

# 「ギムナスティック」における 様々な運動の名称に関する検討

— 女子大学生を対象とした調査より —

木村 博人<sup>1)</sup>, 青木 和浩<sup>2)</sup>

(平成 15 年 10 月 2 日受理)

## Examinations Concerning the Names of Various Exercises in Gymnastics

— From the investigation intended for the college woman

KIMURA, Hiroto and AOKI, Kazuhiro

(Received on October 2, 2003)

キーワード：ギムナスティック，学校体育，社会体育

Key words: Gymnastics, School physical education, Social physical education

### I はじめに

健康の維持・増進を目的として現代では様々な運動が行われている。その中でも学校体育の現場では、健康の維持・増進，体力の向上を目的とした「体操」「体づくり運動」「体ほぐしの運動」などの領域が見られる<sup>1)2)</sup>。また，社会体育の現場においても，スポーツクラブ，大学，社会体育施設等で健康・体力に関わる様々な運動を耳にする。このような健康の維持・増進，体力の向上を目的とし，学校体育・社会体育の両現場において「ギムナスティック」という概念が存在する<sup>3)</sup>。しかし，先行研究からも「ギムナスティック」への認識度は低く<sup>4)</sup>，「ギムナスティック」に関する様々な運動の名称や運動内容が整理されていない現状である。

本研究は，学校体育から社会体育へ移行する大学生（女子）を対象に健康の維持・増進，体力の向上を実践させるべく健康・体力に関わる運動の名称を学校体育と社会体育の両面に存在する「ギムナスティック」という面から検討し健康・体力づくりの基礎資料を得ることを目的とした。

### II 方法

平成 15 年 7 月に本学の 1 年生 198 名を対象に質問紙によるアンケート調査を実施した。

調査内容は，健康の維持・増進，体力の向上に関わり，学校体育の現場で用いられている「体操」「体づくり運動」「体ほぐしの運動」，社会体育の現場で用いられている「体力トレーニング」「シェイプアップ」「フィットネス」「エクササイズ」，両方の現場で存在する「ギムナスティック」という運動項目について調査をした。調査は，各項目を「運動が好き」という群（以下：運動肯定群），「運動が好きではない」という群（以下：運動否定群）とに分け，各項目において「聞いたことがある」「知っている（認識）」「行ったことがある（経験）」という視点から分析検討を行った。なお，回収率は，授業（講義）時間内に調査をしたため 100%であった。

各調査項目を単純集計し，その後，運動肯定群・否定群に分けクロス集計を行った。さらに，カイ二乗検定を実施し，有意水準を 5%未満とした。

### III 結果

#### 1. 学校体育における運動の名称について

##### 1) 「体操」について

1) 教養部

2) 順天堂大学

「体操」については全員が聞いたことがあり、その認識や経験割合も多くのが経験していた(表1)。

表1 「体操」に関する認識、経験などの場合

	聞いたことがある		聞いたことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	145	100	0	0	145	100	NS
運動否定群	53	100	0	0	53	100	

	知っている		知らない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	138	95.2	7	4.8	145	100	NS
運動否定群	52	98.1	1	1.9	53	100	

	行ったことがある		行ったことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	123	84.8	22	15.2	145	100	NS
運動否定群	48	90.6	5	9.4	53	100	

認識していた者を対象にその目的について聞いたところ運動肯定群では、「柔軟性を高める」(48.6%),「怪我を防ぐ」(15.2%),「体をほぐす」(14.5%)であり、運動否定群では、「体をほぐす」(30.8%),「柔軟性を高める」(25.0%)であった。さらに、経験があった者を対象に運動の内容について聞いた結果、運動肯定群では「ラジオ体操」(57.7%),「器械体操」(25.2%)であり、運動否定群では「ラジオ体操」(75.0%)であった。

## 2) 「体づくり運動」について

「体づくり運動」については両群とも約2割の者が聞いたことがあるものの認識・経験については低率であった(表2)。

表2 「体づくり運動」に関する認識、経験などの場合

	聞いたことがある		聞いたことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	22	15.2	123	84.8	145	100	NS
運動否定群	11	20.8	42	79.2	53	100	

	知っている		知らない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	11	7.6	134	92.4	145	100	NS
運動否定群	9	17.0	44	83.0	53	100	

	行ったことがある		行ったことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	8	5.5	137	94.5	145	100	NS
運動否定群	5	9.4	48	90.6	53	100	

認識していた者を対象にその目的について聞いたところ両群とも認識していた者の全てが「体力や筋力を高める」、「健康の維持」としていた。そして、経験があった者を対象に運動の内容について聞いた結果、両群とも「器具を用いない筋力トレーニング」、「なわとび」をその内容としていた。

## 3) 「体ほぐしの運動」について

「体ほぐしの運動」については両群とも約4割の者が聞いたことがあり認識・経験についても同様であった(表3)。

表3 「体ほぐしの運動」に関する認識、

経験などの場合

	聞いたことがある		聞いたことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	58	40.0	87	60.0	145	100	NS
運動否定群	26	49.1	27	50.9	53	100	

	知っている		知らない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	51	35.2	94	64.8	145	100	NS
運動否定群	22	41.5	31	58.5	53	100	

	行ったことがある		行ったことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	47	32.4	98	67.6	145	100	NS
運動否定群	20	37.7	33	62.3	53	100	

認識していた者を対象にその目的について聞いたところ運動肯定群では、「怪我を防ぐ」(29.4%),「筋肉をほぐす」(25.5%),「柔軟性を高める」(21.6%)であり、運動否定群では「柔軟性を高める」(31.8%)「筋肉をほぐす」(22.7%),であった。そして、経験があった者を対象に運動の内容について聞いた結果、運動肯定群では「ストレッチ」(57.4%)であり、運動否定群では、「ストレッチ」(45.0%),「準備体操」(35.0%)であった。

## 2. 社会体育における運動種目について

### 1) 「体力トレーニング」について

「体力トレーニング」についてはほぼ全員が聞いたことがあり、その認識や経験割合も多くのが経験していた(表4)。

表4 「体力トレーニング」に関する認識、

経験などの場合

	聞いたことがある		聞いたことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	140	96.6	5	3.4	145	100	NS
運動否定群	49	92.5	4	7.5	53	100	

	知っている		知らない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	123	84.8	22	15.2	145	100	NS
運動否定群	43	92.5	10	7.5	53	100	

	行ったことがある		行ったことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	107	73.8	38	26.2	145	100	NS
運動否定群	33	62.3	20	37.7	53	100	

認識していた者を対象にその目的について聞いたところ運動肯定群では「体力を高める」(39.8%),「筋力を高める」(39.0%)であり,運動否定群においても「筋力を高める」(44.2%),「体力を高める」(41.9%)であった。そして,経験があった者を対象に運動の内容について聞いた結果,運動肯定群では「器具を用いない筋力トレーニング」(57.9%),「持久走」(26.2%)であり,運動否定群では「器具を用いない筋力トレーニング」(63.6%)であった。

2)「シェイプアップ」について

「シェイプアップ」についてはほぼ全員が聞いたことがあり,その認識も高かった。しかし経験割合は両群とも5割以下であった(表5)。

表5 「シェイプアップ」に関する認識, 経験などの場合

	聞いたことがある		聞いたことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	144	99.3	1	0.7	145	100	NS
運動否定群	52	98.1	1	1.9	53	100	

	知っている		知らない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	127	87.6	18	12.4	145	100	NS
運動否定群	40	75.5	13	24.5	53	100	

	行ったことがある		行ったことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	67	46.2	78	53.8	145	100	NS
運動否定群	20	37.7	33	62.3	53	100	

認識していた者を対象にその目的について聞いたところ運動肯定群では「体をひきしめる」(49.6%),「体脂肪を落とす」(24.4%),「体重を落とす」(19.7%)であり,運動否定群においても「体をひきしめる」(27.5%),「体重を落とす」(25.0%)であった。そして,経験があった者を対象に運動の内容について聞いた結果,運動肯定群では「エアロビクス・ダンス」(46.3%),「器具を用いない筋力トレーニング」(19.4%)であり,運動否定群においても「エアロビクス・ダンス」(45.0%),「器具を用いない筋力トレーニング」(25.0%)であった。

3)「フィットネス」について

「フィットネス」については約7~8割の者が聞いたことがあるものの,その認識・経験割合は両群とも低率であった(表6)。認識していた者を対象にその目的について聞いたところ運動肯定群では「筋肉を鍛える」(33.3%),「健康づくり」(30.3%),であり,運動否定群においては「体重を落とす」(50.0%)であった。そして,経験があった者を対象に運動の内容について聞いた結果,運

表6 「フィットネス」に関する認識, 経験などの場合

	聞いたことがある		聞いたことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	118	81.4	27	18.6	145	100	NS
運動否定群	40	75.5	13	24.5	53	100	

	知っている		知らない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	33	22.8	112	77.2	145	100	NS
運動否定群	6	11.3	47	88.7	53	100	

	行ったことがある		行ったことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	9	6.2	136	93.8	145	100	NS
運動否定群	3	5.7	50	94.3	53	100	

動肯定群では「ダンベル」,「器具を用いない筋力トレーニング」,「エアロバイク」であり,運動否定群においては「器具を用いない筋力トレーニング」であった。

4)「エクササイズ」について

「エクササイズ」についてはほぼ全員が聞いたことがあった。しかし,認識と経験割合について両群の間に有意な関連( $p<0.05$ )が見られた(表7)。

表7 「エクササイズ」に関する認識, 経験などの場合

	聞いたことがある		聞いたことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	141	97.2	4	2.8	145	100	NS
運動否定群	52	98.1	1	1.9	53	100	

	知っている		知らない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	86	59.3	59	40.7	145	100	*
運動否定群	22	41.5	31	58.5	53	100	

*: $p<0.05$							
	行ったことがある		行ったことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	45	31.0	100	69.0	145	100	*
運動否定群	8	15.1	45	84.9	53	100	

\*\*: $p<0.05$

認識していた者を対象にその目的について聞いたところ運動肯定群では「体重を落とす」(40.7%),「体をひきしめる」(22.1%)であり,運動否定群においても「体をひきしめる」(43.5%),「体重を落とす」(39.1%)であった。そして,経験があった者を対象に運動の内容について聞いた結果,運動肯定群では「エアロビクス」(48.9%)であり,運動否定群においても「エアロビクス」(37.5%),「準備体操」(37.5%)であった。

3. ギムナスティックについて

「ギムナスティック」については両群とも聞いたこと

や認識・経験について極めて低い結果であった(表8)。

表8 「ギムナスティック」に関する認識、  
経験などの場合

	聞いたことがある		聞いたことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	12	0.7	133	99.3	145	100	NS
運動否定群	2	1.9	51	98.1	53	100	

	知っている		知らない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	3	2.1	142	97.9	145	100	NS
運動否定群	1	1.9	52	98.1	53	100	

	行ったことがある		行ったことがない		合 計		有意水準
	人数	割合(%)	人数	割合(%)	人数	割合(%)	
運動肯定群	2	1.4	143	98.6	145	100	NS
運動否定群	1	1.9	52	98.1	53	100	

その目的については両群とも器械体操と間違った認識をしていた。

#### IV 考 察

学校体育の現場においては、健康の維持・増進、さらに体力の向上を目的とした運動種目として、従来の学習指導要領に「体操」領域が存在している<sup>4)</sup>。この領域は学習指導要領の改訂に伴い「体づくり運動」「体はぐしの運動」と名称が変更され、従来の健康・体力づくりと共に運動が嫌いな児童、生徒への配慮も明確となり、すべての人が楽しく運動を実践できる能力を高めることを目的としている<sup>5)</sup>。本研究結果について検討をすると、前学習指導要領の「体操」領域は、多くの者に知名度があるものの「体操」＝「ラジオ体操」という認識が多いことが特徴であった。しかし、現行の学習指導要領において「体づくり運動」「体はぐしの運動」とう名称変更に伴い「体づくり運動」＝「ラジオ体操」というイメージがなくなり、「体づくり運動」ではその内容を「器具を用いない筋力トレーニング」をあげていた。また、「体はぐしの運動」では「ストレッチ」を運動内容としてあげており、その目的も「柔軟性を高める」という目的だけではなく、「体力や筋力を高める」といった内容に変化しており、名称変更に伴い健康・体力づくりに主眼がおかれつつあることがうかがわれた。

次に社会体育の面から検討をすると、現在は一次予防の観点からも病気になる体づくりが着目されている<sup>6)</sup>。そのような時代背景の中、社会体育の現場や日常生活の中に健康の維持・増進、さらに体力の向上を目的とした運動種目が多く存在している。その中から「体力トレー

ニング」「シェイプアップ」「フィットネス」「エクササイズ」といった地域社会の運動施設やスポーツクラブ、さらに健康・体力に関する雑誌などで耳にする運動種目に着目し検討をした。

「体力トレーニング」とは体力レベルに応じた体力増進・保持を目標としたトレーニングであり、具体的には筋力・持久力のトレーニングと言われている<sup>7)</sup>。一般的に筋力を中心としたトレーニングを指すことが多く、本研究対象者も多くのもが「体力・筋力を高める運動」であるという認識をしていた。しかし、運動の内容については、両群とも「器具を用いない筋力トレーニング」を上げていたが、運動肯定群のみは加えて「持久走」をあげる者も見られ、筋力・持久力を体力ととらえることができていた。しかし、特徴として筋力を最も効率よく向上させるウエイトトレーニングのイメージがないことが伺われた。

「シェイプアップ」については、ほぼ全員が聞いたことがある運動の名称であった。その目的については両群とも「体をひきしめる」「体重を落とす」という目的が見られたが、運動肯定群のみは「体脂肪を落とす」という認識をしていた。「シェイプアップ」とは運動によって身体組成を筋肉質に整えることと定義されている<sup>8)</sup>。このことは運動肯定群の方が正しい認識をしていることが伺われた。しかし、運動の内容については両群とも約半数の者が「エアロビクス・ダンス」をあげている点の特徴であった。

「フィットネス」においても、多くの者が耳にしていた。その目的については運動肯定群が「筋肉を鍛える」「健康づくり」としているのに対し、運動否定群では「体重を落とす」としており、その目的に大きな違いが見られた。しかし、運動実施内容については両群とも「器具を用いない筋力トレーニング」など同様の内容を示していた。「フィットネス」とは、「生きる必要条件を満たす個人の能力」という意味であるが、現在では「体力」と同じ意味で使われることが多い<sup>9)</sup>。このことは、運動肯定群が本来の目的にあった認識をしていることが伺われ、運動の実施内容は両群とも違いが見られなかったが、その目的が違うことが特徴であると考えられる。

「エクササイズ」については、ほぼ全員が聞いたことがある運動の名称であった。その認識割合については両群に有意な関連が見られた。つまり、運動肯定群は認識割合が高く、運動否定群は低い認識割合であった。また、

目的においても運動肯定群は「体重を落とす」という目的に対し、運動否定群は「体をひきしめる」という目的をあげていた。また、経験割合において運動肯定群は経験割合が高く、運動否定群は低い経験割合であった。このことは単純に「エクササイズ」という運動の名称は運動肯定群に対しては有効であるが、運動否定群に対しては有効ではない可能性が推察された。しかし、運動実施内容は、両群とも「エアロビクス」をあげていた。「エクササイズ」とは身体運動や練習をさすが、日本ではエクササイズとは技術系の「練習」という認識をしている<sup>10)</sup>。このことから、対象者は両群とも運動の実施種目に「エアロビクス」をあげていることは、正しい認識をしていると考えられた。

以上の結果から、健康の維持・増進、体力の向上に関する運動の名称は社会体育の現場で用いられている言葉の方が学校体育の現場で用いられている運動の名称に比べ認識が高いことが明らかになった。さらに、「シェイプアップ」「フィットネス」「エクササイズ」においては運動肯定群・運動否定群とも同じ運動内容を示しているものの運動の目的については認識のズレ（違い）が見られた。このことは運動内容も重要であるが、その運動内容をどのような目的で行わせるかといった方法論も重要であると考えられた。したがって、運動嫌いの者に対する健康・体力づくりのアプローチ方法として正しい目的を認識させることが運動を好きになり実践にもつながると考えられる。

「ギムナスティック」に関しては認識、経験割合が極めて低率であった。さらに、認識や経験割合があった者の全てが「器械体操」と間違った認識をしており、実質、認識・経験割合は皆無であった。「ギムナスティック」は体づくりと動きづくりを目的としており「健康」「表現」「競技力向上」の領域の中での生活の質的向上をねらいとした運動の総称である<sup>3)</sup>。その運動内容は、器具を用いない運動（歩く、這う、走る、跳躍、運ぶ、伸展運動、筋力トレーニングなど）や器具を用いた運動（メディシンボール、長椅子、肋木、ミニトランポリン、棒、ロープなど）、リズム運動（ダンスなど）があげられる。また、その対象者は学校体育・社会体育も含み、あらゆる対象年齢に応じた運動が存在する<sup>11)</sup>。本研究においても、「器具を用いない筋力トレーニング」「ストレッチ」「準備体操」「なわとび」「ラジオ体操」「エアロビクス・ダンス」といった運動内容は、ギムナスティックの範疇に

ある運動であった。このことは、学校体育から社会体育へ移行する過程において両分野での共通認識が必要であろう。その点を考えると1つの方法として、ギムナスティックの概念を明確にして、一般化することが挙げられる。もしくは、学校体育の分野に社会体育で使われている言葉を入れ両者の認識の差をなくすことも1つの方法であると考えられる。

## V まとめ

女子大学生を対象に、健康の維持・増進、体力の向上を目的とした学校体育・社会体育における運動の名称を「ギムナスティック」の視点から実態について検討した結果、以下のことが明らかになった。

- 1) 学校体育における運動の名称よりも社会体育での運動の名称の方が認識されている割合が高かった。
- 2) 運動肯定群・運動否定群では運動の名称について、認識に違いが見られた。
- 3) 様々な運動の名称における運動内容は「ギムナスティック」の運動内容であったが、「ギムナスティック」についての認識度は全くなかった。

健康の維持・増進や体力の向上を目的とした運動を高校から大学、社会へと継続させる場合、学校体育と社会体育の共通概念であるギムナスティックをより一般化させることが必要である。

## 参考文献

- 1) 武井正子、須田柳治：体操，ビジュアルスポーツ（総合版），大修館書店（東京），p.17-36，1990
- 2) 須田柳治，太田雅夫，小島秀幸：体づくり運動，マイスポーツ2002（総合版），大修館書店（東京），p.23-42，2002
- 3) 須田柳治：指導者のためのGYMNASTIK，順天堂大学ギムナスティック研究室（千葉），p.25-27，2003
- 4) 須田柳治，太田雅夫：学校体育におけるGymnasticの研究，体育方法学研究，1，3-14，1988
- 5) 文部省：体づくり運動－授業の考え方と進め方，東洋館（東京），p.11-13，2000
- 6) 厚生統計協会：国民衛生の動向2002，（財）厚生統計協会（東京），88-89，2002

- 7) 窪田 登：体力トレーニング・ワンポイントコーチ。大修館書店（東京），2-5，1994
- 8) 武井正子：からだとところにエアロビクス。大修館書店（東京），p.79-80，2002
- 9) 石井直方 総監修：トレーニング用語辞典。森永製菓株式会社健康事業部（東京），p.472-473，2001
- 10) 石井直方 総監修：トレーニング用語辞典。森永製菓株式会社健康事業部（東京），p.57，2001 エクササイズ
- 11) 須田柳治，太田雅夫：Gymnasticのとらえかたに関する研究。順天堂大学保健体育紀要，29，46-55，1986

### Abstract

The name of the exercise in a school physical education to maintain, to improve health, and to improve physical strength and a social physical education of the realities was examined from the aspect of Gymnastics. The object was a college woman.

The results of the study are as follows:

- 1) The ratio to which the name of the exercise by a social physical education was recognized than the name of the exercise in the school physical education was high.
- 2) The difference of the name of the exercise was seen in recognition in the exercise affirmative group and the exercise denial group.
- 3) The content of the exercise in the name of various exercises was a content of the exercise of Gymnastics. However, there was no recognition level of Gymnastics at all.