

中高年における生涯スポーツの一考察

－「体ほぐしの運動」より自分を知る、相手を知るコミュニケーション能力の衰えを防ぐ－

A Study of Lifelong Sports for Middle or Advanced People:
Prevention of a weakening of communication skills to understand yourself
and others through body relaxation exercises

但尾 哲哉*
池川 哲史*
曾和 光代**

要 旨

高齢者になると一般に職業や家庭での役割から引退し、社会活動の縮小や停止、外部への興味や関心が低下し、内部の出来事に注意が集中する傾向が強くなり自己中心的になりやすいことをふまえて、「体ほぐしの運動」が子ども達の体育科目の中でとりいれられているように、中高年の層にも同じく必要な運動であると考え、自分自身の体のことに気付いたり、他者との関係に気付いたりすることで心と体がほぐれ相手と交流がもてる。

自分を知る。相手を知る。ことによってコミュニケーション能力の衰えを防ぐためにも「体ほぐしの運動」は必要である。

キーワード：心と体のほぐし 自分を知る 相手を知る 仲間との交流

I はじめに

神戸親和女子大学（以下本学という）では、毎年地域に向けて公開講座を開いている。平成22年度も本学生涯学習・地域交流センターではスポーツ講座の中で、子ども達には発育発達成長にともなった身体の使い方を中心に運動能力を維持する力をつけてゆく。青年期にはスポーツスキルの充実、中高年にはスポーツの楽しみ方、健康の維持等幅広い年齢にわたって生涯スポーツの楽しみと健康と体力づくりに取り組んでいる。

本年度も中高年に向けてのスポーツ講座「ワクワクスポーツ」を春学期と秋学期に実施。歩くための筋力づくりを中心としたトレーニングが主である。多くの受講生の方々に楽しんでいただいている。前回本学「児童教育学研究」第29号「中高年における生涯スポーツの一考察－生きがい、日常生活動作（ADL）より健康を考える」で述べたように、受講者の方々は「日

*発達教育学部 ジュニアスポーツ教育学科

**名誉教授

常生活動作」の数値が高く、生きがいへの楽しみを持っておられ、日常は支障なく暮らしておられるとの結果が出た。しかし、一般に高齢者になると、職業や家庭での役割から引退し、社会活動の縮小や停止、外部への興味や関心が低下し、内部の出来事に注意が集中する傾向が強くなりやすくなる。このことをふまえて、講座の中に「体ほぐしの運動」を筋力トレーニングやストレッチのメニューの前後に取り入れている。

「体ほぐしの運動」は、新学習指導要領の中で「心と体を一体としてとらえる」という趣旨から学校体育に新しく導入された。

核家族性、少子化問題等々社会のあり方が大きく変わり、子ども達も地域で「仲間と群れて遊ぶ身体的な体験」が影を潜めてしまった。大人が管理するスポーツ化された運動、知らず知らずのうちに技の追求や他者との競争が子ども達を駆り立て追い込んできている。生きた体の欲求が、現在さまざまな形の問題となって表れてきている。特に「他者とうまく関われない」、「生きた体の実感に乏しい」、「内に多くのストレスを抱えて固く閉ざされた心を持つ」等。子ども達の心と体をどう解きほぐし、開いていけば良いか。体育の授業でこれを回復させ、子ども達の心と体の現実に対して新しい視点に立つ内容として学校体育に導入されたのが「体ほぐしの運動」である。

ねらいとしては、「体ほぐしの運動」は「いろいろな手軽な運動や律動的な運動を行ない、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことによって、自分や仲間の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間と交流したりする運動である」と定義されている。運動の特徴として、

- 1) 「体ほぐしの運動」によって、いつのまにかみんなの心も体も場の空気も暖かく、軽く、優しく、弾んで元気になる。運動へのスイッチ・オンの状態をつくる。主に体の面だけの調整やウォーミングアップだけを目的としたこれまでの準備運動とは異なる。気軽にすぐに取り組めて楽しめる運動を中心に構成されている。
- 2) 「体ほぐしの運動」の活動は、友達との触れ合いや関わり合いといった交流で進められるのが特徴である。そこに、自分の体や他者の体への気付きが生まれる。特に仲間との交流はすべての活動に関わる重要な要因である。いろいろな友達と触れ合うことで、一人ひとり違う友達の体を知り、それを鏡として自分の体への気付きが確かな実感として体験できる。互いの体の触れ合い、関わり合いが、他者に心を開き、「こうすれば気持ちがいい、痛い」などの加減を知ることが重要である。またお互いに安心感を得ることができる。
- 3) 「体ほぐしの運動」は身体感覚や身のこなしを自然に身につけると同時に、運動の楽しさや心地よさを体験する運動である。楽しく気軽な運動遊びの中に、子どもの時期に身につけなければいけないさまざまな身体感覚や運動感覚を豊かに含んだ運動を取り上げていくことが大切である。体をほぐす意味と同時に、「からだ遊び・運動遊び」の意味が含まれている。以上が「体ほぐし運動」の由来や特徴であるが、これらは高齢者においても同じことがいえる。核家族社会になって、①孤立した高齢者が外部への興味や関心の低下、内部の出来事に注

意が集中する傾向が強くなる。行動範囲や人間関係が狭くなる。②年を重ねての体力の衰えは、今までできていた事ができなくなることである。筋の衰え、認知力や調整力、柔軟性等々、数えればきりがなくらいにある。衰えに気づき予防の意味でもある。高齢者こそ「体ほぐし運動」は重要と考える。故にこの講座では、トレーニング前に「体ほぐしの運動」を実施している。「心と体」がほぐれてトレーニング効果を高めていくのがねらいである。

II 研究方法と内容

1 研究目的

「体ほぐしの運動」のねらいである。

① 体への気づき

運動を通して、自分や仲間の体や心の状態に気づく。

② 仲間との交流

仲間と豊かに関わって楽しく体を動かしたり、友達と触れ合って力加減が分かったりして、互いのよさを認め合う。

③ 体の調整

運動を通して、日常生活での身のこなしや体の調子を整える。

以上の事柄は高齢者にとっても心と体がほぐれ、心身ともに暖かく軽く弾める運動へのスイッチ・オンになると考える。

「体ほぐしの運動」は、運動意欲を高める。

2 「体ほぐしの運動」実施内容

フーセンサッカー

人数：1チーム5～6人、何チームでも。

隊形：円

準備：フーセン1チームに1個。

進め方：

- 1) チーム全員で手をつなぎ、輪になる。
- 2) 頭と足、胸を使ってフーセンをつく。低くなったフーセンは足で蹴る。
- 3) 床にフーセンを落とさないようにフーセンを蹴り続ける。

ポイント：

- つないでいる手が離れ、フーセンを手でついてしまわないようにする。
- 輪から外れて飛んでしまう。フーセンを追いかけていく時にも手を離さない。
- チームワークが大切。

タオルボール遊び

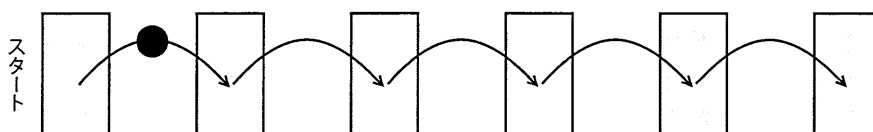
人数：二人一組，何組でも良い。

隊形：二人向かい合う。

準備：タオル二人に一枚，テニスボール1個。

進め方：

- 1) 二人でタオルを両手で持ち，タオルの中心にボールを置き，バウンドさせてタオルの上でボールをつき上げる。バランスよく二人のタイミングを合わせて10回ぐらい試してみる。
- 2) 二人がうまく落とさないでバウンドさせることができれば他の組へパスしてみる。
- 3) 次に全員で一列になってパスして行く。



最後の組まで落とさずパスできればスタートの方へ戻してパスする。

- 4) 無事に落とさずパスできれば成功。

ポイント：

- ・腕だけでバウンドさせようと思わないで，膝や足の屈伸，身体全体を使ってバランスを取りながらバウンドさせる。
- ・相手の動きもよくみて一緒にタイミングよくタオルを上げる。
- ・相手の事も考えて，うまくいかないのは相手が悪いと思っていると，ボールはタオルから落ちてしまう。

肩たたき

人数：二人以上何人でも。

隊形：人数とともに隊形は変わる。縦一列になったり円になったりする。

準備：特になし。

進め方：

- 1) 二人組になって肩たたき。
- 2) とりの組とあわせて肩たたきと人数が増えていく。
- 3) 回れ右と方向を変えて肩たたき。
- 4) 大きな円になって肩たたき，回れ右と方向を変えて肩たたき
- 5) ほぐれたところで全員円の中心に向いて円座になる。自己紹介を順にやる。名前，趣味，好きな食物等々

ポイント：

- ・二人からだんだんと人数が増えてゆき場の雰囲気も和んでくる。
- ・自己紹介の時の課題を対象者に合わせて和むようなものをリーダーは考えておく。

新聞ボール遊び

人数：二人組で何組でも。

隊形：向かい合い。

準備：新聞紙一人一枚と1/2, ガムテープ。

進め方：

- 1) 新聞紙を手の大きさぐらいに丸めてボールを作る。丸くなったらガムテープでとめる。
- 2) 一人で
 - ①上に放り投げて両手でつかむ。高さはいろいろと変えてみる。
 - ②次に右手でつかむ。
 - ③次に左手でつかむ。
 - ④右手から左手へ、左手から右手へと投げて取る。
 - ⑤一回拍手してつかむ。
 - ⑥手の甲に当ててつかむ。
- 3) 二人で
 - ①新聞紙ボール2個でお互いにパスをし合う。
 - ②高く、低く、早く、ゆっくり等を調整してパスし合う。
 - ③一人が座り一人が立って上から新聞紙ボールを落とす。座っている者は受け取る。落とす方は落とすタイミングを計り、フェイントも取り入れ落とす。受け取る方は素早く察知して受け取る。
 - ④両手が終われば、右手、左手だけでも受け取る。

ポイント：

- ・二人でやることによって、落とすタイミングや受け取るタイミングで、手が反応することにポイントがある。必ずしも取ることへの練習ではなく、身体の反応力を図る体ほぐしである。
- ・意外とつかめない玉を必死になって取ろうとする。
- ・取れた時の喜び。
- ・二人でのコミュニケーション：お互いに面白い声を出し、意外な自分を発見し、知らず知らずの間お互いに笑いや笑顔が生まれる。
- ・他にテニスボールやスポンジボール等で行なうことも可能である。

ジャンケン計算

人数：二人一組，何組でも。

隊形：向かい合う。

準備：特になし。

進め方：

- 1) グーは1点，チョキは2点，パーは3点とする。
- 2) 二人でジャンケンをして，お互い出した手の形を見て素早くたし算する。
- 3) 素早くたした数を言った方が勝ち。
- 4) 次に引き算，かけ算と進めていく。
- 5) 足も使って四つの数字をたす，引くと進めていく。

ポイント：

- ・ジャンケンでの勝ち負けではなく，すばやく計算しなくてはならないのがポイントとなる。
- ・ジャンケンの概念を切り替えて計算しようとする心意気がポイント。

ボールパス

人数：一組二人，別に三人になっても良い。

隊形：向かい合う。

準備：テニスボール位のボールを人数の半分（6人だったら3個）。

誰でも受けやすい柔らかめのボールが良い。フーセンを使用しても良い。

進め方：

- 1) 二人でボールをパスし合う。
- 2) 次にボールをパスする時に，パスする相手に質問をする。例えば：
 - ①色を聞く：パスしながら「トマトの色は？」と聞くと，相手はキャッチしながら「赤」と答える。その他，「バナナ」「空」と言葉を変えてパスし合う。
 - ②日々の事を聞く：パスしながら「朝ご飯は何を食べた？」と聞くと，キャッチする方は素早く「パン，ご飯」と答える。
- 3) リーダーの指示で質問はどんどんと変化して行く。

ポイント：

- ・ボールの使用は年齢に合わせて考えておく方が良い。
- ・質問がどんどん変わってゆき，何だったっけ？どうだったっけ？と考え，素早く答えたいと対応する面白さがポイント。
- ・年齢に合わせて質問項目を変えると面白い。

かけ声拍手

人数：何人でも。

隊形：リーダーを中心に散在。

準備：特になし。

進め方：

- 1) リーダーの「セイノー」というかけ声で他の者は拍手1回。
- 2) 次の「セイノー」で拍手2回。
- 3) リーダーの「セイノー」のかけ声ごとに拍手が1回ずつ増える。
- 4) 次は「セイノー」のかけ声で拍手をし、「集まれ」のリーダーの声がかかればその時拍手した数だけの人数が集まる。3回目の「セイノー」だと拍手3回して3人集まる。

ポイント：

- ・時々リーダーは「みんな集まれ」等と少しちがう言葉を言い、みんなを惑わす。
- ・リーダーの言葉に惑わされずに指示通りの動きができるかがポイント。
- ・少々惑わされても笑いと楽しさが先行する。

ボール遊び

人数：10～20人。

隊形：2チームに別れ、それぞれのコートに。

準備：バレーボール2～3個。

進め方：

- 1) ネットを挟んでのパス。ネットプレーの初歩受け取ったら相手チームへパス。
- 2) ゴールプレー：ゴールへ向けてパスし、相手方はそれを取る。取ったら相手のゴールへ向けてパス。ゴールプレーの初歩。
- 3) ベースプレー：相手のコートへ手でワンバウンドで打って入れる。受けてはそれを平手で打ち返す。

ポイント：

- ・ネットプレー、ゴールプレー、ベースプレーとボールプレーの要素を取り入れたボール遊び。
- ・ボールは、ドッチボールや手まりのようなものでも良い。

フーセンと共に

人数：何人でも。

隊形：自由集合。

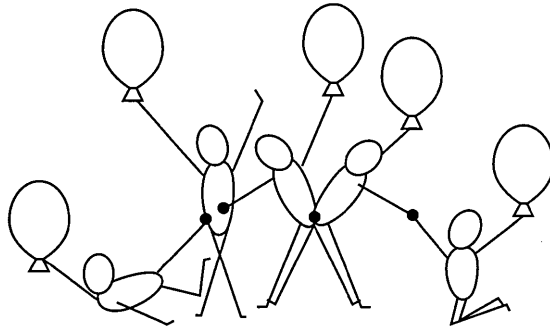
準備：一人にフーセンを一個。

進め方：

- 1) 一人一個ずつフーセンを膨らまして持ってもらう。
- 2) 曲を流しておく。フーセンの揺れに合わせて3拍子の曲が合う。
- 3) 部屋の片隅に集合し、部屋の空いている空間に飛び出してゆく。フーセンを揺らしな

がら。

- 4) 一人が空間を見つけて飛び出す。後に次々と続いてゆくが、今度は必ず先に飛び出てフーセンを揺らしながらポーズを決めて立っている人と必ず接点を持つ。繰り返し場所を変えて飛び出す。
- 5) 全員がポーズを決めたら、フーセンを揺らせながらゆったりと曲に合わせて全員が揺れ動く。



ポイント：

- ・ ゆったりと曲を流しておく。
- ・ フーセンの揺れとともに心をほぐしながら共に揺れる。
- ・ 曲が終われば、全員が一点に集中して、つながりをもったポーズとなる。

いうこと一緒、やること一緒

人数：10～20人、少々多くても良い。

隊形：円

準備：特になし。

進め方：

- 1) リーダーを一人決める。
- 2) リーダーも一緒に手をつなぎ、大きな円になる。
- 3) リーダーが「いうこと一緒、やること一緒」と言えば、続いて他の者もみんな「いうこと一緒、やること一緒」という。
- 4) リーダーが「右」と言って右に移動すると、他のみんなも「右」と言って右へ移動する。「左」と言えば左へ、「前」と言えば前へ、リーダーと同じ事を言い、同じ方向へ移動する。
- 5) 次にリーダーが「いうこと一緒、やること反対」と言えば、リーダーが「右」と言えば、みんな「右」と言いながら左へ移動する。
- 6) その他の言い方では「いうこと反対、やること一緒」というバージョンもある。この場合、リーダーが「右」と言えば、みんなは「左」と言って、リーダーと同じ方向に動く。

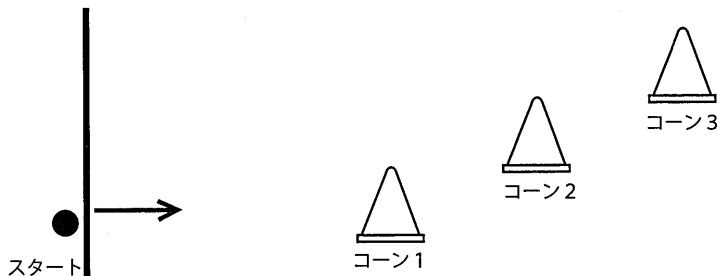
ポイント：

- ・リーダーは間違った人と交代して変わっていてもよい。
- ・バージョンをいろいろと変えていき、みんなが戸惑うのが面白い。
- ・年齢に合わせてバージョンアップをすればよい。

的当てボール

人数：何人でも。

隊形：



準備：テニスボール数個，カラーコーン小3本。

進め方：

- 1) スタート地点から近いコーン目がけて転がし当てる。当たったらコーン2，コーン3へと当てていく。
- 2) 人数が多ければ，チーム対攻にしてもよい。この場合，コーン1は5点，コーン2は10点，コーン3は15点というふうに，点数を付けておき，一人3通り投げ当てた数だけたしてゆき，得点とする。
- 3) チーム編成や投げる回数は変化させても良い。

ポイント：

- ・コーンの距離は年齢や場所に合わせて設定すると良い。
- ・コーンに当たると心地よい気持ちになる。
- ・近くが当たらなくて，逆に遠くのが当たる事もあるのが面白い。

相手を感じて

人数：二人一組 何組でも。

隊形：向かい合う。

準備：特になし。

進め方：

- 1) 二人向かい合い，足を伸ばして座る。
 - ①互いに足の裏を合わせて，伸・引・開・閉の順に動いてみる。
 - ②どちらかがリードして動いてみる。相手は合わせて動く。

2) 二人で向かい合い、鏡の前にいるように動いてみる。リーダーに合わせて立って、大きく右へ、左へ、前へ、後ろへと、全身を使って表現する。

3) リーダーと鏡役を交代して動きを考えていく。

ポイント：

- ・相手の動きを感じてしなやかに動かすのがポイント。
- ・鏡役になると考えてしまうのがおもしろい！

震源地はどこだ

人数：10人以上多い方がおもしろい。

隊形：円

準備：特になし。

進め方：

- 1) リーダーを一人、鬼を一人決める。
- 2) 鬼は円の中に入る。
- 3) 円上の者はリーダーと同じ動きをする拍手、膝たたき、頭、胸、腹、肩とリーダーは素早く動きを変えていく。他の者は素早く察知してリーダーと同じ動きをする。
- 4) 円の中でみんなの動きを見ながら、動きの発震地はどこであるか当てる。
- 5) 当たれば鬼は交代。
- 6) リーダーも鬼に分からないように動きを変える。

ポイント：

- ・リーダーやみんなの動きがスムーズに動くとなかなか見付からないのが面白い。円上でのチームワークが必要。
- ・あまり鬼が長いと適当な所で交代するとよい。

ジャンケン遊び

人数：二人一組、何組でも。

隊形：向かい合う。

準備：特になし。

進め方：

- 1) 向かい合って左手と左手を合わせ、右手でジャンケン。負けたら素早く自分の左手を引き、勝ったら相手の手を素早く握る。
- 2) 1) の逆。右手と右手を合わせて、左手でジャンケンをして同じくする。
- 3) 勝ったら握る、負けたら引くを逆にしてみる。勝ったら素早く引く、負けたら握る。
- 4) 次にジャンケン足でして、手はそのままのルール。
- 5) いろいろとバージョンアップして行く。

ポイント：

- ・パターンが変わると引くのか握るのか素早く判断しなくてはならない。そこをあわてて間違ったり、戸惑ったりするのが面白い。
- ・年齢に合わせてバージョンアップしていくとよい。

ボール運び

人数：二人以上，何人でも。

隊形：一列縦隊

準備：バレーボール数個。

進め方：

- 1) 二人一組になってボールをお互いのお腹に挟み，目的地まで運ぶ。
- 2) 背中に挟んで運ぶ。
- 3) 三人一組になって一列になり，全員進行方向，目的地に向かって並び，胸と背の間にボールを挟み運ぶ。三人なので2個のボールを運ぶことになる。
- 4) 四人，五人と人数を増やしていく。最後は全員でボールを挟んで目的地まで運ぶ。

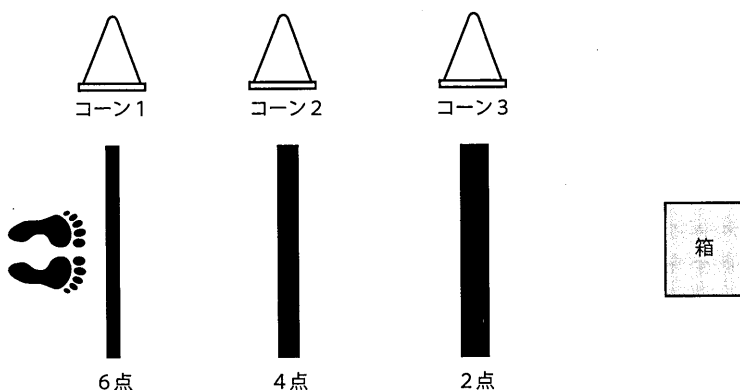
ポイント：

- ・人数が増えれば挟んだボールが歩くと同時に落としてしまうので，落とさないようにリズムを合わせて歩かないと，ボールはすべて落としてしまう。
- ・何人までなら調子よく運べるかがポイント。

箱入れボールゲーム

人数：四人一組で数組。

隊形：コート



準備：ボール2～3個（テニスボール，野球ボール等），スペシャルボール1個（少し変わったボール：スポンジボール等），投げ入れる箱，三角コーン（目印のため），メジャー

進め方：

- 1) 四人のうち一人のキャプテンを決めておく。チーム名も付けておく。
- 2) 投球順を決める。
- 3) 一人一人の目標を決め、チームの得点の予測を立てる。
- 4) 先攻を決める。
- 5) 先攻チームは投球順番と自分の目標とチームの得点の目安が決まれば、その順に従って第一投者から投げる。
- 6) 予測した位置よりボールを投げ入れ、成功すれば得点となる。
- 7) チームの予測点が少なくともチーム一人一人の成功率が高い方が勝利につながる場合もある。
- 8) スペシャルボールはチームの中の一人が投げる事が可能である。得点は倍の数になる。

ポイント：

- ・コートに投げ入れる距離は、対象者によって異なるほうがよい。
- ・的の箱より遠い所から投げ入れに成功すれば、点数が多くなる。
- ・無理をしないで、自分が投げる確立の高い所から投げ入れるのがポイント。

ヒューマンサッカー

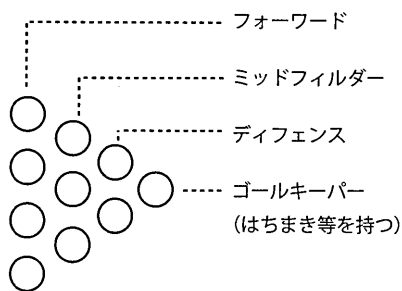
人数：1 グループ10～20人。

隊形：

【攻撃側】



スタートライン



準備：ハチマキあるいは紙テープのレイを1グループにつき10～20本。

進め方：

- 1) 10人以上を1グループとして偶数グループに分かれ、対戦グループを決める。代表は

ジャンケンをし、先行と後攻を決定する。先行は攻撃側、後攻は守備側となり、図のように両グループが向かい合った隊形を作る。

- 2) 守備側のグループは、最前列から「フォワード」「ミッドフィルダー」「ディフェンス」「ゴールキーパー」の役割となり、グループの人数に合わせて「フォワード」が最も人数が多く、順に人数を少なく配置する。
- 3) 攻撃側は一斉にスタートし、第一関門の「フォワード」とジャンケンをする。ジャンケンに勝つと2列目に進み、第2関門の「ミッドフィルダー」もジャンケンできる。勝てば第3関門……というふうに進んでいき、「ゴールキーパー」に勝って初めてグループの得点となる。その時、得点の印として「ゴールキーパー」の持っているハチマキを1本もらう。
- 4) ジャンケンに4回連続して勝たなければ得点にならないことになる。ジャンケンに負けた場合には、どの関門で負けてもスタートラインまで戻って、「フォワード」からジャンケンをしなくてはならない。
- 5) こうして対戦時間の2分間に、相手チームのゴールキーパーから何ポイント取れたかを競う。終了後攻守交代。

ポイント：

- ・一度ハチマキを取った人でも、2分間の制限時間内であれば何回でもチャレンジできる。
- ・スタートラインから「ゴールキーパー」までの距離は対象者に合わせて設定することが望ましい。
- ・隊形を作って一度練習してみる。

大嵐し

人数：10人以上、人数が多いとおもしろい。

隊形：円

準備：椅子またはフープは、人数マイナス1の数だけ。

進め方：

- 1) 鬼を一人決め、他の者は円になり座る。
- 2) 鬼は円の中に入り「メガネをかけている人」と声をかけると、メガネをかけた人は座っている位置から他の椅子へ移動する。鬼は素早く空いた席に座る。座りそびれた者が次の鬼になる。
- 3) 鬼はみんなの様子をみて問題を考えて言うが、「大嵐し」と言った場合は、全員が席を移動しなくてはならない。

ポイント：

- ・移動するときは隣の席はだめとする。
- ・鬼は席が動くような問題を言う事。

・素早く移動しなくてはならないので、動きはエキサイトしていくので盛り上がっていく。

王様ジャンケン

人数：1 チーム10人～15人ぐらい， 2 チーム以上。

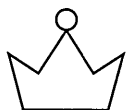
隊形：王様と向かい合って一列に整列。



A チーム王



B チーム兵隊



B チーム王



A チーム兵隊

準備：王様用シール。シールでなく、洗濯バサミ等でも良い。

進め方：

- 1) それぞれチームからジャンケンの強そうな者を王様として出す。
- 2) 王様は王の印として胸にシールを5～6枚ぐらい貼る。この枚数はチーム兵隊の人数より少なめに決める。
- 3) それぞれのチームは自分の国の王と違う王とジャンケン勝負をする。
- 4) 王が負けたらシールが一枚もらえる。
- 5) 兵隊が負ければチームに戻り、みんなに「負けましてすみません」とあやまり、もう一度挑戦する。王に勝つまで頑張る。
- 6) 早く敵の王様からシールを全部勝ち取ったチームが勝ちとなる。

ポイント：

- ・兵隊が敵の王様に負けたら、丁寧にチームのみんなにあやまる動作がポイント。負けて申し訳なさそうな表現力もチームのポイントに入れても良い。
- ・シールやバッチ、洗濯バサミを胸につけたり、もっと面白い物があれば、それを使用してみるのもよい。

熊が出た

人数：1 チーム10～16人ぐらい， 1 ゲーム20人を超えないぐらいまで。

隊形：縦に一列に整列する。

準備：特になし。

進め方：

- 1) リーダーが熊の役になって「ガオー」と吼えたらスタート。各チームの先頭の方は、振り返って2番目の人に「熊が出た!」と声で伝える。2番目の人は先頭の人に

「エーッ！」と大声で聞き返す。

- 2) もう一度先頭の人には「熊が出た！」と伝える。2番目の人は熊が出たことを理解し、3番目の人に「熊が出た！」と伝える。同様に3番目の人は2番目の人に「エーッ？」と聞き返す。さらに2番目の人も「エーッ？」と先頭の人に伝える。
- 3) つまり、「熊が出た！」と1度目に聞いた時には「エーッ？」と聞き返し、2度目以降を聞いた時は、自分の後ろの人にすべて「熊が出た！」と伝える。もちろん先頭の人には「エーッ？」が返ってくる度に、「熊が出た！」を繰り返すことになる。
- 4) 「エーッ？」の声は必ず先頭まで戻す。こうして最後尾の人が2度目の「熊が出た！」を聞いたら、「大変だ！死んだ振りをしろ！」と言って、チーム全員が死んだ振りをする。どのチームがこの動作を早くできるかを競う。

ポイント：

- ・ルールを徹底するために何度か練習が必要。
- ・上手に素早くチームに伝えられるかがポイント。
- ・最大の見せ場は「エーッ？」の断続的でない連鎖的な返し方にある。
- ・チーム全員で協力して一呼吸で返そうと懸命になるところに、緊張感とチームの一体感が生まれる。

アイマスクを着けてのボール転がし

人数：二人一組，何組でも。

隊形：距離を空けて向かい合う。

準備：アイマスク，鈴入りボール，またはビニール袋に入ったボール。

進め方：

- 1) 二人一組になり，一人がボールを転がす人，もう一人は受ける人。
- 2) 転がす人は音の出るボールを転がす。受け手はアイマスクをして捕まえる。
- 3) 転がし手は，右，左，正面といろいろと方向や距離を変えて転がす。
- 4) 受け手はボールが転がってくる方向を集中して聞き取り，その方向へ動く。
- 5) 一通りやれば交代する。

ポイント：

- ・視覚に頼らず聴覚に神経を集中させて，音のする方を察知して動けるかがポイント。
- ・隣と距離が近いと間違いやすいので，他の組と距離を離すこと。
- ・ボールの転がる音を他の組と違う音にするのも良い。

例えば，ガサガサと音の出る紙袋やビニール袋の種類を変えてボールを入れて転がすと，それぞれの組のボールの転がる音が違ってくる。その音を聞き分けて動く。

身体を知る

人数：二人一組，何組でも。

隊形：向かい合い。

準備：アイマスク。

進め方：

- 1) 10mまっすぐに歩く。目的物を決めてまっすぐに歩く。
- 2) 20mも同じようにして歩く。
- 3) 次に二人一組になって一人はアイマスクをして歩き、もう一人は相手が目的地に着くまで声で誘導する。
10m, 20mを歩いてみる。目を閉じた場合との誤差を知る。
- 4) 次に交代して同じ事をする。

ポイント：

- ・目を閉じたときの誤差を感じ、視覚に如何に頼って行動しているかを知る。

ジャンプ

人数：何人でも。

隊形：自由。

準備：特になし。

進め方：

- 1) その場でジャンプ、両足で普通に着地。
- 2) 次に、ジャンプの後、つま先で着地。
- 3) 右足でジャンプ、普通に着地。
- 4) 次に、右足でジャンプした後、つま先で着地。
- 5) 左足でもやってみる。

ポイント：

- ・なかなかつま先着地は難しい。
- ・年齢に合わせて無理のないように。

歩く

人数：何人でも。

隊形：自由。

準備：歩行用スティック。

進め方：

- 1) 何も持たないで歩く。
- 2) スティックを持って歩く。
- 3) スティックを持った時の方が手の振りが大きくなる。

ポイント：

- ・スティックを使って歩行をすると、手の可動率が上がり、肩の部分もよく動くので、ス

ティックを持って歩くと肩の動きも滑らかになる。

その他

フォークダンスや伝承遊びも実施した。

以上が本学講座で実施した「体ほぐしの運動」の内容である。時間は10分～20分程度トレーニングに入る前に実施。

3 対 象

本学生涯学習・地域交流センター「ワクワクスポーツ」中高年対象講座の受講生26名、年齢は60～75才。

4 期 間

講座日：2010年4月～2011年1月

毎週金曜日 春学期 A.M. 10:40～12:10

秋学期 P.M. 12:50～14:20

5 場 所

本学の体育館、トレーニングルーム

6 方 法

「体ほぐしの運動」実施内容をふまえて下記内容を2010年11月～12月にかけてアンケート調査を行った。

「体ほぐし」の運動に関する調査

1 「体ほぐし」の運動を講座の中に取り入れていますが、楽しいですか。 (気軽に取り組みたいか)	5	4	3	2	1	
2 体のほぐしになりましたか。	5	4	3	2	1	
3 心のほぐしにもなりましたか。	5	4	3	2	1	
4 他の人とのほぐしにもなりましたか。 (相手との関係がうまくいったか)	5	4	3	2	1	
5 準備体操の代わりになりましたか。	5	4	3	2	1	
6 「運動」をすることへのスイッチONになりましたか。	5	4	3	2	1	
7 自分の体に気づきましたか。 どんな体の様子に気づきましたか。具体的に示してください。 例) 意外にすばやく動けた。まだまだ自分はいける。 ・体がほしい。柔軟性に欠けているなあ！	5	4	3	2	1	
)						
心への気づきはどうか。 例) 意外と積極的に他者と声掛けができ仲間に入っていた。 ・負けたらどうしようと思極的になってしまう。						
)						
10 他者への気づきはありましたか。	5	4	3	2	1	
どんな気づきでしたが、具体的に示してください。 例) 意外と皆さん上手だね！ ・おとなしい人なのに積極的に動かれるなあ。 11 ・意外と優しい人だった！ ・気づきは特になかった。						
)						
12 他者に心が開け安心感ができましたか。	5	4	3	2	1	
13 仲間との交流が取れましたか。	5	4	3	2	1	
14 「体ほぐし」の運動をすることでコミュニケーションが取れたと思いますか。 身体感覚や運動感覚を豊かに含んだ運動を取り上げている。 今までやった「体ほぐし」の運動でよかったと思われるもの各項目に○印を付けてください。	5	4	3	2	1	
15	ダンス	ボールを使用	風船を使用	布を使用	新聞紙を使用	的当て
	穴入れ	キャッチ	投げる	打つ	蹴る	
	1人で	二人組で	チームで			
16	その他やってみたい、使用したい器具の種類を挙げてください。					
)						

ご協力ありがとうございました。

実施したアンケート内容

Ⅲ 研究結果

アンケート調査は、合計26名の参加者に協力して記入してもらった。ここでは、記入内容の集計結果について、順次述べていく。

図1は、五段階評価項目の回答についての単純結果のグラフである。

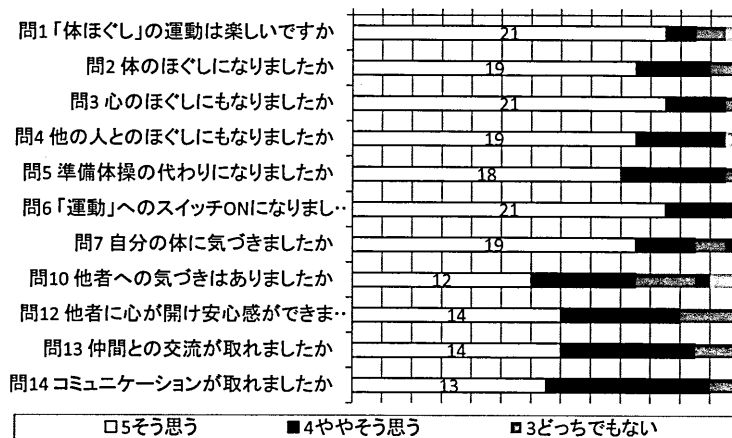


図1 五段階評価の項目についての回答

図1に示すとおり、

問1の「体ほぐし」の運動は楽しかったかについては、5と4を合わせて合計23名の受講生の方々に満足してもらっているのかと思われる。

問2に体ほぐしになったかについては、体がほぐれたと思われるが5と4で合計24名。これはほぐしになっている。

問3の心のほぐしになったかについては、5と4を選んだのが合計25名。これも心のほぐしになっていると考えてよい。

問4の他の人とのほぐしになったかについても、5と4で合計25名であり、相手との関係がうまくいっていることを示す。

問5の準備体操の代わりになったかについては、5と4の合計25名であり、準備体操の代わりになっているということが示されている。

問6は、「運動」をすることへのスイッチ・オンになったかどうかであるが、5と4を合わせると合計26名、全員が身体を動かす意欲に繋がっている。

問7は、自分の体に気付いたかどうかであるが、気付いた者は23名であった。その気付きの点については、問8の自由回答の集計結果に示されるように、何らかの自分の衰え、またはできと思っていたことがスムーズにできなかったと気付いた者が16名、まだまだいけると自信を持っている者が7名となる。(表1) これは、今が気付いてトレーニングを試みたほうが健康のために良いと考えられている。今だ…という気付きを大切にしたい。

表1 問8「体の気づき」についての複数回答結果

思っていたよりもいけると思った	①人並みにできた	6	7名
	②数を重ねるごとに柔軟になったのを実感	1	
何らかの衰えに気付いた	①柔軟性に欠ける	12	16名
	②足の衰えに気付いた	2	
	③腰痛のため無理できない	1	
	④ふだん使っている部分に気付いた	1	
	⑤体が学習にくい	1	
	⑥年を重ねたなあ	1	
	⑦もっと日常生活の中でこんな部分があると気付いた	1	
	⑧もっと運動神経があると思っていた	1	
	⑨協調性に欠ける	1	
無回答			3名

問9は、心への気づきがあったかどうかであり、多数の参加者が他者と仲間に入って行けたり、仲間意識が出たり、楽しい気分になっている。数名まだ心が少し開けていない消極的な面を持っておられる方がいる。(表2) 少しずつほぐれてほしい。

表2 問9「心への気付き」についての複数回答結果

自分自身の心の変化	・楽しい教室	1	8名
	・楽しい	1	
	・人見知りする方だが、 意外と積極的に他者と声かけできた	1	
	・声かけは楽しい	1	
	・みんなが笑顔で気持ちがいい	1	
	・自分の番になったら 失敗しないでうまくやれそうと思った	1	
	・話し易いひととそうでない人とで 積極的か消極的の差がある	1	
	・まだごちない	1	
他との関わりあいの変化	・仲間に入ってゆけた	7	11名
	・仲間意識が出てくる	1	
	・他者とコミュニケーションがとれた	1	
	・他の人ともっとふれあいたい気分になれる	1	
	・誰とでも仲良くできる	1	
無回答			3名

問10の他者への気付きがあったかについては、5と4の合計で19名であり、特に気付きがなかった方も数人いる。その気付きの点については、具体的に問11に記入してもらった結果、多くの参加者が「みんなが元気で楽しそう、ハツラツとしておられる」等、他者の活動や全体の雰囲気を楽しくとらえていることが分かった。(表3)

表3 問11「他者への気付き」についての複数回答結果

みんな元気で楽しそう、 ハツラツ	・楽しい動きをしていた	2	10名
	・みなさん元気	2	
	・みなさん積極的に動かれているので感心した	1	
	・みなさん親切で明るい	1	
	・みなさん感じがよくて楽しい	1	
	・とにかく和気あいあい楽しい	1	
	・みなさん楽しい方で時間がすぐにつ	1	
	・思ったよりみなさん心が弾んでおられる	1	
その他	・他の人への気付きができる人が多い	1	6名
	・心を開けば相手に通じる	1	
	・おとなしい人なのに積極的に動かれる	1	
	・意外と皆さん上手だった	1	
	・私より皆さんスリム	1	
	・自分が一番柔軟性に欠けている	1	
特に気付きがなかった			2名
無回答			8名

問12の他者に心が開け、安心感ができたかについては、5と4で合計23名が他者に心が開けることができたと答えている。

問13の仲間との交流については、5と4で合計23名が、仲間との交流がとれたと答えた。

問14のコミュニケーションがとれたかについては、5と4の合計が24名である、コミュニケーションの場となっていると考えてよい。

問15の今までやった「体ほぐし」の運動でよかったと思われるものについては、フーセンやボールを使った運動に人気があった。(図2) 意見として、「身近なものばかりで全部楽しかった」、「ふだん出さない声が出せてとてもすっきりした」等がみられ、どれも楽しんでいただけたようだ。

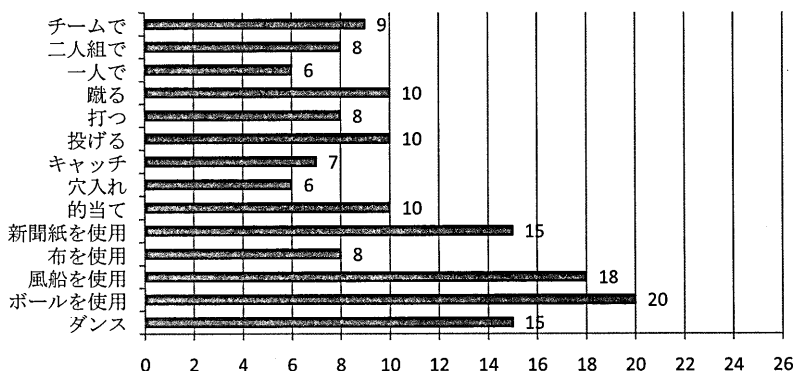


図2 問15「体ほぐし」でよかったと思われるものについての複数回答結果

問16のその他やってみたい、使用したい器具の種類を挙げてくださいについては、回答が少なかった。下記のとおりである。

- ① ジムトレーニングの器具の使用 2名
- ② 体育館での球技
- ③ ヨガ体操を取り入れてほしい

意見としては、①今までの運動で満足、②こんな運動は初めてなので何でも楽しい、③今までいいと思う、④何でもいいです と4名の意見が寄せられた。

IV 結果の考察

研究目的である「体のほぐしの運動」は「体への気づき」があると仮定した問題については、自分自身への体の気付きは思っていたより体が動かなかった。運動神経や柔軟性の衰えを感じている。また、思っていたより動けて、まだ自分は行けると感じておられる方、自分への体の気付きは、人それぞれの感じ方は違っているが気付きはあった。「心」への気付きは思っていたよりも心がはずみ楽しいと、心のほぐれる状態が分かる。

「体も心も」ほぐれる結果が出ている。自分自身が心身ともにほぐれると他の人とのほぐし

にもなる結果も出ている。準備体操や運動へのスイッチ・オンにもなり、身体を動かすことへの楽しみにつながっている。やる気をもった人々がよると、運動への楽しみが増し、仲間と関わる事への楽しみ、共にプレーをすることがスムーズに仲間意識を育み豊かな関わりのある交流のきっかけになっている。「仲間との交流」も十分に達成していると考える。「体の調整」については、「体ほぐしの運動」をすることによって、自分自身の衰えてきた部分や日常生活の中で使用する筋肉の動き方への気付きがあり、もっと運動しなくてはと感じておられる。また、運動することへの意識へもつながっている。仲間と心身ともにほぐれると運動への楽しみも増すことになる。「体ほぐしの運動」は自分自身の心と体へ気付きを生み、仲間との交流も生み出され、より運動への意欲がわくという結果が得られた。

今までやってきた運動の種目の中で良かったものはどれであったかについては「どれも楽しかった」と答えてもらえ、「体のほぐし」になったと考えてよいという結果を得た。

V まとめ

今までトレーニングに入る前に必ず取り入れてきた「体ほぐしの運動」は、よりトレーニング効果を上げる。体への気付きになり、日常生活に必要な動きに必要な筋力、柔軟性、調整力を鍛えなおさなくては等と運動への意欲がましていくことは確かである。

今後、誰でも気軽に入ってゆける「体ほぐしの運動」をどんどん取り入れていくことの意義があった。もっと身近なものを工夫してもっと楽しく動けるものを取り入れてゆき、運動への意欲を高めてもらい、さらに自分自身の衰えへの気付きが健康への気付きへとつながっていくプログラムをさらに研究課題としてゆきたい。

参考文献

- 1)「楽しくできる授業 「体ほぐし」の運動」 編者 国土館大学教授 杉山重利, 東京学芸大学教授 池田延行, 東京学芸大学教授 細江文利, 筑波大学助教授 村田芳子, 発行所 小学館 2000年8月10日 初版第1刷発行 2004年1月1日 初版第8刷発行
- 2)「楽しいアイスブレイキング ゲーム集」著者・編者 三浦一郎 発行所 財団法人 日本クリエイション協会 2002年10月1日 初版発行 2003年3月10日 第2刷
- 3)「高齢障害者のためのグループレクリエーション 楽しいゲーム」編者 松本あづさ 発行所 財団法人 日本レクリエーション協会 1996年6月30日 初版発行 1996年12月20日 第2刷 1997年12月30日 第3刷
- 4)「遊びリテーション学」著者 下山名月 上野文規 三好春樹 発行所 株式会社 雲母書房 1999年9月15日 初版第1刷発行 2002年4月15日 初版第3刷発行
- 5)「セラピューティック レクリエーション」著者 鈴木秀雄 発行所 (株)不味堂出版 1995年1月24日 初版発行
- 6)「健脳体操」著者 長野茂 発行所 河出書房新社 2007年6月20日 初版印刷 2007年6月30日 初版発行
- 7)「絵で分かる1週間ステップアップ「ゆる体操」」著者 高岡英夫 発行所 運動科学総合研究所 2005年1月