

具体的な体験から、理論を学ぶ ～仲島氏と三浦氏のコラボレーションに学ぶ、歩・走運動指導の新たな視点～

尼崎市教育委員会事務局社会教育部 大平 誠也

1 今、なぜ教師塾なのか

真剣なまなざしで民間有料研修を受けているのは教員志望者、小学校現役教師たち。ここで教師たちが学ぶのは、教育技術や教師の心得。教師としての情熱を維持しながら自分をどう向上させているのでしょうか。

なぜ「教師塾」が求められているのでしょうか？ 教育の現場は、さまざまな問題山積です。しかしながら、ベテラン教師が後輩に教えるテクニックを伝授しようとしても、その時間すらないのが現状。肝心の学校の校内研修(授業研究)の内容が、「形式的で自由な意見がいない。」、「討論の深まりがなく、活発な討論が出来ない。」、「批判するだけの意見で、実践者の問題解決の示唆にならない。」、「授業研究の意味が見出せない」など、形骸化していて、閉塞感がある(的場、2007)現状です。このような現状を背景に教師たちは、「指導技術」を伝える場としての「教師塾」という「私的」な場を求めています(松永、2007)。

この報告は、指導技術に加え、先生方にやる気、元気を提供する(参加者感想)「元気が一番塾」を主催する仲島氏(体育科教育誌、2006.4、2006.12にて紹介)が企画する、評判のプロコーチを招いての「走」の指導についての実技研修です。この報告では、仲島氏が、学びを開始する、またすでに学び続けている人たちの行動を促進させるように援助を行う、つまりファシリテータ(まとめ役、進行を助ける人)としての役割をどのようにおこなっているのかを探ります。なぜなら、研修会は、単に指導技術を学ぶだけでなく、参加者が普段想っている問題点を引き出し、その解決に結びつける機能も必要とされると考えるからです。仲島氏は、一般的な走運動の授業において、歩・走動作そのものについての理解が軽視され、競争や記録への挑戦に向けての学習の進め方に比重が置かれ、場の設定や練習環境(ミニハードル、ラダー)の整備に注意が向けられ、大げさに言えば「腕を振りなさい」、「前傾姿勢をとりなさい」、「思い切り走りなさい」という声かけだけで、動作の改善につながる具体的な指導や支援が軽視されている現状を憂えています。小学校期に股関節を大きく開く走法に移行し、足の動かし方が固定化する(伊藤、1994)ことから、歩・走動作そのもの注目することは意義あることと考えられます。この状況を改善するために選定した講師は、三浦誠司氏(「ランウォークスタイル」店長)で、「楽しく元気にランランRUN～こんな指導で子どもは変わる～」をタイトルに、内容は、「ウォーキングからランニングへのポイントあれこれ」でした。三浦氏の指導と参加者の立場から支援する仲島氏のコラボレーションの様子を報告します。

2 三浦誠司氏と仲島正教氏のコラボレートによる研修事例

1) 三浦誠司氏のプロフィール

ランニング・ウォーキング専門店 RUN-WALK Style 代表(info@run-walk.jp) 中学・高校と駅伝からはじまったランニング生活も 20 年。ランニングイベント、ランニングキャンプ等に携わり 10 年。大阪を中心に 2 年前から市民ランナーを対象にウォーキング、ランニングのコーチングスクールを開校し、普及に努める。スノーボードインストラクターでもある。今回は、実技指導を担当。

2) 仲島正教氏の役割

「元気が一番塾」を主催する教育評論家。今回は、参加者の理解を促進するファシリテーターの役割を担当。「参加者の理解促進のために何ができるか」という観点で参加している。

3) 具体を体験し、理論を学ぶとは・・・(『 』は、三浦氏の発言)

『みなさん、走り方を教えてもらったことがありますか?』

参加者一同・・・。

『少なくとも、私はありません』

で始まる三浦氏の指導。歩行は、「這えば立て、立てば歩めの 親心」といわれるように、その獲得までは非常に関心をもたれますが、その後、当たり前の動作として、特に意識されることもなくなります。

『使うところの意識を変えるだけで、動きに変化があればいいのです。後で、体の変化に気づけばいいのです』が三浦氏の指導方針です。

この報告では、腕の使い方に始まる具体的な体験の先にある、『効率のよいランニングに必要なのは、やはり後ろ側の筋肉・・・一連の指導過程で体験する特に肩甲骨を上手く使った腕振り(腕引き)を身に付ければ、ランニングの動きは確実に向上し、より高い価値の内容、そこに向けた指導過程を理解すること』を報告での具体を体験し、理論を学ぶことととらえています。

① 具体を体験する・・・「腕を振りなさい」がもたらすもの

指導場面1

ここでの仲島氏の役割は、参加促進でした。参加者が、日常生活の中で直面しているさまざまな問題に置き換えて自分で意識できるように、意図的に発言をし、参加者の問題意識を明確にしています。そして、目的が達成(授業で使えることを意識させる)できるように、メンバーと共に活動して、側面から援助しながら、積極的な参加促進させる役割を演じています。(表参照)



三浦氏	参加者	仲島氏
<p>まずは、大きく手を振ってだんだん速く歩いてみましょう。その際、1時間続けて(つまり、効率のよく)歩くとしたら、前を意識するか、後ろを意識するか考えながら歩いてください。</p>		
<p>の指示の後、全員でウォーキング。その後、感覚を調査、前後およそ半分半分。体験後の混乱の中で、</p>		
<p>前に振っても進みますが…… なんか気持ち悪い。後ろに引く方が気持ちよく前へ進む感じがします。腕は、振るというより引く。腕を引く方が効率的に歩けます。腕を振れといわれれば、前に意識がいきます。</p>	<p>戸惑いながら動く参加者</p>	<p>(見つめる。)</p>
<p>と前に意識がいくことで、体が後傾になることを体で表現。気持ち悪いという抽象的な表現の理解を促進するため、</p>		
	<p>前傾、後傾が入り乱れ</p>	<p>気持ちよくってとは、どういう感覚なんでしょうねえ。みなさん、わかります？</p>
		<p>わからないことをわからないということがわかることへの入り口だよ。</p>
<p>歩きのなかで……特に腕を引いた歩きの意識をします。それだけで、カラダが前へ進むんです。</p>	<p>歩くと引くが分断された状態</p>	
<p>と、三浦氏が伝えようとするのは、前へ押し出される感覚であることを引き出す。さらに、</p>		
	<p>混乱した状態</p>	<p>こどもたちに腕を引けと指導したらいいんですか。へんなことになりませんか。(両手を後ろに伸ばし)こんなことしませんか</p>
<p>と、子どもを意識させることで、参加者の授業での有用感を刺激する。</p>		

<p>そうですね。変な動きになりますね。スタートポジションが大切なんです。…スタートポジションは真横でかろく手を握ったポジションです。さあ、軽く前後に動かしてみましよう。これで、走ったとき手が見えないことと肘、肘を引くと意識することです。速くなってくると当然前後の動きが大きくなりますが、これは気にする必要はありません。</p>	<p>歩くための引く動作あることが、わかりできるようになりかけた状態</p>	
<p>経験豊かな三浦氏は、無意識に動作を行えるようになった参加者に動作が洗練されるポイント肘を提示する。新たな視点を提示され戸惑いながら動いている参加者に大きな声で、</p>		
		<p>(授業では)腕ふりのポイントを意識したことはなかったね。</p>
<p>と参加者を励ます。練習を重ね、自らの動きの変化を感じて参加者の動きが大きくなる。</p>		

②より高い価値内容へ…「腕を引く」とどのような感覚があるのか 指導場面2

ここでの仲島氏の役割は、流れに変化を起こさせることでした。態度や行動にやや問題を感じさせるような参加者がいる場合、講師と参加者の意識にズレがある場合、それを望ましい方向へ変化させる役割を果たしていました。

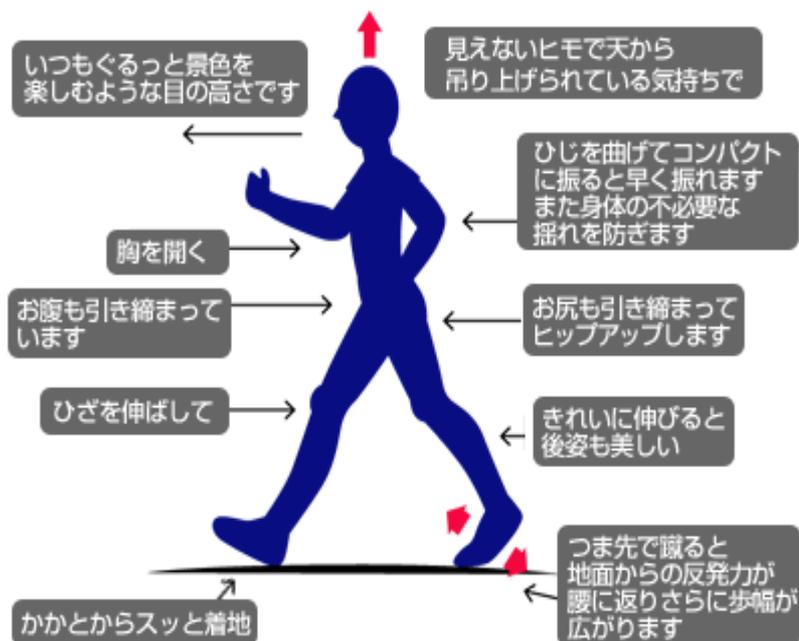


三浦氏	参加者	仲島氏
<p>参加者のごちない動きの参加者を見て、</p>		
<p>腕(肘)を引くと、みなさんのからだにどのような変化があるのでしょうか。左手で右わき腹を軽く掴んでください。まずは、前を意識して腕ふりをしてください。いったんクリアにしてから、今度は後ろを意識して腕ふりをしてください。違いが感じられますか。</p>	<p>右わき腹を掴む意味がわからない様子</p>	
		<p>ほんまに感じれてるか。振り方わかってるか。違ってどんな感じなんですか。?</p>

と求める感覚を違ったことばで置き換えるよう誘導。			
引っ張られる感じですかね。・・・それと、スピードアップは肩を支点とした動きで、肩甲骨あたりに刺激がありますね。	大きな動作をする参加者		
参加者がわかりやすい表現をするとともに、参加者の表情から体感を察知し、大きな動きへ結びつける新たな視点を提示する。戸惑う参加者を見て、			
			肩甲骨に刺激ってわかりますか。
と、三浦氏に参加者の理解が不十分であることを伝える。			
じゃあ、肩甲骨が動くという感じを体験してもらいましょう。両手を開いて、開いた両手を頭上で合わせてみましょう。肩甲骨が近づいた感じ、わかりますか。そこ、そこがさっき感じられましたか。	ニヤッと笑って気づく参加者も		
と三浦氏がアドバイス。両手を合わせる動作、腕(肘)を引く動作を交互におこなう参加者。わき腹、肩甲骨に過剰な意識を向ける参加者を見て、			
	大きな動きで確認する		とても、走ってるときには動かせないような動きもありますね。まとめると・・・。
軽くこぶしを握って、腰骨を基点にハの字を描くように腕を振りましょう。	一連の動作として理解		
と三浦氏。練習を重ね、感覚を理解した参加者は、自らの動きの変化を感じて動きが大きくなる。			

③確かな価値へとつながる研修の指導過程(「参加者」の感想)を理解する

効率のよい走りのフォームは、『肩甲骨を背骨側に寄せるように動かすことで(肘が体より前にでないように腕を振ること)、きれいに骨盤が回りやすくなり、スムーズに次の一歩が踏み出せる。』ことを学ぶのであるが、通常、どのように



社団法人日本ウォーキング協会： 初心者のためのウォーキング教室より)

学ぶのでしょうか。図は、大人向けウォーキングの姿勢についての資料です。同じような情報を、学習カードで提供し、走動作の指導としていないのでしょうか。「自分や仲間の体の状態に気づき、体の調子を整える」ことは、指導要領改訂の方針ですが、この意味は、単に知識として理解することではなく、体感することを通して、自分についての気づきを深め、知識に中身を埋め込むことだと考えます。「ホンマや！という子どもたちの声が楽しみです。」、「原理・原則を知った上で、それを子どもたちにわかりやすく工夫することが教師の仕事だと思いました。」、「歩く、走るなど何気なく使っている自分の動作を見つめなおすことは、自分を大切にすることにつながるかもしれませんね。」の感想から、それぞれが知識に中味を埋め込んだことが覗えます。今回の事例では、指導で伝えることの優先順位を決定し、腕ふり(特に、腕ふり)、姿勢、着地の3ポイントを強調することでした。コミュニケーションルールに関する研究では「適切性の原理」が会話場面などで重視されており、適切な量の情報を聴き手に伝達することの重要性を指摘しています(西田、2003)。このような丁寧な指導であっても、「……生懸命聞きましたが、ほとんど覚えていません。頭の中をもう一度整理します。…」という参加者の感想があり、よりシンプルな指導、参加者に寄り添うファシリテーターの必要性がうかがえます。三浦氏は通常、ランニングやウォーキングに一定程度の意欲と知識をもつ対象者に対して、優れたパフォーマンスを発揮しています。「走るということに対してあまり考えずに生きてきました」、「走の指導って受けたことがなかった」、「走り方の指導は初めて」という対象者の場合は、指導の理解促進を図る役割が必要で、仲島氏の「今、ここで参加者のために何が出来るのか」という問いに基づく発言が必要であったと理解できます。

まとめ

研修講座に取り組む参加者の姿勢が異なる理由はどこにあるのでしょうか。三浦氏と仲島氏の共同作業である研修講座と既製の研修講座との違いを、コラボレーションと分業・協業に求めることができるのではないのでしょうか。コラボレーションと分業・協業の根本的ちがいは、創造性を志向しているかどうかです。対象者を強く意識しない研修は、どこで受けてもあまり違いがありません。研修の活性化は、指導者の熱意や指導力だけではどうにもなりません。学びは続かないのが普通だと考えると、単に資質の向上につながる学びが至上命令だと脅しをかけたり、権威を示したり、知識を伝達するだけでは効果が薄いことが理解できます。教師は仕事として、容易に学びへの取り組みを始めますが、多忙を極める現状で、継続させることは並大抵のことではありません。研修の目的は、参加者に「がんばってますよ」とやる気を示してもらうことでも、講師の言うことを従順に聞かせることでもなく、ましてや「講師先生、すごい」といわせることではありません。本当に目的としなければならないことは、参加者の資質向上の「実」をあげ、継続に方向付けることです。「自分は走れるが、実

際、子どもへの指導するときのことばが難しく悩んでいましたが、少し先が見えたような気がします。」「実践で実際に動くというのはやはり違いますね。・・・」、「改めて「無意識」を「意識」し直すということが、大切だと感じました。」という感想は、これからの授業を見据えての発言ととらえることはでき、継続が期待できるのではないのでしょうか。

中止や逆戻りを回避するためには、参加者と講師の溝が予想される場合、理論と実践の架け橋的な役割を果たす存在が必要です。今回のコラボレーションで、自我へ過度に固執することなく、しなやかに個性を自律的・自発的に発揮できる可能性がみられました。大学と教師塾、そして教育委員会がこのように相互補完的に連携できれば、教員養成・教員研修がより充実する可能性があるのではないのでしょうか。

的場正美(2007)教師塾を生かす日本の授業研究の再発見、教育と医学、55(6): 76-81.

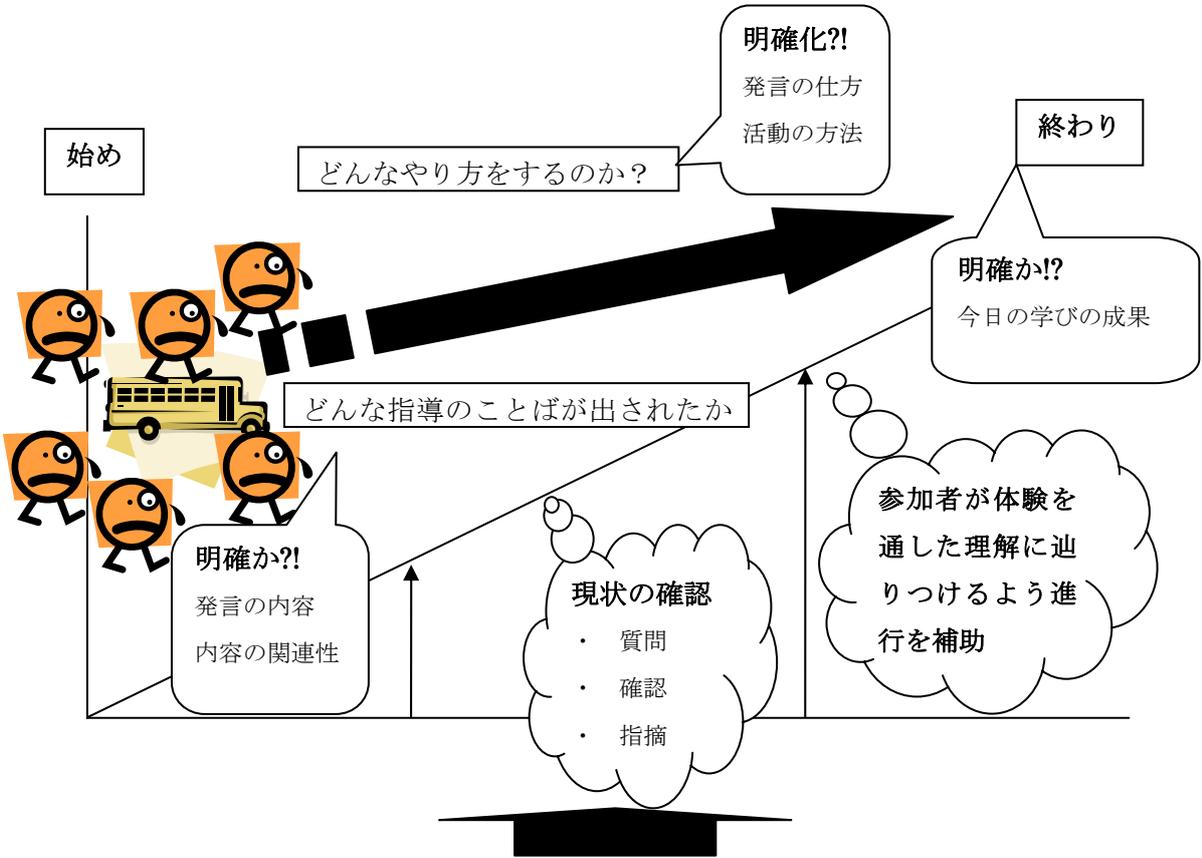
松永昌幸(2007)横浜教師塾「具体を語って抽象を伝える」、教育と医学、55(6): 82-86.

伊藤 宏(1994)小学校6年生における走運動の分析、静岡大学教育学部研究報告. 自然科学篇(36):9-17.

長崎 栄三・長尾 篤志・吉田 明史ほか(2004)授業研究に学ぶ高校新数学科の在り方、明治図書.

西田豊明(2003)社会技術を支える先進的コミュニケーション基盤としての会話型知識プロセス支援技術、社会技術研究論文集. Vol.1:48-58.

三浦氏の指導



仲島氏の主な役割