

身体知について（実践編）

仲宗根 森敦¹⁾

About of bodily knowledge —practical edition—

Moriatsu NAKASONE

Key words : bodily knowledge, gymnastics, flick-flack

キーワード：身体知、体操競技、後方倒立回転とび

1. はじめに

我々には，“知っているけどできない”あるいは“なんだか知らないけどできる”という身体の知恵ともいべき体の働きを当たり前のよう経験している。例えば、ほとんどの人は自転車に乗ることができるであろうし、靴ひもを結ぶこともできるであろう。だが、実際にどのように説明するのかと問われると非常に難しい。こういった自身の身体知（身体の知恵）という「私が動くときのコツをつ

かみ（自我中心化の身体知）、カンを働かせることができる（状況投射化の身体知）という働き全体」（金子，2005a）を実際に運動の中でどのように学ばせるのかを本稿で紹介する。

2. 本論

今回は、ゆか運動における「後方倒立回転とび」を扱う。通称「バク転」といわれるこの技は、特撮映画の主人公が行う運動で、少年たちの憧れの的になる技である。

実際に行くと一秒ほどの「バク転」という

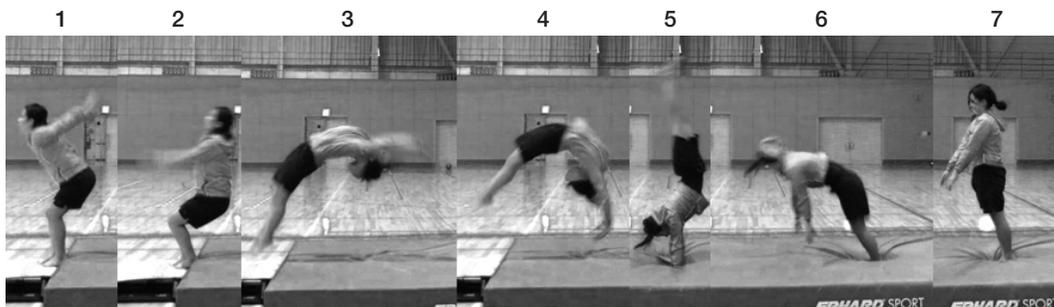


図1. 「後方倒立回転とび」の図

動きには、どのような難しさがあるのであるのか。1つ目は後方への体の投げ出し動作、2つ目に地面から足が離れた状態で頭越しを行う（空中で後方へ回転すること、3つ目は手ではね起き動作が挙げられる。これらは日常的にほとんど経験することのない動作

であり、上記の動作をどの手順で、どのように、どのような条件で学ばせるかが問題となる。

まず、筆者は図2のようにウレタンマットを積み体を後方へ投げ出して背中から落ちる練習をおこなわせる。この意図は、後方へし

1) 生涯スポーツ学科

っかりとジャンプすること、そしてとびだす方向のねらいをつけることである。またこの際に注意することは、後方へ腰を曲げずに伸ばしながらとぶことである。

次に図3のように学習者は、二人一組になりお互いに背中合わせになって「後方倒立回転とび」の全体経過を経験する。実際にやったことがない運動を行うためには、似たような運動（アナログン）を通じて自身の運動材

を増やすことで目的とする運動を行うのが定説である。この運動の目的は、実際に行う際の体の動かし方、あるいは視界といった「後方倒立回転とび」という運動の全体経過を経験することである。この際下にいる補助者は学習者の手首を地面に手が着くまでしっかりと掴んでおくこと、さらに上にいる学習者は早く腰を曲げすぎないように腰を伸ばすように注意する。

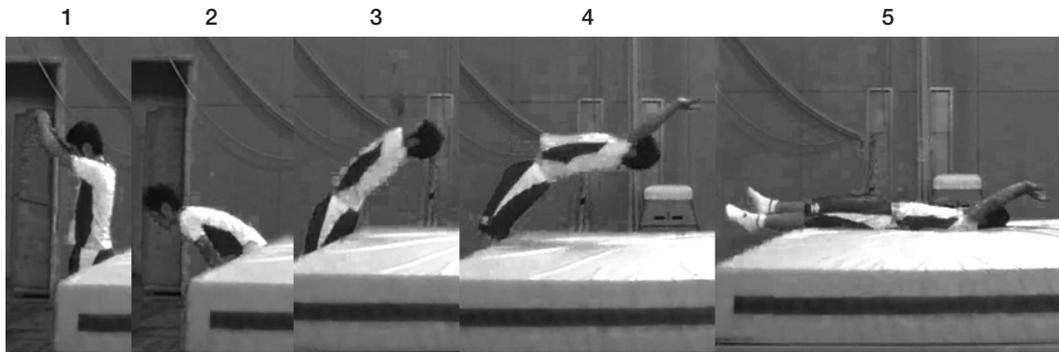


図2. マットを積み「後方への体の投げ出し」を行う練習

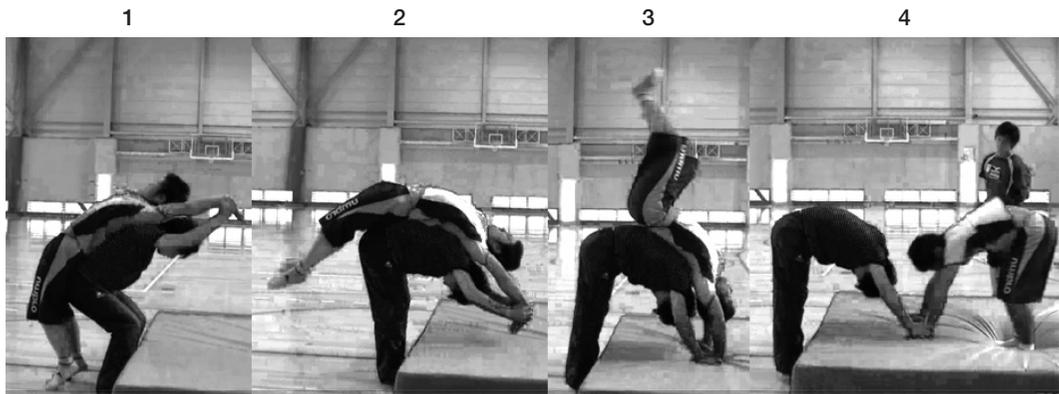


図3. 「後方倒立回転とび」の運動経過を2人組で行う

次の段階として、マットを違う高さにして積み、図4のように高いマットから低いマットへ半身を出しながら仰向けにした姿勢になる。そして、低い方のマットに手を着いて高いマットから後転をおこなう。ここで求める動きは、「後方倒立回転とび」の手を着いた後の動きである。腕立て伏せのように体の正面で体重を支える動きは日常的に経験するが、

空中へとび出し、背中側より体重を支えにくい動作はほとんど経験しない。そのため、しっかりと体を支え、後方へ回転する動きを身につけるのがこの運動の目的である。この際に学習者は、手のひらだけで体を支えて後転をおこなおうとしてもつぶれてしまうため、力を抜かないように肩に体重を乗せるように腕全体で体を支えて後転することが重要であ

る。しかし、実際はジャンプしてから手で体重を支えるため、この練習はあくまでも初めて「後方倒立回転とび」を行う前の支えかたを確認しておく練習として行う。やったことのない運動を実施する際には“やっても大丈夫”あるいは“これさえやれば怖くない”といったような、自身の運動を支える命綱が背景にある。この練習では、後方へ体を支えに行く動きを身に付けることが目的である。ま

た、胸や腰による体の反動や手による押し放しをより強く強調させて行うために「後方倒立回転とび」において最も大切な手→足の交替局面の練習（金子，1977）も行う。

以上の段階を経て「後方倒立回転とび」が十分に実施できる技能が身に付いたと筆者が判断したら、図5のように補助者をつけて実際に行ってみる。

実際に初めてこの運動を行う際の学習者の

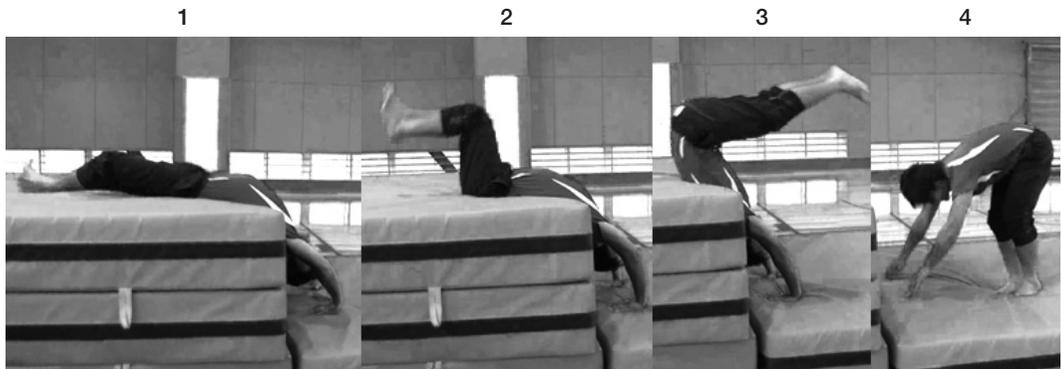


図4. 高いマットから低いマットへの後転の練習

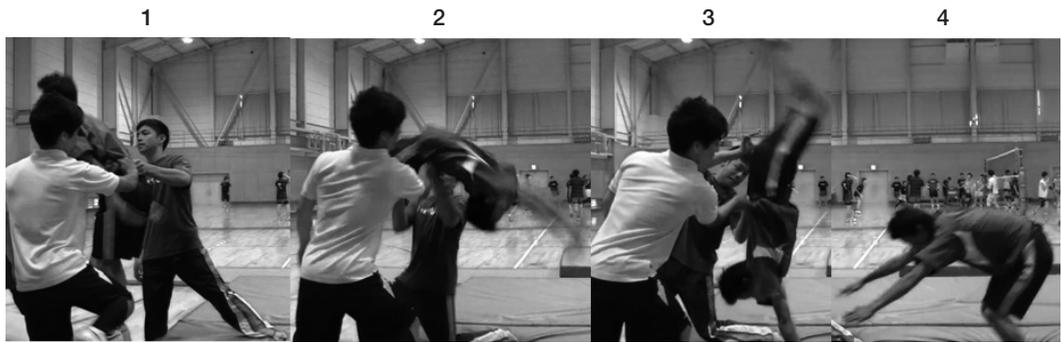


図5. 補助をして「後方倒立回転とび」を行う

大事な点としては、後方への投げ出しと、地面を見に行くことである。後方への投げ出しがなければ、手を着く空間的余裕が生まれず、また頭を背屈して地面を見に行くことをしなければ初心者は自身の空間的な位置を把握できないであろう。その際補助者は学習者の腰を持ち、頭から落下しないようにしっかりと足をまわしてあげなければならない。ま

た補助は学生同士交替で行わせる。そうすることで実施者の「後方倒立回転とび」の動きの感じを直接受け取ることができるためである。

上記のように、筆者は段階的に行うことで大学生が初めて「後方倒立回転とび」の身体知を獲得させることを行っている。

3. おわりに

このように、身体知を獲得させる行為は、運動の現場では当たり前に行われており、特別なことではない。しかし重要なのは、実際に「後方倒立回転とび」の身体知を学ばせるためには、指導者が学ばせたい身体知がどういったもので、それをどのように教えるかを理解し、学習者がそれをきちんと学べているかを運動経過から判断しなければならない。最後に今回提示した練習方法はあくまでも筆者が観察した体育大学の大学生が初めて「後方倒立回転とび」を習得するために筆者が処方した内容であり、「後方倒立回転とび」を習

得するための絶対の方法ではない。現場では常に、学習者の発達段階や技能に応じて一人一人に対してオーダーメイドの処方を施さなくてはいけないことを付け加え本稿の結びとする。

引用文献

- 金子明友（1977）体操競技教本Ⅴ床運動（男・女）編。不昧堂出版：東京。
- 金子明友（2005a）身体知の形成 上。明和出版：東京。
- 金子明友（2005b）身体知の形成 下。明和出版：東京。