

マット運動における倒立前転の促発指導に関する事例研究
-器械運動を苦手としている学習者の動感にあったコツの指導-
小谷幸平（スポーツ学研究科，生涯スポーツ系，学校スポーツ分野）

主査：柴田俊和 副査：北村哲，大西祐司

A case study of the instruction methods for floor exercise from handstand to forward roll

-getting the knack of movement-feeling teaching points for gymnastics class beginners-

Kohei Kotani

キーワード：器械運動，倒立前転，コツ，促発分析

keywords：gymnastics，handstand to forward roll，knack，instruction methods

I. はじめに

金子^(1-2015, p. 46)は学校体育の指導現場での問題点として、「運動は本人が自得するものだから，体育教師はそのサポート役として、『本人が覚えやすい状況を整備する』というマネジメントによるサポートに明け暮ればよいと考えてしまいます」と述べている。この金子の指摘から，学校体育の現場の問題点として学習者にコツをつかませる営みは学習者が自得すべきという考えを持つ教員の存在が読み取ることができる。

学校体育の現場では，動感だけでなく暗黙知であるコツやカンもきちんと指導していかなければならない^(2-2018, p. 3: 3-2017, p. 8)。

倒立前転を習得する際，一瞬の倒立静止に苦戦する学習者の実態がある。

そこで本研究は，器械運動を苦手としている学習者に対して，筆者が倒立前転の運動の発生に向けての促発指導を行い，その中でどのように倒立前転のコツを身につけたのかを明らかにすることを目的とした。

II. 研究方法

本研究は金子^(4-2002: 5-2005a: 6-2005b: 7-2007: 8-2009: 9-2015: 10-2018)が提唱した発生運動学の立場を取った。本研究の一連の指導実践では促発分析^(6-2005b, p. 134)という分析方法を用いた。本研究における一連の指導実践では，指導後に振り返りを行いその日の練習で新たに獲得した動感及びコツを記述させた。

III. 倒立前転に必要な技術と技の独自性について

1. 倒立前転に必要な技術

栗原他⁽¹¹⁻²⁰¹¹⁾は，「倒立から肩を前に思い切り出していき，マットに頭がつきそうになったら頭をお辞儀するように腹屈して，首から前転に入る感じで行う」「足先を前に外しながら前転に入る」と述べている。三木^(12-2015, p. 60)は倒立から肘を曲げてお腹に力を入れて前転へ移行すると述べている。これらの指摘から倒立前転では，倒立から

前転へ移行する局面においては，足先を前に外しながら，肩を前に出し，肘を曲げてお腹に力を入れるということがわかる。

2. 倒立前転の技の独自性

木下⁽¹³⁻²⁰¹²⁾，仲宗根⁽¹⁴⁻²⁰¹⁸⁾は倒立前転の独自の運動経過として，「倒立から前転への持ち込み方」と述べている。つまり，木下⁽¹³⁻²⁰¹²⁾が指摘しているように倒立前転において，倒立位での静止時間は二義的内容ということである。

IV. 結果及び考察

1. 学習者 A の症例呈示

学習者 A（以下 A と記述）は本学サッカー一部に所属している。A はマット運動における倒立，マット運動における前転を習得している。

2. A に対する動感処方

A に対する動感素材分析の結果，主に以下の動感を持ち合わせていないと判断した。

- (1)手で自らの身体を支える動感
- (2)肩から地面を押す動感
- (3)倒立を実施する際，指先に力を入れる動感

以下に筆者が A に対して動感を処方するために提示した主な練習課題を記述していく。

3. 手で自らの身体を支える動感処方

- ①手押し車の体勢から足を少しずつ高く上げていくこと
- ②手押し車
- ③カエルの逆立ち
- ④セーフティマットを 2 枚重ねマット上に手をつき前転を行う練習

4. 肩から地面を押す動感

- ①平行棒での両棒支持を行わせる練習
筆者は，A が平行棒でこの練習を行う際，【バーを下にしならせるつもりでやる】と伝えている。
- ②平行棒に足をかけて倒立を行わせる練習
- ③四つんばい姿勢をとらせる練習

5. 指先に力を入れる動感処方

①足の指でマットを掴む

この練習課題以外にも“ボールを握る感じ”“マットを掴む”という言葉や壁を握らせることでこの動感を処方した。

6. Aの倒立前転が発生した要因について

発生運動学では、“この指導方法で学習者を指導したから運動が発生した”と言うことはできない。なぜならば、運動発生の変因には動感が絡んでおり非常に複雑だからである。これを踏まえ以下にAの倒立前転が発生した要因について記述していく。

①指先に力を入れる動感を獲得した。

筆者は初日・3日目においてもこの動感を処方した。筆者はこの時練習課題を提示すると共に“指先に力を入れる”という動感を“マットを掴む”という言葉に託した。しかしながら、Aは“マットを掴む”という言葉と“指先に力を入れる”という動感がつながらなかった。

筆者はこのやりとりから自らの代行分析の甘さを痛感した。

②足の振り上げの動感を獲得した。

この動感足振り上げの調整の動感と同じ意味である。つまり、倒立位で静止をするためにどのくらいの強さで足を振り上げればよいか「カン」を働かせながら振り上げを行えるようになったということである。

③前方への足の投げ出しの動感を獲得した。

背倒立の姿勢から前方に足を投げ出す練習や助木に足をかけて倒立姿勢から前に転がる練習を通しこの動感を獲得することができた。

7. Aが獲得した倒立前転のコツ

筆者による一連の指導実践を通して、Aは“身体全体に力を入れる”“指先に力を入れる”というコツを新たに獲得した。指先に力を入れる”ことは筆者の倒立前転のコツの一つでもあり、本研究における一連の指導内容と学習経過から、筆者の倒立前転のコツが伝わったことが伺える。

8. 学習者Bの症例呈示

学習者B(以下Bと記述)は高校3年生まで野球を専門競技としてきた。Bはマット運動における倒立、マット運動における前転を習得している。

9. Bに対する動感処方

- (1)手で自らの身体を支える動感
- (2)自ら志向し前に転がる動感
- (3)倒立を実施する際、指先に力を入れる動感

10. 手で自らの身体を支える動感処方

- ①手押し車の体勢から足を少しづつ高く上げていくこと
- ②手押し車
- ③頭倒立

11. 自ら志向し前に転がる動感処方

- ①マットを3枚重ねて倒立から前に倒れる練習
- ②倒立バーを握って倒立をし、前に倒れる練習
マットを取り倒立前転の練習を行わせる際は“腕立て伏せをする感じで肘を曲げる”と伝え練習を行わせた。

12. 指先に力を入れる動感処方

- ①カエルの逆立ち
- ②頭倒立
- ③手押し車の体勢から前に体重をかけていく練習

13. Bの倒立前転が発生した要因について

筆者はBの倒立前転が発生した要因について次の2点を考えている。

- ①指先に力を入れる動感を獲得したこと
筆者は2日目の指導実践でBに対し跳び箱を用いた肩倒立の練習課題を提示した。Bはこの練習を通し前に倒れないように指先に力を入れていたことが運動経過より感じ取ることができた。つまり、Bは筆者が意図していない形でこの動感を無意識的に体験することができたということである。もちろん、Bがこの動感を獲得していくにあたり、筆者が提示した練習課題が学習者の動感に少なからず影響を与えたことを記述しておきたい。

- ②自ら志向して前に転がる動感を獲得したこと

筆者は4日目～最終日の指導実践で、柔らかいマットを3枚重ねて倒立から前に倒れる練習を継続して行わせてきた。この練習を通しBのなかで“前に倒れても大丈夫”という意識を持つことができるようになったことが考えられる。その結果、Bは、自ら志向し前に倒れる動感に対しなじみを持つことができたことが考えられる。

V. 本研究のまとめ

本研究における筆者の指導実践を通し、学習者の倒立・前転・倒立前転の動感が非常に充実してきた。なぜならば、2名の学習者たちは、初日に比べると自らの動感を感じ取ることができ、それを言葉に出して筆者に伝えることができるようになったからだ。

このことから、2名の学習者の自己観察能力が向上したと言える。

最後に、筆者は2名の学習者が倒立前転を創発するきっかけを与えたに過ぎない。

今後、運動指導の現場で本研究のような事例研究がより一層活発に行われることを切に願い論を閉じることにする。

主な引用・参考文献

仲宗根森敦(2018)身体知指導を学校現場へ普及させるために. 体育科教育. 第66巻 第5号: pp. 32-35. 大修館書店.