

平行棒における学習初期の指導に関する実践的研究 －小学生を対象にした「棒下宙返り」の運動課題－

長谷川 晃 一*・周 東 和 好**

(平成28年9月12日受付；平成28年11月17日受理)

要 旨

本研究は、発生運動学的観点から「棒下宙返り」の学習初期における14の運動課題を設定し、4人の小学生を対象とした指導実践を通してそれらの課題の有効性を検討した。その結果、学習者らは全ての課題を達成した。また、学習過程において一つの運動課題が変更され、二つの予備的運動課題が加えられた。これは、学習指導過程において、動きの感覚意識に対する負担免除を行ったことによるものであった。運動課題が学習者にいくつもの動きの感覚意識を要求しているものになっていないかを指導者が省察し、学習者が動きの感覚やコツ意識を掴みやすくなるように、運動課題を再編成したことにより、学習者は無理なく新しい動きを習得することができた。

KEY WORDS

棒下宙返り Basket in Parallel Bars, 運動課題 movement tasks
指導 coaching, 幫助 support, 小学生 schoolchildren

1 研究の背景

体操競技において、小学生～高校生の部において国内最高峰の競技会として位置づけられる全日本ジュニア体操競技選手権大会（以下、全日本ジュニア大会という）がある。全日本ジュニア大会は年齢や競技レベルごとに選手権Ⅰ部、選手権Ⅱ部、Aクラス（中学生以下）、Bクラス（小学生以下）に分類され、選手権Ⅰ部や選手権Ⅱ部は予選を実施することなく各クラブから選出された選手が出場する。

一方、AクラスやBクラスは東西で予選会（東日本ジュニア体操競技選手権大会及び西日本ジュニア体操競技選手権大会）が実施され、それぞれ上位30名が全日本ジュニア大会への出場権を得ることとなる。A、Bクラスの予選はいずれも規定演技が設けられている。規定演技とは、その競技会に参加した選手全員に義務的に課される同一の演技であり、技の出来栄によって10点満点から採点が行われる。

規定演技の内容は、体操競技者として身に付けるべき基礎的な運動や主流となっている目標技を対象年齢に応じて簡易化させたものが多い。そのため規定演技に含まれる技は、技の難しさの指標である『採点規則』⁽¹⁴⁾上の難度もA～G難度のうちA難度やB難度の技がほとんどであり、C難度やD難度の技は平行棒における2技のみである。一つは「支持前振りひねり倒立」でありC難度が設けられている。もう一つは本研究で取り上げる「棒下宙返り」の発展技である「棒下宙返り倒立」でありD難度が設けられている⁽¹⁴⁾。

これら2つの技は一般を対象にしている『採点規則』においてもその技自体に高い価値が設けられており、高い演技価値点を得るための必須の技である。特に、「棒下宙返り倒立」は「棒下宙返りひねり倒立」、「棒下宙返り単棒倒立（シャルロ）」⁽¹⁵⁾、「棒下宙返り1回ひねり倒立（テンハイビン）」、「棒下宙返り4分の3ひねり単棒倒立経過、軸手を換えて4分の3ひねり支持（ヤマムロ）」など、いずれもE難度を超える高難度技への発展可能性を持っている⁽¹⁴⁾。このように、将来的に技を発展させ、高い演技価値点を得るために、その基礎となる「棒下宙返り」の習得がジュニア選手に求められてきている。

しかしながら、身体が未発達な小、中学生がこの技を高い完成度で捌くことは容易ではなく、AクラスやBクラスの子選会では棒下宙返りから支持せず直接懸垂へ持ち込んだり、力を多く使ったスムーズさに欠ける実施の棒下宙返り倒立であったりと、質の高い実施を見ることはあまりない。姿勢欠点や技の不完全な捌きなどに関する問題点は、高校、大学と年齢に伴って筋力が増すことで解決することも多く、その時期を待つのも一つの策であろう。しかし、力を多く使わずに回転加速や運動伝導の技術によって上昇力を得た棒下宙返り倒立こそ優れた実施であり、しかも技の分化も起りやすいと言える。動きの外形のみをなぞるようにして習得された技では、選手が大事なコツ意識

*環太平洋大学 **芸術・体育教育学系

を明確に捉えていないことが多く、学習が進むにつれてつまずきとなって現れる。さらに、学習初期に習得を焦ったばかりに誤った癖を身に付けてしまうと、動きの修正や分化を試行する際に、技を習得した時よりも時間や回数を費やさなければならなくなることもしばしばある。このことは、身体的に未発達の小学生在が棒下宙返りの学習初期において、どういった運動課題に取り組み、どのような動きの感覚を身に付けるかということが、その後の棒下宙返りの発展や分化に大きく影響するとも言えよう。そのためには、個々の学習者が既に持っている動きの感覚能力を手がかりとして「棒下宙返り倒立」に繋がる「運動感覚的に類似している動き」⁽¹⁷⁾を段階的に取り入れて指導していくことが必要である。

しかしながら、棒下宙返りに関連した先行研究や文献は多く存在する⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾⁽¹⁵⁾⁽¹⁶⁾が、小学生などの低年齢を対象とした学習初期の練習課題を詳細に提示している文献や研究は見当たらない。

2 研究目的

「棒下宙返り倒立」や「棒下宙返りひねり倒立」など高難度技への発展可能性がある「棒下宙返り」は、鉄棒の「後方浮き支持回転」などと類似した運動経過を示す。しかし、平行棒という器具の特性上、鉄棒のように技の全体経過を簡易化した「後方支持回転」のようなスモールステップを踏むことは困難である。

そこで本研究では、発生運動学的観点⁽⁶⁾⁽¹²⁾⁽¹⁷⁾から「棒下宙返り」の学習初期における運動課題を設定し、小学生を対象とした指導実践を通してその課題の有効性を検討することを目的とした。

3 研究の手順

本研究は、次の手順によって進められた。発生運動学的観点から「棒下宙返り」の学習初期における運動課題を図1のように設定し、その課題に基づいて練習を進める。基本的には課題①から④の順に実施するが、学習者らの実施状況によっては「前の課題に戻る」「同じ課題を繰り返し実施する」「課題を変更する」という三つの点も踏まえつつ実施することとした。実践の様子はiPadのビデオ機能で撮影すると共に、学習者への質問とそれに対する学習者の反応や内観報告を指導者である筆頭者が指導ノートに記述した。これらの映像資料と指導ノートの記録を基に、運動課題を検討し、その有効性について考察する。なお、運動課題設定の意図は次項で述べる。

学習者と学習期間、指導者等は次に示す通りである。

学習者：男子小学生体操選手4人（3年生1人，4年生3人）

指導者：筆頭者（体操競技歴20年，指導歴6年であり，学習者らを4年間指導している。）

学習指導期間：2016年1月27日，2月3日，2月10日 1日あたり60分程度 合計3日実施

学習内容と指導上の留意点：「棒下宙返り」の学習初期における運動課題（図1）に沿って学習指導を進める。

実施状況によっては「前の課題に戻る」「同じ課題を繰り返し実施する」「課題を変更する」の三つの点を踏まえて指導する。

考察の便宜上、「棒下宙返り」を下記のように三つの局面で捉えることとした（図2）。

- (1) おろし局面・・・支持あるいは立位から握り手を中心として身体を後方回転させながら棒上から棒下へと降下させる。この際、真下で腰を折りたたみ（以下，つぶしという），次の局面で脚を振り出す準備をする局面
- (2) 上昇局面・・・つぶしから勢いよく腰を伸ばし，それに伴って棒下から棒上へと棒を引きながら肩と腰の位置を上昇させる（以下，引き手という）局面
- (3) 終末局面・・・懸垂・支持・倒立などの終末体勢に持ち込む局面

4 運動課題設定の意図と練習の概観

4. 1 学習初期における棒下宙返りの運動課題

先にも述べたように平行棒の棒下宙返りは、鉄棒の「後方浮き支持回転」とよく似た運動経過を示す。本研究での学習者らは鉄棒での「後方浮き支持回転」や「後方浮き支持回転倒立」を習得していた。しかし、平行棒と鉄棒では、運動遂行時における器具に対する向きの違いと棒の太さの違いがあり、動きの感覚やコツ意識も大きく異なる。このことを踏まえ、「棒下宙返り」の「まとまった動きを遂行する以前に備えておくべき動きの感覚」⁽¹²⁾を獲得できるような課題を設定した（図1）。

4. 2 練習の概観

体操クラブでの練習は週6回であるが、練習日には6種目の様々な技を練習することが求められる。そのため、「棒下宙返り」の学習に充てられる時間は週1回60分程度であり、3週にわたり計3日実施した。

1) 1日目における運動課題の実施状況

1日目は、まず課題①「腰を伸ばして逆懸垂静止」を実施させた。学習者は初め、腰を曲げてバランスを取るなどしていたが、「顎を引いて天井を見る」、「お尻に力を入れる」という2つの口頭指導を行い数回試行させたところ、腰を真っ直ぐに伸ばして支えられるようになった。その後、課題②「腰を伸ばして逆懸垂で振動」(図3)に移り、振動を加えることで腰が曲がってしまう学習者や腕の動きと身体の振動が噛み合わずに動きがぎこちなくなってしまう

- 課題①：腰を伸ばして逆懸垂静止
- 課題②：腰を伸ばして逆懸垂で振動
- 課題③：腰を伸ばして逆懸垂振動～後方回転
- 課題④：腰曲げ逆懸垂振動
- 課題⑤：腰曲げ逆懸垂振動～け上がり
- 課題⑥：腰曲げ逆懸垂振動～後方回転
- 課題⑦：支持～腰曲げ逆懸垂振動
- 課題⑧：支持～腰曲げ逆懸垂振動～け上がり
- 課題⑨：床上での伸膝後転内手支持
- 課題⑩：足を台に乗せて外手懸垂～外手支持
- 課題⑪：課題①で後方回転に合わせて足を台に乗せて外手懸垂～外手支持
- 課題⑫：課題④で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持（両足で棒上に着地）
- 課題⑬：課題⑦で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持（両足で棒上に着地）
- 課題⑭：課題⑦で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持

図1. 棒下宙返りの学習初期における運動課題（実践前）

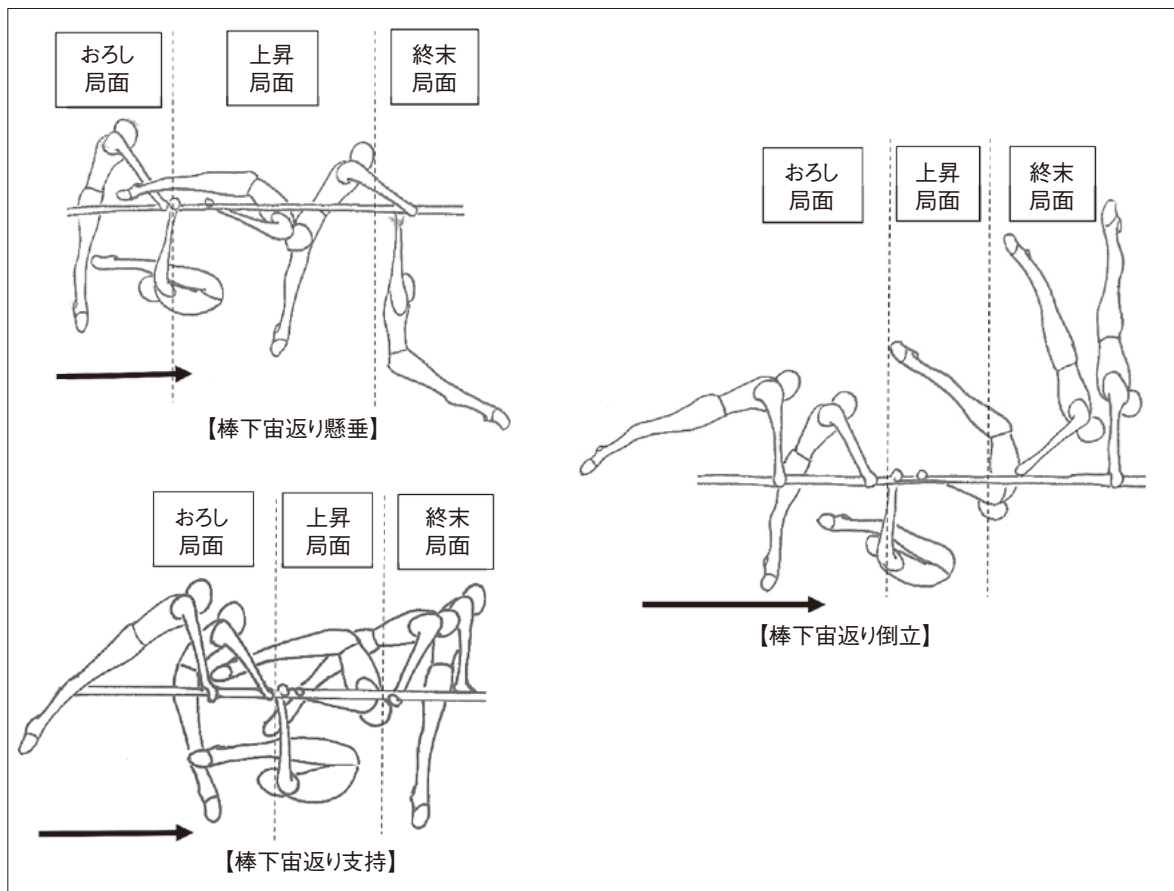


図2. 棒下宙返り系技の各局面

う学習者が多かったが、次第に前後への振動がスムーズに実施されるようになった。ここでも課題①と同様に「顎を引いて天井を見る」、「お尻に力を入れる」という2つの口頭指導を行った。課題③「腰を伸ばして逆懸垂振動～後方回転」(図4)に移行すると4名の学習者の出来栄えにばらつきが見られるようになった。背中側に振動した際に後方回転が行われなければならないが、逆懸垂体勢での前後振動の感覚に慣れていないせいか、上手くタイミングを合わせられない学習者がいた。そのため、後方回転を始めるタイミングを口頭で示すとともに幫助で後方回転を援助した。すると次第に学習者が自ら動いている感じが確認され、学習者全員が達成できた。

次の課題④「腰曲げ逆懸垂振動」(図5)は、棒下宙返りの練習でしばしば実施されている方法である。逆懸垂体勢での「前後振動」に「腰の曲げ伸ばし」を同調させることで上昇力を得ることが可能になるが、初めからこの課題を実施すると2つの動きを同調させることが難しい。本研究においても、初めの数回は二つの動きが噛み合わず途中で振動が止まってしまう学習者もいた。しかし、数回の試行を経て案外容易に達成された。このことは、課題①～③を実施したことによって「逆懸垂体勢での定位感」に向ける負担が免除され、振動が楽に実施されたことにより「腰の曲げ伸ばし」という新たな動き方を組み合わせても、すみやかに達成できたものと思われる。

更に課題⑤「腰曲げ逆懸垂振動～け上がり」と課題⑥「腰曲げ逆懸垂振動～後方回転」も元々出来ていた動きとの組み合わせであったため、数回の試行を経て難なく達成された。この時点で学習者から「掌が痛い」という報告があったため、1日目の練習を終了した。

2) 2日目における運動課題の実施状況

2日目は、他の種目の練習との関係も有り1日目の練習から1週間程空けて実施された。まず前回までのおさらいとして課題①～課題⑥までを1～2回ずつ実施させたところ、期間を経ていたにも関わらず動きの定着が見られたため、課題⑦「支持～腰曲げ逆懸垂振動」を実施した。課題⑦はおろしの局面において、腰を握り手から後方に遠ざける、いわゆる「腰外し」を行うことで、回転の半径を拡げ、ゆっくり大きく降下させることがポイントである。しかし、「腰外し」に馴染みのない学習者は腰の位置は握り手の真横のまま脚を前方に振り出し、上体を後方に倒そうとしたため幫助で動きを止めさせた。このような腰の回転半径が小さいおろしは、上半身と下半身が一気に反転することから極端な回転加速が生じ、自分の位置や力のかかり具合を把握できずに握り手が棒から外れてしまう危険な落下を招く恐れがあるためである。一度危険な体験をしてしまうと次に意欲的に取り組むことが困難になるため、課題⑦の前に「支持から身体を伸ばしたまま腰を後ろに移動して握り手よりも後ろに着地」という練習を行う中で、「腰外し」の動きの感覚を掴むようにさせた(図6)。動きが定着してきたところで幫助をしつつ逆懸垂振動まで実施させた。しかし、数回実施すると「腰外し」の感覚を忘れて元の動き方に戻ってしまうため、その都度「腰外し」のみを試行させるようにした。このような経過を経て4名全員の学習者が課題⑦を達成し、既に習得済みのけ上りを組み合わせて課題⑧「支持～腰曲げ逆懸垂振動～け上がり」(図7)まで達成した。

次に、課題⑨「床上での伸膝後転内手支持」(図8)は、課題⑩「足を台に乗せて外手懸垂～外手支持」などの「外手懸垂から外手支持」を伴う運動課題に類似した動きを疑似体験できることから、必要に応じて実施させた。この方法は一般的にも実施されているが、長座から実施することであえて回転をしにくくし、棒下宙返りの感覚に少しでも近づけるようにしたものである。そして、課題⑩や課題⑪「課題①で後方回転に合わせて足を台に乗せて外手懸垂～外手支持」(図9)は、外手の懸垂から外手の支持まで持ち込む(以下、「外手懸垂-外手支持」という)動きの感覚を掴むために非常に重要な課題である。「外手懸垂-外手支持」によって、上昇局面での「引き手を粘る感覚」^{註1)}を掴む効果が期待でき、質の高い「棒下宙返り倒立」などへの分化が起りやすくなると考えられるものである。この課題でのポイントは、懸垂から支持に持ち込む際に、棒を内側から外側に押さえること(以下、「棒を外に押さえる感覚」という)^{註2)}であり、また、前方からの幫助により肩の上昇を援助することで、学習者が手元の動きに集中できるようにすることである。手が一旦棒から離れて再び掴むといった動きではなく、掌が棒の内側に接したまま支持に持ち込めるようになるまで反復させた。これにより、4人全員が課題⑩まで達成したところで2回目の練習を終了した。

3) 3日目における運動課題の実施状況

3日目の練習も2回目の練習から1週間ほど経過していたため、課題①から課題⑩までのおさらいを実施した。「外手懸垂-外手支持」の動きの感覚を忘れていた学習者もいたが、数回試行すると思い出したため、課題⑫「課題④で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持(両足で棒上に着地)」に移行した。課題⑫は課題④と課題⑩の組み合わせであるが、「幫助を前方から実施すること」と「支持後に両足で両棒上に着地させること」で上昇局面の初めから終末体勢まで安全に実施できる。ただし、幫助があるとはいえ課題⑩と比較すると振動の幅が大きく握り手に掛かる力も大きい「引き手を粘る感覚」と「棒を外に押さえる感覚」をいっそう強める必要がある。4人中2人が最初の試行で上昇中に手が離れ身体が前方に投げ出されたが、幫助により危険は避けられ、全員が数回の試行で課題⑫を

達成した。課題⑬「課題⑦で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持（両足で棒上に着地）」（図10）については、課題⑦と課題⑫の組み合わせであるが、課題⑦は先述したように急な回転加速が起こる可能性がある。そのため、「腰外し」の部分で学習者の横から援助し、おろしに合わせて学習者のやや前方に移動しながら両股関節あたりを掴みながら上昇を援助した（図10）。これにより、4人中2人は課題⑬を外見的には達成することが出来た。しかし、この課題⑬は、失敗してしまうと頭部から落下する危険があるため、援助を軽減させることは困難である。つまり、学習者自身が自分で動いているという感覚には至らず達成度も知覚できないことから、志向的に取り組める課題ではないと考えられた。

そこで、立位からジャンプして棒下宙返り（逆上がり）の方が上昇のタイミングを掴みやすいという学習者らの言葉があったため、志向的に取り組めそうな課題に変更することとした。課題⑭「課題⑦で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持」を課題⑭「立位からジャンプして棒下宙返り外手支持」（図12）に変更し、援助で支持まで待ち込ませる前に棒下宙返りの終末局面において、引き手や腰の動きが同調しながら肩の位置が握り手の真上付近になるまで上昇することを目指させた（図11）。課題⑬と異なり、前方からの援助ができないことから、上昇力がない場合は怪我の元となる。そのため図11のような学習で棒上に身体を引き上げる動きを獲得することが必要である。そして、援助付きではあったが3日間の練習で4人のうち3人が課題⑭まで達成することが出来た。なお、1人は3日目の練習日を欠席した^{註3)}。

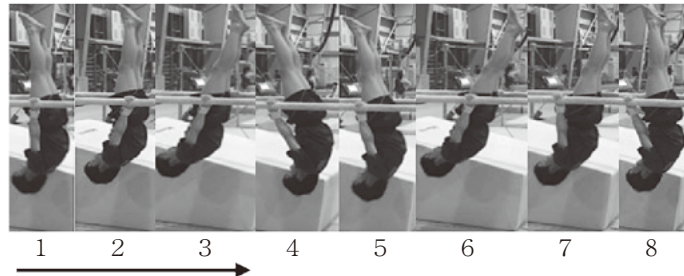


図3. 課題②「腰を伸ばして逆懸垂で振動」

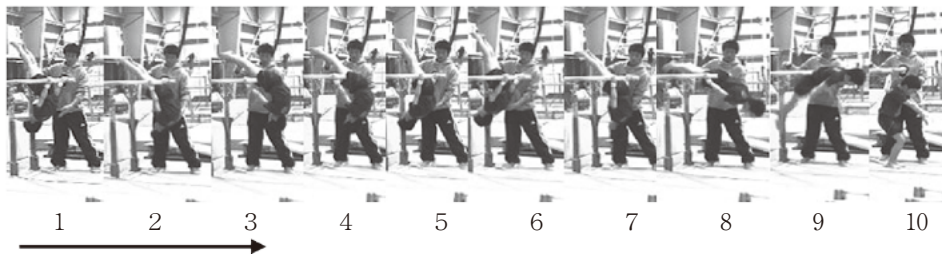


図4. 課題③「腰を伸ばして逆懸垂振動～後方回転」

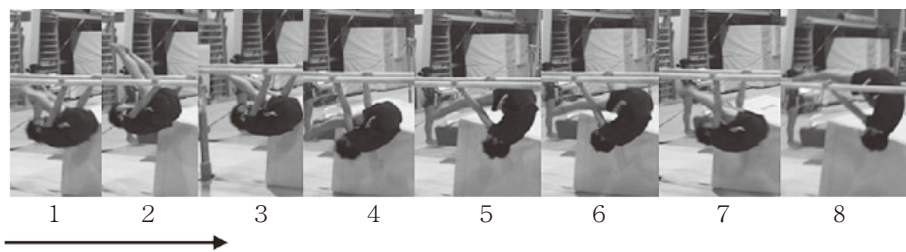


図5. 課題④「腰曲げ逆懸垂振動」

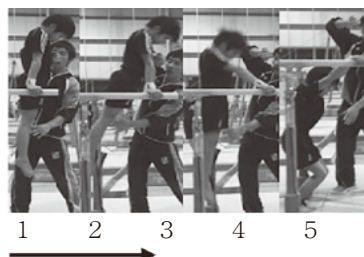


図6. 支持から身体を伸ばしたまま腰を後ろに移動して握り手よりも後ろに着地（課題⑦の予備的運動課題）

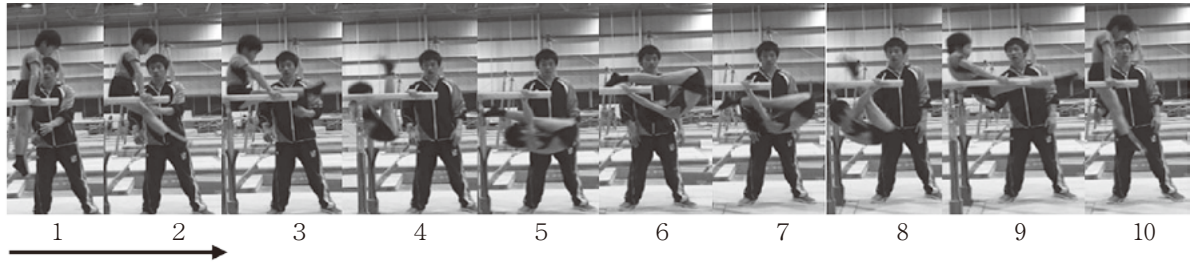


図7. 課題⑧「支持～腰曲げ逆懸垂振動～け上がり」

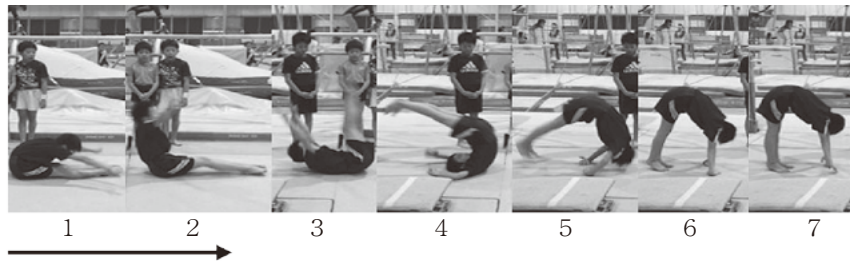


図8. 課題⑨「床上での伸膝後転内手支持」

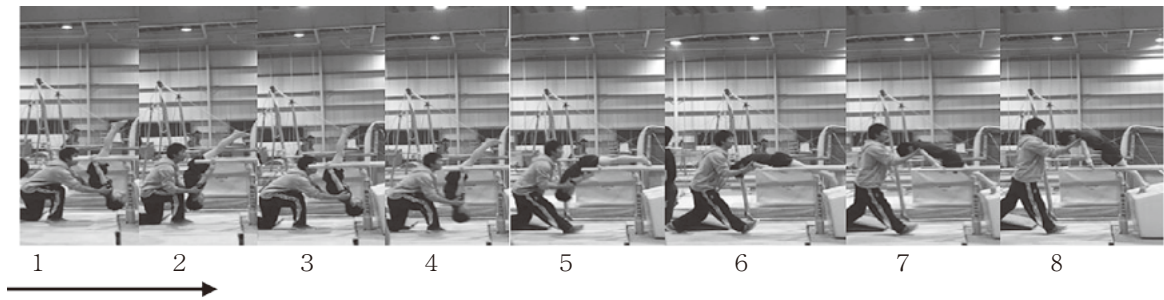


図9. 課題⑪「課題①で後方回転に合わせて足を台に乗せて外手懸垂～外手支持」

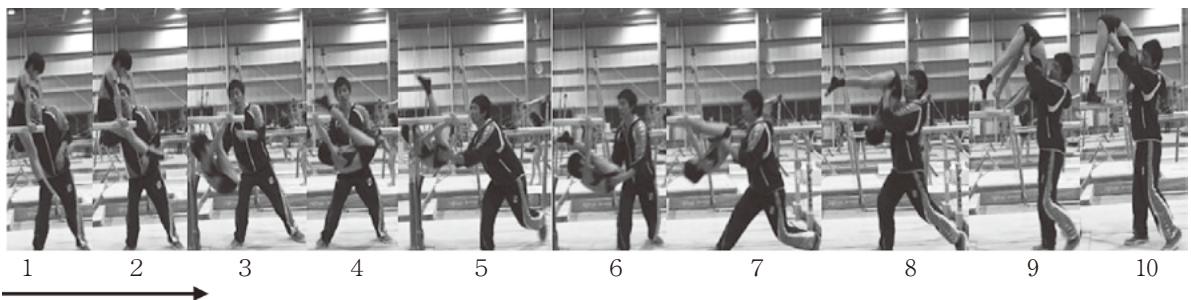


図10. 課題⑬「課題⑦で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持（両足で棒上に着地）」

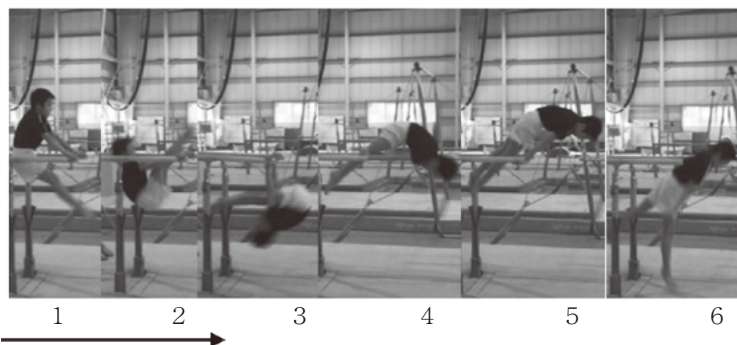


図11. 立位からジャンプして棒下宙返り「肩の位置が握り手の真上付近になるまで上昇する」
(課題⑭の前の予備的運動課題)

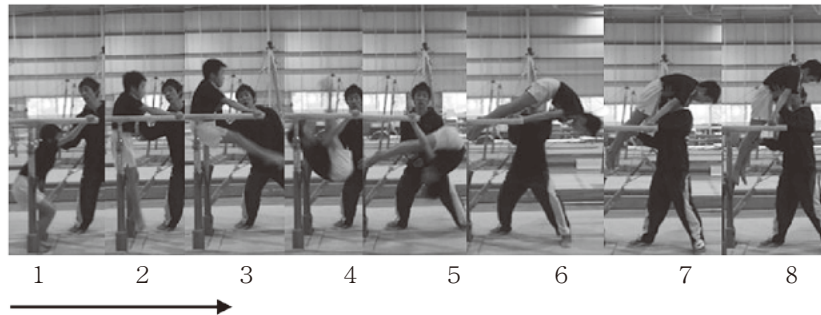


図12. 課題⑭「立位からジャンプして棒下宙返り外手支持」

5 考察

5. 1 従来の指導との比較

「棒下宙返り」の従来の指導方法は、まず、課題④（図5）のように腰の曲げ伸ばしを伴った逆懸垂振動から始め、次に「立位からジャンプして棒下宙返り」（図11）へと一気にステップアップさせることが多い。そこから、ある程度身体の上昇が見られたら、再び棒を掴む「棒下宙返り懸垂」へと段階を踏むというように、現在もこのように指導している指導者も多い。文献や先行研究では「棒下宙返り倒立」など発展技の指導方法や技術については提示されているが^{①②③④⑤⑦⑧⑩⑪⑬⑮⑯⑰}、「棒下宙返り」を発生させる点についてはほとんど提示されていない。冒頭で述べたように身体的に未発達な小学生の時期から棒下宙返りを学習する必要があり、従来のような指導方法では不十分といえよう。本研究で提示した棒下宙返り発生のための段階を踏まえた運動課題により、小学生らが動きの感覚を知覚しながら学習を進めることができた。

5. 2 特筆すべき運動課題

1) 運動課題①～③による逆懸垂体勢での定位感の把握

前項で述べたように課題④（図5）は一般的に棒下宙返りの学習の中で始めに実施されることが多い。しかし、「逆懸垂での振動」と「腰の曲げ伸ばし」という2つの動きを同時に要求されるため、小学生が学習初期にこの運動を実施することは容易ではない。そこで、課題①～③（図3, 図4）のようにまっすぐ腰を伸ばした状態での逆懸垂で「静止」、「振動」、「振動から後方回転」という段階を踏むことで逆懸垂体勢での定位感を把握できる。これにより逆懸垂振動の動きの感覚意識への負担が免除され、課題④に移行しても「腰の曲げ伸ばし」という新たな動き方を容易に実施することができたものと考えられる。

2) 課題⑦の予備的運動課題

課題⑦は支持からおろしを経過し逆懸垂振動に持ち込むという課題であるが、回転の半径を拡げ安全かつ目的的に課題を実施するには「腰外し」が必要である。しかし、逆懸垂に対する先取りが早期に行われ「腰外し」を行わずに後方回転を始めてしまうと、急な回転加速による落下などの危険性が高まる。そこで、支持から「腰外し」のみを行う「支持から身体を伸ばしたまま腰を後ろに移動して握り手よりも後ろに着地」（図6）という予備的運動課題が創作され、実施された。これにより、学習者に「腰外し」の動きの感覚を知覚させることができた。

3) 課題⑩⑪⑫⑬における前方からの幫助

本研究では、実施減点の少ない「棒下宙返り倒立」やその他の技への分化がスムーズに行われるよう「粘るような引き手」を獲得させることが念頭におかれ、そのために「外手懸垂-外手支持」での棒下宙返りが目指された。しかし、外手支持は腕を内に捻っての支持体勢であることもあり、棒から手が離れて危険な落下や指の怪我なども懸念される。平行棒は器具の特性上、器具の横に立って直接幫助をするのが一般的である。しかし、棒下宙返りにおける側方からの直接幫助では、学習者の身体が棒より上の位置へ上昇する際に幫助者の腕が棒に当たってしまうという制限が生じてしまい、安全の確保が不十分となる。そのため本研究では、棒下宙返りを棒端外向きで実施させることで、前方から直接幫助ができるように工夫した（図9, 図10）。前方から直接幫助することにより、「つぶし」から終末体勢までの安全が確保され、「外手懸垂-外手支持」の動きの感覚を掴ませることができた。ただし、この幫助では幫助者に向かってくる学習者を支える必要があるため、間合いを図り適切な距離間で幫助をしなければならない。

4) 課題⑭の浮かび上がり

課題⑭は支持から棒下宙返りして外手支持する運動であったが、この課題では「腰外し」や「振動に合わせた腰の

曲げ伸ばし」, 「外手懸垂-外手支持」の三つの動きの感覚を組み合わせる必要があった。しかし, 学習者らの言表に基づき課題⑭は課題⑭' (図12) に改められた。このことは, 三つの動きの感覚の中の「腰外し」への負担を免除することを意味していると考えられる。そして, 「肩の位置が握り手の真上付近になるまで上昇する」という予備的運動課題 (図11) によって, 「振動に合わせた腰の曲げ伸ばし」を負担免除することで, 終末局面の「外手懸垂-外手支持」の動きに意識を集中させることができたものと思われる。

6 結語と展望

棒下宙返りは, 鉄棒における「後方浮き支持回転」と類似の運動経過を示す。しかし, 器具の特性を考慮せずに始めから棒下宙返りの全体経過を学習させることは, 定位感の混乱を招き, 志向的に取り組むことが困難になる。さらに誤った動き方を繰り返し試行することで, 発展技への分化も困難となる。

そこで本研究では, 棒下宙返りの学習初期において段階的に習得できるよう発生運動学的観点から運動課題を設定し, 指導を実践した。その結果, 棒下宙返りの学習初期における運動課題は図13のように修正された。すなわち, 一つの運動課題が変更され, 二つの予備的運動課題が加えられた。実践を進める中で浮かび上がったのが, 動きの感覚意識に対する負担免除であった。運動課題が学習者にいくつもの動きの感覚意識を要求しているものになっていないかを指導者が省察し, 学習者が動きの感覚を掴みやすくなるように, 運動課題を再編成した。それにより, 学習者は無理なく新しい動きを習得し, その後の見通しも立てることができた。

本論では, 棒下宙返りの学習初期の指導に関する手掛かりを具体的に提示することができた。その後の学習指導については別稿の課題である。本研究を活かし, 動きの本質を見抜くことで学習者の動きの感覚に共感しながら運動課題の提示や指導内容に工夫を続けていきたい。

- | | |
|---------------|--|
| 課題① | 腰を伸ばして逆懸垂静止 |
| 課題② | 腰を伸ばして逆懸垂で振動 |
| 課題③ | 腰を伸ばして逆懸垂振動～後方回転 |
| 課題④ | 腰曲げ逆懸垂振動 |
| 課題⑤ | 腰曲げ逆懸垂振動～け上がり |
| 課題⑥ | 腰曲げ逆懸垂振動～後方回転 |
| [課題⑦の予備的運動課題 | 支持から身体を伸ばしたまま腰を後ろに移動して
握り手よりも後ろに着地] * |
| 課題⑦ | 支持～腰曲げ逆懸垂振動 |
| 課題⑧ | 支持～腰曲げ逆懸垂振動～け上がり |
| 課題⑨ | 床上での伸膝後転内手支持 |
| 課題⑩ | 足を台に乗せて外手懸垂～外手支持 |
| 課題⑪ | 課題①で後方回転に合わせて足を台に乗せて外手懸垂～外手支持 |
| 課題⑫ | 課題④で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持 (両足で棒上に着地) |
| 課題⑬ | 課題⑦で後方回転に合わせて外手懸垂～外手支持 (両足で棒上に着地) |
| [課題⑭'の予備的運動課題 | 立位からジャンプして棒下宙返り
「肩の位置が握り手の真上付近になるまで上昇する」] * |
| 課題⑭' | 立位からジャンプして棒下宙返り外手支持* |

図13. 棒下宙返りの学習初期における運動課題 (実践後)

註

- 文献や先行研究⁽⁵⁾⁽¹¹⁾でも述べられているように, 棒下宙返りで上昇力を得るためには, 引き手を短い時間で鋭く行うのではなく, 手が離れる直前まで掌が棒にくっついて粘るような感じで長く引き手を行う必要がある。このような動きにおける感覚を, 本論では「引き手を粘る感覚」と述べる。
- 上昇局面で外手懸垂から外手支持へ持ち込む際, 指が開かれ握りが浅くなり一旦手が離れるが, 棒を内から外に押さえることで掌を棒の側面に接触させたまま外手支持へ持ち込むことができる。このような動きにおける感覚を, 本論では「棒を外に押さえる感覚」と述べる。
- 3日目の練習を休んだこの1人の学習者は, 後日, 他の学習者と同様の運動課題に取り組み, 課題⑭'まで達成した。

引用参考文献

- (1) C.Aアレクペロフ著／加藤澤男監訳（1978）ソ連・体操トレーニングシリーズ①平行棒，ベースボールマガジン社，pp.15-17, 96-97.
- (2) 鹿島丈博ほか（2007）平行棒における「棒下宙返り倒立」の技術に関するモルフォロジー的一考察，体操競技・器械運動研究15, pp.31-41.
- (3) 加藤澤男（1991）平行棒棒下宙返りの技術学習について－鉄棒の後方浮き支持回転との関連で－，筑波大学運動学研究7, pp.33-41.
- (4) 金子明友（1971）体操競技・男子編，講談社，pp.146, 168-169.
- (5) 金子明友（1974）体操競技のコーチング，大修館書店，pp.55-56, 102-104, 195-198, 250-259, 370-372, 471-473.
- (6) 金子明友（2002）わざの伝承，明和出版，pp.246-255.
- (7) 川島敏明・三木四郎（1974）平行棒運動の棒下振出し支持と棒下宙返りの「落とし」に関する分析的研究，大阪教育大学紀要第23巻 第IV部門，pp.171-181.
- (8) 久保田敏夫（1982）平行棒運動における技術分析－棒下宙返り支持について－，札幌大学教養部紀要第21号，pp.13-28.
- (9) クルト・マイネル著／金子明友訳（1981）スポーツ運動学，大修館書店，pp.150-165.
- (10) 斎藤 卓・西岡康正・北川淳一（2009）平行棒における「棒下宙返り3/4ひねり倒立」の研究－「ひねり感覚の混乱」への対処と「ひねり倒立発生」までの指導ポイントとは－，スポーツパフォーマンス研究1, pp.80-89.
- (11) 斎藤 卓（2013）棒下宙返りの〈引き手〉技術の新しい習得方法に関する発生運動学的考察，筑波大学体育学紀要36, pp.125-127.
- (12) 周東和好（2008）器械運動指導法の説明「5. 動きの指導の前提的理解」，『器械運動指導法』，上越教育大学ポータルサイトe-learning. (<http://juen-cs.dl.juen.ac.jp/html/kikai/index.html> 2016年8月31日現在)
- (13) 日本体操協会（2001）男子ジュニア選手のためのトレーニングマニュアル種目編，株式会社ミナクチ，pp.247-248.
- (14) 日本体操協会（2013）採点規則男子2013年版，pp.164-165.
- (15) 長谷川晃一・周東和好（2012）平行棒「棒下宙返り単棒倒立2秒静止（シャルロ）」の習得方法に関する考察，新潟体育学研究30, pp.113-118.
- (16) 星 陽輔・加納 實（2010）平行棒における棒下宙返りの技術的発展性について，順天堂スポーツ健康科学研究第2巻第3号，pp.117-122.
- (17) 三木四郎（1996）運動学習の指導のあり方，『教師のための運動学』，大修館書店，pp.37-39.

A practical study of instruction in an early learning stage in parallel bars : Development of movement tasks of “basket” for schoolchildren

Koichi HASEGAWA* · Kazuyoshi SHUTO**

ABSTRACT

In this study, 14 movement tasks associated with the early learning stage of “basket” were established from the point of view of the generative theory of movement. The purpose of this study was to show the coaching of “basket” to 4 schoolchildren and to clearly show these tasks that can occur.

As a result, 4 schoolchildren achieved all problems. One movement task was changed in a learning process, and two preliminary movement tasks were added. This resulted from a burdened exemption to technical consciousness in a learning-coaching process. A learner could acquire a reasonable and new movement through which a coach (=author) could reflect on whether a movement task did not require the technical consciousness of learners and whether it could be reorganized so that learners might develop a technical consciousness.