

# 視覚が運動感覚に与える影響

成松 実咲（大阪教育大学）

## 1. 目的

本研究では器械運動において、目を閉じて技を実施することが身体感覚に及ぼす影響を解明し、今後の学校体育における指導を検討する。

アンケート調査では、体操競技未経験者が目を開けて技を実施しているのか否かを知り、開けていない場合の技の関連性を見いだすことを目的とする。

実験では同一の技において目を開けた実施と閉じた実施を行い、身体感覚や技の出来映えに変化が生じるのかを解明することを目的とする。

## 2. 方法

- 1) 対象者：アンケート…○大学の学生 92 名  
実験…○大学 4 回生の男女 3 名ずつ
- 2) 調査方法：アンケート…Google フォーム  
実験…開眼・閉眼の側方倒立回転の実施、後にアンケート回答  
(Google フォーム)
- 3) 撮影方法：iPhone 7 +

## 3. 結果と考察

アンケート結果より、体操競技未経験者において、目を開けて技を実施する学生の割合が比較的多いが、マット運動では全体の 1/3 もの学生が目を閉じて技を実施していることが判明した。マット運動で目を閉じた学生の全員が、他の種目でも同様に目を閉じるという相関関係は生じなかった。また、器械運動では種目が異なっても、前後に回転する技において目が閉じられやすいことも結果に表れた。よって目を閉じる技がある場合は、他の種目においても目を閉じている可能性を意識する必要があると思われる。

目を閉じてしまう主な理由として、恐怖心や酔わないように等意図的に目を閉じる場合と、無意識に閉じてしまっていた場合の二通りが挙げられた。無意識に目を閉じてしまう場合は、目を閉じたままでも意識できるようなコツの伝授を行い、目を開けてもその動きが再現できるように指導する方が良いと考える。

実験では被験者全員が、開眼で側方倒立回転を実施した方が行いやすいと述べた。閉眼での側方倒立回転で身体の位置が把握できず、恐怖心を抱いたという意見がある一方で、開眼での実施より

も閉眼での実施の方が、側方倒立回転の運動経過が改善された学生もいた。また、肘や膝の曲がりや視覚情報の有無は客観的に見ても、関連が見られなかった他、学生達も認知している様子は見られなかった。従って、視覚情報が手や足と繋がる運動器官に働きかけて、形を変容させることはあまりないと考えられる。

今回の被験者は全員、通常は目を開けて側方倒立回転を行う者であったため、普段と異なる「目を閉じる」という動作をしたことで自分が感じているコツや感覚を捉え難くなり、行いにくさを感じた可能性が高いと考える。目を開けて側方倒立回転をする時に、周囲の情報の把握ができると、実施時に自分の身体の位置関係を把握することが容易となり、見えていることが与える安心感が被験者自身の良い感覚に結びついたと考える。

## 4. 結論

アンケートと実験の結果より、恐怖心を抱いた実施について真逆の答えが得られた。学校体育の現場でも、器械運動の技の実施において、目を開けて行う子どもと、そうでない子どもがいるはずである。もちろん、技を行う上で目を開けた方が自分の位置を把握しやすかったり、自分のコツを掴んで実施できたりするため、その方が良いと考える。しかし、目を閉じている子どもには、目を開けることによる恐怖心があることを念頭に置くべきであろう。そのような子ども達には、目を閉じてしまう原因に合わせて段階的な指導の下、徐々に目を開けて技が実施できるようにすることが必要である。

また、目を閉じたことで運動が改善された学生がいたことから、常に意識していたコツや感覚の認知が薄れ、より丁寧に技を行うため自然と身体が良い動きへと修正されたと推察する。

器械運動において、目を閉じることは良いことではないが、良い動きができない場合は目を閉じ、自らがつかんだと思うコツや意識すべきことの一点に集中することで、良い動きに繋がる可能性が考えられる。この可能性については、今後の競技生活での実践を通して子ども達にも有効な指導法であるのかについて検討していきたい。