

体操競技における初心者への指導

岡崎秀人・メディアと表現

●要約

この研究は、体操競技の指導法を確立してゆくための一つの資料とすることを目的とする。

今回は、基本の運動として練習の中に取り入れている“動きづくり”について10の運動を具体的に示し、その運動の方法とその運動を何のために実施しているのかを述べている。

10の運動は以下のとおりである。

1. 仰臥姿勢での全身の緊張
2. 伏臥姿勢での全身の緊張
3. 四肢での走行（前後左右）
4. 両脚ジャンプ1
5. 両脚ジャンプ2
6. しゃがみ立ちからの疑似倒立
7. 正座からの疑似倒立
8. うさぎ跳び
9. 伏臥姿勢から体前屈姿勢
10. 体前屈姿勢から上肢を軸とした移動

最後に現時点での問題点を指導者及び環境の側面から考察し、今後の課題についても述べている。

●キーワード

体操競技

初心者

指導法

動きづくり

1. はじめに

筆者は、数年前から子どもたちを指導する機会を得、当初から出来ることなら選手として活躍できるまでに成長してもらいたいと考え指導をしてきた。その中で筆者は、子どもたちが競技選手に至るまでの過程でどのような練習をしてゆけばよいのかという指導方法（練習方法）を確立してゆきたいと考えるようになった。子どもたちの持っている運動能力はさまざまに画一的な指導は避けるべきであると考え、徐々に競技を意識させながらトレーニングをしてゆく方法があると考えた。

これまでの体操競技の研究は、競技選手として活躍している者、あるいは世界のトップレベルにある選手を対象とした演技の分析、技の分析を行っているものを多く見ることができる。一方で、子どもたちを対象とした器械運動の研究も数多く目にするところがあるが、これらもそれぞれの器械種目においてその運動課題（技）をどのように解決してゆけばよいのか、あるいは学校体育の中で子どもたちにどのように興味を持たせて授業を展開してゆけばよいのかといった研究が主だったように思われる。

近年になって、ジュニア期の指導に関する現状を調査し今後の指導に活かそうとする研究⁽⁸⁾、指導者が「基本」、「基礎」となる運動をどのように理解し子どもたちに合った目標をそれぞれの段階において設定して系統的に指導してゆけば良いのかといった研究⁽⁷⁾や日本国内においてもジュニア期から競技選手に至るまでの課程で一貫した育成システムの構築、それを統括し広く活用できるシステムの構築が望まれると言った報告⁽¹¹⁾が見られるようになってきたがジュニア期の指導に関する研究はいまだ少ないといえよう。現実には国内においても体操のジュニアクラブが盛んに行われていてその中から選手として活躍する者も多く輩出されていることから、それぞれのクラブによって選手に至るまでの指導プログラムが確立されていると推察できるが、その指導法を広く目にするには少ない。

ここでは、これまでに全く体操の経験のない小学生（低学年から中学年）を対象として実際に指導している内容の中から将来、選手として活躍できるようになるための“基礎の基礎”として実施している“動きづくり”を具体的に例示し指導者である筆者の自己評価を含め直面している問題点について整理し、ジュニア期における練習の指導法を確立してゆくための一つの資料とすることを目的とする。

2. 練習内容の全体

現在のところ指導は、月曜日、水曜日、金曜日、土曜日の週4回でそれぞれ2時間30分～3時間程度実施しているが、この“動きづくり”を実施しているのは土曜日のみ参加する子どもたちを対象としている。練習の全体の流れはおおよそ以下のとおりである。

- | | |
|--------------|------|
| 1. W.UP、準備運動 | 約10分 |
| 2. 柔軟 | 約20分 |
| 3. 動きづくり | 約20分 |
| 4. 種目練習 | 約90分 |

土屋の報告⁽¹¹⁾によると、ヨーロッパでは上記の1～3を含め一つの流れの中でWarming Upとして練習メニューに入っている。このやり方は選手として体操を志している者に対しては有効な方法であるが全くの初心者の場合、上記のようにそれぞれを分け、準備運動の動き、柔軟時の姿勢、動きづく

りの一つひとつの運動が体操競技には必要かつ重要な練習であることを理解させてゆくことが重要であると考えられる。

3. “動きづくり”について

3-1 “動きづくり”導入の目的

体操競技で実施される動き（技）の多くは日常生活では経験できない複雑な姿勢の変化や、それに伴う多様な運動感覚を体験させる非日常的な巧技運動である。(5)したがって、初心者の子どもたちに対していきなり競技選手と同じ動き（技）を要求することは無謀であり困難である。

そこで体操競技の技を習得してゆく前段として、以下の点を“動きづくり”の主な目的として練習メニューの中に取り入れた。

- ①一つの運動を実施する際には上肢、下肢など多くの部位が同時に動員されることとなるが、そのことを体験させ意識させることにより運動時の身体全体のバランスを養うこと。
- ②技の疑似体験をさせることによって身体（筋）の使い方、重心の位置などを覚えさせ、姿勢や運動感覚を養うこと。

3-2 “動きづくり”で実施している運動

現在初心者の“動きづくり”の練習で実施されている運動は、主に表のとおりであるが子どもたちの能力に合わせ実施させていない運動があったりより簡単な別の運動を加えたりしている。

表 “動きづくり”で実施している運動

| | 運 動 |
|----|-------------------|
| 1 | 仰臥姿勢での全身の緊張 |
| 2 | 伏臥姿勢での全身の緊張 |
| 3 | 四肢での走行（前後左右） |
| 4 | 両脚ジャンプ1 |
| 5 | 両脚ジャンプ2 |
| 6 | しゃがみ立ちからの疑似倒立 |
| 7 | 正座からの疑似倒立 |
| 8 | ウサギ跳び |
| 9 | 伏臥姿勢から体前屈姿勢（上肢荷重） |
| 10 | 体前屈姿勢から上肢を軸とした移動 |



図1 仰臥姿勢での全身の緊張



図2 伏臥姿勢での全身の緊張

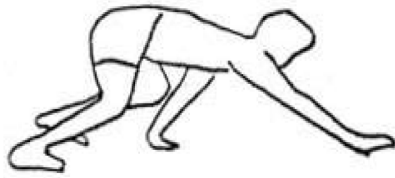


図3 四肢での走行（前後左右）

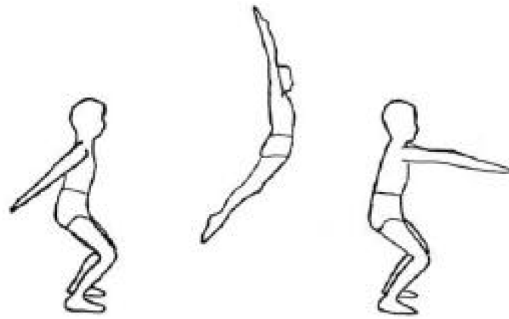


図4 両脚ジャンプ1

3-3 “動きづくり”で実施している運動の具体例

図1、図2は、「仰臥姿勢での全身の緊張」と「伏臥姿勢での全身の緊張」である。これは、上肢から下肢に至るまでの全身を一本の棒のように緊張させ姿勢保持の大切さを意識させ、いわゆる“しめ”を体験させるために取り入れた姿勢である。

図3は、「四肢での走行」である。非日常的な姿勢で走らせることによって敏捷性を高め身体全体のバランスを養うことを目的として実施している。実際の指導の現場では、単に前方方向だけでなく後ろ向きになり後方への走行と進行方向に対して横向きになり上肢、下肢を交差させながら走行する運動を実施している。

図4は、「両脚ジャンプ1」である。この運動は、脚力を高めるためのトレーニングとして実施するケースが多く、実際にその効果を期待して実施しているところも多少あるが、それよりも身体全体の協調性を高めることを目的としてジャンプをする時に両腕を大きく素早く振り上げることを意識させるところに重点をおいて実施している。初心者の子どもの場合、図4の運動をさせると全局面において上肢を使うことなく運動を実施する者や、空中局面において上肢を運動の準備局面である身体後部に引き、着地の局面において上肢が振り上げられるといった場面が見られ、運動のアンバランスが見受けられたのでこの運動を取り入れた。

図5は、「両脚ジャンプ2」である。「両脚ジャンプ1」のように膝を大きく屈曲させて行う運動ではなく、できるだけ膝を屈曲させないで足首の屈曲によるジャンプを意識させて実施している。この運動は、上に高く跳ぶことよりも着地と同時に素早く“蹴る”ことに重点をおいて、さらに蹴った力が身体全体に伝わることを認識できるように体幹、上肢を緊張させて実施させている。

図6は、「しゃがみ立ちからの疑似倒立」である。これは、体操競技の基本的な技の一つである倒立の姿勢を疑似的に実施することによって「逆さまになる」という非日常的な感覚を、恐怖心を持たせずに体験させ、両腕で身体を支える（支持）感覚を養うことを目的として実施している。

図7は、「正座からの疑似倒立」である。目的は「しゃがみ立ちからの疑似倒立」と同様であるが、加えて「しゃがみ立ちからの疑似倒立」のように足底でゆか（マット）を蹴り疑似倒立の姿勢に至るのではなく、より困難な姿勢からどのように振り上げの力を得て疑似倒立に至るのかを体験的に認識してもらうことを目的として実施している。また、肩が支持している手部よりも前に出ないように注意し、手、肩、お尻（腰）が鉛直線上に重なるように実施させている。

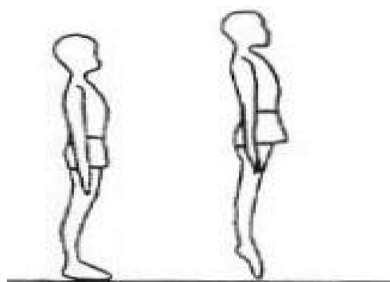


図5 両脚ジャンプ2



図6 シャガみ立ちからの疑似倒立

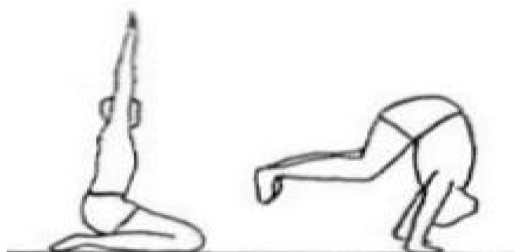


図7 正座からの疑似倒立

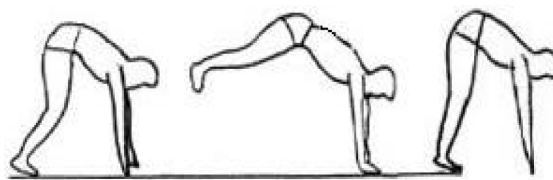


図8 ウサギ跳び

図8は、「ウサギ跳び」である。実際の指導の現場では、理想とは程遠い形態で実施されることが多いが、非日常的な運動を通して身体をどのように操作して上肢と下肢を交互に“跳び”ながら移動してゆけば良いのか、操作する時に特に身体のどの部分が使われているのかを体験的に認識してもらうことを目的として実施している。また、この運動は“後転とび”などへの発展が考えられる動きなので実施している。

図9は、「伏臥姿勢から体前屈姿勢（上肢荷重）」である。体操競技の場合、静止状態から主に上肢や体幹の筋力を用いて姿勢を変化させてゆく動きが多い。「伏臥姿勢から体前屈姿勢（上肢荷重）」という運動によって上肢や体幹を使い姿勢を変化させてゆく動きを体験させ、また上肢荷重の姿勢で身体を支えることでいわゆる“つり”の状態を体験的に認識してもらうことを目的として実施している。



図9 伏臥姿勢から体前屈姿勢（上肢荷重）

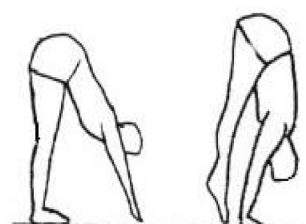


図10 体前屈姿勢から上肢を軸とした移動

図10は、「体前屈姿勢から上肢を軸とした移動」である。これは体前屈姿勢から瞬間的に下肢をゆか（マット）から浮かせ両腕の間に下ろしてゆく運動である。図9と同様に上肢荷重の姿勢で身体を支えることで“つり”の状態を体験的に認識してもらうことを目的として実施している。またこの運動は“屈身開脚（閉脚）力倒立”などへの発展が考えられる動きとして実施している。

4. 問題点と今後の課題

4-1 指導者について

指導者である筆者自身、子どもたちの能力や状況に応じ工夫を重ねながら指導してきているつもりでいたが、“動きづくり”の運動に限らず練習の全体を通して子どもたちにとって「何をやっているのか?」「この運動がどのように発展してゆくのか?」といったことを十分に理解させられないまま流れにまかせてステレオタイプ化されてきた練習メニューを消化し時間だけを費やしてしまった部分が多々あるように思われる。三輪(8)のいう「どういう目標に向かわせるのか、目標を達成するために必ず教えなければならないことは何か、目標に向かう道をどれだけ多様化できるか、そして個々の子どもに合うようにどう味つけできるか」といった指導者として当然要求される努力を忘れてきたことに対しては反省せざるをえないであろう。

また前述したように「何をやっているのか?」「この運動がどのように発展してゆくのか?」といった理解が不十分なまま練習をしてゆく場面が多くなるにつれ子どもたちの動きが雑に実施されるようになり、「できる」ようになるために自ら「する」のではなく似た運動を適当に消化してしまうという状況をつくりだしてしまうことになり、「できる」ようになるまでにさらに余計な時間を費やしてしまうことになってしまった。

子どもたちに対しては理解しやすい言葉を用い、時には実際に模範を示し視覚から情報を与えながら意欲を持たせ学習目標を達成する時の喜びを与えられるような工夫が必要であろう。

4-2 環境について

練習環境については、それぞれの地域や体制によって違うのでここでは筆者に係わる環境についてのみ記することとする。

筆者は現在、日本最北の地稚内市に在住している。稚内市から北海道の中央に位置する旭川市までの半径約250km以内に体操競技の選手として活動をしている者も指導者もない。数十年前の短い期間には稚内市においても選手として活動していた者がいたようであるが、筆者がこの地に赴任した当時は全く活動の形跡もなく、“体操不毛の地”といっても過言ではないような地域であった。したがって、器具、用具なども不十分の中でその場にある物を代用しながら練習を行っているのが現状である。この点も子どもたちに対して体操競技をイメージさせるには酷な環境で「この運動がどのように発展してゆくか?」ということを理解させるには時間がかかりモチベーションの低さにもつながる要因の一つである。

また、現在指導者として現場に立つ者は一人という状況である。したがって子どもたちに対する指導法も複数の指導者によって議論を重ね吟味された内容ではなく一人の偏った考えを押し付けて指導してしまう危険も秘めていて後に取り返しのつかない状況をつくり出す可能性も考えられるので十分に注意しなければならない。また今後指導者となり得る人材も地域の中から見い出してゆかなければならないであろう。

現時点では悲観的な状況ばかりが考えられるが、前述した内容が改善される方向に進んだときには全国的に競技人口の減少が危惧されてきている中、潜在的に新たな人材を見い出せる可能性を秘めている環境であるともいえよう。

5. 最後に

本論では、将来体操競技の選手として活躍できるまでの指導法（練習法）を確立してゆくための一資料とするために特に“動きづくり”について述べてきた。これらの運動は、“基礎の基礎”として実施しているものであり別言すれば本格的に体操競技を意識して練習に取り組む前段の「導入としての練習」である。したがってここに示した“動きづくり”の運動だけで競技力の向上が計られるはずもなく、今後は体操競技の選手として要求される“柔軟性”“筋力”“性格”など他の能力についても検討し総合的に指導してゆかなければならないであろう。また単に指導法を確立すると言っても子どもたちの身体的、精神的発育を考慮しながらそれぞれの段階に適した方法を見つけ出し、それらをどのようにリンクさせてゆくのかというシステムについても考察してゆかなければならない。そして技やその技術が普遍的ではないのと同様に一度出来上がったシステムについても状況に応じて柔軟に対応できるものでなくてはならない。いずれにしても今後の課題としてやらなくてはいけない問題が山積しているが一つひとつ解決してゆかなければならない。

●引用・参考文献

- (1) 阿部和雄：体操競技，ベースボールマガジン社，1992
- (2) 男子体操競技委員会：男子ジュニア選手のためのトレーニング・マニュアル基本編，日本体操協会，2001
- (3) 男子体操競技委員会：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，日本体操協会，2001
- (4) 金子明友：マット運動，大修館書店，1982
- (5) 神家一成：マット運動に必要な運動理論を考る，体育科教育42巻3号，pp54-56，1994
- (6) 栗原英昭他：体操競技に関する基本調査第一報 予備調査の結果と分析，体操競技研究7，1999
- (7) 三輪佳見：体操競技における「基本」の指導に関するモルフォロジー的研究，体操競技研究6，1998
- (8) 同上 p66
- (9) 錦井利臣他：体操競技のジュニア育成に関する研究－第1報－九州各県のジュニア体操クラブを対象にして，熊本大学教育学部紀要第39号，1990
- (10) 滝沢康二：男子体操競技，不昧堂，1984
- (11) 土屋 純：FIG男子技術委員会主催ジュニアコーチキャンプ報告，研究部報83，pp1-8，日本体操協会研究部，1999
- (12) USGF: Rookie Coaches Gymnastics Guide American Coaching Effectiveness Program, HUMAN KINETICS, 1992

●英文タイトル

A Method of Coaching for the Beginner in Gymnastics

●英文要約

Abstract

The purpose of this study is to provide material that helps establish the coaching method of Gymnastics. In this paper, I will explain the 10 basic movements, which form part of what I call 'Development of Movement', concentrating on the methods of the movements and their intended effects. The movement of 10 is the

following.

- 1 . The whole body strain by a supine position
- 2 . The whole body strain by a prone position
- 3 . Moving on all fours (in all directions)
- 4 . Both legs jump 1
- 5 . Both legs jump 2
- 6 . A pseudo handstand from a squatting position
- 7 . A pseudo handstand from a sit properly position
- 8 . The limbs jump
- 9 . From front support position to piked body, straight arm position
10. Moved with the piked body, straight arm position

Then, it was stated about the problem and the future subject as well.