

大阪商業大学学術情報リポジトリ

「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」における高齢者のスポーツ教室に関する実践報告（2）ニュー・スポーツの再創造の観点から

メタデータ	言語: ja 出版者: 大阪商業大学教職課程委員会 公開日: 2022-04-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 迫, 俊道, SAKO, Toshimichi メールアドレス: 所属:
URL	https://ouc.repo.nii.ac.jp/records/1170

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



「レクリエーション・スポーツ演習」 「アダプテッド・スポーツ演習」における 高齢者のスポーツ教室に関する実践報告（2）

ニュー・スポーツの再創造の観点から

迫 俊 道

1. 本稿の目的
2. フローモデルとフロー階梯モデル
3. レクリエーション活動の再創造
4. スポーツ教室参加者による評価
5. スポーツ教室の影響とサードプレイスとしての再創造

1. 本稿の目的

筆者はこれまで先行研究¹⁾において、大阪商業大学の公共学部公共学科の専門科目である「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」において展開している、地域住民を対象としたスポーツ教室「商大生と楽しくレクスポ」の実践報告を行った。「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」の授業の概要、スポーツ教室参加者のアンケート結果、スポーツ教室の内容を説明し、スポーツ教室の事前評価、計画、実施、評価の一連の過程を福祉レクリエーションにおいて用いられている「APIEプロセス」の観点からふりかえり、今後のスポーツ教室の課題を考察した。

英語の「recreation」の語源は、「create（=つくる）に「再び」を意味する接頭辞「re」がついたもので、再びつくる、つまり「つくりなおす」という意味である²⁾、このように説明されている。さらに「疲労から元気を回復すること」「元気になるための休養や気晴らしや楽しみの活動そのもの³⁾」でもあるという。

筆者は、「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」の授業において、楽しみの活動を再創造する過程を組み込んでいる。全15回の授業の前半部分において、「ニュー・スポーツ」と呼ばれる活動を学生に紹介し、学生はいくつかのニュー・スポーツ

1) 迫俊道「「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」における高齢者のスポーツ教室に関する実践報告」『大阪商業大学教職課程研究紀要第四巻第一号』、2021年、23-29頁。

2) 日本レクリエーション協会編『楽しいをつくる やさしいレクリエーションの実践』日本レクリエーション協会、2000年、14頁。

3) 日本レクリエーション協会編『楽しいをつくる やさしいレクリエーションの実践』日本レクリエーション協会、2000年、14頁。

の中から、スポーツ教室で取り上げる種目を選択する。ニュー・スポーツは老若男女が楽しめる活動として生み出されたものであり、時代とともにその種目を増やしている。気軽に乗しめることが特徴であるが、同じ種目を何度も行うことや、一定のルールのもとで長時間行うことで退屈さが生じる場合もあるかもしれない。そこでスポーツ教室の参加者である高齢者が楽しさを享受できるような工夫を学生に求めている。「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」の授業は筆者と学生によって、ニュー・スポーツを再創造する時空間でもある。高齢者のスポーツ教室は、ニュー・スポーツを新しく組み立て、楽しさの創造に挑戦する場となっている。

先行研究でも述べているように、「レクリエーション・スポーツ演習」では既存のルールに準拠した形で説明を行うこと、つまりマニュアルに基づいたゲーム展開が主となっている⁴⁾。「アダプテッド・スポーツ演習」では、参加者の特性に応じて、ルールや用具を変更して「ニュー・スポーツ」をつくりなおすことを学生に求めている。既存のマニュアルに依存するのではなく、想像力を働かせて新たにマニュアルを作り出しているのである。本稿の目的は、ニュー・スポーツの「つくりなおし」、再創造のプロセスを高齢者のスポーツ教室の実践場面から描き出し、スポーツ教室の評価、影響をまとめることにある。

2. フローモデルとフロー階梯モデル

ニュー・スポーツを再創造する際、その要諦は、つくりなおした内容が果たして参加者に楽しさをもたらすことが出来るのかどうかである。心理学者のチクセントミハイのフローモデルは、我々に楽しさが生じる仕組みを理論的に説明してくれるものである。ニュー・スポーツの再創造の具体的な内容について記述する前に、チクセントミハイのフローモデルを理解することから始めよう。

チクセントミハイは「全人的に行為に没入しているときに感ずる包括的感覚をフロー」⁵⁾と定義している。趣味、スポーツ、仕事も含めて何かの活動に没頭しているとき、その状態を「流れている」と形容する声が、インタビュー調査の対象となった多くの被験者から収集された。このことから、我を忘れて夢中になっている、時間の感覚が変わるぐらい真剣に何かに取り組んでいる状態を「フロー」と呼ぶようになった。

図1は、フローモデルである⁶⁾。モデルについて以下に簡単に説明する。横軸は「技能水準」の高低、縦軸は「挑戦水準」の高低を表している。フローチャンネルの領域が、行為者が楽しさを感じる部分である。フローチャンネルから逸脱した場合、「不安」「退屈」を行為者が感じる。2つの矢印の始点部分（「F」）は、行為者の技能水準が低く、取り組む課題の挑戦水準も同じぐらい低い場合であり、行為者はフロー体験していることを示している。

「F」（フローチャンネル）から「不安」へ向かう矢印の線がある。これは、行為者の技能

4) 「レクリエーション・スポーツ」演習においても、ニュー・スポーツの種目によっては、ルールを変更、あるいは使用する用具を改変し、オリジナルゲームとして行うこともある。

5) ミハイ・チクセントミハイ『楽しむということ』（今村浩明訳）思索社、1991年、66頁。

6) チクセントミハイの著書『楽しむということ』（今村浩明訳）と『フロー体験 喜びの現象学』（今村浩明訳）を筆者が参考にし、モデルに矢印を加えるなど、フローモデルを修正している。

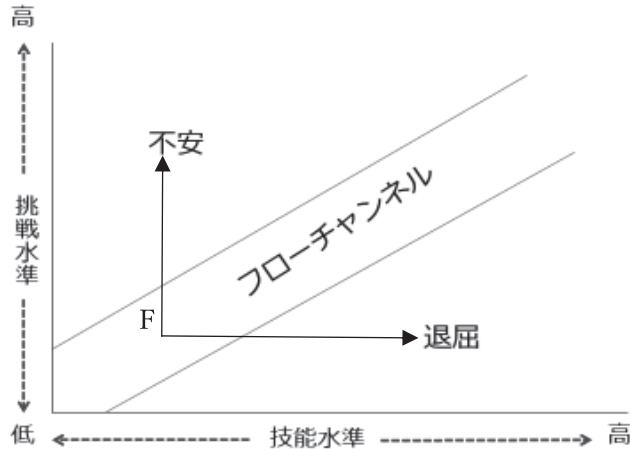


図1 フローモデル

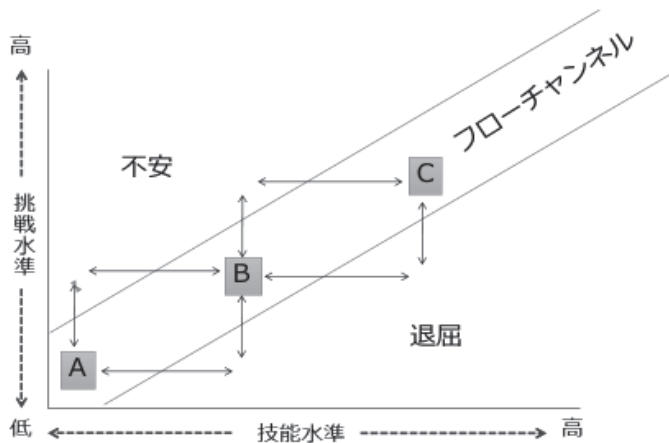


図2 フロー階段モデル

水準が低いま取り組む挑戦水準の課題が高くなった場合であり、行為者は「不安」を感じることを表している。一方、「F」(フローチャンネル) から「退屈」に伸びる矢印がある。これは課題の挑戦水準が低いま行為者の技能水準が高くなった場合であり、行為者は退屈を感じることを示している。出来るだけ技能水準と挑戦水準のミスマッチを防ぐことが肝要である。理想的には、図2のフロー階段モデル⁷⁾ が表しているように、易しい課題から難しい課題へと階段をたどりながら、それに合わせてより高次の技能を習得していくことが求められるだろう。

スポーツ教室は60分で構成されている。限られた時間ではあるが、フロー階段モデルで示しているように、可能なかぎり技能と挑戦の水準を高めながら、フロー体験が深まっていくことを目指してきた。次の「3. レクリエーション活動の再創造」において、これまでにニュー・スポーツをどのように再創造してきたのか、スポーツ教室の具体的な場面から説明していく。

7) 迫俊道『芸道におけるフロー体験』溪水社、2010年、157頁。

3. レクリエーション活動の再創造

本章では先述したように、レクリエーション活動、なかでもニュー・スポーツに着眼する。ここでは、「ラダーゲッター」というニュー・スポーツを取り上げ、そのルールをスポーツ教室において、どのように改変してきたのかを説明する。ラダーゲッターは、次の用具を使用する。



写真1 ラダー

写真2 ボール

(写真1・写真2、出典：公益財団法人日本レクリエーション協会HP)

ラダーゲッターという競技のルールおよびゲームの展開方法は次のようになる。競技者は図3のように一定の距離から、写真2のボールを投げて、写真1のラダーの3つのうちのどれかのバーにひっかける、というものである。ラダーの1番上のバーが「3点」、2番目のバーが「2点」、一番下のバーが「1点」である。また、ワンバウンドして、一番下のバーにひっかかった場合は「5点」となっている⁸⁾。

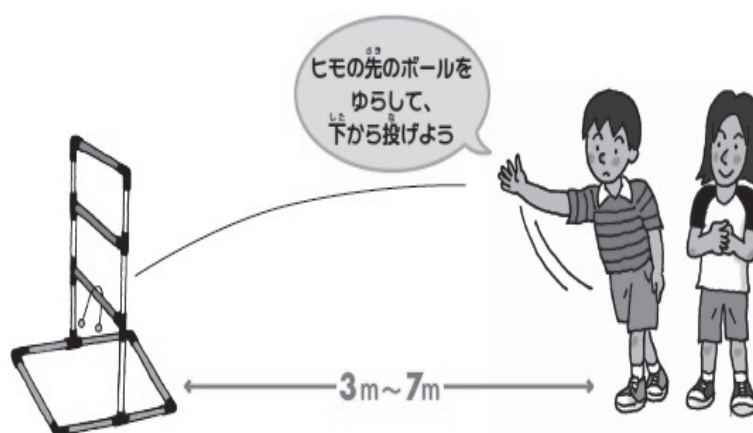


図3 ラダーゲッターのゲームの方法

(出典：公益財団法人日本レクリエーション協会HP)

8) 正式ルールでは、ワンバウンドして、ラダーの2番目（あるいは1番目）のバーにひっかかった場合も「5点」となっている。

ラダーゲッターの正式競技ルールとしては、7.5メートル離れた距離からボールをラダーに向けて投げ、1セット「21点」先取したプレーヤーが勝利となっている（ちょうど21点で終わる必要がある）。「レクリエーション・スポーツ演習」「アダプテッド・スポーツ演習」の授業においては、20名の参加者を4チームに分けて、1チームの投げる回数を設定し、各チームの総得点を競うというルールで行う場合が多かった（必要に応じて指導補助の学生も競技に参加）。

競技は、投げる回数にもよるが数分で終了する。過去にスポーツ教室に参加したことがある場合を除けば、参加者は、初めてラダーゲッターの用具に触れることになる。何度か練習を行い、ゲームを進めていくと、次第に狙ったラダーのバーにボールをひっかけることが出来るようになってくる。先の図2のフロー階梯モデルで、この状況を考えるならば、「A」の領域のフローチャンネルに該当するだろう。同じルールで継続してゲームを展開しても問題は無いが、参加者が退屈する可能性もある。そのため、より高い挑戦水準の課題を設定して、ラダーゲッターの競技に取り組んでもらうことにしている。

これまでより高い挑戦水準の課題としてはいくつかの方法が考えられる。ラダーへ向かって投げる距離を長くするということが考えられるが、参加者の年齢が60歳から80歳までの高齢者であり、そのうち女性が7～8割を占めることを考えると、投げる距離を長くすることは必ずしも良い展開方法とはいえない。また、わずかではあるが、全てのチームの投げる場所を再設定する時間も必要とする。

そこで、ゲームを行う物理的環境を変えずに、即座により高い技能水準を必要とする方法として、「利き腕ではない手を使って投げる」⁹⁾ というルールを設けてきた。単純だが、ラダーゲッターのルールの大きな改編である。図2で考えれば、より高い挑戦水準の課題が設定されたことから、「A」の状態から「不安」の領域へ一時的にシフトすることになる。最初、参加者は投げ方に戸惑いを感じる。しかし、練習とゲームを繰り返していくことで次第に投げるボールの距離などがコントロールできるようになる。これは図2でいえば、不安の領域から「B」のフローチャンネルへ移行し、活動を楽しめるようになったことを意味する。

引き続き同じ挑戦水準の課題に取り組んでいると、参加者は「退屈」を覚えることも考えられる。さらに挑戦水準を高くするルールが必要となる。過去の実践例では、「目を閉じて投げる」というルールでゲームを行ったことがある。このルールの導入当初は、視覚に頼らずどのぐらいの力でボールを投げれば良いのか手探りの状態になる。この場合を図2から考えると、「B」の状態からさらに高い挑戦水準に取り組むことになり、参加者はまた一時的に「不安」の領域へ移る。力の入れ具合に慣れ、自分なりのコツを掴むと、目を閉じた状態でもボールを投げる高さや距離がコントロールできるようになってくる。このとき、参加者の技能水準は向上し、「C」のフローチャンネル領域に移動し、より深い楽しさが参加者にもたされることになる。以上のようにシンプルではあるが、ニュー・スポーツのルールを

9) 利き腕ではない手を使うことは、「コーディネーション」能力を高めることにもつながる。『スポーツ種目別 コーディネーション・エクササイズ』（東根明人、全国書籍出版、2004年、11頁）によれば、運動の調整は、神経系が知覚情報に応じて動員する筋の組み合わせと、それらの出力を適切に制御することによって行われ、この神経系による運動の調整能力が「コーディネーション」であるという。コーディネーション能力を高める要素の1つに「両側性」がある。これは、右手と左手（あるいは右足と左足）、両方をバランスよく使うことである。

つくりなおしながら、スポーツ教室を展開してきた¹⁰⁾。

4. スポーツ教室参加者による評価

スポーツ教室の参加者に対して、春のスポーツ教室、秋のスポーツ教室、それぞれ終了後にアンケートを実施している。本稿では、2013年度～2016年度のアンケート¹¹⁾の結果（第9弾から第16弾まで）とその自由記述の内容を整理し、スポーツ教室に対する評価を見ていく。アンケートの回答者の合計は134名である。

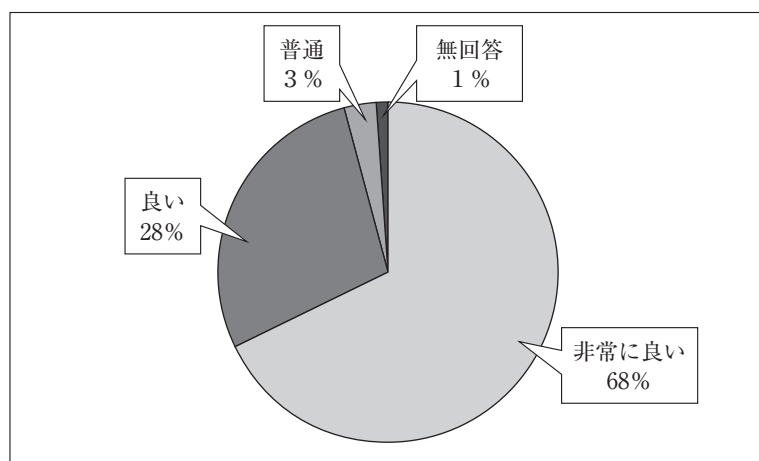


図4 スポーツ教室の評価

図4は「スポーツ教室の評価」に関する結果である。134名の回答の実数の内訳は次のとおりである。「非常に良い」が91名、「良い」が38名、「普通」が4名、「良くない」が0名、「無回答」が1名という結果であった。約7割近くの68%が「非常に良い」と回答している。続いて「良い」という回答が28%となっており、スポーツ教室の参加者のほとんどがスポーツの教室の内容を高評価していることがわかる。

続いてアンケートの自由記述の中から注目すべき内容をいくつか取り上げていく。「いろいろなゲームをさせていただき、時間を忘れ楽しかったです。ありがとうございました」（第9弾スポーツ教室参加者）という記述があった。「時間を忘れる」ということは、フロー体験の特徴であり、活動に没頭していたことを裏付けるものである。「いろいろな楽しいゲームがあって、脳トレにもなってすごく楽しかった」（第14弾スポーツ教室参加者）という感想があった。スポーツ教室では、準備体操、アイスブレイキングを行ってから、メインのプログラム（ニュー・スポーツの実践）に移行している。アイスブレイキングでは、認知症予防

10) このほかに、「ディスコン」競技のディスクの代わりにフライングディスクを使って行う「ビッグディスコン」という競技を再創造したことがある。この取り組みは、日本レクリエーション協会の広報誌に掲載された。

11) 筆者の先行研究の大阪商業大学教職課程研究紀要第四巻第一号において、2017年～2019年度の間に実施されたアンケートの結果の一部をまとめている。

にも効果があると考えられている「コグニサイズ」の要素も取り入れ始めた。

「(学生の) 教え方もだんだん上手になられました」(第10弾スポーツ教室参加者) という回答があった。春(秋)スポーツ教室は、全5回で構成されている。学生が主体となってゲームの説明を行い、スポーツ教室を運営していく。スポーツ教室の各回終了後は、学生全員による教室の振り返りを行い、細部にわたる情報を共有し、緻密な計画を精査し、次のスポーツ教室を迎えている。毎週、APIEプロセス¹²⁾を繰り返すことで、学生の支援能力は着実に向上しているはずである。もちろん、失敗もある。だが、参加者からは「プロではないので失敗も楽しい」という感想も見られた。「学生さんの考えてくださったゲームも楽しかったです」(第16弾スポーツ教室参加者)、「学生方々の素晴らしい努力を感じられ、私もそれに応じたく、挑戦する、したい気持ちになった今回の受講でした」(第15弾スポーツ教室参加者)といった感想から、ニュー・スポーツのつくりなおし、再創造によって、参加者に楽しさをもたらされてきたことがわかる。

「3. レクリエーション活動の再創造」の部分で説明したが、わずか1時間程度の中に、参加者の技能が向上するのか、という疑問が生じるかもしれない。だが、参加者からは「投げるという事をあまりしないので、どこに行くかわからないが練習して少し上手になった」(第16弾スポーツ教室参加者)というコメントもあった。短時間で技能の向上が期待できるのが、ニュー・スポーツの特徴の1つであるといえる。

5. スポーツ教室の影響とサードプレイスとしての再創造

最後に、スポーツ教室がもたらした影響を引き続いてアンケートの自由記述から考えたい。「体力強化になり、人とのコミュニケーションなどたくさん経験したいと思います」(第11弾スポーツ教室参加者)というコメントがあり、参加者の健康維持・増進の啓発活動として意味があったことが推察された。また、「ニックネームをつけたので、出席を取るときもニックネームで呼ばれたら、みんなの名前を早く覚えられたかも…」(第11弾スポーツ教室参加者)というコメントがあった。第11弾のスポーツ教室は、2014年の春のスポーツ教室(開催時期は6～7月)にあたる。もともと参加者および、学生についてはニックネームをつけることは想定していなかった。第1弾のスポーツ教室(2008年11～12月に実施)において、学生から「参加者の名前を呼んでコミュニケーションを取りたい」という強い要望があり、ネームフォルダーを用意した。参加者と学生が自分のニックネームを考えて、ネームフォルダーを身に付けて、ニックネームで呼び合うことにした。上記の感想を確認した後は、「ニックネーム」で出席確認を行うこととした。スポーツ教室参加者によれば、春のスポーツ、秋のスポーツ教室、それぞれ終了後に反省会(食事会)を行っているようであるが、その場でもお互い、スポーツ教室での「ニックネーム」で呼び合い、交流を深めているようである。

「今回初めて参加させていただきました。とても楽しくストレス発散でき、来週からなく

12) 筆者の先行研究の大阪商業大学教職課程研究紀要第四巻第一号の中で、APIEプロセスについて詳細に論じている。APIEプロセスとは、アセスメント (Assessment)、計画 (Planning)、実施 (Implementation)、評価 (Evaluation) という一連の流れである。

なるので残念です」(第16弾スポーツ教室参加者)というコメントから、初めて参加する人にとっても、スポーツ教室が貴重な時間となっていることがわかる。また、スポーツ教室が始まるまでの控室での待機時間も参加者にとって貴重な交流の時間となっている。定刻より早く集合した参加者同士が談笑し、初めて参加すると思われる人にも声を掛けて緊張感を解きほぐしているようである。「皆さんと楽しく過ごせました。チーム分けすることで少ない言葉でコミュニケーションがとれる、レクスポの奥の深さを知りました」(第16弾スポーツ教室参加者)、というコメントはレクリエーション活動における身体を媒介としたコミュニケーションの重要性を物語るものである。

社会学者のオルデンバーグは第1の場所として家を、第2の場所として職場を、そして家庭や仕事場の義務や責任から解放された、「とびきり居心地よい場所」として、第3の場所、「サードプレイス」¹³⁾の意義を提唱している。畢竟、本稿で取り扱ったスポーツ教室の主催者の1人でもある筆者においては、スポーツ教室の空間が、理想的な「サードプレイス」に近づけるよう、今後ともスポーツ教室の在り方を、学生、参加者とともに再創造していきたいと考えている。

13) レイ・オルデンバーグ『サードプレイス コミュニティの核になる「とびきり居心地よい場所」』(忠平美幸訳)、2013年。