

マット運動における「後方倒立回転とび」の “踏切り方向のゆがみ”の修正指導

荒川 浩基 (愛知教育大学)

1. 研究目的

本研究の目的は、固癖化した「後方倒立回転とび」の“踏切り方向のゆがみ”の修正指導において、指導者がどのように学習者の動感形態を読み取り、再統覚化に向けてどのような手段と手順で動感発生を促したのかということを経験学的な反省分析によって純粋記述することである。

2. 事例呈示

1) 学習者 A の学習レディネス分析

学習者 A は高校生のとき後方倒立回転とびを習得し、外観上は問題なく遂行できる状態であった。その後、“踏切り方向のゆがみ”が発現し、(受動的固癖化)していた。A 自身は運動課題の検討もつかず、修正方法に見当もつかない様子であった。



図1 後方倒立回転とび(2019年10月21日)

2) 指導方針

後方倒立回転とびの“踏切り方向のゆがみ”の(受動的固癖化)を解消する手段として、局面練習法によって運動課題を(能動的)意識に引き上げる修正法に取り組んだ。(能動的)意識への引き上げは、学習者の価値覚能力の向上(王, 2010)を判断基準とした。以下の表は、学習者の意識の状態を表したものである。

意識	補足	位相	状態
高次な (受動的)	習慣態 負担免除	〈自在化位相〉	気づいていないけどできる状態
高次な (受動的)			感覚がおぼろげになっていく状態
〈能動的〉	価値覚能力の向上	〈形態化位相〉	意識によって自覚しながらやっている状態
〈受動的〉	運動内観と映像上の運動像の不一致	〈探索位相〉 〈偶発位相〉	言われれば分かる段階
〈受動的〉			気づいていないけど感じている状態

図2 学習者の運動課題の意識状態

3. 指導実践

1) 方向感覚の切り替え技術の触発と(能動的)意識化

A は(方向感覚の切り替え技術)が(受動的)意識に沈んでいたため、後方への倒れこみ練習法に取り組むことで後方への方向感覚の切り替えを触発した。すると A 自身も踏切りでのスピード感の変容に気づき、発言の中に自己運動の価値覚能力の向上が見受けられた。これにより、A は(方向感覚の切り替え)が(能動的)意識の状態に動

作の工夫を加えられるようになった。

2) 腰のしなりの動感の定着化

再度後方への倒れこみに取り組んでいく中で、A は「腰のしなりだ!」と叫び、修正以前には感じることはできなかった「腰のしなり」の動感に気づき、この動感に(能動的)なコツ意識を見出した。この「腰のしなりだ!」という発言は踏切り局面における上肢と下肢も回転力の伝導を感じ取ったものだと考えられる。



図3 後方への倒れこみの様子
(左 2019年11月26日, 右 2019年11月7日)

3) 後方倒立回転とびへの取り組み

方向感覚の切り替え技術の(能動的)意識化と、「腰のしなり」の動感の定着化によって、A の(受動的固癖化)した後方倒立回転とびの“踏切り方向のゆがみ”は解消された。A は自身の後方倒立回転とびの実施感覚をより詳細に色分けできるようになり、価値覚能力の向上も見受けられた。これは、後方倒立回転とび全体の動感図式が(能動的)意識に引き上がったことを示唆している。



図4 後方倒立回転とび(2019年11月28日)

4. 結語

本研究では、自己運動の知覚が希薄で後方倒立回転とびの“踏切り方向のゆがみ”が(受動的固癖化)してしまった学習者への修正指導法とその成果を示してきた。自己運動が(受動的)意識での修正は困難であるため、固癖化の原因となっている運動課題を特定し、局面練習法に取り組むことでその課題を(能動的)意識に引き上げることで修正することができた。

〈主要文献〉

- 金子明友 (2018) わざ伝承の道しるべ, 明和出版
- 王水泉 (2010) 教育における身体知の研究—金子明友の身体知の構造分析論と運動学習・運動教育の問題—, 広島大学大学院教育学研究科紀要第一部, 59, pp,59 - 67