎は手のひらすべてが床に着く |             |            | 数値が向上したもの |   |            |             |            |
| 28        | ○           | 25          | 3          | M  | → | ○           | 30          | 3          |    |   |                  |             |            |           |   |            |             |            |
| 29        | ◎           | 25          | 5          | M  | → | ◎           | 30          | 8          |    |   |                  |             |            |           |   |            |             |            |
| 30        | ○           | 1           | 3          | M  | → | ◎           | 2           | 3          |    |   |                  |             |            |           |   |            |             |            |
| <b>平均</b> |             | <b>27.8</b> | <b>5.1</b> |    |   |             | <b>27.0</b> | <b>6.4</b> |    |   |                  |             |            |           |   |            |             |            |



「カエル倒立」の平均値が向上しないことの原因は、計測に時間がかかるため、1回のみを試技であること、タイミングが合わずにはじめに上手く支持できないと足をついて終了してしまう、はじめから長時間保持できる学生にとっては、長いと疲れるから途中で止めてしまう等の心理的な理由も考えられる。平均値は向上してはいるが、履修の前と後で各項目の記録が向上している学生は多い。

マットにおいては、教員採用試験に出題されるような技は、すべて授業に取り入れるようにしている。接転系グループの応用となる開脚前転・伸膝後転に代表される伸膝系の回転運動、及び、側転をはじめとする倒立系の回転運動、そして跳ね系の運動を、マットだけでなく跳び箱の高低差を利用して行っている。もちろん、跳び箱として切り返し系の跳び越し技や、倒立回転系の「前転とび」などの高度な技にも挑戦する。鉄棒は、室内施設が不十分なため、上がり技・中間技・下り技の3形態を目指して、もっとも基本の上り技で知られる「逆上がり」は、全員が習得できるように、前・後方の支持回転技、コウモリ（両膝掛け振動下り<sup>13)16)</sup>、振りとび、グライダーなどの体勢が様々な運動や、下り技にも挑戦する機会を設けている。学生の中にはマットで後転とびやハンドスプリング（前転とび）、前方宙返りなどに授業内で挑戦できるほど、運動能力の高い学生も見受けられる。このように、特に器械運動が得意な学生が教員採用試験を目指してくるならば、器械運動の実技試験の課題は、さほど問題はないと思われる。

## 5、教員採用試験受験希望者の運動能力について

初等教育学科では、小学校教員免許獲得のために単独で各体育実技種目を履修することはなく、選択必修で「初等科教育法（体育）」、「体育概説」のような体育に関する講義系が基幹科目にあるだけで、実際の実技授業が多く行われていない。したがって小学校の教職志望を決めてから、採用試験のために久しぶりに器械運動を行うという学生が出てくる。高校までの経験である程度動けていた学生、日頃運動部会等に所属し体を動かす機会に恵まれている学生にとっては、小学校教員採用試験のための自治体の器械運動の実技試験課題は、さほど難しいものではないのだが、それでも、動物歩きや、うさぎとびのような四つ這い姿勢で、とんで前進する・後退するなどの運動が上手くできない、後転が出来ない、そして前屈が硬い、倒立が出来ないという、柔軟性が乏しく支持力が弱い等、いわゆる体力のない学生が少なからずいる。

小学校教諭は、体育を含め多くの学科を総合的に教えなければならず、中にはこれまで体育が苦手であった学生も含まれている。教員を目指す学生であれば、是非日頃から運動に親しみ、体力・気力あふれる学生が小学校教員を目指してほしいと願うものではあるが、意外と真面目で、インドア派の学生が実技試験に苦勞する傾向がある。体は細くて、柔軟性が乏しい学生は、だいたい器械運動が苦手なようである。少々ぽっちゃり体型でも動くことが好きな学生は、教員採用対策講座での練習で十分対応することが出来る。

## 6、採用試験対策の結果、及び実技課題に必要な器械運動能力とは

初等教育学科では、健康体育学科のような基礎実習系のような実技の授業がないので、採用試験対策に実技講座を行うが、前述の「器械運動の特性」でも述べたように、非日常的な運動は、日頃の運動習慣にも関与し、ある程度の基礎運動能力（学習指導要領に新たに加わった、いわゆる「体づくり運動」）を学生も十分に行ってからでないと、課題技の習得がスムーズに出来ない。その運動能力の程度によっては、半年ほど前から週1回もしくは、2回取り組んで準備を始める必要のある者もいるであろう。中・高保健体育では、倒立回転系の運動が試験課題に多く含まれるので、同様にその基本能力によっては、授業外でも半年もしくは、基礎実習（体操）の授業を履修しない学生ならできるだけ早めに、体づくり運動をスタートさせることが望ましい。

実際に、平成26年度に教員採用試験を希望した21名の学生（卒業生を含む）は、平成26年7月11日から9月5日までの約2ヶ月足らずの間に14日間、2次採用試験対策の実技講座を行った。全員がすべての日数をこなしたわけではないが、学生によっては毎回欠かさず練習に来る者もいた。受験自治体は、小・中・高保健体育合わせて、東京都、千葉県・千葉市、神奈川県及び横浜市・相模原市、静岡県、山梨県の関東近県、さらに新潟県、北九州市であった（器械運動が採用試験に含まれ、特に練習を願った学生のみ）。結果は、2次までの合格者は半数の小学校7名、中学3名の計10名となった。

自治体により実技試験の課題技と、難易度や種目が異なるので、翌年の平成27年度教育採用対策は開始を早め、平成27年2月から週1回、3月より週2回の講座を開催し、この年は7月27日までに計62回を数えた。そして、参加学生は、期間中全38名（卒業生含む）とほぼ倍増した。受験自治体は、昨年同様、東京都、横浜市、埼玉県及びさいたま市、千葉県、茨城県、群馬県の関東近県に加えて、静岡市、新潟県、長野県、宮城県、福島県、京都市・神戸市・北九州市と受験地も広がった。早めの準備が功を奏したか、27年度の教員採用試験の2次試験までの合格者は、小学校15名、中・高保健体育は3名と計18名で前年の合格者を上回ることが出来た。

この2年間の採用試験対策講座と、本稿の3、4で述べてきたことからまとめると、小学校、中・高等学校採用試験時に必要になってくる、また最低限の器械運動の能力として必要な身体準備として、以下の7つの項目が重要になってくると思われる。それは、講座中の事前準備で学生が身に付けておらず、課題技に挑戦することが困難であったものから抜粋したものである。

- 1) 前屈が出来る→立位姿勢から床に両手を着ける。長座開脚姿勢で前方に体を傾けることが出来る
- 2) 首支持倒立が出来る（腰部を両手で支えても、短時間姿勢をキープできる）
- 3) ブリッジが出来る（頭がマットから離れ、両手両足のみのアーチ姿勢で支持できる）
- 4) 両手で体を支えられる（壁、高い台等に足を乗せ短時間キープできる、もしくは壁を使って倒立ができる）

- 5) 鉄棒・肋木にぶら下がり、抱え込み姿勢を瞬時作れる（鉄棒が課題種目の場合）
- 6) 馬とびが出来る（跳び箱が課題種目の場合）
- 7) 縄跳びが出来る（出来れば単縄で最低2重跳び10回程度）

\*一部の自治体で、小学校の実技試験に縄跳びを課すところもある。いずれも小学校低・中学年の体育で行う内容で十分なものである<sup>11)12)</sup>。

## 8、まとめ

このように、基礎実習（体操）の授業を通して本学健康体育学科、及び教員志望である教員採用試験を受けようとする学生の器械運動能力を考察してきたが、基礎実習（体操）を履修する学生の器械運動能力はさほど悪いわけではない。が、その中にも少し柔軟性に欠ける、支持力に欠ける者がいるという点では、履修しない学生の中にも、やはり柔軟性や支持力に欠ける学生がまだ多くいる、という可能性がある。

基礎実習（体操）を履修しない健康体育学科の学生、また、教員採用試験を受けない初等教育学科の学生、子ども支援学科の学生に関しても、小学校から高等学校までの12年間継続された「体育」の授業で学んだ、運動することの楽しさや、体を動かすことの重要性を覚えているならば、器械運動とまではいかずとも、何らかの体づくり運動的な、柔軟（ストレッチ）、身体を支える、バランスをとる等の機会を増やすような体操（スポーツ活動ではなく）で、日頃から健康・体力の維持、向上を心掛けて生活してもらいたい。

教員志望の学生であっても、器械運動の授業を履修しない初等教育学科の場合には、運動特性から考えられる前述の「7つの基礎項目」を満たせるように自ら準備することが望まれる。採用試験の受験を考える学生は、受験自治体の採用試験情報を早めに入手し、準備を進めることが非常に重要である。器械運動が実技に必須であれば、1次もしくは2次のどちらで、実技試験が行われるのか知ることが大切である。1次を合格したら、2次の実技試験の準備をしようとする学生も見受けられる。しかし、これは器械運動の特性上、かなり危険な考えである。場合によっては、課題技を取り組むための練習にすぐにはいれず、短期間で技術を身に付けることが出来ないことがあるからである。それは、器械運動が非日常的な運動であること、総合的な身体操作を必要とする運動であること、運動感覚等も必要になるからである。このような理由から、器械運動が教員採用試験の実技種目に採用されている自治体を受験する学生に対しては、前もって余裕を持った準備を進めることを強く奨励する。

また、施設面に関しても課題を述べる。多くの一般的な体育系、教育系大学では、体操専用体育館を持つなど、いつでも練習できる施設環境が整っているところも多い。健康体育学科のみならず、授業外の教員採用試験対策がいつでも行える。また、卒業後に再挑戦するために実技練習をしたいときにも、その機会が作れるような工夫も必要である。現在の施設では、それが十分だとは決して言えない。そのためにも今後の施設面の充実にも努力していきたい。

そして、何より中・高保健体育は採用人数が少なく、受験倍率が高い。自治体によっては高校教員の採用がないところ（また、中・高合わせて何名と内訳を明かさない）もあり、特に難関な教科である。現役で合格するためには、かなりの準備と実力が必要になろう。実際に、在学中に採用試験に合格する学生は、普段から努力を惜しまない。努力をしても、学年で合格者数名というのが近年の結果である（平成26年度9名<sup>17)</sup>、27年度4名が公立中・高に就職<sup>18)</sup>）。一方小学校は、採用数も比較的多く、倍率も保健体育に比べるとかなり低くなっているため、副免許で小学校免許を取る健康体育学科の学生にも、十分合格の可能性がある（平成26年度69名<sup>17)</sup>、27年度43名が公立小学校に就職<sup>18)</sup>）。中・高保健体育教諭希望者で小学校免許を取得出来る学生は、まず先に、小学校を受験することを勧める。合格後数年勤務して、中学に異動することが可能な自治体が多い。中・高等学校で体育を教えるにしても、小学校でどのように体育を学んできたか、小学生の体力・運動能力の実態を直に現場で知ることは大きな経験になることであろう。そして、その経験が保健体育の専門性により役立つことにもなる。

最後に、この数年、教員採用試験に行われる主な器械運動の、代表的な課題技を紹介<sup>8)9)</sup>して、本研究を終了する。

#### 【小学校】

マット：前転、開脚前転、後転、伸膝後転、側方倒立回転（側転）、水平バランス

跳び箱：開脚とび、かかえ込み（閉脚）とび

鉄 棒：逆上がり、踏み越し下り

#### 【中学・高等学校】

マット：足交差前転、とび前転、開脚前転、開脚後転、伸膝後転、伸膝前転、側転、倒立前転、後転倒立、ヘッドスプリング（頭跳ね起き）、ハンドスプリング（前転とび）、ロンダート（側方倒立回転1/4ひねりとび） \*4～6技程度を指定される場合が多い

跳び箱：開脚とび、かかえ込み（閉脚）とび、屈伸とび（東京）、伸身開脚とび（東京）

鉄 棒：逆上がり、け上がり（広島）、前方支持回転、後方支持回転、振りとび

平均台（女子）：かけ上がり、姿勢保持、ジャンプ、ステップ、水平バランス、跳び下り（川崎市選択）

\*（注） 実技試験にはマット運動が採用されることが圧倒的に多く、マットに加えて跳び箱、鉄棒を課す自治体もあり、技は事前に指定されることもある。が、事前に器械運動という名称のみが示され、試験当日に種目が指示されることもある。小学校は、倒立系は側転止まり。中・高は、ハンドスプリングまでと圧倒的に難しくなることがほとんどである。また、選択種目になっている自治体もあり、苦手な学生は実技試験に器械運動を選択せずに済むこともある。



採用試験は通常、前年に準じることが多いが、東京都の中・高保健体育などは、1年おきに種目を変えている。また、中・高保健体育では、男女別課題や複数種目となっている自治体もある。

## 文献

- 1) 履修要綱 人間開発学部平成26年度（2014）國學院大學
- 2) 履修要綱 人間開発学部平成27年度（2015）國學院大學
- 3) 人間開発学部ガイドブック26年度（2014）國學院大學
- 4) 人間開発学部ガイドブック27年度（2015）國學院大學
- 5) 小学校学習指導要領解説・体育編（2008年）文部科学省
- 6) 中学校学習指導要領解説・保健体育編（2008年）文部科学省
- 7) 白旗和也（2014）これだけは知っておきたい「体づくり運動」の基本，東洋館出版社
- 8) 教員採用試験パーフェクトガイド2016年度（2014）東京アカデミー
- 9) 教員採用試験パーフェクトガイド2017年度（2015）東京アカデミー
- 10) 稲坂 恵（2013）なぜ起こる「乳幼児の致命的な事故」学建書院
- 11) 小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック低学年（2013）文部科学省
- 12) 小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック中学年（2013）文部科学省
- 13) 小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック高学年（2013）文部科学省
- 14) 白旗和也（2011）小学校体育授業の重点指導—低学年編—，明治図書
- 15) 白旗和也（2011）小学校体育授業の重点指導—中学年編—，明治図書
- 16) 白旗和也（2011）小学校体育授業の重点指導—高学年編—，明治図書
- 17) 統計資料第53号 平成26年度版（2015）國學院大學
- 18) 統計資料第54号 平成27年度版（2016）國學院大學

（ささだやよい 國學院大學人間開発学部子ども支援学科准教授）