

マット運動における側方倒立回転の技術習得に関する

運動学的一考察

大和田 天空（宮城教育大学）

1. 目的

本研究の目的は、定位感能力に関する先行研究を踏まえながら、側方倒立回転における遠近感能力に着目してコツ身体知の変容を促す練習を行い、技術習得を目指す過程の中で、コツ身体知がどのように充実するかの様相を事例的に把握すること、どのような練習方法が技術習得を促すのかを明らかにすることである。

2. 研究方法

1) 対象者

20歳の女子大学生2名

2) 調査方法

事前実践として側方倒立回転の動画撮影と質問用紙によるアンケート調査を行い、対象者の現段階のコツ身体知の把握と遠近感能力及び定位感能力の課題について検討したうえで練習課題を設定した。5つの練習方法を中心に対象者に合わせた内容を検討しながら全8回の実践練習を行い、練習後毎に動画撮影とアンケート調査、必要に応じてインタビュー調査を行った。

3) 分析方法

側方倒立回転を直立の構えから上体を倒して着し踏み切って足が離れるまでの準備局面、足を振り上げて踏み切り開脚横向き倒立となる主要局面、横向きの倒立位から先行した振り上げ足を手の近くに引き寄せ、手を押し離して立ち上がる終末局面に分け、事前実践と1~8回全体を通して分析する。

3. 結果と考察

実践結果として、対象者Aは技術習得に至らず、対象者Bは技術習得したと言える段階に至った。対象者Aは事前実践から定位感の混乱が見られた。また壁倒立の実施が難しい状態が長く続き技術習

得に向けた局面ごとの練習を十分に行えなかったことで、定位感能力が働かず遠近感能力が空虚なまま充実させることができず技術習得に至らなかったと考えられる。対象者Bは事前実践から定位感の混乱がほぼなく、技術習得に向けた局面ごとの練習を続ける中で遠近感能力を働かせて運動することができるようになり、技術習得につながったと考えられる。

4. 結論

本研究では、側方倒立回転を行ううえで遠近感能力は立ち上がりを読み取って着手位置を決めること、立ち上がりの着足位置を決めることに重要な役割を果たしているが、遠近感能力が作用するには起点となる定位感能力が安定していることが条件となることが明らかになった。壁倒立、側方倒立回転の入りからの壁倒立、壁倒立から側方倒立回転の立ち上がり、手型・足型を置いての側方倒立回転の4つの運動課題が側方倒立回転の技術習得の基盤となることを明らかにすることができた。学習者に合わせて定位感の安定を促す運動課題から始めるのか遠近感能力の充実を促す運動課題を実施するのかを選択していく必要があることも明らかになった。

5. 主な参考文献

- 1) 中島光広, 太田昌秀, 吉田茂, 三浦忠雄, 体育授業シリーズ 器械運動ハンドブック, 大修館書店, 1979
- 2) 金子明友, 教師のための器械運動指導シリーズ マット運動, 大修館書店, 1982
- 3) 吉田茂, マット運動の側方倒立回転の運動学習の過程に関する研究(II), 埼玉大学紀要 教育学部(教育科学III) 第40巻第1号, 1991, pp37-45