

器械運動における技の系統的指導に関する一考察

—マット運動における系統図の作成—

上 田 亜由美

本研究は、保健体育科で取り扱う領域の1つである器械運動における、生徒のための資料作りを目指したものである。生徒の中には、学習の見通しがつかなかったり、練習の方法がわからないといった理由で「怖い」、「怖いのがまんする」、「痛い」など辛い思いをして授業へと鬱々と参加している者も少なくない。これらの生徒にも「できるのではないか」、「やってみれば楽しい、できる」という喜びを感じさせたいと思うものである。

はじめに

今日の器械運動は、グーツムーツ (GutsMuths) の提唱するギムナスティック (Gymnastik)、いわゆる徒手体操からヤーン (Jahn) が創り上げたスポーツ領域である。そのツルネン (Turnen) いわゆる器械運動は、敗戦に心を痛めるドイツ国民の愛国心を奮起させたいという希望があったとはいえ、その運動のおもしろさは人々の心を魅了し、またたく間に愛好者を増やし、10年足らずの間で100を超える体操場が開設されたと記録されている。

日本では、明治6年、陸軍での訓練で採用されたたのを始まりに、100年以上に渡って親しまれているものである。学校体育においても、始めは姿勢訓練、体力づくりの基本といった「克服型」のスポーツ領域として捉えられてきたが、前回の学習指導要領改訂から「達成型」へとその特性が捉え直されたのである。つまり、器械運動とは不安な気持ちに打ち勝ち精神力で技を身に付けるのがそのねらいではなく、技能面での裏づけによって、それを試行しながら成功したときの達成感を感じさせることがそのねらいなのである。

1. 研究のねらい

本研究は、2年生の領域内選択 (マット運動)、領域選択 (跳び箱運動) での取り組みを元にして、特にマット運動での系統的な指導方法 (系統図の作成) を探るものである。どちらも選択制を取り入れた学習形態ではあるが、2年生はまだ選択制での学習経験も少ないため、まだその学び方も十分身につけていないという実態である。そのため、「一斉的な指導」、「教師主導型」の学習方法も取り入れながら授業を進めるのである。これらの生徒たちが今後自ら試行錯誤しながら「能率よく (わかりやすく) 技を身に付ける」「恐

怖心を軽減できる」「技の発展を見通せる」ようになることを期待して技の系統性を図としてまとめようとするものである。

2. 授業の基盤

本研究の保健体育科のカリキュラムにおいて器械運動は次のように配列されている。

○1年生

マット運動—15時間 (3学期)

○2年生

跳び箱運動・マット運動 (領域内選択)
—8時間 (1学期)

跳び箱運動 (陸上との領域選択)
—8時間 (2学期)

○3年生

跳び箱運動・マット運動 (陸上との領域選択)
—12時間 (2学期)

新学習指導要領における内容の取り扱いについては、マット運動・跳び箱運動・鉄棒運動・平均台運動のうちから生徒が選択して履修できることとされている。本校の施設・設備・指導者の実態に即して、数年前からこのような形で選択制を取り入れて器械運動を取り扱ってきた。運動経験の違いによって技能に多少の差は現れてくるが、個々の力に応じて様々なくふうができ、個別での学習活動が可能なおことから、積極的に選択制を取り入れてきた。

(1) 2年生 マット運動 (跳び箱との領域内選択)

① 目標

- ・過去の学習経験や指導者の助言等を生かし、各自の興味・関心に応じた種目を選択し、学習することができる。(関心・意欲・態度)
- ・自分の課題や目標に応じた練習方法を工夫できる。

(思考・判断)

- ・できる技をより熟練させたり，難易度の高い技に挑戦できる。(技能)
- ・技の特性を理解し，より効果的な練習方法を工夫できる。(知識・理解)
- ・安全に留意し，補助をしあったり，アドバイスしあうなどグループ内で協力し，学習できる。(知識・理解)

② 単元計画

1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション	一斉指導による学習活動						自己評価
	系統別学習活動 (グループ別)						

③ 一斉指導による系統的な学習活動

前転，後転，横転などの簡単な技を，体ならしや精神的構えを軽減するために教師主導による学習活動を行った。活動の内容や雰囲気は，幼児やジュニアの体操教室のようで「痛い，怖い」というイメージを持つ生徒に対してリラックス効果が上がることを期待して実施した。

また，その後に行う技の系統性に気づかせるために，体位や回転の軸を変化させ，動きのバリエーションを増やすことを心がけた。

④ グループ別での系統別学習活動

次のような7つのグループを指導者が提示し，グループ別での学習活動を実施した。

ア 前転コース

①	前転
②	開脚前転
③	伸膝(しんしつ)前転
④	とびこみ前転

イ 後転コース

①	後転
②	開脚後転
③	伸膝(しんしつ)後転
④	後転倒立

ウ 倒立コース

①	カエル倒立
---	-------

②	首・頭倒立
③	壁・補助倒立
④	倒立静止
⑤	倒立前転

エ 側転コース

①	側転
②	側方倒立回転
③	ローンダート

オ ブリッジコース

①	その場でのブリッジ
②	壁を使ってブリッジ(前・後)
③	前方ブリッジ
④	後方ブリッジ

カ はね起きコース

①	頭倒立
②	落差を利用して頭はね起き
③	頭はね起き
④	腰を曲げた首はね起き
⑤	落差をつけて首はね起き
⑥	首はね起き

キ 倒立回転跳びコース

①	ブリッジの連続
②	前方ブリッジ
③	落差を使って倒立回転跳び
④	助走からホップ⇒倒立
⑤	前方倒立回転跳び

※ 活動での配慮事項

- ・練習方法の工夫…中学校体育実技(学研)の活用，指導者からの助言
- ・時間ごとのコース選択…毎時コースを選択するが，1時間の間は原則として変更しない。

(2) 2年生跳び箱運動(陸上との領域選択)

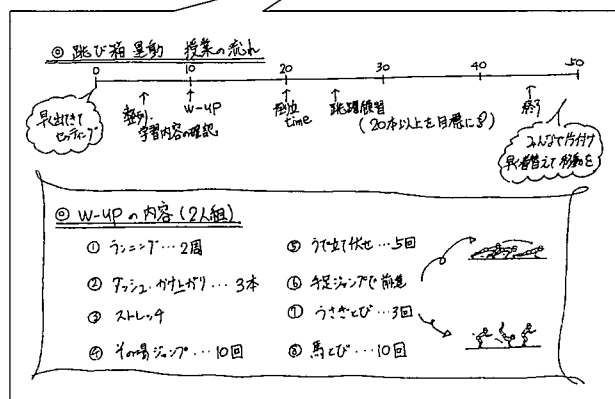
① 目標

- ・様々な技の練習に取り組み，各自の力や興味・関心に応じて，より多くの技を習得できる。(関心・意欲・態度)(技能)
- ・技の特性や系統などを理解し，安易なものから難易度の高いものへと段階的な練習方法を知る。(思考・判断)(知識・理解)
- ・器具の正しい扱いを知り，安全に学習できる。技能

の向上と安全に留意し、互いに効果的な補助ができる。(知識・理解)

② 単元計画

1	2	3	4	5	6	7	8
オリエンテーション	スキルテスト	学習カードを利用した系統別学習活動				スキルテスト	自己評価



③ 学習カードを活用した系統別学習方法

既成の学習カードを活用し、達成度をスモールステップで自己評価することで、生徒はやる気を高めたり、達成感を持ちやすくなることを期待した。また、授業前後の比較がしやすいことも予想された。

今回活用した学習カードは、1つ1つの技を10程度の段階で捉え、1つの技を発展的に学習できるものではあった。しかし、技同士を系統的に捉えるためには十分とは言えないものであった。そのことは、資料自体に問題があるというよりは、跳び箱運動の持つ特性上致し方ない部分であるとも言える。

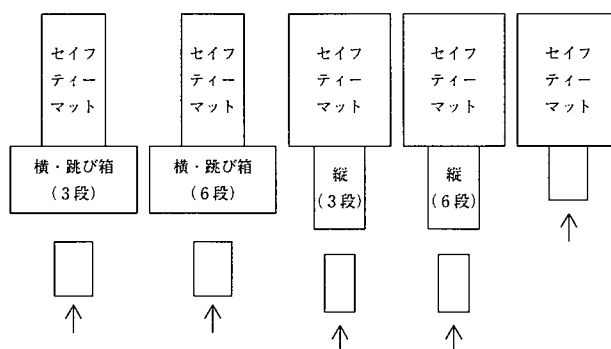
しかし、難易度の高い技であっても始めは日常の何気ない動きから発展させているため、「出来そうな気がする」という気持ちを生徒に持たせられる資

開脚跳び			
跳び箱から開脚跳び 移行できるか		○	○
跳び箱で開脚跳 びができるか		○	○
踏み切り足も平で開脚 跳びができるか		○	○
開脚跳びで平足で開脚 跳びができるか		○	○
足を伸ばして開脚跳び ができるか		○	○
開脚跳びができるか		○	○

料であった。

※ 活動での配慮事項

- ・視聴覚機器の活用…自分の動きを客観的に見つけ、課題を見つけることができる。
- ・活動場所の工夫…スムーズに活動できるよう、いろいろなパターンの器具を準備した。特に、セフティーマットだけのところは、倒立回転跳び系の練習で恐怖心なく力強い踏み切りと振り上げの練習ができ、その後の技の発展にも効果的であった。セッティングに時間がかかることは、同じ領域の授業が連続して行えるように時間割を配慮することで解消できた。



3. 考察

(1) マット運動

1つのマットが同じ課題(同系統の課題)を持った生徒で構成されていることは、生徒同士のアドバイスがしやすいだけでなく、指導者としても生徒に対しての観察—評価—助言という一連の流れを効率よく行うことができた。また、生徒の様子は指導者からの資料があることで次へのステップが明確になり、悩み・躊躇する姿が少なくなったように感じられた。

しかし、指導者からの学習方法の提示に任せられている部分が多く、今後、自ら考え計画的に学習を進めていく力(自ら学ぼうとする力)をつけることは不十分であったように感じられる。

(2) 跳び箱運動

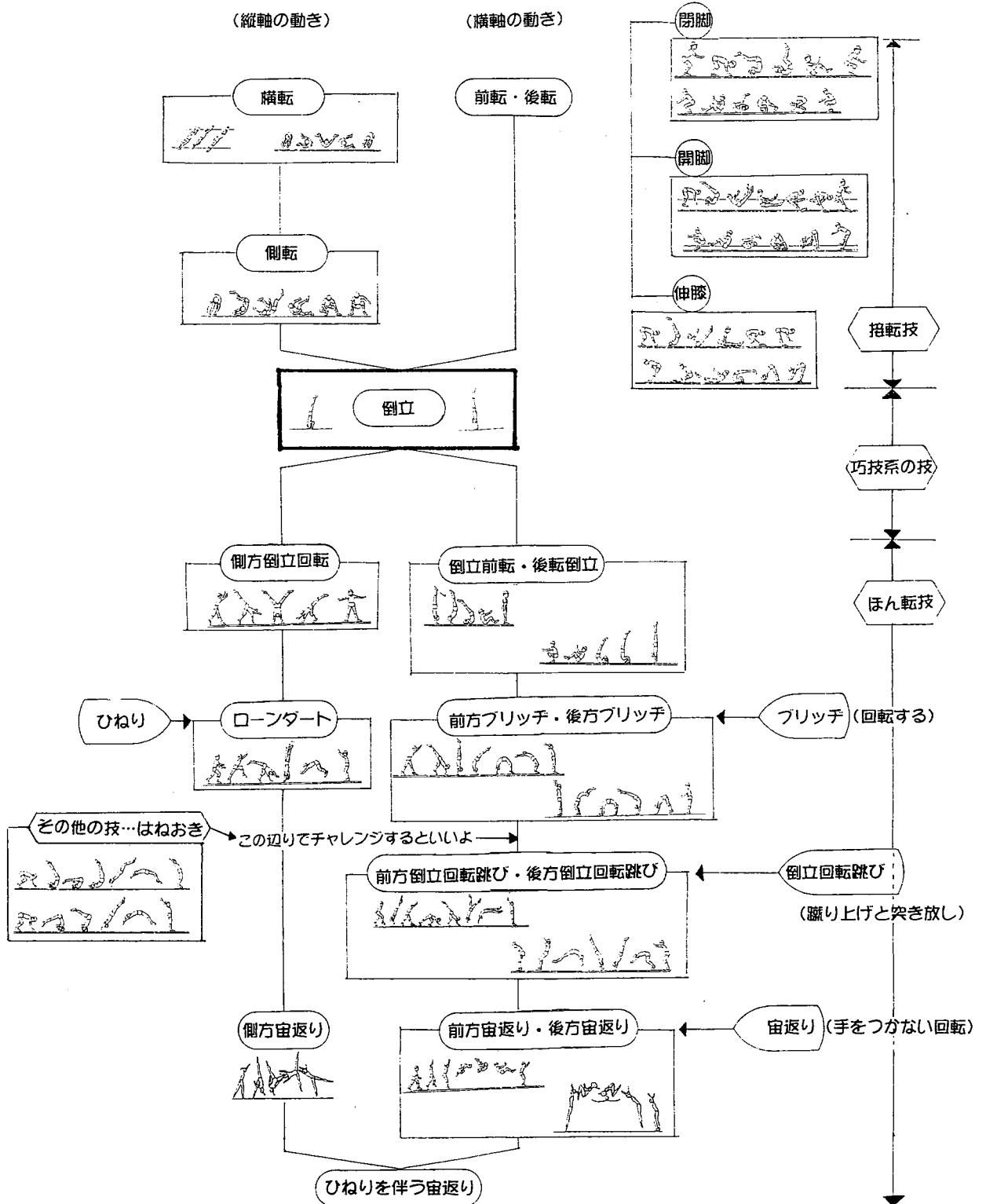
先にも述べたように、細かいスキルチェックをすることで「完全にできなくてもここまでできた」というスモールステップを踏むことができ、生徒は達成感を味わうことができた。また、単元開始前後の比較も容易であった。さらに、練習方法が細かく書かれているため生徒自身で試行錯誤しながら活動することも幾分可能であった。

しかし、生徒自身の特性の違いによって、「じっくりと時間をかけて1つ1つチェックする者」「できるところは省略して荒削りでも技の完成型にこだわる者」など、取り組み方が多様であり、どちらを指示するべきか指導者自身迷うところであった。

4. 系統図の作成

今年度の授業の取り組み、生徒の実態等を踏まえ以下のようなマット運動の系統図を作成した。小学校指導者が作成した図を参考にし、中学生が求めている、あるいは習得可能な技を中心に配置した。

マット運動 技の系統図



5. まとめと今後の課題

今回の取り組みにおいて、器械運動の授業を活性化させるためのポイントを以下のように感じた。

① 資料の工夫…系統図，学習カード

[自己評価，技の裏付け]



② 経験者の見本…指導者の師範，ビデオ教材

[目で見える客観的技の理解]



③ 視聴覚機器の充実…自分の演技の撮影

[自己の対象化]

今回改訂される学習指導要領においても、器械運動については自己の能力に応じて運動の課題を達成する楽しさや喜びを味わうことができることにこの運動の価値を求めている。個々の課題を選ぶ目安を明らかにするためにも、技の系統図は重要な資料の一つである。しかし、指導者自身も本研究においてはマット運動しか取り上げなかったように（技同士の系統図という点において）、跳び箱運動や平均台運動では技が単発であるが故、系統図の作成は困難な点多々あるように感じられる。しかし、違った観点でその運動の特性を見つめることで、今後、生徒への有効な資料作りを目指していきたいと思う。

器械運動は、非日常的な運動であり、ちょっと楽しむという気軽さに欠ける点からか、生涯スポーツにはそぐわないと言われている。多くの研究者も同様の考えを論じている。自身も同様な調査を中学生にしたところ、球技系の部活動に所属している生徒に比べ、器械体操部に所属している生徒は「生涯スポーツとして続けたい」という気持ちが3割程度少なくなっていた（平成3年松江市内中学生データ）。10年前の数値ではあるが、現在も大差はないと思われる。

しかし、器械運動で養われる身のこなし、柔軟性は怪我を防いだり、運動の巧みさを身につけるといえるのではないだろうか。生徒の体力・運動能力の低下が進む現代だからこそ、スポーツの専門的技術を早くからエリート教育してだけでなく、器械運動のもたらす多くの運動感覚を身に付けさせたいものである。そのためにも、指導者として「楽しい・できる・わかる器械運動」を追求していきたいと思う。

参考資料

- ・太田昌秀著（1992.7）『楽しい器械運動』ベースボールマガジン社
- ・高橋健夫，三木四郎，長野淳次郎，三上 肇編著（1992.12）『器械運動の授業づくり』大修館書店
- ・中山正吉，大谷和寿，渡辺悦男編著（1990.9）『人間の運動と健康』不昧堂出版
- ・野々宮 徹「なぜやさしい器械運動か」『学校体育』第54巻第3号，2001.3，日本体育社，（pp.6-7）
- ・松本格之祐「図解 器械運動の技の系統」『学校体育』第52巻第12号，1999.11，日本体育社，（pp.40-45）
- ・三木四郎編（1992.4）『中学校体育実践指導全集③器械運動』日本教育図書センター
- ・本村清人・戸田芳雄編著（2000.10）『中学校新保健体育科授業の基本用語辞典』明治図書

（うえだ あゆみ・保健体育科）

E-mail : uedaayum@edu.shimane-u.ac.jp