

ドイツ体操における Haltungsschulung の運動課題並びに

実施に関する実践的研究

萩原 沙里菜 （ 筑波大学 ）

1. 目的

本研究の目的は、ドイツにある伝統的な体操学校のひとつであるキーダイシュ学校（Sport und Gymnastikschule Kiedaisch）で実施されていた Haltungsschulung における運動課題を明らかにし、実施する際の注意点等の実践的な知見を得ることを目的とし、次の2つの研究課題を検討した。研究課題①として、ドイツでの現地調査で得られた資料から実際の運動課題を収集して調査項目毎に分類し、研究課題②として課題①の運動課題を基に構成した一連の体操を実施させ、作成した評価観点に基づき実践様子を評価した。

2. 研究方法

1) 研究課題①：運動課題の収集・分類

(1) 対象資料 2004年4月1日から2005年3月31日の期間にキーダイシュ学校で実施されていた Haltungsschulung の授業映像と筆記資料

(2) 調査方法 資料から運動課題を収集し、難易度・体力要素・部位・姿勢・動きの種類の5観点で分類した。

2) 研究課題②：一連の体操の実施評価

(1) 対象者 T大学体操部大学生12名

(2) 調査方法 姿勢ならびに動きを改善することによって、適切な姿勢やフォームを養成することをねらいに17運動で構成した体操(図1)を実施させ、体操専門家と筆者が作成した評価観点に基づき、実際に対象者が動いている様子を観察しながら100点満点で評価した。

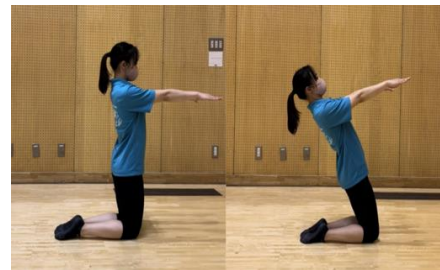
3. 結果と考察

研究課題①において、資料から収集した運動課題は全部で94個であった。また、立位63個(67%)、座位23個(24%)や臥位4個(4%)等といった多様な姿勢で実施する運動が確認され

た。

研究課題②において、全調査対象者の達成度は直線の運動が 80.3 ± 5.4 点、直線(対角線)の運動が 77.8 ± 5.3 点、曲線の運動が 79.8 ± 5.3 点であった。この最も低値であった対角線の運動は身体を斜めの方向に引っ張りながら動くことが求められ、馴染みのない運動様式であるといえる。その中でも座位で行われるものは、身体を動かすことのできる範囲が限られた姿勢で、手や上体を斜め方向に伸ばさなければならなかったため、より難易度が高くなることが推察された。また、調査対象者の習熟別において、運動全体の達成度は未習熟群が 76.9 ± 4.9 点、習熟群が 85.1 ± 3.2 点で有意な差が確認された。これより

Haltungsschulung は継続して行うことで、自身の身体を思い通りに動かすことや動きの中で無駄



な力を抜いて経済的に動くことができるようになる可能性が推察された。

図1 一連の体操の運動例

4. 結論

本研究において Haltungsschulung における運動課題は、日常生活ではあまりしない多様な姿勢や運動様式のものであることが確認された。また、身体の動きを意識しながらゆっくりと行うことで、実践者の身体操作性や身体意識を向上させる可能性が示唆された。

5. 主な参考文献

1) Deutscher Gymnastik Bund e.V. (1978)
Gymnastik Lehrer, W. Bertelsmann Verlag

