

# 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