

# 走幅跳における動感志向性の様相化分析 —着地局面の促発指導のプロセスから—

加藤 光司

## The analysis of modality of the kinesthetic intentionality in long jump — From the process of coaching on landing phase—

Koji KATO

### 1. 研究目的

陸上競技における走幅跳は、「助走」、「踏切」、「空中動作」、「着地」という4つの局面から構成される運動である。「着地」の局面では、走幅跳を専門とする選手のほとんどは、空中から着地に至る経過において両脚を前方によく伸ばした動作を行う<sup>1) 2)</sup>。この動作は記録を伸ばすために身に付けられる動作であるが、着地動作を身に付ける意義は他にもある。

金子<sup>3)</sup>は、運動の先読みなしに流動的な運動遂行は生まれにくいという関係性からとび箱運動の指導の際、学習展開の順序を運動の順序（助走、踏み切り、着手、着地の順序）と逆行して着地動作から習得することを薦めている。これは、着地動作を身に付けることで着地の先取り能力と緩衝能力が働き着地に対しての恐怖心を払拭することができるからである。

走幅跳においてもとび箱運動と同様のことができる。着地動作を身に付けることで「着地ができる」という安心感を与えることができる。〈安全に着地ができる〉ということを経験して、それを余裕もって行えるようになると、他の局面の動きに意識を向けることができようになると考えられる。この点から、着地動作を身に付けることは走幅跳の技術学習の基礎的要素に位置付けてよいと考えている。

着地動作の技術である両脚をよく前方に伸ばし遠くに足を着かせる動作を行うと、立った姿勢で着地することは難しいため、足が地面に着いた位置にお尻を滑り込ませようとする（お尻が地面に着く特徴から本研究ではお尻着地と呼ぶ）。しかし、走幅跳の経験が浅い人からはお尻着地に対し

て、「怖くてできない」といわれることが多い。

そこで本研究では、走幅跳における着地動作の指導を取り上げ、お尻着地に対して「怖くてできない」といわれる理由を考察し、「できる」という確信に至るまでの動感発生の様相を分析した。

### 2. 研究の方法

本研究ではまず、着地動作の指導を行う前に、着地動作の局面構造を運動学的立場から分析し、走幅跳の経験が浅い人の着地動作の特徴を考察した。

次に、A大学に所属する女子学生（以下、学生A）に着地動作の指導を行った。そして、指導の過程を、エピソード記述<sup>4)</sup>を参考に読み手から共通理解が得られるように、指導者の意図や内実、運動者の情感や動感意識、また、指導者と学習者との関わり合いを細かく記述し、実践報告として提示した。

実践報告を提示することは、指導者の自己観察を促すことができるため「コーチとしての自己の学びに役立てられるという意義」<sup>5)</sup>、また、指導における実践知は語りを通して理解すると身につけやすいため「他者の学びに役立てられるという意義」<sup>5)</sup>という2つの意義がある。

そして、指導過程であらわれた動きの意味の本質的な内容を抽出するために、見て捉えた動きの特徴と運動者との対話から得た情報を、発生論的現象学の分析法である様相化分析<sup>6)</sup>に基づいて分析し、学習者が「できる」という確信を獲得するまでの過程における動感志向性の様相変動を考察した。

#### 2-1. 学生Aの運動歴および走幅跳歴

学生Aは、小学校5年生の頃から大学4年生までの12年の間、中・長距離を専門として陸上競

技に携わってきた。学生Aが最後に走幅跳を行ったのは小学校3年生の体育であり、その後は一度も走幅跳を行っていない。したがって、学生Aは走幅跳の経験が浅い人といってもよいだろう。

### 3. 走幅跳の理論背景

#### 3-1. 着地動作の局面構造



終末局面	主要局面	準備局面

図1 着地局面における局面構造

図1はK.Meinel<sup>7)</sup>の局面構造論をもとに、着地局面における動作を分節化したものである。地面に足が着いた位置へお尻を近づける動作を主要局面とし、両脚を前方に伸ばす動作を行うのが準備局面、お尻が地面に着いた後の動きを終末局面とした。指導では、主要局面、準備局面における動きの改善を目標とした。

#### 3-2. 初心者の着地動作の特徴



図2 走幅跳の経験が浅い学生Aの跳躍

図2は走幅跳の経験が浅い学生Aの走幅跳である。図1と図2を比較してわかるように、図2の跳躍は、踏切脚が常に下がっているため早く地面に接地してしまう姿勢だといえる。

走幅跳の経験が浅い人の地面への早すぎる接地をなくすために、両脚を前方によく伸ばす動作を取り組ませようとする、「怖くてできない」と話し、恐怖をみせる人が多くみられる。これは、図2をみてわかるように、走幅跳の経験が浅い人は、お尻が地面に着く危険がない姿勢での着地に慣れているため、両脚を前方に伸ばすような、お尻が地面に着く危険性が高い姿勢に抵抗があるからだといえる。そこで、着地動作を習得する指導

では、まず、お尻着地を身に付けることを優先し、お尻着地を習得した後に準備局面における両脚を前方に伸ばす動きの指導を取り組むことにした。

### 4. 様相化分析

#### 4-1. お尻着地における否定の様相

「転ぶ」ということの意味構造について、渡辺<sup>8)</sup>は「魚が水に住むように人間は空間が組み込まれている、そしてそれを可能にするのが姿勢や運動の形式であった、『転ぶ』という運動は端的に言って、この形式が突如消えてしまうことである。日常の方向性を持った空間性から放り出されてしまうことである。」と述べている。つまり、転ぶことで、人が生まれてから感じ取っている空間が「日常の方向性を持った空間性から放り出された」空間となり、運動の方向や姿勢、動きの先読みが働かなくなる。それで身体のコントロールが効く感じがつかめなくなり、“危険”や“恐怖”を感じさせるのである。お尻着地の学習で着地に恐怖が生じるのは、これと類似したことが起きているといえよう。

本来、高い台から跳び下りするというような日常的に慣れた動きの着地動作では、〈足で着地する〉という動感志向性のもと脚関節を屈曲させることで緩衝能力を働かせた着地を行う。また、走幅跳の経験が浅い人が走幅跳を行うときも〈足で着地する〉という動きとなる。つまり、走幅跳の経験が浅い人にとって、〈足で着地する〉という動感志向性のもとに行われる着地動作は身体のコントロールが効いている状態であるといえる。しかし、走幅跳の経験が浅い人にとって、〈足の位置にお尻を滑り込ませてお尻を地面に着ける〉といった着地動作は日常ではまず行うことのない動きであるため、身体のコントロールが効かない状態となる。そのため、着地動作に対して恐怖心を抱いても不思議ではない。

これまでのことを踏まえると、走幅跳の経験が浅い人がお尻着地に対して「否定」の様相<sup>9)</sup>を呈するのは、お尻着地の動感形態が空虚であるため先行予描できず、尚且つ〈転ぶ〉と同じ「日常の方向性を持った空間性から放り出された」空間を感じるようになるので、恐怖心を抱くことになる

と考えられる。このことから、恐怖を払拭するために体感身体知を充実させるための運動学習が必要であるといえる。



図3 ハードルを使用したお尻着地の練習

学生Aもお尻着地には恐怖を感じていた。その恐怖は、学生Aの動感対話の中で（括弧内は著者が補足）「お尻を滑り込ませることで、（地面に）頭がごんっていっちゃう恐怖心がある。」と話していたことから「お尻が地面に着くときに頭や背中を強く打つのではないか」という恐怖が原因だと判断した。その恐怖は両足が地面に着いた状態からお尻着地を行う練習（図3）からはじめ、お尻着地を行う立ち幅跳びを取り組ませることで、「頭や背中は打たない」ということを体感し、体感身体知を充実させることで払拭できた。

しかし、走幅跳を行わせると「高く跳べば跳ぶほど衝撃が強そう。」と話し、再び恐怖心があらわれた。これまで足が着いた状態からお尻着地や立ち幅跳びの練習を行なわせていたため、助走によって跳び出しの勢が強くなったことで学生Aは着地時にお尻を強く着くことになるのではないかと恐れていたのである。しかし、著者は跳躍の回数を重ねるうちに学生Aの中で〈勢いよく跳び出してお尻着地を行っても痛くない〉というカンが充実されて恐怖はなくなると考え、特に指示を加えなかった。このように判断したのも、これまでの練習から学生Aに〈地面に足が着いたときに膝を屈曲して踵にお尻を近づける〉という動感形態があらわれていたからであった。

その後、お尻着地がみられるようになり、著者が「何か変わった？」と尋ねると、「えー、なんだろ、でも、恐怖心は無くなりましたね。」と話していたことから、着地に対するカンが充実され、恐怖がなくなったと考えられた。

#### 4-2. 両脚を前方に伸ばして着地する動感形態の様相化

両脚を前方に伸ばすという動感を発生させるために、著者はまず学生Aに〈脚を高く上げる〉

という動感形態の構成化から始めることにし、具体的には走高跳で使われるマットに向かって跳躍する練習（図4）を取り入れ、動感形態の構成化を図った。マットを使用した練習の中では、〈脚を高く上げる〉という動感形態はあらわれてきた。しかし、走幅跳でお尻着地を取り組ませると、「脚



図4 マットを使用した両脚を上げる練習

が自然と下がってしまう」と「お尻着地ができない」というつまずきがあらわれた。著者は「お尻着地ができない」というつまずきは、「脚が自然と下がってしまう」というつまずきを解消することで同時に解消されると判断し、「脚が自然と下がってしまう」というつまずきの解消から取り組むこととした。また、つまずきの解消にあたって著者は学生Aが砂場に向かって走幅跳を行うときはマットで行うときよりも脚が下がった動作になっていることに着目し、〈脚を高く上げる〉という動感志向性を促す指導に取り組んだ。そこで、「かがみ跳び」や、「身体を前屈する」という指示を与えることで、脚を上げるという動感形態の構成化を図ったが、つまずきを解消することはできなかった。

学生Aは立ち幅跳びのときではお尻着地を行うことができる。立ち幅跳びのときは〈脚を遠くに伸ばす〉というコツをもって行われる。そこで、〈脚を高く上げる〉という動感志向性を一度忘れ、走幅跳でも〈脚を遠くに伸ばす〉という動感アナログを働かせて行かせた。すると、お尻着地があらわれるようになり、「脚が自然と下がる」というつまずきもなくなった。このことから、著者が学生Aにマットに向かって跳躍したときと同じ動きを過度に要求していたことが、つまずきを解消できなかった原因であると考えられた。

マットに向かって跳躍する練習は、走幅跳の動きの中から脚を上げる部分を切り取った練習であり、そのときに奏でられる動感メロディーはお尻着地を必要としない脚を上げるだけの動感形態か

ら得られるため、お尻着地を必要とする走幅跳の動感形態から得られる動感メロディーとは異なる。つまり、金子<sup>10)</sup>が「運動の学習は、自らの身体部分の動作を機械論的に合成して組み立てられるものではないのである」と述べているように、全体の動きから部分的に〈脚を上げる〉という部分を切り取って練習を行なわせても、〈脚を高く上げる〉という動感素材は充実されるが、その練習だけでは、全体の動きは修正されることはないといえる。

その後学生Aは、〈脚を遠くに伸ばす〉という動感志向性を働かせて走幅跳を行っていくと、両脚を前方に伸ばし脚を高く上げた走幅跳があらわれるようになった(図5)。このことから、〈脚を遠くに伸ばす〉はこの段階において外すことのできないコツだといえるだろう。

## 5. まとめ

本研究では、走幅跳における着地動作の指導を行い、着地動作の動感発生における様相変動を分析した、以下に明らかとなったことをまとめる。

- ①走幅跳の経験が浅い人にとって、足が地面に着いた位置へお尻を滑り込ませるといいう着地動作(お尻着地)は、日常ではまず行うことのない動きである。そのため、身体のコントロールが効かなくなる状態となり、恐怖を感じるようになる。また、学生Aは、不慣れな空間から“背中や頭を地面に強く打つのではないか”という恐怖を抱き、「否定」の様相となっていた。このような恐怖心を払拭するためには体感身体知を充実させ、“頭や背中は打たない”ということを実感させる手立てが必要だと考えている。
- ②両脚を前方に伸ばす動感を発生させるために〈脚を高く上げる〉という動感の構成化を図った。しかし、脚を高く上げるという動感形態の

みを構成させたことで、お尻着地ができない走幅跳が続いた。そこから、走幅跳と類似した運動である立ち幅跳びから身に付けた〈脚を遠くに伸ばす〉という動感アナログを働かせることでお尻着地があらわれるようになった。

以上の様相を経て、お尻着地の動感が発生された、本研究の動感発生過程を参考に、多くの指導場面における走幅跳の着地動作の学習の一助となることを願う。

## 文 献

- 1) 岡野進：最新陸上競技入門シリーズ7 走幅跳・三段跳、(帖佐寛章・佐々木秀幸監修)、ベースボール・マガジン社、34、東京、1989
- 2) 吉田孝久：陸上競技入門ブック 跳躍、ベースボール・マガジン社、82-83、東京、2011
- 3) 金子明友：教師のための器械運動指導法シリーズ とび箱・平均台運動、大修館書店、85-108、東京、1987
- 4) 鯨岡峻：エピソード記述入門 実践と質的研究のために、東京大学出版、東京、2005
- 5) 曾田宏：コーチの学びに役立つ実践報告と事例研究のまとめ方。コーチング学研究 27(2)：164、2014
- 6) Edmund Husserl：受動的総合の分析(山口一郎・田村京子訳)、国文社、45、東京、1997
- 7) Kurt Meinel：スポーツ運動学(金子明友訳)、大修館書店、155、東京、1981
- 8) 渡辺伸：生活のなかの基礎的動き 転ぶ、体育の科学 45：198-201、1995
- 9) Edmund Husserl：前掲書、45、1997
- 10) 金子明友：わざの伝承、明和出版、103、東京、2002

(指導教員 上原三十三)



図5 〈脚を遠くに伸ばす〉という動感志向性を働かせた跳躍