

大学体育における「トランポリン」の学習可能性について

金谷麻理子

I はじめに

筆者は筑波大学共通科目「体育」において「器械運動」を担当している。この授業では、主としてマット運動における「後転とび」、「トランポリン」、「体操競技種目」の3つの教材が取り上げられている。本稿の目的は、その中の1つである「トランポリン」の大学体育における教育的価値とその学習法について検討するための基礎資料を得ることにある。

筆者がこの「トランポリン」を「器械運動」の教材の一つとしてとり上げた理由は次の3つである。1つ目は、学生たちの「器械運動」に対する意識の改革である。鉄棒の逆上がりや跳び箱の開脚跳びに代表される「器械運動」は、長年にわたって学校体育の教材としてとり上げられてきた。しかし、「できる」、「できない」が明確であるために、「器械運動」が得意な生徒以外はあまり積極的に行わない、また安全確保の問題から指導者自身もこの種目を敬遠するなどの傾向があり、学生は全体的に「器械運動」の経験が乏しく、ネガティブなイメージを持っている学生も少なくない。これに対して、「トランポリン」は高くとびはねるという運動特性のために楽しいというイメージが浸透しているので、「トランポリン」を教材として用いることによって「器械運動」と共通する「技ができるようになる楽しみ」を味わわせ、そこから「器械運動」への興味・関心を引き出そうと考えたからである。

2つ目に、「トランポリン」を使うことによって、普段体験することのできない運動感覚を提供し、学習者自身の運動経験の幅を広げることができると考えたからである。「トランポリン」は、自らの脚力ではなく、スプリングまたはゴムケーブルやベットの弾性を利用して高くとび、空中でさまざまな動きを行うという特性をもっている。そのため、運動能力がそれほど優れていなくても弾性をうまく利用することによってさまざまな技に挑戦していくことができる。実際に、すでに長年筑波大学の共通科目「体育」において「トランポリン」を教材として取り上げている朝岡は、「後方宙返り」を学習課題として、学習者の技能レベルに関係なく、毎年ほとんどの学生に自力で学習課題を遂行できる技能を身に付けさせるという、卓越した学習成果を挙げている。このことは、「トランポリン」における構造が比較的単純な技の場合には、その技の成否は体力的な要素よりも技術的な要素に影響されるということを示していると同時に、体力の不足を器具の特性によって十分に補うことができるということを示していると思われる。

さらに、本授業の受講生のほとんどは「トランポリン」未経験者である。それゆえ、3つめの理由は、未経験の種目にチャレンジすることによって、「できない」ところから「できる」ようになるまでの一連の流れを経験し、その手順について再認識してほしいと考えたからである。大学生にもなると、まったく経験のない事柄に新たにチャレンジをする

というチャンスはきわめて少なくなる。そのため、新しいことに挑戦することに消極的になってしまう傾向がある。したがって、「トランポリン」において「思い通りにならない」、「やろうとしてもできない」という現実と向き合うところから、ある程度「思うようにできる」までのプロセスを体験させて、新しいことにチャレンジする意欲を喚起したいと考えたのである。

II 「トランポリン」の運動特性

(社)日本トランポリン協会(以下、JTA)は、「トランポリン」の運動特性について、「トランポリン運動の特徴と価値」²⁾として、以下のように述べている。

「トランポリンはBouncing Bed(跳躍する寝台)とか、Rebound Tumbling(はね返りを利用した回転運動)といわれるように、跳躍を主体とした上下の連続運動である。

ゴム・ケーブル又はスプリングとナイロン・ベッドの弾力(はね返り)を利用するので平地での跳躍の3～6倍の高さ(滞空時間)が連続的に得られ、連続全身運動として運動量が大きいとともに練習が非常に能率的である。

緩衝力が大きいので、足以外の背、腹、膝、よつんばい、長座姿勢でも着床ができ、且つその体勢から跳びあがってかなりの上昇が得られる。したがって運動の種類が非常に広範囲なものになるとともに、バランスをくずして着床したときでも平地やマット上の着床とは比べものにならない程衝撃が少ない。

運動の種類が非常にバラエティーに富んでいるので、男女を問わずあらゆる年代、各個人の能力に応じて運動を選ぶことができる。

子供がうれしいとき、ピョンピョン跳びあがって喜ぶように、トランポリンは人間の喜びの表現に通じる動きが主体となっているため楽しさがある。一年中屋内でも、戸外でも、狭い場所で行うことができるなどの特徴

を持つ。これらの特徴は単に高度化し、難度を追求して行くトランポリン競技としての存在価値にとどめおくに忍びないほど大きい意味を持っている。それらには、幼・少年期の運動量の確保、身体支配能力の発達を目的とした調整力トレーニングとしての価値(エアリアル・トレーニング)、各種スポーツのトレーニング手段としての価値、大衆の健康生活を目的としたレクリエーション・スポーツとしての価値などがあげられる。」

このように「トランポリン」は非日常的な運動という特性をもち、また、単なる競技スポーツとしての一面だけではなく、運動感覚のトレーニング、体力の養成、あるいは発育発達の促進といったさまざまな教育的価値をもつ運動種目であると考えられる。また、近年「トランポリン」が幼児教育、あるいは障害をもつ子どもたちへの教育の現場でとり上げられていることを見ても、この種目をさまざまな条件をもつ学習者に対して教材として利用する可能性は十分期待できると考えられる。

大学の体育授業の教材として「トランポリン」はこれまでに、日本におけるトランポリン創世記からの伝統校である日本体育大学、早稲田大学、そして他にいくつかの大学によってとり上げられているが、その数は少ない。その理由としては、種目の特性上専門的な能力をもった指導者が必要であること、器具が高価であることなどが挙げられる。とくに指導者の専門性については、運動課題のほとんどが非日常的な動きかたであるために、学習効率と安全の確保のために不可欠であると考えられる。

本学では、現在授業用として4台の「トランポリン」(ゴライアス1、レギュレーション3)を有しており、またトランポリン競技は専門ではないが、運動特性が類似し、トレーニング場面では「トランポリン」を頻繁に用いる体操競技を専門とする教員が複数いるの

で、体育授業の教材として「トランポリン」を用いることは十分に可能であり、学習環境としては非常に恵まれているといえる。

Ⅲ 平成19年度に担当した授業の概要

1. 学習の段階

平成19年度、筆者は「トランポリン」を用いた学習活動を以下に示す3段階で行った。

第1段階では、「トランポリン」の基礎技を習得する。第2段階では技を連続して行えるようになり、JTAがトランポリン競技の普及のために設定した「バッヂテスト」³⁾(表1参照)の演技を学習者自身が各々の技能レベルに応じて習得する。そして第3段階では、その演技を受講生全員の前で発表するというものであった。

今回、授業でとり上げた「バッヂテスト」は、JTAが子どものスポーツの素養づくりとしてのトランポリン運動の処方をもとに実施しているものであり、主に将来のスポーツ活動全般に役立つ空中動作の養成、あるいは健康の維持・増進を目指している。この

「バッヂテスト」は、各級10個の技から構成されており、5級から1級に向けて難易度が高くなっていく。また、下位級の技が順次上位級へ進む上での基礎となっている。たとえば、4級の1～5番が3級の1～3番の基礎に、同じく4級の7～9番が2級の9番の基礎となっているのである。なお、2級の2番と1級の2番「スイブル・ヒップス」は「腰落ち-1/2捻り腰落ち」、2級の9番「ローラー」は「腰落ち-1回捻り腰落ち」、そして1級の6番「ターン・テーブル」は「腹落ち-1/2横まわり腹落ち」である。

なお、学習段階の仕上げとなる発表会は以下に示すルールを設定して行った。

<発表会のルール>

- ・試技は1回のみ。やり直しは認めない。途中で停止してしまった場合は次の技から行う。
- ・練習はウォーミングアップを含めて2回のみ。
- ・演技の成否の判断基準は、以下に示したJTAの基準に従った。この場合、ここに

表1 「バッヂテスト」(1～5級)

○5級	○4級	○3級	○2級	○1級
1 腰落ち	1 腰落ち	1 腰落ち	1 1/2捻腰落ち	1 1回捻腰落ち
2 膝落ち	2 よつんばい落ち	2 腹落ち	2 スイブル・ヒップス	2 スイブル・ヒップス
3 1/2捻腰落ち	3 腹落ち	3 立つ	3 腹落ち	3 1/2捻り立ち
4 立つ	4 膝落ち	4 閉脚跳び	4 腹落ち	4 開脚跳び
5 1/2捻跳び	5 立つ	5 よつんばい落ち	5 立つ	5 1/2捻り腹落ち
6 抱え跳び	6 開脚跳び	6 腰落ち	6 閉脚跳び	6 ターン・テーブル
7 腰落ち	7 腰落ち	7 1/2捻腹落ち	7 腹落ち	7 立つ
8 1/2捻膝落ち	8 1/2捻よつんばい落ち	8 立つ	8 腰落ち	8 抱え跳び
9 腰落ち	9 1/2捻腰落ち	9 開脚跳び	9 ローラー	9 1回捻り跳び
10 立つ	10 立つ	10 1回捻り跳び	10 立つ	10 反動閉脚跳び

「バッチテスト種目の1～10が、ともかくどんな形でも続けば合格となる」^{6-p57)}と示されているので、このことに基づいて3点以上を成功とした。

※ J T A の基準

- 5点 演技を非常に上手に続行できた
- 4点 演技を上手に続行できた
- 3点 演技を続行できた
- 2点 1回の中断等大過失があった
- 1点 2回以上の中断等大過失があった

2. 学習の手順と課題

授業では、前項に示した3つの段階を進めていくために、J T Aによる「トランポリン段階練習表」とそれに基づく「バッチテスト段階練習表」を参考に学習手順を構成した⁴⁾。この場合、本授業には日常的にスポーツ活動を行っている者から体育授業以外ほとんどスポーツ活動を行わない者までさまざまな技能レベルの学習者(男・女)が受講している、また1学期間(75分×最大10回)もしくは5日間(150分×5回)という短期間で目的の達成を目指すという理由から、授業を円滑に運営し、できる限り高い学習成果をあげるために、各学習段階における具体的な学習課題を以下のように設定した。

①第1段階

(1) トランポリンに慣れるとともに安全確保の仕方をおぼえる

- a. トランポリン慣れ(足踏み、駆け足、追いかけてこ)
- b. ストレートジャンプ
- c. 止まる

ここではトランポリンに慣れることと、すべての技の基本となるストレートジャンプが安定してとべるようになること、そしてバランスを崩した際の安全確保の方法としての止まり方の習得を目的とした。また、ジャンプする際には、トランポリンのスプリングと

ベッドの弾力を感じ取り、それを利用すること、なるべくベッドの中央部分でとぶことを留意させた。

(2) 基礎技を個別に習得する

- a. ストレートジャンプのバリエーション(1/2回ひねり、1回ひねり、かかえ込みとび、左右開脚とび、閉脚とび)
- b. 膝落ち
- c. 腰落ち
- d. よつんばい落ち
- e. 腹落ち
- f. 背落ち

ここでは、トランポリンの基礎技を習得することを目的とした。この場合、あらかじめ各技のポイントとなる点といくつかの失敗例を口頭ならびに示範によって示すことにより、その技術を説明した。また、はじめは比較的小さなジャンプで行って危険を回避することや着床の際の身体各部の位置に特に留意させた。さらに、1回できた場合には、ストレートジャンプをはさんで、もしくは直接続けて身体になじませていくように指示した。なお、「背落ち」は「バッチテスト」の演技には含まれていないが、練習でバランスを崩した際、もしくは技の練習過程で実施することを想定してとり上げた。

(3) 応用技に挑戦する

- a. スイブル・ヒップス
- b. ローラー

ここでは、すでに習得した技を組み合わせることにより、上位級の演技に含まれる技に挑戦させた。なお、スイブル・ヒップスとローラーは2級の演技に含まれている技であり、どちらも腰落ちを基礎とする技である。スイブル・ヒップスは「腰落ち-1/2捻り立ち-腰落ち」を、ローラーは「腰落ち-1/2捻りよつんばい落ち-腰落ち」を反復することによって習得を目指した。

②第2段階

(1) 技を連続して行う(「バッチテスト」の内容をイメージしながら)

- a. 膝落ちと腰落ちの連続
- b. よつんばい落ち－腹落ち－膝落ち－腰落ち

ここでは、「バッチテスト」の下位級の演技を想定しながら、技のつなげ方をおぼえることを目的とした。この場合、前の技の終わりが次の技の始まりになること、次の技につなげるためには個別に行うときは異なるやり方が必要であることを理解させようとした。

(2) 「バッチテスト」の演技ができるようになる

- a. 5級から順番に挑戦していく
- b. 発表会で行う演技を自分の能力にあわせて選択する

ここでは、まず5級の演技から挑戦し、1つの演技がスムーズにできるようになったら次の演技へ進んでいくことにした。この場合、演技を「前半・後半」、あるいは「はじめ・なか・おわり」といくつかの技のまとまりで区切り、それぞれを反復してできるようになった後に演技全体を通して行うという手順で学習させた。また、この時点では個々の技の姿勢欠点はあまり気にせず、多少バランスが崩れても最後まで続けて、演技全体のリズムを把握することに重点をおいた。そして、各学習者が各級の演技に挑戦していく中で、自分の能力にあわせた演技をおおよそ決定した時点で次の段階に進むことにした。

③第3段階

(1) 個々の技および演技全体の完成度を高める(より正確に、より美しく、より雄大に)

- a. ひねりの角度の正確性を高める
- b. 四肢の使い方を修正する
- c. ジャンプを高くする

ここでは、できるようになった演技の完成

度を高めることを目的とした。この場合、演技中の不安定な部分や荒削りな実施の技を取り出して個別に練習し、再度演技に組み入れてその修正した内容ができるかを確認するという手順で行わせた。個別の修正内容としては、リズムを崩しやすひねりを伴う技の正確性を高めること、より美しく見えるように、伸膝で行う技では脚をきちんと伸ばす、空中にとびあがる際に両腕を一度上にあげるなど、四肢の動かし方を自分の能力にあわせて工夫すること、そしてそれらができたら雄大性を表現するためにより高いジャンプでできるようにすることを目指した。

(2) 発表会に向けての準備をする

- a. 演技の成功率を高める
- b. どんな状況でも演技を続けられるようにする

ここでは、完成度が高まった演技を発表会で確実に行えるようになることを目的とした。発表会では、他の受講生に注目される中で、1回のみ実施という通常の練習時とは異なる状況下で演技しなければならない。ここでは、そのような中でも練習した成果を確実に発表できるように、緊張状態を想定した練習を行わせた。

さらに、この学習活動全体を通して、技または演技を練習する際には、①「バッチテスト」の演技表もしくは仲間の練習の様子をよく観察して動きのかたちを理解する、②①で覚えたものを頭の中でイメージする、③それをトランポリン上で実践する、そして④実施後に実際に行った感覚を振り返る、の①～④を何度も繰り返しながら学習を進めていくことを指示した。また、これに関連して、仲間の動きをよく見て技のポイントを考える、自分の動きがどうなっているかを仲間に聞く、あるいは仲間にアドバイスをすることで自分の動きかたを確認するなど、順番待ちの時間をうまく利用して、同じグループの仲間と協力していくことをしながら学習を進めていく

ようにした。

3. 学習の成果

平成19年度は、計4クラスで「トランポリン」を使った授業を実施し、各クラスの最終回の発表会では各学習者が表2に示すような「バッヂテスト」の演技に挑戦した。この表から、1～5級のすべての級に挑戦者がいた月曜3限のクラスと、火曜1限のクラスの1～2級を実施した2名を除いて、すべての受講生が3～5級のいずれかの演技を選択したということがわかる。このことは、学習の進度に各クラスの受講生の学年や男女比などが関係していると考えられるが、やはり上級生かつ男子が多い場合には、より難しい技や演技

に対しての興味・関心が高く、授業全体として上位級に積極的に挑戦していくという雰囲気があったと考えられる。また、3級以上には男子、4級以下には女子の受講生が多く、ここでも男女の能力差を見て取ることができる。このことは、全体的な傾向として、女子は男子に比べて全身の筋力が弱い、あるいは上位級に対してそれほど積極的ではなく、むしろ無理のない範囲で確実にやることを目指すという理由が考えられる。しかし、男女間で具体的にどのような能力に差があるのかという点については、この結果のみから判断することはできないので、今後の授業研究の課題としたい。

表2 平成19年度の授業の概要と発表会において実施された演技内容

	月曜3限	火曜1限	火曜2限	木曜2限
受講生	29 (5)	29 (11)	30 (24)	29 (16)
当該学類	資源、社工、 情報、日語	数学、物理、化学、 医学、看護、医療	人文、日語、人間、 生物、看護	社会、自然、 医学、図情
標準履修年次	3・4年次	1年次	2年次	2年次
授業形式	150分×5日	75分×10日	75分×9日	75分×9日
バッヂ・テスト1級	2 (0)	1 (0)	0	0
2級	7 (0)	1 (0)	0	0
3級	8 (0)	17 (2)	5 (2)	14 (2)
4級	3 (1)	9 (8)	20 (18)	12 (12)
5級	4 (3)	1 (1)	3 (3)	1 (1)
その他・欠席・見学	5 (1)	0	2 (1)	2 (1)

※表の数字は人数。()内は女子の人数。

4. 発表会における演技内容と遂行状況の検討

以下では、1～5級のすべての級に挑戦者がいた月曜3限のクラスを例として、発表会における演技内容と遂行状況について検討していきたい。なお、平成19年度の月曜3限のクラスは、今年度より試行している就職活動対応型の授業として開講し、通常通年(3学期間)で行われる授業を2学期間+集中として変則的に行われた。その際、「トランポリン」は、器具の出し入れに要する時間を短縮して学習効率を高めるという目的で、1日150分で5日間の集中授業形式で行った。

発表会において実施した演技内容は、平成17～19年度において2級の演技を実施した者に若干のばらつきは見られるが、その他は大きな違いはないと思われる(表3参照)。なお、この2級の人数に差があったことについては、平成17年度は本学の授業におけるトランポリン経験者が例年に比べ多かったこと、平成18年度は練習では2級を行っていたが、発表会では安全策として確実な演技を選択した学生が数名いたという理由が考えられる。

したがって、平成19年度は、例年通りの運

動課題の達成状況であったといえる。ただし、授業形式を変更して器具の出し入れの時間を短縮し、実際の練習時間を増やしたことを考えると、必ずしも十分な成果をあげたとは言いがたい。この原因の究明、解決方法等については、今後の課題としたい。

次に、発表会における演技の遂行状況について検討する。以下、5級から順に考察を行う。なお、各級の学習者の遂行状況をまとめた表については、できたものを「○」、何らかの欠点が見られたが一応できたと認められるものを「△」、できなかったものを「×」とし、「△」と「×」についてはその内容を簡単に示した。

5級の演技は、腰落ちと膝落ちの組み合わせをストレートジャンプのバリエーションでつなぐといった内容である。この場合、演技全体を通して上半身をベッドに対して垂直に保つこと、かかえ込みとびからの腰落ちをスムーズに行うことを特に意識するように指示した。その結果、この演技課題を選択した3名全員が3点以上の演技を行うことができた(表4参照)。

4級は、5級の内容に腹落ちとその前段階

表3 月曜3限のクラスにおける発表会での演技内容(平成17～19年度)

	平成17年度	平成18年度	平成19年度
受講学生	27 (6)	28 (10)	29 (5)
バッチ・テスト1級	3	2 (1)	2
2級	12 (2)	3 (1)	7
3級	7	11 (2)	8
4級	4 (4)	5 (3)	3 (1)
5級	1	4 (3)	4 (3)
その他	0	3	5 (1)

※表の数字は人数。()内は女子の人数。

表4 5級を実施した学習者(3名)の演技の遂行状況

	学習者I n	学習者M a	学習者I a
1 腰落ち	○	○	○
2 膝落ち	○	○	○
3 1/2捻腰落ち	○	○	○
4 立つ	○	○	○
5 1/2捻跳び	○	○	○
6 抱え跳び	△かかえ込み不足	○	○
7 腰落ち	○	△手なしで着床	○
8 1/2捻膝落ち	○	△ま座で着床	○
9 腰落ち	○	△手なしで着床	○
10 立つ	○	○	○
得点	4点	3点	5点

の技であるよつんばい落ちが加えられ、さらに後半の組み合わせをうまく達成するにはひねりを伴う技の長体軸を傾けるという技術が必要となる。ここでは、よつんばい落ちから腹落ちおよび開脚とびから腰落ちを確実に行うこと、後半の腰落ちと1/2捻りよつんばい落ちの組み合わせにおける軸の作り方を特に意識するように指示した。その結果、この課題を選択した2名ともに3点以上の演技を実施することができた(表5参照)。ただし、学習者I iについては、前半と後半のつなぎ目でバランスを崩してしまったために5番以降の技がすべて不安定な動きになってしまった。

3級は、4級の1～5番を発展させた内容と2級の7～9番の前段階となる内容が含まれている。ここでは、腰落ちから腹落ちを行う際に、しっかりと前方に身体を回転させてから確実に腹落ちを行うこと、前半から後半へスムーズにつなげていくために閉脚とびからよつんばい落ちでジャンプの高さを調節すること、さらによつんばい落ちから腰落ちで次の1/2捻り腹落ちが行いやすいように後方

表5 4級を実施した学習者(2名)の演技の遂行状況

	学習者I i	学習者I w
1 腰落ち	○	○
2 よつんばい落ち	○	○
3 腹落ち	○	○
4 膝落ち	○	○
5 立つ	△不安定	○
6 開脚跳び	△膝曲がり	○
7 腰落ち	△不安定	○
8 1/2捻よつんばい落ち	△ひねり不足	○
9 1/2捻腰落ち	△不安定	△ひねり不足
10 立つ	○	○
得点	3点	4点

への回転をしっかりとかけることを特に意識するように指示した。その結果、この課題を選択した7名のうち6名が3点以上の演技を実施することができた(表6参照)。1点となってしまった学習者M iは、途中で次の技を忘れてしまったために演技が中断してしまい、3点以上の演技を行うことができなかった。なお、全体として閉脚とびおよび開脚とびで膝が曲がってしまうという欠点が多く見られた。これは、演技を完遂することに意識が集中したために、比較的簡単なストレートジャンプのパリエーションであるこれらの技まで気を配ることができなかったと考えられる。

2級は、腰落ちの応用技であるスイブル・ヒップスとローラー、また3級の5～6番を発展させた内容が含まれており、さらに1級のターン・テーブルの前段階となる腹落ちの連続も含まれているので、5級～3級までの内容に比べて非常に多くの技術が必要となり、それによって難易度も高くなっている。ここでは、1/2回捻り腰落ちからスイブル・ヒップスを確実に行うこと、後半の演技をス

表6 3級を実施した学習者（7名）の演技の遂行状況

	学習者Oo	学習者Kk	学習者Na	学習者Ya	学習者Mi	学習者Yo	学習者Ok
1 腰落ち	○	○	○	○	○	○	○
2 腹落ち	△膝から着床	○	△膝から着床	○	△膝から着床	○	○
3 立つ	○	○	○	○	○	○	○
4 閉脚跳び	△膝曲がり	△膝曲がり	△膝曲がり	△膝曲がり	×なし	○	○
5 よつんぱい落ち	○	○	○	△不安定	×中断	△不安定	○
6 腰落ち	○	○	○	○	○	○	○
7 1/2回捻り腹落ち	○	○	△膝から着床	○	○	○	○
8 立つ	○	○	○	○	○	○	○
9 開脚跳び	○	○	△膝曲がり	○	○	○	○
10 1回捻り跳び	○	○	○	○	△膝曲がり	○	△ひねり不安
得点	3点	4点	3点	3点	1点	4点	4点

ムーズに行うために閉脚とびから腹落ちを確実に行うことを特に意識するように指示した。その結果、この課題を選択した6名のうち2名は3点以上の演技を実施することができたが、残りの4名は3点未満になってしまった(表7参照)。3点以下だった4名の演技内容を見てみると、このうち3名がローラーもしくはローラー後に失敗しているため、ローラーそのものの完成度が低かったことがその原因であると考えられる。学習者Smについては、閉脚とびを忘れてしまったために途中で演技が中断してしまった。さらに、全体としてスイブル・ヒップスにおける膝の曲がりが見られた。このことは、スイブル・ヒップスの完成度が低かったためであると考えられる。

したがって、ここでは前述したように演技全体に含まれる技術要素が多いために、個々の技の習熟度を高めるまでには至らず、結果的に発表会の本番で成功させることができなかったと考えられる。

1級は、2級の内容に腹落ちの応用技であるターン・テーブルが加えられ、さらにスト

レートジャンプのバリエーションの中でもっとも大きな動作を伴う反動閉脚とびが含まれている。ここでは、スイブル・ヒップスが確実に行えるような1回ひねり腰落ちを行うこと、ターンテーブルが確実に行えるような1/2回ひねり腹落ちを行うことを特に意識するように指示した。その結果、この課題を選択した2名のうち1名が3点の演技を実施することができたが、もう1名は最後の反動閉脚とびが高さ不足で実施できず2点の実施となくなってしまった(表8参照)。

はじめてトランポリンにとり組んだ学習者が短期間でこのような演技に挑戦できるようになったことは素晴らしいことである。特に、1回捻り腰落ちを成功させるにはストレートジャンプにおいて軸を傾けることが、またターンテーブルは腹落ちでベットに対して上半身と下半身の位置を水平に維持したまま回転するということが必要であり、この2つは初心者には難易度の高い技術を要求することになる。荒削りながらもこの2つの技を成功させることができたことは評価に値すると思われる。今後の課題としては、演技全

表7 2級を実施した学習者（6名）の演技の遂行状況

	学習者H i	学習者S u	学習者S m	学習者K a	学習者R y	学習者S g
1 1/2捻腰落ち	○	○	○	○	○	○
2 スイブル・ヒップス	△膝曲がり	△膝曲がり	△膝曲がり	○	△膝曲がり	○
3 腹落ち	○	○	○	○	○	○
4 腹落ち	○	△膝から着床	○	○	△膝から着床	○
5 立つ	○	○	○	○	○	○
6 閉脚跳び	○	○	×中断	○	○	○
7 腹落ち	○	○	○	○	○	○
8 腰落ち	○	○	○	○	○	○
9 ローラー	×ひねりきれず	△ひねり不足	△膝曲がり	○	×できず	○
10 立つ	×立てず	○	○	×立てず	×なし	○
得点	1点	3点	2点	2点	2点	5点

表8 1級を実施した学習者（2名）の演技の遂行状況

	学習者D u	学習者Y a
1 1回捻腰落ち	△膝曲がり	△腰曲がり
2 スイブル・ヒップス	△膝曲がり	△膝曲がり
3 1/2捻り立ち	○	○
4 閉脚跳び	△膝曲がり	○
5 1/2捻り腹落ち	△膝曲がり	○
6 タン・テーパー	△不安定	△不安定
7 立つ	○	○
8 抱え跳び	○	○
9 1回捻り跳び	○	○
10 反動閉脚跳び	△膝曲がり	×屈身できず
得点	3点	2点

体の完成度を高めるためには、2級同様、個々の技の習熟度を高めることが必要であると考えられる。

以上の結果をまとめると、2級や1級の上位級に挑戦した学習者は若干成功率が低くなっているが、最終的に発表会に参加した20名のうち14名が3点以上の得点を得ることが

できた。また、2点以下になってしまった学習者も、いずれの学習者もまったく演技を遂行できないというのではなく、練習では何度も成功させていたが、発表会という特殊な場面での緊張によって思わず演技を忘れてしまった、あるいはバランスを崩してしまったといった者がほとんどであった。したがって、全体的に見ると、「できない」ところから「できる」ようになる、すなわち発表会で演技を発表できるようになるという授業の目標は十分に達成したと思われる。それゆえ、今回授業で用いた学習段階ならびにその手順や運動課題は、今後「トランポリン」の学習法をさらに工夫をしていくための基礎資料となり得ると考えられる。

IV. おわりに

本稿では、共通科目「体育」における「トランポリン」の教育的価値とその学習法について検討するための基礎資料を得ることを目的として、筆者が平成19年度に実施した授業に着目し、考察を行った。その結果、本授業で用いた、「トランポリン」の運動特性に基づいて学習段階を構成し、学習場面や学習者の技

能レベルに応じた学習課題を提供していくという学習法が一定の学習成果をあげることができるということが明らかになった。

今後は、本稿で明らかになった内容を基礎として、「器械運動」における「トランポリン」を活用した学習法の開発にとり組んでいきたい。

引用・参考文献

- 1) 朝岡正雄・周東和好：器械運動における指導法の改善に関する実証的研究―「宙返り」を対象として―，筑波大学運動学研究，第12号，55-65，1996.
- 2) (社)日本トランポリン協会：トランポリン運動の特徴と価値，

<http://www.japan-trampoline.com/zentai/jta-tra-tokucyou.html>，2007.12.20

- 3) (社)日本トランポリン協会：「バッヂテスト」
<http://www.japan-trampoline.com/fukyu/fukyu-btest.html>，2007.12.20
- 4) (社)日本トランポリン協会普及部会：トランポリン段階練習表―普及版―，(社)日本トランポリン協会，出版年不明.
- 5) 大林正憲：トランポリン競技，道和書院，1998.
- 6) 塩野尚文：エアリアル・トレーニング 子どものトランポリン運動，道和書院，2002.