

# 動感に着目した鉄棒運動のけ上がり指導 —基礎図式発生の過程—

河尻 直

## A phenomenological- morphological study on coaching of KIP on horizontal bar in gymnastics — Focusing on process of constituting movement for KIP —

Nao KAWAJIRI

### I 研究目的

器械運動における「け上がり」は、体育授業で扱われる教材としては最も難しい技の部類になる。この技の中核技術である“肩角減少技術”と呼ばれる動作の学習には、多くの予備技とそれを下支えする基礎的技能が必要である。したがって、「け上がり」の指導では、初歩的な技に比べて、学習者の一人一人の動感能力に見合った運動課題とその解決法が用意される必要性が大きくなるのである。

「け上がり」に関する研究は非常に多く、一般的な指導法も数多く紹介されている。それにも拘わらず、「け上がり」の練習に長い期間取り組んでも一向にできない例は少なくない。その理由は、上述したことに因ると考えられる。

そこで本研究は、鉄棒運動における「け上がり」の下位教材を、学習者の動感（キネステーズ）世界に基づいて検討し、提案することを試みた。

### II 研究方法

#### 1. 被験者

長期間、「け上がり」の学習に取り組んでいるが、まだ「け上がり」の粗形態発生に至っていない者として、1名の被験者を選出した。なお、この被験者は、「け上がり」の学習のための身体リソースを備えていると考えられる者とした。

#### 2. 実験期間

実験指導の期間は、2010年8月4日から2011年

1月8日まで。

#### 3. 考察法と考察手順

「け上がり」指導における学習目標は、基礎図式発生までとした。この実験指導において営まれた学習活動を動感地平分析し、被験者に取り組みせた各種の運動課題の作用を検討した。

実験指導は、まず被験者のけ上がりの動きを代行分析によって現状分析し、できるだけ具体的な学習課題を設定するようにした。次に、この学習課題の動感形態を類体験させる方策として運動課題を設定した。この運動課題の構想においては、その時の被験者が達成し得る課題を探すようにした。

#### 4. 考察資料

指導における会話、身振り、被験者の試行の動作を録画したビデオ映像、ビデオ映像から作成した運動経過図、指導者と被験者の問答の記録の3つを資料とした。運動経過図には、ビデオ映像の静止画像を切り出して並べたものと、そのトレース図を用いた。

### III 指導実践の結果と考察

#### 1. 実験開始当初の被験者のけ上がり

被験者は、懸垂立ちの踏み込み前振りから切りかえて振れ戻る局面で、足を鉄棒に寄せられず、肩角減少を伴った上昇回転運動に移行させることができなかった。この段階における被験者の動感志向意識は漠然としているが、試行に対して「地面を蹴ってから、お尻がすぐ落ちてしまう」「足

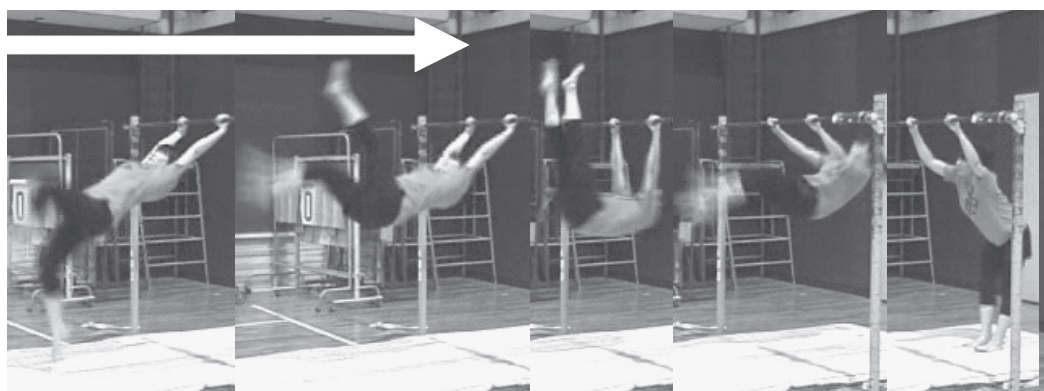


図1

を寄せたときのぐっという感じが足りない」と報告しており、価値覚は働いている様子が窺えた。

## 2. 運動課題の実践とその検討

被験者の大きな学習課題は、「振れ戻り局面」

における“肩角減少の筋努力”にあると考え、以下の8つの運動課題を運動アナログンとして学習に用いた。それぞれの課題のねらいと結果は以下の通りである。なお、これらの運動課題は、上述

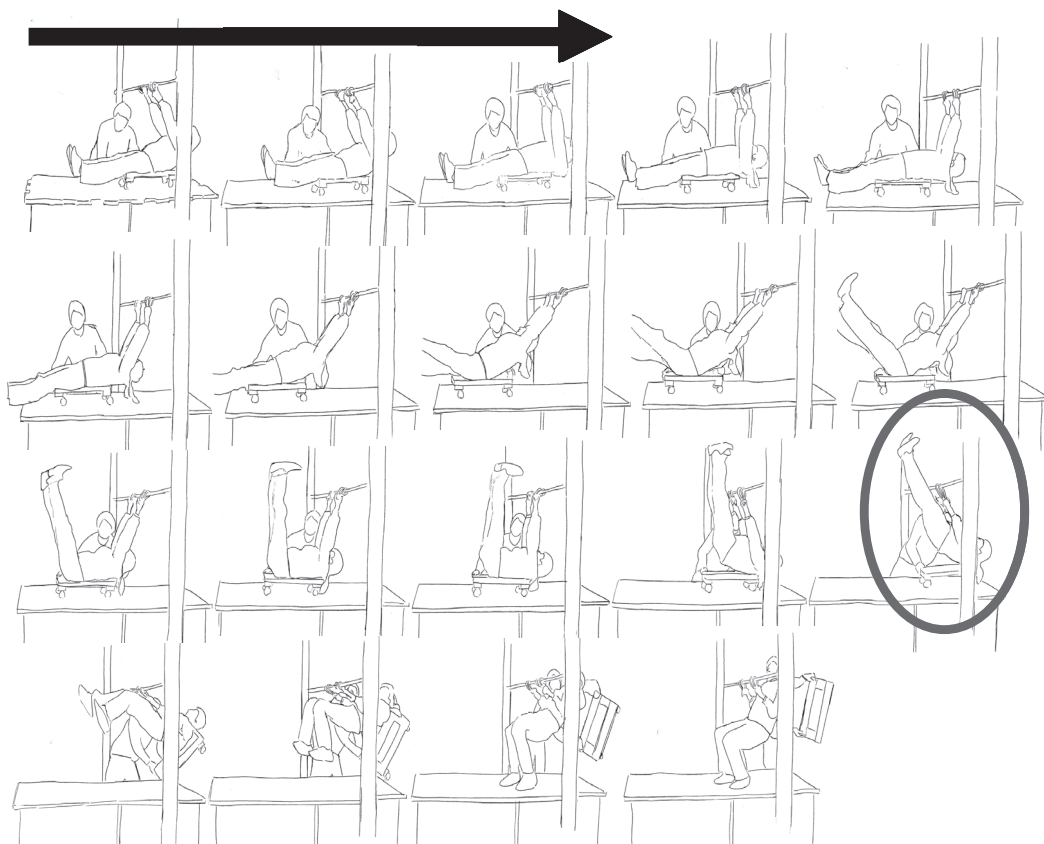


図2

したように、予め用意しておいたものを順に行わせたのではない。

(1) 両足踏み切りの逆上がり

- ・ねらい：体前面を鉄棒に引き寄せる動作を強化する。
- ・結果：体の後ろ倒し動作を伴って肩角減少動作を行うことができるようになった。

(2) つり輪において両足踏み切りから一気に逆懸垂姿勢に持ち込む

- ・ねらい：体の後倒し動作を伴った肩角減少動作をより積極的に行う。
- ・結果：肘曲げ動作を主体にした引き寄せ操作でなく、体の後倒し動作を主体にした肩角減少動作を行うことができるようになった。

(3) 踏み込みけ上がりにおける踏み切り位置の指示

- ・ねらい：肩角減少動作の筋努力のための予備緊張を発生させる。
- ・結果：振れ戻り局面において肩角減少の予備緊張が生まれ、肩角減少動作により素早く移行できるようになった。

(4) 片足懸垂立ち振動から正面支持になる

- ・ねらい：腰の伸展動作と肩角減少動作との協調時に体感できる、鉄棒を引く抵抗感と鉄棒に腰が寄せられていく上昇感を体感させる。
- ・結果：肩角減少動作において鉄棒を引く抵抗感とそれに伴って生じる上昇感が感じられるようになった。

(5) 懸垂体勢において体の反りと曲げ動作で足をバーに寄せる

- ・ねらい：反動の勢いを利用した肩角減少動作を体感させる。
- ・結果：外観的な肩角減少動作は見られなかったものの、肩帯を締める動作を意識化させられた。

(6) 台車とゴムの反動を利用した肩角減少の努力

- ・ねらい：ゴムの反動を用いて、鉄棒に瞬時に足を寄せる。また、腰の伸展動作と肩角減少を協調させる。
- ・結果：腰の伸展動作と肩角減少動作に協調

が見られるようになった。

(7) 片膝かけ振動から膝かけ上がり

- ・ねらい：肩角減少動作を行うなかで「バーの握りなおし動作」の習熟を目指す。
- ・結果：支持に上がる時に肘を曲げてしまうため、肩角減少はあまり行うことができなかった。

(8) 幫助による全体経過のなぞり

- ・ねらい：全体の動作が、スムーズな一連の流れの中に行われるようにする。
- ・結果：腰の伸展動作と肩角減少を行う際の、力の入れ所やタイミングを意識させることができた。

## IV 結論

本研究の事例では、「片足懸垂立ち振動から正面支持になる」と「台車とゴムの反動を利用した肩角減少の努力」（図2）の運動課題が、本被験者に対する「け上がり」の動感形成に効果的であったことが示された。

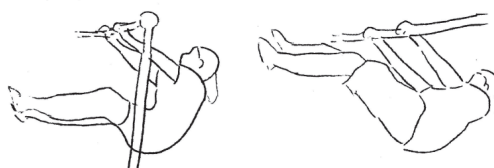


図3

## 主要文献

- 1) 金子明友：教師のための器械運動指導法シリーズ 鉄棒運動編，大修館書店，1984.
- 2) 金子明友：身体知の形成 下巻，明和出版，2005.

（指導教員 上原 三十三）