

## 器械運動における運動発生に関する事例報告

仲宗根 森敦<sup>1)</sup>

### A case study of movement occurrence in gymnastics

Moriatsu NAKASONE

Key words : gymnastics, Vault a horse, Tucked vault

キーワード : 体操競技, とび箱, かかえ込みとび

#### 1. はじめに

本学では、教員になるために器械運動Ⅰを受講するのが必修の科目となっており、一年次において多くの学生が受講しマット運動やとび箱、鉄棒といった種目に取り組む。器械運動は運動の特性上、「できる」「できない」がはっきりと学習の成果として現れるため、学生自身が課題を達成したかどうか、あるいは指導者が上手く「教えられたか」が明確に現れる。本報告は器械運動Ⅰの授業において、とび箱の「閉脚とび」ができない女子学生Aが「できない」から「できる」までの経過を記述した事例である。この女子学生Aが何に悩み、何に苦しみ、技術的に行っていないことを授業の中で明らかにし、指導者が練習段階を与え女子学生Aが課題を達成するま

での過程の報告と考察を行う。

#### 2. 課題となる運動

ここではとび箱における「閉脚とび」の運動構造を確認する。とび箱における歴史は古く、19世紀の初めにスウェーデン体操の創始者であるリングによって、空間における身体支配や姿勢訓練のための道具として考案された<sup>4)</sup>。そこから様々なとび方が行われ、現在では多くの跳躍が器械運動で扱われている。小学生の教材として取り扱われる「開脚とび」という跳躍があるが、「開脚とび」という跳躍自体に独自の目標像はない。なぜならば、技能レベルの向上とともに、開脚はいずれ閉脚に収斂されてしまい、開脚の意味は消滅してしまうからである<sup>2)</sup>。そのため「開脚とび」は反転系の技の予備練習に含まれる



図1 とび箱における「閉脚とび」の図

1) 生涯スポーツ学科

が、学校体育では一つの独自の要素として扱われる場合もある<sup>12)</sup>。

器械運動Ⅰにおいては「閉脚とび」という跳躍を、学生に必修課題として課している。この運動は、縦のとび箱をかかえ込み姿勢でと

び越す動きに難しさがある。またこの運動は、「頭から落ちそう」あるいは「足が引っ掛かりそう」といった恐怖心が学習者によってあることからつまづきやすい課題である。

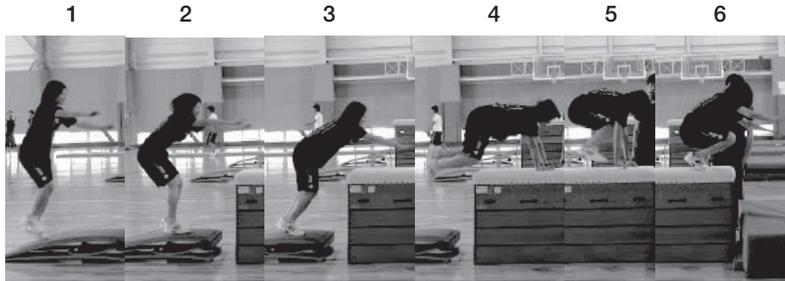
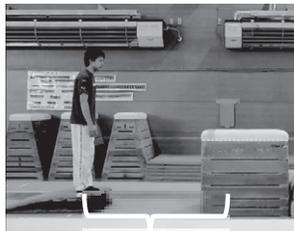


図2 「閉脚とび」ができない女子学生A

### 3. 対象となる学生と運動発生までの経過

対象となる学生は、本学一年生の女子学生Aであり、陸上競技部に所属している。彼女は、当初ロイター板を両足で踏むことすらできず、「こわい」といった言葉を何度も発していた。そこで、半ば強引に「閉脚とび」を実

施させ何が「こわい」のか、そしてどんな動きが身についていないのかを観察した(図2)。彼女を観察し、また話し合ってみると、「足が上手く抜けそうにない」「思いっきりいけない」「怖い」との発言が繰り返された。それらの発言と観察から筆者は「足がとび箱にひっかかって頭から落ちる」という事態を予想し恐がっていると考え、その背景に



ロイター板と跳馬の距離を長く (1m程度)

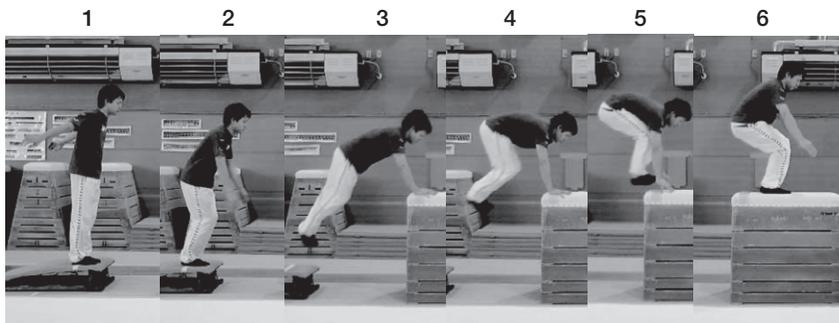


図3 ロイター板を離してとび箱へ乗る課題

は「体の投げだし」と「とび箱を押し離す」(突き手)動きがきちんとできていないと考えた。そこで、ロイター板を離してとび箱へとび乗る課題(図3)とロイター板を「閉脚とび」のようにこえる課題(図4)を行った。

ロイター板ととび箱を離してとび箱に乗るという課題は、前方にあるとび箱に向かってとびざるを得ないため、体の投げ出しが必然的に得られると考えたからである。また、ロイター板を越える課題を行わせたのは、とび

箱に比べ低いいため恐怖心が少ないこと、またロイター板自体にバネがあるため、突き手を楽に行うことができ、課題達成が容易に行なえ、「閉脚とび」と似た運動の全体経過を捉えやすいためである。これらの2つの課題から「体の投げ出し」「突き手」といった具体的な体の動かし方だけではなく、「閉脚とび」と似たような全体経過を確認できる。それらの練習を35分程度行った後、女子学生は1人で「閉脚とび」を実施することができた(図5)。

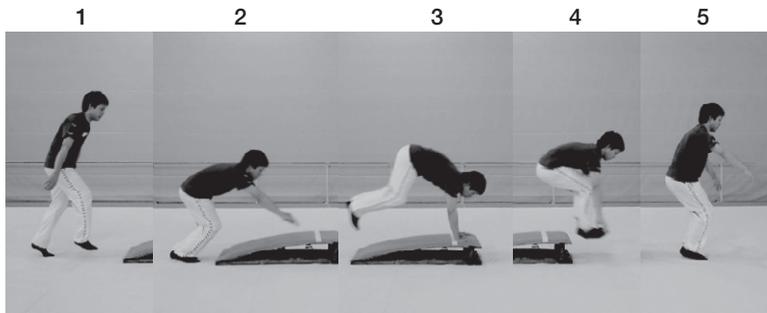


図4 ロイター板をこえる運動

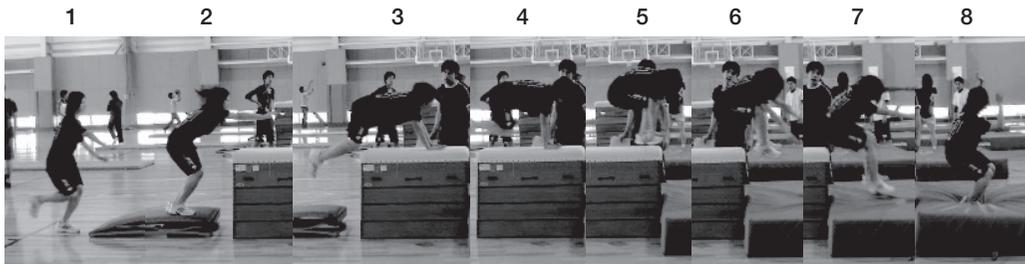


図5 1人で「閉脚とび」ができた女子学生の実施

## おわりに

今回は、1人の「閉脚とび」ができない学習者に対して課題を解決するまでの動きの現象を捉えそれを記述した。今回の対象者は1人であり授業内35分程度の時間で解決できた事例である。授業では、50人程度を相手にし、集団指導が主な内容となるがその大前提となるのは個人指導である。学習の場面では40人いれば40通りの練習法や練習段階があり、その個人に適切な練習の手順と動きかたを指導者がオーダーメイドに処方してあげな

ければならない。全体に対してある課題を与えたとしても、できない学生がいるのであれば、「運動を教えることのできない指導者」という専門性のない教員ということになってしまふ。ある課題が有効だったかどうかではなく、1人の「できない」学習者に対してどのように接し、どのように練習段階を設定し、どのように技術指導を行ったのかは、運動指導者の専門的能力であると考え。また、たとえ1人であっても純粹にその経過を記述し報告する事例研究は、人間は一人ひとり違うという個性を大前提にした研究として貴重

な財産となり大きな意味を持つ。今後とも1人ひとりの学習者に向き合って多くの“技ができた”発生場面に立ち会いたい。それが運動指導者としての本当の役割だと考えている。

#### 参考文献

- 1) 浜田靖一 (1978) 図説とび箱運動. 新思潮社: 東京.
- 2) 金子明友 (1987) 教師のための器械運動シリーズ (とび箱・平均台運動). 大修館書店: 東京.
- 3) 金子明友 (2002) わざの伝承. 明和出版: 東京.
- 4) 金子明友 (2004) 体操競技のコーチング, 第7版. 大修館書店: 東京.
- 5) 金子明友 (2005) 身体知の形成 上. 明和出版: 東京.
- 6) 金子明友 (2005) 身体知の形成 下. 明和出版: 東京.
- 7) 金子明友 (2007) 身体知の構造. 明和出版: 東京.
- 8) 金子明友 (2009) スポーツ運動学. 明和出版: 東京.
- 9) 小海隆樹 (2012) 定位感の充実に基づく技の指導. 体操競技・器械運動研究, 20: 1-13.
- 10) マイネル, K: 金子明友訳 (1994) スポーツ運動学, 第9版. 大修館書店: 東京.
- 11) 中島光広・太田昌秀・吉田茂・三浦忠雄 (1979) 器械運動指導ハンドブック. 大修館書店: 東京.
- 12) 高橋健夫・林恒明・藤井喜一・大貫耕一 (1989) とび箱運動の授業, 体育科教育別冊② vol.36 No.13第三版. 大修館書店: 東京.