

体育方法学资料选编

江苏省高校体委

一九八四年十一月

目 录

第一部分..... (日本)片冈晓夫 (1)

第一讲 体育概念问题..... (1)

一、体育的概念问题..... (1)

二、教育的基本构造和体育..... (6)

三、人才的培养与体育..... (10)

四、体育的种类..... (12)

五、教育目标和体育目标..... (13)

六、体育科同其它科的关系..... (16)

第二讲 现代体育方法学发展史..... (21)

一、序..... (21)

二、第二次世界大战后日本的体育方法..... (26)

三、现行体育指导纲要..... (37)

第三讲 体育方法的原理及原则..... (40)

一、身体的原理和原则..... (40)

二、思考和认识的原理、原则..... (43)

三、活动的原理和原则..... (46)

第二部分..... 东北师大体育系体育理论教研室 (49)

序..... (49)

第一章 体育方法学的概念..... (51)

第一节 方法和方法论..... (51)

第二节 体育方法学的概念..... (54)

第三节 体育方法学和运动教学法..... (56)

第四节 体育方法学的研究对象..... (57)

第五节 体育方法学和体育课程建设..... (59)

第六节 体育方法学和体育专业教育..... (60)

第二章 体质变代的规律——现代科学体育方法学的生物学基础..... (62)

第一节 从研究运动技能变化到研究体质变化..... (62)

第二节 人类对体质问题认识过程的概况..... (63)

第三节	有机体新陈代谢的规律是体育方法学的重要依据·····	(65)
第四节	同化优势法则·····	(66)
第五节	人体适应性与体育方法·····	(67)
第六节	优生措施——体育方法·····	(68)
第三章	增强人民体质的手段·····	(70)
第一节	手段的概念·····	(70)
第二节	手段的作用·····	(71)
第三节	手段与目的·····	(71)
第四节	手段的创造·····	(73)
第五节	手段的运用·····	(75)
第四章	增强人民体质的手段(续)·····	(77)
第一节	身体运动·····	(77)
第二节	自然力锻炼·····	(78)
第三节	生活制度·····	(81)
第四节	饮食·····	(81)
第五节	卫生措施·····	(83)
第六节	节育和优生·····	(84)
第五章	体育运动·····	(86)
第一节	什么是体育运动·····	(86)
第二节	体育运动的目标和手段的一体性·····	(87)
第三节	体育运动的社会性和历史性·····	(88)
第四节	运动动作要素·····	(89)
第五节	运动方法和规则·····	(92)
第六节	体育运动价值·····	(93)
第六章	负荷量——手段、方法的依据·····	(96)
第一节	负荷量的概念·····	(96)
第二节	负荷标准·····	(97)
第三节	高效轻负·····	(98)
第四节	负荷价值阈·····	(100)
第五节	超量负荷·····	(101)
第七章	体育原则·····	(104)
第一节	什么是体育原则·····	(104)
第二节	体育原则的形成和发展·····	(105)
第三节	反复性原则·····	(106)
第四节	渐进性原则·····	(108)
第五节	意识性原则·····	(109)
第六节	个别性原则·····	(111)

第七节	全面性原则·····	(112)
第八章	体育方法·····	(115)
第一节	什么是体育方法·····	(115)
第二节	体育方法与运动教学、训练方法·····	(116)
第三节	负重锻炼·····	(118)
第四节	重复锻炼·····	(120)
第五节	间歇锻炼·····	(122)
第六节	连续锻炼·····	(123)
第七节	综合锻炼·····	(124)
第八节	巡回锻炼·····	(125)
第九章	体育课的组织形式·····	(128)
第一节	为什么要上体育课·····	(128)
第二节	体育课的结构·····	(129)
第三节	体育课的类型·····	(131)
第四节	体育课的组织和进行·····	(132)
第五节	备课·····	(134)
第十章	体育课程·····	(137)
第一节	课程的概念·····	(137)
第二节	体育课程计划·····	(138)
第三节	体育课程中的锻炼处方·····	(139)
第四节	体育课程中的知识·····	(140)
第五节	体育课程中的文化娱乐活动·····	(142)

第一部分

片冈晓夫 教授

第一讲 体育概念问题

序

今天，能够有机会在中国体育界各位先生面前发言，是我的一件大喜事，同时也是我的光荣。我是第一次到中国来，只是从北京旅行来到了吉林省，对于中国体育方面的情况我知道得不多。由于这种原因，我想，我只好专门谈日本体育方面的情况，而且，只谈一些我对日本体育方面的见解。同时，我打算以体育方法学这一侧面为中心课题，因此，不可能讲得象数学或物理学那么精确，这一点，我想事先做个说明。

在五天内，我要讲的是下面这样一些内容：

- 一、体育概念问题
- 二、现代体育方法学发展史
- 三、日本现代体育方法学的方向
- 四、体育方法的原理和原则
- 五、体育方法学中体育的具体方法

一、体育的概念问题

首先，我想就体育这个词进行一些探讨。

体育，用的是身体的体和培育的育这两个字。也许有人会把“培育身体”的事只理解为这是孩子妈妈的工作，或者只要吃东西，自己就可以自然而然地得到培育。这样一来，体育就成为一种没有什么可研究的事情了。甚至有人 would 认为，只要让孩子随便玩，他们的身体就会十分强壮，根本没有必要让老师去教。

但是，这里所说的身体的体及其育，若是认真考虑一下，就会想到其中包含着很多深奥难解的问题。

首先，同外国语言中的这个语词进行一下比较，相当于日语称之为体育的这个词，例如：英语是Physical education，德语是Leibeserziehung或Körpererziehung，法语是éducation Physique。不管是那一种语言，其中都包括相当于身体

的体字这个词，即Physical, Leibes, Körper, Physique, 物理学也称为Physics, 其中包含着关于物体的意思，因此，Physical具有“物的”这样一种含义，就人体来说，就具有“作为物质性的身体”即体质这种含义。与此相联系的 education 是教育的意思。

自古以来，只要提到教育，一直被认为是智育、德育、体育三个方面。体育是这三根支柱之一。为了同德、智相区别，体育才成了一根独立的支柱。体育跟教育的关系就在于体育包含在教育这一概念之中，也就是说，体育的“育”，是从一切教育的“育”中提取出来的。

人们对教育的认识也存在着问题。在教育原理这门课程中，主要讨论的就是“教育是什么”的问题。对教育原理一词，一眼就可以看出来，它同体育原理一词十分相象。从广义上看，教育原理之中，把一切包括语文、理科、社会学、图画、手工、音乐、体育等，都作为它研究的对象。在体育原理里，当然不涉及语文或算术的教育问题，而只是研究身体教育的道理。例如：学体育专业的学生，他们的身份是未来的教育工作者，这就表明体育和教育有非常密切的关系，也可以说，离开了教育，也不可能体育。

从西方传入的Physical education, 翻译过来就成了体育一词，这是事实，明治时代开始实行普通教育，其中就包含了体育。

基于上述理由，有必要首先对教育有一个基本的或是一定程度的了解。

教育相当于education或erziehung, 而这些西方语源包含有“拉帮或提拔”的意思。人，还在母亲胎内时开始，就已经具备被提拔的很大可能性。现在，我们是作为具有被提拔很大可能性的现实的人而存在。原来所具备的素质和发展的可能性，到了20岁，已大部分被实现了。个子长了，记忆语词的可能性已成为现实。这恐怕就是被“拉帮”出来的现象。把具有从事各种竞技可能性的胎儿，称为可能态，也就是说，可以认为是一种状态。那么，可以把这种可能性变成为现实状态，叫做现时态。到20岁的时候，可能态的相当大的一部分变成了现实态。身体成长的大部分，基本上达到了顶点。迎来最旺盛期之后，就会逐渐衰退下去。

把处于可能态被拉帮成为现实态，就叫作教育。那么，如何加以拉帮才叫作教育呢？拉帮各种坏事不叫教育。这样看来，教育有各种各样的解释，不过，“把人培养成真正的人”，或者“从不成熟的人拉帮成为成熟的人”，这却是共同的想法。就是说，这意味着从一个生物学概念的人，拉帮成为能够有效地从事社会生活，并能对社会做出贡献的人。如，体育专业的学生，置身于作为体育的教育工作者的可能态之中，可以设想，几年以后，就能够走上社会，作为一个成熟的人达到高度的现实态。然后，进一步再以一个优秀的身体教育工作者的可能态走上社会之后，还要逐步向优秀体育工作者现实态靠近，并为其实现而献出整个的一生。

一般说来，不论是什么学科，也不论是什么样的学术领域，当它用于教育的时候，都是以培养人为目标的。当然，人的面貌并不是任何时代都是一成不变的。现在则要求培养有能力为现代化做贡献的人。每个时代都有各自时代所要求的人，并对他

们进行教育。最近也是如此，第二次世界大战后，日本人的面貌也发生了很大变化。从这个意义上讲，恐怕可以说人是社会历史的存在。就体育来讲，从历史上看，其内容也发生了很大变化。现在人们所学的是战后的体育。例如，在战前和战争期间，与现在相比较，竞技教材的相对比重就比较低，而体操的比重比较高。当时所受的是这样一种教育，即上令下应，按命令去活动。当时进行的体育活动象士兵对指挥官的命令做出敏捷的反应一样，学习不动思考。那时进行的是一种隔断理性和感情的教育，所谓非人化教育的一翼，那时体育也是这样的。只要听从命令，不要是非曲直，这种放弃人格的态度，就是当时所要求培养的东西。战后的体育，可以说是以对过去旧体育的改革为课题而进行的，并且，目前仍然在继续进行这种改革。正如上面谈到的那样，体育既受到历史的制约，也受到社会的制约。例如，对城市儿童进行的体育跟对山乡海岸儿童进行的体育，就有所不同。在这个意义上，是受到社会所制约的。

与这种制约相对立的另一方面，由于教育主要是对年轻一代进行的，因此，它还具有对未来的社会给予制约的一面。包括成人在内，受教育者都是可能的。究竟对这种可能态，应当给予什么样的未来的现实态，这是一个问题。通过这一课题的解决而对社会实行制约。要通过体育教师对儿童进行教育来建造未来的社会。因此，教育建造社会，体育建造社会，创造未来。

体育是在受到社会制约的同时在创造社会。

昭和48年（1973年）前后，日本曾经进行过一次体育和竞技问题的全国调查。这次调查，是把从北海道到冲绳的15~16岁的人排列起来，按等距离抽样，当面进行的，一共调查了3000多男性和女性。调查结果清楚地显示了战前学体育的和战后学体育的在竞技经验方面的不同，对竞技所持的态度的不同，以及在欣赏的状态上有不同。以昭和20年（1945年）为界，发生了历史的社会的巨大变化，于是，出现了相差悬殊的教育。当然，也产生了这种教育的影响。就体育来说，情况也是一样的。从这次调查中也找出了这一情况的证据。接受现代身体教育的人，会享受生活。他们被拉帮出了这种能力。现代的竞技十分引人注目，这是受这种体育的教育影响而形成喜欢竞技的态度，也是与竞技渗透到生活各个领域的影响有密切关系。这种社会情况是由于战后体育的影响而发生的变化。由于体育工作者，要求作为可能态的儿童们学习这种体育，因此，这种社会情况才得以出现。体育是顺应社会生活方式的要求而有各种不同的性质，这是十分清楚的。就拿同体育有所区别的竞技来说，也可以看出社会同竞技之间的相互关系。例如，大学的校际竞技的出现，同铁路交通的发达有关。再如，无线电问世是前一个时代的事情，而推动其普及的则是职业拳击。并且，也正是由于无线电的出现，业余拳击才得到发展。以现代的电视来说，也可以清楚地看到它同竞技之间的相互关系。这同没有无线电的时代相比有了很大变化。在这方面，现在有巨额资金在流动。这种情况对奥林匹克和世界选手权产生了影响，同时也引起了多种多样的问题。这里竞技选手既有由社会而促成的的一面，也有他们作用于社会的一面，教育与社会也是处于相互作用之中。

由于上述原因，可见，体育具有历史性和社会性。但是，也有人认为，既有上述

发生变化的一面，也有不发生变化的一面。这里会提出这样一个问题，就是，难道没有不变的真理吗？难道不存在如此不变的教育，就不存在任何时代都没有错误的那种教育和体育吗？有的人确是持有这种主张。另外，也有人与这种强调不变性的观点相对应，强调教育永远立于地区社会的变化之中并随其要求而不断变化着。总之，这都不是全面的观点，而是基于某一点上去看问题。应该考虑今后在某一方面如何发展，应该如何发展，若是从体育方面来看，应该改进哪些地方才合适，应当向哪个方向培养学生才合适，总之，必须根据城镇或村庄的实际去进行工作。因此，体育的内容是由地区社会的特点所决定，。体育工作者必须具有这种观点。既使掌握国家权力的人们下令说要这样搞体育，然而，他们既不熟悉这些城镇或村庄的情况，也不了解这些学生，过于依赖国家，就会脱离城乡的实际。从这个意义上看，体育工作者是必需居住在这个城市之内的，把这里的情况调查清楚，熟悉儿童然后再去作体育工作。假如，利用电视，聘请日本一流的竞技教练员当教师去教中学一年级的体育课，去作学校体育管理人员，不去安排受过专门教育的体育教师到各所学校去，这种情况会把真正体育的专家限制在人数极少范围之内，这决不是好事，为了不出现这种局面，所以必须确立把基点放在地区上，放在每个学生身上，这大概可以称之为地区性原理。

地区社会的一般特点，取决于这一地区拥有什么样的主要产业，以及居民中做什么职业的人数为多，是农业人口多，还是从事水产业人口多，还是工资收入者多等特点，就是应该根据这些情况去工作。应该如何去教育儿童，让他们怎样进行体育，这都应该由地区特点去决定。必须结合推动社会发展的活动一起去实行体育。

体育方面，在观察社会的未来和培养人的可能性时，需要有一定的认识的基础，这是很重要的，这要求助于科学。解决体育问题必须经过学术研究的证明，不应是单凭经验行事。例如，不应按竞技俱乐部的经验去搞体育，不应数十年总是教几项竞技运动，而是必须在科学或学术的指导下去搞体育。否则，就会把体育搞出偏差。又如，有些做竞技生意的人，其竞技运动水平跟体育专业人员不相上下，甚至还超过体育专业人员，实际上，这种例子也是常见的。甚至是体育专业人员所擅长的项目也许不如竞技人员，至于他们不擅长的竞技运动，更远不如竞技选手。在这种情况下，难道说，因为他们做竞技生意的经验多，因此他们就可以靠一技之长去充当体育工作者吗？恐怕不能简单地下这样结论。体育工作者哪怕在竞技方面较差也好，或者竞技生意经验较少也好，但是，作为一名体育专家，仍然是这种学过体育科学的人更为合适。从这个意义上讲，体育工作者要以科学为立足点，来实行体育。历史证明，只有在科学的基础上才能有所进步。

立刻就能够对实践有用的科学并不太多。体育教师若能掌握科学和对科学本身了解得扎实，他的体育知识才能得到积累，于是，才能错误较少地去进行教育工作。

用科学对体育进行研究，是从19世纪开始的，从19世纪中期到19世纪末，才逐步实施。那时开始在大学聘任专业体育教师，较为有条理地实行体育。大学教师，除了教育工作之外，还必须进行学术研究。比如，19世纪末美国亚马斯特大学的爱德华·西其克珂就是一例。他对学生进行了身体测定，较有效地用在体育上，他搞的就属于运

动处方。

在进行这种体育的科学研究之前，自古以来就存在着对体育的不同见解。比如，希腊在公元前就对竞技和体育的关系问题有各式各样的思想，并且还掌握了一些指导实践的知识。既有教练员，也有运动员和学生，也有竞技项目的划分。再如，有证据表明，古埃及时代就已经在进行游泳的指导。这些都是公元前几千年的事情。又如，中世纪就有武术教师。这些人虽然不懂科学，但是，他们凭借经验去进行教育工作。这种情况，就教育整体来讲也是如此，这是实际教育工作和教育科学的关系。

体育的科学化，最初，是由解剖学，生理学或是人体测定学开始的，首先是利用医学领域的知识引深到对体育问题的研究。在体育学方面居于较高地位的人中间，许多人都是受过医学教育的，也可以说，这种情况造成了科学化倾向。另一方面，在人文科学这个领域也开展了体育学研究。

体育学不单是生物学，因为它的对象是人。如果对象是马或猪狗的话，这种研究主要是从身体方面进行，可以放到生物学的领域里去。如果人和马、狗一样，若是没有思想的话，那么只靠生理学和解剖学来进行研究也就可以了。可是，对人的研究可不那么简单。人会思考问题，有理智，有社会关系，这是十分明显的。应该说体育之中应该包含有人文科学一面，或者说是有人文科学的研究对象在内。正因为如此，在多数有关体育原理的学术著作中，都指出体育原理包括哲学原理和科学原理两个方面。体育具有浓厚的，作为生物的一面，这是否定不了的，但体育还具有思想问题的一面。如果概括起来划分的话，可以区分成有关人的精神方面的原理和生物方面的原理。

日本也出版了许多教育书籍，正在引起体育研究者们的注意。比如武道的教育论，是贝原盖轩所著。书中谈到，人为达到武术的完善应该怎么办，以及要想健康地生活，应当怎样做才好等等。这本书包含很深的智慧，受到现代研究者的重视。不过，这本书的内容还不能说是科学。

在日本，对体育的科学研究，战前就已经在进行。不过，正式的研究还是1950年前后开始的。为实现体育科学化而努力的热情，一直持续到今天。

在这里，必须考虑体育科学的属性问题。科学的“科”字，是分科的意思，表示把不同事物区分开来。比如，有体育科、音乐科的区分，就是这样的，它指的是专业的划分。科学有它的长处和短处，哲学也有它的长处和短处。它们处在一种必须进行互相补充的关系。那么，科学究竟有什么样的缺点呢？就科学研究的缺点来看，有看不到整体，或者不了解整体的现象。搞生理学的人不了解社会学，搞历史的人不懂得心理学。例如，生理学者，心理学者和社会学者，对某一个人进行研究，由于他们分别地对不同的侧面用不同的方法去进行研究，因此就会得出不同的结论。如果这些结论是分散的，那么这个完整的人就被分割开来了，失去了统一的整体性。无论如何也要找出统一的东西。为了对整体有所了解，必须进行综合的研究。和这种情况一样，对体育也必须用整个视野去进行有思想的观察。体育哲学的使命，就是根据理论来领会体育的全貌。就是这样，要在理解骨架的基础上，去领会整体。但是，科学就其狭

窄的，对象进行研究，却具有能够深入获得可靠结论的优点。人，一般分为非常思索型的和方法实验型的两种。在体育中，这两者都不可缺少。因此，体育工作者也需要这两个方面。一般看来，首先要从掌握全貌入手，历史地去看体育。也可以说，在对局部实验之前，掌握全貌也是主要任务。并且，在这之前，肯定还面临着对个别经验进行积累的问题。对于体育究竟是什么，起什么作用等等，是在某种程度上获得了答案的情况下，才开始科学实验和学术讨论的。这就是从哲学的一般认识到科学的分科。在科学中，要求有根有据的证明。在体育问题上，既必须有实证性，又必须有思辨性，这是因为它是一种以人为工作对象的特点所决定的。但是，不能是或实证、或思辨，二者任选其一，而必须是二者兼有，在体育的场所进行基础教育的时候，就需要两者的统一。只有在这种情况下，体育工作者才能成为比科学家、哲学家更为有办法的人。在现实的情况下，它所传授的科学是什么，体育要传授哪些总括性的知识，这种体育学必然要有社会学、历史学、解剖学、生理学、管理学等各科知识。把这些学科结合在一起，或者只专门研究其中某一个学科，可以说这都是不可缺少的。因此，可以说，正是在这个意义上才有了体育学的形成。体育专门家整个一生都要面对这样综合性的问题去进行工作。必须掌握体育的整体观念，然后，再以它作为基础，从现实开始，提出必须研究的科学问题，陆续去加以解决。必须充分地认识到，体育具有其本质属性，学习了各种分科的学科之后，必须要对它们给予综合，而综合的目的，应该说就在于指导体育的实践。比如，对学校所在地的地区社会进行社会调查，了解地区社会方面存在什么样的要求，这是必需的。再如，由于掌握了历史的研究方法，就可以按这种方法了解地区社会的体育有过什么样的经历，今后将要向什么方向发展。根据发展的全过程去考虑，这样才能看出进行什么样的体育才相宜，单纯按照指导要领书本上的说明进行体育，这是不妥当的。何况，指导要领编写得也并不那么完善。必须由每一位教师，经过认真地研究思考，创造出适合该地区的体育，创造历史，推动社会前进。

二、教育的基本构造和体育

所谓构造就是几个主要成分组合而成的东西。如果设想一下教育的场面，比如上课，有教师，有学生，有某一教学的主题，假设其中有作为一种文化活动的排球这一内容加入到这位教师和学生之间，作为教育的形态，就存在着这样三个主要成分。这样一来，就产生了这样一些问题：难道只有根据这样构造，才能形成一个成熟的人吗？一个不成熟的人要想成为一个成熟的人，难道没有教师就办不到吗？没有文化财富就不能成为一个成熟的人吗？再有，如果只有学生，将会怎样呢？回顾一下过去，那些已经成熟的人，可能受到家庭的或者受到朋友的影响，也可能是在没有教师的地方成长起来，成分比较大，并不是在学校里跟着老师学习的，而是在图书馆或者运动场上成长起来的，这也是存在的。这样看来，从完整的，或者典型的形式来看，有教

师，有学生，也有主题，这是不可缺少的。比如，学习排球扣杀为主题，可以说，典型教育形式是学习本领时追求技术效果最好的形式。对于将来准备当教师的学生来说，教师活动的最明确的形式就是自己作教师，面对学生和教材去进行工作。不论是那一学科，具有这三个主要成分，这是典型的教育形态。如果我们考虑一下这种基本关系，从教师和学生来看，则这个框框，就成为教的人和被教的人的关系了，这好像是朋友相处的形式。这种处境关系，在日常是司空见惯的。我们有时是教师，有时是学生。如果站在广义的造就人的立场考虑的话，即使离开学校制度，也可以看到教育的形式。教育中的关系，就在于教的一方和被教的一方互相承认对方立场的条件下而存在。这种关系，在近代社会历史条件下，就得到了制度化，这就是学校的形成。一个体育教师教五十个学生进行教学的这种制度，是近代形成的。从前的武术道场或私塾并没有采取这种形式。这种同时指导数十人形式的出现，是近代的事情。这种形式是根据社会发展形式的要求产生的。这种形式，可以从劳动方式发生变化，需要的知识越来越多这一点上找到原因。劳动所必需的技术发生了变化，除了写写算算之外，还需要许多其他知识，需要深入推理一类的事情也提高了要求。由于产业构造发生的变化，教育制度也随之而改变。作为这种教育制度一环的体育方面，也就变为一个教师教许多学生的形式了。在这以前，主要是由教师进行个别指导的形式。如果我们看到这种体育形式的由来和发展，则我们眼光就不会过于短浅了。要知道，现代的学校制度本身，也只不过是近代以来的产物而已了。

由上述这三个主要成分形成的构造，一般称之为教育指的是有一个目标，教者按这个目标培养被教者的意思。这个目标是具体的，是可以达到的。比如，通过学习发球，然后再让他能够进行比赛的过程，走向目标，这就是教育。培育并不是另外还有终点和目的，它是着眼于拉帮这一特点的一个概念。在运动比赛中追求获胜，或夺得冠军这样的目标，就作为竞技教育的动机。就教育的方法来看，采用的是教师把高超的知识和技术传授给学生的形式。

但是，最近的倾向是，人们开始认为，亲自学习和锻炼是好的，当自己具有想学习和锻炼的心情时，最能够学好，重视自学自炼的程度有所加强。并且，开始重视这样一种立场了，即教师是进行帮助引导，而不是强制。譬如，他们主张，让学生到图书馆去整理大量学习教材，增加自学的能力。就运动和竞技的用具和设施，也可以这样讲。教师不是站在学生前面，而是站在背后，把用具、设备、参考书等准备充足，把自学自炼的场所准备好，或者准备好视听器材，以便能够看到实际运动，通过上述这些办法，重视自学自炼得到教育。这种教育形式叫做教化。教育者的教育意图，变成环境而体现出来。准备好了吸引人们无论如何也要去进行运动的环境，以及器材借用的良好制度，在这种情况下产生了体育效果，使人的成长能够顺利进行。努力从事身体锻炼的习惯是在不知不觉间形成的。社会体育一般都采取这种形式，在教育意图之下在城乡修建运动场地，是社会体育的主要方法。

通过教化，即学生采取自学的形式，使学生在一生之中都可以进行。面前展开了一生之中都可以进行自我教育的可能性。比如，到中老年之后，虽然找不到进行指点

的人，可是却打算参加运动，于是，就形成了自己会进行学习和自己不会学习这样两类人。图书馆里备齐了优秀的参考书，可以根据这些参考书的指导去进行体育运动，这样安排这些参考书的人的教育意图就会产生效果。这种教育意图什么时候起作用，这当然说不清楚，但是，可以认为，说不定会在什么地方必然首先发生作用。从这个意义上讲，可以在世上所有的地方配备教化的设备。这类事情也是体育教师的工作。从学习者一方来说，了解什么地方有教化的设备是十分重要的。必须搞清楚，自己面向未来应该如何发展，并且可供利用学习的设施在什么地方。一般认为，大学的中心是图书馆，这种结论来自大学的提倡自学自炼精神的历史传统。大学的这种自学精神，不久即将在社会上推广，大学也即将为社会开放。运动场，在这个意义上，也将会象大学那样成为自学自炼的场所。在体育运动中体现了自学自炼精神。

在体育的问题上，自学自炼尤为重要，因此，必须重视教化的观点。

尤其最近宣传工具有了很大发展，学习的机会也就大为增加了。这就要看兴趣如何了。图书馆增多了，书店里也摆着许多出版物，还有体育指导的电视节目，新的教育同从前不同了。在既没有无线电也没有电视的时代，在很少一部分人能够读到报纸的时代，新的情报和有用的知识，一般说来，除了通过学校的教师之外是无法获得的。因此，学生完全依赖教师，因为教师是唯一的情报源，是情报的窗口。而现在不一定非得通过教师才能获得情报。比如，在电视里就能直接看到世界超级明星运动员的姿势。从前，到海外参加比赛，同外国运动员一起比赛之后，只能带回眼睛所看见的印象，口头向人们进行传达。也就是说，情报的垄断是可能的。可是，现在情报已是无法垄断的了。在情报可能垄断的时代，其他人就会向情报持有者的地方靠拢。如果能够得到教诲，那时会不胜感激的。从前的情况是，从小学教师到大学教师，他们的情报垄断能力都是很强的，这对体育教师的培养，也带来了影响。就是在学生时代经过认真练习养成的技能，在多数情况下，也不可能是世界一流的。可是，通过电视，可以轻而易举地观赏到获得金质奖章的运动员的姿势。同这些相比较，学校教师做示范的质量要低一些。获得这样印象的学生必然很多。可是从前却没有这种情况。

再加上业余时间多了，可以自由支配的时间也多了，另一方面，体力劳动减少了，即使在劳动之后，仍然还有劳动的余力和要求。据丁·弗斯梯估计，将来人一生的劳动时间可能将是四万小时。如果按平均一天劳动四个小时，一年按250个劳动日计算，大约相当于40个年头。如果把人的一生按80年计算，换算成小时大约有70万小时。按他的意见，在这70万小时中，用于劳动的时间只不过4万小时的时代即将来临。为了能在这样时代生活，自学自炼就成为必要的了。养成自学自炼的能力，就等于养成生活下去的能力。体育教学也不能只靠教师教而学生受的方式进行了。那种方式已经过时了。这里已经显示出了教化的重要意义。要求体育专家必须具备选择情报，并为自学自炼妥善配置设备的能力。体育有许多互相关联的情报。这也就是面向未来做准备工作，也就是用这种方式去为自学自炼者提供条件。

英语中，有一句话详细表达了教化和教学两者性质上的不同。“I will teach

you to meddle in my affairs.”（你要操心过多的话会倒霉的）。正如上面这个例句那样，“I will teach you to……”这是说你不这样做我可不同意这样一种带有强制意思的内容，这里有传统的 teach（教授）所具有的微妙含义。教化则没有这样含义，这一点正是能表示现代性的地方。教学一词和讲话（talk）很相似，不过，仅仅在是否含有强制性这一点上有些差别。并且，talk（讲话）和参考书两者，尽管在口头和印刷文字上有差别，仍然可以认为它们彼此是很相近的。受学一事，是承认某种服从，不过，只有当受教的内容是真实的，并且又是有用的时候才存在服从的合法性。并且，只有在具有必须传授的真实内容时，教学一事才能合法化。在教化的场合，虽然也要准备服从真理，而教学却相形见绌了。

随着现代社会结构的变化，教学的作用向后退了一步，出现了重视教化的倾向。这一点，正如上面所讲到的那样，可以说已经相当明确了，已经不是那种靠权威的身份教学永恒不变的真理的时代了。该学习的内容在与日俱增。科学技术的发展日新月异，亲自调查，亲自学习，独立自炼，这在生活的路上已经成为越来越重要的事情。不久前刚刚学到的东西，转眼之间就过时了，学了现代体育学的人，如果十年不学习，就会彻底落后于时代。现在的知识，尤其是自然科学方面的，恐怕将来会变成完全发了霉的东西。今天熟悉了用法的实验器械，十年之后恐怕会变成完全旧式的了。这种例子，可以在电子计算机方面找到。一台电子计算机所占的空间的量来说，与第一号机加以比较，已经缩小到惊人的程度。性能也有了很大飞跃。即使是超小型电子计算机也会发生很大变化。在这样的时代，自学自炼是很必需的能力。和这种学炼能力相联系的是情报选择能力。选择出来的东西必须去充分地学习。同时，善于向别人请教也是一种很重要的能力。需要具有不耻下问的老老实实的态度，以及循序渐进地积累知识的能力。善于因人而异地、确实地对情报进行选择，这是十分重要的。许多人都有随大流的习性，随声附和是经常被人提到的日本人的缺点，这也可以说是农耕社会的特征。这是因为，依照节气，该做什么农活是固定的，人们一起劳动谋生，在无意之中渗透到我们身上一种随大流的习惯。在这里选择并不发挥作用。在非农业的方面，譬如政治舞台，或者在商品消费部门，可能被别人操纵的危险性就加大了。因此，对于情报的处理方面，养成了有选择能力的个性，这就成了自学自炼的前提。如果不断为各种事物分散了精力，就容易被别人操纵，学炼也无法深入。这样，对情报的选择能力也不强，很容易被假情报所迷惑。这就是目前整个日本所处的现实情况。

明治以后的日本，是以西方为样板学习过来的，这样一来，首先成功地抢到了时代的前面。然而，目前已经出现了只靠学习西方而无法应付局面的势头。作为世界大家庭的一个成员，必须自己边思考，边创造，边前进。因此，要求具有从现实中发现问题的，并加以解决的自学自炼的精神和态度。就体育来说，也是如此，只靠学习德国就行吗？只要以美国为样板就行吗？那是行不通的了，必须就日本的实际情况进行思考和创造。

正式体育授课同体育小组的活动相比较，小组活动具有效果更大的一面。参加了优秀的体育小组，可以培养出优秀的人才。所花费的精力和热情也有区别。最近一个

时期，体育和竞技这两个词用得十分混乱，这一点，可以认为是体育小组的活动具有培养人才的可能性所造成的。另一方面，体育小组的活动和体育课必须区别开来，有一种力量能够发挥体育小组活动那样的作用，体育课必须善于运用这种力量。如果从生涯体育的角度来考虑，可以说，教化比拉帮的结构更能产生教育效果。体育学者中有些人，效仿这种情况，主张学习方法是重要的事情。现在获得的知识技能，将来就会过时。因此，他们主张，学习方法是很重要的，是现在最有用的东西，这种认识是对的。但是，在竞技方面学到的练习方法，已经深深扎根于体内，不会遗忘。比如，学习什么东西应该怎样努力，应当如何按规律进行，以及必须如何埋头苦干等等。对这些他有了深入的了解，即使致力于竞技以外的学习，只要以同样态度对待之那些与竞技大体上相同的事情，就容易成功。常常有这种情况，有的人从竞技界引退后，就丧失了学习任何东西的能力，就象一个失魂落魄的人那样虚度一生。时常有这种现象，对某一学习深有体会的人，对其他问题却不知如何是好。这的确是非常奇怪的。

诚然，虽说是学习要有方，可并不是说它有什么公式。比如说，有那么一个顺序，只要按顺序行事就万事大吉了，那是不行的，学习方法不能公式化。要对未知的对象，以适合自己的方法去致力于学和练，在致力于学和练的态度方面，也有方法问题。在学习方面，似乎并不存在赫巴特授课步骤那样的东西。因此，抓住根本性的东西是最重要的。人，正是在这个意义上成长。这同在团体赛中能够适应对方的牵制，或对种种变化有应变能力是一样的。在能动地对待社会这方面，应该能够及时地发现学习的主要课题，并培养这种适应能力。所谓教化，就是以实际情况为目标，根据教育的设想安排好环境，确切地讲，就是力图通过学习者和文化的接触来造就人才。体育管理学，要更加重视教化这一侧面。为了人们能够高效率地、充分地实行体育，应当怎样做才好，这要有一定条件，体育管理学就同创造这些条件具有直接关系。此外，在社会体育学方面，教化的观点也是十分重要的。支付税金的正当根据，也在教化之中，这同体育学以传习为主的东西，正好形成对比。

三、人才的培养与体育

人在既无教师又无教材的情况下发展成才的过程，称为人才的形成。比如，不运用田径赛这种文化财富，即使当地也没有体育教师，人才也会在人们的相互关系中形成。有志学和练的人，他们是只要有机会就能够去行动的人。例如，在人和人之间，可以进行对话。如果上课时一边唠叨一边听课的态度扩散到整个年级，并且成了上课的正常现象，就变成了一种散漫的人才形成过程。若是这样当了教员登上讲台，就会成为经常大声吵嚷叱责学生的教师。会在人才形成中，产生很坏的影响。集体所具有的这种气氛，一般用校风，社风或球风等等来表示，或者用传统这个词来表达，这是一种，即使组成这个集体的人员发生了变化，也会一个接一个地继承下去的东西。这是难以限制的，不过却是能够实际体会得到的。人们很容易习惯于这种风气。这种

风气会在不知不觉中彻底渗透进来，并且会成为象一种气味一样，向周围散发，被其他人所接受。人们都是在不知不觉中成长，然后衰老下去。每天都在发生变化，可是却觉察不出来这种变化。在精神、态度方面，这种变化也在起着形成性的作用。集体的全体成员，在相互间培养彼此的性格，从这个意义上讲，选择益友也是形成上的十分重要的事。这不单是为了防止受到坏风气的影响，也是为了获得对坏风气的抵抗能力。

竞赛要养成什么样的风气，这和每个人的想法有关。在生活中形成人的同时，人也在形成生活。或者，从某一集体退出来，就可以改变从这里形成的风度。也就是说，风度可以改变。高中的体育教师，是可以使那个学校刮起高尚的风，形成坚强健康的校风。如果通过一个目标引起变化的话，就会成为改变整个风尚的原因，可以创造出新的传统。一旦风刮起来之后，是无法轻易使它停下来的。风只有狂风大作之后才能停止，不过，改变方向，大概不会象让它停下来那样困难。

通过改变人的关系，或者构成新的人的关系的方式，可能改变形成的方向。运动队的管理，比如运动员的交替等，对成绩会产生很大影响。这种情况是多次经历过的事情，在家庭里也是如此，在工作岗位上也是如此。对于日本式的管理方法方面，也可以从另一个侧面发现同样情况。就地区社会来讲，可以考虑根据当地的具体情况来安排人才形成的过程。必须了解，正如上面所说的那样，形成的作用存在于生活的各个方面。必须了解，只有这些才能作用于人才的形成。

模范的竞技选手，或者是一流的运动员，能对观众产生巨大的影响，对人们发挥良好的形成作用。对少年们来说，职业棒球运动员就是人格的样板。如果有一个作风不好的运动员，有时，青少年却偏偏特别乐意模仿他那种坏的地方。他们会在无意识之中，认为姿势好，便照样学了过去。如果说掌握高超技能的人具有社会存在意义的话，其中的一个理由就是他具有理想的形成作用之故，具有教育力之故。不然的话，竞技恐怕一定作为一种反社会的因素被社会所淘汰。体育家，对学校竞技俱乐部的现状，对竞技的现状等，要从形成这个侧面来加以评价，并且要促使它向理想的方面发展。从这个意义上看，政治上的需求也是必要的。在集体组织学习的时候也是如此，把谁和谁组成一个组，这是很重要的问题。不能单纯凭体力标准和技能标准来简单地分组。另外，恰当地选择比赛对手，也能够提高形成的作用。

上面，就三个基本结构，即教育、教化、形成三者跟体育的关系。进行了一些探讨。我想，其中每个部分在我们体育教师如何发挥作用方面具有何等重要意义，是讲清楚了。

这三个因素，在现实中是交织着出现的。比如，即使是在教育活动中，教化也是作为它的背景，对学生的内在兴趣和掌握知识起着作用。另如，和谁坐在一张桌，也在无意之中发挥着形成作用。这三者交织着构成教育的阵地，成为人才形成的条件。体育的现实情况也是这样构成的。比如，请谁当教师，具有什么样教化的背景，尤其是同什么人进行活动，这些对人才形成都起着巨大的作用。这种认识，在体育的理论和实践中，有力地抵制着虚无主义的无力感，限制着一时痛快主义的蔓延，从而防

止了陷入娱乐主义的泥坑。

四、体育的种类

实施体育的场所，有家庭，有学校，有社会，有工作劳动的职场，所以有家庭体育，有学校体育，有社会体育，还有职场体育的划分。

最典型的是在学校进行的体育，它已经制度化，并且在学校中体育占有一定的位置。学校内所进行的一切活动，全部都具有教育意义。在体育方面也可以持这种看法。也要用体育的观点去指导学校内的一切活动。不仅是对上课，或竞技俱乐部的活动，都应该用体育的观点去指导。

社会体育，历来是地区社会教育中的一个组成部分。从教育的观点来看，地区社会中的一切活动，都可以视为社会教育的场所。从体育的立场来看，也是一样，比如，炼身的慢跑就应该用体育的观点去指导，这要从地区居民体质形成上的效果来考虑。此外，对跑步要从教化的立场去提出意见进行建设。从历史上看，从来如此，社会具有道路和公园实施体育的责任，并且，这种责任不断地增大，尤其是体育科学知识在人们中间的普及更为重要。当然，由于社会不同，教育职能也有不同，也有各自的特性。就体育来看，也有好有坏。特别是在第二次世界大战之后，社会的教育职能受到了重视，社会体育的职能也受到了重视。

职场体育，已经成了达到职业目的一种手段。也就是说，它不是一般地去增强体质，而是为了形成适应劳动目的的人才。这是在职工的相互关系中进行的。要按照工种的特点去安排与它相适应的运动，当改变工种时，要随之而改变运动项目。职场体育，一般是采取娱乐的方式。这种活动，多是同以延长劳动寿命和维持劳动力为目的的健康管理结合起来进行。在健康杂志一类的刊物上，一些体育学者撰写这方面的文章，也越来越多。

职业教育，在职场上进行则效果最好。体育工作者的职业教育，也是如此，对新教师的培养，一般是由相当于体育专科教育人员进行。这是职业教育，同职场体育有区别。职场体育，贯彻于职业教育的始终。在职业教育中就涵有体育的成分，职场体育与职业教育的其它方面是结合在一起的。特别是从前的劳动，就是包括这种形成的因素。刚刚参加劳动的青少年，他们体力劳动的负担是逐渐加大的。他们的身体形成就是在这种环境中实现的。与此相反，现代的劳动，体力的因素有所减少，精神或神经劳动因素的比重有所增加，因此，引起身体发育不全，或者导致身体日益虚弱。正因为如此，所以才需要身体娱乐活动，或者给以所谓补偿性的运动。如上所述，职场体育的内容，要根据具体劳动因素的特点去选择。职场体育，是对着从事一定职业的人，为他们的劳动、生活和幸福去进行的。从这个意义上讲，职场上的各种活动，是实行职工体育所必须考虑的重要条件。有时需要从体育的角度对劳动方式和方法提出改进意见。职工在实际劳动生活中接受职业教育，结合劳动和学习参加职场

体育活动，这是指导职场体育的理论基础。也可以说，正是在这里体现出了职场体育的特点。

在家庭里，如何实现身体教育的意图，这是个重要课题。儿童在入学之前就存在如何实施体育的问题，这一点一直是由幼儿体育论中进行探索的课题。家庭幼儿体育是青少年学生体育的基础。从胎儿时期开始，就由母亲提供了体育。乳幼儿的体育就采用婴儿体操的形式进行。一生之中，在体育方面，从饮食、卫生、运动，以及从家庭体育或其他文化娱乐等方面去影响人的身体。有关具体方法问题，将在后面各项论述中去探讨。家庭体育方面，从原则上看，同人才形成的体育有重大关系，这一点是十分清楚的。

上面，简单地就学校体育、社会体育、职场体育、家庭体育等几个方面谈了一些看法。这几个方面综合起来，构成人生的体育，它将会对人才形成有所帮助。在什么场所，如何形成人才，这应该成为主要研究内容。这种形成的过程，必须保持统一性，一贯性，或者有机地联系。并且，各个环节的联系不是静止的，孤立的，应该是机动地联系成为一个统一的人生体育的全过程。

五、教育目标和体育目标

教育的目标也是体育的目标。体育同其它学科一起共有一个教育目标。只是在所采用的教育材料，即文化财富上有差别而已。体育教师同其它学科的教师共同努力，才能达到预期的教育目的。

与目标相似的词汇中，有“目的”，这个词。在日本，目的这个词是表示比较远的“的”的意思。与此相反，目标是表示比较近的“的”的意思。很多有这种观点的人把这两个词分开使用。

教育的目的是存在的，同时也存在着教育的目标，两者是相互补充的关系。目的比较抽象，它有用观念意识来掌握的倾向，因而在实际教育中，它缺乏对具体事物加以判断和决定的能力。并且，由于它是比较抽象的东西，所以每个教师必须在实际工作中把它具体化。把抽象的东西具体化，这就要求教师有这种能力。教师必须有就目的进行解释说明的能力。并且，教师还需要具有对体育实际工作中的某些现象的含义加以分析的能力。

回顾一下历史我们可以看到，日本每个时代都是以有其特点的某种人物形象作为教育的目的。在贵族文化繁荣的平安时代（公元784年—1194年），它反映了具有贵族素养和举止的人物形象。贵族子弟通过教育掌握这些东西而被培养成贵族，即所谓的官家。如用蹴鞠之类社交的运动和舞蹈等进行训练。总之，对有闲阶层来说，进行的教育是与生产无关的，即业余闲暇教育，其主要特点是美的教育。在统治下一个时代的武士看来，这样的教育是软弱的。

中世纪的教育，主要是镰仓时代（1192年—1332年）以后，武士阶级掌握了政