

伸膝前転の分析に基づいた回転運動の指導のポイント

－「個別最適」な弧の実現を目指して－

高以来 友美 （長崎大学）

I. はじめに

中学生や高校生のみならず大学の教職課程で保健体育を専攻する学生でも伸膝前転の習得に苦戦する様子が見受けられる。その原因には指導者の教授技術や学習者の誤った理解の問題があると考えられる。特に運動学的観点は両者に切り離せない関係にあり、その観点に基づいた指導のポイント化が必要である。

II. 目的及び方法

本研究では、伸膝前転の分析に基づいて回転運動を指導する際のポイントを提示する。研究対象は、筆者及び女子学生1名（以下、学習者A）であり、文献による考察及び対象者の伸膝前転の様子を二次元動作解析ソフト Dartfish Mobile（以下 DRFM）を用いて解析・比較し、他者観察によって分析する。

IV. 結果及び考察

本研究では伸膝前転を第一着手局面、頭越え局面、背面の接触局面、第二着手局面、立ち上がり局面の5つの局面に分節した。それを基に筆者と学習者Aの伸膝前転を比較・分析し、伸膝前転を習得するためのポイントとして以下の3つを挙げた(図1参照)。

- ① 背面の接触局面から第一着手局面までの回転運動において腰角度を直角に近い角度で保つこと
- ② 突き放し局面において上体を腹部と大腿部を近づけるように深く前傾させること
- ③ 背面の接触局面から第一着手局面までの回転運動において視線は常に進行方向前方を見ること

①～③のポイントに基づいて伸膝前転を学習すると、回転する弧の大きさは個々によって差異が生じることになる。したがって、回転運動を指導するためには、「個別最適」な大きさの弧について検討する必要がある。本研究における「個別最適」な大きさの弧とは、学習者各々が持つ身体的特徴や体力、運動の仕方の特徴等による実現可能な大きさの弧とする。それは、OECDのラーニングコンパスや中央教育審議会（2021）の「個別最適な学び」に基づいている。

学習者Aへの指導を含めた本研究の内容を踏まえ、指導者が学習者に回転運動を指導する際のポイントを、以下の通りに示した。

- ア 学習者の身体的特徴や体力、運動の仕方の特徴等を把握する
- イ 局面構造に分けて運動構造を理解する
- ウ 運動質に基づいて学習者の運動を分析する
- エ 学習者の運動について他者観察を基にフィードバックし修正を行う

V. 結論

以上のポイントについてアからエまで順に段階を踏みながら指導を行う。その際、指導者の動感を学習者が共有することは難易度が高いため、指導者が学習者の動感に共有することが不可欠となる。それらを基に指導を展開していく必要がある。

VI. 主要参考文献

1. Kurt Meinel：金子明友訳（1981）スポーツ運動学。大修館書店。

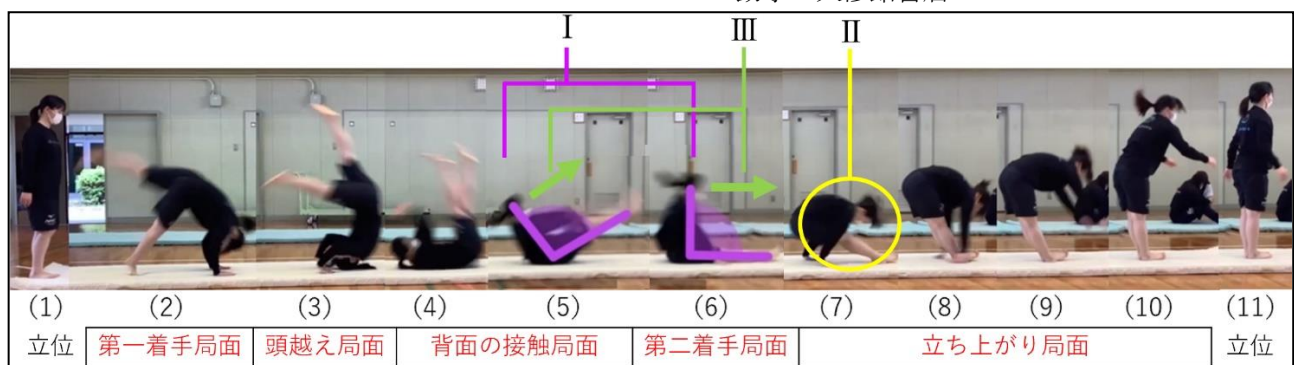


図1 伸膝前転を習得するためのポイント