

マット運動における伸膝前転の促発指導事例

-手なし伸膝前転（立ち上がり局面で支持動作を行わない練習法）の有効性の検討-

磯 賢（愛知教育大学）

1. 目的

筆者の所属するゼミ主催の体操教室にて、ある学生に伸膝前転を指導する機会があり、そこで大きな効果を発揮したのが〈手なし伸膝前転〉の練習であった。そこで本研究では、実践指導を行い、〈手なし伸膝前転〉の練習が、伸膝前転における回転の伝導技術や立ち上がり技術の習得にどのような働きをするのかを分析した。

2. 学習者Aの指導実践（体操教室での指導）

学習者Aは、伸膝前転の伝導化能力はある程度充実化しているものの、立ち上がり時に深く前屈していることが特徴的であった。そこで、上体の前屈伸ばし動作を反動的に行う感覚の気づきを引き出すために〈手なし伸膝前転〉に取り組んだ。その結果、〈手なし伸膝前転〉の成功には至らなかったものの、その後行った伸膝前転では、立ち上がり後に2～3歩後退する程度で立ち上がれるほどに大きく腰が上昇するようになった。

3. 〈手なし伸膝前転〉の有効性の検証

学習者Aの結果を受け、他の学習者に対しても指導実践を行い、〈手なし伸膝前転〉の有効性を検証することにした。

1) 学習者Bの指導実践

学習者Bは、〈手なし伸膝前転〉の練習によって、前屈を瞬時に終えて反動的に立ち上がる動作が行われるようになった。

しかし前転の回転スピードが増したことに伴い、回転中に腰角を保持することが困難になってしまった。そこで傾斜を利用した伸膝前転を行い、腰角を保つ負荷を和らげた状態で立ち上がり動作の改善を図った。この手立てにより、立ち上がり後1歩後退する程度にまで腰が上昇するようになった。

その後も練習を繰り返し、指導最終日には少しの後退もなく直立姿勢に持ちこむことに成功した。

2) 学習者Cの指導実践

学習者Cにも〈手なし伸膝前転〉に取り組んでも

らったところ、繰り返し練習する内に腰が以前よりも少し上昇するようになった。しかし、腰角度（胸と脚の間の空間）の大きな前転ができるようにはなっていないものの、長座体前屈の可動域の不足から立ち上がり局面では膝が曲がり、体重が足に乗る感じが生じるにはほど遠い立ち上がりの状態に留まった。

これらのことから、〈手なし伸膝前転〉は、前転のための伝導化能力がある程度充実化して、立ち上がり局面において伸膝姿勢を保つことができている場合において有効な動感素材となると考えられた。

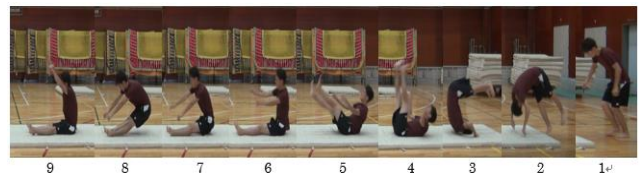


図1 学習者Bの〈手なし伸膝前転〉の試行

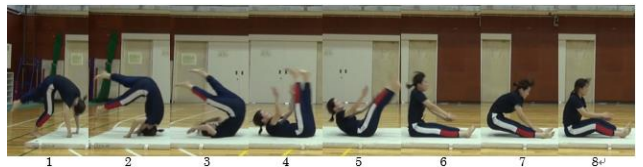


図2 学習者Cの〈手なし伸膝前転〉の試行

4. 結論

本研究では、〈手なし伸膝前転〉には回転の伝導技術を強化し、立ち上がり技術の感覚の気づきを引き出す要素が含まれていることが分かった。しかしそこにはデメリットも存在し、デメリットを補う運動課題を同時に与えることが必要であることも判明した。今後は、デメリットを補う運動課題や、〈手なし伸膝前転〉に取り組む際に前提となる学習レディネスをより詳細に明らかにしていく必要がある。

<主要文献>

- 1) 金子明友（1982）教師のための器械運動指導法シリーズ マット運動、大修館書店。
- 2) 三木四郎（2015）器械運動の動感指導と運動学、明和出版。