

マット運動における後転倒立の指導に関する事例研究

－方向感覚のイメージを引きだす伸腕後転倒立－

中村彩花 （ 愛知教育大学 ）

1. 目的

本研究の目的は、子どもたちの目に難しい技として映り、腕力の小さい女子が体育授業において技を成功させている例が少ない実態を踏まえて、腕力の弱い者に対しても、倒立にもちこむことができる後転倒立の指導を検討することである。

2. 研究方法

- 1) 対象者：回転スピードが小さく、両手で体を支えきれない動きの特徴をもつ学習者 A と、倒立姿勢をつくることができない学習者 2 名。
- 2) 調査資料：1 回 40 分、計 4 回の指導を撮影した映像、対話および動感の記録。
- 3) 分析方法：実践指導のなかで呈示した動感形態が動きの改善に対してどのように働いたのかを動感感覚の視点から意味分析した。

3. 結果と考察

1) 学習開始前

学習開始時では、尻をかかとのすぐ近くに着くことから回転スピードが得られず、回転も小さくて、腰の曲げ伸ばしによる屈伸反転動作もみられなかった。そのため、後転の技術指導から始めることとし、以下の内容で行った。

回	ねらい	内容
1	・回転スピードづくり ・後転の技術指導	・大きな後転 ・こぶし後転
2	・屈伸反転動作づくり	・ゆりかごから首倒立 ・台上に仰臥し、後方に転がりながら屈伸反転動作
3 4	・運動覚づくり ・回転スピードと上昇力の融合	・しゃがみ立ちから背倒立 ・後転ジャンプ ・伸腕後転倒立の試行 ・倒立位づくり

2) 伸腕後転倒立の試行

学習者 A は、後転の修正指導の結果、十分な回転力と上昇力が得られる後転の動きを身に付けることができたが、腰の伸ばしにタイミングよく同調して腕を伸ばすことができず、マットから頭を上げられ

ないでいた。そこで、伸腕後転倒立に取り組みせることにした。

伸腕後転倒立は後転の頭越し局面を、腕を伸ばして両手の手先を向き合わせた状態でマットに着手するので、着手と同時に腕を伸ばす動作を仕掛けることなく、直ぐに腰を伸ばす動作に入ることになる。そのため、足の振り上げと腰の反動的な伸ばし動作に専念することができるのではないかと考えた。

この取り組みのなかで完全な伸腕姿勢での後転倒立を行えるようにはできなかったが、この練習により、押しの方向が腹側から背面側へ切り替わったことにより、学習者 A はマットを押す感覚を得て、体を反らせ倒立位にはいることができるようになった。



4. 結論

伸腕後転倒立の練習によって、押しの方向が背面側へ切り替わり、体の反りが引き出され、倒立位に持ち込むことができる事例を示すことができた。そして、この練習の他者への転用可能性を指導実践において検討したが、後転の回転加速技術が習熟している者なら誰でも有効なのかは確認できなかった。今後、どのような学習レディネスにある者に対して、伸腕後転倒立が後転倒立の動感形成に効果的な練習になりうるのかを事例集積する必要がある。

5. 主な参考文献

- 1) 金子明友 (1982) 教師のための器械運動シリーズ・マット運動, 大修館書店。
- 2) 木下英俊 (2009) マット運動における後転グループの技の習得に関する一考察, 宮城教育大学紀要第, 44:125-135。
- 3) 濱崎裕介, 渡辺良夫 (2013) マット運動における後転の修正指導に関する発生運動学的研究, スポーツ運動学研究, 26:47-57。