

東洋体育授業に関する研究

森 正 明
宮 本 知 次

要 約

本研究では、近年新設種目として開講された東洋体育授業を対象に、授業アンケートを行い、自己点検・自己評価の観点から授業効果についての検討を行った。主な結果は、以下のとおりである。

1. 全体の受講理由は、「健康によさそう」や「この種目への興味・関心（初めての体験を含む）」であった。
 2. クラスごとの受講理由では、「種目への興味・関心」を、「空手・ヨガ」（以下Aクラス）、「太極拳（総合政策学部）」（以下Dクラス）、「太極拳と中国武術」（以下Eクラス）があげ、「太極拳（法学部）」（以下Bクラス）は「健康志向」、「東洋ウエルネス」（以下Cクラス）は「気への関心」であった。
 3. 男女別の履修者では、Cクラス以外、女子の履修が高い傾向を示している。
 4. 男女別の受講理由では、男子は「種目への関心」、女子は「健康によさそう」の率が高かった。
 5. 授業評価の全体としては、「新しい体験をした」や「このコースに満足している」評価が高い。
 6. クラスごとの評価（具体項目も含む）では、Aクラスで「リラックス状態」の評価特に「しかばねのポーズ」が高く、Bクラス、Cクラス、Dクラスでは、「新しい体験」「ゆっくりした運動」の評価が高い。Eクラスでは「新しい体験」や「身体運動文化の価値と継承」「中国武術にふれた」「ビデオを用いた授業内容」等が評価された。
- 以上のような傾向が、今回の調査から考察された。

1. はじめに

大学設置基準の改訂（以下大綱化）以後、大学における体育教育そのものの存在意義の議論とともに名称変更も行われ、これまでに開講されていなかった種目、例えば、「ボディワークをテーマとする体育」や「内面的な要素を喚起する体育」というようなテーマの設定が行われるようになってきた。これらは、一般的に体育の評価を決定的にしていると思われるので、技

術の向上や体力の向上への傾斜に対するアンチテーゼの働きかけであるということもできる。本学でも大綱化と同時進行するかたちで各学部のカリキュラム改革が行われ、体育に対してもさまざまな要求が出された。それらの議論を踏まえ、これまで実践してきた体育の理念に基づきながらも新しい方向性を模索し、現在のカリキュラムができあがった。94年度からゴルフ練習場を建設、完成にともない法学部、文学部の2学部で通年の授業を開講した。95年度からは半期プラス集中授業という形態で学外のゴルフ場での4泊5日の実習を含む授業が経済学部で、4.5回の事前授業プラス4泊5日の実習を含む授業が、理工学部で開講された。その他では、「ニュースポーツ」「ラクロス」「スポーツフィットネス」といった新しい種目が開講された。こうした流れの中で、1981年度以降法学部の「空手」の授業の準備運動として行われていたヨーガを、受講学生たちの要望に応えるかたちで、92年度からは「空手・ヨーガ」「ヨーガ」と正式種目名に改め、95年度からは商学部で「合気道」（現在は休講）、97年度から法学部で「気功・太極拳」と「東洋ウエルネス」、文学部で「太極拳と中国武術」、98年度には総合政策学部で「太極拳」といった「東洋体育授業」といえるものが開講された。これは社会的な現象として、東アジア圏とりわけ中国を中心として若者の関心が高まり、大学の外国語の選択にも中国語履修者が急増したことなども同様の要因であると考えられる。こうした一連の傾向を踏まえ、本学の体育実技の「東洋体育授業」がどのような要因で履修され、どのような成果をあげているのかを調査する必要がでてきた。これは、新カリキュラムに対する点検・評価の一貫としても重要なことであり、何よりも授業を再考する手がかりになるものである。

2. 目 的

本研究では、大綱化以後、大幅に開講コマ数を増やしてきた「東洋体育授業」を対象に、自己点検・自己評価の観点から履修動機や履修内容についてのアンケート調査を基に、授業効果についての検討を行う。

3. 調 査

98年度「東洋体育授業」を担当している5名のクラスを対象して、「受講理由」「授業評価」に関するアンケート調査を実施した。

<調査対象>

表 1 クラスごとの調査対象数

種目 学部 (時限)	空 手 道	手 ガ テ	太 極 拳	東 洋 ウ エル ネス	太 極 拳	太 極 拳 と 中 国 武 術	計
Aクラス (法) 月1～3 水1.2 水夜1	200						200
Bクラス (法) 月1～3				88			88
Cクラス (法) 金夜2					21		21
Dクラス (総合政策) 火3			15				15
Eクラス (文) 金						76	76
計	200		15	88	21	76	400

4. 調査の結果と考察

項目ごとの考察にはいる前に、東洋体育の名称についての経緯や東洋体育のねらい、種目ごとの特徴、種目の違いに関わらない共通の特徴等について述べる。

まずここで使う「東洋体育」の概念は、特に明治以降、東洋スポーツ化された競技武道を始めとする東洋の身体運動群と対比させて、例えば古武道・古武術のように根底に東洋の身体観・自然観・人間観・宗教観などを技法哲理の根底に内包させた身体運動群、あるいはそれを使つての身体教育を指している。

現在、本学で開講されている東洋体育種目の内容と特徴及び授業目的は、後掲の資料でそれぞれの担当教員の作成したシラバスあるいは講義要項(資料2-1～2-6)から読み取れるが、さらに補足説明をする。

調査学生の半数近くを占める「空手・ヨーガ」に関しては、1コマのなかで時間的と重要度から均等のウェイトをおいて授業展開を行っている。受講学生は、空手の方に興味を持って参加している者と、ヨーガの内容に惹かれてくる者がいる。多くの者は併行学習過程を通して、両者の底流に流れる共通した東洋体育の特徴と意義を発見していくようである。

また、ここで教材として使われる空手は、現在行われている競技スポーツを前提としたものではなく、技法・心法ともに古武道的特徴を備えたものを取り上げている。いわば、同じ柔術

の流れから発した柔道と合気道の違い、あるいは剣術の発展型としての剣道と居合道の差に近い特徴がある。

試合競技を前提にした「柔道」、「剣道」に対し、対練形式はあっても原則的に試合競技を最優先としない「合気道」、「居合道」の種目としての内容形態は、「太極拳」、「ヨーガ」、また「東洋ウエルネス」の授業のなかで採用されている「練功十八法（18動作の運動で気を身体に巡らす功法）」などの東洋的健康法に共通する特徴がある。

それは、その稽古や練習をおこない、「行」を深めて行く過程で自己を知り、また自己を越えた大いなる存在と一体となる事を目的とする東洋的な求道や修行法の考え方が、その種目の根底に厳然とあるということである。「自己を越えた大いなる存在」とは、東洋的な捉え方をすれば「神」、「仏」、「天」、「道」、「宇宙」などのように表現は様々であるが、宗教・信仰・哲学領域の概念をさし、それを自己の身体運動や知的・感性的活動を通じて共生・調和・一体化させていくことが「行」である。

これらは東洋的人間観・身体観・自然観・宇宙観などの哲理が、それらの技法・技術を支え、これらの高次の修得に欠くことの出来ない意味を持っている。

本来、武術の「他者否定」、「他者抹殺」、「人殺しの技法」が「他者肯定」、「人生かし」、「人育ての技術」に昇化していく過程は、上記のような深い哲理の修得なくしては考えられない。

つまり、知的・心的・感性的・身体的至高状態を目指すことが、そのまま技法・技術の完成に近づける道筋となり、技法・技術を高めることが、人間性や人格を高めていくことに繋がるような相関関係を内包している種目群と言える。まして「ヨーガ」は本来宗教行法であり、東洋の哲理の理解なくしては修得困難を来たすであろう。体育種目として採用するにあたっては、身体運動を行法の中核においた「ハタ・ヨーガ」のようなものが適切であるが、それを行う心構えの面では、知性・感性など精神性は無視することはできない。

「太極拳」と「ヨーガ」に共通の主な特徴、あるいは留意点をあげると、

1. 動作はゆっくり、ゆったり、のびのびと途切れる事なく、流れるようにおこなうこと。
2. 動作と呼吸、手と脚と腰というように、複数の要素や部分を協調一致させるよう意志的・意志的におこなうこと。（後に、無意識に協調一致できるようになる）
3. 骨格筋などに与えた運動負荷が心理・生理的に身体内部の変化をもたらすよう、各人の身体状況に留意して無理をせず静かに動作すること。（自己の身体との対話）
4. 「緩と急」「強と弱」「虚と実」「剛と柔」「開と合」「陰と陽」のように対立する概念を調和一体化させるよう知的・感性的に動作すること、等々である。

このような点に留意しておこなう「太極拳」や「ヨーガ」では、「からだ作り効果」をあげ

るのみならず，各人の自己調整能力を高めたり，他人と競うことなしに自己の内面に意識を向けて動作することによって新しい「気づき」や「癒し」の機会を増し，自己の身体状況に見合った運動処方を自己管理のもとで行うことによって「自己表現欲求」や「自己実現欲求」を満たす，つまり「こころ作り効果」や「生甲斐作り効果」も期待できるものと思われる。

近年，北アメリカのヨーガ教室などを中心に広がりつつある「ボディワーク」の評価も，混迷の時代に，生涯にわたっての質の高い人生を送りたいと願う人々が「心身一如」の健康を希求した結果と考えられる。

1. 受講理由全体の傾向

受講理由の全体とクラス別を示したものが図1～6である。項目ごとの選択結果では「健康に良さそう」が約60%，「この種目に興味・関心があるから」が約55%，「初めての種目だったから」が約51%で，いずれも半数以上の学生が受講理由にあげている。次に，その他の受講理由について記述してまとめたものが表2である。全体傾向としては「以前空手やヨーガ等を経験していた」，「友達と一緒にだったから」，「体が柔らかくなりそう」，「武道や武術に関心がある」などを主な理由として回答しているが，全体の件数は少数であった。

表 2 受講理由の記述内容

○ 学外で空手道場に通っている	○ 友人が空手を受講しているから
○ からだが柔らかくなりそうだから	○ 昨年受講していて，さらにやってみたかった
○ 武術をしてみたかった	○ 武道に関心があったから
○ 日本的なものをしてみたかった	○ 団体競技が苦手
○ 中国拳法に興味がある	○ 中国短期留学で体験した
○ おちつきそう	○ 中国語を履修しているから
○ 他では習う機会がなさそう	○ ブルース・リーが好きだから
○ 高校までに経験がない種目	

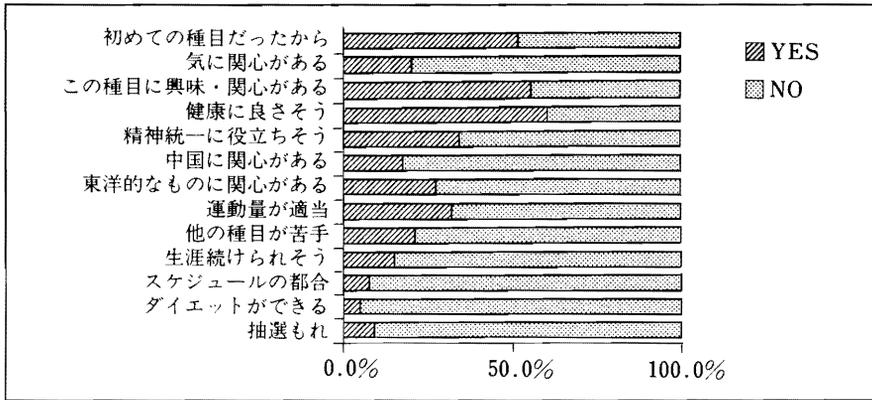


図 1 クラス別受講理由 (全体：n=400)

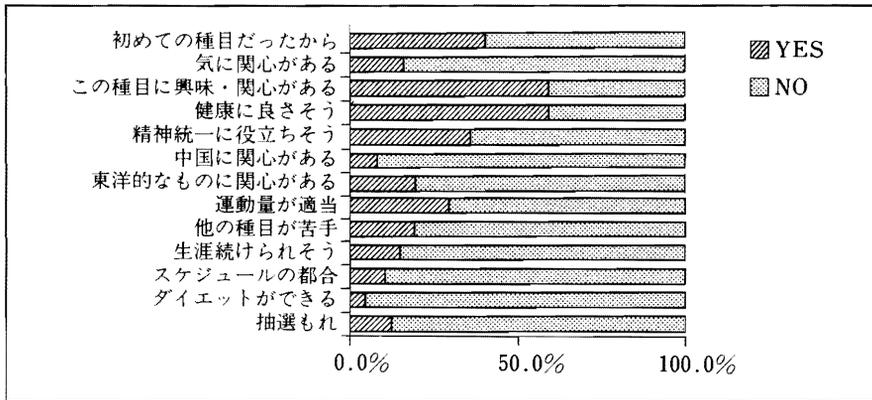


図 2 クラス別受講理由 (Aクラス：空手・ヨーガ) N=200

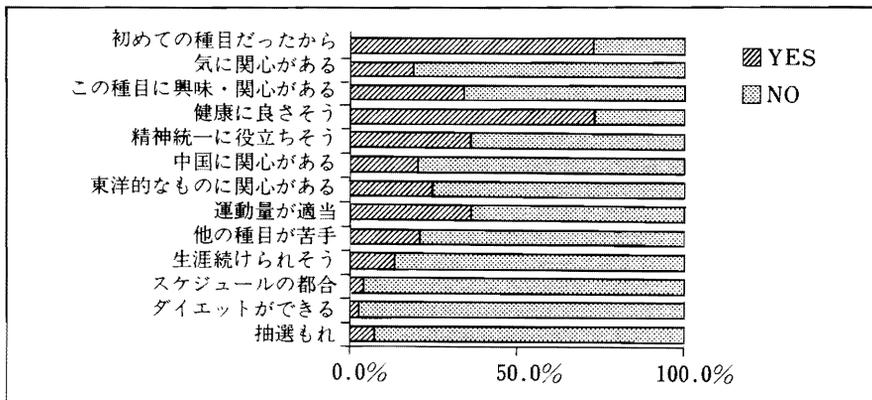


図 3 クラス別受講理由 (Bクラス：太極拳) N=88

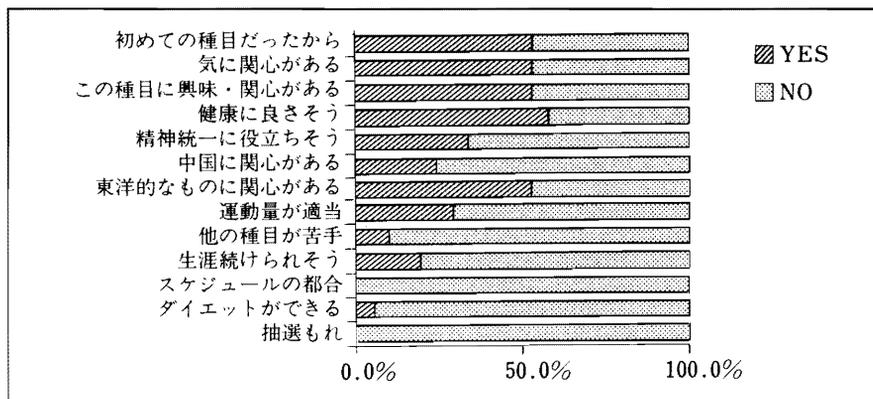


図 4 クラス別受講理由 (Cクラス：東洋ウエルネス) N=21

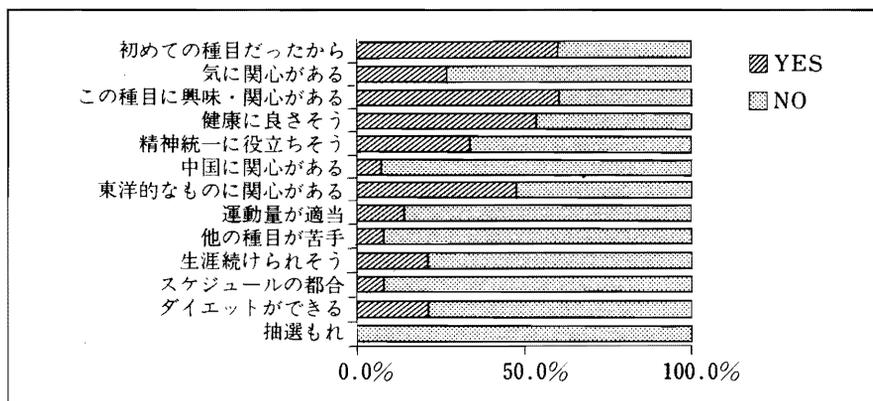


図 5 クラス別受講理由 (Dクラス：太極拳) N=15

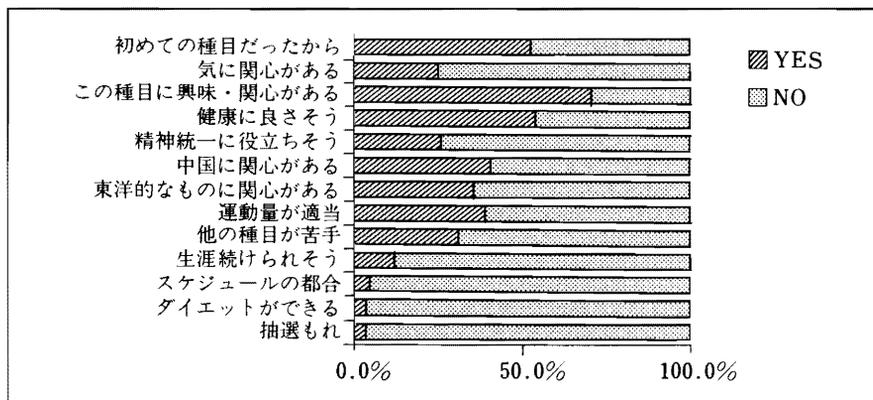


図 6 クラス別受講理由 (Eクラス：太極拳と中国武術) N=76

2. クラスごとの受講理由の傾向

クラスごとの受講理由の傾向をみると、全体で1位であった「健康に良さそう」ではBクラスで70%以上が受講理由にあげている。2位の「この種目に興味・関心がある」では、Eクラスで約70%の高い数値がでていいる。3位の「初めての種目だったから」では、Bクラスで約70%、Dクラスでも60%が受講理由にあげている。「気に関心がある」では、Cクラスの授業で50%以上が受講理由にしている。「精神統一に役立ちそう」では、約30%程度という低い率であり、クラス別の差はみられない。「中国に関心がある」では、CクラスとEクラスに多少クラス別の差がみられる。この傾向は、中国人による指導と中国への関心が多少関わっているとみえよう。「東洋的なものに関心がある」では、CクラスとDクラスで約50%が理由としている。「運動量が適当」では、全般的に率も低く、クラス別の差もみられない。「他の種目が苦手」では、低い率ながらEクラス、BクラスとAクラスに若干の差がみられる。「生涯続けられそう」「スケジュールの都合」では、いずれも低い率で、クラス別の差もみられない。「ダイエットができる」では、Dクラスで20%が理由にあげ、「抽選もれ」では、Aクラスで11%が理由にあげているが、いずれも率は低い。クラスごとの比較では、Aクラスで「スケジュールの都合」「抽選もれ」が5クラス中、最も高い率を示し、Bクラスでは「初めての種目だったから」「健康に良さそう」「精神統一に役立ちそう」の率が高い。Cクラスでは「気に関心がある」「東洋的なものに関心がある」、Dクラスでは「この種目に興味・関心がある」「生涯続けられそう」「ダイエットができる」の率が高く、Eクラスでは「中国に関心がある」「運動量が適当」「他の種目が苦手」の率が高いという結果になったが、各クラスの履修者の数の違いなどを考慮すると、有為な差があるとはいえない。今後の検討課題のひとつである。

次にクラス別の男女数を示した表が表3である。全体の傾向としては、男女の人数指定枠(文学部のみ男女別人数指定)をしていないにも関わらず、女子の履修者が多い傾向を示している。男女別の受講理由をクラスごとに示したものが図7～18である。「初めての種目だったから」では男子のBクラス、Cクラスに60%以上、女子ではBクラスとDクラス、Eクラスに高い履修理由の傾向が見られた。「気に関心がある」では、男女共にCクラスで履修理由にあげていることから「東洋ウエルネス」の受講者は授業内容としての「気への関心」が高いといえる。「種目への興味・関心」では、Eクラスに男女とも高い率がでている。「健康に良さそう」では、男子よりも女子の方にクラスを問わず受講理由の高い傾向がみられる。「精神統一に役立ちそう」と「中国に関心がある」では、大きな差とはいえないが、男子の方が受講理由にした傾向がある。「東洋的なものへの関心」や「運動量が適当」では、男女差はみられない。「他の種目が苦手」「生涯続けられそう」「スケジュールの都合」「ダイエットができる」「抽選もれ」では、それぞれの件数の少なさもあり、男女差はみられない。クラスごとの傾向と同様に、男女別のデータでも、3.4人というクラスが対象となっているので、今回の調査のみでは男女差について有為な差があるということはいえない。

表 3 クラス別男女数

	性 別			計
	男	女	不 明	
A クラス	119	81	0	200
B クラス	31	57	0	88
C クラス	16	4	1	21
D クラス	3	12	0	15
E クラス	38	37	1	76
計	207	191	2	400

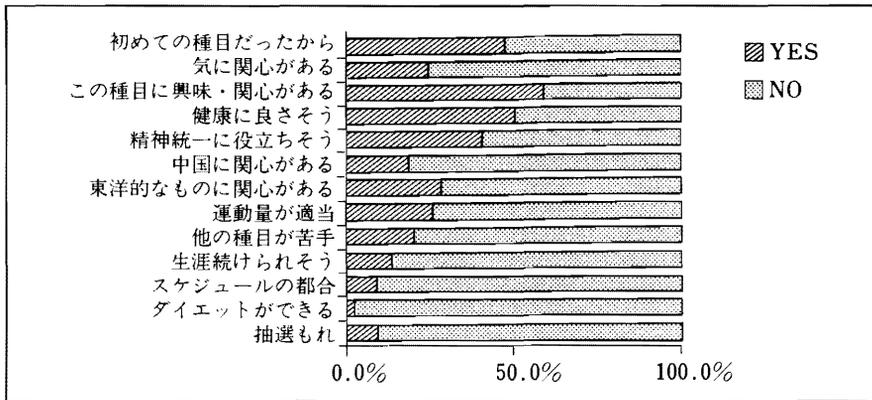


図 7 男女別受講理由 (男子 N = 207)

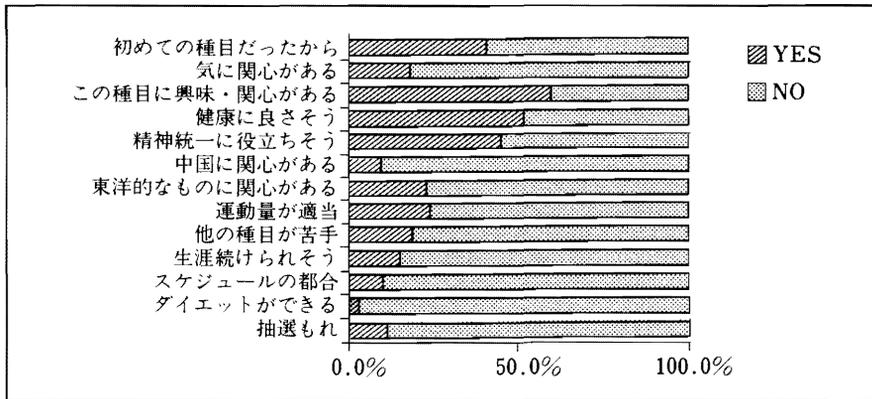


図 8 受講理由・男子 (Aクラス：空手・ヨーガ) N = 119

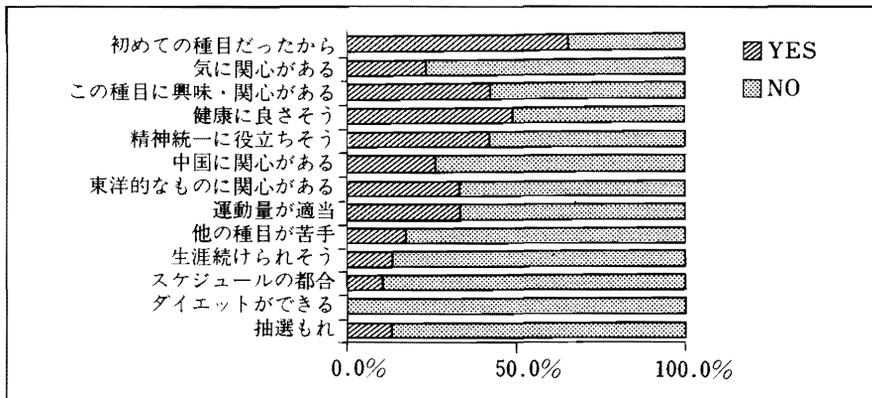


図 9 受講理由・男子 (Bクラス：太極拳) N = 31

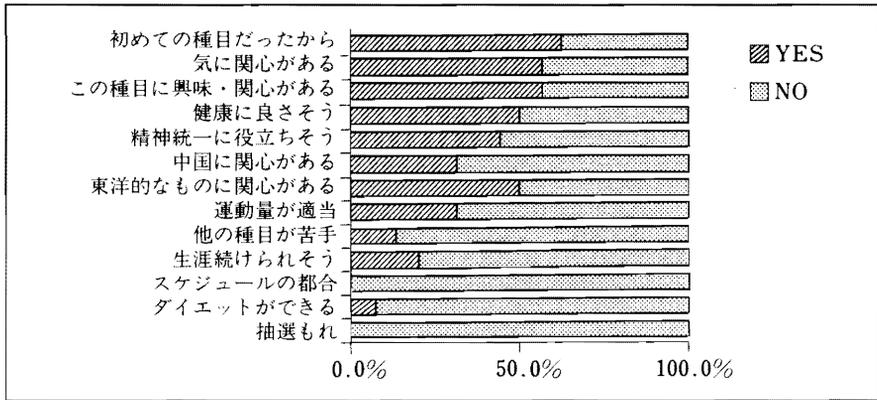


図 10 受講理由・男子 (Cクラス：東洋ウエルネス) N=16

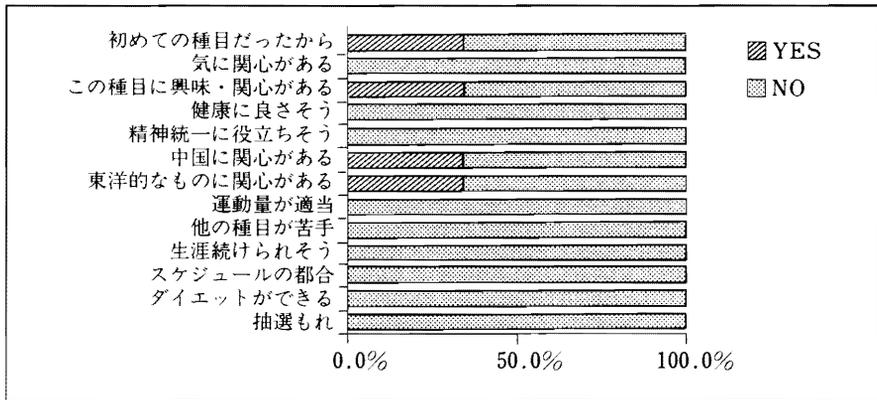


図 11 受講理由・男子 (Dクラス：太極拳) N= 3

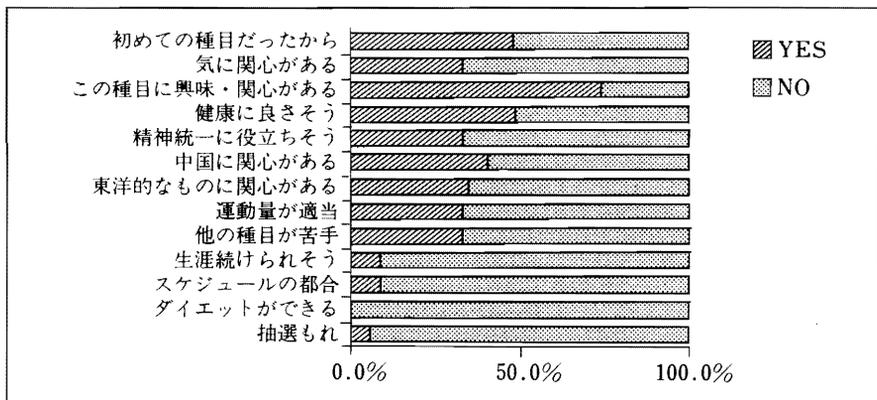


図 12 受講理由・男子 (Eクラス：太極拳と中国武術) N=38

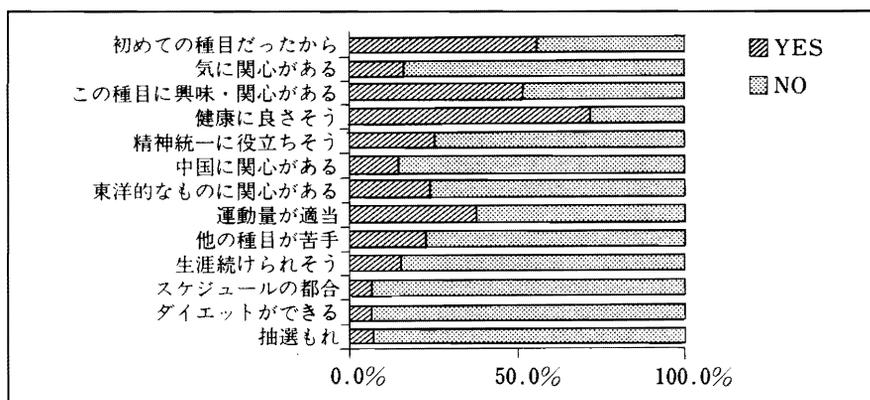


図 13 男女別受講理由 (女子N=191)

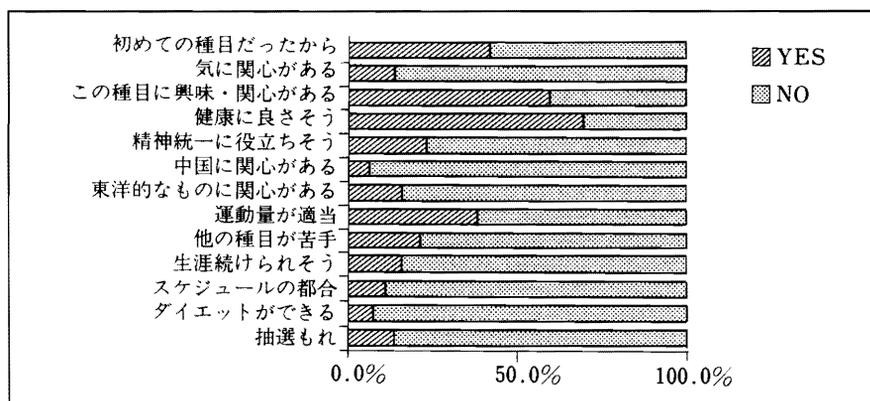


図 14 受講理由・女子 (Aクラス:空手・ヨガ) N=81

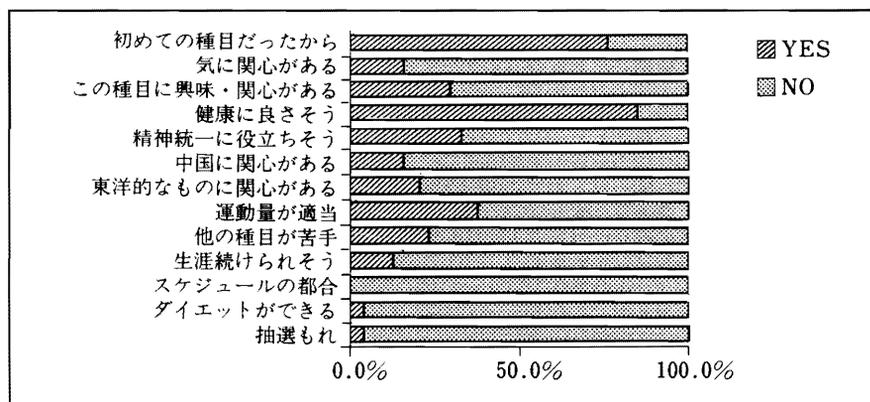


図 15 受講理由・女子 (Bクラス:太極拳) N=57

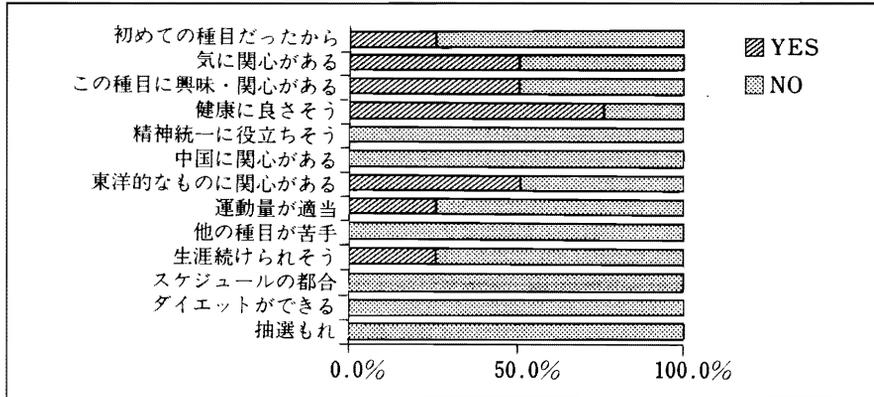


図 16 受講理由・女子 (Cクラス：東洋ウエルネス) N = 4

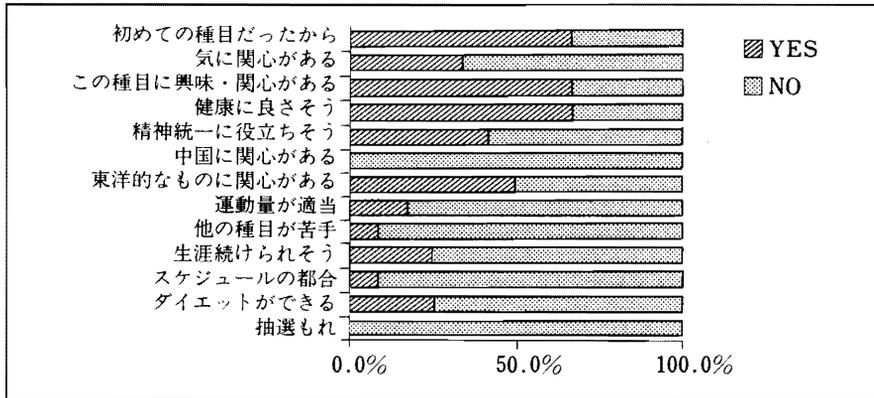


図 17 受講理由・女子 (Dクラス：太極拳) N=12

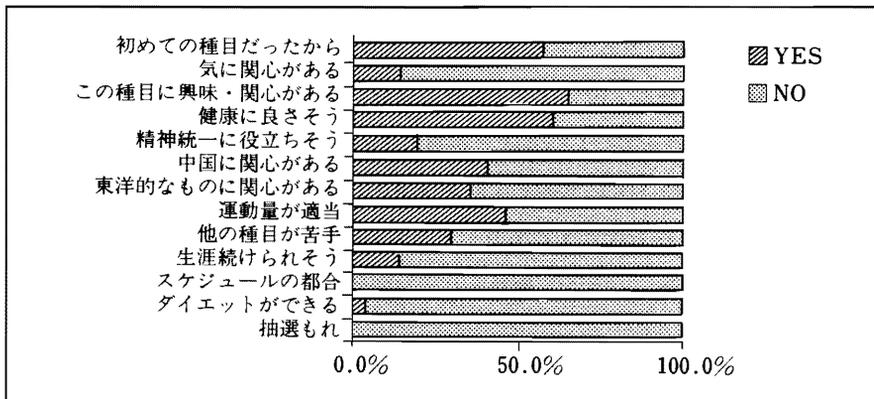


図 18 受講理由・女子 (Eクラス：太極拳と中国武術) N = 37

3. 授業評価の全体傾向・クラス別授業評価（5段階授業評価図）および具体項目

全体の授業評価（5段階評価図—各項目の平均値）を示したものが表4である。授業評価の全体傾向は、「新しい体験をした」が第1位、次いで「このコースに満足している」「このコースに積極的に参加した」が続いている。クラス別の5段階評価図と具体項目を示したものが表5、6、7、8、9である。クラス別にみた授業評価の「新しい体験をした」では、DクラスとEクラス、Cクラスでかなり高い評価が得られた。「気を体験できた」では、Dクラスでやや評価されている。「リラックスの状態になれた」では、Aクラスで高い評価である。「健康観に変化があった」や「身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た」「このコースから触発されることがあった」では、クラス別の大きな差はみられない。「このコースに積極的に参加した」では、DクラスとEクラスで高い評価であり、「このコースを受講して満足している」では、Eクラス、Dクラス、Aクラスで高い評価である。「このコースを友人に勧めたい」では、Dコースでやや高い評価が得られ、「このコースに不満である」では、Eクラスが最も不満が少ないという結果になった。

具体項目をみてみると、Aクラスでは「しかばねポーズ」や「ヨガをやるリラックスできる」という授業内容が評価された傾向にある。「コースの改善点」では、「女子には少しハードすぎ」や空手派、ヨガ派から各々の要望がだされている。Bクラスでは、「ゆっくりした運動」「リラックス効果」などが高く評価されている。Aクラス、Bクラスは、「月曜1限がつらい」とする共通の不満も改善点としてあがっている。Cクラスでは、「ゆっくりしたポーズ」の評価が高い。また「まねをすることで精一杯」という内容から指導者の指導についていく大変さがうかがわれる。Dクラスでも「ゆっくりしたポーズ」「精神的に落ち着く」等が評価されていることから、身体的な満足度以上に精神的な満足度が評価を高くしている要因であると考えられる。Eクラスでは、「中国の武術に触れた」ことが多くの項目の評価をあげる要因となっている。「身体運動文化や中国文化等への関心」は、ビデオ教材の活用によって、うまく成果につながっている傾向がみられる。「不満である」という回答が最も少なかったことも実技と理論の配分等の配慮にあるということもいえよう。このような具体項目を検討していく目的は、数値に現れにくい種々の要因について示唆を与えるものとなる。その意味では、「新しい体験」という高い評価の内容が担当者ごとに違いがあり、種目としての特性が反映されていることが理解できる。

表 4 東洋体育種目全体の現在の評価について

2) 1～10までの各評価（5段階）に○をつけて、その理由についても書いて下さい

		あてはまらない	どちらともいえない	あてはまる		
1. 新しい体験をした	(N=399)	1	2	3	4	5
2. 気を体験できた	(N=396)	1	2	3	4	5
3. リラックスの状態になれた	(N=398)	1	2	3	4	5
4. 健康観に変化があった	(N=397)	1	2	3	4	5
5. 身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た	(N=395)	1	2	3	4	5
6. このコースから触発されることがあった	(N=390)	1	2	3	4	5
7. このコースに積極的に参加した	(N=399)	1	2	3	4	5
8. このコースを受講して満足している	(N=399)	1	2	3	4	5
9. このコースを友人に勧めたい	(N=399)	1	2	3	4	5
10. このコースに不満である	(N=395)	1	2	3	4	5
11. その他、このコースの改良すべき点などについて自由に書いてください						

ご協力、ありがとうございました

表 5 種目：空手・ヨガ（Aクラス）の現在の評価について

2) 1～10までの各評価に（5段階）に○をつけて、その理由についても書いて下さい

		あてはまらない	どちらともいえない	あてはまる		
1. 新しい体験をした (初めての種目. しかばねのポーズが良い. ヨガの型からの呼吸法)	(N=199)	1	2	3	4	5
2. 気を体験できた (わからない. 少しだけでは体験できない.)	(N=198)	1	2	3	4	5
3. リラックスの状態になれた (ヨガをやるとリラックス. しかばねのポーズが良い. 体の緊張がとれる.)	(N=199)	1	2	3	4	5
4. 健康観に変化があった (特になし. 週1では変化なし. 体が柔らかくなった.)	(N=198)	1	2	3	4	5
5. 身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た (わからない. 難しいもの.)	(N=198)	1	2	3	4	5
6. このコースから触発されることがあった (家でヨガをするようになった. 柔軟性の大切さ.)	(N=196)	1	2	3	4	5
7. このコースに積極的に参加した (無欠席. この種目に興味. 休んで体のリズムをくずしたくない.)	(N=200)	1	2	3	4	5
8. このコースを受講して満足している (やったことのないもの. ヨガの呼吸法. 体にいい運動.)	(N=200)	1	2	3	4	5
9. このコースを友人に勧めたい (好き嫌いのある種目. 楽しいからすすめる. 内容が面白い.)	(N=200)	1	2	3	4	5
10. このコースに不満である (特になし. しかばねを増やしてほしい. 朝の1限.)	(N=198)	1	2	3	4	5
11. その他, このコースの改良すべき点などについて自由に書いて下さい (1限は非常にづらい. 空手のほかの技をいれてほしい. 女子には少し厳しい内容. ヨガの時間を増やしてほしい.)						

ご協力, ありがとうございました

表 6 種目：太極拳 (Bクラス) の現在の評価について

2) 1~10までの各評価 (5段階) に○をつけて, その理由についても書いて下さい

あてはまらない どちらともいえない あてはまる

1. 新しい体験をした (初めての種目, 使わない筋肉があることを知った, ゆっくり動く運動.)	1-----2-----3-----4-----5
2. 気を体験できた (よくわからない, 感じられない, できたかもしれ ない.)	1-----2-----3-----4-----5
3. リラックスの状態になれた (精神的におちつく, 静かなのでリラックスできた, 呼吸など.)	1-----2-----3-----4-----5
4. 健康観に変化があった (変化なし, 良くも悪くもない.)	1-----2-----3-----4-----5
5. 身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た (わからない, そこまでいたらない, 興味がない.)	1-----2-----3-----4-----5
6. このコースから触発されることがあった (わからない, 柔軟性の大切さ.)	1-----2-----3-----4-----5
7. このコースに積極的に参加した (まじめに取り組んだ, 遅刻しがちだった, 毎回出席.)	1-----2-----3-----4-----5
8. このコースを受講して満足している (新しいことを知った, 適度な運動量, 自分だけでは 始められない.)	1-----2-----3-----4-----5
9. このコースを友人に勧めたい (とても楽しいからすすめる, 量的な運動希望のひと にはすすめられない.)	1-----2-----3-----4-----5
10. このコースに不満である (特になし, 朝の1限.)	(N=88) 1-----2-----3-----4-----5
11. その他, このコースの改良すべき点などについて自由に書いて下さい (1限は非常にづらい, 先生の実演をみたい, 屋外でもやってほしい, 音楽を取り入れてほしい.)	

ご協力, ありがとうございました

表 7 種目：東洋ウエルネス（Cクラス）の現在の評価について

2) 1～10までの各評価（5段階）に○をつけて、その理由についても書いて下さい

	あてはまらない	どちらともいえない	あてはまる		
1. 新しい体験をした (初めての種目. 日常ではほとんどないポーズ. ゆっくりとした動作.)	1	2	3	4	5
2. 気を体験できた (どういうものかわからない. そこまでいっていない. 型のことで精一杯.)	1	2	3	4	5
3. リラックスの状態になれた (精神的におちつく. 型を覚えることで精一杯. よけい疲れた.)	1	2	3	4	5
4. 健康観に変化があった (変化なし. 肩こりがやわらぐ.)	1	2	3	4	5
5. 身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た (よくわからない. 身体運動文化が何かわからない.)	1	2	3	4	5
6. このコースから触発されることがあった (よくわからない. 生涯つづけたい.)	1	2	3	4	5
7. このコースに積極的に参加した (積極的に取り組んだ. 毎回出席. 空手の違いが知り たい.)	1	2	3	4	5
8. このコースを受講して満足している (まだ終わってないからわからない. 楽しい.)	1	2	3	4	5
9. このコースを友人に勧めたい (興味があるひとにはすすめる. 心身のバランスが とれてない学生にすすめる.)	1	2	3	4	5
10. このコースに不満である (特になし. 可もなく不可もなく.)	1	2	3	4	5
	(N=21)				
11. その他, このコースの改良すべき点などについて自由に書いて下さい (マネをするだけで精一杯. 先生の実演がみえにくい. 特になし. 通年コースにしてほしい.)					

ご協力、ありがとうございました

表 8 種目：太極拳 (Dクラス) の現在の評価について

2) 1~10までの各評価 (5段階) に○をつけて, その理由についても書いて下さい

		あてはまらない	どちらともいえない	あてはまる
1. 新しい体験をした (初めての種目. ゆっくりした動作は初めて.)	(N=15)	1.....2.....3.....4.....5		
2. 気を体験できた (どういものかわからない. 手と手の間にたまに 気を感じた.)	(N=15)	1.....2.....3.....4.....5		
3. リラックスの状態になれた (精神的におちつく. リラックスできなかった. ふとももが疲れた.)	(N=14)	1.....2.....3.....4.....5		
4. 健康観に変化があった (変化なし. 胃腸の調子がよくなった.)	(N=14)	1.....2.....3.....4.....5		
5. 身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た (中国に行く機会があれば参加したい. 身体運動文化 の意味がわからない.)	(N=14)	1.....2.....3.....4.....5		
6. このコースから触発されることがあった (ゆっくり動くこと)	(N=14)	1.....2.....3.....4.....5		
7. このコースに積極的に参加した (自主参加. 毎回出席. 開始時間に遅れてしまう.)	(N=14)	1.....2.....3.....4.....5		
8. このコースを受講して満足している (初めての体験. 楽しい.)	(N=14)	1.....2.....3.....4.....5		
9. このコースを友人に勧めたい (興味があるひとにはすすめる. すでに友人を連れて きている.)	(N=14)	1.....2.....3.....4.....5		
10. このコースに不満である (特になし.)	(N=13)	1.....2.....3.....4.....5		
11. その他, このコースの改良すべき点などについて自由に書いて下さい (自己練習の時間がほしい. 特になし. 学生の態度が悪い.)				

ご協力, ありがとうございました

表 9 種目：太極拳と中国武術（Eクラス）の現在の評価について

2) 1～10までの各評価（5段階）に○をつけて、その理由についても書いて下さい

		あてはまらない	どちらともいえない	あてはまる
1. 新しい体験をした (初めての種目. 中国武術にふれたこと. 他では体験できない型を覚えた.)	(N=76)	1-----2-----3-----4-----5		
2. 気を体験できた (どういものかわからない. 呼吸がたいせつ.)	(N=74)	1-----2-----3-----4-----5		
3. リラックスの状態になれた (終わったあと爽快. けっこう疲れる. 楽しく受けられた.)	(N=76)	1-----2-----3-----4-----5		
4. 健康観に変化があった (変化なし. 柔軟でないと怪我をしやすことがわかった.)	(N=76)	1-----2-----3-----4-----5		
5. 身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た (ビデオが印象に残る. 実技ばかりではわからない.)	(N=74)	1-----2-----3-----4-----5		
6. このコースから触発されることがあった (中国文化により興味をもった. 家で練習した.)	(N=74)	1-----2-----3-----4-----5		
7. このコースに積極的に参加した (授業以外でも友人と練習. 毎回出席. とても楽しい.)	(N=76)	1-----2-----3-----4-----5		
8. このコースを受講して満足している (楽しいことを体験. 楽しい. 普通ではできないスポーツ.)	(N=76)	1-----2-----3-----4-----5		
9. このコースを友人に勧めたい (ひとそれぞれだからすすめない. 楽しいからすすめる.)	(N=76)	1-----2-----3-----4-----5		
10. このコースに不満である (特になし. 全部良かった.)	(N=75)	1-----2-----3-----4-----5		
11. その他, このコースの改良すべき点などについて自由に書いて下さい (武術の話をもっと聞きたい. 特になし. 初心者にはもう少しゆっくり教えてほしい.)				

ご協力, ありがとうございます

表 10 クラス別にみた授業評価(男子)

種目(クラス)	評価項目	新しい体験をした	気を体験できた	リラックスの状態になった	健康観に変化があった	身体運動文の価値と継承・発展に対する理解を得た	このコースから触発されることがあった	このコースに積極的に参加した	このコースを受講して満足している	このコースを友人に勧めたい	このコースに不満である
		新しい体験をした	気を体験できた	リラックスの状態になった	健康観に変化があった	身体運動文の価値と継承・発展に対する理解を得た	このコースから触発されることがあった	このコースに積極的に参加した	このコースを受講して満足している	このコースを友人に勧めたい	このコースに不満である
空手・ヨーガ (Aクラス)	平均値	4.32	2.62	4.25	3.11	3.01	3.30	3.82	4.23	3.66	1.67
	N	119	118	119	117	117	118	119	119	119	119
	標準偏差	.90	1.00	.92	1.11	1.08	1.13	1.07	.90	1.05	.88
太極拳 (Bクラス)	平均値	4.16	2.61	3.71	2.35	2.61	3.10	3.71	3.61	3.45	2.32
	N	31	31	31	31	31	30	31	31	31	31
	標準偏差	.90	1.20	1.07	1.02	1.09	1.12	1.04	.92	.89	1.11
東洋ウエルネス(Cクラス)	平均値	4.69	2.37	3.19	2.69	3.06	3.06	4.19	3.81	3.44	2.06
	N	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
	標準偏差	.60	.89	1.33	1.14	1.12	.77	1.05	.75	.96	1.24
太極拳 (Dクラス)	平均値	5.00	3.33	3.00	2.00	2.00	3.50	5.00	5.00	4.50	1.00
	N	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
	標準偏差	.00	.58	1.41	1.41	1.41	.71	.00	.00	.71	.00
中国武術 (Eクラス)	平均値	4.74	2.37	3.58	2.87	2.97	3.51	4.29	4.53	3.89	1.39
	N	38	38	38	38	38	37	38	38	38	38
	標準偏差	.64	1.22	1.03	1.19	1.20	1.12	.90	.73	1.18	.86
合計	平均値	4.41	2.56	3.95	2.91	2.94	3.29	3.93	4.17	3.67	1.74
	N	207	206	206	204	204	203	206	206	206	206
	標準偏差	.85	1.07	1.06	1.14	1.11	1.10	1.05	.90	1.05	.98

表 11 クラス別にみた授業評価 (女子)

種目 (クラス)	評価項目	新しい体験をした	気を体験できた	リラックスの状態になった	健康観に変化があった	身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た	このコースから触発されることがあった	このコースに積極的に参加した	このコースを受講して満足している	このコースを友人に勧めたい	このコースに不満である
空手・ヨーガ (Aクラス)	平均値	4.34	2.79	4.25	3.12	2.93	3.17	4.09	4.20	3.81	1.67
	N	80	80	80	81	81	78	81	81	81	79
	標準偏差	.97	1.15	.88	1.23	1.07	1.09	.96	.86	1.04	.92
太極拳 (Bクラス)	平均値	4.56	2.56	3.54	2.51	2.70	2.49	4.02	3.81	3.42	1.88
	N	57	57	57	57	57	55	57	57	57	57
	標準偏差	.66	1.09	1.28	1.17	1.12	1.17	1.08	1.11	1.18	1.10
東洋ウエルネス(Cクラス)	平均値	4.50	2.50	3.75	2.50	2.75	3.75	3.75	4.50	4.50	1.25
	N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	標準偏差	.58	.58	.96	1.29	.50	.96	1.50	.58	.58	.50
太極拳 (Dクラス)	平均値	4.83	3.67	3.67	2.75	2.67	3.17	4.08	4.25	4.08	2.09
	N	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11
	標準偏差	.39	.98	.98	1.36	1.15	1.27	.79	.97	1.00	1.38
中国武術 (Eクラス)	平均値	4.76	2.20	3.38	2.92	3.14	3.28	4.05	4.35	3.57	1.62
	N	37	35	37	37	35	36	37	37	37	37
	標準偏差	.64	1.35	1.09	1.09	1.26	1.14	.88	.92	1.01	.86
合 計	平均値	4.52	2.66	3.82	2.86	2.88	3.00	4.05	4.12	3.68	1.74
	N	190	188	190	191	189	185	191	191	191	188
	標準偏差	.80	1.19	1.12	1.21	1.12	1.17	.98	.97	1.08	.99

4. クラスごとの男女別授業評価

クラスごとの男女別授業評価を示したものが、表10、表11である。今回の授業評価による調査結果では、クラスごとの各項目において明らかな男女差がみられるものがない。一部平均値で、1.0以上の差がある項目もあるが、実数の少なさを考慮すると差があるとはいいがたい。

まとめと今後の課題

今回の「東洋体育授業」の調査結果から、以下のことが明らかとなった。

1. 受講理由の全体傾向としては、「健康によさそう」や「この種目への興味・関心（初めての体験を含む）」が中心である。
2. クラスごとの受講理由では、Aクラスは「種目の興味・関心」や「健康志向」であり、Bクラスは「健康志向」「初めての種目」が高い率を示している。Cクラスでは「気への関心」や「健康志向」であり、Dクラスでは「この種目への興味・関心（初めての体験を含む）」が中心、Eクラスでは、「この種目への興味・関心」と「健康志向」であるといえる。
3. 男女別の履修者数では、Cクラス以外は女子の履修が高い傾向がみられる。（文学部は男女の指定人数枠がある）
4. 全体およびクラスごとの男女別受講理由は、全体として男女共に「種目への興味・関心（初めての種目を含む）」が、率が高く「健康によさそう」で女子の率が高い。クラスごとの男女差では「気に関心がある」のCクラスで、男女共に他のクラスよりかなり高い率であるが、受講者数が少ないので有意な値とはいいがたい。
5. 授業評価の全体傾向については、「新しい体験をした」や「満足度」が高く「授業への積極的な関わり」がみられる。
6. クラスごとの授業評価（記述も含む）では、Aクラスは「リラックスの状態になれた」や「新しい体験」「満足している」の評価が高く、「しかばねのポーズ」に対する具体的な記述が多かった。Bクラスでは、「新しい体験」や「リラックスの状態になれた」の評価が高い。「ゆっくりとした運動」を評価する記述が多くみられた。Cクラスでは「新しい体験」や「コースへの積極的参加」の評価が高く、記述結果からは「ゆっくりしたポーズ」が満足度の要因となっているといえる。Dクラスは全体の受講者数が少数ではあるが「新しい体験」「コースへの積極的参加」「友人にすすめる」などの評価が高く、「気を体験できた」では、5クラスの中で評価は1位である。記述では「ゆっくりしたポーズ」「精神的に落ち着く」などがあがっている。Eクラスでは「新しい体験」や「積極的な参加」そして「満足度」が高い。「このコースか

らの触発」や「身体運動文化の価値と継承」については、5クラスの中で第1位である。記述からは、「中国武術に触れた」ことや「ビデオを用いた授業内容」が評価されたと考えられる。

今回は、97年度法学部の「気功・太極拳」の授業で実施された少林式授業評価（資料1）を基礎としたアンケートを実施した。小林クラスとの比較等も検討したが対象者が、少数のため今回は除外した。今回の結果から今後へ向けての課題としては、「初めての種目」「初めての体験」として「東洋体育授業」の評価が高かったわけであるが、大綱化以後各学部で開講してきた新設種目でも同様の傾向があるのかどうか、比較検討していく必要がある。

法学部における女子の履修率が高いことにどのような要因があるのか、今回は「健康志向」も要因の一つとして考えられるが、今後さらに検討していきたい。文学部においては、各項目の関心の高さ、評価の高さが現れているので、今後さらにその要因について検討する必要がある。総合政策学部については、前期36名、後期32名の履修者がいながら常時15、6名の出席にとどまっている実態があり、選択制度における体育実技の展開について、ひとつの問題提起がなされていると考えられる。

現時点で授業開設の趣旨や調査結果からある程度の傾向がみられるのは、大綱化以後開設された「レクリエーション型スポーツ」とも異なるニーズがあるのではないかということである。近年新設された種目は、これまでの学校体育の内容や教育方法とは違う要求に応じているという点では共通点があるものと考えられる。仮に自己表現欲求を「東洋体育授業」に求めているのではないかという仮説がなりたつならば、これからの大学体育のあり方を考えるうえで、「東洋体育授業」は新たな可能性と示唆を与えてくれるものになるといえる。

今後は、今回の調査項目の検討を次年度に向けて行うことや、担当者自身による自己点検・自己評価を行うことも重要であると考えている。今回の調査表の基礎資料を快く提供して下さった小林勝法講師、そして調査に協力していただいた増田勝講師、張勇講師、石原康彦講師、張成忠講師、そして集計結果の分析に協力していただいた布目専任講師に紙面をかりてお礼申しあげたい。

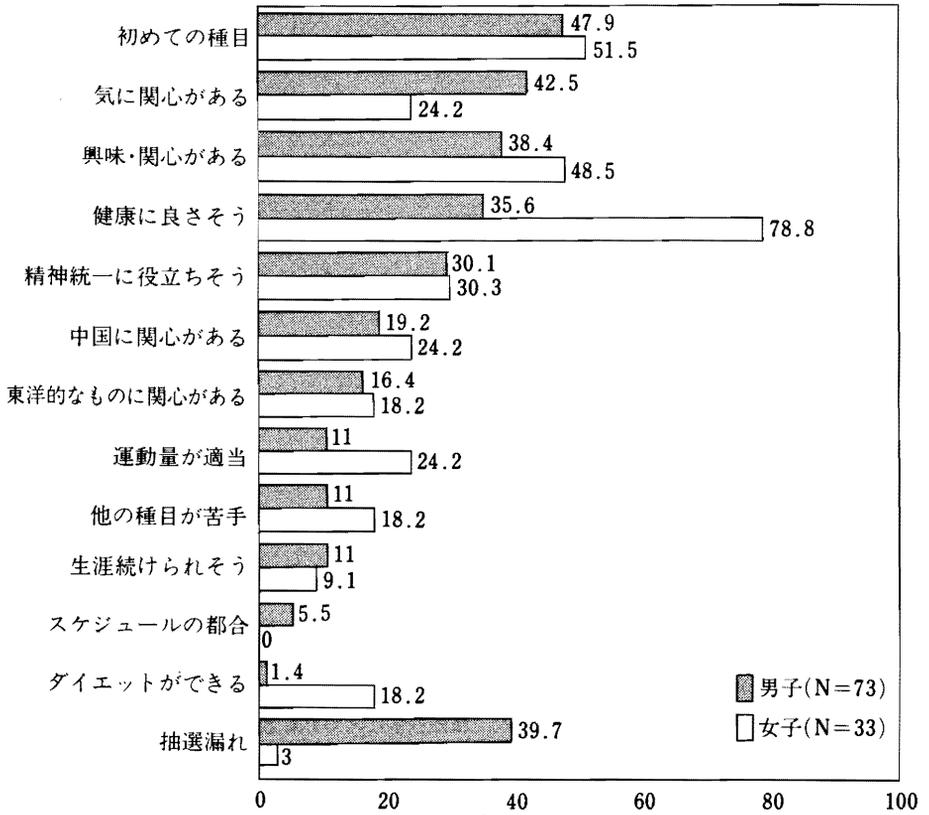
参考文献

- 1) 小林篤：体育の授業研究，大修館，1978.
- 2) 小林篤：体育の授業分析，大修館，1983.
- 3) 片岡徳雄他：大学授業の研究，玉川大学出版部，1989.
- 4) 田中征男：大学の授業研究のために一和光大学の場合一，あゆみ出版，1990.
- 5) 日本体育学会体育原理専門分科会編，大学教育改革と保健体育の未来像—大学体育改革のための必読資料集一，不昧堂出版，1991.

資料 1-1

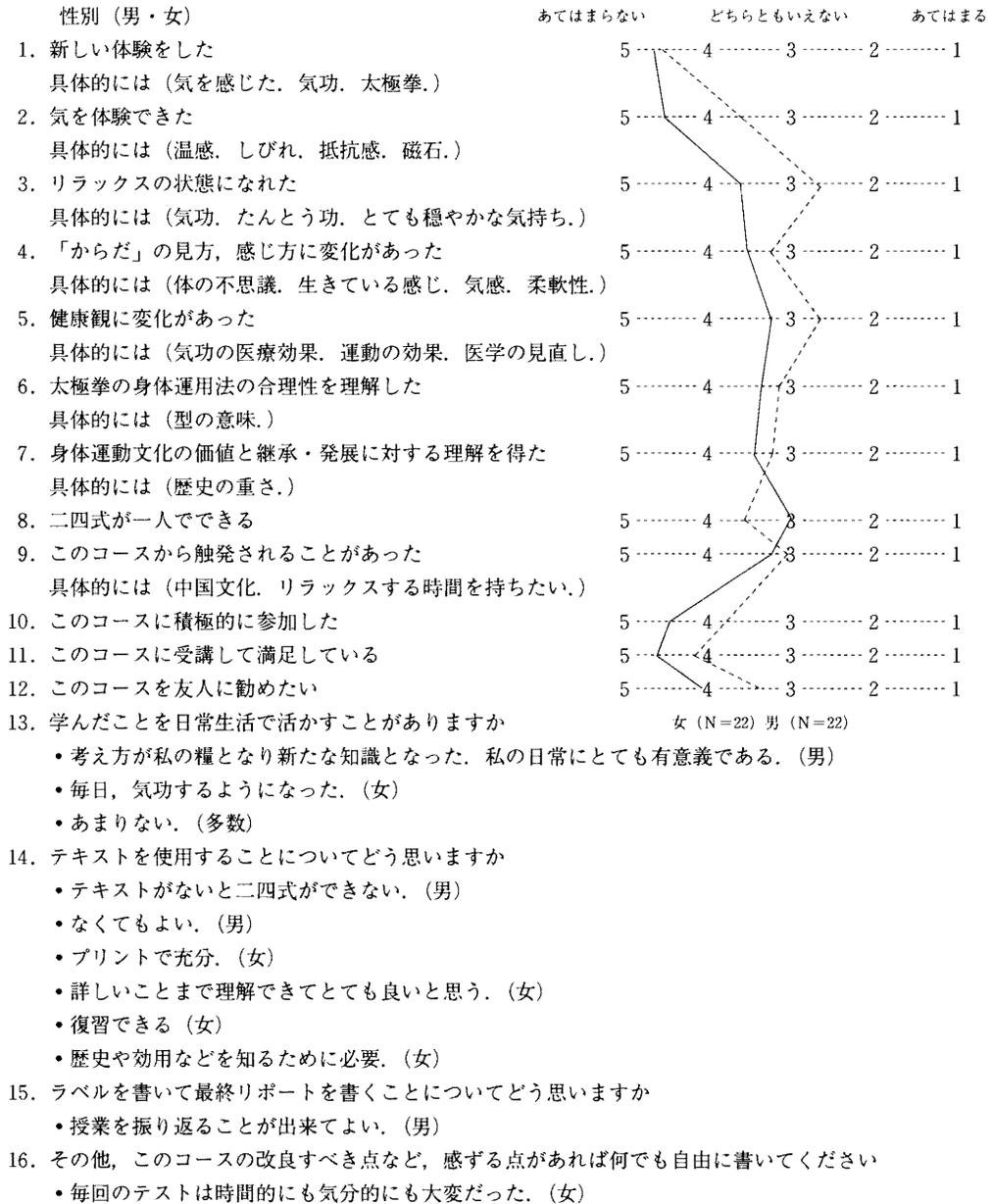
気功・太極拳の受講理由

中央大学97年度



資料 1-2

気功・太極拳 受講アンケート



このアンケートはレポートと別にして, 提出して下さい

資料 2-1

Aクラス「空手・ヨーガ」

【概要（テーマ）】

古代インドに源を発する宗教的修行法であったヨーガと、琉球（沖縄）に伝わる徒手空拳の技を基本とする土着の武術が、中国大陸や日本本土の伝統武術の影響を受けながら発展してきた空手、この一見、無関係とも思われる武術と行法を対象として同時並行の形で取り上げ、現代の視点で、それらの持っている「東洋の身体文化」としての価値を発掘し、その具体的技法・心法を体得していくことを目的及びテーマとする。

【方針】

1. 授業では男女の別なく、主として初学者を対象とし、無理なく、安全に、合理的学習ができるよう指導する。殊に空手に対しては、粗暴・危険といった先入観を持つ人が多いので、この授業を通じ、その誤解を取り除いていく。
2. 空手・ヨーガに共通する”東洋的体育法”の観点から、東洋と西洋の心身観・医学観・体育観の違いを理解し、調和の取れた心と身体とは何かを体得する。
3. 空手を武術、ヨーガを行法という面から、総合的護身法、健康体育がめざす健康増進法、生きがい探しにもつながる求道法として生涯学習・生涯体育に結びつくよう、基本的な技法・心法を中心として行い、その発展した形が、応用にまで展開できるよう配慮する。
4. ヨーガに対しては、一般的に認識不足からくる誤解が多いため、重要点を要約する。
 - ① ヨーガは心身両面からの能力（脳力）開発法である。（曲芸的な柔軟体操ではない）
 - ② 生理的肉体的な柔軟度は行法には関係ない。（行を継続するなかで、自然に柔軟がたかまる）
 - ③ 老若男女の差なく、各自に適した運動強度でゆったりとしたB・G・Mを流しながら行じるので、運動能力で差別感を味わうことがない。（他人と比べたり、競ったりするスポーツとは異なる）
 - ④ 心身両面からの調和のとれた状態を探究し、ストレス過多からくる現代病の予防と治療の技術を取得する。（“未病を治す”という考え方と能力を身につける）
5. この講座は2年次生以上の人達で初めて（空手・ヨーガ）の種目を選択する受講生はもちろんのこと、1年次に健康体育（空手・ヨーガ）を履修した受講生も選択出来る。従って、初学者と経験者とが混在したクラス編成になっている。初学者の人達でも十分に学習が出来るよう配慮しながら、経験者も楽しめるように健康体育（空手・ヨーガ）より基礎から応用への展開を早めた進め方をする予定である。

【内容（スケジュール）】

〔空手の部〕

1. 礼法（礼の心、正座、座礼、立礼など）
2. 基本（基本動作）
 - (1) 攻め方（攻撃技）
 - 突き ①追突き ②逆突き ③鉤突き など
 - 蹴り ①前蹴り ②飛蹴り ③廻し蹴り ④膝蹴り など
 - 打ち ①鉄槌（拳槌）打ち ②裏拳打ち ③手刀打ち ④肘打ち ⑤底掌打ち など
 - (2) 受け方（防禦技）
 - ①下段払い ②上段揚受け ③中断腕（内）受け ④底掌払い ⑤外受け ⑥後屈手刀受け など
 - (3) 攻撃技と防禦技の組み合わせ練習
 - (4) 器具（コーチングミット等）を使用しての攻撃技（特に蹴り技）練習
3. 型 … 攻防の技の組み合わせに体捌きを加え、単独反復練習が可能なように作られた稽古形式

①太極初段 ②平安初段

4. 組手 … 実際に前に相手をたてて、相手との関係のなかで相互に攻防の技法と心法を鍛錬習得する稽古形式。授業では約束組手・一本組手を中心に行うので危険性はない（古流武術の観点から競技スポーツとしての組手試合は行わない。）

【ヨーガの部】

1. ヨーガの理論と行法上の注意事項

同じ身体運動を行っていても意思的・意識的・主体的に行わなければ十分な効果が期待できないため、ヨーガの基本的考え方、また、それを行ずる上での具体的注意点を説明する。

2. 基本体操（ヨーガ的な準備運動、柔軟運動）

身体を軽くほぐし、ウォームアップさせるための10余りの動作からなる柔軟運動で、毎週、運動行法の最初に必ず行う。10分程度の準備運動であるが、この「基本体操」そのものが修得。継続すれば、優れて有効な健康体操となっている。

3. 体位法体操（ポーズ・アーサナ）

ハタヨーガの中核となる行法で、護身法として様々な名称の体操がある。

①猫のポーズ ②前屈のポーズ ③ネジリのポーズ ④コブラのポーズ ⑤ラクダのポーズ ⑥つりばりのポーズ ⑦片足立ちのポーズ ⑧魚のポーズ ⑨逆さか立ちのポーズ ⑩弓のポーズ ⑪バットのポーズ ⑫鋤のポーズ ⑬アーチのポーズ ⑭ワニのポーズ ⑮屍のポーズ 等々

4. 呼吸法（プラーナーヤマ）

心身の調和安定を保ち、瞑想効果を高めるためにも重要な要素である。

完全呼吸法・クンバック呼吸法などが調息法としてよく使用される。

5. 瞑想法

調心法として能力開発を促進する重要な方法

①一点集中法 ②想像力強化法（イメージ法） ③自己暗示法（プラスイメージ法） ④零化法（無念無想） 等々

以上のような内容を生理的ヨーガといわれるハタヨーガを中心に指導していく。

【服 装】

空手着に限らず、一般の運動着にても可、詳しくは第1週の授業の際に指示する。

資料 2-2

Aクラス「空手・ヨーガ (advance)」

【概要 (テーマ)】

古代インドに源を発する宗教的修行法であったヨーガと、琉球 (沖縄) に伝わる徒手空拳の技を基本とする土着の武術が中国大陸や日本本土の伝統武術の影響を受けながら発展してきた空手。この一見、無関係とも思われる武術と行法を対象として同時並行の形で取り上げ、現代の視点でそれらの持っている「東洋的身体文化」としての価値を発掘し、その具体的技法・心法を体得していくことを目的及びテーマとする。

【方針】

1. 原則として一年時に於いて健康体育 (空手・ヨーガ) を履修した諸君を対象にした講座である。
健康体育 (空手・ヨーガ) 終了時点の知識と技術段階から出発する。今年度も朝一時限目に設定されているが、少し早起きをして、爽やかな朝稽古を希望する意欲的な履修生諸君の参加を歓迎する。
2. 受講生諸君の要望を受け、'94年度から開講されたこの講座は、一年次の健康体育 (空手・ヨーガ) で習得、到達した技法・心法の段階から出発し、どこまで内容を深められるか、また、どのような方向へ発展させられるかを受講生諸君らと共に追究する“稽古の場”にしたいと考えているが、飽くまでも意欲さえあれば、誰にでも参加継続できる授業展開を行う。
3. 以下[内容]の項には、空手・ヨーガの部ともに健康体育の内容に少し加筆した程度しか記していない。
今年も授業内容に関しては、基礎の骨格だけを示し、応用・変化である細部の肉づけは、融通性を持たせ、現場での受講生諸君の技術レベルや要望などを考慮しながら進めている。

【内容 (スケジュール)】

【空手の部】

1. 礼法 (礼の心, 正座, 座礼, 立礼など)
2. 基本 (基本動作)
 - (1) 攻め方 (攻撃技)
 - 突き ①追突き ②逆突き ③鉤突き など
 - 蹴り ①前蹴り ②飛蹴り ③廻し蹴り ④膝蹴り など
 - 打ち ①鉄槌 (拳槌) 打ち ②裏拳打ち ③手刀打ち ④肘打ち ⑤底掌打ち など
 - (2) 受け方 (防禦技)
 - ①下段払い ②上段揚受け ③中段腕 (内) 受け ④底掌払い ⑤外受け ⑥後屈手刀受け など
 - (3) 攻撃法と防禦技の組み合わせ練習
 - (4) 器具 (コーチングミット・サンドバック等) を使用しての攻撃技 (特に蹴り技) 練習
3. 型 … 攻防の技の組み合わせに体捌きを加え、単独反復練習が可能ないように作られた稽古形式
 - ①対極初段 ②平安初段 ③平安二段 ④その他
4. 組手 … 実際に前に相手をたてて、相手との関係のなかで、相互に攻防の技法と心法を鍛練習得する稽古形式。授業では、約束組手・一本組手を中心に行うので危険性はない (古流武術の観点から競技スポーツとしての組手試合は行わない)。

【ヨーガの部】

1. ヨーガの理論と行法上の注意事項
 - 同じ身体運動を行っていても意思的・意識的・主体的に行なわなければ、十分な効果が期待できないため、ヨーガの基本的考え方、またそれを行ずる上での具体的注意点を説明する。
2. 基本体操 (ヨーガ的な準備運動, 柔軟運動)

身体を軽くほぐし、ウォームアップさせるための10余りの動作からなる柔軟運動で、毎週運動行法の最初に必ず行う。10分間程の準備運動であるが、この「基本体操」そのものが修得・維持すれば優れて有効な健康体操となっている。

3. 体位法体操（ポーズ・アーサナ）

ハタヨーガの中核となる行法で、調身法として様々な名称の体操がある。

①猫のポーズ ②前屈のポーズ ③ネジリのポーズ ④コブラのポーズ ⑤ラクダのポーズ ⑥つりばりのポーズ ⑦片足立ちのポーズ ⑧魚のポーズ ⑨逆さか立ちのポーズ ⑩弓のポーズ ⑪バッタのポーズ ⑫鋤のポーズ ⑬アーチのポーズ ⑭ワニのポーズ ⑮屍のポーズ その他

4. 呼吸法（プラーナーヤーマ）

心身の調和安定を保ち、瞑想効果を高めるためにも重要な要素である。

完全呼吸法・タンバック呼吸法などが調息法としてよく使用される。

5. 瞑想法

調心法として能力開発を促進する重要な方法

①一点集中法 ②想像力強化法（イメージ法） ③自己暗示法（プラスイメージ法） ④零化法（無念無想）等々

以上のような内容を、生理的ヨーガといわれるハタヨーガを中心に指導していく。

【服装】

空手着に限らず、一般の運動着にても可、詳しくは第1週の授業の際に指示する。

資料 2-3

Bクラス「太極拳」

【概要 (テーマ)】

太極拳は、中国に古来から伝わる養生法、格闘技、内観法等の要素が一体化された武術である。現在は、生涯スポーツとして幅広い層に愛好されているが、元来は、「柔を以て剛に克つ」武術として、高度な攻防の技法と理論が含まれている。授業では、太極拳の基本的な姿勢や動作、技法を学びながら、意識と身体をつなぐ独特のメソッドを体感し、その背景となる理論も習得していく。

【方針】

まず、他のスポーツや身体表現にも応用性が高いといわれる太極拳の姿勢の基本要領を体得することを第一目標とする。次に、ゆっくりとなめらかに動くことが案外たやすくはないことをまず体感し、体のゆるませ方、重心の安定、心身のコントロール等の課題について学んでいく。また、「ゆっくり動く」ことは、動作そのものをスローモーション画像で見ると分析化させる働きをもつ。これにより、動作に含まれる技法を意識の中に定着させ、「意を用いて力を用いず」という太極拳の重要テーマを理解することになり、さらに集中力を高め、心と身体の調和をはかることにもなる。

一般に、太極拳は1人で行う練習が主であるが、2人で行う組手形式の練習システムも体系化されている。この授業では、「推手」とよばれるこのシステムを並行して指導していくが、力をぬき、リラックスして、ゆっくり動くという太極拳の基本原則に従うので、女子学生でも安心して楽しく学べるという利点がある。この「推手」を学ぶことにより、正しい姿勢や重心移動、全身の協調と身体各部の意識的なゆるみ等の重要性を各自が再認識することになり、より総合的に太極拳を理解する助けとなるのである。

本授業では、通年で、入門用として最も普及している。「24式簡化太極拳」を、ひととおりマスターできるようにする。

【内容 (スケジュール)】

前期 (基本学習)

1. 姿勢の要求、動作の要求、歩型・歩法、手形・手法の学習
2. 基本技の説明、組手「推手」の基本練習
3. 太極拳の歴史、流派の紹介 (模範演技)

後期 (応用学習)

1. 意識の要求、呼吸と動作の協調
2. 柔軟性、バランス、腿法〈足技〉の練習
3. 型の意味と技の練習、組手「推手」の応用練習
4. 競技スポーツとしての側面など、ビデオなどで解説

【服装】

動きやすいシャツ、パンツ (ゆったりしたもの、またはジャージ素材のような伸縮性のあるもの)。シューズは底がやわらかめのもの (例、上ばき・体育館シューズ・卓球シューズ・カンフーシューズ・ヒールのないダンスシューズなど) を用意する。

【テキスト】

増田 勝 【太極拳】 前野書店 1,050円

資料 2-4**生涯体育**

生涯体育は、自主的に活動できる知識と実技の習得の場として、また生涯スポーツの基礎を作る場として、半期で実施するものと、その他に、シーズンの集中実技（種目：スキー）を実施するものを開設している。

Cクラス「東洋ウェルネス（こころとからだの調和）」

【概要（テーマ）】

これまで小中高の体育の授業やその他の多くの機会に、沢山のスポーツを経験してきた方も、おそらく東洋的な健康については、ほとんど経験がないでしょう。

東洋的な健康法は、心身のバランスや静と動の調和を第一に考えて行います。バランスとはいっても、何かスポーツをしたら、後で少し休養をとって収支を合わせるというのではなく、身体を動かしながら、心を調整していくというように、心と身体を同時に養うのが、東洋的健康法の真髄といえます。

現代社会におけるストレスに対処するにも、自分の心身の調整を自分で行えるということは、大変意味のあることといえます。授業では、中国養生思想で考える人間の健康についての考え方を、現代の我々がどうとりいれられたか、そのヒントになるようなことを話したいと考えています。また、実技としては、これも沢山ある中国養生実践技術の中から「太極拳」「練功十八法」などをとりあげて紹介したいと思います。「太極拳」「練功十八法」も、単に局所の体操ではなく、人間の総合能力を高める技法です。それを実感できるように行いたいと思います。

【方針】

太極拳は、古代中国がその発祥で、現代でも多くの人々に愛好されている健康法です。いくつかの流派があり、それぞれ特徴がありますが、最も基本といえるものが「簡化二十四式太極拳」です。これを中心にして、学期中にマスターできるようにします。

受講する方は、太極拳という種目の性質上、身体をしめつけない、ゆったりとしたものを着用して下さい。

【内容（スケジュール）】

「簡化二十四式太極拳」は、名称からも分かるように、二十四の基本的な動作から成り立っています。西洋式の動作とは異なる要素が多いため、慣れるまで少し、戸惑うことがあります。そのため、さらに初歩の段階として「その場の太極拳」から練習を始め、徐々に慣れていくよう工夫します。

その過程で、太極拳のねらい、効果をはじめ、中国の健康についての考え方、さらには、人間観、自然観を理解し、自然と人間のかかわり—自然の中に人間がいて、人間の中に自然がある—という感じを体得できるようにしたいと考えています。

【参考書】

湯浅泰雄 【気と人間科学】 平河出版社

資料 2-5

Dクラス「太極拳」

【授業のテーマ】

初学者を対象に、太極拳の実習を通して東洋の身体文化の特質を体験し、身体と心の関わり方に新鮮な発見が得られることを授業の第一歩とする。

合理的で無理無く行える太極拳の運動を通じて、

1. 自分の日常的な動作や姿勢をあらためて見直す。
2. 柔軟性、持久力、平衡感覚や協調・調整技術を養う。
3. 心の保ち方、意識の働きと身体の働きの関係について、実践的に体感し、理解を深める。
4. 運動による健康観を獲得するとともに、身体運動文化と精神文化の関わりを考察する。

【授業の進め方】

導入部では、太極拳の運動の特徴である、①ゆっくりと等速的に動く、②身体をまっすぐに保ち、伸びやかな姿勢で動く、③身体の緊張を解き、リラックスして動く、④精神を集中し、意識で動作を導いて動く、などを体得するための、基礎的な立ち方、歩き方を中心に行う。

太極拳の練習方法には、動作を組み合わせた「型」(套路と言う)を一人で行うものと、二人で柔らかく巧妙な力のやり取りを「組手」のように行う「推手すいしゅ」練習法がある。

この講座では、太極拳の基本動作と基本概念を取得するために、「型」(套路)練習を主体とした実習を行う。

前期・後期を通じて、24種類の動作を組み合わせた「24式簡化太極拳」の取得を目指す。

前期は「24式簡化太極拳」の前半部分(第1式～第12式)までを実習し、習得達成度を計る。

後期は、後半部分(第13式～第24式)の習得を目指すとともに、太極拳に対する理解を深めるために、「推手」の基礎的練習方法として、「平円単推手」、「立円単推手」、「折畳単推手」、「双推手」、「四正手」なども並行して行う。

毎回の授業では、

- ① 準備運動と軽度のストレッチング(太極拳・中国武術の基本練習法に沿って無理のない範囲で行う)
- ② 太極拳の基本動作を組み合わせた、組み合わせ練習
- ③ 「24式簡化太極拳」の段階的練習
- ④ 整理運動・調息法

を行い、後期は、⑤「推手」基本練習を加える。

【到達目標】

太極拳動作は、運動強度的には軽運動に属する。老若男女だれでもが年齢・体力合わせて行うことができる所以である。しかしながら、四肢を協調させてゆっくりと動くことには、想像以上に身体の協調・調整技術が求められ、運動技術的には比較的難度が高いものである。運動能力が高いと自認している人ほど、学び初めた時に、難しい運動であると感ずるものである。

身体的にはだれでもが参加できる運動であるが、習得するためには、段階的な練習を着実に積み上げなければならない。言いかえれば、着実に積み上げれば、だれでもが習得できるものである。

この講座では、前・後期を通して「24式簡化太極拳」の習得を一応の達成目標とするが、毎回の授業は、動作を数多く習得することよりも、受講生諸君が、段階的に基本動作の要領を習得し、基本概念を把握してゆくことに重点を置いて行う。

太極拳の実習を通じて、習慣的に身につけている姿勢や動作を自分で見直す能力を養い、反射運動的な

動作だけでなく、分析的、意識的に精緻な運動を行うことができる感覚を養い、身体に対する感性の領域を拡げてゆくことを目標とする。

これらの分野では習得達成度は一律のものではなく、各人各様であってもよいものである。受講生諸君が、自分の身体感覚や運動の質が、開講から回を追って段階的に変化してゆく状況を自覚し、認識できるようになることが、この講座の到達目標である。

【評価・試験方法】

段階的な練習を着実に積み上げなければ、太極拳の習得と理解が得られないことから、成績評価は出席日数を重視して行う。

以下のように配点し、採点する。

- ① 学習態度（出席日数および学習意欲）70%
- ② 期末レポート（600～1,000字以内の課題レポート）20%
- ③ 技術（期末実技試験）10%

【教科書及び参考書】

石原康彦他8名共著「太極拳実技テキスト」(株)日本武術太極拳連盟 1993年 2,000円

資料 2-6**Eクラス「太極拳と中国武術」****1. 授業のテーマ**

授業を通じ、太極拳・中国武術の特徴や基礎、実技、歴史、発展過程、競技やその規制について、そして中国文化との結びつきを、一步一步理解しながら興味を持って学習する。

2. 授業の内容・方針

授業では簡化24式太極拳を学習すると同時に、可能な状況であるならば、中国武術のその他の内容も紹介したい。授業では履修者に新鮮さ、太極拳・中国武術の奥深さ、中国文化との連帯感を、楽しい雰囲気の中で接触していただき、未知のものを学んでほしい。

3. スケジュール

4月 技術ビデオを見てイメージを高め、基本技術学習及び単独動作の紹介

5・6月 簡化二十四式太極拳を学習
(太極拳・中国武術の基本知識と結びつけて説明する)

7月 復習、まとめ(感想文を提出)

9月 前期に学習した内容を復習

10・11月 簡化二十四式太極拳を引き続き学習

(太極拳・中国武術の簡単な理論と結びつけて説明する)

12月 全面的な復習、まとめ(感想文を提出)

4. 履修者への要望

真面目に楽しく授業を受け、教室の雰囲気を乱さない。極力欠席や遅刻をしない。授業態度と出席状況を評価の基準にする。楽しく親しみのある教室の雰囲気をつくることを趣旨とする。授業では運動に適した服装をする。

5. 授業の目標

授業の全過程で、簡化二十四式太極拳がマスターできるよう努力する。また、中国武術も含み、太極拳の風格や特徴を、更に一歩進んで理解し、今後の太極拳・中国武術を継続して学習していく良好な基礎をつくる。

テキスト及び参考書

〈テキスト〉張 成忠『簡化二十四式太極拳』(¥1,000)(授業時に配布する。必ず購入すること。)

資料 3

東洋体育種目に関する調査

この調査は、現在の授業について受講者の意見を聞き、今後の授業に役立てていくための資料となるものです。結果については、研究・教育以外に使用することはありませんので、忌憚のない意見を述べて下さい。

中央大学保健体育研究所
授業研究班 主査 森 正明

種目 () 受講理由

() 学部 () 年 (男・女)

- 1) 該当する番号に○をつけて下さい。(複数回答)
1. 初めての種目だから
 2. 気に関心がある
 3. この種目に興味・関心がある
 4. 健康に良さそう
 5. 精神統一に役立つそう
 6. 中国に関心がある
 7. 東洋的なものに関心がある
 8. 運動量が適当
 9. 他の種目が苦手
 10. 生涯続けられそう
 11. スケジュールの都合
 12. ダイエットができる
 13. 抽選もれ
- 2) 上記以外の受講理由がありましたら、具体的に書いて下さい
- -
 -

種目 () の現在の評価について

2) 1-10までの各評価 (5段階) に○をつけて, その理由についても書いて下さい

あてはまらない どちらともいえない あてはまる

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1. 新しい体験をした
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 2. 気を体験できた
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 3. リラックスの状態になれた
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 4. 健康観に変化があった
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 5. 身体運動文化の価値と継承・発展に対する理解を得た
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 6. このコースから触発されることがあった
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 7. このコースに積極的に参加した
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 8. このコースを受講して満足している
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 9. このコースを友人に勧めたい
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 10. このコースに不満である
具体的に () | 1 2 3 4 5 |
| 11. その他, このコースの改良すべき点などについて自由に書いてください | |

ご協力, ありがとうございます