

夫は妻を走らせることはできない

大西 祐司¹⁾

A husband can't make his wife run

Yuji OHNISHI

Key words : COVID-19, endurance running, exercise habits, lifelong sports, physical education class

キーワード：コロナ，運動習慣，持久走，生涯スポーツ，体育授業

1. はじめに

結論からいえば妻は走るようになった。ただ、それは夫（筆者）の献身的なサポートによるものではなく、さまざまなきっかけと遠因が絡み合っている。そして、それらを誘発したのは皮肉にも新型コロナウイルスであった。

筆者が本研究課題に取り組もうと思ったきっかけは、子供の体力低下、運動する子としない子の二極化に関する潜在的な問題意識にある。中学校女子生徒に限って言えば、1週間の運動時間が60分に満たない割合が20%近くにも上る（スポーツ庁，2019）。この事実は、女子中学生が体育の授業時間以外にほとんど運動をしていないことを露わにしている。前向きな見方をすれば、運動習慣のない生徒に対し体育授業が運動機会を提供しているとみることもできるが、穿った見方をすれば、現状の体育授業が生徒の運動習慣の確立に寄与しておらず、運動・スポーツへの興味関心を高めていないことの裏返しともいえる。

筆者は体育科教育学を専門にしている手前、体力低下や二極化の問題については折に触れて大学の講義で取り上げてきた。教員志望の学生には、このような子供に運動やス

ポーツの楽しさを味わわせ、卒業後も豊かなスポーツライフを継続できるよう教育しなければならないと切実に訴えかけている。

しかし、ふとわが身に置き換えて考えたとき、一番身近な妻でさえも運動・スポーツの魅力に出会わせられていないことに思い至り、省みたのであった。つまり、運動習慣のない女子中学生と妻を重ね合わせたのである。

しかしながら、筆者はこれまで妻に対して何のアプローチもしてこなかったわけではない。週末デートのタイミングを見計らって、「今日、一緒に走る？」と何度となくジャブを打ってきた。そんな時返ってきた言葉は、「なんでそんなしんどいことをしなくちゃいけないの？」「暑い」「日に焼ける」であった。これはまさにおませな中学生女子が言いそうなお決まりフレーズである。これらの言葉について、決して妻の考えを否定しているわけではなく、むしろ生活と運動に一定の距離を置いている人の言葉を雄弁に語ってくれたと受け取っている。

以上が本研究課題に向き合うに至った動機である。では、妻はなぜ、どのような過程を経て走るようになったのだろうか。まずは、妻が運動習慣のない代表的な事例であるか検証を試みたい。

1) スポーツ学部

2. 対象者の特性

年齢は本人の了承を得られなかったため公開できないが、本人曰く、セーラームーン世代だそうだ。身長は高校3年生女子の全国平均値157.9cm（文部科学省，2020）よりも高く166cmの細身である。走ることに関する運動経験は、小学校から中学校にかけては身長が比較的高かったこともあり、短距離走ではクラスの代表選手に抜擢されるほど走力は高かったそうだ。問題は長距離走(持久走)^{注1)}である。

妻の回顧談によれば、中学校の長距離走(持久走)の授業は4時間単元であったという。しかし、その授業は残念ながら指導とはほど遠いものであった。単元1時間目は準備運動等をした後、35分間走り続けるのだという。それが2時間目は40分と5分延長される。お察しの通り、4時間目になると校庭に出るなり、50分間走り続けたそうだ。そのような過酷な条件であったことから、校内を走る際、教師の厳しい監視の目が届かなければ、歩いたり時には止まったりして休んでいたそうだ。しかし、それが見つかれば叱られるため、さらに走りたくなくなるという悪循環を生んでいた。このような経験から、妻の走ることに對する至極ネガティブなイメージが生み出され、それが払拭されることなく運動習慣のない今に至っている。

ここで一旦、この体育授業について批判的検討を加えたい。体育授業では、まずもって安全面の配慮が求められる（Graham, 2001）。準備運動を行っていない状態で主運動に取り組み、終了後に整理運動をしないという判断は認められるものではない。また、当時（平成元年）の学習指導要領に当てはめて考えれば、「体づくり運動」の前身である「体操」領域では、「動きを持続する能力を高めるための運動」として扱われた可能性がある。そこで指導されるべき内容は、「自己の体力や生活に応じて、体力を高めるための体操を構

成し、活用することができるようにする」（傍点は筆者加筆）ことであった。また、取り扱われた領域のその他の可能性としては、「陸上運動」領域の「長距離走」も考えられる。その指導に際しては、「自己の能力に適した課題をもって次の運動を行い、その技能を高め、競技したり、記録を高めたりすることができるようにする」（傍点は筆者加筆）ことが求められるはずである。しかし実際には、全員一律の時間という条件によって実施されていた。たった4回の授業で5分ずつ走る時間を延ばすことに、どのような学習効果を期待できるだろうか。根性論の体育、手抜き授業といわざるを得ない。

このような経験は妻に運動や走ることを好きにさせるどころか、根深い負の感情を植え付けてしまったようだ。当時の体育科の目標は、社会体育及び学校体育が「スポーツ・フォー・オール」の潮流の中で楽しさを重視した目標が標榜され、生涯スポーツが目指されていたにも関わらずである（友添，2010）。

このような話を妻としながら、2人で当時の授業に憤慨すると同時に、よい体育授業を目指す実践的な学問を専門とする筆者の立場からすると、申し訳なくいたたまれない気持ちになった。

3. 研究の手続き

本論は曲がりなりにも研究論文であるため、研究の手続きについても説明しておきたい。本論で扱うデータはかしまって言えば、妻の運動時の参与観察と運動前後の非構造化インタビューによって収集されたものである。かみ砕いていえば、妻との他愛もない会話と運動時の見とりによるアクションリサーチ的な手法である。データの信憑性が低いわけではないが、解釈については学術的な貢献と言うよりは広く多くの方に理解いただけることを念頭に置いて論述した。

分析方法は、上記の記録（記憶）に対して、体育科教育学的な視点から4つのテーマを帰

納的に設定し、考察を実施した。

4. 結果と考察

(1) 体づくり運動と素朴概念

学校体育に関する一般的なイメージとして、走る活動は主に「陸上競技」領域で扱われると思われるだろうが、実は「体づくり運動」領域においても「体ほぐし運動」の「手軽な運動」や、「体の動きを高める運動」の「動きを持続する運動」としても実施可能である(図1)。他の領域名が特定のスポーツ種目と直結するのに対し、「体づくり運動」は特定のスポーツ種目を想起させにくく関係者であっても具体的な運動をイメージすることが難しい。そうなると当然、学習者が領域や目的を自覚して走っているとは考えにくい。

平成10年改訂の学習指導要領において、体育・保健体育科では「体操」の領域から「体づくり運動」へと領域名が変更された。その改訂趣旨は、心と体を一体としてとらえ、運動の楽しさや体を動かす心地よさを味わうことに重点が置かれたためである(文部科学省, 2008)。また、「体づくり運動」は特定のスポーツ種目の取り扱いや体力を高めることを学習の直接の目的とするのではなく、他の領域において扱われにくい様々な体の基本的な動きを培うことが目的となる。つまり、生涯スポーツに向けて運動に親しむための入口のような領域と理解できる。

平成29年改訂の学習指導要領(文部科学省, 2018)では、「体づくり運動」領域の中でも、

中学校第3学年からは「実生活に生かす運動の計画」という内容領域が登場した(図1)。求められる内容は、「ねらいに応じて、健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立て取り組むこと」(傍点は筆者加筆)である。

しかしながら、学校体育で扱われるさまざまな運動やスポーツ活動は、ねらいよりも勝利至上や競争原理が潜在的かつ強力に働いていると筆者は考えている。体育授業を受け持つ保健体育科教員は、特定の種目を幼少期から大学まで競技スポーツとして続けてきた方が多いだろう。加えて、体育授業で活躍する子供も、その多くが部活動やクラブチームで競技スポーツに親しんでいる。つまり、体育授業の中核は競争に馴染みのある人々が占拠しているといえる。そこから派生して、「頑張る」「一生懸命」「我慢」などの価値観が美化され当然視される傾向は否めない。妻にとっても、このような価値観は根強く残っていたようである。

コロナが蔓延する以前に、妻を誘い筆者の勤務大学の周辺を走る機会を(何とか)得た。本学は滋賀県大津市の北部に位置し、琵琶湖と比良山系に囲まれた自然豊かな立地にある。しかも、大学をすぐ湖側に下れば、湖岸を走ることができる絶好のロケーションを備えている。しかし初回のランニングは散々であった。妻は数年ぶりに走るようになったため、初心者によくみられる序盤のオーバーペースによって苦しくなり、途中から歩いて

小学校			中学校		高等学校
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	
体づくりの運動遊び	体づくり運動				
〈体ほぐしの運動遊び〉	〈体ほぐしの運動〉				
〈多様な動きをつくる運動遊び〉	〈多様な動きをつくる運動〉	〈体の動きを高める運動〉		〈実生活に生かす運動の計画〉	

図1. 「体づくり運動」領域の内容構成(大西, 2019)

帰ることになった。研究対象で述べたとおり、妻の走ることにに対するイメージは極めてネガティブである。その気持ちをぐっと押さえ込み、勇気を振り絞って走ったにも関わらず、初回にネガティブなイメージを上塗りしてしまったのである。そのため、この出来事から次に走るまでにはおおよそ半年の月日を要したと記憶している。

このような妻の失敗談は、一生懸命さと頑張りすぎがもたらした結果だと考えている。しかし、「体づくり運動」においては、技能の向上というよりはむしろ目的に応じて計画的に実践を行うことが重要になる。そのためには、スポーツ科学の知見が欠かせない。妻の場合、日常生活での健康の保持・増進や美容、リフレッシュのために走る。その目的(ねらい)に迫るためには、最大心拍数の50～70%の運動を20分程度行えば十分であるし、脂肪燃焼のためには20分の運動を断続的に行わなくても、休憩を挟みながら合計時間が20分を満たせば目的は達せられる(井上, 2011)。実際、半年後にはその目的を設定し、達成することができた。妻の主観的運動強度や心拍数を確認しながら走ると本人も運動強度の易しさに安心したようであったし、休憩を挟んで良いという話には大変驚いていた。

先に述べた妻の中学校の運動経験は、目的や意図のわからない時間設定の中で、競技スポーツの風土が根付いた環境で走っていたことになる。そうなるとうちでも高強度の運動が求められ、本来意識する必要のない敵わない敵に劣等感を感じてしまうのだろう。このような走ることに関する素朴概念^{註2)}の転換や、目的に迫るための手立ての理解は、妻が走ることのハードルを大きく下げた一因といえよう。

(2) 学習成果の可視化と目標設定

創意工夫された体育授業では、教師が学習カードを作成し、学習者の学習過程や学習成果を記録として残す手はずをとられることが

多い。それらの記録は、教師が学習者を評価するためだけでなく、学習者が自己や他者を評価するためにも有効である。また、近年、確かな学力の保障に向けて、ポートフォリオ^{註3)}を作成し、学習者の自己評価力を育むとともに、その記録を蓄積し学習活動につなげていくことが求められている(西岡, 2003)。

学習カードと一口に言っても、さまざまな種類と機能があり、使用用途は異なる(上條, 1995)。なお、学習カードを作成すれば学びが可視化され、有効性がもたらされるかというところも限らない。例えば、記録カード^{註4)}の代表例である縄跳びカードは、多様な技に挑戦し、その跳べた回数を仲間や教師にチェックしてもらい自己の伸びを確認し記録できるところにメリットがある。しかし、運動が苦手な学習者にとっては、既にわかっている技能差を露呈しなければならないという恐ろしさ(デメリット)を抱えている。つまり、縄跳びカードは、個人単位で記録しながらも、単一の規準による相互の確認から他者との比較が否応なく生じ、結果的にクラスの順位付けとして作用してしまっているのである。では、そもそもこの縄跳びという活動は学校体育ではどのように位置付けているのか再考してみたい。

体育授業で縄跳びが教材として扱われるとすれば、それは「体づくり運動」領域である。「体ほぐし運動」であれば、「心と体との関係や心身の状態に気付き、仲間と積極的に関わらうこと」(文部科学省, 2018, p. 44)がねらいとなり、「体の動きを高める運動」であれば、「巧みな動き」や「動きを持続する能力を高めるための運動」の獲得が期待される。しかし、「体ほぐし運動」の場合、単縄の技や回数だけの規準では、仲間との積極的な交流は生まれにくい。「動きを持続する能力を高めるための運動」を伸ばさせるにしても、技や回数だけでは、個人のもともとの身体能力が考慮されていないため、運動が得意な学

習者でさえねらいに迫れない可能性がある。仲間との交流を意図するのであれば、2人横並びで一本の縄を跳ぶといった人数や行い方を工夫した教材の提示が必要であろうし、心肺機能を高めるためには、例えば主観的運動強度尺度(RPE: Rating of Perceived Exertion)や心拍数によって個の運動能力に応じて目標を設定することが重要になる。

他方で、近年、学校教育では情報化社会に対応すべく、ICT機器を取り入れた授業を実施することが推奨されている(文部科学省, 2018)。体育科においても、ICT機器を活用し、活動の提示、問題の発見及び解決、評価を行う事例が多数報告されている(松木・加藤, 2019)。このことは、学習カードによる紙媒介の記録から、一部その機能がICT機器を活用した記録に転換されていると推察できる。一般社会においても、昨今のスマートフォンやスマートウォッチの普及により、この手の情報の収集及び管理は格段に手軽になった。妻もその恩恵を受けた1人である。次に妻の事例から学習カードやICT機器の使い方、学習成果の可視化について検討してみたい。

妻がランニングする時は、必ず夫婦2人で週末や平日の夕方に行く。しかし、それだとしても週1回のペースに留まってしまっていた。ある日、私が家に帰ると妻は昼間に一人で走ったと自慢げに語ることがあった。それを証明するのがスマートウォッチであった。彼女はスマートウォッチの記録をタブレット端末に同期し、どのような経路をどんなペースで走り、どんな手応えを得たかを嬉しそうに語ってくれた。もちろんスマートウォッチがなくてもいずれ妻は一人で走っていたと思う。けれども、自分の取り組みの成果が記録として残り、可視化できたことで、共有できる喜びが生まれ、次への動機付けと自信につながる大きな一歩になったことだろう。

先述の縄跳びの学習カードとの相違点は、

自己の目標設定に対して、心拍数や時間といった客観的な情報が記録されたこと、それを他者と比較しなくて済むことにあると考える。さらに、自分の走路を地図上に記録するGPS機能は、日本列島の走破を目論んでしまいそうなゲーム性を内包している。同様の発想で、学校周辺を走った距離を地図に記入する教材も紹介されている(油野, 2000)。学習や取り組みの成果が可視化され、共有できることは重要である。ただし、それが他者との比較に陥らず、個人の目標の達成度に応じて他者が認めてくれるような仕掛けづくりを行うことが肝要になる。

(3) 動機付けと映え

運動習慣のない人や運動に苦手意識を持っている人は、運動に動機付けられていない状態と言える。妻も当初は無動機付けの状態であり、走ることに価値を見いだしていなかった。それが、運動習慣を獲得しつつあるということは、有機的統合理論(Ryan & Deci, 2017)に基づき目的を達成するための手段として外発的に動機付けられていったと考えられる。では妻は何を目的に動機付けられていったのだろうか。

妻は日頃からSNSを活用し、情報の収集と発信を行っている。その情報には健康ブームの流れの中で、著名人が運動に親しむ様子やスポーツブランドの新商品の情報が入り込んでくる。スポーツブランドのアパレル市場での躍進は目まぐるしく、国内のアパレル産業が低迷する中、高業績を収めているという(則武, 2017)。普段、スポーツにあまり馴染みがない人にとってもスポーツをファッションの側面から捉え直し、身近なものとして感じられるようになってきているのではないだろうか。

妻が2週間に1回程度走るようになった頃、妻自身がスポーツウェアについて気づくことがあった。スポーツブランド以外にも大手のファッション業界からスポーツウェアが

販売されているが、それらは低価格ではあるものの、やはり機能性やデザイン性に劣るということである。妻は運動を継続する中で次第に動きやすさやかっこよさを求めるようになっていた。

このような気づきを得て、ある日、妻とスポーツウェアを買いに専門店に出かけ、妻はスポーツウェアを新調した。その際、NIKEのカラフルなキャップをプレゼントした。それらを着用して撮影したのが写真1である。もちろん普通の運動強度は易しいものなので、写真のようなストライドではない。これは疾走感を演出して撮影したものである。こうした配慮（思惑）によって、この写真は妻のSNSでも見事発信されるに至った。いわゆる、「映えた」ということになる。妻はこのキャップを被って走ることに嬉々としていたし、SNSでの配信に対して友人から驚きのコメントや「いいね」があったことは、妻をさらに動機付けることになったことだろう。一般に、外発的動機付けは悪、内発的動機付けは善として捉えられがちである。しかし、外発的動機付けは社会一般的な在り方であるとの指摘もみられることから（上淵, 2019）、価値を内在化し、些細なきっかけを紡ぎ合わせて自分のものにしていくことが大切なのだろう。

話は変わるが、女性の関心事の一つに美への飽くなき探究があげられる。ただし、その美意識は時代によって異なる。例えば、一般に痩せ型が美の観念として浸透しているが、



写真1. 妻が走る様子

ファッションの本場フランスでは、BMI指数が低すぎるモデルの活動を禁止する法律が施行されており、モデルは全体的に健康であると証明する診断書の提出も義務付けられている（生田, online）。このことは単に痩せていることが美しいことの規準でなくなってきたことを意味している。

健康ブームとともに、健康美なるものが一つの規準となりステータスになっているように思う。肩甲骨がくっきり出ている背中や腹筋の縦ライン、汗をかいている額、スクワットをしている様子でさえ美しさの要素になりつつある。トレーニングジムの拡大やパーソナルトレーニングの台頭もそのようなニーズに応えたものだろう。特にコロナ禍においては、プロスポーツ選手によるトレーニング動画や、学校教育においても体育授業に替わるものとしてエクササイズ動画が配信されたことで、個人が自宅で運動をすることがあまり特別なことではなくなった。

コロナ禍で外出が制限されていたため、妻も走る以外に自宅でトレーニングを行うようになった。きっかけは筆者の友人（有資格者）を自宅に招き、2人でパーソナルトレーニングを受けたことによる。始めは日頃の肩こりを解消するためのマッサージから始まり、徐々に日常生活の中で自分の身体を調整するための簡単なエクササイズへと移行していった。また、妻曰く、ランニングで脚が棒になるほど疲れるため、ストレッチや自重でのトレーニングもメニューに加えられていった。

当初、妻は自重のスクワットでは脚が震え、ランジではバランスをとることも難しかった。今ではそれらをそつなくこなすようになり、重たいものを持ち上げるときは「デッドリフトお〜」といいながら、日常生活の姿勢改善にも活かされている。トレーニングによる筋肉への刺激は、当の本人にとっても身体の変化として目に見えてわかるので良い。基礎代謝が上がり、二の腕やお腹周りがすつき

りし、肩甲骨がきれいに表れ、ヒップラインもぐっと上がる。それらのことが妻の運動を継続する意欲を高めたことはまず間違いない。ただ、筋肉がついたためかわずかに体重が増えたこともあったが、それが現代の健康美だとすり込む必要があった。

以上からは、走ることのきっかけについて3つの示唆を得ることができる。1つには、世間一般の健康ブームに関する情報と日常生活をリンクさせ、情報のアウトプット（映え）にまでつなげること。2つ目は、当人の困り感（妻の場合は肩こり）を解消する活動からスタートさせること。3つ目は、困り感を解消するためには適正な解決方法を知り、段階的に取り入れる必要があることである。

（4）スポーツ教育モデルと非日常

体育授業がスポーツの本質と乖離している実情を省みて、スポーツの本質に迫るスポーツ教育モデルという学習モデルが提唱されている（シーデントップ, 2003）。スポーツ教育モデルは、「シーズン制」「チームへの所属」「記録の保持」「公式試合」「クライマックスイベント」「祭典性」^{注5)}の6つの特性を含めて単元が計画される。通常の実技授業が6～8時間単元であるのに対し、10時間以上の大単元で計画され、体育のみならず教科横断的な学習が展開される事例もある（濱田・日野, 2016）。スポーツ教育モデルは、子供だけでなく、私たち大人の日常的な運動やスポーツを考え直す上でも示唆的である。

何気ない日常の繰り返しにも一つの幸せの形を見いだすことができるように、定期的に走ることに喜びは感じられる。ただそれだけでは、全国各地で開催されているマラソンイベントの興隆は説明できない。市民ランナーの星で知られる川内優輝氏が「マラソンと旅行好きの私が新型コロナの影響で何もできないですから、3月中ごろからの3カ月ほどは人生がおもしろくありませんでした」と語るように（朝日新聞, online）、スポーツ活

動を行う上では、クライマックスイベントは不可欠であり、人生を輝かせるほどの力を持っていると考えられる。

私たち夫婦はコロナウイルスが猛威を振るう少し前に静岡旅行に出かけた。感染症対策のため繁華街をできるだけ避け、割とゆったりとした旅行を計画した。その計画の中に早朝のランニングを組み込み、駿河湾沿いを走ることに決めた。これがクライマックスかといわれれば、極小さなイベントではあるが、妻曰く、新しい土地で走るのは気持ちが良いとのことであった。実際、いつもより少し長い時間を走ることができた。

日常の中で習慣的に走るのも良い。たまには知らない場所で走るのもいつもより気分が高揚して良い。将来的なクライマックスイベントはホノルルマラソン完走であるが、まずは地元の愛媛マラソンも良いだろう。郷土料理の芋炊きが振る舞われ、道後温泉入浴券が参加賞として付与され、完走すれば今治タオルがもらえるそうではないか！ここにもスポーツ教育モデルの特性である広義の「祭典性」が含まれている。このように、走ることを日常・非日常の両側面から捉えることが運動継続のポイントと言えよう。

5. まとめ

妻が走るようになったプロセスを通じて、運動習慣のない女子生徒の運動に対する忌避感や嫌悪感の払拭、愛好的態度の育成を考えたとき、そこにはやはり優れた体育授業との共通点がみられた。第一に、スポーツの多様な価値に触れ、それに迫るための方法（知識）が教授されること。第二に、目的に即した学習成果を可視化し共有できるよう設えること。第三に、当事者の興味関心に応じたねらいを設定し、功利的、社会的な動機付け^{注6)}を行うこと。第四に、スポーツの本質的な魅力に触れさせることである。

学校を卒業して社会に出れば、否応なく競争が待ち構えているのだから、それらを予め

経験しておくことは重要であるとの考えを耳にする。しかし、例えば協同学習モデル^{注7)}では、世の中の多くの偉業がグループの協同的な取り組みの上に成り立っているとの認識から、学校教育においても他者との肯定的で互恵的な関係性を築くことを重視する(ジョンソンほか, 2010)。

後者の認識に立てば、学校体育が内包する潜在的な競技志向を、教師が自覚し配慮していくことが今後の体育授業に求められているのではないだろうか。また、競争に触れさせるにしても、授業外の成果が幅を効かせる競争ではなく、授業内の成果によって競争ができる設えを整え、全ての学習者が勝ちも負けも経験できるようにすべきである。どちらにも等しく尊い教育的価値がある。さらに、このような競争を取り入れつつも、さらに妻や女子生徒が運動やスポーツを身近なものとして感じるためには、生涯スポーツの視点をより柔軟に学校体育に落とし込む必要があるだろう。そのためには、スポーツ庁(online)が提唱する「Sport in Life」の理念が参考になる。スポーツ庁は明確に「競技スポーツだけではない」ことを謳い、スポーツがもたらす便益(benefit)を心や体の健康のみならず、学力や美容についても言及し、スポーツの多様な価値を説示している。澤江(2020)の言葉を借りれば、「スポーツのもつ懐の広さを経験できる機会」を学校体育でも創出していくことが肝要であろう。

6. おわりに

以上の内容は、あたかも筆者が妻を実験台として扱った印象を与えかねないのでその点はきっぱりと否定しておきたい。筆者はひとえに妻に健康的で豊かな生活を送ってほしいと願って上記のアプローチを試みてきた。それは、コロナウイルス蔓延前から考えると2年ほどの試行錯誤であった。一連の取り組みの中で、「夫は妻を走らせることはできない」と感じつつも、一緒に走ることはできる

と努め継続してきた。しかし、体育授業では教師の運動参加と子供の授業評価には負の相関関係があり、そこには運動に参加する若手教員の授業の計画性や教授技術に問題があることが指摘されている(高橋ほか, 1991)。この知見をわが身に当てはめ、2年の歳月を要したことやいくつかの失敗を胸に刻み、今後の指導力研鑽の糧としたい。

少々話が逸脱するが、筆者の父は登山とゴルフ、母はテニスを趣味にしている。2人とも60歳を超えてもなお、週2～3回の運動を嗜んでいる。しかし、コロナ禍の影響でテニス施設が軒並み閉鎖された。そのおかげで、母は父に付き添い山に登るようになった。コロナが収束した後は京都トレイルを企画しているようである。おそらく筆者だけでなく妻もかり出されることだろう。

コロナウイルス蔓延によって確かに社会空間は分断され、運動やスポーツは制限された。しかし、その分断した境界線は共解線となり、家族はその分断された空間の中で、共に関係性を見つめ直し、理解し合うきっかけを得たのではないだろうか。

注

1. 長距離走と持久走は、どちらも学校生活において長い距離を走る活動である。ただし、長距離走は小学校体育の「陸上運動」での取り扱いはない。中学校の「陸上競技」で初めて、走る距離について、1,000～3,000m程度を目安にペースを守って走ることが明記される(文部科学省, 2018)。一方、持久走は、時間、距離、内容が各学校で規定されているが一定のものではなく(窪田ほか, 2009)、体育授業以外でも体力テストや学校行事のマラソン大会や駅伝大会などで実施されることが多い(齋藤ほか, 2013)。
2. 荻原ほか(2014, p. 640)は素朴概念を「児童・生徒が日常生活の中で経験的に身につけていく、生活経験に根ざした概念であり、科学的概念と対比して誤っていると考えられる概念」と定義している。本論では、学齢期に獲得し

- た妻の長距離走（持久走）に関する概念が、競技志向に捕らわれ、体力的・精神的に厳しい環境に身を置くことが当然であるという誤った考えに対して、実は目的によってはさほどきつい運動でなくてもよいという柔軟な考え方への転換を意味している。
3. ポートフォリオとは、「画家や建築家、新聞記者といった職業の人々が、雇い主に自分を売り込むときに用いる『紙ばさみ』、ファイルやスクラップ帳」を意味する（西岡, 2003, p. 3）
 4. 記録カードとは、記録を記入して力の伸びを確認するカードである。いつ、何が、どれくらいできたかを記入することで、自己の伸びの確認だけでなく、次の目標設定につなげることができる（上條, 1995, p. 173）。
 5. 本論で扱う「クライマックスイベント」と「祭典性」について概説する。クライマックスイベントは、オリンピック・パラリンピックのようなメガスポーツイベントから体育授業内で行われるチーム対抗戦をも含む。全員参加によって行われるこのイベントは、祭典的な雰囲気でも盛り上がるだけでなく、セレモニーとして伝統や儀礼も重視する。そのためには、チーム名の設定やユニフォーム交換、賞の授与などが祭典性として組み込まれる（シーデントップ, 2003）。
 6. 伊藤・織奥（1987）は、体育授業の学習における楽しさを規定する要因について調査している。教師の認識に関する質問紙調査の結果から、内発的動機付け（挑戦、知的好奇心、達成）、社会的側面を重視した内発的動機付け（仲間との交流、仲間からの承認）、功利的動機付け（美容や健康）の要因を明らかにしている。
 7. 協同学習モデルとは、「学習指導の場面で『ポジティブな相互依存関係』が促進的に働く性質を利用した学習指導方略の総称」である（栗田, 2015, p. 40）。協同的な取り組みの状態とは、「ひとりひとりが自分自身の成果を追求すると同時に、グループの仲間全員のためにもなるような成果を追求」していることを指す（ジョンソンほか, 2010, p. 11）。

引用・参考文献

- 油野利博（2000）持久走が苦手な子どもの指導。体育科教育, 48（1）: 57-59.
- 朝日新聞（online）川内優輝さん語る コロナで日本のマラソンはどうなる？. <https://www.asahi.com/articles/ASNCZ6G6KNCWUTQP00P.html>, (参照日2020年12月21日)
- Graham, G. (2001) Teaching children physical education: Becoming a master teacher 2nd ed. Human Kinetics: Champaign, Illinois.
- 濱田圭・日野克博（2016）教科横断的な学習によるオリンピック・パラリンピック教育の実践。愛媛大学教育実践総合センター紀要, 34: 48-61.
- 生田綾（online）痩せすぎモデルの活動は禁止、ファッションの中心地フランスで法律施行 画像修正も…。https://www.huffingtonpost.jp/2017/05/08/france-ban-unhealthy-thin-models_n_16480372.html, (参照日2020年12月17日)。
- 井上健二（2011）定説1 脂肪燃焼でランに勝る運動なし！. Tarzan, 589: 24-29.
- 伊藤豊彦・織奥信男（1987）体育学習における児童・生徒の楽しさを規定する要因と教師の認識。体育学研究, 33（2）: 123-133.
- ジョンソン, D.W.・ジョンソン, R.T.・ホルベック, E.J.: 石田裕久・梅原巳代子訳（2010）学習の輪 学び合いの協同教育入門（改訂新版）。二瓶社：東京。 < Johnson, D.W., Johnson, R.T., & Holubec, E.J. (2002) CIRCLES OF LEARNING: Cooperation in the classroom (5th edition) Interaction Book Company, Edina, MN. >
- 上條眞紀夫（1995）学習ノート 達成カード。宇土正彦監修, 学校体育授業事典。大修館書店：東京, 172-176.
- 窪田陸人・丸山剛史・平野智之・川島芳昭・遠藤忠（2009）「持久走」概念及び「持久走」教育実践に関する覚書。宇都宮大学教育学部教育実践総合センター紀要, 32: 231-238.
- 松木友和・加藤謙一（2019）体育科及び保健体育科授業における ICT 機器の効果的な利活用に関する基礎研究—文献調査をもとに—。宇都宮大学教育学部教育実践紀要（6）: 189-

- 196.
- 栗田昇平 (2015) 「協同学習モデル」の活用とその可能性に向けて. 体育科教育, 63 (7) : 40-43.
- 文部科学省 (2008) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. 東山書房: 京都.
- 文部科学省 (2018) 中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説 保健体育編. 東山書房: 京都.
- 文部科学省 (2020) 学校保健統計調査 - 令和元年度 (確定値) の結果の概要. https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1411711_00003.htm, (参照日2020年12月17日).
- 西岡加名恵 (2003) 教科と総合に活かすポートフォリオ評価法～新たな評価基準の創出に向けて～. 図書文化社: 東京.
- 則武優子 (2017) スポーツブランドの潜在力と進化の方向性. https://www.mitsui.com/mgssi/ja/report/detail/1225139_10674.html, (参照日2020年12月17日).
- 荻原朋子・岡出美則・須甲理生・四方田健二 (2014) 中学校体育授業における素朴概念修正のための学習指導方略の検討: バレーボール単元におけるオーバーハンドパスを対象として. 体育学研究, 59 (2) : 639-652.
- 大西祐司 (2019) 体づくり運動の指導計画. 相原正道ほか著, スポーツマンシップ論 (SPORTS PERSPECTIVE SERIES 5). 晃洋書房: 京都, pp. 143-156.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017) Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. New York: The Guilford Press.
- 齋藤祐一・菊地孝太郎・田島香織・鈴木直樹 (2013) 持久走および長距離走に対する認識形成プロセスに関する研究. 学校教育学研究論集 (28) : 65-80.
- 澤江幸則 (2020) インクルーシブ体育の可能性と限界. 体育科教育学研究, 36 (2) : 33-38.
- シーデントップ, D : 高橋健夫監訳 (2003) 新しい体育授業の創造 - スポーツ教育の実践モデル. 大修館書店: 東京. < Siedentop, D. (1994) Sport Education-Quality PE Through Positive Sport Experience. Human Kinetics: Champaign. >
- スポーツ庁 (2019) 令和元年度全国体力・運動能力, 運動習慣等調査結果. https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html, (参照日2020年12月17日).
- スポーツ庁 (online) Sport in Life. <https://www.mext.go.jp/sports/sportinlife/>, (参照日2020年12月17日).
- 高橋健夫・岡沢祥訓・中井隆司・芳本真 (1991) 体育授業における教師行動に関する研究: 教師行動の構造と児童の授業評価との関係. 体育学研究, 36 (3) : 193-208.
- 友添秀則 (2010) 体育の目標と内容. 高橋健夫ほか編, 新版 体育科教育学入門. 大修館書店: 東京, pp. 30-38.
- 上淵寿 (2019) 動機づけ研究の省察—動機づけ・再入門—. 上淵寿・大芦治編, 新・動機づけ研究の最前線. 北大路書房: 京都, pp. 1-19.