

論 文

ライフスキル向上を目指す体育授業づくりの試み —嘉納治五郎に学ぶ体育科教育法を対象に—

○陳 昱龍*1 岡崎祐介*1 岩尾敬太*1 大藤潤也*1 石立克己*1 熊谷 哲*1 福田一儀*1

キーワード：大学生、ライフスキル教育、体育授業、嘉納治五郎、体育科教育方法

I はじめに

21 世紀において全世界の青少年に最も必要とされるライフスキル（以下、LS と略す）は、「日常生活の中で生じる様々な問題や要求に対して建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」であると世界保健機関（WHO）が 1997 年に提唱し、全 5 領域 10 項目の内容（意思決定スキルー問題解決スキル、創造的思考スキルー批判的思考スキル、情動への対処スキルーストレスへの対処スキル、自己意識スキルー共感性スキル、効果的コミュニケーションスキルー対人関係スキル）によって構成されている¹⁾。これらは自分に対する「個人的スキル」と周囲に対する「対人スキル」に大別することができる。また、LS 向上のためには、スポーツや運動活動が有効な手段として認められることが先行研究から分かってきた^{2~6)}。小学校から大学までの体育の時間においては、スポーツや運動活動が実施されることが一般的であり、体育授業は学生・生徒にとって日常生活とは異なる「非日常的な体験」を提供する場としても活用できると考えられる。こうした非日常的な体験を通じて、学生は身体的な活動のみならず、他者との協働や自己との対話を通じた LS の獲得や向上が期待できる。また、体育授業は、他の科目とは異なり、クラスの穏やかな雰囲気の中で、いかに日常感を離れて、受講生が思う「体を動かしたい、汗を流したい」というモチベーションを引き出すことができるかが大切であると考えられる。なぜなら、体育授業を通して、学生・生徒の LS 向上につなげ

ていけるように、①学生・生徒自身が LS を獲得し、自己成長に繋がるようなプロセスを考えさせる（気付き・自己開示）→②獲得した LS を日常生活の中で実践、あるいは応用に目を向けるような意識を喚起させる（LS 教育）という要素が含まれる授業内容（授業づくり）は重要であると考えられる。

一方、日本の講道館柔道の創始者、嘉納治五郎（以下は、嘉納と略す）の教育理念や教育目標から現代の体育授業づくりの具体的方略に参考になるもの（ヒント）が多いといえる。現在世界各国において、「柔道」という名称で行われているスポーツは、ことごとく日本の講道館柔道であり、明治十五年（1882 年）⁷⁾創始された日本の伝来柔術を新しい理想の下に集大成し、近代化されたものである⁸⁾。また、嘉納はアジアにおける初めての国際オリンピック委員会の委員であり、東京高等師範学校（現在の筑波大学）の学長を務めている教育家でもある⁹⁾。したがって、嘉納に関する書物に、教育家としての体育科教育の方法原理にせまる種々の知見を読み解ければ LS 向上を目指す体育授業づくりに役に立つもの（ヒント）が得られると考えられる。例えば、嘉納自ら「講道館柔道概説」¹⁰⁾において、心身の力の有効利用について次のように説明した。

「…攻撃防御の方法として柔の理の応用が大切な部分を占めて居る処から外の理に基づいてする場合のあるに拘らず、総体のことを或は柔術といひ又柔道といつたのである。その名称を一層押し広げ

*1 至誠館大学 現代社会学部

て予は柔道といふ言葉を攻撃防御の場合に応用すべき心身の力の最も有効なる使用法に止めず広く如何なる事柄に応用しても苟も心身の力を最も有効に使用する道の存する処にこの柔道といふ名称を用いることにしたのである。」

つまり、嘉納は、体育科教育法としての柔道を、単なるスポーツとしての格闘技ではなく、様々な目的や工夫を含めて優れた運動として、学習者に理論的な知識と応用力を学んでほしいと思い、そのような授業づくりを図ろうとする流れは、柔道を教材化にしていく過程でもあったと考えられる。したがって、LS 向上と身体活動(体育授業における運動やスポーツ、さらには LS を高めるための有効な手段)とを分けて学生に提示するのではなく、両者を有機的に融合させた授業内容として構成し、受講生に提供することが望まれるのであろう。

そこで本稿では、伝統的スポーツである講道館柔道の発展過程と、それに深く関与した嘉納治五郎の教育思想および指導法に着目しており、特に、彼の教育的実践を通して示された視座を質的に分析し、LS 向上に資する体育授業づくりに役に立つ体育科教育法を読み解き、日本における大学体育科教育に貢献する知見を見いだそうとすることが、本研究の目的である。

II 方法

1 調査方法

本研究は、主に文献調査による質的研究の手法を採用した。

「嘉納治五郎：私の生涯と柔道」嘉納治五郎(2006)日本図書センター(図2-1)と「気概と行動の教育者：嘉納治五郎」生誕150周年記念出版委員会(2011)筑波大学出版会(図2-2)の2冊を主要文献とした。また、他の嘉納に関する先行文献も読み解く中で必要に応じて参考にし、引用文献として提示する。

また、2冊の書籍を選択した理由は、以下の通りである。

- ① 「嘉納治五郎：私の生涯と柔道」は、講道館の雑誌「作興」に掲載されたもの、口述し落合氏筆録のものをまとめたもので構成されており、嘉納自身による代表的な著作と見なしてよいと考えられた。
- ② 「気概と行動の教育者：嘉納治五郎」は、生誕150周年記念出版委員会により著されたもので、直系の弟子たちの代表的著作として対象とした。

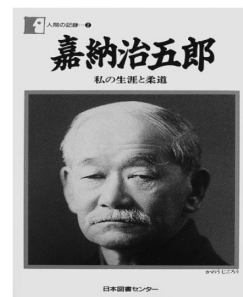


図2-1



図2-2

左図2-1「嘉納治五郎：私の生涯と柔道」

右図2-2「気概と行動の教育者：嘉納治五郎」

2 作業の手順

上記①②の書籍を熟読し、下記の観点を中心にまとめる。

- (1) 講道館柔道の確立過程の整理を、特に指導法の観点から行う。
- (2) 嘉納の東京高等師範学校時代の業績の整理、特に教育理念や制度を中心に行う。

このことによって、業績や出来事に関連性を見出し、その背後にある嘉納の教育思想を読み解く参考とする。以上の①と②の作業を通して体育科教育法に対する知見を得る。嘉納については、既に多くの研究者によって研究され、また、多くの日本人は知っているという事実はある。したがって、本研究の

方針としては、次の事項に従って論述した。

- ① 嘉納治五郎の行実を、資料により客観的に叙述する。
- ② 嘉納治五郎の活動を教育・体育・柔道の三つの方面に大別し、とくに、教育者としての業績を重視する。
- ③ LS向上に寄与する体育授業づくりに役に立つ体育科教育方法への検討。

本研究はこの3つのポイントを着眼点とし、「嘉納の教育方法」の観点からLS向上に寄与する体育授業づくりを試みた。

Ⅲ 結果と考察

1 本授業づくりの目的・目標

本授業づくりのコンセプトは「体育科教育法」に主眼を置いているが、単に「方法論」を検討することを目的とはしていない。むしろ、本授業において重視すべきは、「体を動かす」という行為を通して、学生一人ひとりが何を感じ、どのような内省や気づきを得るかという、経験的・感情的側面であると考えられる。というのも、体育授業には、将来的にもスポーツ活動を継続する意志を持つ学生から、単位取得のために履修する学生まで、多様な動機を持つ学生が参加している。そのため、すべての学生に対して同一の運動レベルや意識の高さを求めることには限界がある。一方で、授業の目標を単に「スポーツで体を動かすこと」として設定するだけでは、運動に対する関心や意欲の高い学生にとっては物足りなさを感じさせる可能性がある。したがって、授業では「生涯スポーツ」や「運動参加動機」につながるような経験の提供を重視し、学生が自らの運動経験を内省・省察し、多様な意味づけ・気づきを行えるような配慮が求められる。以下の嘉納の「精力善用・自他共栄」¹⁾との文章については広く共感を呼

んでいる。

「どんなことでも人間のすることで、精神と身体を働かせないでできるものはない。(中略)これを心身の最有効使用法とも使用道ともいひ、何事をするにも成功の一貫した大道である。この道を柔道と称するのである。攻撃・防御を目的として、この道を応用することを武術といひ、身体を強健にし、実生活に役に立たせるやうにこの道を応用することを体育といふ。又智を磨き徳を養ふ為にこの道を応用すると、智徳の修養となり、社会に於ける万般のことに応用すると、社会生活の方法となる。」

本授業の設計理念をLSの向上を目指す体育授業づくりという観点から捉え直すと、運動活動やスポーツを通して得られた経験は、その応用次第で日常生活における問題解決や適応行動の基盤ともなり得ることを示唆している。すなわち、運動やスポーツは身体的健康を促進するのみならず、ストレスや緊張、イライラといった感情への対処にも有効であるという側面を学生に自覚させることが重要である。このような観点から、LSを促進する体育授業づくりにおいては、授業内容が日常生活にも汎用可能であるという認識と、その重要性を学生自身が理解するための工夫が求められる。体育授業は、履修期間中に完結する一過性の学習体験ではなく、学生が社会に出た後も、生涯にわたって運動を継続するための基盤となる「人間形成の進行形」として位置づけられるべきであると考えられる。したがって、本授業においては単に「体を動かす」ことにとどまらず、「LS向上を目指す」という視点を明確に持ち、学生が体育授業を自己の人生における行動・思考様式の育成の場と捉えられるような教育的設計が求められる。

2 15回の授業内容に関する課題

本授業全体的な考えを、以下に示す。体育授業として忘れてはならないことは、何らかの形で人間形成に導いていくことである。90分という限られた授業の中で「どのような授業内容で狙ったLS獲得につなげていくか」を明確にする必要がある。柔道の修行者に励みを与え、モチベーションを高めることを重視する嘉納の考え方は、例えば練習の方法として「形」よりも「乱取」を主体とした点にも表れている¹²⁾。旧来の柔術では「形の修行」が重視されていたが、講道館柔道ではむしろ、自由に技を掛けあう乱取稽古が中心に置かれた¹³⁾。ともかく、修行者に励みを与え飽かせないとする精神のようなものが、嘉納には見られる。これらのことから、LS向上を目指す体育授業づくりを考える際に、先生が一方的に授業内容を学生に伝えていく教育方式よりも、学生が主導としたグループディスカッションや共同作業の勉強方式のほうがLS向上を含む授業内容を具体化した改善点につながると考えられる。

また、嘉納は、東京高等師範学校（現在の筑波大学）創立40周年を記念して刊行された校友会誌記念号に「校友会員に告ぐ」とした学校教育について下記のように掲載している¹⁴⁾。

「…思うに学校教育は、教場に於て教を受け、寄宿舎に於て監督指導をうけるのみでは、未だ完備せるものとは云い兼ねる。なほ学生をして、各々自己の考を発表し其の考に基づきて行動せしめ、其の教場並に寄宿舎に於ける教育の結果の行為にあらはれたるを見て、将来の指導薫陶の方法を考へ、あらゆる機会を利用して訓諭す可きことを決するに就いての、資料を得ることを務めなければならぬ？それ故、在学中学生をして各々校友会各部の仕事を担当して、其の事に当てらしむるは夫等の目的を達する為、洵に必要なことである。斯る考から、校友会に十余の部を設け、学生をして代る代る各種の役割に当らしめ、傍実務になれしむるやうにつとめて

居る。(中略)一致の行動をとらしめ、共同以て事に当たるの良習慣を養成するに足りると思ふ。

斯く校友会は、教場並びに寄宿舎に於ける普通の教育以外にありて、学校教育上、最も必要なる事柄である。…」

これは、嘉納が校友会活動の10年間を振り返って書かれているものとなるが、本研究の目的、LS向上を目指す体育授業づくりの指導方法を身につける貴重な資料になると考える。特に「学生自身の考えを発表し、その考えをもとに行動せよ」→「アクティブラーニング」、「学生が各種の仕事を分担し、共同作業をする」→「協調性・チームワーク力」とあるように、学生の主体的な活動が大切であると窺い知れる。

3 成績評価方法に関する課題

学生が授業内容をどの程度まで理解・マスターしているかを早い段階で把握することは、より適切に成績を評価することにつながる。これまでの授業の整合性は確認できるが、「知識・理解」の評価方法において「運動スキルの習得」のみを対象としており、LSに関する知識・理解を確認することがほとんどできていない。すなわち、期末の最終課題まで待つことなく、授業ごとに学習状況の確認、レポート、発言、アンケートなどを使って、できるだけこまめに確認することで、授業の方法・進度を調整することができるようになると考える。授業の組み立てについてフィードバックをすることで、学生の学習意欲を高めることもできるようになると考えられる。

このヒントとなったのは、講道館柔道の発展と関連の中で、段位制にあった⁸⁾。この段位制は講道館柔道の普及と発展に大きく貢献したと考えられる。これは「修行者の励み」¹⁵⁾になるようにという意図に基づくものと読み取られた。

嘉納が強調した柔道の「勝負理論」¹²⁾とその「応

用理論」¹³⁾の関係性については次のように要約することができる。第一は、「*自他の関係をみるべし*」である¹¹⁾。続いて「*先を取れ。熟慮断行。止まるところを知れ。制馭術*」である¹¹⁾。最後に、最も大切な「*応用理論*」の一つとして、「*勝ってその勝ちに傲ることなく、負けてその負けの屈することなく、安きにあつて油断することなく、危きにあつて恐れることなく、唯一筋の道を踏み行け*」とある¹³⁾。これらの教えをまとめてみると、勝負の際は、まず相手の体格、力量、得意技、気質など、その一身をつまびらかにし、また自分や周囲の事情などの関係を明らかにしておかなければならない。この自他の関係は、単に柔道の勝負上だけでなく、すべて社会で事を成す上に必要なことである¹¹⁾。ここに自他共栄の思想の初歩的段階が窺われる。同様に、体育授業におけるLS向上のうえで、そのスキルへの「*応用*」の大切さに学生を気付かせ、評価することも重要であると考えられる。

4 LS教育を融合した授業づくり

LS向上を目指す体育授業づくりにあたっては、授業内での先生と学生、学生と学生の交流活動(例: 会話や教育活動など)が基礎的な部分となると考える。なぜなら、体育授業では、基本となる運動の動きやスキルを学習者に教えることがほとんどのスタイルである。つまり、学習者が受動的に示範を真似して学習するといった学習形態になりがちである。一方、LSの獲得には、大きく「*対人スキル*」と「*個人的スキル*」がある⁶⁾。他者との関わり(コミュニケーション)がない限り、本研究でのLS向上を目指す体育授業づくりの教育効果が半減するであろう。よって、体育授業では、先生から学生へ、あるいは学生から学生への双方向の交流を通して、LS向上につながることになると考えられる。これらのことを踏まえて第1回目から第15回目にかけては、運動の動作やスキルを学習すると共に、LSを

促進する15回の学習内容が考案されている(表1)。具体的には、最初の第1回目と最後の第15回目はセットとして受講生のLSレベルを把握する目的で実施する。日常生活スキル(大学生版)を用いてクラス全員に質問紙調査を実施し、集められたデータは、学期前と学期後の受講生のLSレベルの変化を分析に活用する。第2回目の「*クラスでの自己紹介*」において、クラスという集団の中で、様々なスポーツを体験していく予定であり、多様な他者に適応する必要性が生じると考えられるため、クラス全員の親睦を狙うために自己紹介ゲームを導入する。受講生は初年次の学生の場合、お互いに名前すら分からない状況が想定され、彼らにとってはよい機会であり、効果的なコミュニケーションをとることに対応できるスキルが相互に関連しあつて、LSが獲得できると考えられる。第3回目の「*コンディションチェック*」においては、受講生の健康管理の習慣づけを図り、コンディションチェックシートを用いて実施する。冒頭に述べたように大学生を取り巻く環境に様々な問題が生じると考えられ、特にまだ発達段階でもある大学生の不適應行動が懸念される。そこで、健康管理やこころの悩みなどの問題を早期発見することに意義があるので、コンディションチェックを習慣化するようにする。第4回目と第10回目は「*目標設定*」に関する授業内容をセットとして実施する。授業を開始したばかりの第4回目に受講生に今後の学生生活に対する目標を設定させ、授業の後半に入った第10回目に目標を設定するポイントやコツを学習する上で、第4回目に設定した目標を見直す授業内容とする。第5回目、第6回目と第7回目の「*ストレスマネジメント①②③*」においては、ポジティブなイメージ喚起の練習、呼吸法の練習と瞑想の練習を行う授業内容を実施する。第6回目と第7回目は、よりよいポジティブなイメージ喚起ができるようにする方法を加えている。第8回目と第14回目は「*振り返り*」に関する授業内容として実施

表 1. 授業のシラバス（学習内容 15 回分）

授業計画

- 第 1 回：LS 内容：【学期前のライフスキルレベルチェック】日常生活スキル（大学生版）を用いて行う
- 第 2 回：LS 内容：【クラスでの自己紹介】自己紹介ゲームからコミュニケーションを実感する
- 第 3 回：LS 内容：【コンディションチェック】自己健康管理の習慣づけ
- 第 4 回：LS 内容：【目標設定】短期目標と長期目標を設定する
- 第 5 回：LS 内容：【ストレスマネジメント①】ポジティブイメージ喚起の練習
- 第 6 回：LS 内容：【ストレスマネジメント②】呼吸法の練習
- 第 7 回：LS 内容：【ストレスマネジメント③】瞑想
- 第 8 回：LS 内容：【中間の振り返り】これまでの授業の振り返り
- 第 9 回：LS 内容：【ライフライン】これまでの人生の振り返り
- 第 10 回：LS 内容：【目標設定の技法】目標設定のポイントの学習
- 第 11 回：LS 内容：【グループワーク①】グループリーダーのもとで進む
- 第 12 回：LS 内容：【グループワーク②】授業課題について自由討論
- 第 13 回：LS 内容：【グループワーク③】授業課題について自由討論
- 第 14 回：LS 内容：グループ分け,発表練習→3 分間の発表
- 第 15 回：LS 内容：【期末の振り返り】振り返りシートの記入【学期後のライフスキルレベルチェック】日常生活スキル（大学生版）を用いて行う

する。それぞれは中間時の振り返りと期末時の振り返りになっている。その狙いはコミュニケーションを実感する体育授業が終了した時点で体育授業での「これまでの出来事（現在の自分）を振り返り（反省および評価）」をし、そして「これからはどういう方向に頑張っていくか」を計画していくような内容である。第 11 回目、第 12 回目と第 13 回目は、LS 向上を目指す体育授業の学習内容「グループワーク①②③」の授業内容となる。最初の第 11 回目は、グループ分けとグループリーダーの選出。その後、各グループのリーダーが各自のグループ全員を率いて、綿密にコミュニケーションをとり、共通課題に向けて取り組んでいくという形で授業を進める。特にリーダーシップとコミュニケーションスキルが求められると考えられる。このように他者との関わ

りの中で自己の意識がどのように変容するのか、授業序盤の LS 向上を目指す体育授業づくりによる学期終盤に至るまで様々な授業内容を体験させ、LS がどのように向上されていたのか、具体的に読み取れるような活動内容とする。

IV おわりに

本稿では嘉納の教育方法や思想などについてふれて、LS 向上に寄与する体育授業づくりに役に立つ体育科教育方法を読み解き、日本における大学体育科教育に貢献する知見を見いだそうとすることを目的に、体育授業の「本授業づくりの目的・目標」「15 回の授業内容に関する課題」「成績評価方法に関する課題」「LS 教育を融合した授業づくり」を検討した。以下に得られた結果を示す。

1. スポーツや運動活動から人間形成を行う過程で、改めてスポーツの概念を認識するといった理解過程を辿ることになり、該当授業へのインセンティブ（学習した知識やスキルを日常生活での応用）を与える契機になったのではないか。
2. LS 向上を目指す体育授業を「LS トレーニングの場」として、授業内容を通して、日常の身の周りにある物事・諸問題に対して改善・対処する方法を知り、今後生涯スポーツへのモチベーション維持や、ライフイベントへの適応意識を持たせることが期待される。
3. 授業内容に関しては、LS 向上を促す課題を設定することで、学習者自身の意見や主張を第三者に表現する経験を与え得たことや、人の発表を聞くことで自分では考えつかなかった表現や主張に触れる機会を与え得たことも「LS 向上」としての意味があった。

今後は学生が高校までに体験した体育授業のイメージと、馴染みのないスポーツ・運動活動との隔たりを埋めることができ、LS 教育を合わせて教育効果を高めていけるかが課題である。

[参考文献]

- 1) WHO 編, 川畑徹朗ほか監訳 (1997) 『WHO ライフスキル教育プログラム』大修館書店, 12-20
- 2) Curry, L. A. and Maniar, S. D. (2003) Academic course combining for university students and student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 270-277
- 3) Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., and Danish, S. (2006) The effectiveness of teaching a life skills program in a physical education context.

European Journal of Psychology of Education, 21, 429-438

- 4) Goudas, M. and Giannoudis, G. (2008) A team-sports based life skills program in a physical education context. *Learning and instruction*, 18, 528-536
- 5) 竹田正樹・石倉忠夫 (2001) 「学内授業と 4 泊 5 日のスキー実習が受講生の社会的スキルに及ぼす影響」『同志社保健体育』40, 121-128
- 6) 島本好平・石井源信 (2009) 「体育授業におけるスポーツ経験がライフスキルの獲得に与える影響」『スポーツ心理学研究』36, 127-136
- 7) 生誕 150 周年記念出版委員会編 (2011) 『気概と行動の教育者: 嘉納治五郎』筑波大学出版会, 28
- 8) 嘉納治五郎 (2006) 『嘉納治五郎: 私の生涯と柔道』日本図書センター, 10-44
- 9) 嘉納治五郎 (1913) 「柔道概説」『柔道概要』(大日本武徳会修養団本部 (1988) 『嘉納治五郎大系』3, 本の友社) 104-118
- 10) 生誕 150 周年記念出版委員会編 (2011) 『気概と行動の教育者: 嘉納治五郎』筑波大学出版会, 29-30
- 11) 生誕 150 周年記念出版委員会編 (2011) 『気概と行動の教育者: 嘉納治五郎』筑波大学出版会, 27-28

[引用文献]

- 1) 嘉納治五郎 (1915) 「柔道本義 (柔の形). 柔道」1 (9), (『嘉納治五郎大系』) 25-28
- 2) 生誕 150 周年記念出版委員会編 (2011) 『気概と行動の教育者: 嘉納治五郎』筑波大学出版会, 35-38
- 3) 嘉納治五郎 (1911) 「校友会員に告ぐ」校友会誌, 29
- 4) 嘉納治五郎 (2006) 『嘉納治五郎: 私の生涯と柔道』日本図書センター, 45-60

A Study on the Design of Physical Education Classes to Enhance Life Skills — Based on Jigoro Kano’s Educational Philosophy —

Yulong CHEN Yusuke OKAZAKI Keita IWAO Junya OHFUJI
Katsumi ISHIDATE Tetsu KUMAGAI Kazunori FUKUDA

This study examines physical education (PE) teaching methods that promote the development of life skills, drawing on the educational philosophy of Jigoro Kano, the founder of Kodokan Judo. Focusing on university PE classes, the study analyzes course objectives, lesson design, evaluation methods, and the integration of life skills education to identify effective strategies for supporting students’ personal growth. The results suggest that PE classes provided opportunities for students to reflect on the meaning of sport, apply acquired knowledge and skills to daily life, and enhance communication and problem-solving abilities. In addition, the incorporation of life skills education fostered students’ motivation for lifelong engagement in physical activity and improved their adaptability to various life situations. However, challenges remain in addressing the gap between students’ prior PE experiences and unfamiliar physical activities, as well as in further enhancing the educational effectiveness of life skills instruction. These findings highlight the potential of PE as a meaningful context for life skills development in higher education.