

ボクシングの基本の動きを取り入れた健康教育の実践研究 —教育職を志す女子学生の体力づくりを目指したフィットネス授業からの試み—

Attempted Research of Health Education which has Basic Boxing move
— Fitness lesson for Female students' strength in the teaching course —

池 田 光 功	松 崎 守 利	本 多 壮太郎
Teruyoshi IKEDA	Moritoshi MATSUZAKI	Sotaro HONDA
(九州女子短期大学非常勤)	(九州女子短期大学 子ども健康学科)	(福岡教育大学保健体育講座)

古 賀 俊 憲	平 田 哲 史
Toshinori KOGA	Tetsushi HIRATA
(福岡県ボクシング連盟)	(福岡教育大学保健体育講座)

(平成26年9月16日受理)

要 約

ボクシングの動きを健康教育及びフィットネスの授業プログラムに活かす試みとして、教育職を志す女子学生を対象に基本となる技術を指導し、それを実践するシャドー・ボクシング、マス・ボクシング（コンタクトが無い）、ミット打ちなどからボクシングの醍醐味を体感することで興味を持ち、生涯スポーツとして継続的に取り組んで行けることが考えられ、今後を目指す子どもたちとのかかわりを持つ教育の現場で基盤となる健康や体力などに関する意識を高めることができる授業となった。プログラムの有効性として自らが調整しながら、動きを通してチャレンジしていく内容であったことを運動後の脈拍測定や質問紙による記述回答から分析した。

キーワード：ボクシング，健康教育，女子体育，体力づくり

1. はじめに（授業への導入背景と研究の目的）

一般的に高校卒業後、進学を境として体を動かす機会の減少により体力が徐々に低下していくことが考えられる。それに関しては高校時との比較により運動部活動等への参加に関することから身体的な活動時間が少なくなっている傾向が考えられる。

本授業の実践的な試みでは、生涯にわたる心の健康を含めた体力づくりに関するプログラムを順序立てて作成し、自発的に体を動かすことができるプログラムにより、授業終了後や社会人となってからも活かすことができる内容を検討したものである。それについては、後述する対象者が教育の場などにおける職業観や社会の場で要求される責務を果たしていくための基本となる心と体の健康に関することに「生涯におよぶ体力」を獲得していくことが必要であると考えられる。これは、アスリートの体力とは別の視点から、風邪を引きにくい体づくり、病気を回復できる体力づくりなどに関しては生活に必要な人間の基盤となるものであると考える。すなわち、ストレスなどを含めそれに負けないような個々に応じた生きる力の養成が必要

とされている。

本研究では「ボクシングの基本の動きを取り入れた健康教育の実践研究」として、後述するミット打ち以外はコンタクトを省き、心身の体力づくりに役立てることができるボクシングの基礎的な動きを習得するプログラムから体力の向上を目指し、その健康教育の実践についての有効性を検討していくことを研究の目的とした。なお、安全を留意するためプログラムづくりを実践するにあたっての事前調査では、教員養成大学において保健体育教師を目指している女子剣道部員8人に対してボクシングの基本の動きとミット打ちを実践し、難関となる技術等が確認できれば後述する本研究対象者は体育専科ではないことからプログラムの再考を計るが、それについては見当たらなかった。

2. 研究の方法

平成26年度前期、保育士・幼稚園教諭を目指すA短期大学における生涯スポーツの授業からフィットネスの種目を選択した学生を対象にボクシングの基本の動きを取り入れた健康教育を主として体育館内にある

表 1 受講生の主な身体特性等 (Mean \pm SD) n=16
(2014 池田ら)

身長:(cm)	体 重:(kg)	B M I:(kg/m ²)
158.8 \pm 4.9	53.9 \pm 7.1	21.2 \pm 2.1
腹 囲:(cm)	脈拍(安静時):回/分	満 年 齢:(才)
70.7 \pm 6	66.4 \pm 9.7	18.2 \pm 0.4
性 別	学 年	
女性16人	1年生:15人 2年生:1人	

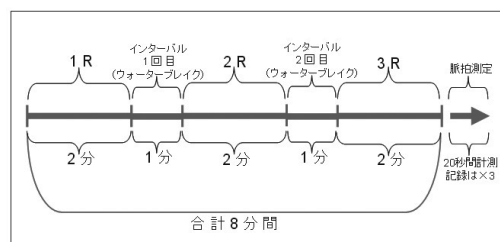
図 1 シャドー・ボクシングの実施時間配分
(2014 池田ら)

表 2 生涯スポーツ、フィットネスにおけるボクシングの授業終了後の質問紙調査項目 (2014 池田ら)

<p>〈調査の方法〉①～⑨の各質問について該当する選択肢A・Bのどちらか一つだけを選んでください。 また⑩～⑪には記述欄に記入してください。</p>	
①:ボクシングの基本の「構え(両こぶしの構え方, 目線, 足の位置と幅)」を授業から修得することができましたか。	A. できた B. できなかった
②:ボクシングの基本のパンチの一つである「ストレート」を授業から修得することができましたか。	A. できた B. できなかった
③:ボクシングの基本の攻撃の一つである「ワン・ツー(ストレート連打)」を授業から修得することができましたか。	A. できた B. できなかった
④:ボクシングの基本練習の一つである「シャドー・ボクシング」を授業から修得することができましたか。	A. できた B. できなかった
⑤:ボクシングの基本の対人練習の一つである「マス・ボクシング」を授業から修得することができましたか。	A. できた B. できなかった
⑥:トレーナーが構えているミットをめがけてパンチを放つ「ミット打ち」を授業から修得することができましたか。	A. できた B. できなかった
⑦:体づくりの基本の一つである「ロードワーク(ランニング, 階段を含む)」を授業から修得することができましたか。	A. できた B. できなかった
⑧:今回の授業から健康管理の一つとして自らの腹囲, 体重, 脈拍などを「記録」していくことで思ったことを以下の欄に記述してください。(本編は記入欄有)	
⑨:今回の授業から, これから目指していく保育士・幼稚園教諭に向け, その後も生涯にわたって健康づくりに「役に立てる」ことができると思うことを以下の欄に記述してください。(本編は記入欄有)	
⑩:生涯スポーツのフィットネスの授業を終え, 体づくりのトレーニングを含めた「ボクシングの動き」を学び, おもしろいと感じたこと, また努力することが必要だと思ったことをまとめて記述してください。(本編は記入欄有)	

ダンスレッスン室にて実践した。

受講生の主な身体特性についてはプログラム開始前, 後述する5月16日の合同授業時の回に出席していたフィットネス種目を選択した16人について(本種目履修登録17人, 当日1人欠席), 合同授業時のあと基本測定を体育館内にあるトレーニング室において実施記録したものを表1に示し, BMIについては身長と体重の記録に基づいて筆者が算出したものを記して示した。

プログラム実施期間は5月23日～7月11日までの毎週一回(90分)行い(各種目が一同に実施する体力テスト, 護身教育等の合同授業開催のため上記期間にて実施), その実践した主な授業プログラムの概要については後述する結果及び考察による図3-1～図3-9にて示した。

プログラムでは毎回の授業開始時の運動前における形態測定として体重と腹囲を各自が測定し, 授業内においても毎回「シャドー・ボクシング」実践後に各自

が脈拍(橈骨動脈)を測定(20秒測定後×3)したものを, 各自が専用の記録ファイルに各自が記入した数値を後述する分析方法にて統計学的に結果とともに検討した。シャドー・ボクシングの実施時間配分については図1に示した。

授業による主な理解・習得度による調査の方法として記名自記式選択及び記述の質問紙調査を実施し, その質問項目等を表2に示した。質問紙調査の実施に際して調査研究の目的として「理解度等についての確認と今後の授業における在り方や教育等に役立てることに関する内容等について」の記載及び口頭での説明を行い, 論文として発表する同意を得た上での調査を進行した。なお, 本回答については成績には一切の影響がないことも明確に説明しそれを遵守した。

分析方法として, 記録ファイルに記入された項目の体重及び腹囲(ともに運動前測定)・脈拍(シャドー・ボクシング後に測定)についてプログラムを始めた5月23

表 3 全プログラム出席受講生の身体特性等
(Mean ± SD) n=9 (2014 池田ら)

身長:(cm)	体重:(kg)	BMI:(kg/m ²)
160.4±5.7	53.7±7.7	20.7±1.9
腹 囲:(cm)	脈拍(安静時):回/分	満 年 齢:(才)
68.5±4.2	67±9.2	18.2±0.4
性 別	学 年	
女性9人	1年生:9人	

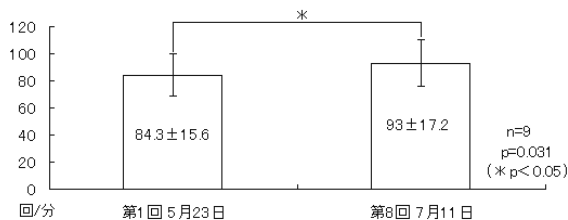


図 2 プログラム(シャドー・ボクシング後)による
脈拍測定について比較した結果(2014 池田ら)

日の記録とプログラム最終日となる7月11日の記録を比較するために統計学的に検討を行いSSRI社統計解析アドインソフトエクセル統計2004を用いて[paired t-test($p < 0.05$)]を実施した。データの抽出については、5月16日に出席した履修者であって、5月23日～7月11日までの全授業プログラムに参加した受講生のデータを採用(上記期間中の欠席及び見学者データは省く)したものでその参加受講生の身体特性を表3に示した。またその統計学的検討による結果については後述する結果及び考察にて図2などにより示した。

質問紙調査の方法に関して、本種目履修登録した全17人を対象にした意見回答により得られた選択肢の被選択数を単純集計して明らかになった結果を表4に示して考察した。また、⑧～⑩記述回答文については、特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないように筆者が修正を加えて記述として示し考察した。

3. 結果及び考察

3-1. 統計学的な結果とその考察

毎時、ボクシングの動きを取り入れる身体的な活動を前に体重と腹囲の測定を実施し、5月23日の測定と7月11日の測定において(表3の受講生による期間中の全プログラムに参加した記録に基づいて)両日の平均値の差を統計学的に検討(paired t-test)した結果、体重については、5月23日、 53.3 ± 7.8 kg、7月11日、 52.7 ± 7.9 kgであり、有意な差は認められなかった($p=0.11$)。腹囲については、5月23日、 68.4 ± 4.2 cm、7月11日、 68.3 ± 4.1 cmであり、有意な差は認められなかった($p=0.87$)。上記二つの形態について有意な差が認められなかったことに関して、実施期間が短かったことが理由の一つに考えられる。また、一週間に一度のみでは量的に少なかったことも考えられることから、今後、継続していくことや活動量と時間を増やすことなどにより変化が見られることも考えられる。

授業概要 1

【授業の目標】①:ボクシングの基本的動きからコンタクトを省き、からだづくりに役立て心と体を鍛える。
②:自らの体の変化を実感することにより楽しいと感じる授業を展開する。

【今日のめあて】①:構え方(スタンス、フットワークを含む)
②:バンデーの巻き方
③:基本のパンチ「ジャブ・ストレート」
④:①の構え方に加えて「ガード」を学ぶ

【測定方法の習得】①:腹囲 ②:橈骨動脈による脈拍測定など

図 3-1 授業概要 1 (2014 池田ら)

授業概要 2

【前回の復習】①:基本の構え「リード、ガード」・スタンス(足幅、ひざ、つま先、視線など)、②:フットワーク、③:基本のパンチ「ジャブ・ストレート」、④:バンデーの巻き方、⑤:測定記録法

【今日のめあて】

- ①:ストレッチ
- ②:ロードワーク(館内で実施、階段運動等も含む)
- ③:前回のストレッチにアレンジ(スナップを効かす親指を下向き)
- ④:コンビネーションのパンチ「ワンツーストレート」
- ⑤:シャドーボクシングを学び実践(1R2分×3R、インターバル1分)
- ⑥:シャドーボクシング実践後に脈拍の測定

図 3-2 授業概要 2 (2014 池田ら)

授業概要 3

【前回からの復習】①:基本のスタンスなど ②:基本のパンチ(ジャブ・ストレート2種類・ワンツーストレートのコンビネーション)、③:ガードをしっかり上げる(ノーガードにならない)、④:体づくり(ロードワーク・プッシュアップ・シットアップなど)

【今日のめあて】

- ①:基本のパンチ「フック」を学ぶ
- ②:基本のパンチ「アッパー」を学ぶ
- ③:コンビネーションのパンチに①と②を加える
- ④:フットワーク等(相手に応じて時計回り、反時計回りなど考える)
- ⑤:シャドーボクシングの実践(前回の時間配分と同じ)

図 3-3 授業概要 3 (2014 池田ら)

授業概要 4

【前回からの復習】①:基本のスタンス(自分のスタンスを習得するオーソドックス・サウスポー)②:基本のパンチ「ジャブ・ストレート2種類・コンビネーション・フック・アッパー」③:ガード(アゴを防御)④:フットワーク・ステップワーク(円運動など)⑤:各種体づくり(ロードワークなど)

【今日のめあて】

- ①:基本のパンチ「ボディ」を学ぶ
- ②:基本のパンチ「スイング」を学ぶ
- ③:コンビネーションのパンチに①を加える
- ④:両ひじでのブロック等、腹部の防御について
- ⑤:シャドーボクシングの実践(前回の時間配分と同じ)

図 3-4 授業概要 4 (2014 池田ら)

図2に示した脈拍について、5月23日、 84.3 ± 15.6 回/分、7月11日、 93 ± 17.2 回/分であり、平均値の差を検討した結果、統計学的に有意な差が認められた($p=0.031$)。

図3-1～図3-9にて示す授業概要から、脈拍に変化が見られる理由として、シャドー・ボクシングの動きにも慣れ、繰り出すパンチなどの種類も増えたことで攻撃方法のバリエーションを考えることができ、自らの体力などについても徐々に運動強度を上げていき、

授業概要 5

【前回からの復習】①:基本のスタンス ②:基本のパンチ「ジャブ・ストレート2種類・コンビネーション(ワンツーストレート+フック、アッパー、ボディーなど)」
③:防御について(ガードをはじめとした円運動など)
④:各種体づくり(階段を含めたロードワーク、ミニハードルなど)

【今日のめあて】

- ①:「上下」の攻撃方法を学ぶ
- ②:「左右」の攻撃方法を学ぶ
- ③:コンビネーションのパンチに①と②の攻撃方法を加える
- ④:シャドーボクシングの実践(前回の時間配分と同じ)

図 3-5 授業概要 5 (2014 池田ら)

授業概要 6

【前回からの復習】①:基本のスタンス ②:基本のパンチ「ジャブ・ストレート2種類・コンビネーション(ワンツーストレート+フック、アッパー、ボディー、上下及び左右の攻撃をミックスする)」
③:防御について ④:各種体づくり(ロードワーク、ミニハードル、メディシンボールを使ったトレーニング、馬跳び、V字腹筋など)

【今日のめあて】

- ①:「パンチをかわす(はらう)」防御を学ぶ(卓球ボールを使って)。
- ②:「ワンツースリー(ストレートを3つ素早く連打できるようにする)」
- ③:シャドーボクシングの実践に②を加えて取り組む(前回の時間配分と同じ)

図 3-6 授業概要 6 (2014 池田ら)

授業概要 7

【前回からの復習】①:基本のスタンス ②:基本のパンチ「ジャブ・ストレート2種類・コンビネーション(ワンツーストレート+フック、アッパー、ボディー、上下及び左右、ワンツースリー(ストレート連打))」
③:防御 ④:各種体づくり(ロードワークなど)

【今日のめあて】※《マス・ボクシング》を学ぶ以下①～④を遵守

- ①:パンチは絶対に相手に当てないように距離を確保する(拳同士接触も禁じる。パンチを出す腕は伸ばすので距離を考える)
- ②:相手のパンチから目を離さずかわして素早く攻撃に転じる
- ③:攻撃は的確にヒットするようねらいを定める
- ④:足を止めて打ち合わずフットワークを使って動くこと

- ⑤:シャドーボクシングの実践(これまでの時間配分と同じ)

図 3-7 授業概要 7 (2014 池田ら)

授業概要 8

【前回の主な復習】

「マス・ボクシング」にて実戦体験による対人練習
(マス・ボクシングでの決まりを遵守し安全に実践する)

【今日のめあて】※《ミット打ち》を学ぶ以下①～⑦を遵守

- ①:これまで習得したパンチをミット目がけて打ち込む
- ②:ミットを持つトレーナーの指示にしたがった種類のパンチを打つ
- ③:トレーナーからのパンチを防御(かわすこと含む)できるよう動く
- ④:足を止めずにフットワークを使いリズムよく動く
- ⑤:呼吸を整え、力の入れ具合を調節する
- ⑥:短時間(約30秒)の中に意識を集中してのぞむこと
- ⑦:シャドーボクシングの実践(実践前にウィービング、ダッキングにてかわす動きを指導しシャドーボクシングに取り入れる)

図 3-8 授業概要 8 (2014 池田ら)

授業概要 9

【前回の主な復習】

「ミット打ち(30秒)」にて実際にパンチを打つ体験による気付き
(ミット打ちでの決まりを遵守し安全に実践する)

【今日のめあて】※《ミット打ち》をさらに学ぶ

- ①:ミット打ちの時間を延ばす(前回30秒から1分とする)
- ②:シャドーボクシングの実践(これまでと同様のプログラム時間)
- ③:まとめ(今後の体づくりについて本授業で習得したことを活かす)

図 3-9 授業概要 9 (2014 池田ら)

調節することができていることが考えられる。

渡辺(1998a)によるボクシングの特性として「ボクシングは相手と打ち合うスポーツであるが、単に腕力だけではなく、攻撃及び防御の技術やバランス、感情をコントロールできる心が必要とし、体力や技術のみにとどまらず、自己管理をはじめとした健康管理や安全性の確保に努め、ルール理解のもとフェアプレーの精神で鍛錬した体により、理性的闘志とともに力を発揮するスポーツであることなど」を述べている。

授業における指導では、図 3-1～図 3-9 にて示した資料配布と示範によるパンチなどの動きを教示していくものであったが、シャドー・ボクシング中にきつくなったり、苦しくなった場合、努力挑戦できる方法の提案として、基本のパンチの一つである「ジャブ」を用いることで応戦し、同時に足(フットワーク)を使っていくことを指導した。これについて、個々に元より備わる体力などに関しては違いがあることを安全指導の柱として、シャドー・ボクシングにおけるパンチを繰り返す手順やその種類などについては取り決めることはなく自由な裁量としたことから、動きにめりはりを付け、力の強弱の調節をはかりながら取り組むことができたのではないかと考える。豊嶋(2008)による「ボクシング体操でのスムーズな動きに関する力を脱することについて、ボクシングの場合は攻撃してくる相手と向かい合うため、りきみが生じ、それはあるものと理解してボクシングのテクニックとリラックスの技術を組み合わせる必要がある、身体運動をスムーズに行うためには、体に無駄な力を入れない、りきみのない動きをするためにボクシングのフットワーク、ウィービング、ダッキングが有効であり、そのためには膝の小さな屈曲による上体をリラックスできる方法など」について記述している。

これらのことから、動きに関することについて図 3-1～図 3-9 にて広くとらえた指導方法が体のリラックスという観点に結びついたことが考えられ、ボクシングの特性や動きを理解し、苦しさやきつさを個に応じて乗り越えることで得られる真のおもしろさ楽しさを体感することができたのではないかと図 2 の結果から考えるものである。ボクシングなどの格闘技では、常に力を入れたままの状態ではトータル的にスタミナがもたないことから、ボクシングではリラックスした状態からパンチなどを放つ瞬時に力を入れる方法を習得しなければならないと考える。すなわち、格闘技では技術を発揮する習得方法及びその指導について、相手との間合いなどをとる心の余裕をはじめ、視野や目線、姿勢、呼吸などを伝え、それを知ることからおもしろさ奥深さを感じることができると考える。そして、授業の回数を重ねていくことにより、パンチの種類や技術も徐々に増え、その動きに挑戦し試していくことでボクシングに好感を持ち、こころ良い汗を流したいとの思いを強めたことが図 2 による運動強度としての脈拍数

に変化が表れたのではないかと考えることができる。

体重、腹囲、脈拍に関して、ボクシングについて興味関心を持つことにより、徐々にステップを積み重ねながらそれらの変化を高めていくことができる可能性があることから、運動方法などを知ったことにより、体重や腹囲についても今後の継続を計っていく上において、変化が見られていくことが考えられる。

3-2. 質問紙による回答結果とその考察

表4については、表2に示す質問紙調査項目による結果を表記したものである。

質問項目の内容として、限られた授業時間であることを十分に考慮して、今後において本種目による運動方法を継続できるように、比較的基本の学びについて質問したものであった。これにより、本質問にあげた項目からパンチの種類などによる理解等の確認については直接の結果として表記されていないが、本質問項目を学ぶことによって、基本を押さえた上に順を追って次の運動方法へ導くことができるのではないかと考える。表4の結果から、全体的な基本項目について自らの主観的視点に基づいて、おおよそが「できた」と回答されている。このことについて、運動の質という観点よりも、ボクシングそのものに興味を持ち、できないという選択肢を選ぶことはなく、本物の躍動感あふれるボクサーになりきることによって日常では得られないことがない経験値としての回答がなされたのではないかと考える。「構え」に関して、自らのこぶしであっても前に出すこぶしと腕の重さから時間が経過することで下がってしまうことを体感し、同じく意識していかなければ対のガードするこぶしも疲労により下がることに気付くことができた。これにより、本当のボクサーの攻撃と防御における厳しさや過酷さをほんの少しではあるが知ることができたのではないかと考える。ジョー小泉（1986a）によれば、「攻撃と防御は表裏一体であり、防御の重要なことはパンチを防ぐだけではなく、いかに素早く反撃の姿勢に転ずることができるかであり、後退ばかりでパンチを外したとしてもそれでは良いディフェンスとは言えず、次の攻撃に直ぐにつなげることができる守りであることなど」を提示している。基本のパンチに関して、いくつかの種類から「ストレート」が最も基本で大切なパンチであると考え、質問として取りあげた。ストレートについては、真っ直ぐに腕を伸ばして力とスピードをとまなう必要があり、鏡に写った自らの姿からそのアゴなどを打つイメージを学んだことにより、対人格闘技の本質を意識できることが考えられる。また、それにとどまることなく、自分自身との勝負であるとも考えることもできる。そして、そのストレートを左右のこぶしで「ワン・ツー」で連打できることにより、打てば即ガードする、またはそのこぶしを直ぐにパンチできるように攻撃の基本体勢がノーガードになることがないよう上手く形

表4 質問紙調査からの結果（2014 池田ら）

①:ボクシングの基本の「構え(両こぶしの構え方、目線、足の位置と幅)」を授業から修得することができましたか。			
質問	A. できた	B. できなかった	計
①	17	0	17
②:ボクシングの基本のパンチの一つである「ストレート」を授業から修得することができましたか。			
質問	A. できた	B. できなかった	計
②	17	0	17
③:ボクシングの基本の攻撃の一つである「ワン・ツー(ストレート連打)」を授業から修得することができましたか。			
質問	A. できた	B. できなかった	計
③	16	1	17
④:ボクシングの基本練習の一つである「シャドー・ボクシング」を授業から修得することができましたか。			
質問	A. できた	B. できなかった	計
④	17	0	17
⑤:ボクシングの基本の対人練習の一つである「マス・ボクシング」を授業から修得することができましたか。			
質問	A. できた	B. できなかった	計
⑤	16	1	17
⑥:トレーナーが構えているミットをめがけてパンチを放つ「ミット打ち」を授業から修得することができましたか。			
質問	A. できた	B. できなかった	計
⑥	15	2	17
⑦:体づくりの基本の一つである「ロードワーク(ランニング、階段を含む)」を授業から修得することができましたか。			
質問	A. できた	B. できなかった	計
⑦	17	0	17



図4-1 受講生によるオーソドックスの構え（2014 池田ら）



図4-2 受講生によるサウスボーの構え（2014 池田ら）

成されるように理解させることができると考える。

ボクシングの動きに興味を持つことをはじめに、攻撃と防御を実践するためにもそれぞれの個性を活かすことが成長をはかる上で重要な要素であると考え、図4-1、図4-2にて示したように、構え等については利き腕に関係することなく「オーソドックス」と「サウスボー」の実践しやすい構えを学ばせることで継続できる道を歩ませることを考えて実施した。さらに、本格的なボクシングジムやその教本などでも紹介されているようにフロアーにて十字のラインテープを貼ることで足に関する動きやバランスについても自然と身に付く方法により学ばせるようにした。

ジョー小泉（1986b）による「ボクシングは科学だ」の巻末から、ボクシングは身長、リーチなど各々個人差があり、セオリーの選択にも個人差があって当然で、

細かく分解した技術も数多く存在するなかで、自分に合うものを見つけ、それを集中的に体得することこそ選択であり、その源となるのが研究心であることなどを述べている。表4に示した結果から、肯定的な回答が多いことの理由として、ボクシングというこれまで経験したことのない動きを学ぶことで興味を持ち、運動の特性をはじめとした健康の維持向上に役に立つということを自らが感じていることを背景として、型枠にはめることのない伸びのびした指導から継続できる気持ちをもたせることにより「生涯スポーツ」としての実現につながる事が考えられる。

「シャドー・ボクシング」では、実戦（マス・ボクシング（コンタクトを省く））に向けて、自らの姿を大きな鏡に写して、決められた実施時間配分内に攻撃であるパンチを繰り出したり防御をするトレーニングであったが、ボクシングの動きを学んでいく授業の回を重ねていくのにしたが、その活動量も大きくなっていったことは、受講生による挑戦心の表れであることが考えられ、学んだことを試すことに適するトレーニング方法でもあったと考える。また、2分×3ラウンドを集中して自らの体力に関することに向き合い、それを受け入れることで、さらに向上させるために努力していくことをシャドー・ボクシングを通じて学ぶことができたのではないかと考える。ジョー小泉（1986c）は、「ミス・ブロー（的確にヒットしていないパンチの意）を少なくする方法として眼の動きに関することで、反応速度のはやいカンのいいボクサーの条件として、相手の姿をイメージしてシャドー・ボクシングをしているかの違いがあることなど」を述べている。その眼の動きに関する「ミット打ち」では、打つべき的をとらえることができるのかが一つの課題でもあり、実際にパンチンググローブをはめて打つことを体感することで、直接自分の体にミットの圧力などが反響してくることもあり、おもしろさ、楽しさばかりではなく、本当のボクシングの厳しさ辛さなども知ることができたのではないかと考える。また、トレーナーの持つミットの位置も少しばかり移動することから、動くものに対して対応していかなければならない難しさを感じ取ったことが考えられ、回答にも若干それが表れたと考える。

図5に示す「マス・ボクシング」とは、コンタクトを省いたボクシングのトレーニングの一つである。本授業では、実際に本当のボクシング競技のように打ち合うことは実施しない。しかし、マス・ボクシングは本格的なボクシングのトレーニングのなかでも欠かすことなく取り入れられ、それにより、マス・ボクシングからボクシングのスパリングや試合に近い感触を学ぶことができるのではないかと考える。それは、攻撃と防御に関して、相手と向き合うことにより、実戦感覚さながらのボクシングの世界に浸らせ、その醍醐味を体感させることで興味関心をより一層強くさせた



図5 受講生による「マス・ボクシング（コンタクトを省く）」（2014 池田ら）

いと考えたことから授業に取り入れたものであった。そのため、安全管理と注意事項等を十分に説明した上で、上述したように本当のボクサーに至っても、本トレーニング行っていることなどを解説することで、受講生の取り組み方も違ってくることが考えられ、単に当てないだけであるという認識ではなくなり、眼からの情報により、攻撃と防御を考えて真剣にマス・ボクシングを実践したことが考えられる。

ジョー小泉（1986d）によれば、「防御の技術に関して、マス・ボクシングで相手の防御の弱点を見つける訓練を積むことであり、攻撃と防御、防御と攻撃をつなぐことであり、攻防が分離してはならず、ボクシングでは攻めている時にピンチが隠れ、守っている時にチャンスが潜んでいるものであり、攻撃と防御の表裏一体の意味を改めて問い直すことなど」を提言している。渡辺（1998b）では、「いかに攻め、いかに防ぐかに関して、打たせずに得点打を行うことは、正確な打撃と確実な防御を身につけなければならないことであり、ボクシングは攻撃と防御の技術が連続して行われるのであり、この関連性を失うことがあってはならないのであり、打たなければ勝てないが、打っても打ち返されれば試合を失ってしまうこともあることから、打撃と防御の技術を並行して練習することが必要であることなど」を記述している。

ボクシングといえば打ち合いによるノックアウトなどのシーンを連想してしまいがちであるが、実際にはボクサーによるさまざまな心理的かけ引きや見えないところでの高い技術の攻防があると考えられる。すなわち、力だけに頼ったものではなく、努力の研鑽による技術力であることから、継続して努力することができる心の在り方としても健康教育の一つとして伝え学ばせることは必要であることが考えられる。

渡辺（1998c）は「いかに鍛えるかに関して、器具や人間をパートナーに、たゆまぬ練習を続けることが技術を向上させるポイントで、スピード、スタミナ、パワーなどを養成して技術の向上があり、実戦力を養成するスパリングでは、いろいろなタイプの相手と行い、内容が荒々しくなることなく、冷静に技術的、戦術的に行い、興奮、感情を表わさずに練習していくことも大切であることなど」を記述している。授業では、

懸命にパンチを繰り出すことにより、ボクシングの厳しさを体力的に知ることでもできると考える。しかし、一方では、戦いであるという本質的な面が備わっていることから、自己との戦いである心をもって、沈着冷静に技能も高めていかねばならないと考える。これは、熱くなるだけではその後に継続したものとならないことが考えられ、気持ちを落ち着かせて自分の技術の成長をみることで、楽しさやおもしろさに結びつけた充実感から、健康の維持増進につなげていくことができると考える。こうしたことから戦う心と自らを見つめる心の様相に関する学びとして生涯スポーツにおける一つの在り方でもあったと考える。

「ロードワーク」の重要性に関して、どのような体力づくりの方法であっても、基本的には走れることが大切であると考え。それは、日常における身体活動においてもトータルのスタミナ作りとしての活力に関することであると考え。授業では、ボクシングの動きに入る前のストレッチ等のあとに、本授業の活動場所である1階のダンスフロアから2階、3階の体育館内を登山道の階段を駆け上がるようなイメージで走り、またフロアでのランニングばかりではなく、田んぼの小さな水路をジグザクにジャンプするように体育館内に引いてある反復横跳びのラインを活用したり、ミニハードルを並べて跳んだり変化をもたせながら体力の増強などをはかることをねらいの一つとした。ボクシングでは足を使えること、すなわち、フットワークが大切であると考え。もちろん、打ち合える闘志も必要ではあるが、足を使って防御できることにつなげることが「安全」への道筋になると考える。トム・カズマレック著、ジョー小泉 訳（2003）による「ジャッジは何を見ているかについて、クリーンヒットは基より、リング・ジェネラルシップに関して、技術を使い、考えながら戦うボクサーで、フェイントやフットワークを使って試合を支配することであり、よい防御とはリング・ジェネラルシップの条件の一つであることなど」を提示している。ボクシングの動きを取り入れた授業では、打ち合う攻撃のみにクローズアップするばかりではなく、特に女子体育などの生涯スポーツの分野では、技術的な面としてのステップワークやフットワークなどを念頭に置いたトレーニングなどからトータルの健康づくりにアプローチする一つの方法の在り方が考えられる。

3-3. 質問紙による記述回答とその考察

3-3-1. 質問⑧による記述回答とその考察

〔質問⑧〕：《今回の授業から健康管理の一つとして、自らの腹囲、体重、脈拍などを「記録」していくことで思ったことを記述してください》による記述回答により、特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないように筆者が修正を加えて以下に記述したものであり、「週に一度であっても、自分の体重、腹囲を測ることで、意

識した体づくりをすることができたと思う」、「毎週記録していたことで体の変化を知ることができた」、「週に一回でも記録することで、食べ過ぎないように食事の量などを調整するようになり、家でも30分程度のストレッチなどをするようになった」、「毎回記録することで、自らの生活習慣について気付くことがあった」、「これまで脈拍を測ったことがなく、運動することでそれが増えることを知り、これからは目安にしていきたいと思う」、「毎週、腹囲や体重に変化があったので、増えていたときは食生活や運動時間を見直し改善しようとしたことで健康を意識することができた」、「毎回記録することで、自分の健康状態に気を付けることができ、変化していく記録を糧に向上心を育むことができた」、「週に一度であったが、自分がこの一週間にどのような生活をしたのかを振り返ることができ、次の週への目標を持つことができた」などの内容が記述回答から確認された。個々の記録からの記述として、増えたことや減ったことに関するだけではなく、そこから今の自分を知り、見つめることで新たな体づくりに励むことができることが考えられる。他者との競い合いではなく、少しずつの努力を積み重ね、自分の歩んだ軌跡を記録から見えていくことで、生涯スポーツとしての学びの一つの在り方として考えることができる。

3-3-2. 質問⑨による記述回答とその考察

〔質問⑨〕：《今回の授業からこれから目指していく保育士・幼稚園教諭に向け、その後も生涯にわたって健康づくりに「役に立てる」ことができると思うことを記述してください》による記述回答により、特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないように筆者が修正を加えて以下に記述したものであり、「ロードワークなどは自分でもできるので続けていきたい」、「シャドー・ボクシングは器具を使わずにできるので空き時間などに行いたい」、「何かとっさのことがあったとき対応がすばやく行えると思った」、「保育士や幼稚園教諭は体力を必要とする職業であると思う、これから年齢を重ねることで体力も下がってくることもあるので、授業で習ったロードワークやストレッチを役立てていきたいと思う」、「ボクシングの動きを通して、体の姿勢づくりや集中することの大切さを学んだと思う」、「保育士になる上で大切なのが健康と体力であると思った、今回の授業から必ずしもジムなどに通わなくても健康づくりを行えることができることを学んだ」などの内容が記述回答から確認された。授業では、その後の生涯にわたって継続できる健康教育とした方法の提示にあると考えて、その実践を行ったものであった。それに関しては、自発的に体を動かすことに取り組んでいけるような授業の方法と環境づくりが大切であると考え、ボクシングにはその要素が多く含まれていることが考えられる。自らの体を鍛えたり、体調を整え、体をいたわり大切にしていくことは、生

涯を通じて必要なことであり、これらのことは生涯スポーツとしての在り方やその授業の方法としても適していることが考えられる。

3-3-3. 質問⑩による記述回答とその考察

[質問⑩]:《生涯スポーツのフィットネスの授業を終え、体づくりのトレーニングを含めた「ボクシングの動き」を学び、おもしろい楽しいと感じたこと、また努力することが必要だと思ったことをまとめて記述してください》による記述回答により、特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないように筆者が修正を加えて以下に記述したものであり、「マス・ボクシングでは相手の打ってくるパンチをかわしたり、次はどこに打ってくるかなどを考えて取り組むことがおもしろく、ミット打ちは難しかったことから、シャドー・ボクシングでもっと練習しておかねばと感じた」、「鏡に向かっての自分との闘いが楽しく、この授業から精神面も鍛えられた」、「初めてボクシングを体験し活動量の多さに驚いた、シャドー・ボクシングでは一つのことに集中して夢中で取り組み、終わったあとの達成感があり、実際にグローブをはめてパンチしたのも楽しかった、これから就職していく上で体力は必要であることから、今回学んだことは自宅でもできるから続けていきたい」、「これまで体づくりを行ったことはなく、測定などを行いながら学べて楽しかった、夏休み家族とともにやってみたい」、「パンチやステップを学び、テレビでボクシングを見ると興味が増すと思った、上手な人の動きを見て少しずつ努力していきたい」、「ミット打ちがおもしろく、1分間はきつかったが、上手く当たった時の音から喜びを感じた、シャドー・ボクシングではパンチが単調になり、目線も下がってしまったので、鏡を見ながらこれからも続けていきたい」、「ロードワークが楽しく、その後のエクササイズとして腹部をひねる動きに興味を持った、ボクシングの動きでは、的確にヒットできるように角度の調節やスナップの効かせ方などを研究したい」、「回を重ねるたびにできるようになることにおもしろみを感じ、できなかったことができるようになることが嬉しく、これがスポーツの楽しさだと思う、筋力トレーニングと柔軟性を高めることが課題」、「マス・ボクシングがおもしろく楽しいと感じた、相手の隙を見つけて、弱点やできていないところを指摘し合うことができた、ミット打ちではボクサーはこのような動きをしているのだと感じ、上手く当たった時の嬉しさも感じた、運動を継続する努力が必要で、友達と体を動かす楽しさや練習する程に成長することを知ることができた」、「ボクシングは初めて経験することだったので、パンチの打ち方など一つ一つの動きを学ぶことが新鮮であり楽しかった、コンビネーションのワン・ツーを打てるようになりたい」、「高校まで部活動をしていたが、その後運動する機会が少なくなり、良い機会であると思い

取り組んだ、運動、食事、睡眠を意識した生活をするのが大切であると知ることができた、授業で行ったトレーニングは器具を使わず自宅でもできるので続けていきたい」、「我を忘れて夢中で打っていた、努力が必要なこととして、少し考えて打つことだと思った」、「授業が終了する頃にはボクシングに興味を持って、気持ちの良い汗をかけるようになった、ミット打ちで僅かな時間が長く感じるのが不思議で緊張感も生まれた、生活面での変化は、手前のバス停で降りて歩く距離を増やし、バランスを考えた食事を心がけるようになり今後も継続していきたい」などの内容が記述回答から確認された。健康教育の実践として、努力を継続できる底力となることは、おもしろさを知り、楽しさを感じることができよう授業の方法や環境であると考え。力だけの世界ではないボクシングの動きに興味を持ち、継続することによる健康や体力について考えていくことができると考える。

4. まとめ

ボクシングの動きをフィットネスの授業に取り入れ、形態測定と脈拍を記録し、ボクシングの技術的学びなどを通して、質問紙から受講生の健康や体力についての意識変化が見られ、今後も受講生自らが継続していくことができる可能性が考えられた。

5. 今後の課題

ボクシングの基本のトレーニングの一つとして欠かすことができない「なわとび」を取り入れた健康教育の授業を実践していきたい。

引用・参考文献

- ・ジョー 小泉 (1986a) ボクシングは科学だ。ベースボール・マガジン社, pp.64-66.
- ・ジョー 小泉 (1986b) ボクシングは科学だ。ベースボール・マガジン社, pp.320-322.
- ・ジョー 小泉 (1986c) ボクシングは科学だ。ベースボール・マガジン社, pp.44-46.
- ・ジョー 小泉 (1986d) ボクシングは科学だ。ベースボール・マガジン社, pp.175-181.
- ・トム・カズマレック著, ジョー 小泉 訳 (2003) あなたもジャッジだーTVファンのためのプロ・ボクシング採点法ー。リング・ジャパン, 星雲社, pp.7-13.
- ・豊嶋 建広 (2008) 「頭と体」に効く! ボクシング体操ー揺すって、力を抜いて「肉体改造」ー。講談社, pp.14-17.
- ・渡辺 政史 (1998a) はじめてのボクシングー技術と練習法ー。成美堂出版, pp.12-13.
- ・渡辺 政史 (1998b) はじめてのボクシングー技術と練習法ー。成美堂出版, pp.40-41.
- ・渡辺 政史 (1998c) はじめてのボクシングー技術と練習法ー。成美堂出版, pp.137-140.