

器械運動の学習における幫助の問題

熊谷 慎太郎* 上原 三十三** 三上 肇***

*中京大学スポーツ科学部

**保健体育講座

***中京大学スポーツ科学部

The Problem of Helping and Spotting in Apparatus Gymnastics Learning

Shintaro KUMAGAI*, Satomi UEHARA** and Hajime MIKAMI***

*Department of health and sport sciences, Chukyo University, Toyota 470-0393, Japan

**Department of physical education, Aichi University of Education, Kariya 448-8542, Japan

***Department of health and sport sciences, Chukyo University, Toyota 470-0393, Japan

Abstract

In recent years, the decline in physical strength and exercise capacity of children cause a big effect on physical education. It is no exception in the apparatus gymnastics. Especially in the apparatus gymnastics which learns unusual movement, there are many dangers compared with other moving region, and the decrease in exercise capacity has a big influence. In such a setting, many elemental school and junior high school teachers hoping for “Helping and Spotting”. In this paper, we think about a way to leverage “Helping and Spotting” in apparatus gymnastics classes of elemental school and junior high school. To make good use of “Helping and Spotting”, it is important to understand the concept and meaning of it to development of educational guidance. Additional, it is necessary to become knowledgeable about “Introductory Helping and Spotting” and to acquire a due process. An appropriate procedure helps learner to be able to get optimal kinaesthesia, and take out their fear for apparatus gymnastics.

1. 序

子どもを取り巻く様々な環境の変化が、子どもの発育・発達に大きな影響を及ぼしてきたことは周知の通りである。学校教育にはこれまでになかった新たな問題が投げかけられている。とりわけ、子どもの体力や運動能力の低下は体育にとってきわめて深刻である。小学校の体育学習の基盤は戸外での様々な遊びを通して形成されてきた。こうした運動経験が乏しくなった現状を踏まえ、各学年の運動領域の内容は6年間を見通し、これまで以上に吟味されねばならなくなった。平成29年告示の新しい学習指導要領では低学年の「体づくり運動」が「体づくりの運動遊び」に変更され、随所に運動が運動遊びに置き換えられただけでなく、運動が苦手な児童や運動に意欲的ではない児童への指導を工夫しなければならなくなった(18-142頁以降, 19-39頁以降)。

本論のテーマである器械運動の学習に焦点を絞っても、多様な運動経験が乏しくなったことは大きな問題を孕んでいる。逆さになったり、転がったり、腕で体を支えたり、ぶら下がったり等の遊びの経験は、技を習得するための大切な前提であった。このような運動遊びの不足を補うには、技の導入段階や予備的練習で学習する技に類

似した動きを幅広く経験させることが必要となる。この導入的・予備的な練習に十分時間をかけないと、予期せぬ事態を招く。事故にならなくても危ない事例は挙げればきりが無いのであろう。高学年担当のベテラン教師が器械運動の授業は危なくてやりづらくなったと嘆くのも頷ける。経験豊かな教師でさえ難しくなったと感じているのだから、若い教師が抱いている器械運動の指導に対する戸惑いや躊躇はどのようなものだろう。

愛知県では県教育委員会・県総合教育センター主催で学校教員の5年次専門研修、10年経験者研修が毎年行われている。体育に関する受講生は事前に学習指導の疑問点や質問あるいは講習に対する要望等を紙面で提出し、研修の講師がそれらを運動領域ごとに整理している。今回器械運動に関してまとめられたものをみせていただき、研修の主催者、講習担当者から本論に引用する許可を得た。そこで、最近の平成29年に開催された5年次専門研修に参加した小学校教員と中学校教員の声に注目した。小学校教員50名中33名が、中学校教員49名中20名が器械運動に関する質問・要望等を提出した。その中身を整理したのが表1である。

表1の小学校教員の欄をみると、「技の直接指導法」

表1 器械運動に関する質問、疑問、要望等(小学校教諭 33件, 中学校教諭 20件)

キーワードによる分類	小学校 (件)	中学校 (件)
・ 技の直接的指導の仕方	26	11
・ 補助(幫助)に関して	12	8
・ 導入として行うべき内容 (低学年で教えておくべきこと=間接的指導)	8	0
・ 恐怖心を持つ子に対して	7	2
・ 声かけ(助言、指示等)	4	2
・ 場の工夫(場づくり)	3	9
・ 肥満系の子に対して	2	0

「補助に関して」「導入として行うべき練習内容」「恐怖心を持つ子に対して」の順が多い。中学校教員では「技の直接指導法」「場の工夫」「補助に関して」の順である。技の直接指導法、つまり個々の技の具体的な指導法に関心が集まるのは当然のことだろう。目を引いたのはその次に共通して多い補助に関することである。小・中学校の若手教員は器械運動の学習において補助にかなりの期待や関心を寄せていることがわかる。主な内容を並べてみよう。

- 上手く補助して成功の感覚をつかませたい。
- 恐怖心を持つ子が安心して練習できる。
- 安全に学習できる。
- 児童同士で補助ができれば学び合いにつながる。

この他は技名を挙げてその補助法を学びたいというものである。補助は技ができない児童や生徒の問題を解決できる優れた手法だと理解されている。だから補助の知識を深め授業で活用できれば、器械運動の授業は多くの点で改善できると考えられているようだ。

補助という表記は研修受講教員の記述そのままである。スポーツ科学の一分科学としての一般体育方法学や個別の体操競技方法学、器械運動方法学において、現在は補助ではなく『幫助(ほうじょ)』が専門語として通用し、その概念や指導上の意義は専門家の間ではすでに当然のこととして認知されている。したがって、本論ではこれ以降文献の引用以外は幫助を用いることとする。

さて、幫助は体操競技の早期専門的トレーニングの普及と技の高難度化に伴い発展してきた。体操競技のトレーニングにおける幫助には確かに問題はある。しかし幫助についての考え方やそのやり方は器械運動の学習にも参考になることは多いはずだ。器械運動で行う技は体操競技の入門的な基礎技ばかりとはいえ、その幫助を小・中学校の教員が行うにはどのような課題があるのか。また簡単な技ではあっても、児童や生徒が幫助し合うことは果たしてどの程度可能なのだろうか。

われわれは体操競技方法学そして一般体育方法学のこれまでの成果を確認しながら、小・中学校の器械運動の授業における幫助の活用を検討していきたい。

II. 幫助の理論

1. 補助と幫助

幫助は指導者(または練習仲間)が技を実施する者の体を支えてやったり、腕をつかんだり、あるいは安全確保のために器具の近くに立ってやったりして、技の成功を容易にさせる援助行為である。1900年代半ば頃の文献を繙けば、幫助という語は特別な言葉ではなかったようである^(5, 6, 7, 17, 23)。それが漢字制限という理由で幫助にかわって補助が用いられるようになったことに対して、1974年金子は専門語として幫助の使用を推奨している^(8-250頁)。補助を用いると、例えば補助トレーニング等の補助概念に混乱を起すこと、また単に不足分を補う補助より技を成功へ導く積極性を含意した幫助の方が指導上重要になることがその理由である。これ以降、幫助は体操競技や器械運動の個別方法学の中では専門語として定着していくが^(14, 22)、一般体育方法学においてはさらにしばらくの時を要した。

フェッツ(F.Fetz)の代表作である『一般体育方法学』(邦訳1977)ではSichern und Helfenは「安全確保と補助」と訳された^(9-S.94ff/128頁以降)。日本で初めて翻訳された『スポーツ科学事典』(1981)の一項目であるHelfen und Sichernも「補助と安全管理」である^(24-S.132/332頁)。その後、1993年に出版された『スポーツ科学辞典』において、Helfen und Sichernはようやく幫助と訳された^(4-S.276f/485頁)。何度も記した原語をみればわかるであろうが、補助が単に幫助に置き換えられただけではない。幫助には援助と安全確保の2つの意味が内包されていることは注目しておかねばならない。

一般体育方法学、体操競技や器械運動の個別方法学の学術分野では幫助が使用されるようにはなった。ところ

が学習指導要領には未だに補助が用いられているせいか、教育現場では依然として補助が一般的である。教員研修で提出された書面には補助はあっても幫助は一つも見当たらない。学生に質問しても補助に馴染みはあるが、幫助という言葉はほとんどが聞いたことがないという。高校までの授業等では補助が通常使用されてきた証である。確かに幫助は耳慣れない語ではある。犯罪行為の手助けとしてニュースに出てくるくらいだ。けれども、くどいようだが、補助は足りないものを補って助けることが主で、その結果は問われない。このような消極的援助ではなく、技を成功へ導く積極的援助行為としての幫助に指導上の意義が認められるのは、その積極性故に学習の深まりを促すことができるからである。

2. 幫助の概念

金子は幫助が *Helfen und Sichern* を一語で表す包摂的概念であっても、その根底には安全の精神に支えられていることを強調し目的に沿った積極的活動を優先して、幫助を「直接的幫助」と「間接的幫助」とに概念上区分した(8-250 頁以降)。

直接的幫助は練習者の体に直接触れて、運動経過を助勢したり、方向を修正したり、或いは練習者の身体を支えてやったりするが、動きが速すぎたり、空間的な広がりが大きすぎた場合にはロープを使った装置(ロージュ)を用いることもある(8-251 頁)。間接的幫助は怪我を予防するための安全確保であり、技の練習者に人が直接対処する場合と安全設備を用いる場合との二つが区別される(8-252 頁以降)。

幫助を訳語に充てたスポーツ科学辞典では *Helfen* は直接幫助、*Sichern* は間接幫助、さらに直接幫助は運動習熟の習得という目標を達成するために身体的、心的、知的側面から援助する措置、間接幫助は運動習熟を習得する際に怪我を防止する措置と訳されている(1-S.276/485 頁)。この直接幫助に身体的、心的と並んで知的側面から援助するとあるが、知的と訳されたその原語は *kognitiv* である。*kognitiv* は一般には知覚あるいは認知に関する訳される。知的と訳すと、知識の不足を補う技術解説や種々の説明等も直接幫助に含まれてしまう。詳しくは後段で述べるが、知的な意味での援助ではなく技ができたときの動く感じ(動感)を予め体験させる意味で、知覚的あるいは認知的と訳すべきだろう。1981年のスポーツ科学事典では同じ文脈における *kognitiv* を認知的と訳してある。

幫助は直接的幫助と間接的幫助に概念上区別されていることはまず確認しておきたい。それと共に注意しておくべきことは、実際の幫助行為においてこの二つは密接に絡み合っているとはっきりと区別できない場合が多いということだ(1-S.276/485 頁、2-S.139)。一つの幫助が技を成功に導く直接的幫助であるばかりか、同時に安全を確保する

間接的幫助でもある。不安や恐怖心を抱く者の身体を直接支えるのは、技を成功させる直接的幫助であり、また突発的事故に備える安全確保としての間接的幫助でもあるということだ。

このような幫助の概念に対して、フェッツは直接的幫助(*Helfen*)を積極的援助(*aktive Hilfen*)だけでなく、地形による援助(*Geländehilfen*)と用具による援助(*Grätehilfen*)も含め広くとらえている(9-S.100/136 頁)。積極的援助は幫助者が直接力を加えて動きの実施を容易にさせると説明されているから直接的幫助と同義である。地形による援助は傾斜等を利用した場の工夫であり、用具による援助は補助具等の使用である。どちらも学習条件を変えて動きの実施を容易にさせるねらいがある。しかし学習条件を易しくしても必ず動きが成功するわけではない。あくまでも補助と同様の消極的学習援助でしかない。だからこそ、幫助者が直接力を加える援助にあえて積極性(*aktiv*)をつけ加えたのだろう。本論では地形や用具を利用した援助は学習条件の緩和として幫助の概念には組み入れないことを断っておく。

3. 幫助の意義

幫助は安全に配慮しながら技を成功へ導く。外から力を加えて技をできさせる積極性が指導上重要であることはすでに述べたが、技を成功させることそれ自体が幫助の目的ではない。幫助は指導上の暫定的手段ではあるが、それによって技の習得を促す重要なことが得られる。この点について、体操競技のコーチングでは幫助の意義として以下のことが挙げられている(8-254 頁以降)。

- 成功体験によって技の全体経過の正しい運動表象を得る。
 - 自己観察の能力を助長し正しい運動技術の定着を促進する。
 - 練習仲間(選手)同士の幫助は多くの教育的効果を実現する。
- 一方、一般体育方法学では、人が直接力を加えて行う幫助のねらいを次のようにとらえている(9-S.100/136 頁以降)。
- 成功体験による新たな練習への強い動機づけ。
 - 調整的援助で動く感じをつかませる。
 - 模範的な動きかたの提示。

競技スポーツと学校教育という違いはあっても、まずは積極的幫助行為による成功体験が取り上げられている。ところが、成功体験によって金子は技の全体経過の正しい運動表象を得るととらえている。技の全体経過の正しい運動表象とは技の知覚的像、つまり「動く感じ」と考えてよい。それに対して、フェッツは新たな学習への動機づけを強調し、動く感じをつかむことは調整的援助によるのであり、それには幫助者の力の加え方が過不足なくそのタイミングが動きに合っているべきだという。また動機づけのための成功体験にも、多すぎない、長すぎ

ない適度な幫助が必要だとしている。いずれも幫助の適切さを表している。そして成功体験による動機づけと調整的援助で動く感じをつかませることはしばしば切り離せない場合もあると指摘している。さらに模範的な動きかたの提示は、幫助によって欠点が改善された動きかたで成功へ導くと、その欠点のない動きを観ている他の学習者にはお手本的示範になるのだという。そして成功体験による動機づけ、調整的援助、模範的動きかたの提示は実際の幫助ではしばしば結合すると補足している。そうすると、この三つの共通項は「幫助によって欠点が補正された成功例」ということになる。それなら何が異なるのか。おそらく、成功のさせかたに違いがあるようだ。初めて一人で動きに成功するときには欠点のある実施になるから、その欠点のある動きかたで成功へ導くこととの違いなのであろう。つまり、幫助による成功体験は欠点のない模範的な動きかたと、欠点のある動きかたの二通りが考えられることになる。幫助に二通りの成功例を思い描き、さらに示範の機能を持たせようとするなら、模範的な動きかたの提示 (vollendete Vorzeigen) ではなく、様々な動きかたの提示 (verschiedene Vorzeigen) と表した方がより明確になっただろう。示範は模範的な動きかたを示すだけではないからだ。それはともかく、動く感じをつかませる幫助に二通りの成功体験が想定されると考えれば、学習の初期段階では欠点のない成功体験が次なる学習への意欲喚起には適しているだろうし、学習が進んだ段階では学習者に応じて二つの成功体験を使い分けることで、学習の幅は広がるだろう。

技を成功させる幫助の意義として最も注目したいのは動きの自己観察能力の育成である。体操競技選手に自己観察能力が求められるのは当然のことである。選手は相当多くの技を覚え、それらを組み合わせる演技として実施しなければならない。技を修正し改善し、さらに最高レベルの自在位相^(9-417頁以降)をめざすことは日頃のトレーニングの主要課題である。この課題解決には自己の動く感じを言葉で表す自己観察が起点となり、その的確さが鍵となる。また緊迫した試合場面で選手の最後の投げ所となる「命綱」は技の確信的動感的コツなのである^(10-180頁)。この命綱の形成および強化は選手の自己観察にもとづいている。それ故、動きの自己観察能力は体操競技選手の競技力の中核的要素なのである。金子は動きの方向、速さ、力の入れ具合を直接的幫助によって正しく選手に伝えることを利用して自己観察能力を育成できるのであり、技の習得の初期段階ではそうすべきだと述べている^(8-255頁以降)。

動きの自己観察は競技スポーツにだけ求められるわけではない。マイネル (K.Meinel) は『スポーツ運動学』(Bewegungslehre 1960) で動きの自己観察を初めて体系的に取り上げ、自らの動きを感知しそれ (運動覚) を言葉で表すことは運動学習における重要課題であり、「音楽における聴覚と同様に、長い間のスポーツの実践の活

動を通して練習され、意識的に訓練されなければならない」と説いている^(15-S.121ff/123頁以降)。器械運動の学習でも幫助を用いて自己観察能力を育成する必要性を確認しておこう。平成29年告示の小学校、中学校の学習指導要領では思考力・判断力・表現力の内容として新たに「自らの考えを他者に伝えること」がつけ加えられた。小学校高学年の器械運動では「自己の能力に適した課題の解決の仕方や技の組み合わせ方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること」^(18-150頁)、中学校では「技などの自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること」^(20-116頁,121頁)と明記された。器械運動の学習課題は技ができるための動きかたが中核になる。自己の動きかたを考えたり、工夫したりするのは動きの自己観察を抜きには語れない。また仲間の動きかたを見て何かを判断するのは動きの他者観察によるが、その観察が有意味に働くのは観察者の自己観察が基礎にあるからだ。すなわち、今回の学習指導要領の新たな内容は動きの自己観察能力の育成無くしては機能しないのである。

動きの自己観察が器械運動の学習で重視されるようになったからといって、児童・生徒が自らの動きを感知して言葉で表すことはすぐにできるわけではない。動く感じの言語表現は動きの習熟と相互に作用し合っているから、体操競技のベテラン選手でさえも新しい技に取り組むときには動く感じを適切に言い表すのは難しい。ましてや小学生や中学生が技をできるように工夫する段階で、自己観察によって自己の考えをまとめて他者に伝えることには無理がある。だからこそ適切な幫助が必要なのであり、それによって技を何度も成功させながら児童や生徒が動く感じを確かにつかめるような教師の指導が不可欠なのだ。その具体的な働きかけは後に述べるので、ここでは器械運動の学習にも幫助を利用して自己観察能力の育成が求められるべきである、という点だけ確認しておく。

III. 幫助の実際

この章では、器械運動の幫助を検討するために、その先例としての体操競技のトレーニングにおける幫助の実情をみていこう。

1. 幫助の軽減と中断

技に挑戦する初期段階での幫助は、安全面に配慮し選手に動く感じをつかませるだけではない。同時に技を実施することの怖さを軽くするという面も兼ね備えている。初めて2回宙返りをしようとする時は誰も未知の世界に踏み入る恐怖を感じる。その怖さが身体の強ばった予期せぬ反応を起こすこともある。初期の幫助は個々の選手がどのような動きかたをするのか予想しづらいために、どちらかと言えば安全確保を優先した誰にでも共通した

やり方にならざるを得ない。このような選手の個別性にかかわらず同じやり方をする幫助をここでは導入的幫助と呼んでおこう。

この導入的幫助はその後選手の動きかたや心情の変化に応じて変更される。そこでは幫助のねらいは安全確保から動く感じの獲得へと移り、選手個々にふさわしいやり方に変えるのである。強すぎたり、長すぎたりする幫助だと、選手にはただ強引に成功させられたという印象しか残らないから、幫助者は選手によって力を弱めたり強めたり、両手で支えていたのを片手だけで行ったりしなければならぬ。導入的幫助の変更はいわば幫助行為の軽減を意味している。それは直接的幫助を外して選手一人で技の練習ができるようになることを見据えてのことである。この直接的幫助の軽減は選手にふさわしいやり方が求められ、既にみてきた適切な幫助という表現があてはまる。さらに適切な幫助の習熟を高めると、選手の身体に一瞬だけ触れほんのわずかに力を加えただけで技を成功へと導いてしまい、練習者が自分で技ができたような気になるほど目立たない「適正な幫助」^(8-257 頁)になる。ところが、幫助者がようやく身につけた適正な幫助も間接的幫助に移行すると共に姿を隠し、いつまでも直接的幫助が続くことはない。

直接的幫助を中断して間接的幫助に切り替わるその節目は重要である。幫助は選手が自力で技の練習ができるようにするための一時的援助手段だから、直接的幫助をなるべく早い時期に外すように心がけねばならない。これは指導者だけでなく選手にも言えることである。直接的幫助によってつかんだ動く感じを如何に自覚的コツに高められるかが鍵になる。

2. 幫助の要件：幫助者に求められること

幫助を行う際、幫助者に求められることは多いがまずは幫助の概念と意義をしっかり理解しておくことである。誰のための幫助か、何のための幫助かその意味をわきまえておかないと、ただ技を成功させるだけではその後の習熟の深まりは期待できない。

次に、幫助する技の導入的幫助行為とその意味を正しく理解することである。具体的な幫助の仕方、身体のどこを支えるのかあるいは腕のどの部分をつかむのか、そして動きのどの局面でどのように力を加えるのか、といった個々の行為はその意味と一緒に把握されねばならない。それには技の各局面の働き（技術）を正しく理解し、それと合わせてどの局面でどのような失敗が起こり、どのような事故になるのかを想定できなければ幫助行為を十分理解したとは言えない^(4-8,16,8-257 頁)。つまり、導入的幫助行為を技の技術と安全確保という二つの視点から熟知しておかないと、個別的対応として幫助行為を軽減する見通しが立たないし、適切な幫助から適正な幫助への習熟は望めない。

さらに大切なことは直接的幫助をいつ止めるかを常に念頭においておくことである。直接的幫助から間接的幫助へ移行する節目では、選手に動感としての技のコツがある程度自覚されていなければならない。選手が技のコツを自覚することについて、選手の自己観察能力を促す幫助者（指導者）の働きかけに触れねばならない。自覚されたコツとは自己観察にもとづいた練習の成果なのである。見方を変えると、指導者と選手の双方向交信の成果ともいえる。両者のコミュニケーションは選手の自己観察能力を育成する観点で、指導者が観察分析による指示や説明を一旦留保し、それを借問に変換して、選手に問うことから始まる。その問いの内容は指導者の観察分析にもとづいているから決してマニュアル通りではない。指導者の観察分析とは選手の動きに移入し潜勢自己運動としての自己観察分析なのだから、指導者が移入分析できなければ借問は型どおりになってその後の借問は続かなくなる。そうはいつても、特に初心者の場合に答えがなかなか返ってこないから、視覚的・言語的・力動感的情報を駆使しながら、選手が動く感じを言い表せるように指導者は丹念に畳みかけるように借問を続けねばならない。こうして借問と返答の双方向交信が展開されるようになると、指導者は選手の返答を自己の動感経験に照らして分析し、さらにそれを踏まえて選手の動きを何度も繰り返して潜勢的自己運動として代行することになる^(9-518 頁以降、11-122 頁以降)。そこから導き出された指導者の言葉は単なる概念的言語情報とは異なる意味ある動きかたとして選手の動感世界に響く。指導者と選手の双方向交信は選手の空虚な動感世界を充実した能動性へ転換させ、選手は主体的に自らの動感世界を何度も再構成しながら「考えて練習する」道が拓かれることになる。

3. 女子選手の指導における幫助の問題

体操競技における幫助、とりわけ直接的幫助は女子選手のトレーニングにおいて多用されているが、ここで問題とするのは必要以上に行われている幫助のあり方である。女子で幫助が頻繁に行われてきたのはその背景にある女性蔑視の考えと、低年齢層で体の軽い女兒を幫助によって技を覚えさせ易いことが絡み合った結果である。女子選手は男子と違って依存性が強く、自力で技の習得は難しいから、常に幫助が必要だという考えで、女子選手の指導者は幫助技術が指導力の主要素と履き違え、試合直前の練習でも直接的幫助をする指導者も多い。何のための幫助なのか、誰のための幫助なのか、幫助の意義を正しく理解しているのかと問いたくなる。「幫助に立つ必要も無いのに、器械の傍に立ち、無意味な幫助のジェスチャーをするコーチを散見する。試合でも選手の傍で幫助しなくてはならないのは自分のコーチングの不備を説明しているような愚かな行為といえよう。」^(8-256 頁以降)との苦言にじつくりと耳を傾ける指導者はどれほどいるで

あろうか。

選手の自己観察能力の育成も、選手の自立も、幫助の中断も顧みない指導者は多い。何の手立ても講じることなく、女子選手は自己観察ができないとの批評は的を射ていない。自己の技の実施を正しく把握し的確な言葉で表現できる女子選手を何人もみてきたし、技の微妙な違いに気づかずの外れなことを言う男子選手も数多い。すなわち、男子選手は自己観察ができ女子選手はできないという命題は真ではない。女子選手の自己観察能力の低い評価は幼少時から幫助一辺倒による成果主義的速成トレーニングの結果なのだ。幫助の意義をわきまえないで、幫助でどれほど技を成功させてもそれは砂上の楼閣でしかない。主体的に考えて練習できる選手が育つはずもない。高校生や大学生になっても幫助者がついていないと技ができない選手、「途中止め」と呼ばれる破局的動感消滅(10-91 頁以降,11-41 頁以降,12-77 頁以降)に苦悩する選手、こうした選手が直面している緊急事態は、実はいつまでも幫助に立ち機械的数的反復を無理強いする指導者に起因している。誰のための、何のための指導なのか、正しいコーチング理論を学び直さねばならない指導者が多いことは実に嘆かわしい。関連して、後を絶たないハラスメント事案は、主体性無視の調教的指導と女性蔑視による幫助偏重とが絡み合った負の連鎖によることを付言しておく。

IV. 器械運動の学習における幫助の活用可能性

これまで幫助の理論と実際を通観してきた。体操競技の幫助の例を踏まえて器械運動の学習における幫助の活用を検討するにあたり、教師が行う幫助と児童・生徒同士（以下学習者同士と表す）で行う幫助に分けて考えていこう。

1. 教師が行う幫助

研修受講教員が幫助によせる思いを冒頭に挙げたが、適切な直接的幫助は多くの問題を抱えた学習者に改善のきっかけを与えられることは確かだ。小・中学校の教員が器械運動の授業で幫助を有効に活用できるための課題を以下にまとめよう。

- 幫助の概念と意義を理解すること。これは幫助をする際の前提である。誰のための幫助か、何のための幫助か、幫助の意味を正しく把握していないと、技をただ成功させるだけではその後の学習指導の発展にはつながっていかない。
- 導入的幫助を熟知し、練習して適切な幫助ができるようにすること。導入的幫助を熟知するとは技の技術と安全確保の二つの視点から幫助行為の意味を理解することである。それによって、どの局面で、どの身体部位を支えるのかつかむのか、どのタイミングで、どのように力を加えるのかという個々の行為の働きが理解できる。幫助は実際に行わないとできるようにならないから何度も繰り返し練習するしかない。適切な幫助がで

きると、学習者に成功体験によって動く感じをつかませることができる。また恐怖心を持つ学習者が安心して練習に取り組むことも可能になる。そして、導入的幫助を理解すると同時に、直接的幫助が必要な技と、そうではない技の区別をつけておくことも忘れてはならない。不要な直接的幫助は学習の妨げになることが多いからである。

- 他者の動きを見抜く訓練を怠らないこと。学習者に応じて幫助を変えるのは幫助者の動きの他者観察にもとづいているから、日頃から運動観察眼を高める努力は不可欠である。学習者の動きの変化を捉えられないと幫助行為を軽減させていくことは難しい。体育学習は運動学習がその中核であるから、学習者の動きを観察しその特徴を捉えて指導に役立てようとすることは体育教師にとって終わることのない課題であり、器械運動以外の運動領域でも常に自覚して実践することが大切である。
- 幫助に言語・視覚・聴覚および力動感覚的情報を組み合わせることで学習効果をより高めること。言語情報としての解説・指摘・指示等、視覚情報としてのVTRや動画再生、聴覚・力動感覚情報としてタンバリンや手拍子、オノマトペ的説明を幫助の前後や最中にうまく利用すると、学習者が動く感じをつかむことをより一層促すことができる。
- 自己観察能力の育成に働きかけること。どのように教師は働きかけるべきか、幫助をするだけでなくそれと共に何をすべきなのかが重要である。教師は導入的幫助によって、正しい動きかたと適切な力の入れ方、つまり正しく動く感じを伝えるだけではなく、学習者自身が感じ取ったことを言葉で表すように仕向けることである。動きの技術的に重要な局面に意識的に注意を向けさせ、学習者が感知した内容を聞き出すことである。最初は動く感じはなかなか言葉にならないから、発生運動学で借問と呼ばれる発問は具体的でなければならない。どのように動いたのか、どの局面でどのように力を入れたのか、身振り手振りで「こんな感じではなかったのか」等と学習者の感じた内容を引き出すように心がけるべきだ。時には学習者の動きのわずかな変化も見逃すことなく、その変化を学習者がどのようにとらえたのかを何度も問わねばならない。言葉による説明だけではなく、視覚情報や聴覚・力動感覚情報等を利用することも忘れてはならない。とにかくしつこいくらいに借問を繰り返すことが必要である。学習者が問いに答えられるにつれ、教師は返答の内容を分析し、学習者の動きを何度も繰り返し潜勢自己運動として模倣することによって学習者の動きの意味がわかるようになる。両者の双方向交信が活発になると、練習で注意すべき点や新たな課題を共有することも可能になる。われわれは他者を理解する際「相手の立場になって考える」という言い方に馴染んでいるが、自己観察の育成や動

きの発生を促す指導では、観察、交信にもとづき「学習者になって潜勢的に動く」ことを通して学習者の動きをつかむことが求められる。

- ・最後に幫助を中断することに触れておかねばならない。体操競技では幫助を中断して一人で技の練習ができるように導く。しかし、このことは器械運動の授業では学習者全員に求める必要はない。競技スポーツの試合と異なり、限りのある学習時間の中で達成度評価を行う際には幫助者がついていても、技の実施が容易になるような練習条件が緩和（補助具や傾斜の利用）された状態でも、それらを含めて評価に反映させれば良い。幫助軽減や学習条件を変えていくのも技の習得過程では大きな一歩なのである。

2. 学習者同士の幫助

学習者同士が助け合う学習という視点で小・中学校の学習指導要領とその解説を対比してみよう。表2 上部を小学校、下部を中学校にそれぞれ分けた。左が学習指導要領で右側がその解説である。器械運動の学習で学習者同士が協力する解説には「補助」が明記されている。小学校5・6年だけその解説は仲間と助け合うことと漠然としているが、3・4 学年でさえ補助し合ったりするわけだから、高学年でももちろん補助（幫助）が想定される。このように小・中学校の器械運動の助け合う学習には学習者同士の幫助が当然のことのように扱われている。しかしながら、教師が行う幫助でさえ多くの課題があり、そのやり方は練習を要するから、協力的な学習を促す利点があるからといって不用意に学習者同士で幫助をさせるわけにはいかない。学習者が行う幫助は全てにおいて教師の指導無くして勝手に行わせることはできない。練習する技で起こり得る危険と事故を予め察知し、それに相応した幫助を施すことなど学習者には到底できることではないからである。また無意味な援助行為は却って危険を誘発し予期せぬ事故を引き起こしかねない。仮に、教師の指導が十分に行われたとしても、幫助を任せられる技とそうはいかない場合もある。

小学校の学習指導要領の解説に例示されている補助倒立^(19-81 頁,125 頁)、これは二人組の倒立で一人が幫助者とし

て倒立位を保持してやる幫助者つき倒立のことである。この幫助は壁を利用した何段階目かの練習で初めて行われるのであり、幫助者は学習者をただつかまえるのではなく、身体の中の部分をどのように支え、身体が反りすぎたり、腰が曲がったりしないように教師が逐一指示しなければならない。その後の壁を利用しない練習では、つかみ損ねて転倒させないように、真っ直ぐな体勢を保持できるように学習者によっては二人で幫助を行うことも教師は考慮しておくべきである。

幫助が比較的やりやすい幫助倒立でさえそのやり方は教師が一から指導しなければならない。ましてや、速い動きの最中に学習者の身体を適時に支えたり、素早くつかんだりすることは簡単にはできないし、全ての学習者に同じように任せることはできない^(22-16 頁)。さらに大きな危険を伴う技では安全確保を第一に考え、学習者に幫助を任せるとはいかない。例えば、とび箱運動の学習で回避しなければならないのは着地で頭から転落する事故である。助走のスピードと踏み切りの強さによって頭から突っ込んでくる学習者を受け止めて安全を確保することは教師が幫助に立っていても咄嗟の対応は困難である。もちろん、思い切るとび越そうとする時はすでに導入的な練習からいくつもの段階を経ているはずだが、学習課題が大きく変わったその最初では予想外の突発的の反応をする学習者もいる。その際の幫助行為は成功へ導くことよりは安全確保を優先することにある。重大な危険を孕むこのような場合には学習者ではなく教師が幫助を行わねばならない。

幫助が安全確保の有効な手段ではあっても、助け合う学習に有効であっても、幫助に関する指導が十分できないのであれば学習者同士の幫助は行うべきではない。無理に行うと、学習が停滞するだけでなく、却って危険を生み事故を誘発するようでは幫助の意味は無い。学習者同士の幫助は全て教師の適切な十分な指導無しには成り立たない。

V. 結

体育学習では安全が何より優先されねばならない。小学校の体育学習時に発生した負傷数は器械運動の学習時

表2 助け合う学習に関する学習指導要領と解説書の対比

学年区分	小学校学習指導要領(18)		解説(19)
3・4学年	きまりを守り誰とでも仲よく運動したり 146頁	⇒	互いの動きを見合ったり補助し合ったり 86頁
5・6学年	約束を守り助け合って運動したり 150頁	⇒	学習の仕方や約束を守り、仲間と助け合うこと 130頁
学年区分	中学校学習指導要領(20)		解説(21)
1・2学年	仲間の学習を援助しようとする 116頁	⇒	仲間の試技に対して補助したり 73頁
3学年	互いに助け合い教え合おうとする 121頁	⇒	不足している勢いや力を補助し合ったり 82頁

が最も多いことを以前報告したことがある¹⁶⁾。非日常的動きである技を学習していく過程では不慣れた体勢が強られるから、他の運動領域に比べるとより危険が伴うのは確かだ。安全に学習を進めることを第一に考えているはずなのに、器械運動の学習では相当数の負傷者が出ているのだ。昨年、器械運動の実技科目で驚くべき経験を持つ2人の学生に出会った。2人とも小学生の時に逆上がりで頭から真逆さまに落下したというのである。このような信じられない事故が頻発しているとは思えないが、器械運動の学習には突発的な事故を予期した対策が求められている。

幫助は安全を確保しつつ、技の習得を促進する方法上の一時的手段である。動く感じがつかめたり、怖さが減って練習できたり、学び合いの学習にもつながったり、安全に学習できたりと幫助の学習意義は多方面にわたっている。学習指導要領でも幫助の有用性が認められている。だからといって幫助を偏重するような思い違いをしてはならない。教師が行う幫助でさえいくつもの課題を解決しなければならないのだから、学習者同士の幫助は特に慎重を要する。

幫助の意義を正しく理解し、幫助のやり方を覚え、それを活かして授業を改善することは容易にできることではない。しかし、運動観察眼を鍛え、自己の動感経験を学習者の動きに活かす教師の努力は、学習者との関係性を深め、もっと練習したい、できるようになりたい、うまくなりたいという学習者の達成意欲の高まり、器械運動の特性でもある学習者の運動感覚世界の開拓にも必ず寄与する。器械運動の指導で身につけた動きを発生させるエッセンスは他の運動領域の指導にもつながるものである。学習者と互いに動感交信できるのは体育学習だけだ。動感形成およびその発展にこそ教科体育の存在意義があることを、教師は忘れてはならない。

文献

1. Beyer, E. (Red) : Wörterbuch der Sportwissenschaft - Deutsch, Englisch, Französisch, Karl Hofmann Schorndorf, 1987.
(朝岡正雄監訳) : 日独英仏対照 スポーツ科学辞典, 大修館書店, 1993.
2. Borrmann, G. : Gerätturnen, Sportverlag Berlin, 1974.
3. Fetz, F. : Allgemeine Methodik der Leibesübungen, 5 Aufl., Limpert, 1973. (阿部和雄訳) : 体育の一般方法学, プレスギムナスチカ, 1977.
4. Herrmann, K. : Methodik des Helfens und Sicherns im Gerätturnen, Verlag Hofmann, 1981.
5. 本間茂雄 : 鉄棒運動, 目黒書店, 1938.
6. 本間茂雄 : 器械体操によせて, 新体育 5月号, 新体育社, 1959.
7. 石田保之 : スタンツの理論と実際, 逍遙書院, 1954.

8. 金子明友 : 体操競技のコーチング, 大修館書店, 1974.
9. 金子明友 : わざの伝承, 明和出版, 2002.
10. 金子明友 : 運動感覚の深層, 明和書店, 2015.
11. 金子明友 : わざ伝承の道しるべ, 明和書店, 2018.
12. 金子一秀 : 体操競技における〈破局的消滅〉の純粹記述分析, 伝承 15, 運動伝承研究会編, 2015.
13. 金子一秀 : 破局的消滅における転機の純粹記述分析, 伝承 16, 運動伝承研究会編, 2016.
14. 小清水英司他 : スポットテイングテクニク, 道と書院, 1983.
15. Meinel, K. : Bewegungslehre, Volk und Wissen volkseigener Verlag, 1960.
(金子明友訳) : マイネルスポート運動学, 大修館書店, 1981.
16. 三上肇、熊谷慎太郎 : とび箱運動の認識と反転とびの段階的練習, 中京大学体育研究所紀要, 第30号, 2016.
17. 三橋喜久雄 監修 : 肋木運動, 慶応通信, 1964.
18. 文部科学省 : 小学校学習指導要領 (平成 29 年告示), 東洋館出版社, 2018.
19. 文部科学省 : 小学校学習指導要領解説 体育編 (平成 29 年告示), 東洋館出版社, 2018.
20. 文部科学省 : 中学校 学習指導要領 (平成 29 年告示), 東洋館出版社, 2018.
21. 文部科学省 : 中学校学習指導要領解説 保健体育編 (平成 29 年告示), 東洋館出版社, 2018.
22. 中島光広他 : 器械運動指導ハンドブック, 大修館書店, 1979.
23. 西村武夫 : 跳躍轉廻運動, 三橋體育研究所, 1942.
24. Röthig, P. (Red) : Sportwissenschaftliches Lexikon, 3 Aufl., Karl Hofmann Schorndorf, 1976.
(岸野雄三監修) : スポーツ科学事典, プレスギムナスチカ, 1981.

(2018年9月25日受理)