

はじめに「シン・自分」

明治維新の時期の日本で、通訳や翻訳などで日本の近代化に大きく貢献した人物としてジョン・万次郎がいます。ジョン・万次郎は米国での生活経験があり、当時の先進国だった米国の生活風習を学び、英語が堪能だったことから長らく鎖国が続いていた日本において貴重な人材であり、日米の懸け橋となりました。

貧しい漁師の家に生まれたジョン・万次郎は1841年、14歳の時に家計を助けるため、はえ縄漁船の炊事係として遠洋漁業の漁船に乗船しました。その船は不運にも嵐に遭い、漂流し、無人島に漂着しました。その後、アメリカの捕鯨船に救われ、万次郎は米国へ渡りました。当時の日本は鎖国中で、外国へ行った日本人は死罪になることもあり、海外へ渡ってから日本に戻って暮らす者は皆無でした。万次郎はアメリカの鯨漁船に救われた後、アメリカへ渡り様々なアメリカの文化や風習などを経験しました。数年後、万次郎は日本に帰り、その後、開国し近代化を目指す日本の中で通訳や翻訳、大学教員などといった立場で日本の成長に大きな影響を及ぼす功績を挙げました。

万次郎の功績は何よりもアメリカでの生活経験があり、当時日本では英語の通訳ができる者

がほとんどいない状況でその力を発揮することができたことでした。このジョン・万次郎の功績を学習という視点で考えると、日本から米国へ、そして、米国で学び、再び日本に戻るといふホームからアウェイ、そして、アウェイからホームへという学びの履歴がありました。ジョン・万次郎は自ら進んでアメリカへ行こうとしたわけではありませんが、結果として、ジョン・万次郎が経験したことは日本とアメリカという境を越え、そこで学び、再び境を戻り、学びを還元するという越境学習のスタイルでした。

越境学習とは、石山恒貴・伊達洋駆（2022、13頁）『越境学習入門』によると「ホームとアウェイを往還する（行き来する）ことによる学び」とされ、一度目のホームからアウェイへ行った際に葛藤を覚え、そこで学び、自身が変化したうえで、再びホームに戻ることで二度目の葛藤を覚えるとされています。ここで述べられている越境とは「個人の心理（認知）に基づくホームとアウェイの間にある境界を越えること」（石山・伊達、2022、30頁）と示されており、個人がホームとアウェイの間にある境界を越えるときに葛藤を覚えるとされています。学習者が二度の葛藤の中で、戸惑い、試行錯誤していく中で学習し成長するスタイルのことを越境学習としています。開国し近代化を目指す日本の中で活躍したジョン・万次郎は、漂流する前の万次郎とは大きく変容しており、その意味で「シン・自分」になっていたといえるでしょう。

このような変容は、物理的に日本から米国へ行くというような大きな越境学習はなくとも起

こり得たのではないかと考えています。つまり、心理的・認知的な境界を越え、ホームとアウェイを行き来し、自己を見つめ直し学び深めていくという学習スタイルこそが「シン・自分」を創造していく鍵になると考えています。このような学習スタイルを「越境的な学習」と称し、体育の中に取り入れることで効果を発揮すると確信しています。

なお、書籍や論文によっては「越境学習」や「越境的な学習」という表記があります。本書籍では日本からアメリカへ行くような物理的な越境がなされず、同じ体育館の中で行われる越境も含めて、論じていくため「越境に近い」という意味を込め、「的な」という言葉を入れた「越境的な学習」として表記して、論じていきます。

本書で使う「シン・自分」とは多様な価値観や考え方、体育やスポーツ、遊びに触れ、新たな気づきや成長を促された状態を指します。「シン・自分」の「シン」には新生や深化、進化、進歩、真実、真正という複数の意味が付与されているためカタカナ表記としました。そして、この「シン・自分」になるための学習においては越境的な体育がキーワードとして考えられます。なお、カタカナ表記の「シン」は2016年公開された東宝映画の「シン・ゴジラ」(庵野秀明総監督)から着想しており、「シン・○○」という表記は、近年では受け入れやすいかと考え、採用しています。

本書では、物理的な越境はできなくとも心理的・認知的な境界を越え、自分自身の価値観や

考え方が揺さぶられ、変化・成長する学習のことを越境的な学習と呼びます。そして、そのような機会がある体育授業を越境的な体育とし、「シン・自分」になることを究極的な目標にした体育を体育7・0として紹介していきます。

現代において、なぜ「シン・自分」になることが求められるのか。そして、「シン・自分」になるための体育7・0の実像について迫っていきたいと思います。

著者代表 成家篤史

体育7・0

―シン・自分になるための越境的な体育―

目次

6. 「ダイバーシティ」を包摂する体育の実現 31

第三章

- 体育7・0における越境的な学習とは？……………(阿部隆行)…………… 37

1. 体育7・0における越境的な学習と評価 38

2. 体育7・0における越境的な学習のコンセプト 43

(1) STEAM教育×Sports 44

(2) マルチスポーツ 45

(3) ゆるスポーツ／ゆる部活 49

(4) 休養学 51

3. 体育7・0における多様な学びと評価 52

第四章

- 体育7・0でシン・自分になるためには……………(石塚 諭)…………… 55

1. 頑張りの空洞化からの脱却 56

2. 「遊び」は何が面白いのか？ 57

3. 夢中になるとは？ 60

第五章

スポーツにおける多様性と公平性

- | | | |
|----|-----------------------------------|----|
| 4. | 遊びに埋め込まれた「自立」の芽生え | 63 |
| 5. | 遊びに埋め込まれた野生の思考 | 66 |
| 6. | 体育における栽培された思考 | 68 |
| 7. | 事前計画の捉え方 | 71 |
| 8. | 学習者の身体の捉え直し | 73 |
| 1. | インクルーシブな部活動とは？甲子園夢プロジェクトの挑戦（阿部隆行） | 76 |
| 2. | インクルーシブ体育とは？（阿部隆行） | 79 |
| 3. | 男女混合競技（阿部隆行） | 80 |
| 4. | 義足で世界記録？マルクス・レーム選手の越境（石塚 諭） | 82 |
| 5. | 多様性と公平性の間にある教育的価値（阿部隆行） | 87 |

第六章

体育7・0の考え方 領域の具体を考える……………(大熊誠二)……………91

1. 伝承遊び 時代と世代を越える学び 92
2. ダンス・表現運動 身体で語る、違いを楽しむ 95
3. ボール運動・球技 日本で一番多く実践されている領域を再考する 99
4. 体育7・0で求められるスポーツ観とは? 101
5. 体育7・0におけるダンス・表現運動とは 103

第七章

体育7・0 実践例……………(阿部隆行)……………107

1. マルチスポーツ活動 108
 - (1) マルチスポーツ教室(小学校) 109
 - (2) マルチスポーツクラブ(中学校) 111
 - (3) 軽運動部(中学校) 111
2. 異年齢集団による選択制球技授業 113
3. 日常生活行動を工夫して体力を高める実践 114

4. 休養教育プログラム	116
5. 多様な実践が拓く体育の未来	118
第八章	
体育7・0は新しくない!? —— 原点回帰としての越境的な学び	121
1. 自分の殻を破るのは難しい!?	122
2. 体育7・0は新しくない!?	124
3. 体育7・0におけるICT活用について	128
4. 体育7・0における教師の営みと新しい時代の体育に向けて	131
5. 越境的な学習が、シン自分を創る——体育7・0の実現を目指して——	134
おわりに「シン・自分」	138
（成家篤史）	
著者紹介	143

体育7・0

―シン・自分になるための越境的な体育―

第一章

体育7・0への誘い

みなさんはどんな体育を受けてきましたか？今、大学生であれば、みなさんが受けてきた授業は体育の学習指導論でいうところの体育6・0です。どのような体育の思い出があるでしょうか？

本書では戦後日本の体育を体育1・0から体育7・0まで区分し、今後の体育のあり方について検討しています。その時期の特徴に応じて区分することで、各時期の特徴が導出され、議論を整理して体育について考えやすいからです。本章では、体育1・0から体育7・0までの変遷を社会状況も合わせて検討します。変遷とは過去から現在への流れです。戦後、日本の体育はどのような流れがあり、未来に目指される体育7・0はどのような背景や特徴があるのか。その大枠を理解するのが本章の目的です。なお、本書籍では「7・0」のように小数点を用いています。この理由は体育1・0から体育2・0へと竹を割ったように切り替わったということではなく、グラデーションのように体育1・5の時期があり、体育1・8があり、体育2・0へなったという様相を呈するからです。

現代はVUCA¹と呼ばれ、変化が著しく、予測することが困難な時代となっています。こ

1 VUCAとはVolatility (変動性)・Uncertainty (不確実性)・Complexity (複雑性)・Ambiguity (曖昧性)の頭文字から作られた造語です(柴田ら, 2019)。VUCAでは率直に意見を言い合い、集団の知により未知の状況を打破していくこと求められています(エドモンドソン, 2021)。

のような時代においては、人々が協働して仕事を行う時間が20年前に比べて50%増加しており、個人で完結する仕事は少なく、協働して仕事に取り組み、チームとして仕事の成果を上げることが求められています（エドモンドソン、2021）。そのため、この他者との協働や協力に関するスキルを育成することはユネスコの教育勧告（2023）においても述べられています。このように、現代においては他者と協働して何かに取り組む力が求められていますし、併せて、状況の変化が著しいからこそ、既存の考えや自分の経験にとらわれず、柔軟に考え、困難な状況を打破していく力も求められています。

このような時代に対応した体育の授業として、本書では体育7・0を提案していきます。本章では体育1・0から体育7・0への変遷を辿り、その中で、体育7・0の実像に迫っていききたいと思います。戦後日本の体育がどのような思想をもって行われてきたのか。その流れを把握することはこれまでを知り、これからを考えるためのヒントを提供します。まずは体育1・0から体育6・0の変遷を見ていきたいと思います。そのための視点として体育の学習指導論に着目して論を進めていきます。

1. 体育の学習指導論の変遷

授業の目標・内容・方法に関して体系化された理論として学習指導論があります。学習指導論とは、授業の目標・内容・方法の間で齟齬が起きないよう、それぞれをつなぐ役割を果たし、目標・内容・方法の一貫性のある指導を行うための理論を提供しています（成家、2020）。そのため、学習指導論は体育の基盤となる考えを示しており、体育の根底を流れる思想を捉えるためには適切な視点であると考えられます。

体育の学習指導論の検討にあたって、教師が採る授業の方法は授業中の具体的な指導方法であるため、実際に指導されている体育の内容構成や展開構成を把握することができます。その意味で、指導方法に着目することは実際に行われている体育を具体の姿として把握しやすく、方法を視点として目標・内容を検討できると考えられます。そこで、筆者らは指導方略に着目し、体育の学習指導論の変遷を整理しました（成家・鈴木、2017・成家ら、2025）。

その結果、体育の学習指導論を第1期（体育1・0 1948年～1957年）、第2期（体育2・0 1958年～1970年）、第3期（体育3・0 1971年～1978年）、第4期（体育4・0 1979年～1999年）、第5期（体育5・0 2000年～2010年）、第6

期（体育6・0 2011年～2024年）として区分しています。本書ではこれらの時期をそれぞれ体育1・0から体育6・0と置き換えて呼称していきます。

2. 体育1・0から体育5・0の学習内容

体育の授業を考えていくうえで、その中核をなし、授業の特徴を現している要素として学習内容が挙げられます。学習内容は授業で学習者に定着させたり、理解させたりする内容そのものを表しているからです。そして、その学習内容

表 1-1 学習指導論の変遷

学習指導論の時期	特徴
体育 1.0 1948 年頃（第 1 期）	画一的な一斉指導からの脱却を目指し、民主的な人間関係づくりを中心とした学習指導論
体育 2.0 1958 年頃（第 2 期）	グループ活動による技能指導を中心とした学習指導論
体育 3.0 1971 年頃（第 3 期）	学習者の能力や課題に合わせた学習を中心とした学習指導論
体育 4.0 1979 年頃（第 4 期）	学習者に応じた運動の楽しみ方や学習の保障を目指し、目標達成という側面からアプローチした学習指導論
体育 5.0 2000 年頃（第 5 期）	学習者相互の関わり合いと基礎・基本の習得を強調し、学習成果が多様化した学習指導論
体育 6.0 2011 年頃（第 6 期）	運動のおもしろさを尊重し、おもしろさと学習内容を一体として捉えた探求型の学習指導論

（成家・鈴木，2017；成家ら，2025 筆者加筆）

を意図的・計画的に学ばせるために授業があります。これまで1948年以降の各時期の学習内容を考察している研究があります（成家・鈴木、2017・成家ら、2025）。

その考察によると、体育1・0は（1948年から1957年）は、学習者の話し合いを重視し、話し合いを通して学習内容を生み出そうとしています。この学習者の話し合いを尊重することで旧来より特徴的な上長からの命令に忠実に従うという傾向のある教育に慣れ親しんでいた子どもたちに民主的に問題解決を行う態度を養おうと考えられました。

体育2・0（1958年から1970年）では、学習者の話し合いを技能習得に向けさせ、確実な技能の定着という視点から学習内容を生み出そうとしています。技能の着実な定着という視点は体育1・0で技能の習得が軽視されたという反省や1964年に開催された東京オリンピックの影響を少なからず受けているものと推察されます。

体育3・0（1971年から1978年）から体育4・0（1979年から1999年）にかけて、学習者の能力差は練習をすることによって埋めるものという考え方を基盤としています。そのうえで、能力差に応じて運動を楽しめるように、学習者が学習内容を自ら選択できるという裁量権を認める考え方が広まってきました。そのため、学習者一人一人の能力や興味に応じた活動が尊重され、その過程に学習内容を生み出そうとしました。とりわけ、体育4・0では、学習者一人一人の能力や興味が尊重される授業づくりがより一層目指されました。

体育5・0（2000年から2010年）では、動きの基礎・基本を習得したうえで、学習者一人一人の能力や興味に応じたり、学習者同士が関わったりする中で学習内容を生み出そうとしました。これは、体育4・0の時期に動きの基礎・基本の習得が軽んじられていたという反省があったからだと考えられます。

3. 体育6・0の特徴

それでは、現代の体育である体育6・0はどのような特徴があるのでしょうか。

体育6・0（2011年から2024年）の学習指導論の特徴として、「運動のおもしろさを尊重し、おもしろさと学習内容を一体として捉えた探求型の学習指導論（2011年以降）」（成家・鈴木、2017・成家ら、2025）として挙げられています。この時期の授業の特徴として、授業の土台を運動のおもしろさや運動の意味といった点から考え、他者との関わりや運動の文脈の中で学習内容が生成されるものとして展開される傾向が挙げられます。

加えて、学習者一人一人の運動の意味を尊重して授業が考えられ、学習者の既有的技能で楽しめるように授業が展開される傾向があります。ここで使われている運動の意味とは、学習者が

抱く運動への欲求として捉えられ、鉄棒運動であれば「こうもり振り下りでかっこよく着地したい」やボール運動であれば、「自分も得点してみたい」といった気持ちのことを指しています。

この考え方に立つ授業では運動のおもしろさや魅力を軸として、そこに子どもたちが探求していくプロセスの中で「もっとおもしろさに触れたい!」という欲求の中で技能や知識・理解という要素がちりばめられています。そして、子どもたちが運動のおもしろさを探求していく中で学習内容を習得していくという傾向があります。私たちが行った2024年までの調査によると、2024年までこの傾向は続いており体育6・0は継承されていることが明らかになりました(成家ら、2025)。

4. 未来を担う体育7・0

それでは、未来の体育を担う体育7・0はどのような特徴を有する授業なのでしょうか。我が国の教育の方向性に強く影響を及ぼす中央教育審議会(以下、中教審)とその中教審に影響を及ぼすOEC Dの発信を踏まえて検討していきたいと思えます。

中教審(2021)では急激に変化する時代として「Society 5.0時代」「予測困難な時代」「社