

器械運動における運動感覚の共有

白石 竜 (長崎大学)

1. 序

運動指導の際には3つの観点が必要である。学習者の運動観察、学習者の運動感覚の置き換え、指導者と学習者の間の運動感覚の共有である。特に、学習者が運動感覚を重視し、指導者と学習者の間で運動感覚を共有できた時に運動パフォーマンスに変化が見られるのではないかと。先行研究の多くは、器械運動における運動感覚の重要性を指摘している。以上から、本研究では器械運動における運動感覚の共有とは何かを明らかにする。研究方法は器械運動における技の分析と文献考察である。

2. 運動感覚の共有についての検討

金子(2002)は、運動とは「生き生きと運動する私の生身にありありと感じられる〈身体性〉を含意した運動なのであり、約言すれば、有体的な動感運動が意味され、〈動感〉とは「私の身体性の中に息づいている〈動いている感じ〉」であると述べており、運動感覚を〈動感〉と言い換えている。本研究で用いる運動感覚はこの〈動感〉と同義と捉える。

吉田(2006)は、器械運動における習熟過程の存在を指摘し、動き方の実現のためには学習者自身の体験や自らの運動感覚によるコツとカンの理解が必須であることを主張している。器械運動は技の習得が学習のねらいの1つであり、技の構造を理解してもその技を成功させることができないことがある。それは運動感覚によってコツやカンを理解できていないからである。

3. 運動感覚を共有する過程

指導者は自分自身の運動感覚に基づいた運動観察から学習者の運動感覚を分析する。そして学習者に適した運動感覚を提示することが必要になる。例えば、筆者はマット運動や鉄棒運動において技を行う時に様々な運動感覚で技を行う。筆者が他の学習者に助言する場合には、自らの運動感覚に基づいて

他者の運動を観察し、彼らに適した運動感覚を提示することによって運動の質の変化につなげる。この時、技を行う時の運動感覚を運動している本人が意識できるか、無意識のまま見過ごしてしまうかで、その後の学習に影響が出てくる。自らの運動感覚を意識し、自身に適した運動感覚に変えることで運動の形態も変化させることができる。また、指導者と学習者の間にある無意識の運動感覚をお互いに意識できるようになると、指導者と学習者の間で共有できる運動感覚が見つかるようになる。学習者は実践によって運動技能の向上につなげることができる。

4. 運動感覚を共有することで得られる効果

運動パフォーマンスへの効果は、共有する運動感覚によってパフォーマンス内容が変わることである。さらに、運動感覚についての意識への効果もある。指導者と学習者が運動感覚を共有することで、学習者が目標とする技ができた時にその理由が理解でき、技の習得につながる。また、学習者の運動の可能性が広がり、類似した技や発展した技にまで「できそう」という意識が生まれることによって新たな運動感覚の発見にもつながる。

5. 結

器械運動では運動感覚が重要になる。指導者は、自分自身の運動感覚に基づき学習者と共有できる運動感覚を提示することが必要である。指導者と学習者の間で共有しやすい運動感覚を見つけ、共有した運動感覚を充実させていくことで、学習者の技の習得や運動技能の向上につなげることができる。

6. 主要参考文献

金子明友(2002) わざの伝承. 明和出版.

吉田茂(2006) コツ創発能力とは何か、技術との相違について. 第26回日本体操競技・器械運動学会シンポジウム資料.