

大学体育授業における「フィットネス実習」の授業実践事例

-非日常的な運動を題材とした場合-

高松靖^a, 吉本忠弘^b

a 甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター非常勤講師

神戸市東灘向洋町中 8-9-11, 658-8511

b 甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター

神戸市東灘区向洋町中 8-9-11, 658-8511

概要

The purposes of this study were to present a report on the characteristic features for Fitness on Physical Education(P.E.) in university.

Especially in this study, we would like to report using the unusual exercise as teaching materials. Hand stand, Support element and hang element.

We hope that our report of practice will be utilized in P.E. in university.

キーワード: フィットネス, 非日常的運動, 倒立, 支持, 懸垂

1 はじめに

甲南大学スポーツ健康科学教育センターでは、「スポーツおよび健康に関する教育に関する教育を通して、一人ひとりが生涯にわたって自己の心身の健康と向かい合う姿勢を育むと共に、健康な社会を創ることに貢献できる素養を育成する。」という教育理念に則り、徳・知・体のバランスの取れた人間力の育成をめざす教育を行っている[1-p.1]。甲南大学では、全学部一年次を対象に「基礎体育学演習」を開講し、これを必修科目としている。そこでは、体力測定とその評価を通して、自身の体力を把握し、積極的に体力づくりに取り組む姿勢を身に着けるため、演習授業を実施している。また、実技科目として様々な種目を選択し、演習で学んだことを実践できるような授業を実施している。さらに、二年次以降には、生涯スポーツ科目として実技科目を選択することができ、自身の健康や体力向上を目指すことができるカリキュラムとなっている。

本論では、生涯スポーツ科目で開講されている「フィットネス実習」の講義内で行った実技実践の内容を提示するとともに、受講者の授業アンケートを参考に、受講者たちの様子や授業内容の妥当性を考察し、そこで得られた情報を今後の大学体育授業の現場

に寄与することを目的とする。生涯スポーツとして、卒業後も継続的に楽しむことができるスポーツは多岐に渡る。本論で対象とする「フィットネス実習」は、受講生による様々な動きの学習を通して自身の身体と向き合うことを通して、スポーツ技術の習得に向けた準備状態の整備および、健康への関心の向上を目的として開講している。本論ではとりわけ、受講者たちが普段行わないような非日常的な運動を取り入れたフィットネス実習の授業実践報告を中心に据える。非日常的な運動を行うことは、受講生にとって自分自身の身体と向き合う機会となりうると考えられるだけでなく、課題を達成できた時に、運動の楽しさに気付き、生涯にわたって運動に親しみをもつことができるのではないかと考える。

2 フィットネス実習の目標

生涯スポーツ科目におけるフィットネス実習では、生涯にわたり身体の調子を整えることのできるスキルを身に着けるために、身体構造を理解し、実践していくことを目標に授業を進めている。世界保健機構においては、「単に病気あるいは虚弱ではないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態」であることを「健康」と定義している。つまり、フィットネスとは、自分自身を身体的、精神的、社会的に良好な状態に維持するもしくは、そのように調子を整えることであるといえる[1-p. 49]。つまり、調子が崩れる要因を把握し、それらを改善するとともに、身体運動に関する自分自身の身体コントロールも行え、運動がより身近に感じるようになることが、生涯スポーツ科目で開講されているフィットネス実習のねらいであるといえるだろう。

筆者らの一人[注 1]が担当する授業では、日常的に運動やスポーツを行っていない学生や、運動部に所属して日常的に運動を行っている学生など様々な学生が受講している。以上のことを踏まえ、筆者が担当するフィットネス実習における目標を以下に示す。

- ・自分自身の身体に関して興味を持ち、今後の日常生活において積極的に運動を取り入れられるようになること
- ・様々なトレーニングを行うことによって、バランスの取れた身体づくりを目指すこと
- ・日常生活では行わないような運動を行うことで、身体を動かす楽しさを知ること

3 授業構成

前段において、フィットネスに関する予備情報と、受講者の実態、筆者が担当するフィットネス実習の目標を明らかにした。次に、フィットネス実習で構成した授業の内容について紹介する。以下に示す講義内容は、1 から 4 回目までに実施した内容である。ここでは、積極的に身体を動かすことの心地よさや運動に伴う多少の身体的な負荷を肯定的に受け入れる態度を養うことを目的として行った。

3.1 ストレッチ及び柔軟の必要性に関する授業

体育においては身体運動に限らず、日常生活において「体の調子を整える」ことが重視されている。これに関しては、現行の高等学校学習指導要領保健体育編の目標において以下のように記されている。「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。」[2]

以上のことを踏まえ、この授業では「スポーツを楽しむための準備状態は日常から」というキャッチコピーの下、手軽に行うストレッチ体操を紹介した。

3.1.1 上半身のストレッチ

日常生活における肩こりや肩の痛みなどの原因となりうる部位のストレッチの方法に関する講義を行った。また、上半身のストレッチ及び柔軟性を向上させることは身体運動を行う際の事故の防止にもつながるといえるだろう。

3.1.2 下半身のストレッチ

腰痛や股関節痛などの原因となりうる部位のストレッチの方法に関する講義を行った。上半身と同じく、ストレッチ及び柔軟性を向上させることは身体運動を行う際の事故の防止にもつながるといえるだろう。

3.2 自分の体力値を知る

受講者が、一般的体力[3]として、自分の体力の現状を知り、自分自身の体力特性について把握させるために、新体力テスト[注 2]を実施した。

- ・柔軟性を図るための「長座体前屈」
- ・敏捷性を図るための「反復横とび」及び「上体起こし」

以上の内容をテストした後、全国の平均と比較し、自分自身の体力特性について把握させた。ここでは、自分自身の体力特性の把握を目標としているため、受講者の体力テストの点数の平均を取ることは行わなかった。

3.3 日常生活での運動への親しみ

受講者の中には、日常生活で運動といえる運動を行っていない者もいた。そのため、運動へのなじみが浅い状況で運動を行わねばならなかった。このことから、まずは日常運動を用いて授業内で行う必要があると考え、「歩行」を取り上げた。

幸いにも甲南大学の周辺には、住吉川や保久良神社など、ウォーキングに適したコースが存在している。住吉川清流の道は起伏が少なく、運動をする心地よさを感じさせる

には適したコースであった。一方の保久良神社は海拔約 200m まで参道を歩かねば到達しないことから、「しんどい」という声が聞こえてきたが、保久良神社に到達した際の景色を見て、学生達はウォーキングの達成感を味わっていたように思えた。

このようなウォーキング実習から、コースに適した服装やペース配分、コースの形状によって負荷が異なってくることを学習できたものと考えられる。

4 非日常的な運動への挑戦

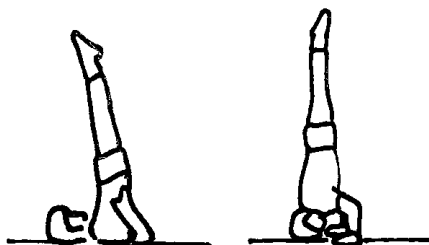
前段までは怪我の予防や日常生活での運動を取り上げた授業構成であった。以下より、本論のメインである非日常的な運動の授業実践事例を提示していく。なお、この単元は、3 回にわたる授業を行い、筆者を含めて体操競技・器械運動の指導の経験をもつ教員 2 名が器具などの準備、幫助さらに師範を行うという形式であった[注 3]。

4.1 「倒立」に挑戦

非日常的な運動への挑戦として、3 回に分け、授業を行った。第 1 回として身体の逆位（頭が下、足が上の体勢のこと）を有する「倒立」への挑戦を行った。

4.1.1 倒立に関する技術情報

「倒立」はマット運動における平均立ち系の技の一つとして位置付けられている。平均立ちとは、身体の一部を支点とし、バランスをとって安定して立つことであり [4-p. 227]、支点の場所を変えることで様々な平均立ちの技を行うことが可能となる。「倒立」は、この平均立ち系の技であり、逆位を保持する技である。「倒立」の習得のためには、逆位になじみをもつことや逆位を保持することが必要であるといえる。この「倒立」と呼ばれる技の基本形態は、身体を逆位に保つための支持部の種類によって決定される [4-p. 244]。「倒立」の種類には、首を支点として逆位を保持する技である「首倒立」(図 1A) や、頭部を支点とする「頭倒立」(図 1B)、そして体操競技や器械運動における代表的な「手倒立」(図 2) などが存在している。



A「首倒立」 B「頭倒立」

図 1 首倒立と頭倒立 (4-p.245 をもとに筆者が作成)

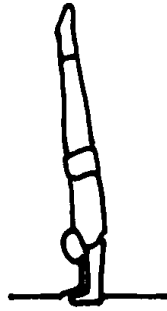


図2 手倒立 (4-p.246 をもとに筆者が作成)

上にあるように「倒立」には様々な形態が存在しており、各々に「倒立」に必要な技術が内包されている。目標となる「手倒立」の課題だけではなく、これらの技を予備体験することで、目標となる「手倒立」に必要な運動感覚を獲得することができるといえる。

4.1.2 「倒立」に挑戦

ここでは、授業で行った「倒立」に挑戦するための課題を提示する。

①首倒立

身体全体のストレッチも取り入れながら、「首倒立」を取り入れた。完全な逆位の感覚とは異なるが、逆位を保持することになじみをもつための課題として実施した。初めは、腰を持ちあげることができなかつた学生がいたが、背中への支え方や肘でのバランスのとり方を指導することで、「首倒立」を実施することができた。

②頭倒立

頭部のストレッチを取り入れながら、「頭倒立」を実施した。頭部を着ける位置には、「水泳用のビート板」を緩衝材として使用し、頭部への負担を軽減しながら実施した。いきなり足を高く持ちあげることには抵抗があったため、膝をかかえ込んだ姿勢で実施し、逆位への抵抗を軽減させた。頭や首に体重がかかる感じがつかめてきた頃には、自主的に腰部を伸ばし、簡潔な姿勢を目指す学生も現れた。頭倒立を経験させることで、逆位の感覚を味わうだけでなく、逆位で姿勢を保持するには「思うように動かない自分の身体を意図的にコントロールしなければならない」という運動学習特有の体験をすることができたものと考えられる。しかし、「頭倒立」の姿勢保持が上手いかない学生もいた。

③肩倒立

「肩倒立」は、両肩を支点として身体の逆位を保持する技であり、体操競技の平行棒やつり輪において初心者用の練習課題として用いられる技である。この技の場合、「頭

倒立」とは異なり、両肩と掌で身体を支えてコントロールしなければならない。さらに「肩倒立」はその構造上、「頭倒立」のようにマット上で行うことは不可能である。なぜなら、支持部が頭部よりも下に位置しているため、逆位になった際に頭部を支持部よりも下に位置させることができる場所でなければ実施することができないからである。そのため、授業では、学生に3～4人組となってもらい、一人が四つん這いとなり、四つん這いの学生の腹を背中側からかかえ込むようにし、四つん這いの上で「肩倒立」を行う（図3の右側）。その際、一人で行うのではなく、残りの仲間に足を幫助してもらい、逆位を保持する援助を行いながら「肩倒立」になじみをもつことを目標とした。

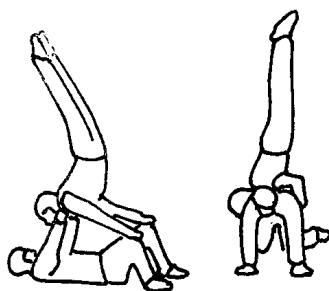


図3 二人組による肩倒立の練習

次に、箱や50cmほどに積み上げたマットを使用し、徐々に補助を減らしながら実施し、逆位を保持することを目標とした。ここでは、逆位を保持できず、背中側に倒れてしまう失敗などが出始めたが、背中側に倒れた際に、スムーズに前転へと移行させる学生もおり、各々が積極的にマットや箱での「肩倒立」の習得を目標に練習に励んでいる様子が伺えた。

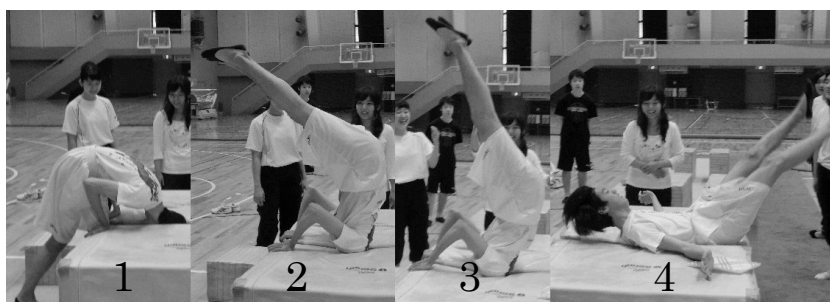


図4 肩倒立練習の様子を連続写真にしたもの

④屈腕倒立

「肩倒立」において、逆位の保持をある程度習得してきた学生には、徐々に手の支持を加え、体重を手に乗せながらの逆位の保持を目標にした。手の支持になじみを感じた

学生には、肩の支点を失くし、屈腕での「手倒立」の習得を目指した。この課題において、数名の学生が屈腕での「手倒立」(図 5) を成功させることができた。

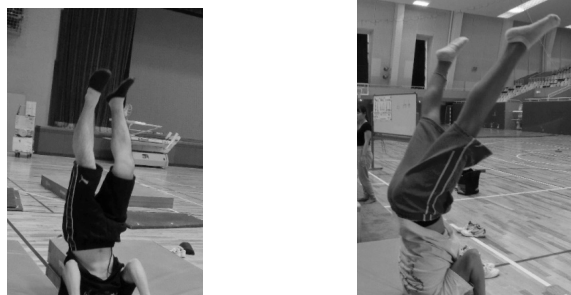


図 5 屈腕倒立

肘を伸ばした「手倒立」の課題を設定するには至らなかったが、屈腕での「手倒立」を成功させた学生のうち、一名が腕を伸ばした「手倒立」に挑戦している様子が伺えた。「倒立」の指導を行う前は逆位に抵抗を感じていた学生も指導後には、「肩倒立」での逆位保持を習得しており、各々が積極的に取り組んでいた。

4.2 回転技に挑戦

非日常的な運動への挑戦の第 2 回の授業として、体操競技で使用されている平行棒を用い、回転技に挑戦した。

平行棒は、二つの平行する棒の上で支持や回転、または二つの棒にぶら下がる運動を行うための器具である。平行棒の上で支持をしながら身体を前後に振動させる運動や、足を挙げた形で静止が求められる運動などが行われる。授業では、平行棒の上で支持や回転をするということを目指し、実施した。

4.2.1 平行棒に挑戦

授業では、落下した際の衝撃の緩和と、高さへの恐怖心の軽減ということを考慮し、平行棒の高さを 150cm 程度に準備し、その下におよそ 20cm 程度の厚さのマットを設置した。高さの変更と、マットの使用により、学生が一人でも器具に掴まることが可能となった。

①支持

初めは、平行棒での支持を行った。図 6 は、平行棒での支持の様子である。平行棒の上に、一人で支持をしている様子が伺える。この課題では、支持をしながら身体を揺らしたり、移動したりするといったことを実施した。



図6 平行棒での支持の様子

②前方腕支持回転

この技は、前回の授業で実施した「肩倒立」をベースとした技である。二つの棒の上で「肩倒立」を実施し、腕を横に開いて背中側へ回転するという構造を有しており、かつてオリンピックの体操競技の演技でも目にする事ができた技である。この課題は、「倒立」や「支持」、「回転」といった動きを一度に体験できるという長所を有している反面、地面から150 cm近い場所で行うという恐怖感も併せ持っている。そのため、実施に当たっては平行棒の横に補助者をつけることで落下への恐怖心を軽減させた。学生たちは、前回の授業で実施した「肩倒立」の習得具合を試すべく、この技に挑戦していた。

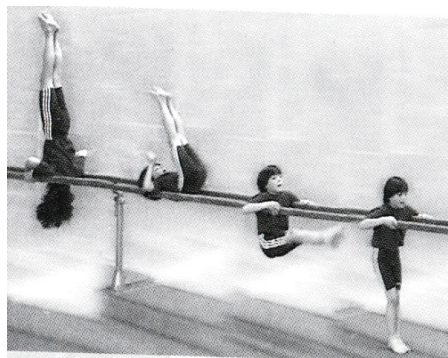


図7 前方腕支持回転 [5 から転載]

③Taucher rolle

„Taucher rolle“はドイツにおける平行棒の伝統的な運動財である。この技は、日本国内ではきわめて認知度が低い技であるため、当然のことながら体育教材として取り上げられた記録は見当たらない。しかしながら、体操競技・器械運動の祖国であるドイツでは、今日においても高齢者を対象とした競技会において頻繁に実施されているという[6]。この技の特徴は、一瞥しただけでは、「どのようにして技を行ったのかわからない」ところにあり、自分自身で実践し、体の動かし方に関心を持つことが学習の出発点とな

る。一度、模範の実施を観察したのち、学生たちがこの技のやり方や自分の身体の動かし方を試行錯誤しながら、実践している様子が伺えた。

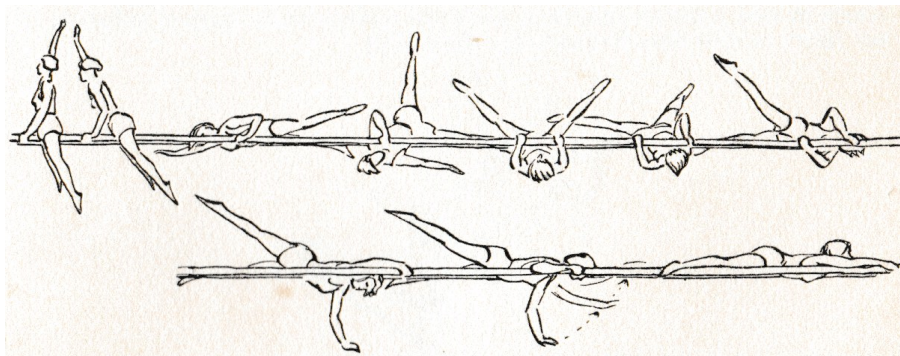


図8 „Taucher rolle “ [7 から転載]



図9 „Taucher rolle “に挑戦している様子

4.3 懸垂に挑戦

第3回は「懸垂」を実施した。「懸垂」とは、手よりも下に身体を位置させる、ぶら下がる運動である。この「懸垂」は、比較的容易に体験することができる。授業ではつり輪[注4]での「懸垂」を行った。

4.3.1 つり輪に挑戦

つり輪において、「支持」や「懸垂」さらには、懸垂での逆位の保持などの技を目標とし、実施した。

① 支持

平行棒の授業においても取り上げた支持であるが、次はつり輪での支持に挑戦した。いきなり、つり輪で実施することは困難であったため、まずは箱を利用し、支持を行った。図に示されているのが支持に挑戦している学生の様子である。支持体勢から脚を前

方に挙げているのが見られる。これは、「脚前挙」という器械運動や体操競技でも実施されている技である。前回までの授業によって、この技に挑戦するまでに至ったことは学生たち自身も驚きのことであっただろう。

次に、実際につり輪で支持を行ったが、やはり浮動性が特徴といわれているので、支点到に揺れが生じ、支持が安定しなかったが、何度かの挑戦で支持をするに至った。

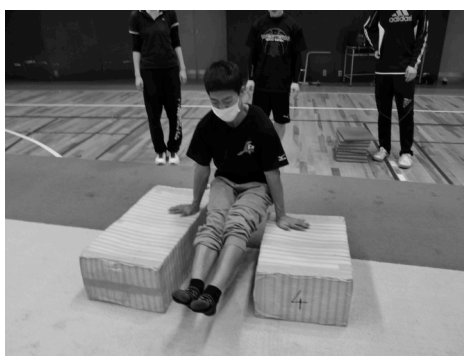


図 10 脚前挙に挑戦する学生の様子

②懸垂

次に、つり輪で「懸垂」を行った。揺れる輪に懸垂し、揺れるつり輪から目標の場所に着地をするという課題を実施した。初めはぶら下がったときに耐え切れず、下に下りてしまう学生もいたが、何度か挑戦しているうちに 10 秒間ほどぶら下がるできるようになり、揺れるつり輪から目標の位置に着地するという課題に試みる様子が伺えた。



図 11 つり輪での「懸垂」の様子

② 懸垂での逆位の保持

次に、「懸垂」での逆位の保持を目標とした。懸垂体勢から脚を前方に挙げ、輪に足を引っ掛け、逆位を保持する運動である。この課題に挑戦したのは受講者のうち、1 名だけであったが、その 1 名が見事に成功させるに至った。



図 12 つり輪での逆位の保持

学生たちは、3回目の授業の終了間際にこれまでの課題である「倒立」や「回転」にも挑戦する姿が見られた。

5 授業実践に関するまとめ

第3回の授業終了後に「授業内容に関するアンケート」[注5]を行った。ここではその結果と担当教員による授業観察記録をもとに、学生の様子と実践内容の妥当性について考察を進めていく。

5.1 学生の様子

授業の終了後、教員2名によって、授業内容、および授業中の学生の様子についてディスカッションを行った。その結果、3回の授業を通して、学生がにこやかな表情をしており、なおかつ非常に積極的に取り組んでいたことが一致した。とりわけ、技を実施する回数について教員側が指定しなくても、学生が自主的に練習を行う姿は、我々教員にとって喜ばしい出来事であった。また、練習の際には「これで合っていますか?」「どうすれば良いですか?」といったように教員に対して技の実施に関する助言を求める場面が多くみられた。

アンケートにおいて本授業実践全体を受講した率直な感想について尋ねたところ、9名中8名が「楽しかった」、1名が「あまり楽しくなかった」と回答している。

「楽しかった」と回答した学生に対して「どんなところが楽しかったですか?」と尋ねたところ、「初めてでとても新鮮でした」「滅多にできないような体験、テレビでしか見たことがない器械を使用できた」という回答や、また「使わない筋肉を使ったり、自分で想像していく運動などが体験できてよかった」という自分の体の動かし方に関する回答も得ることができた。自分自身にとって未知の運動を行う時に、「その運動を忌避しない」[8]ことは、運動を習熟していく道程の原点をなすものである。このようなことから、教員2名が「積極的である」と感じ取ることができた印象は、学生の反応からも裏付けることができるだろう。しかしながら、1名の学生が授業を楽しめなかったことは残念なことである。「あまり楽しくなかった」と回答した学生は、「どんなところが楽

しくなかったですか」という問いに対して、「体を動かして筋力を使うのが苦手です」と回答しており、授業内容に関しては3回目に行った、つり輪が最も楽しかったと回答している。このような結果から、上述したような学生への指導においては、日常的な運動に様々な変化をもたらした課題[10]から、筋力的な負荷が少ない「懸垂」、「柔軟性」および「リズムカルな動き」などを多用し、非日常的な動きへと誘うことについて検討する必要がある。

5.2 授業内容の妥当性

アンケートにおいて‘楽しかった’と回答した学生に‘最も楽しかった種目は?’と尋ねたところ、平行棒4名、肩倒立2名、つり輪2名という結果であった。非日常的な運動を実施するとともに、普段は触れる機会もないような特殊な器具で運動を体験できたことは、学生たちの授業内での積極的な挑戦や技の習得具合からみても、学生たちが運動への興味や関心などを引き出すことができたのではないかと考えられる。

6 おわりに

本論では、普段体育やスポーツを行わない学生を対象に行った非日常的な運動を題材にした授業実践事例を提示した。さらに、その授業を通じて学生の授業に関してのアンケートを行い、その回答から授業内容の妥当性について考察を進めてきた。普段、体育やスポーツといった身体運動を行わないような学生たちが身体能力の向上を目指す手段として、非日常的な運動を取り上げることで刺激があったり、新しい運動を覚える楽しさを知ったりすることができる。そうすれば、身体運動というものがより身近に感じ、積極的に運動に取り組んでいくことができるようになるのではないだろうか。

しかしながら、今回の授業では体操競技・器械運動を専門とする教員2名による実践であるため、たとえ、この実践事例と同様の内容を用いたとしても、体操競技・器械運動に関する専門的な指導力を有していない教員が授業を行うことは困難であろう。今後は専門家の知を一般化していくための指導方法論の提示が必要となる。

注

- [1] 本実践報告は平成27年度後期に開講されているフィットネスⅠ②における授業実践によるものである。授業担当者は高松である。
- [2] 文部科学省が推奨する新体力テストから一部抜粋し、実施した。
- [3] 非日常的な運動を教材とした授業実践に関しては、高松が授業管理を担当し、授業の進行は吉本が行った。また、最終回(第3回)は本学4回生体操競技部員の岩佐によって模範演技が披露された。今回使用した体操器具一式は体操競技部が管理しているものである。
- [4] つり輪は、体操競技の器具である。輪が支柱の上からワイヤーによって下げら

れており、固定がされていないため、輪が揺れる「浮動性」[9] という性質を有している。

- [5] 本実践論文において掲載されている写真に関しては、授業開始時に学生に対して「個人が特定できるような写真は使用しない」という説明をし研究論文等の資料として使用する許可を得ている。

引用文献・参考図書

- [1] 甲南大学スポーツ・健康科学教育センター，スポーツ&健康科学 BOOK，2015.
- [2] 文部科学省，高等学校学習指導要領，p.69，2009.
- [3] 日本体育学会，最新スポーツ科学事典，平凡社，pp.638-639，2006.
- [4] 金子明友，教師のための器械運動指導法シリーズマット運動，大修館書店，1981.
- [5] Axel Fries, Ralf Schall, Gerätturnen Klar macht das Spaß Verlag für Kinderturnen, p.131, 2002.
- [6] 吉本忠弘，ドイツにおける体操競技競技会について-第93回 Friedrich Ludwig Jahn Turnfest 報告-，兵庫体育・スポーツ科学，25号，受理済み印刷中，2016.
- [7] Bertram, A., Fetz, F., Die Bezeichnungen der Bodenübungen, Wilhelm Limpert Verlag, pp.12-13, 1965.
- [8] 金子明友，わざの伝承，明和出版，p.418，2006.
- [9] 金子明友，体操競技のコーチング，大修館書店，p.80，1974.
- [10] 高松靖，レクレーショナルスポーツ授業における馬とびの指導実践報告，甲南大学スポーツ・健康科学教育センター論集第20号，pp.85-88，2015.