

運動技術の開発と学校体育の学習内容に関する運動学的研究

－技術発達史に着目して－

吉村 颯馬 (宮崎大学)

1. 序論

運動技術は絶対不変的なものではなく、佐藤 (1990, p. 70) はこれを運動技術の時間的限定性と称している。つまり、運動技術 (学習内容) には時代性があり新しい技術への認識は子どもの運動学習にとって大切である。そこで今回は走り幅跳びの着地局面に焦点を当て、有効な指導の内容を明らかにし、学習指導要領に示されている指導内容について検討する。

2. 走り幅跳びの技術史 ー走り高跳びとの比較ー

昭和 26 (1951) 年から平成 29 (2017) 年に告示された中学校保健体育の指導書及び学習指導要領解説には、走り高跳びと走り幅跳びはどちらも着地に関する記載が少なく変化もほとんどない。その要因として、走り高跳びの場合着地が記録に影響する種目ではなく、着地マットの導入によって安全性が向上したことが考えられる。一方で走り幅跳びは跳び方や着地場所の条件に大きな変化がないためか、着地の仕方に関する記載が少なく変化もない。しかし着地が記録に影響する種目であり、歴代のトップ選手の着地の仕方や専門書を調べてみると、1980 年代後半を境にしゃがみ立つような着地から、接地した足の側方にお尻を滑り込ませる着地が増え、現代ではこの消失動作が一般的に行われるようになったことが分かる。

そこで本研究では、この消失動作を学校体育で指導するのは不適切なのかを実践的に明らかにする。

3. 実践研究

- 1) 対象者：大学生 3 名 走り幅跳び経験者 (A)、陸上競技未経験者 (B)、陸上競技経験者 (C)
- 2) 実践期間：令和 5 年 6 月から令和 5 年 11 月の間の 3～4 日間で 1 日 30 分から 1 時間程度
- 3) 方法：実践指導前後の動き方と跳躍距離の比較

4. 指導過程と考察

指導前に着地への認識を確認し、指導前試技として跳躍距離の計測と着地の様子を撮影した。対象者 A は部活動の経験からお尻を滑り込ませて着地を行うという予備知識があり、試技では足の後方にお尻を滑り込ませて着地を行った。対象者 B と対象者 C は両足で立って着地をするという認識を持っており、学校体育

でもそのように学習したと答えた。実際に試技でも両足で立って着地を行った。そこでまずは対象者 B と対象者 C のお尻を滑り込ませる動きを引き出すために副読本の学習内容を行わせ、そこで出た課題を基に指導を行った。次に対象者全員にお尻を滑り込ませる場所を足の側方へと意識させ、最後に試技を行った。

まず、対象者 B と対象者 C に対して副読本に記載されている 3 歩助走からの跳躍と立ち幅跳びを指導した。その中で対象者らから「高く跳びたくない」「初めにお尻がつくため痛そうで怖い」という声が上がリ、従来の指導方法には高さや怖さの課題があることが分かった。そこで椅子等を用いて跳ばずにお尻を滑り込ませる指導を行うことで、対象者 B と対象者 C はお尻を滑り込ませる動きの感じがなんとなくわかる段階になった。次は対象者全員に対して実際に跳ぶ動きの中でお尻を滑り込ませる指導を行い、滑り込ませる位置を接地した足の側方へと意識づけさせていった。接地した足の側方にお尻を滑り込ませるための感覚として対象者らからは「つま先を横に向ける」「上半身を横に傾ける」「膝を体が倒れる反対に向ける」という声があがった。そして最後に全助走で跳躍を行うと、指導前試技と着地の仕方が変わり、跳躍距離がのびた。

この実践研究を通して、運動経験の異なる対象者全員が足の側方へお尻を滑り込ませる消失動作を習得できた。この消失動作の習得によって学習指導要領解説に記載されている「足を前方へ投げ出す」ことを意識しやすくなり、また足の側方へお尻を滑り込ませることで記録のロスを減らせるようになった。

5. 結語

本研究では走り幅跳びの歴代トップ選手の着地技術と専門書の着地に関する記載から、歴史的に着地技術の変容があったことを確認し、その着地技術が学校体育にも取り入れられるか調べるために実践研究を行った。結果として、走り幅跳び未経験者でも技術の習得がみられ、足の側方にお尻を滑り込ませる着地の学校体育における学習の可能性を明らかにした。

6. 文献

- 1) 佐藤徹 (1990) 技術の運動学的認識、運動学講義、大修館書店

