

器械運動における鉄棒運動の補助器具に関する研究 ～支持系の指導を対象として～

伊藤 清良（国際武道大学）

後藤 豊（国際武道大学）

I. はじめに

学校体育における鉄棒運動の学習では支持系技が取り上げられることが多く、なかでも「前方支持回転（前転）」や「け上がり」は、中学校・高等学校の学習指導要領解説において取り上げられている鉄棒運動の代表技である（7pp.51-52、8pp.34-35）。しかしながら、実際の指導現場では学習者はなかなかこれらの技を達成することができないのが現状である。本論では、これらの技の技術習得を積極的に支援する補助器具「パイプ」を用いた練習方法が、発生運動学（4p.83）の視点から検証される。この発生運動学を拠り所とした運動分析により、鉄棒運動の指導改善に寄与することが期待されるのである。



図1 「パイプ」の形状(文献 9-p.24 より転写)

II. 方法

筆者が担当する国際武道大学「体育指導・評価法（器械運動）」の授業における指導実践が発生運動学的観点から考察される。特に「前転」「け上がり」の指導が対象とされ、「パイプ」を用いた指導手順の提示とその段階練習が持つ意味が実践的に考察される。

III. 指導実践および考察

1. 「前転」の指導事例

この指導は「前転 3 回連続」を課題として実施された。対象学生は「前転」を習得していたものの、「前転」の上昇局面で手首が背屈位に固定され、上昇回転を自ら止めてしまっているような印象を与える失敗が多く見られた学習者である。「握りなおし技術」の習得が必要と考え、「握りなおし技術」に関わる身体操作のポイント、練習方法、動きの感じについても何度か助言をして来たが、なかなか「前転 3 回連続」が達成できない状況であった。

この学習者に「パイプ」を使った「前転」及び「前転 3 回連続」の技能習得練習を実施させたところ、約 30 分程度の練習で「パイプ」を用いた「前転 3 回連続」が出来るようになり、最終的には補助器具を使わずに「前転 3 回連続」を達成することができた。ここでの「パイプ」は、「前転」の「握りなおし技術」を補完する機能を持っていると

考えられることから、この対象学生のような失敗の多い学習者に有効な補助法と考えられる。

2. 「け上がり」の指導事例

「前転」の指導事例から、「握りなおし技術」が要求される「け上がり」にも有効な補助器具となり得ると考え、「パイプ」を用いた「け上がり」の指導実践が行われた。対象とした学生は、「片膝かけ上がり」、「前方支持回転」を習得していたが、「け上がり」においては、「握りなおし技術」が上手く機能せず、支持になることができなかった。

「パイプ」を使用した「け上がり」の練習では、「肩角の減少とともに鉄棒を下に押さえながら手首を握りなおすこと」を指示し、「握りなおし技術」を意識させた。数回の実施で「パイプ」を用いた「け上がり」に成功し、更に「パイプ」を使用せずに練習したところ、5分ほどで「け上がり」に成功した。このことから、「け上がり」においても、「握りなおし技術」が未熟である学習者に対する「パイプ」の使用が有効であることが推察されるのである。

IV. まとめ

本研究では、鉄棒運動における支持系技の練習方法として「パイプ」を用いた指導法を提示し、その有効性を発生運動学的立場から考察した。これにより、補助器具「パイプ」が、支持系技の「握りなおし技術」の習得に有効であることが示唆され、「片膝かけ上がり」など他の支持系技への応用も期待される。本研究が指導現場の一助となれば幸いである。

V. 引用参考文献

- 1) 岡村輝一他：補助器具を用いた鉄棒運動におけるけ上がりの指導，日本体育学会大会号 44B, 662, 1993
- 2) 金子明友：体操競技のコーチング，大修館書店，1974
- 3) 金子明友：鉄棒運動—教師のための器械運動指導法シリーズ，大修館書店，1984
- 4) 金子明友：身体知の形成(上)，明和出版，2005
- 5) 後藤豊，伊藤清良：器械運動における鉄棒運動の補助器具に関する研究，国際武道大学研究紀要 30, 31-38, 2014
- 6) 三木四郎他：中・高校 器械運動の授業づくり，大修館書店，2006
- 7) 文部科学省：中学校学習指導要領解説 保健体育編，東山書房，2008
- 8) 文部科学省：高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編，東山書房，2008
- 9) 高橋健夫他：器械運動の授業づくり，大修館書店，1992
- 10) 吉本忠弘：鉄棒における補助具の使用に関する研究，スポーツ運動学研究 18, 23-33, 2005