

器械運動における動きの修正指導に関する研究

濱崎裕介*

Instructions for Movement Form Corrections in Apparatus Gymnastics

HAMASAKI Yusuke*

1. はじめに

われわれ指導者が学習者の動きを修正しなければならないと判断できるのは、目標とする動きが習熟していく過程を理解しているからである。そして、学習者の現在の動き方が目標とする動きの習熟にとって障害となることを見抜いた時に修正指導を行うことになる。

運動修正といった場合、運動経過に現れる欠点部分を取り去り、不足しているものを補うという、粘土細工のような「加減方式」⁴⁾として捉えられることが多い。その際には、「運動というものは要素主義に基づいて合理的に組み立てることができる」³⁾と考えられている。しかしながら、Rombach もいうように、「修正は存在論的には再構成と同一」¹⁾であり、運動修正とは新しい動き方の発生を意味する。つまり、動きが修正されたということは新たな動き方のコツが身についたということである。修正指導の際の練習課題や指示の目的は、新しい動き方を志向させることにあり、その練習課題が学習者の志向性にどのように働きかけるのかという意味を指導者は理解していなければならない。

本研究では、マット運動における<後転>の修正指導の事例を提示し、練習課題が学習者にとってどのような意味を持つのかを発生運動学の立場から検討する。これによって、運動修正に用いられる練習課題の意味構造を分析する重要性を例証するとともに、マット運動における<後転>の指導方法を考える際の新たな知見を提供することが本研究の目的である。

2. 後転の運動技術

マット運動における<後転>の成立条件は「かかえこみの姿勢で足上から足上へ後方に転がって1回転すること」である。また、<後転>の発展体系は、

<後転>→<伸膝後転>→<後転倒立>という直線的な方向を有し、「そのわざの発展はすべて頭越し局面に集中している」²⁾。

<後転>の運動技術としては、順次接触の技術、回転加速の技術、頭越しの技術の3つが挙げられる。「後転の学習でこの大切な頭越しの中核技術が無視してしまうと、伸膝後転も後転倒立も同じ系統発展の指導は成立せず、絶縁されてしまうことになる」といわれるように、<後転>の学習においては「頭越しの技術」の成否が発展技の学習に大きく影響する²⁾。頭越しの技術には、「両手で支えて頭部を浮かす」^{注1)}ことと「腰角を反動的に広げて体を浮かせる」ことが必要となり、これらを回転スピードにうまく同調させることが重要である。

3. 事例

本研究では、A大学において筆者が担当した「器械運動指導法」の授業ならびに授業直後の個別指導で得られた事例を考察対象とした。

3.1 指導対象となる学習者

考察の対象となった学習者は、大学2年（指導当時）の女子学生Bである。Bはマット運動では、<倒立前転>、<頭はねおき>、<ロンダート>などを習得しており、跳び箱や鉄棒も含めて器械運動が得意な学生である。しかし、<後転>技群においては、手の平ではなく前腕を着いて頭越しを行うというやり方が定着しており、<後転倒立>の学習の際の障害となっていた。

3.2 Bの<後転>技群の特徴と修正目標

Bの<後転>の運動経過を図1に示した。先にも述べたように、Bの<後転>は前腕すべてを床に着いて頭越しを行うという特徴がある。また、頭越し

* 筑波大学体育系
Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

の際には、「両手で支えて頭部を浮か」せたり、「腰角を反動的に広げて体を浮かせる」動きがほとんど見られないが、頸部の柔軟性と前腕で床を押すという動き方によって<後転>を実施できている。順次接触の技術や回転加速の技術に目立った欠点はない。

しかし先にも触れたように、頭越しの技術を有効に用いなければ<後転倒立>という発展技への移行は不可能となる。図2は<後転倒立>をしようとしているBの実施の運動経過である。<後転倒立>の頭越し局面においても自ら前腕を床に着けにしているため、このままのやり方で練習を行っても<後転倒立>の習得は望めない。

前腕を着いて<後転>の頭越しを行うという動き方は<後転>が粗形態として発生して以来、慣れ親しんだ最もやりやすいやり方としてBに定着しているものと思われる。しかし、「本人がやりやすいという価値観だけで運動発生が起こっても、単純にその運動発生が歓迎されるものではない」⁵⁾ であり、発展技を習得するためには、頭越しのコツの再

統覚化が必要となる。修正活動として、「前腕を着いて床を押す」という動き方を解消し、「手で床を押す」という新しい動き方の発生が目標となった。

3.3 修正指導

前腕を着いて<後転>の頭越しを行うBに対して、「手で押すように」と口頭で指示してみても、また、<後転>の頭越しを直接補助してみても、Bの頭越しにおいては何ら新たな変化は生じなかった。そこで、「手で床を押す」という「押しの感じ」をつかませるために用いた練習課題が「こぶしを着いて後転する」(以下、「こぶし後転」とする)というものである。指導書には、「こぶし後転」では「押しの感じがつかめる利点」があると述べられている²⁾。

3.3.1 「こぶし後転」

いきなり「こぶし後転」を実施させて、手首の力が抜けていた場合には手首を痛めてしまうことが予想されたので、「こぶし後転」を実施させる前に手首を固定する感じを確認させるために、以下のこと

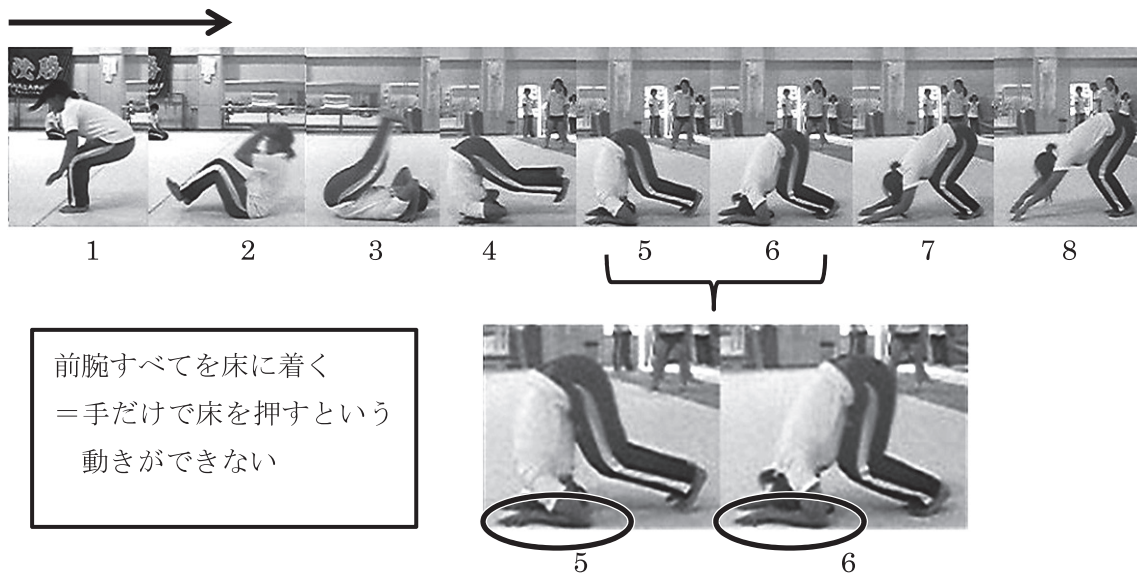


図1 学習者Bの<後転>の特徴

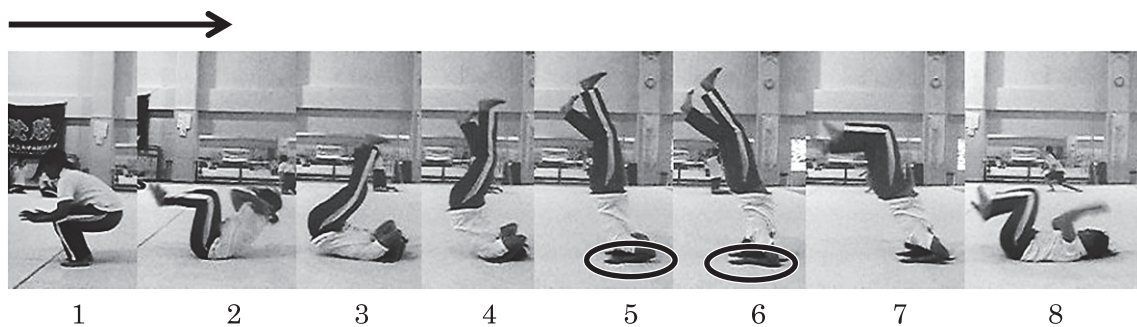


図2 <後転倒立>をしようとしての実施

を行わせた。まずは、「こぶしを作って床に着手し、手に体重がかかるように床を蹴って両足を浮かせる」ということを行わせ、次に「こぶしを作った状態のまま後方へ転がって着手する練習（頭越しを行わない）」を行わせた。これら2つのことが問題なくできることを確認し、Bに「こぶし後転」を実施するよう指示を出した。

「こぶし後転」の初めての実施において、Bは頭越しで前腕を床に着かず、両手のこぶしで体を支えて足で立つことができた（図3）。「手で押すという感じがわかったか」という筆者の問いかけに対して、Bは初めはまだ自信のない様子であったが、この後数回「こぶし後転」を行い、毎回納得しているような表情を浮かべていた。

「こぶし後転」の練習後、Bは「片手をこぶしで、もう一方を手の平で着手して後転する」という練習

課題を経て、この日のうちにこぶしではなく両手の手の平を床に着いて〈後転〉を実施することに成功した。

3.3.2 動きの変化

「こぶし後転」という練習課題を経て「手で床を押す」ことができるようになった次の週には、Bの〈後転〉に「両手で支えて頭部を浮かす」動きと「腰角を反動的に広げて体を浮かせる」動きが出現するようになってきた（図4）。手で床を押して頭越しを行うという新たなコツを理解したことで、腰角を反動的に広げるタイミングや方向に合わせて手で床を押して体を持ち上げることができるようになったのである。

〈後転〉の頭越しにおいて「手で床を押す」ということができるようになったため、同じ日に〈後転倒立〉（図5）を実施させたところ、劇的な変化が

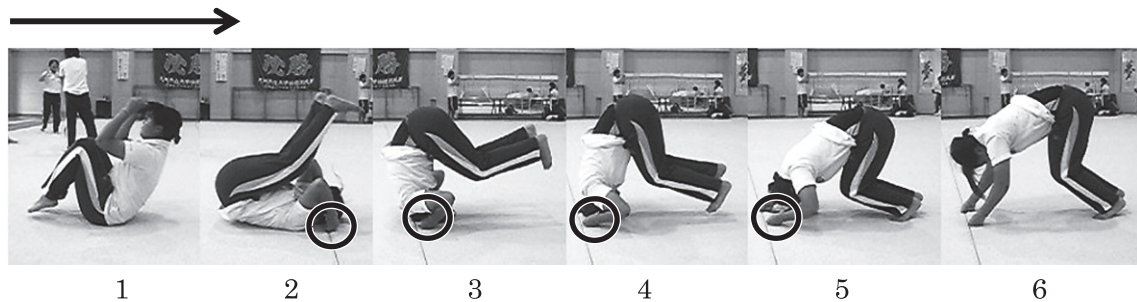


図3 こぶし後転

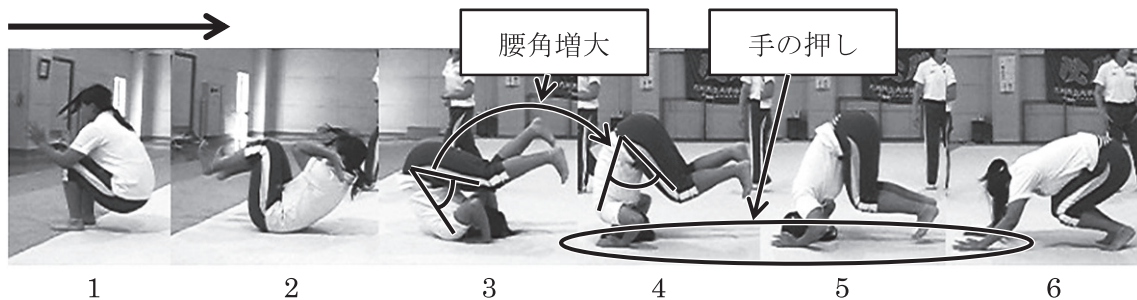


図4 〈後転〉（修正指導後）

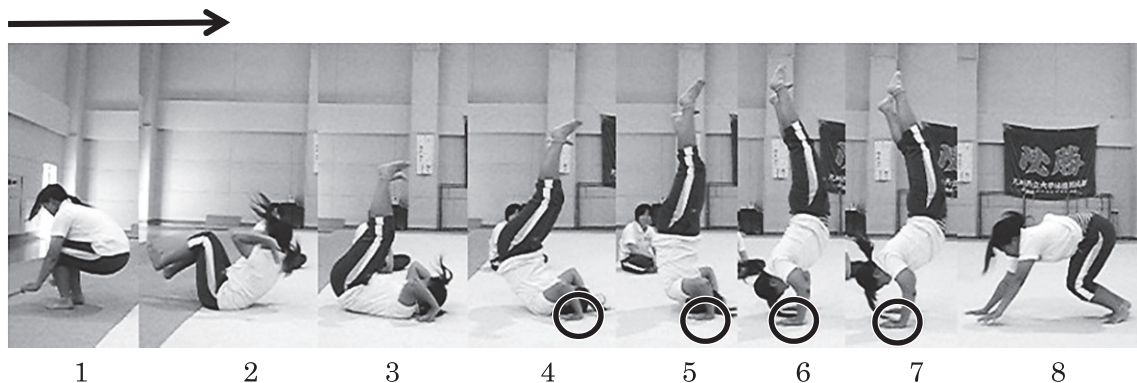


図5 〈後転倒立〉をしようとしての実施（修正指導後）

確認された。修正すべき点はまだあるが、手でしっかりと床を押しているのを体を持ち上げることができるようになった。このような短期間での動きの大幅な改善は、頭越しの際の新たなコツが発生したことを如実に物語っている。

4. 実践事例の考察

本事例では、「前腕をついて後転の頭越しを行う」という学習者の動きの修正のために「こぶし後転」を練習課題として取り上げた。そして、この「こぶし後転」によって指導対象となった学習者の動きは改善された。

「こぶし後転」という練習課題はすでにいくつかの指導書において紹介されており^{2,6,7)}、金子は「押しの感じがつかみやすい」ことを「こぶし後転」を行う利点として挙げている。しかし、なぜこぶしを着いて<後転>をすると押しの感じがつかみやすくなるのだろうか。次に「こぶし後転」が<後転>の修正に果たす役割について考察を加えていく。

4.1 「こぶし後転」の意味構造

こぶしを床に着いて体を支える場合、手の平を着く場合よりも接地面が小さく、なおかつ手首を固定しなければぐらつくため、支持が不安定になりやすい。また、左右のこぶしにかかる負荷がある程度均等になるようにバランスを取らなければこぶしを着いて体を支えることは難しくなる。しかし、あえてこのような不安定な支持条件を設定することで、手首がぐらつかないように力を入れて、しっかりと「床を押し返さなければいけない」ということが学習者の意識にクローズアップされることにもなる。

手首がぐらつかないように力を入れるということは、何かを「殴る」場合や力強く「押す」という動作において効果的に力を対象に加えるためには必要なコツとなる。「こぶし後転」という練習課題の達成にも「手首がぐらつかないように力を入れて、しっかりと床を押し返すということ」、「左右のバランスを意識して床を押し返すこと」が前提として含まれている。つまり、「こぶし後転」という練習課題によって、<後転>の頭越しの際の「床を押す」という意識が顕在化され、そのため「押しの感じがつかみやすくなる」と解釈できる。

5. おわりに

本研究では、「前腕で床を押す」という動き方で

<後転>の頭越しを行っていた学習者への修正指導の事例を通して、「こぶし後転」という練習課題の意味を発生運動学の立場から検討した。考察を通して、こぶしという不安定な支持条件によって「床を押す」という意識が顕在化されやすくなることが指摘された。

器械運動の技の指導方法に関してはこれまでたくさんさんの練習課題が紹介されている。それらは指導者自らの練習や指導経験から導き出されたものであり、経験則に基づく貴重な示唆であることは間違いない。今後は、新たな指導方法の開発だけでなく、これまでに紹介されている練習課題の意味と価値を改めて根拠づけるという研究も活発に行われるべきである。練習課題の意味を明らかにしていくことで指導方法論はさらに充実していくことになろう。

付 記

本研究は、平成25年度体育系研究プロジェクトの助成を受けて行った。また、本報告は、スポーツ運動学研究26号(2013)に掲載した原著論文に加筆・修正を施したものである。

注 記

注1) 原文では「両手を」となっているものを筆者が変更した。

文 献

- 1) H. ロムバツバ/中岡成文(訳)(1983):存在論の根本問題. 晃洋書房, 76-85.
- 2) 金子明友(1998):教師のための器械運動指導法シリーズ・マット運動. 大修館書店, 93-136.
- 3) 金子明友(2005):身体知の形成(下). 明和出版, 56-60.
- 4) 金子明友(2007):身体知の構造. 明和出版, 30-35.
- 5) 金子一秀(2004):促発能力の始原としての多襲的志向構造分析, 伝承4,69-88.
- 6) 三木四郎[ほか](2006):中・高校器械運動の授業づくり. 大修館書店, 161-162.
- 7) 高橋健夫[ほか](1992):器械運動の授業づくり, 大修館書店, 42-43.