

鉄棒運動未経験者に対する逆上がりへの導入方法の検討 ～外国出身の大学生を対象とした事例研究～

発表者 鈴木 杏奈
指導教員 篠田 明吾

キーワード：鉄棒運動、外国出身大学生、事例研究、未経験者

1. 緒言

近年、児童・生徒の国籍の多様化が進んでおり、文部科学省によると、「日本に暮らす在留外国人の状況は大きく変化し、その数は急速に増え約256万人となっています。将来的にますます外国人児童生徒が増加することに備え、受入れ体制の整備や共生社会の実現に向けた取組が重要となります。」¹⁾と示されており、外国人児童生徒等の増加がみられる。

また、外国人児童生徒等に対する日本語指導の整備はある程度されているが、実技などの指導内容は整備されていないことが文部科学省体制の整備状況(2020、3)²⁾から読み取れる。このことから、外国人児童生徒等に対する実技について焦点をあてた。

本研究で鉄棒運動に焦点を当てた理由は、筆者が大学の授業で、小学校の教員養成課程に在籍する学生にも逆上がりができない姿を目にしたことである。平成元年改訂以降の小学校学習指導要領解説に記されている通り、初等教育の中学年の段階から逆上がりの指導がされてきているにも関わらず、大学3年次においても逆上がりができない学生がいた。

逆上がりを行うためには、大前提とし“目の前に示された運動に対して感情的に嫌ではないというかたちですでに運動感覚的に動きかたに共感が生じている状態にある。”(＝原志向位相)になければならない。

そこで、本研究では、技に特化した指導内容ではなく、本人が鉄棒運動を行う際、動きの発生の妨げとなっている「怖さ」を軽減し、対象者が、今後、自ら鉄棒に触れ、逆上がりの練習ができるように至るまでの手立てを考え、指導した。

2. 研究方法

2-1 対象者

I 大学教育学部の教員養成課程に在籍する学生であり、2021年度前期開講授業「体育科教育法」を受講していた学生1名(以下、学生Aと記す)。

2-2 調査方法

練習期間は、2021年7月20日、8月5日、10月28日、11月1日、11月8日の合計5間。内、7月20日は、学生の現状を把握する為に、が考え筆者が「運動能力テスト」を実施した。

練習時間は、1日あたり30～60分程度で行った。

事前調査は、以下の2つを行った。

- ・インタビュー調査
- ・運動能力テスト

2-3 調査項目

インタビュー調査(運動経験、運動環境、鉄棒に対する意識など)から動感査定を行った。

「運動能力テスト」は、小学校学習指導要領(平成29年告示)解説³⁾、道しるべの「予備運動で必

要な運動感覚づくり⁴⁾から鉄棒運動に必要な運動感覚を3つの観点に絞り「振動」、「懸垂」、「支持」、3つの観点ごとに項目を「器械運動の授業づくり」⁵⁾から以下の9つの練習内容を選定した。

「振動」感覚	・後ろ跳びおり
「懸垂」感覚	・ふとんほし・おさるさん ・両膝かけ・地球回り ・こうもり
「支持」感覚	・つばめ・かけ足 ・背面支持・手なしツバメ

3. 結果

指導段階を大きく二つに分けて示す。「前期」の段階を運動能力テスト、1回目、2回目とし、「後期」の段階を3回目、4回目とする。指導段階を分けた理由は、3回目から指導する技を複数から一つに絞り、段階的な指導に移行したためである。

3-1 前期

3-1-1 インタビュー調査結果からの動感査定

学生Aは23歳までペルーに居住しており、ペルーで教育を受けてきた為、日本人学生とは、学習内容も学習環境も異なる育を受けてきた。マットの上で行う前転や後転は経験したことがあったことから床面で自分の身体をコントロールする回転感覚は養われていると考えた。鉄棒運動は経験したことがなかったことから、床から高い位置に固定されている教具に身体の動きを合わせて動く支持感覚や懸垂感覚、振動感覚は養われていないと考えた。

3-1-2 運動能力テスト結果からの動感査定

支持感覚を養う課題である、「つばめ」、「かけ足」はできていた。「ふとんほし」では、前に屈む動作ができていないように見えた。「ふとんほし」では、身体を腰の支点でバランスを取ることができていないように見受けられた。不安定なバランスや、鉄棒の高さが恐怖心を増幅させていたように見受けられた。

懸垂感覚を養う課題である「おさるさん」や「両膝かけ」では、ぶら下がることはできているように見受けられたが、鉄棒を握る手に力が入っているようであった。

振動感覚を養う課題である「後ろ跳びおり」では、身体を振って着地した位置が鉄棒から近く、身体を揺らすことができていないように見受けられた。支持感覚が養われていないからであると考えた。

3-1-3 1回目の動感査定

1回目の練習では「背面支持」から「両膝かけ」の連続技ができていたことから、回転する方向に視線が向いていない場合は恐怖心が少ないということが考えられた。「こうもり」では、両手を鉄棒から離すことができなかったことから、落下する恐怖心が両膝だけでぶら下がることを妨げていた

ように見受けられた。

3-1-4 2回目の動感査定

2回目の練習で行った「ふとんほし」では、前に屈むことができなかつたことから落下することに対する恐怖心があったと考える。そこで、落下する恐怖を防ぐために、学生Aの伸ばした手が届く位置に台を置いた。手で上半身のバランスをとり、腰を支点にしてバランスをとるように指導したが手に重心がかかりすぎてしまい、手を離すことができなかつた。また、「こうもり」では、逆立ちの体勢になることに恐怖を感じていたことから、逆さ感覚を掴むことができていなかった。

3-2 後期

3-2-1 3回目の動感査定

3回目の練習では、跳び箱を使った練習を行った。その結果、「ふとんほし」ができるようになったと考えられた。手を離れた「ふとんほし」から手を鉄棒に戻すことができたことから、腰を支点にした懸垂感覚が養われていると考えた。そして、「ふとんほし」から「つばめ」の体勢に起き上がることができたため、逆上がりに必要な起き上がる感覚も養われているように見えた。また、「前回りおり」もできるようになったことから、学生Aは回転感覚が養われてきていると筆者は考えた。

3-2-2 4回目の動感査定

4回目の練習では、「前回り」の補助をつけて練習を行ったが、補助がなくてもできるようになったように見えた。補助付きで前に回転することを一度経験したことから、回転することに対する恐怖心が払拭されたように考えられた。「足抜き回り」の練習として行った「両膝かけ」では、両膝を鉄棒にかけた際に発生する揺れを自力で止められることができず、恐怖心を抱いていた。このことから、逆さの状態であるときの振動感覚がまだ養われていないように見受けられた。

4. 考察

本研究では、鉄棒運動をしたことがない対象者に対して逆上がりへの導入方法として恐怖心の払拭を行う指導を行なった。対象者は23歳まで鉄棒運動をしたことがなかつたため、落下することへの恐怖を強く抱いていた。また、鉄棒を握る手や、鉄棒が腹部に当たることに強く痛みを感じていた。痛みを感じていたことも、鉄棒運動に対する恐怖心を増幅させていた要因であると考えたため、鉄棒にタオルを巻いたり、手袋を着用して、痛みを感じる負担を減らすように努めた。落下することに対する恐怖を軽減させるために、鉄棒の下にエバーマットを敷いたり、マットを二重にして敷くことで、視覚的な恐怖を減らした。筆者は、学生Aが抱いていた落下することへの恐怖をどのように軽減することができるかを探求する中で、学生Aが恐怖心を抱くか否かの境界線を見つけることが大切であったと跳び箱を使った指導実践から学ぶことができた。図1では、学生Aが恐怖を感じない高さの跳び箱で練習することで高さに慣れるようにした。鉄棒よりも太い跳び箱の幅で腰を支点にしてバランスをとることができるように指導した。また、上半身が脱力するように、跳び箱の中を覗く

ように言葉かけを行った。



図1 横向きにした跳び箱にうつ伏せになり、跳び箱の中を覗く様子

学生Aの恐怖を抱く段階を見抜き、その段階に合わせた指導をすることによって徐々に恐怖心を払拭することができたと考える。最終的には身体の一部を鉄棒に掛けることができ、ぶら下がった状態から身体を前に回転させることができるようになった。

以上のことから、学生Aは、本研究を通して、振動、支持、懸垂の3つの運動感覚のうち、支持、懸垂の2つの運動感覚が養われたと筆者は考える。振動感覚では、自力で身体を揺らすことはできたと見受けられたが、動作の課程で発生する揺れに対しては、まだ恐怖を感じているようであった。しかし、学生Aは前回りができているように見受けられたことから、回転感覚も養われたと筆者は考える。

5. まとめ

鉄棒運動を行うためには基礎的な運動感覚を持ち合わせている必要があるが、その前段階としての鉄棒運動遊び的な要素が鉄棒運動を始める者にとっては重要であることが分かり、さらに、鉄棒運動遊びを行うために必要な運動感覚を養う運動遊びが必要であると感じた。

本研究を通して、器械運動系の運動の導入に必要な運動が、体づくり運動系にあることであった。

つまり、体づくり運動を中心に他の運動領域間を横断する感覚づくりに重きを置いた導入が必要であることが分かった。今回の指導実践を通して、「個に応じた指導」を体験的に理解することができた。

文献

- 1) 文部科学省総合教育政策局 (2019.3) 男女共同参画社会学習・安全課 外国人児童生徒受入れの手引き 改訂版 第1章 外国人児童生徒等の増加: 4-5.
- 2) 文部科学省 (2020.3) 外国人の子供の就学状況調査結果について 第4 指導体制の整備状況: 30.
- 3) 文部科学省 (2017) 小学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説 体育編、
- 4) 栗原英昭・楠戸辰彦・吉田 茂 (2014.8) 日本体操競技・器械運動学会のプロジェクト研究 器械運動指導の道しるべー鉄棒運動「逆上がり」の指導法一.
- 5) 高橋健夫・三木四郎・長野淳次郎・三上肇 (2006) 器械運動の授業づくり. 大修館書店: 124—133.