

マット運動の連続種目における「つなぎ」の一考察

足利市立第二中学校 鈴木 吉彦

はじめに

学校体育の場で、器械運動をスポーツ教材としてとらえるとき、どこにスポーツとしての自発性、自主性を求めるべきかが大きな問題点になると思われる。そこで種々検討を重ねた結果、連続種目にそれを求め、こゝでは、特にマット運動の特性により、回転、転回、倒立の運動を組み合わせ、連続種目として行なう時にもなう「つなぎ」に課題をおいて研究をしてみた。それには、今までマット運動や鉄棒運動の連続種目という、一般的な考え方として、何種目か続けてできれば連続であるとか、同じ種目を続けて行なえば連続であるという考え方が多かったのではないだろうか。…種目が幾種類できて、種目のられつ（部分の組み合わせ）であってはならないと思う。やはり、一連の流れとしての運動を合理的、効率的に、また、見た目にも、無駄なく、ぎごちなく、スムーズに種目から種目へと流動的に運ばねば、連続わざとはいえないのではないだろうか。そのためには、種目によって、次の種目に直接移行できるものと、その種目だけで途切れてしまうものとの、二通りあると思われる。そこで、次の種目に直接移行できるものは、次の種目からみれば「先取り」ということができるのではないだろうか。また、種目だけで途切れてしまうものは、次の種目を行なうためには、何等かの種目を入れて「つなぎ」が必要になってくると思う。このような観点から、マット運動における連続種目についての「つなぎ」について、考察を試み実践したものである。

1 研究内容

(1) 連続という内容のとらえ方

前述したように、連続ということは、一般的な考え方として種目を二つ以上続けて行なえば、連続種目だと考えられがちであるが（全面的には否定はしないが）果たして、それでよいのだろうかという疑問が生じてくる。すなわち、同種目であろうと、異種目であろうと、続けて行なっても「流動」「リズム」「方向変換」「変化」などの組み合わせ方によって、一連の運動としての妙味を得ることができなければ、適切な連続種目とはいえないだろう。その中には、次のようなものが連続種目として考えられる。

ア 「先取り」



A, Bの連続種目において、はじめの種目(A)の終末局面から、次の準備局面へうまくつなぐことを「先取り」といふあらわしてみた。

イ 「つなぎ」



「先取り」

「先取り」できないとき、種目と種目の間に行なう運動を単に「つなぎ」とした。ただし「つなぎ」にも「先取り」が考えられ、連続種目に変化をもたせたり、流動的に連続するためにも、利用できるのではないだろうか。

(2) 連続の方法

ア 「先取り」の事例

マット運動の種目		回 転							倒 立		転 回
		前 転	後 転	開脚前転	開脚後転	伸膝前転	伸膝後転	とびこみ前転	脇立て側転	倒立前転	脇立て前方転回
回 転	前 転	㉓	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	㉔	← ↑
	後 転	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	㉕	← ↑	← ↑
	開脚前転	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑
	開脚後転	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	㉖	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑
	伸膝前転	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑
	伸膝後転	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑
倒 立	腕立て側転	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑
	倒立前転	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑
転 回	腕立て前方転回	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑	← ↑

<記入例>

← ↑ 兩種目において、どちらからでも連続して「先取り」可能である種目

← 矢印の方向にのみ「先取り」可能である種目

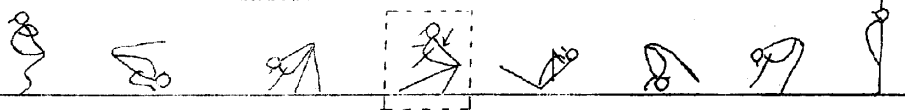
㉓ ㉔ ㉕ ㉖ 下記事例として示したもの

- 同方向に連続するもの (a, b)

㉓ 前転, 倒立前転

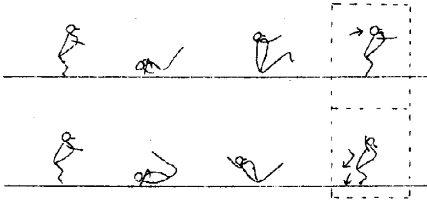


㉖ 開脚後転, 伸膝後転

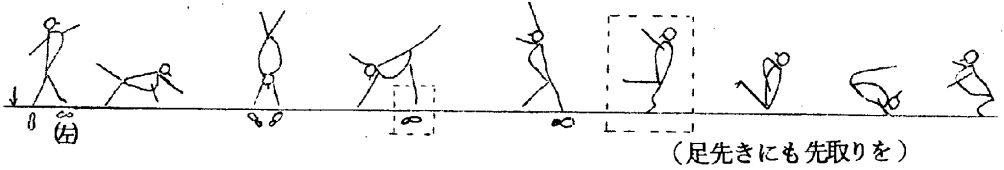


○ 同方向に連続しないもの (c, d)

㉞ 前転, 後転



㉟ 腕立て側転, 後転

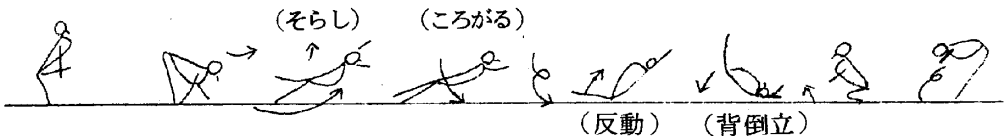


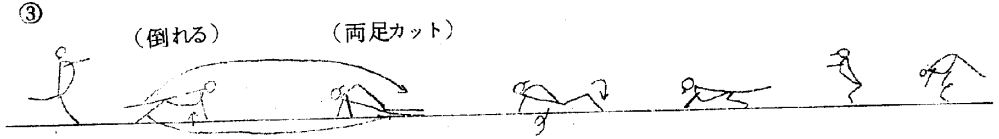
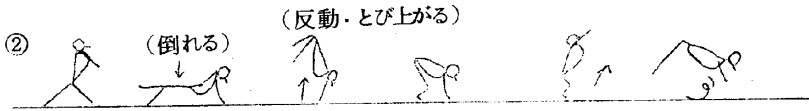
イ 「つなぎ」の事例

つなぎ	具	体	例
・ジャンプ	○かかえこみ ○はさみとび	○足かかえ ○魚とびなど	○開脚 ○鹿とび ○カットジャンプやそりとび
・足交差	○左, 右, 前後の足交差など		
・ターン	○ $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$	フルターン, ○ジャンプ	○リープターンなど
・ステップ	○ワンステップ, ツーステップなど (ターン, ホップを合わせて)		
・屈伸	○腕, 脚	○浅く, 深く	○背腹, 体側など
・反動	○ゆりかご	○ローリング (背倒立, 胸倒立補助)	
・ホップ	○正面, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ とターンを合わせて片足でとぶ		
・ころがる	○横転	○開脚, 閉脚で前屈してころがるなど	
・倒れる	○前後, 側方	○浅く, 深く	○胴体全体など
・足抜き	○腕立て伏臥姿勢より仰臥姿勢へ ○両足カット	○フットサークルなど	○中抜き
・側転	○方向変換 (倒立経過の際, $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$) ○ロンダードなど		

㊤ 開脚前転 - とび込み前転

①





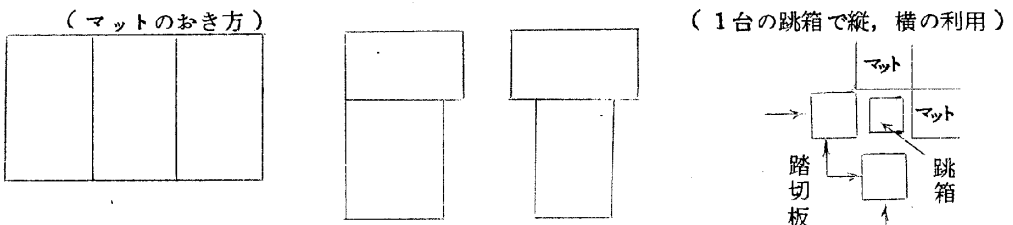
㊦ 前転 — (ホップ, ステップ — 腕立て前方転回)

㊧ 伸膝前転 $\left\{ \begin{array}{l} \text{前転} \\ \text{後転} \\ \text{倒立前転} \end{array} \right\}$ とび込み前転

「つなぎ」の方法として、他に前転、後転、倒立前転などの種目を㊧のように利用することができる。

2. 残された問題

- (1) 「先取り」や「つなぎ」によって、連続種目が高度化され、豊かになるような段階的学習過程が必要である。
- (2) 予想される連続を考えてみたが、実際には、生徒の実態に応じた「与えるうつつ」(教師が生徒に何を学習させようかとして種目の目標を提示し、教師の意図している所をわからせること)と「引き出すうつつ」(生徒が目標に向かって学習している時、生徒の中に良い方法があれば、それを生かして、他の生徒に模範をみせながら学習効果をあげること)の関連をどのように指導すべきかが問題である。
- (3) 施設、用具に限りがあるが、生徒の自発性、自主性を求め、引き出すためには、教師はあらゆる器械、器具、場所などの条件をくふうしなければならない。(下記の例)



- (4) 器械運動において、もっと豊かな表現と独創性が取り入れられるべきではないか。

評

器械運動をスポーツ教材として考えるのと、体力づくりの体操の領域として考えるのとでは、指導の方法に違った面が出てくる。本研究は、スポーツ教材として楽しい主体的学習を成立させようとするの研究のとりくみ方なので、他校にも大いに推奨したい。本研究の焦点であるマット運動の技能的な特性を洗いだし、さまざまな技能が連続して行なえるようにするために、その「つなぎ」の研究は、非常に意義が深い。技能の内容は、回転と転回および倒立の二つの系統として、示されているので、今後はさらに、学習内容の構造化を図り、はじめから定型化された運動だけでなく生徒の実態に即した多様化を図るとともに、教育機器(VTR, CF)の活用などを考えながら、ひとりひとりの生徒が主体的に競い合い、自ら求められるようなスポーツの領域の教材として、積み重ねによる実践的研究を期待したい。なお、他校でも大いに参考にしていただければ幸である。