

器械運動指導法研究プロジェクト

実践編：道しるべ方式指導法

～マット運動「前転とび（ハンドスプリング）」～

栗原 英昭 吉田 茂

前湘南工科大学教授 埼玉大学名誉教授

1. はじめに

<わざの表記について>

この技は「前方倒立回転とび」を略して「前転とび」が正式な表記である。ドイツ語表記では Handstandueberschlag vorwaerts in den Stand 英語表記では handspring forward to stand である。わが国では嘗ては「腕立て前方転回」と称し、単に「腕立て前転」と親しみを持って呼ばれていた。ところが、1964年、東京オリンピック大会が開催されるのを機に、体操競技の技の表記が大きく見直され統一された。さらに、学校体育の現場においても順次「前転とび」の表記が採用されるようになった。とはいっても子供たちの間では「ハンドスプリング」や簡単に「ハンド」と呼ばれ、運動技能の高い子どもの間では好んで挑戦される技である。ここでは、現場で子供たちに親しまれている「ハンドスプリング」の表記を用いることにする。ただし、金子によれば「このハンドスプリングでは空間にとび上がる条件を強調しすぎて伸身逆位の課題が消された約束語になっている」（金子明友：体操競技のコーチング 1974, P. 51）と、表記法の問題点が指摘されている。

<このわざの指導法について>

ハンドスプリングは、古くから子供たちのあこがれの技として、特に器用な子どもたちにとっては、見様見真似でいわゆる「腕立て前転」ができたようである。この場合、倒立を経過する局面は反り込むというより、いわゆる「とんぼ返り」のイメージで体を小さくして、前方への回転を強く意識した捌き（やり方）である。つまり、支持腕は形ばかりであまり機能せず、けり足に重点を置いた、上体の起き上がり（回転）にポイントをおいた実施である。

他方、側方倒立回転から導入するやり方も多く見受けられた。これは側方倒立回転の回転後半に90度外ひねりを加え、進行方向を向くように着地をするやり方である。着地まで、片方の手を残してマットを支えていられるようなやり方が特徴である。このやり方では後

半 90 度ひねって着地に入る局面が感覚としてつかみにくいところがあり、予測できない着地をするために足首を痛めたり腰を強打したりするケースもあり注意が必要である。また、ブリッジ回転と同様に手の突き放しが極端に少なくてもできてしまうのが特徴である。

<ブリッジ回転からの指導法の問題性>

一般的な指導のやり方は、ブリッジができれば倒立回転（ブリッジ回転～直立）に進み、次に助走をつけてホップからハンドスプリングの習得に入っていくようである。運動経過が類似していることからこのような方法がとられるが、この場合からだの柔軟性こそ成功の早道と考えがちである。その場合、突き放し（突き手）局面に問題が多く見受けられる。つまり、ブリッジ回転の速度を速めるだけで連続回転を作り出していくのである。また、突き手は後で簡単にできるようになると考えたやり方である。

ところが、ここには思いもよらない落とし穴がある。いったんこのブリッジ回転が身についてしまうと、いくら練習を積んでも突き手が入ってこないというジレンマに陥ってしまうのである。つまり、回転を作ることからだが反応して、突き放しの感覚がどうしても習得できない子供が多く、修正練習に大変な苦勞が強いられることになる。

幼少時の子供たちは腹筋、背筋が未発達であり、骨格も未発達であることを十分配慮しなければならない。柔軟運動を強要する場合は余程慎重にし、正しい柔軟運動の知識が必要であることを認識すべきである。

<反って立つハンドスプリングへの道>

いったんしゃがみ立ちの着地体勢が身についてしまった子どもは、前方への移動スピードを加速することに集中するために、突き放しが有効に機能しなくなる。このやり方が身についてしまうと、空中で反って着地に持ち込む方法に切り替えようとしても、とても苦勞させられることが多い。子供の感覚では体を反るのではなく、逆に前屈することで突き放しを行ったような感覚に陥ってしまいがちである。手を残して反って立つ終末局面にはどうしても入っていけないのである。この場合、通常修正練習に多くの時間と労力が必要になってしまう。

<補助（^{ほうじょ}幫助）をめぐる問題>

実施者の技の^{きば}捌き方やその運動経過を先取りして運動を手助けすることを「幫助」という。直接からだに触れることが一般的な幫助の理解であるが、上達するに従いそのやり方は変化していく。また、安全のためにそばに立ったり、補助用具（器具）などを使ったりすることも「幫助」の範囲で理解される。他方、不意の落下や危険を未然に防ぐために身を呈して助けたりすることは一般的には「補助」と解されるが、金子によればこの幫助と補助の表記は本来区別して使われるべきであるという。（金子明友：前掲書 pp. 250-259 参照）

最近の教育現場では、双方の意味を含んで「補助」で統一されて表記されているので、ここでは補助の表記を用いることとする。一方、補助法についてはこの技の体験者や補助に熟達した補助者は補助法を会得するのが早いし、その後の補助の軽減がうまいものである。

実施者に補助されていることを意識させず、あたかも自分の力で実施したかのように思わせるものである。いづれにしても、できる限り補助量を少なくしていくことを常に念頭に置く必要がある。補助に入るのは簡単であるが補助を外していく段階が非常に難しいことをしっかり認識する必要がある。運動経過のどの時点で補助に入るのか、補助を外すポイントはどこにあるのかななどの確かな判断が求められる。このような補助技術が子どもの感覚（動感能力を）を育成できるし、技の習得を早めることにもつながる。

動画 1

2. 道しるべ方式指導法の確認

(1) 道しるべⅠ

- ・ スタート地点を確認する。
- ・ よび運動で動きの感覚づくり。
- ・ 子どもの身体的能力や動感能力に応じて運動課題を用意する。

(2) 道しるべⅡ

- ・ 目標技へのアプローチをねらいとする。
- ・ よび技で動感能力アップを図る。
- ・ 目標とする運動（わざ）と類似の運動課題を用意する。

(3) 道しるべⅢ

- ・ 目標技を習得することを目標とする。
- ・ 目標技のコツをつかむ練習課題を用意する。
- ・ 発展的な課題練習を例示する。

3. 「ホップ」はハンドスプリングの原動力

動画 2

動画 3

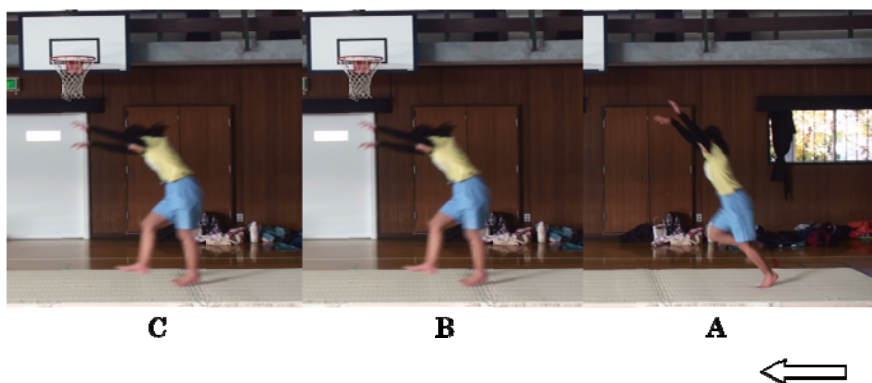


図1

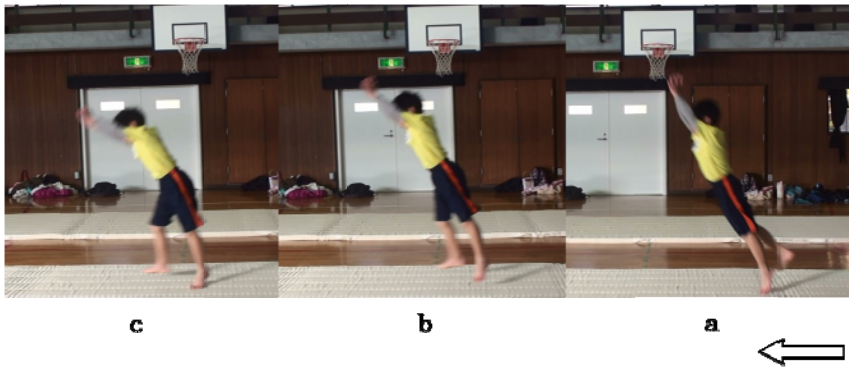


図2

ホップのかたち

ホップ (hop) とは、片足でピョンピョン跳ぶことを意味する。スキップ (skip : 片足で2度ジャンプしながら前に進む) の足捌ききばいに似ている。前に出した足でジャンプし、そのジャンプした足で着地する運動経過たどを迎える。ホップのやり方には二通りがある。(図1, 図2参照)

一つのやり方は図1を参照していただきたい。初心者が始めて取り組むホップの形である。前に出した足 (左足) でジャンプ (ホップ) し、そのときもう一方の足 (右足) は膝をまげて前に引き上げる (図1B)。ホップ足はその後の振り上げ足となり、当然のことながら、前に振り出された足はけり足 (右足) となる。このやり方を仮に「引き上げ型」とする。

もう一つのやり方は、図2を参照していただきたい。この場合は、左足がホップ足となっている。そのホップ足でジャンプした後、もう一方の足 (右脚) は後ろに振り出され、空中でいったん反り身の体勢をつくっている (図2 a)。その後、その足は前に振り出される。このやり方を仮に「反り型」とする。

ホップのはたらき

引き上げ型は、初心者が最初に取り組むやり方である。わりと覚えやすい利点がある。他方、反り型は競技者が助走がほとんどできない状況でも助走性を強くつくり出せる利点がある。反り込むことによって、その後の上体の振り込みがより効果的に可能となる。前方への助走スピードを上げればあげるほど、そのまま (ホップなしで) 回転わざに持ち込むことは困難である。つまり、前方への移動スピードはホップを入れることで回転要素を先取りすることができるのである。体操競技の跳馬で、スピードある助走からホップをしてロンダードを行い、後ろ向きに踏み切って後方系の回転技に持ち込む局面を見てもわかるように、ホップなしではロンダードは不可能である。

ホップの指導にあたって

指導の現場では、ホップの指導は簡単だと考える傾向にあるが、いろいろ試みてもどうしてもわからない子どもが出てくると、師範しはんをして見せて自得じとくを促うながす場合が多いようである。

初めての子どもはこの特殊なホップのかたちが不思議でマネができないのである。この場合、次のような指導段階を踏むことで無理なく習得できる。

動画 4

§ ホップの段階的指導法 § (以下、仮に左右の足を指定するが入れ替えは自由である)

1. まず、かべ倒立からはじめる。

- ①かべに向かって前後開脚立ち（左足前、右足後ろ）からスタートする。
- ②前足（左足）の膝をまげ、かべの近くに顔を起こして(マットをみて)着手する。
- ③着手して後ろ足（右足、振り上げ足）を軽く上下に振ってみる。最初から大きく振り上げるのではなく、小さく足を振り上げてみる。ここで肩が前のめりにならないければ振り上げを大きくしていても大丈夫である。
- ④足の振り上げがスムーズにできるようになったら、前後開脚立ちから 20cm のところに着手して、後ろ足（右足）を振り上げてみる。かべに振り上げ足がタッチできたら左足だけで下りる。両足で下りないように。

2. ホップ習得のための課題練習

- ①かべに向かって、閉脚直立姿勢からけり足（左足）を前に出し、次に上体を振り下ろしながら着手して後ろ足（右足）の振り上げに入る。振り上げ足がかべタッチできたらすぐ下ろして前後開脚立ちとなる。
- ②次の段階は、逆の前後開脚立ち（右足前、左足後ろ）からスタートする。左足を前に振り出し、上体を振り下ろしながら右足の振り上げに入る。右足（振り上げ足）がかべタッチしたらすぐに下ろして前後開脚立ち（左足前、右足後ろ）となる。
- ③前後開脚立ち（右足前、左足後）からスタートする（図 3 a）。前足（b）に乗り込むと同時に後ろ足を前に振り出しながら、その前足で軽くジャンプし(c)、ジャンプした同じ足で着地する(d)。このジャンプした足をホップ足という。ホップ足で立てたら、ホップの原形ができたことになる。

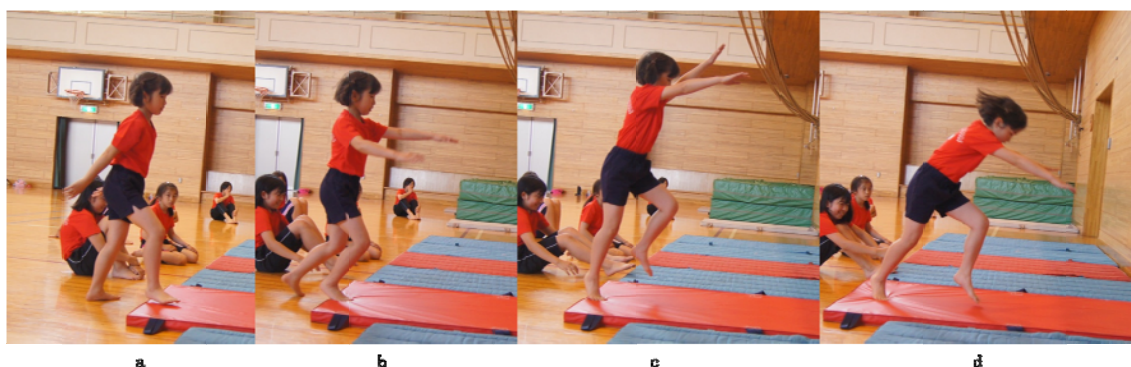


図 3 ホップ足でジャンプ～ホップ足で着地（～着手）

- ④直立姿勢からホップ動作をやってみる。まず、直立からホップ足（右足）を前に出し、その足で軽くジャンプ（ホップ）をして、同じ右足で着地する。そのとき左足（後ろ足）を前に振り出してかべ倒立を行う。

- ⑤その場足踏みからスタートする。まず足踏みでホップ足（右足）が接地した瞬間に、その右足で軽くジャンプ（ホップ）し、右足で着地する。着地すると同時に左足は前にあげてかべ倒立に入る。（左足はけり足、右足は振り上げ足となる。）
- ⑥少し後ろから歩いてきてホップを行う。ホップ足（右足）が前に出たところで、右足で軽くジャンプ（ホップ）して同じ足で（ホップ足）で着地する。ホップができたことになるが、このホップに合わせて腕を振り上げることも一緒にやっておく。この練習をするときには、ホップ足の位置にテープをはって目安とすることも一つの方法である。
- ⑦2, 3歩助走してホップを行う。ホップで前にとび移動することになる。移動スピードがある中で倒立への振り上げができるかやってみる。
- ⑧最後に、自由な助走からホップができるかやってみる（図4）。できるようになったらかべから30cmのところに着手（i）してかべ倒立へ振り上げができるかやってみる。前への移動スピードがあるので、着手したときに肩が前に出てつぶれることがあるので注意が必要である。

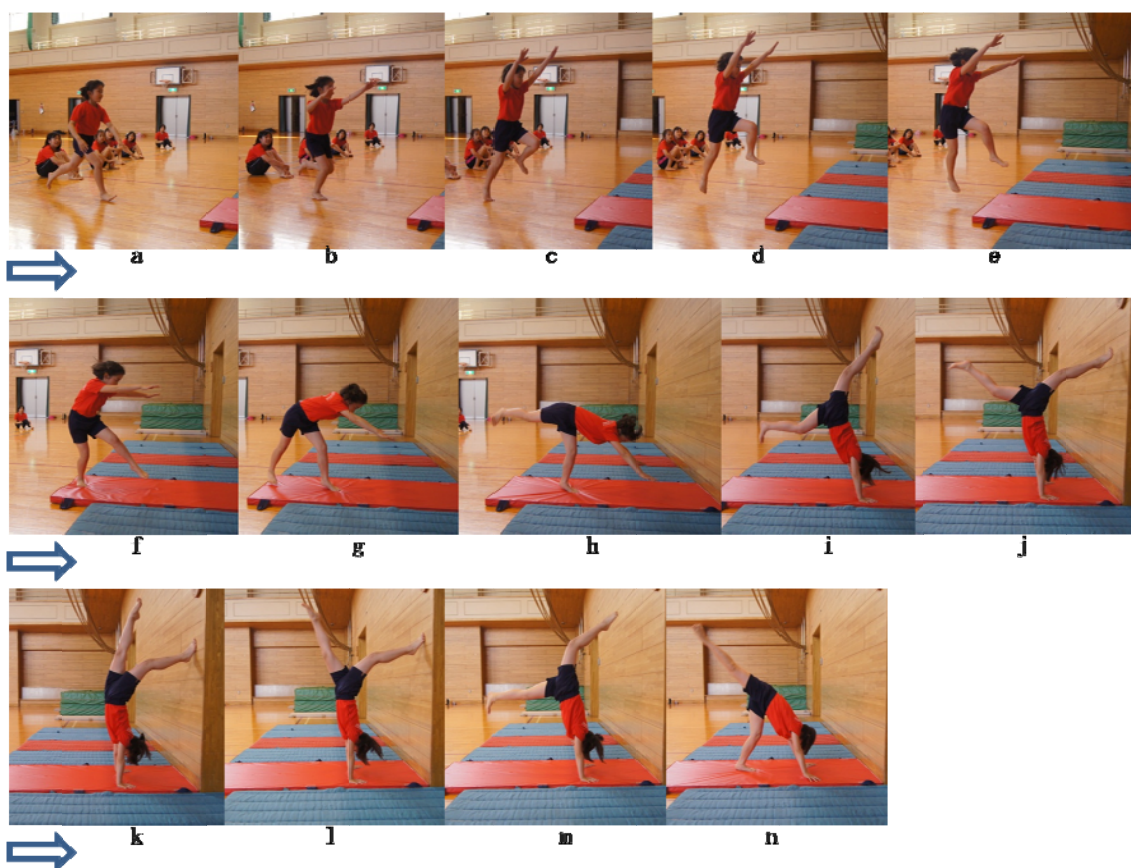


図4 助走～ホップ～振り上げかべタッチ～片足着地

以上のように、ホップ動作を習得すると同時にかべ倒立の練習につなげていくことで、より実践的なホップ技術の習得につながるであろう。

4. 道するべ I ～よび運動～

(1) かべ倒立へのアプローチ

安全性を考えてかべぎわに短マットをおいて、以下の練習に入る。

- ①かべに背を向けた直立姿勢から、しゃがみ立ちとなり、足のそばに両手をついて、足先を壁に掛け(a)、歩くようにしてよじ登る(b)。着手位置を固定し斜め倒立となる(c)。下りるときは登りと同じようにかべを歩くようにして下りる。

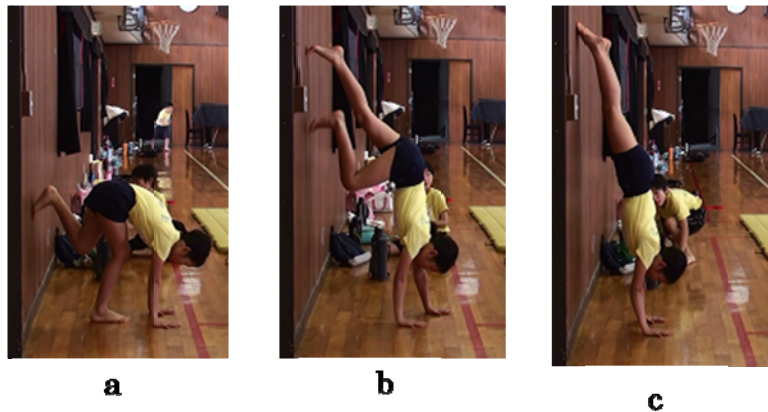


図5 かべのぼり倒立

- ②それができたら、登り切ったところ(斜め倒立)で手をかべに近づけていく。手と足を使ってからだをより高く引き上げていく。下りるときは手を前に少しずつ移動しながらかべを歩いて下りる。膝からマットに下りる子どもが出るので注意が必要である。
- ③次の段階では、かべに正面向き前後開脚立ちとなり、かべから20cmのところに着手したまま、後ろ足を上下に振る練習に入る。リズムを合わせて前足の膝をまげ伸ばしする。
- ④後ろ足の振りがうまくいくようになったら、今度は両手を少し上から振り下ろして着手し、足の振り上げがうまくできるかやってみる。
- ⑤後ろ足がタイミングよく振り上げられるようになったら、振り上げ足(後ろ足)だけでかべにタッチできるところまで振り上げてみる。この段階から振り上げ足の膝がまがらないよう意識を持たせる。意識をしないと必ず曲がったりゆるんだりする。正しい振り上げ方を習得したい。

(2) 足の振り上げとそれを助けるけり足の連動性



(図6) ふり上げ足とけり足の連動

この振り上げ足とけり足の連動した動きを表現できない子どもが実に多い。
 こういう子どもにはいきなりかべ倒立をやらせると危険である。

① その危険性はどこにあるのでしょうか。

前後開脚立ちからマット上でかべに向かって足の振り上げをやらせると、まず問題が発生するのは手を着く前に後ろ足（振り上げ足、仮に右足とする）で、マットをけってしまつたために、けり足のはずの前足（けり足、仮に左足）はヒザを突っ張って、前に肩から突っ込んでしまつた。そうなるのが怖いので、着手を前方遠くに出して突っ張ろうとする。足（右足）のふりあげは全くできない。このように後ろ足がけり足になってしまう子どもは足の振り上げが恐怖であり、自分のからだがどうなっているのかわからないので、指導は慎重に対応しなければならない。

② この危険を取り除くためには、どのような指導手順が考えられるのであろうか。

最初のキーポイントは、前足（左足、けり足）の膝をよくまげて着手することから始めることである。次に、着手位置が前方遠くにならないよう、できるだけ手前（前の足の近く）に音がしないようにやわらかく着手する。それができるようになったら、後ろ足（右足、振り上げ足）を低くてよいので上下に振ってみる。この時、前足の膝のまげのばしと後ろ足の振りが連動するように指導すれば、子どもの動感が少しずつ芽生えてくる。

このところをじっくり指導すれば、子どもの意欲が出てくるのがわかるであろう。

このけり足と振り上げ足の連動性はこの段階でしっかり学習しておかないと、その先一步も進めなくなるので、じっくり取り組む必要がある。ここで焦ってかべ倒立の練習に駆り立ててしまうと恐怖心で意欲がそがれてしまい、事故のもととなるので細心の指導を心がけなければならない。

(3) ジムボールを使った動感づくり (図7参照)

動画5

- a) 使用するボールの規格は直径65cmである。
- b) ボールに仰向きに乗る（足はゆかに着いたまま）。両手は上に伸ばす(a)。
- c) 指導者がボールを頭の方に少し回転させ(b)、手がゆかについたところで実施者は腕を軽くまげて(c)ボールを押し返す(d)ようにする。足がゆかについたら(e)立ち上がる。できれば両腕を上に残したまま反って立つという動感能力づくりのための練習である。

補助法

- ① 補助者は直立姿勢の実施者の背中（肩甲骨あたり）に手を当ててボール上にゆっ

くり下ろす。

- ②その間、他方の手でボールが足下から離れないように押さえておく (a)。
- ③手がゆかにつくところまで、ゆっくりボールを後方 (頭の方) にまわす (b)。
- ④肩を支えていた手は、からだをボール上から横に外れないようにボールをコントロールしながら、手がゆかにつくように誘導する。
- ⑤ゆかに手が着いたら、少し腕をまげて押しはなしの準備をする (c)。このとき足はゆかから浮いている。
- ⑥手でゆかを押し放してボールを足先の方に回転させ (d)、足がゆかについたら腕を頭上に上げたまま立ち上がる (f)。

動画 0

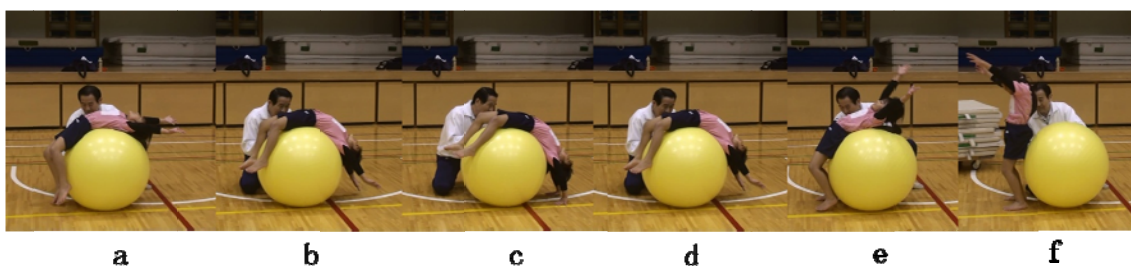


図7 ボールを使って動感づくり

5. 道するべⅡ～よびわざ～

(1) 「かべ倒立」とその変化

1) かべ倒立二態

a. からだの正面をかべ側にした倒立



(図8) 斜めかべ倒立

- ・最初は着手位置をかべから遠くし、下向きのまま足をかべにかけてかべをよじ登り、斜めの体勢となる。ここでは、自分の体重を腕で支えられるかどうかを試される練習課題である。下りるときはかべを歩いて下りる。
- ・自信がついたら、次に手をかべの方に近づけ、同時に足はさらに上方へよじ登るようにして、より高い倒立に持ち込む。
- ・最終的には、かべにからだの正面がついてしまうところまでできる。が、この時はよほど上にからを引き上げからだをしめるようにしないと前に倒れてしまう。もし倒れた場合は、ブリッジや前転等に持ち込むが、そのためのよび運動が必要

になる。

- ・腹部をかべにしたこの課題は、正しくはのぼった時と同じように手足をタイミングよく動かして安全に下りることである。一気に跳び下りようとする、膝を打ったり足首を痛めたりするので注意が必要である。
- ・倒立から下りるもう一つの方法としては、片方の手を前に出し、からだをひねって下向きにおりることもできる。余裕がないとできないやり方なので無理をしないことである。

b. からだの背面をかべ側にした倒立 (図9参照)

- ・かべ倒立といえば、一般的にはこのやり方のことをいうようである。
- ・このかべ倒立は、いきなり初めての子供にやらせると大変危険である。
足の振り上げもできない、腕の支え方が全くわからない場合は、例外なくかべに頭をぶついたり、着手した後でかべとの間に頭から落ちて思わぬ障害を起こすことになる。よほど慎重に指導段階を考えて取り組んでほしい。

※かべ倒立の練習段階は先述(「かべ倒立」へのアプローチ図5)を参照してほしい。



(図9) かべ倒立

2) かべ倒立の変化

ここでは、かべ倒立ができるようになった後の練習課題を提案する。

蛇足ながら、できそうなものから手がけるようにしてほしい。

- ①片手持ち上げ：かべ倒立の変化に取り組む場合は、まずこの課題を習得しよう。
両手で安定した倒立(着手位置は自由)ができたなら、まず、右手に体重をのせながら左手を少し浮かせてみる。できたら逆をやってみる。これを2、3回繰り返してみる。この間は開脚でも閉脚でもよい。
- ②横への移動
両手を着手した安定した倒立からスタートする。まず、右手の方に横移動する。次に反対側に横移動する。体重の移し替え(例、左手から右手へ、またはその逆)が難しい。足の動きでタイミングを取るようにする。
- ③前後への移動
着手位置をかべから離れたり近づいたりする。最初は少しの移動幅にとどめ、慣れてきたら移動幅を大きくしていく。どちらの場合も肩が手の真上から前に出すぎないようにしたい。どのような手の位置になっても安全に下りられる自分の判断が大切である。

④その場ひねり

これはかなり高度な変化技となる。まず、倒立位で体の長体軸の周りを半ひねりする課題である。安定したかべ倒立（からだの背面がかべに向く）から手と足を巧みに動かしながら、からだの正面がかべに向き合うところまでを完成させたい。できるようになったら、さらに半ひねりを加えて1回ひねりに挑戦してみよう。

(2) ブリッジの段階的指導法

1) ブリッジへの導入

a) スタートの構え



(図 10) ブリッジをつくる前の構え

マット上に仰臥姿勢（上向きで寝た状態）となり、両手を耳の横に持っていき、手のひらがマットに着くように構える。両足はカカトが腰に着くくらい引きつけ、つま先を外に開く。足の裏をしっかりとマットに着ける（つま先立ちにならない）。

b) ブリッジのかたち

両腕と両脚がよく伸びた腰の高いブリッジができるようにする。カカトをマットにつけて行うことはとても大切なことである。

ブリッジではつま先を開き（逆ハの字になるように）、膝が外に開く感じで行い、伸膝での強さ（動感能力）をこの段階でしっかり身につけておきたい。足先が前を向く（横を向くようにする方が正しい）と、膝が前にまがりやすく、ヒザを伸ばす力が弱くなるので注意したい。

c) ブリッジのねらい

ブリッジは一般的に腰の部位の柔軟を優先して腰だけを上に持ち上げる補助をよく見かけるが、大切なのは肩の柔軟性である。

言い換えると、いくら腰の柔軟性を高めても肩関節の柔軟をおろそかにすると、いわゆるハンドスプリングやバク転などの練習に入ってから、重大な欠陥を伴い修正練習に多大な労苦を味わうことになる。十分な配慮が必要である。

d) ブリッジの機動性：手と足を支持点とする反り身の体勢をブリッジというが、単にブリッジを習得してもさほどの意味はもたない。次のような動きを習得することによって、ブリッジ本来の機能を備えたものとなるし、回転技のよび運動として腹筋背筋の強化にもつながるので慎重に取り扱いたい。

<ブリッジ歩き(前後移動)>

ちからの弱い子どもでもブリッジが意外と簡単につくれてしまう。そこで、まず手の方に歩き出し、ある程度進んだら足の方に引き返す練習を行う。最初は手の運びと足の運びがうまくいかないがすぐになれて、手と足の連動性がとれてくる。この練習はさほど難しいものではなく、すぐに慣れるばかりでなくブリッジに必要な腹筋背筋の強化につながる。これをよび運動として習慣化すればブリッジによる腰痛などの事故が少なくなることが予測される。

<ブリッジ歩き(円移動)>

ブリッジをつくり、身体前後軸（ブリッジでは上下軸）のまわりを右または左へ回転するように移動する。最初は手と足の動きがバラバラで方向がつかめない。視覚では捉えにくく感覚の中で動きを試行していくことになる。練習する中に一体感をもって動くことができるようになる。達成感が得られる。

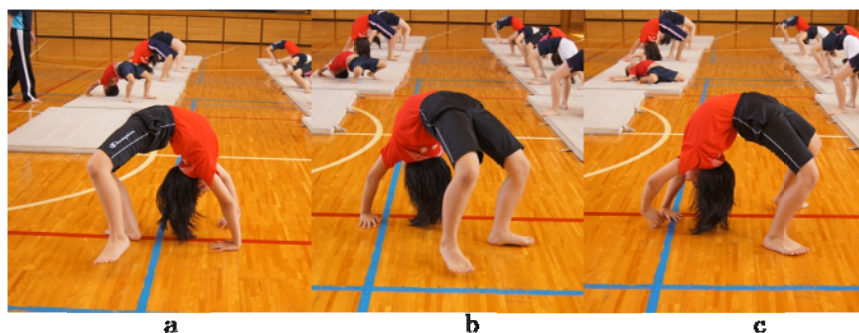


図11 ブリッジ～円移動

<ブリッジ起き上がり(前方へ回転して直立姿勢となる)>

動画6

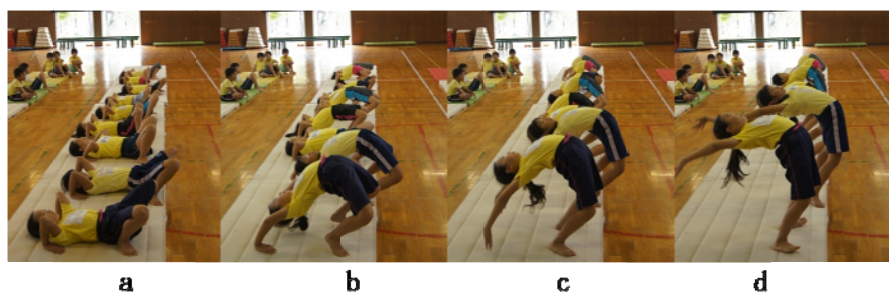


図12 ブリッジ起き上がり

ブリッジをつくり、前後へゆすった後、勢いをつけて（手で押すというより、体重を足の方へ移して）直立姿勢へ持ち込むやり方が一般的である。しかし、ここではブリッジを作る前の^{ぎょうが}仰臥姿勢（a）を丁寧に指導するところから始める。つまり、手の位置（耳の横）と足の構え（カカトが腰に密着しつま先を開く）を大切にしながら、起き上がるところでひと工夫するのである。そのやり方とは、ブリッジへからだを持ち上げるときに、予め足の方に体重を移動（手で押して）し

ながら、一気に直立姿勢に起き上がるのである。ブリッジに持ち上げる前に、足の方に体重を移動しながらブリッジに持ち込むところ（b）がこの運動の最大のポイントである。結果としてとてもスムーズに直立姿勢に立ち上がることができるのでぜひ試してほしい。ただし、このやり方は膝や大腿部に多くの負荷がかかるので、積極的に強化するつもりで練習する必要がある。しかしながら、この強さこそハンドスプリングで反って立つときに必要とされる動感能力である。

<ブリッジ起き上がり（後方支持回転）>

一般的にはブリッジをつくり前後にゆすって反動をつけてから、足でけて後方への支持回転をつくり出す。ここで提案したいやり方は、ブリッジに持ち込む前に、仰臥姿勢からいち早く手の方に体重を移しかえていくやり方をする。つまり、手に体重を乗せるようにしながらブリッジを作り、その経過の中で足でけて後方支持回転に持ち込むものである。重要なポイントであるので補足すると、ブリッジを作ったときにはすでに肩が手の真上より外に出ているようにするのであり、そこで足でけてやれば足が浮いて回転の兆しが出てくる。この肩の位置は実施者の感覚ではなかなかつかみにくいところがあるので、指導者が肩の位置を誘導して本人に確認していく必要がある。

さて、このブリッジから後方支持回転に持ち込む練習をなぜここで取り上げるかといえば、ここで必要とされる肩の後方柔軟性をハンドスプリングの突き手の際に生かしたいからであり、そのよび運動なのである。

2) ブリッジの発展性

a) 倒立から前方ブリッジ回転

子どもたちは倒立に習熟していない場合が多いので、倒立から前方に倒れ込むようにブリッジに持ち込むのが一般である。これでは、ブリッジになったところでいきなり足に体重（負荷）がかかるので、足が耐えられずヒザがつぶれてしまうケースが多い。これでは回転起き上がりはできないのでやり方を工夫する必要がある。倒立からからだの前倒れに合わせて（バランスを取りながら）肩を手の真上より手前に引いた状態でブリッジに入っていく。倒立がしっかりできなくなかなか難しい動きであるが、何度か練習するうちに感じがつかめてくると思われる。この肩の引きとあしの反り込む動作が一体感を持ってできるようになればブリッジ回転は意外と簡単にできてしまう。繰り返しになるが、このあしの反り込み局面ではつま先を開いて膝がまがりにくい体勢を考えなければならない。

b) 直立から後方へブリッジ回転：この運動はいわゆるバク転（後転とび）のよび技であるが、ハンドスプリングの肩の柔軟性が身につくというねらいもあって合わせて練習しておきたい。やり方の手順を追って述べてみたい。①直立から後方に反り込みマットが見えるまでは手は体側に置く。②後ろに倒れないように足腰の強さでバ

ランスを取りながら、マットが見えたらゆっくり手を頭上に回しながら着手の準備をする。③手は指先を向かい合わせるようにハの字に構えてゆっくり音を立てないように足の近くに着手する。④手（腕）を早くから頭上に構えてブリッジへ持ち込もうとすると、足腰の強さを引き出さないまま、後ろに倒れ込んでいくので手首を痛めたり頭をマットにぶつけてしまうケースが出てくる。よほど上記の導入法を理解する必要がある。⑤もう一つのポイントは、マットに着手すると同時に肩を手の真上より外へはずすことである。このはずしがないと足のけりを強くしても後方への回転は難しくなる。胸や腰の柔軟性を高めるとともに肩の柔軟性を大切にしたい。

動画 7

6. 道しるべⅢ 目標わざの習得を目ざして一段階的指導法一

【ハンドスプリングの指導に当たって】

ハンドスプリングの練習に取り組む場合、それなりの予備知識やそのためのモチベーションを高めておく必要がある。見よう見まねで取り組む場合、背中、腰、足首や膝などを強打したり故障を引き起こす^{おそ}恐れがあるので十分に注意したい。指導に当たっては、先述の道しるべⅠ、Ⅱで学んできた基礎知識や練習成果が身についた上でハンドスプリングに取り組むようにしたい。ただし、道しるべⅠ、Ⅱの内容は必要と思われる部分を重点的に練習することを奨^{すす}めたい。また、それぞれの動きは目標わざを学習するために必要な動感能力づくりが思慮されている。従って、目標技のどの部分に生かされるものかを理解した上で取り組んでほしい。

【ハンドスプリングの指導実践事例】

1. 全体像の動感づくり

A. ボールを使って

ボールの使い方とその時の補助法について「道しるべⅠ よび運動(3)」で取り上げているので、ここではボールを使って必要な運動感覚をいかに高めていくかについて検討してみたい。(図13参照)

- ①まず、ボールに向かって手前に着手して倒立するところから始める (b)。補助者はボールの横につく。倒立から前に倒れてボールに乗りかかる場面 (c) では、補助者は実施者の背中がボールに着くと同時にボールを前方(足先の方)に転がし (f)、着地まで持ち込めるように補助する。ボールの上で多少ゆがんだりするので、ボールの位置をコントロールしながら安全に着地まで誘導する (g)。大切なことは、最初の倒立の段階で上に真っすぐに伸びた倒立姿勢を必ず実行することである。必要に応じてかべ倒立で矯正練習を並行して行う必要がある。

②次は、2，3歩の助走からホップを入れてから倒立を行い、ボールの上に乗って前方へ回転して反って立つ練習課題である。この練習を有効にするために、前足（けり足）の位置と着手位置にテープ等でマークする。一般的に、けり足と着手位置が近づきすぎて肩が出てしまうケースが多いので、このようなマークをつけて練習すると効果的である。ただし、目安のラインをつけてもホップの仕方でも前後の距離感がうまくいかない子どもが出てくるので、補助者はボールを着手位置に素早く移動し肩に触れるようにセットしなければならない。この移動のタイミングが少し難しいかもしれない。

動画 8

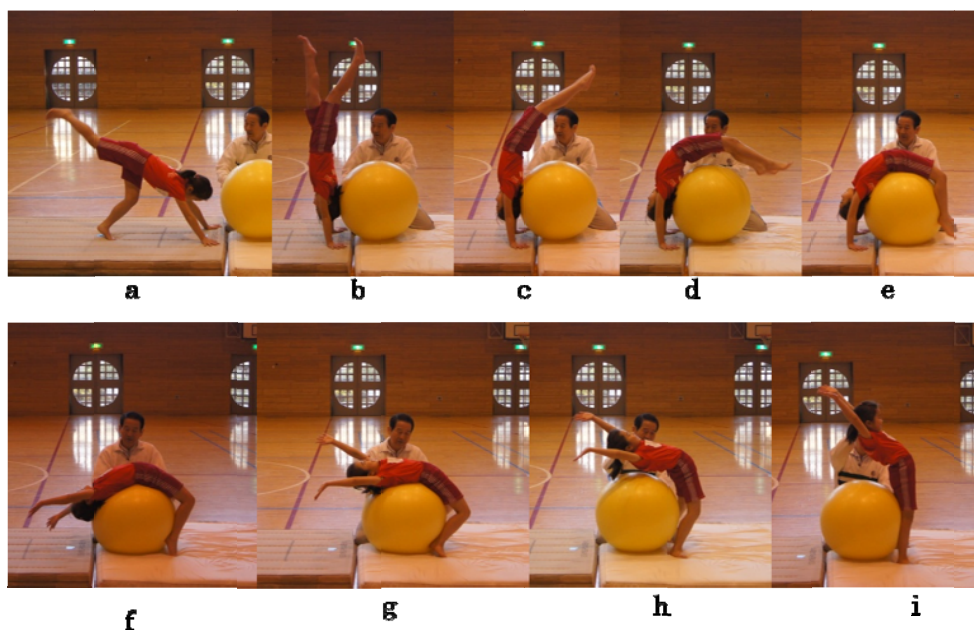


図13 ボールを使って前方支持回転

B. 厚さ 10cm のエバーマットを使って、

—安全に配慮してエバーマット上に着手して行う—

- ア) 前後開脚立ちから、エバーマット上に着手して倒立静止となる。この時、からだをしめた真っ直ぐな倒立の基本姿勢をこころがける。
- イ) 倒立ができれば、補助つきでゆっくりと前方支持回転（ブリッジ回転）、開脚立ちへ持ち込む。
倒立からブリッジに入るところでは、実施者が肩を引く或いは残す意識がないとどうしても肩が前に出てしまうので、補助者が肩甲骨あたりを押さえてゆっくりブリッジに持ち込んでやる。その後は補助の手はそのまま、もう一方の手で腰を支えながら開脚立ちまで誘導する。最後の局面では、両手を上に残したまま直立姿勢になる。
- ウ) ブリッジ回転の補助で大切なことは、腰を強く持ち上げることは極力避けて、肩

の柔軟を引き出すことである。腰に過重な負担がかかるような補助は絶対に避けなければならない。

C. 跳び箱を使って：跳び箱は横置きにし、高さは子どもの腰の高さくらい。 **動画 9**

<跳び箱を利用して、回転後半の起き上がりの練習>

- a) 最初は跳び箱に手が届くくらいのところに左右開脚立ちとなり (a)、ゆっくりからだを反らせていく。
- b) 跳び箱の背部分が見えたら (c)、ゆっくり手を上から回して跳び箱の上端に手を着く (f)。
- c) 手が跳び箱に着手できたら、開脚した足の位置を前後に少し移動し立ち上がり易いように移動してしっかり足場を決める。
- d) 立ち上がる前に、いったん腕をまげ (g)、次にまげた腕で強く押しはなして (h)、一気に開脚立ちになる。
- e) 開脚立ちができるようになったら、足を揃えた閉脚立ちに挑戦しよう。
- f) 最初から最後まで、完全な閉脚姿勢で挑戦してみよう。
- g) 最後は、跳び箱の高さを1段下げてできるかやってみよう。

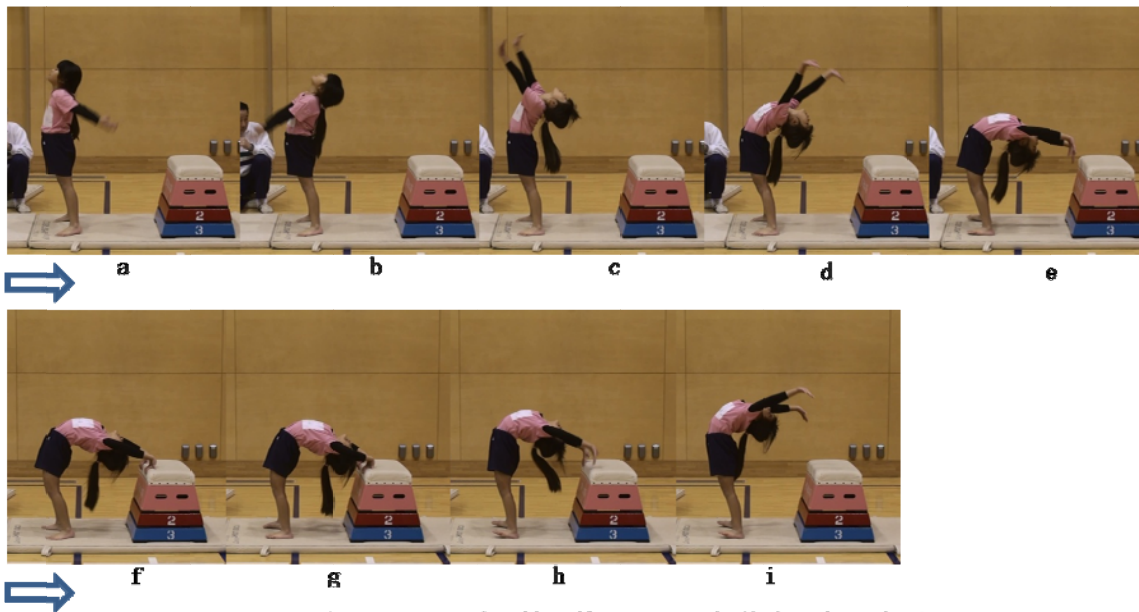


図14 跳び箱を使って、回転後半の起き上がり

補助法

この練習は、子どもたちの腹筋と背筋そして脚力がバランスよく使えるような動感能力を高めるねらいがある。その能力をいかに引き出すかが補助の課題である。補助のやり方を例示すると、

- ①直立姿勢から後ろへ上体が倒れ始めたら、首筋のところに跳び箱に近い手をあてて、上体を支えてやり、手が跳び箱に着くところまでゆっくり誘導してやる。もう一方

の手は自由にし、必要に応じて腰を支えてやる。

- ②着手後、立ち上がる前に反動を取るように腕をまげる。まげた腕を押し放すようにして立ち上がるのがもう一つのポイントである。この時、補助者は反動の意味を理解させながら補助することである。そうすることによって、立ち上がりが楽にできるので子どもたちは楽しみながらできるようになる。
- ③首筋を下から支えた補助の仕方では、子どもたちがあたかも自分一人でやったような感覚になるように、補助の手を調節するところが補助者の手腕の見せ所である。

2. ステップアップした練習課題

A. ジムボールを使った実践例：ここでは、ボールの使い方を工夫していかに有効に補助用具としてボールを扱うか、さらにはボールをいかに取り外していくか、その練習課題を例示する。

①ボールの空気圧を下げる。

十分な空気圧のボールの場合は、からだ^がボールにのったところでボールを前方へ回転して着地へ誘導するが、空気圧が減少したボールの場合、乗っかると前方への回転が弱まり思うように回転してくれない。

したがって、ここでのねらいはボールにたよることなく、空中でそり込みを強く意識し回転をつくり出さなければならない点にある。

この段階では、回転不足を起こしてボールに腰を下ろすようになることはやむを得ない。そんな中で倒立への振り上げを強化し、反り込んだ空中姿勢をイメージするように指導することが大切である。注意したいことは、肩が前に出たり背中が丸まったりするとこの練習は効果が期待できなくなるので、そうならないように補助者が的確に指導しなければならない。

補助法

補助者は左手（着地位置に近い手）でボールを操^{あやつ}り、右手（着手位置に近い方の手）で実施者の背面を支えて回転を助けるように補助する。回転不足が生じてもボールにやわらかく着地できるという安心感を持たせる。

②空気圧をさらに減少して、ボールに背中や腰がふれることなく自分の力で立つことをねらいとした練習課題である。大切なことは、効果的な補助と実施者の意気込みをいかに引き出すかである。

そして、最後はボールを外して行うことになるが、このころになると自分一人でやってみたくなり挑戦が始まる。

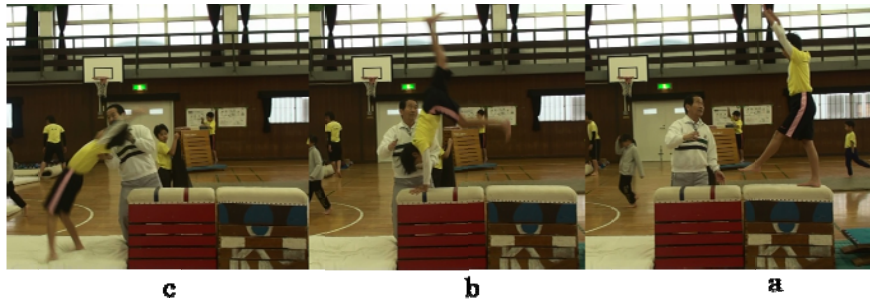


図 15 落差を利用した倒立回転

B. 跳び箱で落差を利用した実践例 (図 15 参照)

動画 10

- 1) 跳び箱(5段)をタテに2台連結した上に乗し、倒立振り上げ(跳び箱の先端に着手)、からだを反り込んで前方へ回転し、補助者に支えてもらって着地へ誘導してもらう。最後まで手を残して反り込んだ体勢を維持して着地に持ち込む。着地の衝撃が極力少ないように補助することが大切である。この時、実施者は着地の瞬間を先取りして着地の体勢(腰、膝、足首を軽くまげた姿勢)に入る。

補助法

- ①補助者は2台連結の先端横に位置どりをする。
 - ②足の振り上げが不十分な場合、元に戻ってしまうことを予め予測しておく。
 - ③倒立振り上げが弱く戻ってしまう場合は、両手で腰をつかみ、安全に跳び箱の上に安全に着地させる。
 - ④前方へ倒れ込むことができた場合は、着手位置に近い方の手で肩を下から支えるようにし、遠くの手は腰を下から支えてゆっくり着足へ誘導する。
 - ⑤特に回転を強めるような補助は戒めなければならない。あくまでも緩やかな回転をもって着地へ誘導する。
- 2) つぎは、跳び箱上で前後開脚立ち(ホップ足が前)からホップをして倒立に振り上げて前方倒立回転を行う課題である。
跳び箱の先端にテープをはって着手位置を示す。また、前足(けり足)の位置にもテープをはる。前足と着手位置が近づきすぎないようにするための指示である。一般的に、着手位置が前足に近すぎる子どもが多く、腰が高くなって着手のとき前のめりになってしまう。それを修正するためには着手位置を前足から少し離してやるが必要で、こうすることで前足の膝がよくまがり、けり足にちからが入るようになり、振り上げ足のスピードも出てくるようになる。
 - 3) 次の課題は、跳び箱の手前部分に片足をのせ(a)、この足がホップ足となる。跳び箱上でホップし(b)、跳び箱の先端部分に着手し(e)、前方倒立回転(とび)に入る課題である。(図 16 参照)

動画 11

ホップにあわせて両腕を振り上げる。この腕を振り上げる動作は、一般的にあまり重要視されない傾向がある。ホップで一端上方にからだを引き上げ、そのホッ

プ足で下りた後、上体を前に振り下ろし両腕も振り下ろす（d）ことで、前方へのからだの回転を作り出す。補助者は回転が大きくなるので、運動の先取りをした補助が大切になる。

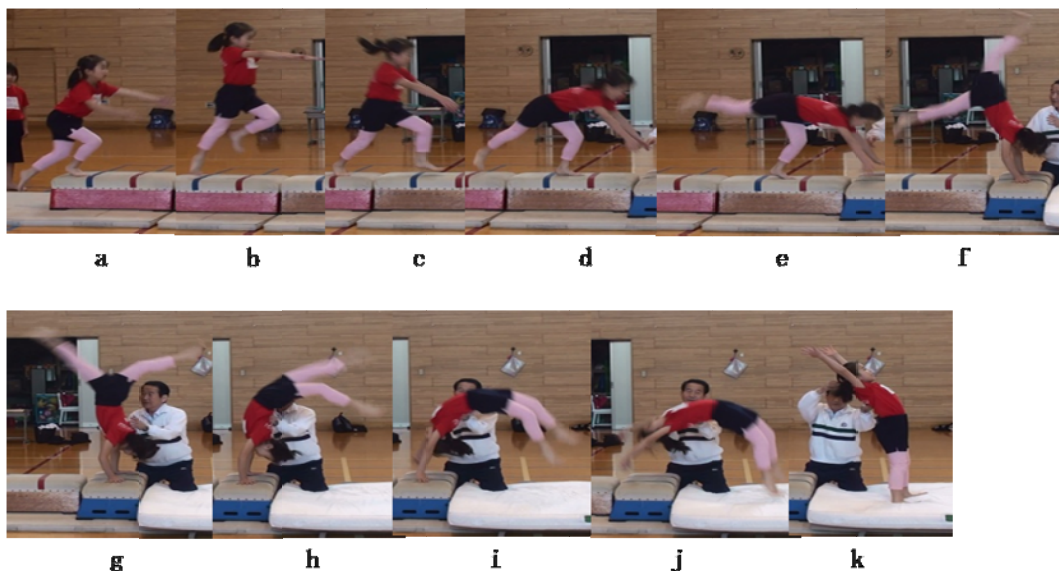


図16 とび箱(1段タテ2台・ヨコ1台を連結)を使ってホップから前方倒立回転

C. 厚さ10cmのエバーマットを利用した実践例：

- 1) 倒立からのブリッジ回転はすでに習得したと思われるので、ここでは前後開脚立ちから勢いよく上体を振り下ろして前方倒立回転を行う。補助者は足の振り上げスピードと倒立位を経過する足先のスピードがどの程度かをよく見極めながらその必要性を強調する。
- 2) 2, 3歩助走からホップを入れて行う。この練習では前方支持回転とび（ハンドスプリング）を意識した練習となる。
- 3) 十分な助走をとって、エバーマット（手前部分）に着手してハンドスプリングを行う。助走スピードが上がると、振り上げ足やけり足の強さを発揮する前に着手時に肩が出てしまうので注意が必要である。助走スピードが上がってもすっきりした倒立姿勢を経過することや離手時にはからだのそり込みが十分であることなどのチェックポイントを十分クリアしていることが求められる。
- 4) 最後は実施者が一人で挑戦できるような補助の軽減を実行することである。

7. 道しるべⅣ～発展性を求めて～

器械運動の学習に於いて、ハンドスプリングができたという段階は、終末局面で「しやがみ立ち」となることが判断基準になっているようである。そして、次の段階と

しては「高い姿勢での立ち上がり」であり「連続ができる」ことであろう。
 一方、指導者はその連続への発展性を考えて、「ブリッジ回転」あるいは「側方倒立回転ひねり」の指導に着手するのが一般的であろう。この指導法である程度の目的が達成されるのは容易に思考し得ることである。ところが、この実施の最大の特徴は突き放しが十分にできない単なる前方倒立回転であり、前方倒立回転とびの捌きにはほど遠いものになってしまうことである。前者はブリッジ回転の習得をもって、そのままのやり方で連続に入る。後者は側方倒立回転の習得のあとに、終末局面で前方へ90度ひねって前向きになるやり方である。双方の共通点は、体の柔軟性が優れている子どもは容易に習得できるということである。ところが、この方法でハンドスプリングを習得した子どもは、「突き放し」のない実施に陥る傾向がある。特に、側転からの導入の場合は最後まで第2の手が残り、やはり突き放し局面が見られず、さらには着手時に両手が真横に揃った突きはなしができず、両手の位置がずれてしまう傾向がある。

言い換えると、前者は前方倒立回転つまりブリッジ回転の傾向が強く、いわゆる手による突き放しである「ハンドスプリング」、日本語表記の「前転とび」からかけ離れた捌きといわざるを得ない(図 17 参照)。後者は「側方倒立回転ひねり」の変形であり、やはりとび局面のない捌きということになる。 **動画 12**
 それでは突き放しを習得するにはどうしたらよいのであろうか。

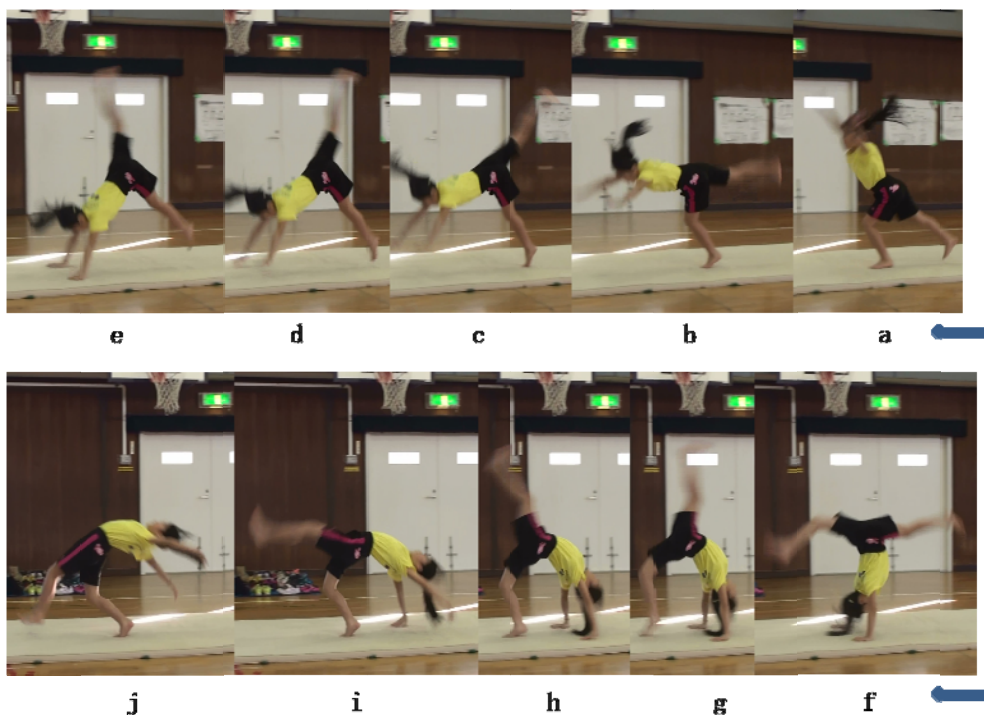


図17 ブリッジ回転連続の典型

(1) ハンドスプリングの「突き放し」をどのように指導するか。

- ①着手の時に肩が前に出ないようにする。 **動画 13**
- ②そのためには、まずけり足と着手位置をできるだけ離して遠くに手を着く必要がある。当然ながら、肩角を広げて着手する。 **動画 14**
- ③肩角を広げて着手し、腕を伸ばして手のカカト部分からマットに突き刺さるようなイメージで突き放す。
- ④よくない例は、腕をまげて着手することにより突き放す前に振り上げ足が頭上を越えて前に倒れ込み、この局面で突き手を入れようとしても前方への回転を助長するだけで、結局突き手は入らないままブリッジ回転の延長になってしまう。
- ⑤よくないもう一つの例 (図 17) は、着手前に前足が伸びきる (c) ためにとび局面が見られ (d)、着手時にはすでに振り上げ足がゆかにつく (h) ところまで回転してしまって全く突き手が機能せず、単に腕で支持した「支持回転」の様相を呈してしまうケースである。 **動画 15**
- ⑥良い捌き (やり方) の場合、前足をつくのとはほぼ同時に着手するイメージである。そして着手と同時的に突き放しに入る捌きが良い。 **動画 16**
また、突き放し局面で振り上げ足をあまり反り込まないようにし、むしろ足先の回転にブレーキをかけるくらいが良い。
- ⑦良い捌きのもう一つの特徴は、突きはなしのあとで腰のそり込みを押さえ、むしろ肩 (胸ではない) を十分反り込んだ実施である。つまり、胸の反りや腰の反りではなく、いわゆる肩が思い切り入った状態で回転し直立姿勢になる捌きが良いのである。この体勢を作るために、よび運動で両腕を上挙して起き上がる練習を積み重ねてきたわけである。 **動画 17**
- ⑧その点では、突きはなしのあとで両腕を横に開いて急激に上体を起こそうとするやり方は、突きはなしをカムフラージュしているだけで、必ずしも良い捌きとはいえない。
- ⑨最後に、理想的なハンドスプリングの捌きは突き放しのあと両腕を伸ばして頭上に残し、肩から腕にかけて弓なりの曲線がからだ全体の曲線を創り出し、からだが生きたような円運動の余韻を残す実施である。 **動画 18**

(2) ハンドスプリング連続に必要なもう一つのポイント

連続を手がける場合、一回目のハンドスプリングの片足立ち局面に注目してほしい。2回目のハンドスプリングがつぶれてしまったり、連続がうまくいかない子どもの大半は、支持足のつま先が前を向き、カカトが浮いていることが多い。この局面では、つま先を外に開きカカトから着地する (a) ことによって、膝が前に抜ける (まがる) のを防ぎ、足がよく伸びて次の連続動作に入っていけることになる。連

続時のこの軸足のつま先が前に向くか外に向くかで大きな違いが出てくるので注視してもらいたい。この横に開いたつま先は、次の上体の振り込みに入るところで、カカトからつま先へ力の伝導が行われ (b)、体を前に押し出す力 (推進力) が出てくるのでつま先の向きを考えた連続技を完成したい。

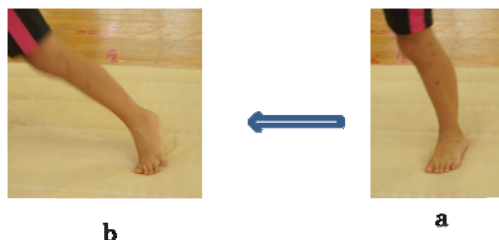


図18 ハンドスプリング連続の足先の動き

動画 19

動画 20

(協力：藤沢本町体操教室、六会体操教室)