

教員免許更新講習の実践報告

—エアロビック動作を用いたダンスの指導法—

—体づくり運動から表現—

武内麻美

玉川学園・玉川大学

健康・スポーツ科学研究紀要

第21号

教員免許更新講習の実践報告

～エアロビック動作を用いたダンスの指導法～

～体づくり運動から表現～

武内麻美*

要約

平成 19 年 6 月の改正教育職員免許法の設立により、平成 21 年 4 月 1 日から教員免許更新制が導入された。これにより、新免許状には 10 年間の有効期間が付与されることとなった。玉川大学では、教員免許状更新講習を開設しており、筆者は選択科目の 1 コマを担当している。本報告では、平成 29 年から令和元年までの講習を受講した教員へのアンケート調査を集計した。その結果、受講生のほとんどが本講習の内容や指導方法について十分な成果を得られたと回答しており、今後の学校体育におけるエアロビックの有効性についても深めることができた。

1. はじめに

平成 19 年 6 月の改正教育教員免許法の成立により、平成 21 年 4 月 1 日から教員免許更新制が導入された。その目的は、その時々で求められる教員として必要な資質能力が保持されるよう、定期的に最新の知識技能を身に付けることで、教員が自身と誇りを持って教壇に立ち、社会の尊敬と信頼を得ることを目指すものである（不適格教員の排除を目的としたのではない¹⁾）。基本的な制度設計については、以下の 3 点である。

1. 新免許状^{注1)}には 10 年間の有効期間が付与される。
 2. 有効期間を更新して免許状の有効性を維持するには、2 年間で 30 時間以上の免許状更新講習の受講・修了が必要。
 3. 旧免許状^{注2)}所有者にも、更新制の基本的な枠組みが適用される。
- 玉川大学では、平成 19 年から対面授業方式と e

ラーニング方式で講習を開設している。対面方式の開講期間については、夏期に開講され、eラーニング方式の開講期間については、春期、夏期、秋期、冬期に分けて開講されている。平成 29 年度における受講者数についての実人数は 446 名、延べ人数は 1,315 名²⁾、平成 30 年度における受講者数についての実人数は 811 名、延べ人数は 1,977 名³⁾、令和元年度における受講者数についての実人数は 579 名、延べ人数は 1,458 名であった³⁾。筆者が担当する講習については、対面授業方式のみで開設している。

本報告は、表題の講習の意義を、今後の学校体育におけるエアロビックの有効性という側面から検証することを目的とする。分析には、本講義で得られた「受講者アンケート調査」を使用した。期間は、平成 29 年から令和元年までの 3 年間である。受講生の内訳を次の 2 に、講習内容は 3 に示した。

注1) 注 1) 平成 21 年 (2009 年) 4 月 1 日以降に初めて授与された免許状

注2) 注 2) 平成 21 年 (2009 年) 3 月 31 日以前に初めて授与された免許状

2. 受講者区分

(1) 平成 29 年度について

平成 29 年度についての受講者総数は 20 名であった。内訳は表 1 に示した通りである。

(2) 平成 30 年度について

平成 30 年度についての受講者総数は 37 名であった。内訳は表 1 に示した通りである。

(3) 令和元年度について

令和元年度についての受講者総数は 40 名であった。内訳は表 1 に示した通りである。

表 1. 平成 29 年度～令和元年度までの受講者数内訳

	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
現職教員	18 名	34 名	37 名
幼稚園	0	2	0
小学校	13	24	23
中学校	3	4	5
高校	2	1	3
特別支援学校	0	3	3
小・中	0	0	0
中・高	0	0	1
記入なし	0	0	0
教員経験者	0	1	1
保育士	2	1	0
その他	0	1	4

3. 講習内容

(1) 時間割について

時間割については、図 1 に示したように、休憩を挟みながら、1 日 6 時間の講義と実技を実施した。

(2) シラバスについて

① 講義内容

内容については、図 2 に示しているシラバスの講習内容に沿って実施した。到達目標は、エアロビックの特性を理解した上で、エアロビックの基本的な動作を習得することと、幼・小・中・高等学校の体づくり運動やリズム遊び、表現の領域において、エアロビックを題材とした教材研究ができること、と

設定した。場所は、玉川学園内にある幼稚部ホールで行い、プロジェクターを設置して講義も行えるようにした。

最初の講義では、エアロビックの起源と歴史を紹介し、有酸素運動から生まれた生涯スポーツとしてのエアロビックの特性と、有酸素運動から派生してできた競技スポーツとしてのエアロビックの特性を理解してもらうこととした。それというのも、生涯スポーツとしてのエアロビックと競技スポーツとしてのエアロビックの両方が、学校体育における前途したそれぞれの領域で応用できる要素を兼ね備えていると考えるからである。また、学校体育で取り扱われているエアロビックは、まだ発達段階ではあるものの、各年代において新しい教材が作成され続けている。このことで、幼稚園から小・中・高等学校でも実践されるようになってきており、研究もされ始めているのが現状である⁵⁾⁶⁾⁷⁾⁸⁾。

次に、筆者が実践している大学での生涯スポーツとしての授業内容、小学校で実践している体力向上を目的とした授業内容やリズム感、表現力を身に付けることを目的としたリズム遊び、表現の領域で実践している授業内容を紹介し、その様子を映像で流した。

また、公益社団法人日本エアロビック連盟が考案した「チーム・ダンスエアロビック」(2011)の単元計画や、筆者も教材作りに携わった小・中学校における体づくり運動で取り扱う教材の内容と指導方法を紹介した。

さらに、玉川学園では、幼稚部から大学までが合同で体育祭を行なっているが、その中で、午後の部のウォーミングアップとして「みんなでエアロビック」を、小学生から大学生までが合同で実践している。軽快な音楽のリズムに同調し、単純な動作で運動量も確保しながら、全身を元気に弾ませて楽しく汗をかくことができるため、継続的に実践させていただいている。そして、大学生による体操の演技「基」では、最初に女子演技、次に男子演技、最後に男女合同という構成で演技を行っている。男女合同の演技ではエアロビックを行い、より躍動感溢れる演技を目指している。エアロビックの動作は、比較的単純な動作であることから、男女問わず取り組

みやすい運動であり、運動会のダンスなど集団で演技する際に活用することで、観客にもエネルギーが伝わるような高揚感のあるパフォーマンスとなり、非常に見栄えも良い。このような玉川学園での取り

くことの楽しさを感じるとともに、踊ることが苦手な児童にとっては、心をほぐすことも繋がるだろうと考える。

次に、「エアロビックのステップを習得する」こと

【1日（6時間）の講習】

9:20	10:35	10:45	12:00	12:50	14:05	14:15	15:30	15:50	16:50
講義	休憩	実技	昼食・休憩	講義&実技	休憩	実技	休憩	試験 60分	

図1. 時間割

a. 講習の概要	小学校のリズム遊びや表現、中学校で行われる体ほぐしの運動や体づくり運動の学習を踏まえた上で、エアロビック動作に含まれている様々なステップやジャンプ、床での支持系の運動を取り入れて、リズムに乗って楽しく体を動かしながら体づくり運動のねらいを学習する。また、中学校のダンス領域における踊る・創る・見るといった要素を持つチーム・ダンスエアロビックを提案し、実践する。
b. 到達目標	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビックの特性を理解する ・音楽に合わせてエアロビックのステップを身に付ける ・体づくりやダンス領域の表現の幅を広げるための教材研究ができる
c. 講習内容	<p>講義&実技</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) エアロビックについて 2) 小学校、中学校における授業の単元案と授業事例の紹介 3) 音楽のリズムに合わせてエアロビックの基本ステップを習得 4) チームを作り、テーマにそった演技を創作 5) 発表 6) まとめ、試験

図2. 授業のシラバス

組みも、映像を通して紹介した。

②実技内容

実技では、最初に「リズムに慣れる」という目的で、弾みやすいビートのある音楽に合わせて、歩く、弾む動作をリズムや運動強度などの変化など加えながら繰り返し実践した。その後、2人組や複数人で円になったり列になったり体形を変えながら、簡単なステップにクラップなどの腕の動作を加えながら繰り返し行なった。このことで、簡単な動作から少し難しい動作を取り入れることで、自身のリズム感を知ることや、仲間とタイミングを合わせて動

を目的とし、ローインパクトステップとハイインパクトステップを実践した。また、ステップの組み合わせの例として、筆者が小学校の授業で取り入れた3分間のプログラム（ウォーミングアップ編、体力向上編、整理体操編）も行った。そして、エアロビックの特徴でもある、筋力トレーニングの要素を含むジャンプや腕立て伏せ、片足系のバランス、支持系の技も体験してもらった。これは、調整力を高めることに加え、体づくり運動の応用で取り入れることのできる内容として紹介した。

午後からは、グループ活動に入った。6～8人のグ

ループに分け、全体のテーマを「夏」とし、そこから連想されるテーマを各グループで決め、約1分間の演技を創作してもらった。その際、よりイメージが膨らむよう、高校での事例を映像で見てもらい、創作に取りかかった。創作の内容は、音楽に合わせてステップを自由に組み合わせ、テーマから連想されるような腕の動きや体形移動など、演技構成も自由とした。

最後は、各グループで発表、意見交換を行い、演技を映像で視聴した。

4. アンケート集計結果と考察

教員免許更新講習では、文部科学省のアンケート調査を実施することとなっている。その内容を各年度で集計した。アンケート内容は、資料1に示した通りである。

(1) 平成29年度について

図3に示したように、項目Ⅰの評価は、4点が15人、3点が5人であった。項目Ⅱの評価は、4点が17人、3点が3人であった。項目Ⅲの評価は、4点が16人、3点が4人であった。

(2) 平成30年度について

図4に示したように、項目Ⅰの評価は、4点が33人、3点が4人であった。項目Ⅱの評価は、4点が33人、3点が4人であった。項目Ⅲの評価は、4点が33人、3点が4人であった。

(3) 令和元年度について

図5に示したように、項目Ⅰの評価は、4点が35人、3点が5人、項目Ⅱの評価は、4点が35人、3点が5人であった。項目Ⅲの評価は、4点が31人、3点が6人、2点が3人であった。

これらのことから、本講習の内容・方法についての総合的な評価は、評価項目の1～5の内容を概ね満たすことができていたことが分かった。講習中の受講生の様子からも、意欲的に取り組み、常に笑顔で楽しんでいる様子が伺えた(写真1)。創作活動においても、タオルを使用して表現の幅を広げる工夫をするなどの様子も見られた(写真2)。そして、最新の知識・技能の習得の成果についての総合的な評価においても、評価項目の6～9の内容を概ね満たすことができていたことが分かった。さらに、アンケートの自由記載である感想からは、「エアロビックを体験し、エアロビックというスポーツを取り組む上でのハー

ドルが下がった」という記載があった。これは、エアロビックが非常にハードであり、表現力がないとできない、というイメージが強く根付いているのではないかと推察した。しかし、「音楽に合わせて単純な動作を繰り返すだけで体が温まり、ちょっとした工夫を取り入れることによって楽しさを味わうことや内面から動こうという意欲も向上した」という記載もあったことから、受講生にとって意義の貴重な体験となり、新たな発見もあったのだということが読み取れた。また、小・中学校でのダンス指導で、ダンス嫌いな生徒を好きにさせることに困った経験をされたという教員の方もいた。しかし、体を解放して動くことの楽しさ、体を動かしながらコミュニケーションをとることの楽しさ、演技をすることで一体感を味わうことの楽しさを感じることができ、授業で活かしていきたいという前向きな感想が非常に多かった。

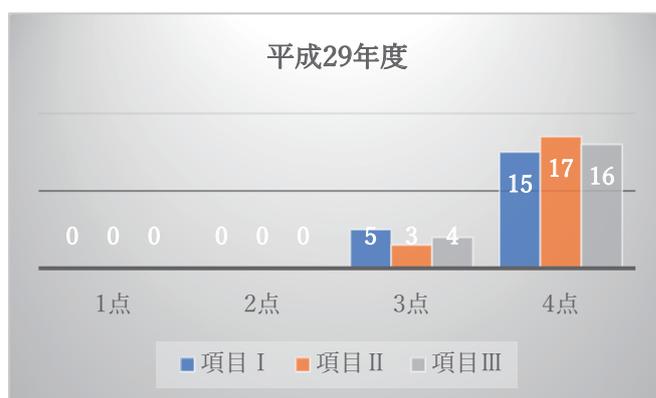


図3. 平成29年度アンケート集計結果

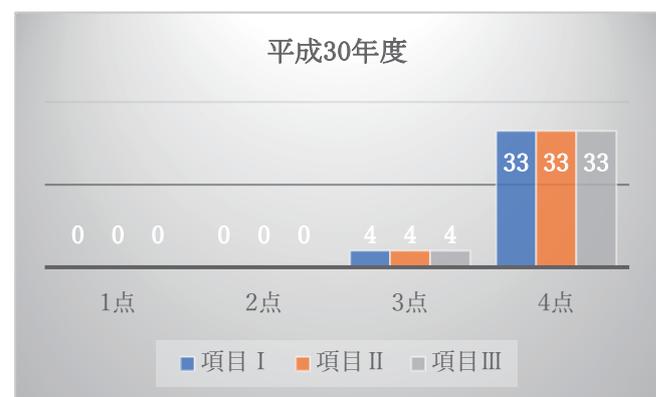


図4. 平成30年度アンケート集計結果

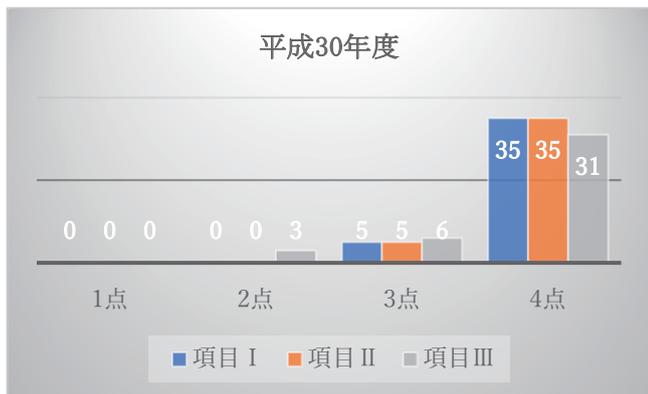


図 5. 令和元年度アンケート集計結果



写真 1. 創作活動の様子



写真 2. 創作活動の様子

5. まとめ

今回の教員免許更新制講習では、エアロビックを題材とし、体づくり運動から表現の領域までの指導内容と指導方法を、講義と実技の両方で実践した。講習の様子やアンケート調査結果と感想より、受講生のほとんどが本講習に十分満足し、十分成果を得られたと感じていたことが分かった。また、意欲的に取り組むことができていたことも分かった。エアロビックは、単純な動作で取り組みやすく、ダンスが不得意な生徒達の心をほぐすための導入としても、楽しく活用できるのではないかと考えられる。また、運動量の確保だけではなく、人との関わりを深めた

り、運動意欲向上を高めたりすることも、現教職員の方々に体験を通して実感してもらうことができ、大変良い機会となった。そして、創作をして発表することで、達成感だけではなく、これからの社会で求められる発想力や表現力も育てることができる、ということも伝えられたのではないだろうか。筆者自身、まずは踊ることが「楽しい」と感じさせることが最も重要だと考えている。今回の経験を活かし、今後も教材研究を続けながら、学校体育におけるエアロビックの教育的価値をさらに深めていきたい。

参考文献

- 1) 文部科学省 HP：教員免許更新制の概要
[https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/koushin/\(2021/2/11\)](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/koushin/(2021/2/11))
- 2) 玉川大学 教師教育リサーチセンター：教員免許更新講習（対面授業方式）、玉川大学教師教育リサーチセンター年報、第 8 号、2018、p147
- 3) 玉川大学 教師教育リサーチセンター：教員免許更新講習（対面授業方式）、玉川大学教師教育リサーチセンター年報、第 9 号、2019、p99
- 4) 玉川大学 教師教育リサーチセンター：教員免許更新講習（対面授業方式）、玉川大学教師教育リサーチセンター年報、第 10 号、2020、p163
- 5) 小林博隆、加藤勇之助、田淵洋勝：中学校体育授業の体づくり運動領域にエアロビックを取り入れる試み、大阪体育大学紀要、第 48 号、2016、pp137-142
- 6) 山本清文、星川秀利、知念かおる：中学校体育授業の準備運動にエアロビックを取り入れるための研究：花園大学文学部研究紀要、第 50 号、2018、pp47-62
- 7) 山本清文、星川秀利、知念かおる、山本満寿代：中学校体育授業の体づくり運動領域にエアロビックを取り入れる試みの研究Ⅱ、花園大学文学部研究紀要、第 51 号、2019、pp1-22
- 8) 武内麻美：小学校低学年生の表現リズム遊びにおける運動意欲に関する研究-ボールを使用したエアロビックの導入-、玉川学園・玉川大学 体育・スポーツ科学研究紀要、第 49 号、2019、pp17-22

8/4(土)	選択	16. エアロビック動作を用いたダンスの指導法 -体づくり運動から表現-
--------	----	--------------------------------------

本評価は今後の免許状更新講習の改善と更新講習に関する情報提供のために行われるものであり、あなたの履修認定に係る評価には一切影響を与えません。

◎あなたの該当する区分に○印をつけてください。

①の方は、学校種・職名にも○印をつけてください。

①現職教員	幼稚園 ・ 小学校 ・ 中学校 高校 ・ 特別支援学校	教諭 ・ 助教諭 ・ 講師 ・ 養護教諭 養護助教諭 ・ その他 ()	
②教員経験者	③教員採用内定者	④保育士	⑤その他 ()

◎以下のⅠ・Ⅱ・Ⅲの項目のあなたの評価について、評価基準の4～1の該当する番号に○印をつけてください。評価の基準は以下のとおりとします。

- 4：よい（十分満足した・十分成果を得られた）
 3：だいたいよい（満足した・成果を得られた）
 2：あまり十分でない（あまり満足しなかった・あまり成果を得られなかった）
 1：不十分（満足しなかった・成果を得られなかった）

1. 学校現場が直面する諸状況や教員の課題意識を反映して行われていた。
2. 講習のねらいや到達目標が明確であり、講習内容はそれらに即したものであった。
3. 受講生の学習意欲がわくような工夫をしていた。
4. 適切な要約やポイントの指摘等がなされ、説明が分かりやすかった。
5. 配付資料等使用した教材は適切であった。

Ⅰ. 本講習の内容・方法についての（上記の1～5の視点を踏まえた）総合的な評価

4 3 2 1

6. 教職生活を振り返るとともに、教職への意欲の再喚起、新たな気持ちでの取り組みへの契機となった。
7. 教育を巡る様々な状況、幅広い視野、全国的な動向等を修得することができた。
8. 各教育活動に係る学問分野の最新の研究動向、これまでの研修等では得られなかった理論・考え方・指導法や技術等を学ぶことができ、今後の教職生活の中での活用や自らの研修での継続した学習が見込まれる。
9. 受講前よりも講習内容への興味が深まり、教員としての知識技能の厚みや多様さを増す一助となった。

Ⅱ. 本講習を受講したあなたの最新の知識・技能の修得の成果についての（上記の6～9の視点を踏まえた）総合的な評価

4 3 2 1

Ⅲ. 本講習の運営面（受講者数、会場、連絡等）についての評価

4	3	2	1
---	---	---	---

◎自由記入欄（申込～試験について要望等がありましたら記入願います。）

--

ご協力ありがとうございました