

《実践報告》

促発法に関する地平分析的報告

山本 瑠美・長谷川絵里菜^{*1}・舘岡 正樹^{*2}・
白川 和希^{*3}・山本 悟^{*3}

I. 報告の目的と方法

体育・スポーツの実践場面において、学習者は目標とする動きができるようになること、すなわち、「コツ」(金子, 2002, pp.220-284)を探し求めて練習をする。この際の指導者の役割は多様であるが、学習者の〈生身の身体〉に目標とする動きを発生させること、すなわち「動感化現象」(金子, 2009, p.8)を効果的に促す「促発」(金子, 2002, pp.459-460)は、指導者の重要な任務の一つであり、また、そのための促発法は、大きな関心ごとである。運動指導場面で指導者は、学習者の〈生身の身体〉に向き合い、Straus(1956, S.263)の意味での「動きかた」(Bewegungsweise)の「動感」(金子, 2005a, p.305)を伝えるために「どうやって教えようか」、「どういった段取りで教えようか」ということを日々考えながら、試行錯誤し、実践を積み重ねている。このような指導者の営みは、ある特定の場所と時間に制約され、個人の中に指導の動感化情報として蓄積されていくが、その貴重な〈促発法の中身〉は、指導者個人の内在経験であることから、他の指導者と共有することが難しい。実践指導者が学習者の〈生身の身体〉に「動きかた」を発生させるための促発法を記述することは、指導実践に関わる指導者の動感化情報として、役立つ資料となり得るだろう。

本稿では、日々実践現場に関わる指導者の促発法をそれぞれの指導者に記述をしてもらう。ここでは、「発生運動学」(金子, 2002; 金子, 2005a; 金子, 2005b; 金子, 2007; 金子, 2009; 金子, 2015; 金子, 2018)の観点から、地平的構造に触れながら報告する。

尚、報告については、最終著者が各指導者の実践を予め観察し、その上で、報告を記述する前に、報告の趣旨を説明し、その報告内容について共通の理解を図った上で、それぞれの指導者に促発法を記述してもらった。そして、記述された報告を各指導者と最終著者が確認をしながら推敲を行った。

(山本 悟)

II. 促発法の報告

II-1. 後転とびにおける〈反り動作〉の発生を促す直接補助法

1. 問題の所在

後転とびは、通称「バク転」と呼ばれる非日常的な動きであり、憧れとなる技の一つである。後転とびの頭越し局面では、図1のように、立位から後方へジャンプをしながら〈反り動作〉を

*1 ダンススタジオECSTATIC!!

*2 釧路工業高等専門学校

*3 北海道教育大学釧路校

行うことによって頭越しが可能になる。しかしながら、頭越しの局面において、〈反り動作〉が明確に行われない動きが生じることがある。この〈反り動作〉は頭越しとその後の着手局面において身体を手で〈受け止める〉とともに、次の〈はね返し〉局面と関連したまとまりをもった動きの中で不可欠な動きである(図1の②-⑤)。この〈反り動作〉が明確に現れない場合、後方への回転が不足してしまう。また、着手局面において手で支えきれず〈つぶれて〉しまうなどの動きが生じてしまい、学習が発展しないことがある。

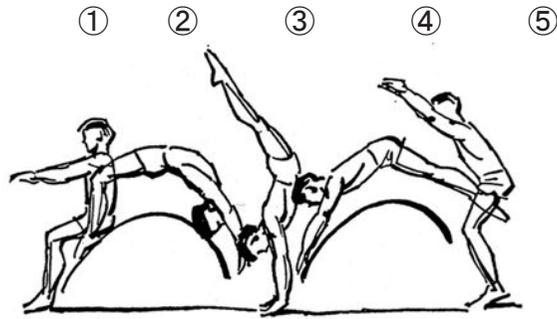


図1 後転とび(Heroldら, 1980, S.40より転載)



図2 〈首のねっこ〉と〈太もも〉を持つ直接助手法
(実際の映像から左右反転して作成)

2. 解決策としての直接助手法とその意味

こうした問題を解決するために、図2のように直接助手をしている。すなわち、〈首のねっこ〉と〈太もも〉を持って後転とびの直接助助をする方法である。通常、後転とびの直接助助は、〈腰〉と〈太もも〉あたりを持って助助をする。

〈首のねっこ〉と〈太もも〉を持つ直接助助法は、初歩の場合は、〈ゆっくり〉と空中で〈反り動作〉を感じさせながら行わせることができる。慣れてきたら、同様の方法で、後転とびを行えば〈反り動作〉が発生してくる。

学習者は、〈反り動作〉が必要だと理解していても、類似した経験がない場合、後転とびの中で、ジャンプからダイナミックに〈反り動作〉を行えないものと推察される。自ら空中で〈反り動作〉を発現させるには、それに類似した経験が有効であり、この助助方法は、後転とびの空中での〈反り動作〉に類似した体験をさせることができると考えられる。

(山本瑠美)

II-2. ヒップホップダンスにおける〈ダウン〉の初心者指導

1. はじめに

筆者は、ダンススタジオを経営しており、これまで幼児から社会人まで15年間ヒップホップダンスの指導に関わってきた。また、自身もダンサーとして活動している。本報告では、はじめてヒップホップダンスを体験する際に、筆者が用いている〈ダウン〉の促発法について報告する。尚、幼児から大人まで課題としている内容はほぼ同様であるが、ここではK大学で実施した内容を中心に報告する。

2. ヒップホップの指導上の問題と筆者の考え方

ヒップホップダンスは、〈ダウン〉や〈アップ〉のリズムをとりながら踊ることが特徴である。こうしたリズムを獲得し、重心の上下動や非対称の動きを強調したり、組み合わせたりすることで、踊りが発展していく。本報告で取り上げる、〈ダウン〉は、的外れな指導をしてしまうと学習者は混乱してしまい、学習が発展しないことがある。したがって、〈ダウン〉が習得できるような段階的な道しるべが必要となる。筆者は、ヒップホップのリズムを伝えるために、学習者にとって「なじみ」のある動きを音楽に合わせてながら処方し、段階的にヒップホップのリズムを理解できるような課題を提供している。これらの詳細な学習課題については、別稿で報告することとし、本稿では大まかな〈ダウン〉の促発法に絞って報告したい。尚、指導においては、指導者である筆者が最前列で踊り、それを模倣する形で進めている。

3. 〈ダウン〉の促発に関する地平分析的報告

〈ダウン〉とは、オンカウントに合わせた膝の曲げに胸の下げと腕の引き上げを同調させる動作(菊地, 2012, pp.58-59)であり、ヒップホップ特有のリズムを有する動きである。以下ではその促発法について報告していく。尚、大まかな道しるべは図3の通りである。

3-1. 〈膝の曲げ伸ばし〉

〈ダウン〉を学習者に促発する際には、段階的に動きを説明し学習者と一緒に動きながら行う。まず、足を肩幅より広く開き、〈膝の曲げ伸ばし〉を繰り返しながら、〈下でリズムをとる〉ことを体感させていく(図4)。すなわち、〈膝の曲げ〉によって腰を落とす局面で能動的にリズムをとることである。この動作をオンカウントで合わせながら行う。この際、学習者にはオンカウントの説明はせずに、指導者の動きを見せながら、学習者にそのリズムを「転移」(マイネル, 1981, p.175)させるようにしている。

3-2. 〈胸のふくみと返し〉の誘発

次に、膝の曲げに合わせて首の動きを連動させていく。すなわち、膝を曲げた時に首も前に曲げて(図5の②)、膝を伸ばす時に首をもとの位置に戻すのである(図5の③)。こうすることで、首を前に曲げた際に、上体が前傾し、より大きな動きへと変容していく。首の動きを大きくしていくと〈胸のふくみ〉(背中を丸める動き)と〈胸の返し〉(背中を伸ばす動き)が交互にリズムカルに現れ〈ダウン〉の動きに近づいていく(図6)。YouTubeなどでは、首ではなく胸を動かすことが解説されているが、幼児や初心者には、この胸の動きを伝えると混乱してしまうことがあるため、筆者はまず首を動かすことを指導のポイントとし、〈胸のふくみと返し〉が自然に発生してきてからその動きを意識化させるようにしている。

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) 〈膝の曲げ伸ばし〉 2) 〈膝の曲げ伸ばし〉と〈首の曲げ伸ばし〉の組み合わせ 3) 〈膝の曲げ伸ばし〉と〈胸のふくみと返し〉の組み合わせ 4) 〈膝の曲げ伸ばし〉と〈肘の上げと下げ〉の組み合わせ 5) 〈膝の曲げ伸ばし〉と〈胸のふくみと返し〉と〈肘の上げと下げ〉の組み合わせ |
|--|

図3 〈ダウン〉の大まかな道しるべ



図4 〈膝の曲げ伸ばし〉



図5 〈膝の曲げ伸ばし〉と〈首の曲げ伸ばし〉の組み合わせ

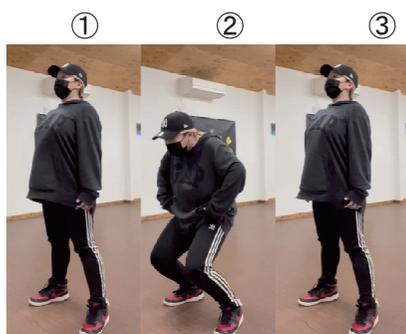


図6 〈膝の曲げ伸ばし〉と〈胸のふくみと返し〉の組み合わせ

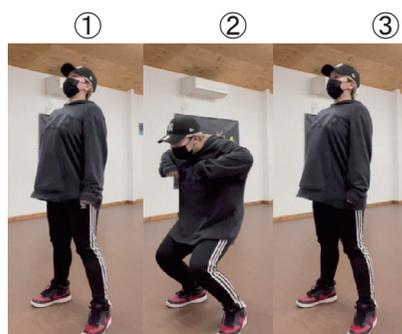


図7 〈膝の曲げ伸ばし〉と〈胸のふくみと返し〉と〈肘の上げと下げ〉の組み合わせ

3-3. 〈肘の上げと下げ〉を組み合わせる

次は、〈肘の上げと下げ〉を組み合わせる。すなわち、膝を曲げた際は肘を曲げながら横に開き(図7の②)、膝を伸ばす際にもとの位置に戻す(図7の③)。この動きがオンカウントでできれば、おおよそ〈ダウン〉ができてしていると判断できる。実際には、〈肘の上げ下げ〉を加えた途端に不調和な動きが現れることもあるので、最初は、〈首の曲げ伸ばし〉や〈胸のふくみと返し〉の動きはなくし、〈肘の上げと下げ〉に集中できるようにする。また、初めは少しゆっくり行わせたり、前の段階に戻ったりしながら、丁寧に指導していく。慣れてきたら、徐々に〈首の曲げ伸ばし〉や〈胸のふくみと返し〉を加えていき、指導者の示範をなくして自ら〈ダウン〉をできるようにさせていく。また、次に足を開いた〈ダウン〉から閉じて〈ダウン〉を組み合わせたり、〈ダウン〉に合わせて様々な動きと組み合わせたりして、〈ダウン〉の習熟をさせていく。

4. まとめと今後の展望

本稿では、指導者としての筆者の初心者に対する〈ダウン〉の促発法について報告してきた。類似した情報は、YouTubeなどに無数にあるものの、改めて記述することで、「何を」、「どのような順序で」指導していくのか、ということを示すことができた。今後は、こうした具体的な促発法の記述に基づく実践を改めて行い、学習者にどのように〈ダウン〉が習得されていくか、という点について分析を加えることで、促発法を改善することにつながることを期待できる。こうした点については今後の課題としたい。

(長谷川絵里菜)

II-3. アイスホッケーの初心者指導

1. アイスホッケーの学習と目標の構成

本稿では、教員養成課程で実施してきたアイスホッケーの指導について記述していく。授業ではほとんどの学習者が、アイスホッケーの未経験者であり、受講者がアイスホッケーの技能を獲得しながらゲームを楽しめるようになることと、そのための手順をおおよそ理解してもらうことがねらいである。こうすることで、将来教員になった際に積極的にアイスホッケーの指導を行えるようになることを期待している。授業は90分を8回行う。アイスホッケーは「氷上の格闘技」とも言われるくらい身体接触などが生じるスポーツであるが、初心者の段階では、激しいボディチェックなどはほとんど生じない。そのため、自分自身でパックを自在にコントロールし、他者と協力してプレーができるようになることを目標としている。

2. 学習ステップと運動課題との関係の考え方

授業で使用する学習ステップと運動課題は表1の通りである。まずは、体育館でアイスホッケーに必要な技能について一通り指導をする。つまり、スティックでパックを操作することに焦点化し、スティックやパックとの身体の関係、すなわち「伸長能力」(金子, 2002, pp.501-502)の育成や流れるゲームの中でコツやカンを総動員させ、他者と協力したプレーができるための素材を提供しながら学習を発展させていく。これらを踏まえ、同様の課題を氷上で行っていく。考え方としては、自分自身でパックを自由に操作できるように、まずはハンドリングにせよ、パスやレシーブにせよ、シュートにせよ止まった体勢から行い、徐々に動きながら(移動やスケータイング)それらをできるようにし、狙ったところにパックをだせる、状況が変化し続ける中で、狙ったところにパスをだせる、仲間からのパスを受け取れるなどのことをできるようにする。こうした課題に取り組み習熟させていくことで、学習者はゲームの中で多様な動きを創発できるようになると考えている。

尚、学習ステップは、基本的に表1の通り順に進んでいくが、アルファベットの項番を振った

表1 学習ステップと運動課題

学習ステップ	運動課題
ステップ1	ハンドリング a) 静止した体勢で上下左右にパックを動かす b) 動きながらハンドリングをする
ステップ2	パスとレシーブ パス： a) パックを押し出すようにパスをだす b) パックを押し出すように強くパスをだす c) 上記a) b) において狙ったところにパスをだす d) 動いている仲間にパスをだす レシーブ： a) パスをスティックで受ける b) 強いパスをスティックで受ける c) 動きながらスティックでパスを受ける
ステップ3	シュート a) パックを押し出すようにゴールに向かってシュートを打つ b) パックを浮かせてゴールに向かってシュートを打つ c) 上記a) b) を狙ったとこに打つ
ステップ4	3on3 a) ハンドリング・パス・レシーブ・シュートをゲームの中で使える b) 上記a) において状況を把握しながらプレーをする

課題は、運動の習熟とも関わっていることから、8回の授業の中で学習するようにしている。すなわち、各ステップのアルファベットで示した課題ができないと次のステップにいけないのではなく、学習が進むことで、すべての課題を達成できるように授業を展開している。筆者の経験上、3 on 3のゲームを行う中で、それぞれの技能も習熟していくように見受けられる。したがって、1回ごとの授業では、3 on 3の時間を長くとり、なるべくゲームをたくさん実践することで、各技能を身につける必要感を生じさせながら、自分自身でバックを自在に操作できるようにし、尚且つ他者と協力したプレーが創発されるように配慮している。

3. 報告のまとめと今後の展望

本報告では、筆者が行ってきた指導実践の運動課題とその考え方について報告した。アイスホッケーの初心者指導に関わる指導法の研究報告は見当たらない現状を考慮すると、まずはそれぞれの指導者が行っている実践指導を記述し、それについて検討していくことが、重要であると考えられる。本稿では、筆者が用いている促発法の運動課題とその考え方を記述するとどめた。今後は、こうした課題を学習者がどのように獲得していくのか、という点と、ゲームの中で即興的に出現する動きとの関係について報告していくことが課題である。

(館岡正樹)

II-4. ベースボール型スポーツにおけるプレー機会の創出

～大学でのソフトボール授業において～

1. はじめに

ベースボール型スポーツで真っ先に思い起こされるのは、野球とソフトボールだろう。野球とソフトボールでは、ボールを受ける、ボールを投げる、ボールを打つ、塁間を走るなどのプレーが基本となるとされる。その基本的なプレーを習熟するために、キャッチボールやノックで打たれたボールを受ける、トスされたボールを打つなどの基本的な練習を繰り返す。このような練習は、小学校以上、プロ野球においてもよく見られる光景である。しかしながら、いざ、試合(ゲーム)となると、守備位置(ポジション)によっては、打者が打ったボール(打球)が選手のポジションまで来ないことがある。例えば、右打ちの打者が多い場合は、右翼手(ライト)のところへはボールが飛んでこないことを経験した人が多くいるのではないだろうか。筆者は、大学でソフトボールの授業を担当しているが、ソフトボールや野球の競技経験のない打者では、外野手のところまでボールが飛んでいかないことを目の当たりにしている。プレーに関われないことほど、詰まらないものはないと考えられる。このように、ベースボール型スポーツであるソフトボールや野球ではプレー機会の少なさが大きな課題である。

スポーツのゲーム中のプレーの機会について、ソフトボールや野球のポジション毎や場面毎、そして他のスポーツ種目について考えてみたい。まず、ソフトボールや野球の守備側において、投手や捕手は投球と捕球が繰り返されるため、プレー機会は圧倒的に多い。一塁手は打者が打ったボールを内野手が捕球した後に、一塁手にボールを投げるため、捕球の機会が他の野手よりも多い。二塁手や遊撃手、三塁手においては、打者のボールが外野に飛ばない限り、捕球や送球する機会は外野手よりはかなり多い。もっとも捕球や送球の機会が少ないのは外野手であり、打球が外野まで飛んでこない限り、捕球や送球といった動作はほとんど経験しない。

一方、ソフトボールや野球における攻撃側については、打席は回ってくるものの、三振した場

合には、ボールを打つという経験はない。一試合で打席が回ってくるのは、例えば、九回の試合では少なくとも三回は打席が回ってくるが、言い換えると、三回“しか”回ってこない可能性があるということである。極端な発想ではあるが、三回の打席が回ってきて、三球がストライクゾーンに入り、一球もボールに当たらず、三振で終わった場合、九球でその試合の打席が終わってしまう。つまり、ボールを打つことができる機会は最少で9回である。対人スポーツや集団スポーツの試合において、この数はとても少ないのではないだろうか。

サッカー、バスケットボール、ハンドボールなどのゴール型スポーツ、バドミントン、バレーボール、テニスなどネット型スポーツ、いずれも対人の集団スポーツである。それらのスポーツ場面において、プレーに関わる機会は相当数ある。つまり、失敗しても、次に挑戦できる機会が数え切れないほど存在し、ベースボール型以外のスポーツにおいては、練習と試合の両方でプレーの機会が確保されているのである。

そこで、大学のソフトボールの授業ではプレーを多く経験するために、様々なベースボール型のスポーツを体験することや、道具やルールを工夫することでプレー機会の創出を図っている。ここでは、先述したプレー機会を確保するための実践としてのベースボール5において、どのような意図や視点をもって行っているのかについて記述することとする。

2. ベースボール5の実践

ベースボール5では軟式野球ボールほどのサイズのゴム製ボールを使用する(ベースボール5公式球サイズ:66.4mm)。このボールを打者は自分の手で打つことでゲームが開始する。キックベースボール同様に自分の体を利用してボールを弾き飛ばす方法は、バットなどの道具を介してボールを打つ方法よりもボールに明らかに当てやすいという報告を学生より得ている。ベースボール5ではグラブ(グローブ)は使用せず、素手のままで捕球することから、片手だけではなく、両手での捕球が可能である。これはグラブなどの道具で捕球することが苦手な人にとってはハードルがひとつ減ることになる。すなわち、野球やソフトボールに比べ、バットやグローブといった用具を介することによる「付帯伸長能力」(金子, 2002, pp.501-502)の獲得が免除されるのである。これにより、多くの学習者がすでにもっている運動経験をベースにしながら、ゲームを展開することができるのである。また、ベースボール5の塁間(13m)はキックベースボールと同じように指導者や参加者自らが調節しやすい距離で、その距離を対象者によって広げたり狭めたりすることで、守備側のアウトを取りやすくも、攻撃側の進塁をしやすくもできる。また、野球やソフトボールの1チーム9人という人数に比べ、ベースボール5の人数は1チーム5人と少ないため、役割の数は少ない。加えて、ベースボール5のフィールドの大きさは18mと、ソフトボール(約60~70m)や野球(少年野球は約70~85m, 東京ドームはバックスクリーンまで122m)よりも広くないため、状況把握が容易で、何をすべきか判断でき、行動を起こしやすくなる。以上のことから、ベースボール5ではボールに触れる機会、プレーに関わる機会を増加させることができるのである。

3. 今後の課題として

先述したように、大学のソフトボールの授業では、学生の状況に応じて様々な工夫して実践している。学生にとっては、ベースボール型であるソフトボールと野球はルールが複雑でわかりづらいということが初回の授業アンケートで得られている。ルールは複雑であるものの、それらの

種目で行われている動作は極めてシンプルである。打者は、バットを振り、走る。守備は、移動し、球を取り、投げる。そのシンプルさ故に練習が単調に進行されていくものと思われる。まず授業ではベースボール型そのものを「自分が楽しく、仲間が楽しく、そして、みんなが楽しく」（丸山、2003、p.68）感じ、面白さを味わいながら、参加している人同士が関わり合える場面を提供、あるいは参加者全員で作りに上げられることが優先されるべきであるため、単調な練習の反復ではなく、ゲームを中心に、参加者の志向を取り入れながら、プレー機会をより増やす取り組みが必要であろう。プレー機会が増えることで、実体験しながら、ルールを覚えていくことに繋がると考える。他にも、様々な取り組みを行っているが、それらについては別稿で報告したい。

（白川和希）

Ⅲ. 本報告のまとめ

本稿では、後転とびにおいて生じてしまう〈反り動作〉が不十分な後転とびを解消するための直接補助法（山本瑠美）、初心者のためのヒップホップダンスの〈ダウン〉の発生を促すための道しるべ（長谷川絵里菜）、初心者がアイスホッケーのゲームにおいて多様な動きを創発させるための学習ステップ（館岡正樹）、初心者がベースボール型ゲームにおいてすでに持っている運動経験を活用して行うベースボール5（白川和希）というように、それぞれが現時点で考えている促発法について報告された。本来であれば、これらの促発法について、厳密な記述をすることが必要となるが、そこまでは至っていない。しかしながら、実践指導者が考えていることを記述すること自体に一定の意義があると考えられる。今後は、報告された内容が実践でどのように機能しているか、という点について実践的な研究を進める必要がある。

日々、学習者の〈生身の身体〉に向き合い、様々なことを考え実践をしている指導者の動感化情報は、ポラニー（1980、p.15）が言うように「我々は語るよりも多くのことを知ることができる」という、「暗黙知」的性格を有していると考えられる。暗黙知について、ポラニー（1980、p.15）は、次のように解説している。「ある人の顔を知っているとき、私たちはその顔を千人、いや百万人の中からでも見分けることができる。しかし、通常私たちはどのようにして自分が知っている顔を見分けるのかがわからない」と。このポラニーの一文は、行為主体がすでに有している情報を言語化することの難しさを指摘していると考えられる。このことを実践指導者に引き寄せて考えれば、促発ができる背景には、言語化することが難しい莫大な動感化情報が潜んでいると考えられる。こうした実践指導者のもつ暗黙知的で言語化しにくい内容を明らかにするには、本稿のように第三者として研究者が実践指導者の指導の体験地平に働きかけながら、その体験内容を掘り起こして記述することが必要であると考えられる。

（山本 悟）

文献

- Herold, W., Göhler, J. und Fluch, D.(1973)*Handbuch der Turnsprache*, 2.Teil (2., überarbeitete und erweiterte Auflage), Pohl-Verlag.
 Straus,E.(1956) : *Vom Sinn der Sinne*, Springer-Verlag.
 金子明友(1977) 体操競技教本V床運動編(男女兼用), 不味堂出版.
 金子明友(2002) わざの伝承, 明和出版.

- 金子明友(2005a)身体知の形成：運動分析論講義(上)，明和出版。
金子明友(2005b)身体知の形成：運動分析論講義(下)，明和出版。
金子明友(2007)身体知の構造：構造分析論講義，明和出版。
金子明友(2009)スポーツ運動学：身体知の分析論，明和出版。
金子明友(2015)運動感覚の深層，明和出版。
金子明友(2018)わざ伝承の道しるべ，明和出版。
菊地由見子(2012)中学校ダンス指導のコツ，ナツメ社。
クルト・マイネル/金子訳(1981)マイネルスポーツ運動学，大修館書店。
マイケル・ボラニー/佐藤訳(1980)暗黙知の次元：言語から非言語へ，紀伊國屋書店。
丸山克俊著(2003)増補・実践スポーツ教育論：グラウンドで学ぶ人生の知恵，学文社。