

これまでの大学体育とこれから

東京大学 名誉教授 大 築 立 志

1. はじめに

この度はリベラルアーツにおける大学体育の意義という重要なテーマについて小論を書く機会を与えていただき、関係者の皆様に感謝申し上げます。ご依頼の主旨に沿えるかどうかわかりませんが、曾て東京大学において教養体育の改革に取り組んだ経験をお伝えして、何かのご参考になればと思ひ筆を取らせていただきました。ご一読いただきご高評を賜われれば幸いです。

2. 東京大学における体育を通じた教養教育の変遷

私は1994（平成6）年4月に東京大学教養学部保健体育科教授として着任し、2009（平成21）年3月東京大学大学院広域科学専攻生命環境科学系身体運動科学研究室教授として定年退職するまで、15年間教養体育に関わってきた。それは折しも、着任の3年前（1991年）に施行された文部省による「大学設置基準の大綱化」（以下、大綱化とする）という抜本的な大学教育改革によって、教養教育の全面的改革が行われ、それに伴って教養部解体、続いて大学院重点化などの大改革が行われ、いわゆる教養体育（一般体育）の改革（改悪？）の嵐が日本全土に吹き荒れた時期でもあった。その結果、人文科学科、社会科学科、自然科学科、外国語科、保健体育科のいわゆる教養5科体制は変革を余儀なくされ、教養教育は現在では大学によって様々な形態で行われるようになってきている。東京大学では、私の着任の前年1993年に、この大綱化に則って大規模な教養教育改革が行われた。本稿では、この大綱化を契機とする東京大学の教養体育の変遷について紹介する。

東京大学（以下、東大とする）の場合、学生は入学すると、1、2年生は全員「教養学部」という学部所属する。いわゆる学科というものはないが、一応3年次以降に進学したい専門学部に応じて、理科Ⅰ類、Ⅱ類、Ⅲ類、文科Ⅰ類、Ⅱ類、Ⅲ類の6科類のいずれ

かを受験出願時に選択する。それぞれが対応する主たる学部は、工、理、医、法、経済、文学部だが、特に科類を指定しない学部や、指定外科類からの進学者を受け入れる学部もある。東大では学部1、2年生の教養教育課程を前期課程といい、3、4年生の専門学部教育課程を後期課程と呼んでいる。1学年あたりの学生数は、手許の資料では2011年度1年生3,468人、2014年度1年生3,158人だが、もっと多くて3,600人位いたときもある。現在は大体1学年3,000人とみてよいであろう。4月から9月の前期を夏学期、10月から3月の後期を冬学期と言い、2年生の夏学期の終わりに、3年生からの専門学部へ進学するための進学振り分けが行われる。進学先の学科定員を超える進学希望者があった場合は2年生夏学期までの総合成績順で進学者が選ばれるので、この進学振り分けは非常に重要な行事である。そして2年生の冬学期には教養科目のほかに、決定した進学先の学部の指定する専門科目を履修する。学部は10あり、戦前からある法・医・工・文・理・農・経済学の7学部、戦後、教養・教育・薬学の3学部が加わっている。そのうち、教養学部だけが目黒区駒場にあり、他は文京区本郷にある。教養学部だけが駒場にあるのは、その前身である旧制第一高等学校がここにあったためである。

東大には「教養部」という名前の組織が存在したことはないが、1994年に始まった大学院重点化の前までは、教養5科は存在しており、1学年3千数百人×2学年の学生の教養教育を担当しているのは教養学部に所属はしているが学部専門教育を担当していない、簡単に言えば教養部のような先生方がほとんどだったので、実質的には教養部そのものだったのだが、一応制度的には小さいながらも専門学科があり、少数ながら3・4年生の学部専門学科学生定員とその担当専任教員があるということで、教養「学部」ということになっていた。そしてその上に、小さいながら総合文化研究科という大学院があり、当時の通例どおり学部専門教育担当教員が大学院教員を兼任していた。残念ながら保健体育科は学部専門教育、大学院教育ともに関

与していなかった。(この東大独特の教養教育体制については、東京大学大学院総合文化研究科・教養学部ホームページを参照されたい。)

教養部という組織は、第二次世界大戦終戦後にアメリカの指導によって日本の教育制度全体が軍国主義から民主主義に変更され、現行の新制大学が成立(1949=昭和24年)した際、大学教育に戦前の旧制度にはなかった一般教養科目(大学卒業要件単位数124単位のうち、一般教育科目36単位(人文科学, 社会科学, 自然科学の3系列を各12単位), 外国語科目8単位, 保健体育科目4単位(加藤, 1985), 計48単位分。残りの76単位が専門教育科目)の履修が義務付けられたことにより、比較的規模の大きい国立大学に設けられた、専門教育には関与できず、一般教養科目だけを担当する特殊な部局である。1963年に正式に法制化され33大学に教養部が設置されたが、大綱化によって上記単位数の規定が撤廃されたことにより、1997年までに東京医科歯科大学(現在も存続)を除いて全て廃止された(吉田, 2002)。

前置きが長くなったが、本筋に戻って、まず大綱化による1993(平成5)年の教養体育の変化について見ると、それまで体育実技が2年間4学期必修で実習2単位(1年間2学期通年履修で1単位)、体育講義が1学期必修で講義2単位の合計4単位必修であったのが、大綱化によって、学生の自主的な選択の幅を広げなければいけないということになり、体育は1年生の実技だけはかろうじて必修で残ったが、体育講義と2年生の体育実技は選択になった。そして1年生の実技は「スポーツ・身体運動」という科目名に変わり、履修形態はそれまでと同じだが単位数が倍の1年2単位になった。2年生の実技は、従前のスポーツ実践を内容とする体育実技が「身体運動実習」という科目名になり、それに新しく「トレーニング科学実習」というトレーニングに特化した選択科目を加えて2科目となり、実技ではあるが1学期履修で1科目2単位となった。このとき東大で初めて種目選択制が導入され、それまでは開講前に予めクラスごとに決められていた種目を、開講後に受講者が選択できるように改正した。体育講義は「身体運動科学」という名前になり、新たに「健康スポーツ医学」という選択科目を加えて2科目となり、1学期履修で1科目2単位の選択講義科目になった。

この大綱化にともなう教養教育充実の学問的基礎として、既存の学部専門課程及び大学院教育の改組充実が必要ということで、折しも日本の大学の研究力増進

の一方策として文部省主導で行われようとしていた大学院重点化という改革の先駆けとして、東京大学ではまず最初に教養学部の上にあった大学院総合文化研究科の改組重点化が行われることになり、私が着任した1994(平成6)年の4月にそれまでの教養5科のひとつ保健体育科は、自然科学科の生物学, 人文科学科の心理学と一緒に大学院総合文化研究科広域科学専攻生命環境科学系という新しい大学院組織に所属変更になり、それ以降、身体運動科学研究室という名前になった。総合文化研究科の改組はその後も続き、2年後の1996(平成8)年に5専攻3系の新体制が発足して総合文化研究科の大学院重点化は完了、教養学部の助手以上の全教員一斉に教養学部から大学院総合文化研究科への配置換えの辞令が交付され、重点化以前とは逆に大学院を本籍として学部教員を兼任することになったのである。

大学院重点化によって教養学部というものが学生と事務員だけの組織になってしまったことと、全教員が新しい大学院総合文化研究科に移籍した結果、旧教養5科の一つの科の教員が複数の大学院専攻に所属するケースが多発したことにより、新たな教養教育体制の構築が必要となった。例えば教養部が解体されて教養担当教員が各専門学部学科に所属されてしまうと、まとまって教養教育の話をする機会がとれないというような問題が生じるが、東大の場合は重点化によって同様の問題が生じたわけである。東大ではそこをカバーするために前期部会というものをつくらうということになり、結果的に教養学部には25の前期部会が新設された。教養5科の教員の多くは、例えば外国語担当教員が複数の大学院専攻に所属することになるなどしたが、我々旧保健体育科所属教員は上記の通り助手を含めて全員がまとまって身体運動科学研究室として生命環境科学系に移籍したので、全員がそのまま保健体育の担当部会である「スポーツ・身体運動前期部会」に所属することとなり、従来通り教養体育を担当することになった。正式な所属は大学院だが、部会としてはスポーツ・身体運動前期部会に所属する教養学部教員を兼任するということになったのである。

ただ残念ながら、この重点化という教育組織改組は大学院のみについて行われたものであり、それに付随して1, 2年生の教養教育組織は改組されたが、3, 4年生の学部専門教育組織は改組の対象ではなかったため、元々学部専門教育に関与していなかった我々旧保健体育科には、新設された大学院の学生定員は付いたが、3, 4年生の専門学科担当はできないままであ

た。私の退職後、既存学科に所属しながら身体運動科学所属教員を指導教員として卒論を書くことができるサブコース制度ができ、少しは改善されているようであるが、教養課程と大学院をスムーズにつなぐためにも、現在の「中抜き」状態を脱して、しかるべき学部専門学科が設置されること期待したい。

この大学院重点化に際して、必修科目は基礎科目という名称になり、選択科目は総合科目という名称になったが、大綱化で発足した前述のスポーツ・身体運動や、身体運動実習、身体運動科学などの名前の科目は全てそのまま残った。

このようにして、大学院に重点化して研究を重視し、研究の成果を前期課程教育に活かすという、全国にも類のない学問研究と教養教育が直結した大学院総合文化研究科が発足したのである。ところが、それまで誰もが専門的研究を行うという体制ではなかったためか、現実問題として院生定員は増えたけれども、予算はほとんど増えず、建物も増えない^(注)ということで、そこに博士・修士の大学院生がどっと来ると、研究室も実験室も院生室も全く足りない。となると、まだうちには空き地がありますよね、空き地というのはグラウンドです、グラウンドを何とかありませんかというような圧力がかかってきて、新しい研究棟を建てて屋上をテニスコートにしたらどうかという提案が出されるなど、新たな問題が起こってきた。

こういうことも言われた。必修であるスポーツ・身体運動の授業内容を見ると、いわゆるスポーツ種目をやっているだけではないか。評価も出席とスポーツの技能評価のみで行われている。だから、大学の教員、

特に重点化した大学院の教員でなければ教えられないという理由はないのではないか、こういうものが大学に要るのか。とか、ある時はまた、大学の本分は学問上の教養を教えることであり、大学は知の創造と知の継承を行うところである。だから、知でないものは大学に在るべきではない、という暗に体育は知ではないと言わんばかりの言説も唱えられた。さらにまた、大綱化もあって選択の幅を広げるという教養改革の路線に照らせば、必修でやりたくない者にまで強制的に運動させるというのはおかしいのではないか、という議論も聞こえてくるようになった。

実技実習というものは、どんなによい授業経営をしていても、また学生が楽しくやっていたら授業評価も上がるが、理解の無い外部者の目にはただ楽しく遊んでいるだけのように見えてしまうのである。そこでスポーツ・身体運動部会としては、前期課程教育に対する考えを目に見える形で提示することが必要だろうということで、議論した結果、一番手っとり早いのは教科書をつくることではないかという結論に達したのである。何故なら、教養教育を担当する25の前期部会の中で、授業で教科書を使っていないのはスポーツ・身体運動部会だけだったからである。そのため、他部会の教員からは、体育は教科書なんかなくてもできるじゃないか、教科書を書く能力なんかなくてもいいのではないかという風に見られるし、学生も教科書がないとなると、ただスポーツの技術を教えてくれる臨時雇いのコーチが来ているようなものだという感じで我々を見る。そこでまず教科書をつくろうということで、1999年、大学院重点化から5年くらいたっていたが、部会の中に前期課程教育改善作業委員会というのをつくって、私が委員長になった。そして、1年生必修実技科目「スポーツ・身体運動」の教科書として「教養としてのスポーツ・身体運動」(東京大学身体運動科学研究室, 2000)を発刊し、教科書を授業で使えるようにカリキュラムを修正して、2000(平成12)年度から教科書を使った実技実習を開始したのである。

このポイントは、この教科書は講義の教科書ではなく、「実技」の教科書だということである。講義は選択なので、興味のある人しか聞きに来ない。だから、3,000人のうちの100人か200人しか聞かないが、問題は運動なんかどうでもいい、大事でも何でもないと考えている人たちであって、そういう人たちに、実はそうではない、運動することは君たちにとって実に大事なのだということに気づいてもらいたい。そのため、全員に等しく知識を知ってもらいたい。そこで、

(注) 話はややこしいが、かいつまんで言うと、戦後日本が作成した新制東京大学組織案には教養学部が無く、アメリカの指導で急遽付け加わることになったため、同案で本郷の各学部に分けられていた定員の一部を大学発足時に本郷では使わず駒場の不足人員補填のために貸し出すという応急運用的学内措置が行われたのだが、書類上は元のままで修正されず、人員に付随して配分されるべき予算と建物面積(資格面積)が駒場ではなく本郷に配分されてしまっていたため、本郷は教員数の割にスペースも予算も豊かで、駒場はどちらも劣悪であったことが、大学院重点化のための組織見直しの過程で発覚し、大騒ぎになった。実際私が教授として着任した時の居室面積は通常の半分の10㎡しかなかった。この元々駒場の定員ではなく予算も面積も持たない定員を幽霊定員と言い、その一部は重点化で正式に駒場に振り替えられたものの、完全解消には至らなかったため、格差は残ったままであった。

必修である1年生の体育実技の教科書として作ったのである。実技の教科書と言うと、何となくいろいろなスポーツのやり方のガイドブックみたいになりがちだが、それでは大学院で体育を教えるという意味がないので、次のような教科書を作った。

最初に出版した教科書が上記の「教養としてのスポーツ・身体運動」（東京大学身体運動科学研究室，2000）で、その内容は4部構成となっており、第1部「身体と運動・スポーツ」では、身体運動の意味と意義、スポーツとは何か、身体運動科学とは何か、身体運動関連授業の教育目標、人間は身体運動をどのように考えてきたかなどを簡潔に述べ、昔の人たちのいろいろな文献を資料として載せた。第2部は「身体運動と健康」、第3部は「身体運動の科学」、そして第4部が「身体運動の実践」、いわゆるスポーツの技術解説で、最後に付録として体力テストの得点を書き入れたりすることができるようにした。これを新入生全員に買わせて、教科書を先輩から後輩に譲れないように、教科書をマイヘルスノートとして、自分の氏名と測定値などを全部記入させて二度と使えないようにした。

この教科書を使った授業のやり方は次の通りである。必修科目（基礎科目）のスポーツ・身体運動には、スポーツ、フィットネス、メディカルケア、サイエンスという4つのコースを設けた。スポーツは普通のスポーツ種目の実技、フィットネスは体力トレーニングのコースで、以前はトレーニングと言っていたものである。大綱化前は入学直後に行う体力テストの得点が低い学生は、強制的に1年間トレーニングさせたのであるが、強制はいけないと大綱化で言われたので、体力テストの得点が低い人は優先的に入れてあげますという表現に変更し、希望者が多い場合は、体力テストの低い者から優先的に取ることにした。メディカルケアというのは、従前は特別体育という名称だったのを改称したもので、入学時の健康診断で体力や健康に特別の医学的配慮が必要であると診断された学生や身体に障害がある学生のための通常とは異なる特別コースである。受講期間中に病気や怪我をした場合は一時的にこのクラスに参加することもできる。サイエンスというのは、スポーツ科学に関する実験実習的なことを少し授業の中でやるという新しく設置されたコースである。

スポーツ・身体運動の授業は、月曜から金曜の週5日、1日2コマで10コマあり、3,000人強を10で割ると各コマ300名強、6～8種目の選択をして、テニスだと72名とか、サイエンスだと30名とかばらつきはあ

るが、1種目当たり大体平均40人から50人構成となる。男女は共修で、学生の受講日はクラスを単位として各コマがほぼ同数になるように、学部教務課が割り振る。

授業のやり方としては、夏学期の1週目にまずそのコマの受講者全員を大教室に集めてガイダンスを行う。そのときに教科書を持ってこさせて氏名を記入させ、第3部身体運動の科学を講義する。短い時間だが、体育にはこれだけ科学的な理論があるのだということを一歩初めに見せて、どうだと見つけようという作戦である。講義の後、受講カードを配布して写真貼付、氏名等必要事項の記入を行わせて回収、2週目に体力テストを行う。この日も教科書を持ってこさせて、測定値を教科書に記入させる。3週目にも教科書を持ってこさせて、今度は身体運動の意味と意義というのを少し講義してから種目選択を行い、4週目から種目に分かれて実技実習をする。さらに最終回までのどこかの1回必ず、非常勤の先生も含めて種目担当教員が天候に関わらず教室に入ってこの教科書を使って講義をするということにした。教室講義日のスケジュールは部会の実技係教員が予め作成する。

冬学期は、1週目に種目選択をするのだが、そのときにまた教科書を使って、トレーニングと運動障害の予防・安全についての講義をし、2週目から実技実習に入って、12月に体力テストを行い、最終回に教室で1回まとめの講義をするということで、夏冬合わせて全部で5回の教科書を使った講義を教室で行なう。東大は進学振り分けという特殊な制度があるため、授業回数は各学期13回なので、講義5回と体力テスト2回の計7回を除くいわゆる実技実習は年間19回（夏学期9回、冬学期10回）である。

その後、2006年にさらに高校の学習指導要領の変更に伴って、カリキュラムがまた若干変わり、1年生の必修実技科目「スポーツ・身体運動」を「身体運動・健康科学」と、より健康に役立つ科学であるという方にシフトした名称に変更し、それに合わせて4部構成はそのままだが書名とデザイン、内容を改訂した新しい教科書（東京大学身体運動科学研究室，2009）を2009年に発行した。それと同時に、今までサイエンスコースとして一部の者だけに小規模にやっていた実験実習を拡充して、共通基礎実習という新たな種目を年間5回開設することにした。これは完全な実験実習で、これを3千数百人に全員等しくやらせるのである。そうすると、年間26回のうち、講義5回（夏学期2回、冬学期3回）と体力テスト2回、共通実習5回

で計12回も取られてしまうので、いくら何でもそれはないだろうということで、実技実習期間中の講義を2回減らし、講義3回、共通基礎実習5回、体力テスト2回、実技実習16回(夏冬学期8回ずつ)に改訂した。

共通基礎実習というのはどういうものかというところと、つもと実際、人間の基本動作、それから呼吸循環と健康、身体運動と生命科学、それから救急処置、という5つの種目があり、例えばつもと実際だと、握力計を使って目をつむって自分の感覚だけで握力を5段階に出し分ける。うまく出し分けられれば、各段階の値は点(0,0)を通る直線上に並ぶはずである。二人一組で20%刻みにランダム順に片手5回ずつ、両手について行わせ、途中のフィードバック修正ができないように相方が数値を黙って筆記し、二人の全試行が終了するまで記録用紙を伏せておく。そして最後に自分の数値をグラフにする。そんなこと簡単じゃないか、と思ってやるのだが、大体の学生はできない。上記のような直線になる人はめったにいない。というわけでこれをやってみると、東大生は大体自分は何でも知っているみたいな感じで大きい顔をして入学してきているので、自分の記録をグラフにして見ると、ええっと驚く。それで非常に評判がよく、アンケートをすると、これは実に驚いたとか、自分が自分の体のことをいかに知らないかということに初めて気がついたというような感想がたくさんある。

そのほか、人間の基本動作では、筋電図を記録して筋肉が確かに働いて体が動いている、その筋肉への命令はどこから来るのかということ、それは脳だという話をする。呼吸循環と健康では、自動心拍計を装着して歩・走速度と心拍数の関係を学び、身体運動と生命科学では実際に培養した心筋細胞を見せたり、救急法ではAEDを含めて止血法とか人工呼吸とかを人形を使ったりして実践する。これらの共通基礎実習はかなり大がかりなので、各種目の担当マネージャーはとても大変なのだが、思い切って実行した。

以上が東京大学における教養体育授業改革の概要である。このようにまとめて書くのは簡単だが、実際問題としては部会(教養学部スポーツ・身体運動前期部会=大学院身体運動科学研究室)には、助手から教授まで30人近い構成員がいるわけであるから、その人たち全員に納得してもらってこういう授業にするに当たっては、当然ながら侃々諤々の議論があり、前述のとおり前期課程教育改善作業委員会というのをつくって1年間ずっとその議論を行い、毎月1回の教室会議も、この間大体深夜10時頃までやるというのをずっと

続けた。共通基礎実習のときはこうやったらどうなるかというのを、これまたいろいろな勉強会と称して週に1回みんなで集まって、いろいろな人が入れ代わり立ち代わり発表するセミナーのようなミーティングをずっとやり、最後は全員が参加して、院生TAの協力も得ながら実習室で予行演習を何回も繰り返すという努力を重ねた。事前練習の成果か、いざ始まってみると大きなトラブルもなくスムーズに進行し胸を撫で下ろしたものである。何事も何となく習慣化すれば要領も分かり、だんだんうまくいくようになるもののである。このような大掛かりな改革作業は、よりよい教育を学生に与えたいという全教員の心が一つになったからこそできたことだと関係諸氏には今も深く感謝している。

3. 大学体育の理念と意義

東京大学では次の4つを教養体育の教育目標に掲げて、教科書に記載している(大築, 2009a)。まず、「知識を習得する」。これは、運動やスポーツに関する基本的知識と、運動やスポーツを教材とする体育の意義を学ぶ。次に、「自らの身体運動を対象として実技や実験を行うことで、ものごとの理解の本質を学ぶ」。手に取るように分かる、把握する、要点を掴む、呑み込みがいい、実情を肌で感じる、痛感する、学習内容が身に付く、などと言うように、本当にものが分かるときは、スポーツで体の動かし方が分かるように、自分の身体感覚として表現される。これがものを理解するということの本質であり、体育はもの本質的理解を直接扱っている最も重要な分野である。また、自分で実際に体験してみることで、同じことを自分よりうまくやれる他人のすごさを理解尊敬できるようにもなる。それから、その体験に基づいて「自分の体の動きや体力の向上が自分でできるように、自分の体を管理、操作する技能を習得する」。つまり、自分自身の体験に基づいて適切な自己管理・自己訓練の方法を学ぶ。例えばアメリカなどでは、無駄に太っていると自分の体を管理することもできない無能な人間とみなされ、自分の体も管理できない者に他人を管理できるはずがないということで、大統領を始め企業や団体の役員などのエグゼクティブと呼ばれる人に肥満の人はいない。そして最後に、「生涯教育として心身の健康教育、運動習慣の基礎づくりを行う」。つまり、学校教育の間だけではなく、そこで学んだことを生かして生涯持続可能な運動習慣を身につけることの重要性を学ぶ。

以上が、東大の教養体育の教育目標であるが、それらの目標を大学の教養課程で必修科目として教授しなければならないと認めてもらうためには、誰にでも納得してもらえる正当な理由が必要である。我々は次のように考えた。その要点は次のとおりである。

まず、教養科目として全学生に教えるからには、体育で扱う教材内容が「教養」である必要がある。人間の生活を精神的に豊かにしてくれる文化的知識を、我々は一般に教養とよんでいる。人類がその発展過程において生み出してきた有形無形の文化的創造の成果を教養として学ぶことは重要なことである。そういう意味では、いわゆるスポーツや舞踊、健康体力作りエクササイズなどのさまざまな身体運動は、人間が知恵を働かせて発明してきた文化であり、これらを適正に実施することは健康を増進し、生活を楽しく豊かにしてくれるものであるから、これらに関する理論や知識はもちろん、それを実施する能力自体もまた、立派な教養にほかならない。よく鍛えられ健康で自由自在に動く身体は、流暢な外国語や豊かな知識と同様に、それ自体がひとつの身についた教養にほかならないのである。そしてその身体が持つ体力（身体能力・運動能力）もまた、よりよく生きるための必須基礎教養にほかならないのである。この鍛えられた身体と体力は、運動や身体に関する文化的知識と合わせて、身体に関する教養、すなわち「身体教養」と言うことができるであろう（大築，2005；大築，2007；大築，2009a；大築，2009b）。別の言い方をすれば、体力とは、憲法25条に定められた「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」を行使するために必要不可欠な活動資源（ヒューマン・アクティビティ・リソース Human activity resource）（大築，2005；大築，2009a；大築，2009b）であり、それが社会の活力源にもなり、高齢化による身体的認知的機能低下を軽減し、けがや疾病の治療やリハビリテーションに耐えるための備蓄身体資源としても役立つのである。また、スポーツは文化なのであるから、スポーツ関係者は皆「文化人」とあるという自覚を持つべきなのは当然である。

しかし、身体運動と体力が教養であるなら、興味に応じて自由に選択できる教養科目の一つとしてあってもよいであろうが、だからと言ってそれを強制的に全学生に学ばせ、そのために専任教員を多数配置しなければならない理由は何であろうか。人件費、設備費、研究実施経費を含む教育研究経費全体が逼迫したときには決まって、「あってもよいということは、無くてもよいということと同じである」という論理が前面に

出てくるものである。

そこで、必修であるべき理由として我々が構築した論理は、つぎのようなものである。まず、誰も疑うことのできない「人間は生まれながらにして動く生物、すなわち動物である。」という科学的事実を土台として考えれば、人類の文明の進歩により動物としての動きが減少し、それを補う重労働も減少してゆく。すると本来動物としての動きのために備わっている身体機能が劣化し、生活習慣病のような運動不足による身体的不調が増加、身心相関により精神機能も不調になり、そしてついには健康不良による社会活力の低下が生じる恐れがある。であるから、身体教養は運動に興味のある者だけではなく、運動に興味関心のない者こそが学ばねばならないのである、という論理である。以下に、その詳細を述べる。

我々人間の日常生活を構成する様々な行為や行動は、瞑想や睡眠を除けば、他の動物と同様、ほぼ全て体を動かすことで成り立っている。体が動かなくなったら普通の日常生活はできない。すなわち、身体運動はまさに生活を成り立たせる根本である。

そもそも、身体運動はその目的によって表1のように分類できる。人間は、基本はヒトという動物であるから、まずは動物として動く。すなわち、個体の保存と種の保存という生物学的目的のために体を動かす。食料の確保、危険からの逃避、生存生殖のための闘い、環境情報収集のための目や耳や体の動きなどがこれに相当する。それがだんだん人間に進化してくるとともに、発達した知能を使っていろいろな動きを工夫創造するようになり、その産物として、今日文化といわれるものが創造されたのである。自分の身体の状態に合わせて体の動きを工夫するということが文化をつくるために一番重要なことである。日常生活動作、労働作業とか、舞踊やスポーツなどの創造された楽しみ、あるいは健康のための動きなどは皆人間が知能によって考案した動きである。さらにまた、コミュニケーションのための話す・書くという行為も、筋肉を使って舌や口や手を動かす身体運動だし、身振り、手振り、手話などのボディーランゲージも同様である。

原始時代から始まって、昔は動物的な動きと、日常生活と労働がすごく大変だったのだが、機械文明の発達によって肉体的労働が軽減されるようになり、生活は身体的に楽になったが、楽になり過ぎて身体の問題がおきるようになってきた。ヒトの体は、もともと動物としてかなり激しい動きをするようにできているため、それをしなくなると運動不足になって身体機

表1 運動の意義

運動の意義 — 人は何のために動くのか — 行動出力と情報収集
<p>● 行動出力</p> <p>①「動物」(ヒト)としての動き(本能) = 反射, 自動運動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 個体の保存: 食物の獲得・摂取(探索・採取・捕獲, 噛む・食べる・飲む) - 個体の保存: 危険からの逃避, 闘争 - 種の保存: 配偶者獲得, 生殖 <p>②「人間」としての動き(文化) = 随意運動</p> <ul style="list-style-type: none"> - 日常生活動作 - 道具使用による生産活動(労働作業) - 創造された楽しみのために体を動かす: 遊び, 舞踊, 演劇, スポーツ - 健康のために身体を動かす(疾病予防, ストレス解消): <ul style="list-style-type: none"> エアロビクス(ジョギング, エアロビックダンス, 水泳, アクアビクスなど) - コミュニケーション: 発語・発話・歌唱・表情・身振り・手振り・手話 <p>● 情報収集(事物の真の理解は, 身体運動の結果生じる身体感覚として得られる)</p> <p>手指運動・眼球運動・姿勢変化・全身移動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>手探り</u>, <u>手応え</u>を感じる, <u>手に取る</u>ようにわかる, 雲を<u>掴む</u>ような, <u>触れる</u> ・ <u>目を向ける</u>, <u>耳を傾ける</u>, <u>立場を変える</u>, <u>さまざまな角度</u>から見る ・ <u>体験</u>する, <u>肌</u>で感じる, <u>痛感</u>する, <u>飲み込み</u>がいい

能がおかしくなるのは当然で, それを補うためにスポーツとかエアロビクスなどの新しい運動をしなくてはならなくなってきたのである。特に, 生命の危険を回避する動物本来の素早く激しい動きなどは, 現代ではスポーツの中のみ残存していると言っても過言ではない。

特に子どもの場合, 遊び場がない, 少子化で兄弟姉妹や友達がない, 塾などがあって学校が終わってから余り遊ばないとか, 外で遊んできなさいなどと言うと, 交通事故や誘拐犯罪に巻き込まれるので, 危なくてそんなことも言えないとなると, 小学校に入学する前に子どもの体力が発達しない。そして, 小中学生になると, スポーツクラブなどで体をよく動かしている子どもたちは非常に体力があるが, そうでない子は何もしないので極端に体力がない, すなわち体力が二極化しているという現象も問題になってきた。

子どもの運動不足によってどういう弊害が生じるかというと, 身体機能が低下することはもちろんだが, 問題はそれだけではない。体を動かす機会が失われると, そもそも身体感覚というものも体を動かすことによって養われるものなので, 感覚が劣化する。体を動かさないので, 自分の体をどう使ったらいいのかも知らずともしないので, やってみて初めて身に付く身体や運動に関する知識も欠乏する。そして, さらに, そういう子どもたちが大人になって社会に出ると, 身体に対する配慮が乏しい製品をつくったり, 施設をつくったり, 政策を立てたり, 身体感覚に配慮のない行

政をしたりというような形で, 体というものに対する理解が社会全体から失われてしまうことにもなりかねない。

このような状況は人類が発生してきて以来, 初めて遭遇する全く新しい状況であって, 昔はこんなことはなかった。これに正しく対処できるのは, 適切な運動の仕方を熟知している体育教員をおいて他にはいない。

身体運動の効果としては, もちろんトレーニングをして体力を高めて, スポーツでいい成績を上げるということもあるが, これからはそれだけではなく, 人類全体の存続に関わる効果を考えねばならない。今, このように体全体の機能が低下していくような状況の中では, 生活力とか生存力というものが高まらなければ我々の肩にかかっているのだということである。運動は, 健康を増進し, エネルギー的体力と, サイバネティック的体力を向上させ, 精神的ストレスを軽減して, 活動意欲を向上させて生活の質(QOL)を高める。また, 西洋では古くから身体運動が知的能力の向上に役立つと信じられている(大築, 2005; 大築, 2009b)。古代ギリシアの哲学者プラトンは, アテネに自分の学校アカデメイアを設立し, 政治家や立法家を養成したが, 彼は教育の基本を音楽と体育におき, 自らもイストミヤ競技の競走で優勝するなど, 身体鍛練を怠らなかった。プラトンの弟子アリストテレスもまた, 師に倣って, その著「ポリティカ」の中で体育を教育の必須4教科のひとつとして重視し, 毎朝彼の学校(リュケイ

オン)の中の散歩道(ペリパトス)を散歩(すなわち身体運動)しながら、高級の学生と専門的な科目について議論した(午後は教室で初級者に対して講義形式の授業を行った)。そのため、その学派は逍遥学派(ペリパトス学派)と呼ばれている。ドイツの哲学者カントは、毎日欠かさず散歩をし、散歩中に着想をメモするのが習慣であった。また、ラテン語には「困難は歩くことで解決する」(Solvitur ambulando)という古い諺もある。最新の脳科学は、知的能力が本当に運動によって向上するというを科学的に証明している(Carmichael, 2007; Cotman et al., 2002; Hillman et al., 2008; 久保田, 2003; 久保田, 2013; Ratey, 2008; Van Praag et al., 1999a; Van Praag et al., 1999b)。

以上のことを総合的に考えれば、これからは、人間の身体全体を生活力、生存力として捉えていくことが必要である。そのサポートを最も効果的にできるのが体育の一番の強みではないかと私は思うのである。そう考えれば、体育教育の役割とは、適正な身体知識とそれに基づく適正な体力から成る身体教養を身につけるための身体教養教育を行うことではなかろうか。

では、その身体教養教育の最も効果的な具体的方法はどうあるべきであろうか。図1に示すように、体力が不足しているのは大問題だから、何はともあれ有無を言わず強制的に運動させる。これは一番簡単で、子どもを集めて、行進や体操などの身体訓練を強制的にやらせる。そうすると、一時的に効果は上がるかもしれないが、やはり不得意な子もいるので、嫌だなどという思いを持つ子も出てくる。つまり、強制は運動嫌いをつくるおそれがある。この運動嫌いの子どもが、勉強ができたりして、だんだん成長して大学の執行部などに入ったりすると、自分は昔体育の授業で嫌な目に遭ったから、学校に体育なんか要らないんだというような意見を声高に言うようにもなりかねない。これは体育にとって非常によくない。

では、楽しく運動してもらえばいいだろうということで、好きなことを自由にやらせようというふうにすると、とても楽しかったという思い出は残るが、教養としての身体や運動に関する知識は何も残らない。大体、すごく楽しかった時というのは、後になると「楽しかった」ということは覚えていても、何がどのように楽しかったのかという具体的内容は全く思いだせないということによくあることである。

やはり一番大事なのは、まず教科書などを使って身体運動の理論的な説明をし、これからすることについ

てインフォームドコンセントを取ることが必要であろう。説明して納得するかしないかは別として、きちんとした説明を受けて理解した上で、自発的に参加してもらうことが大切である。そして何をやったかということ、できれば授業の最後にでも簡単でよいから各自記録に残してもらおう。そうすれば、効果は永続的で、身体教養を持ったアクティブシチズン(Active citizen)が養成できるのではないか。これこそが体育の役割だと私は考える。このような身体教養を習得するための、年齢期に応じた体育授業の構造を図2にまとめてみた。

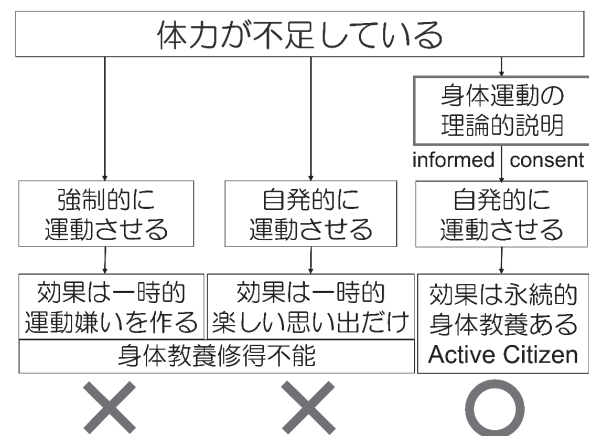


図1 身体教養教育の効果(大築, 2009b)

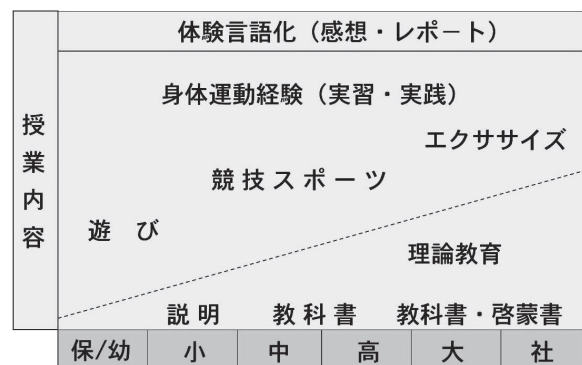


図2 体育授業の構造(大築, 2009b)

自分で実際に運動すると、自分の身体について改めて知ることができる。そうすると、他人の身体を見ても、例えばこの選手は、ここがすごいのかということがより身近に実感できる。これは自分という特殊例から一般法則を見つけ出す、論理学で言う帰納という行為である。また、教科書等を使っていろいろな法則や理論などの既存の知識を知ることによって、それを自分に应用することができる。これを演繹という。この帰納と演繹のサイクルを回すことによって、だんだん

自分の知識も高まり、体力も高まってくる。このように、身体教養というのは知識と体力から構成されているのであるから、これをバランスよく身につけるということが非常に重要なのである。大学体育はまさにこの身体教養の効果的習得という目的を達成するのに最適な教育の場であると言える。

4. おわりに

人の身体を知るのが「理論」、自分の身体を知るのが「実践」。理論には「基礎」と「応用」があり、実践には理論に基づいたスポーツを含むあらゆる「身体運動」と、それを科学的に検証する「実験実習」がある。この4つを柱とする身体教養教育が、幼児教育から高等教育に至るあらゆる段階において必要であり、4本柱が最もバランスよく教育できるのが大学体育である。そしてそれを実現し、体育という授業科目を他のどの科目よりも重要な人類必須のものという常識を確立することを可能にするのは、体育教育に現在関わっている方々の理解と努力において他にはない、ということを最後に申し添えて稿を終えたいと思う。

参考文献

- Carmichael M. Exercise and the brain: stronger, faster, smarter. *Newsweek*, April 9: 29-33, 2007.
- Cotman CW et al. Exercise: a behavioral intervention to enhance brain health and plasticity. *Trends Neurosci.*, 25 (6) : 295-301, 2002.
- Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9: 58-65, 2008.
- 加藤橋夫. 加藤橋夫著作選集 第1巻, 第1章, 大学教育. ベースボール・マガジン社, 1985.
- 久保田競. ランニングで頭がよくなる. KKベストセラーズ, 2003.
- 久保田競. 歩行・走行が脳に与える効果. 大築立志・鈴木三央・柳原大 (編著), 歩行と走行の脳・神経科学-その基礎から臨床まで-, 市村出版, 2013: 216-228.
- 大築立志. 体力をどう捉えるかを踏まえて, 学校体育の課題を考える. *体育科教育学研究*, 21 (2) : 56-58, 2005.
- 大築立志. 動く体の意味と意義. 小田切毅一監修, 三井悦子他 (編著), いま奏でよう, 身体のシンフォニー. 叢文社, 2007: 50-61.
- 大築立志. 身体と運動・スポーツ. 東京大学身体運動科学研究室 (編), 教養としての身体運動・健康科学. 東京大学出版会, 2009a: 1-8.
- 大築立志. 教養としてのスポーツ・運動. *体育の科学*, 59 (11) : 723-727, 2009b.
- Ratey JJ. SPARK - The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. Little, Brown & Co., 2008. (野中香方子訳. 脳を鍛えるには運動しかない, NHK出版, 2009.)
- 東京大学身体運動科学研究室 (編). 教養としてのスポーツ・身体運動. 東京大学出版会, 2000.
- 東京大学身体運動科学研究室 (編). 教養としての身体運動・健康科学. 東京大学出版会, 2009.
- Van Praag H et al. Running increases cell proliferation and neurogenesis in the adult mouse dentate gyrus. *Nature Neurosci.*, 2 (3) : 266-270, 1999a.
- Van Praag H et al. Running enhances neurogenesis, learning, and long-term potentiation in mice. *PNAS*, 96 (23) : 13427-13431, 1999b.
- 吉田文. 教養部の形成と解体-教員の配属の視点から-, 国立学校財務センター研究報告第6号, 国立大学の構造変化と地域交流, 第3章. 2002.
<http://www.niad.ac.jp/media/001/201802/nc006006.pdf>