

スキー授業における「自己観察日誌」に関する発生運動学的考察

吉本 忠弘*

Study on the Phenomenological-Morphological Methodology in the Sports Movement and Behavior in Relation to “the daily records of self-observation” in Skiing Classes

Tadahiro YOSHIMOTO

キーワード：創発身体知，促発身体知，プルークボーゲン，記録フォーマット，優勢化能力

I .はじめに

1. 問題の所在

スキー授業は「スキー場」という限定的な条件下でのみ可能になるため、他の運動領域とは異なった配慮が必要になる。もちろん、スキーに関連する動きの習得や、スキーの歴史について学ぶ等の学習に関してはその限りではないが、一般的にスキー授業は、学外施設を利用した集中形式で行われる。

体育授業において教師は、生徒の技能向上、並びに当該スポーツ独自の楽しさの教授を目指す。スキー授業においてはこの活動を、極めて限定された期間内で行わねばならない。すなわち、集中授業という限られた期間内で、「どのようにして生徒のスキー技能を向上させ、スキー独自の楽しさを教授するか」という問題に直面するのである。

筆者は、前任校から通算して11回のスキー実習に参加し、指導に当たっている。現在の勤務校は体育授業が全学必修となっており、卒業するにあたり2単位を取得しなければならない。体育授業は通年で開講されており、前期は様々なスポーツに親しむことや、スポーツ・健康に関する講義、新体力テストなどから構成され、後期は学生が興味を持って選択した種目を実施するという形式で行われている。スキー実習は後期選択種目の一つとして集中形式で開講されている。

実習はスキー場にて4泊5日で行われる現地実習と

出発前に学内において数回に分けて行われる事前授業から構成されている。現地実習は班別学習で行うため、初日に暫定的な技能評価に基づく班分けが行われる。筆者はこれまで、主にスキー初心者の班（毎年約5～8名）を担当しており、「初歩動作の指導展開」(SAJ, 2014)から指導をしている。これまでの指導経験から筆者は、本実習で初心者を指導するにあたり、表1のような指導計画で指導している。もちろん、実習ごとに指導対象者となる学生が変わるため、表1の計画は「おおよその計画」として筆者が持ち合わせているものである。実習においては、さまざまな出来事が生じるためその都度、即興的に「おおよその計画」を修正しながら指導に当たっている。

本実習では、滑走時間の他に1日の振り返りとして班別で行われる演習が設定されている。この演習は、学生の滑走を撮影した映像を用いた技術解説をはじめ、学生自身が当日の滑走を反省する機会として設定されている。また、学生は演習終了時に「実習日誌」(図1)の提出が日課とされている。提出された日誌は担当教員が確認、並びにコメントを記し、翌朝に返却される。「実習日誌」は、自己観察(Meinel, 1962, pp.121-124)の記録が意図されており、いわゆる「こつを書きとめておくこと」(金子, 1974, pp.122-127)を目的とした活動ともいえるものである。「こつを書きとめておくこと」は金子による10項目からなる「ト

*甲南大学 共通教育センター

表1 スキー実習における「おおよその指導計画」

課業	活動時間	指導目標および内容
1	1日目PM 約90分	【スキーを装着した状態での動きを体験する】 用具の装着法、技能班分け、転倒の仕方
2	2日目AM 約180分	【ブルークスタンスでの滑走】 ブルークでの制動、体重移動、リフト乗降
3	2日目PM 約150分	【ブルークボーゲンの粗形態発生】 体重移動、エッジング、連続ターン
4	3日目AM 約180分	【ブルークボーゲンを意識的に行う】 ターン弧の大きさ調節、斜度変化への対応
5	3日目PM 約150分	【ブルークボーゲンにおける速度調整】 やや急斜面での滑走、コースメイキング、シュテムターン体験
6	4日目AM 約180分	【シュテムターンへの導入】 斜滑降、横滑り、ブルークボーゲン(急斜面)
7	4日目PM 約150分	【シュテムターンの粗形態発生】 緩斜面でシュテムターン、直滑降、横滑りでの制動
8	5日目AM 約120分	【総括 速度調節の仕方を確認】 長距離滑走(斜度が変化する状況で)、フリー

練習記録

毎日の練習記録を各自記入し、担当教員に提出してください。練習をした課題を記録するだけでなく、滑った時の感覚、他者の滑りを観察して感じたこと等を記録し、自分の滑りと向き合ってみてください。

◇実習日 2020年2月10日(月) ◇天候:

◇練習がレンヂ:

◇練習内容

◇ポイント・感想

◇担当教員からひとこと

図1 実習日誌のフォーマット

レーニングにおける心構え」(金子, 1974)における2項目目に記されている。そこには「技の習得や修正の場合の自分の感覚的ポイントを記録すること、すなわち自己観察を記録しておくことは、自分の運動表象をより正確にしたり、またその記録を手掛りに技の分裂に対処できるものである」(金子, 1974, p.127)と記されている。これは体操競技のトレーニングについて書かれたものであるが、運動を学習する者にとって共通の箴言になりうることはいうまでもない。「コツをつかんだ」と感じた時の動感意識を記録することの意義について金子は『『あの感じ』をどう表現したらよいかという動感言語を探し出すことに苦勞し、文字にしたりした時には絵に描いてコツを書き記したりしながらも、動感質はなかなか私たちの前にその姿を現

してくれません。ただ書き留める努力は、そのときは自らの動感意味内容を振り返っているのですから、実際に身体を動かす内在経験としての習練と同じ価値があるのです」(金子, 2015, p.187)と述べている。今日では、体育授業における「授業のまとめ局面」での学習の振り返り活動として「コツの記録」が一般化している。このことから、「コツを書き記す」という作業は、運動学習において実技同様に価値ある活動として認識されていると考えられる。

本実習における日誌の記述に関して筆者は、自身が担当する班の学生に対してこれまで、「上手く表現できなくても良いから、その日の滑走で、心に響いた自分の感覚(動感)を言葉にしてください」と指示を出していた。「動感意識というのはその深層に地平構造をもち、始原的な形成は先言語的」(金子, 2005下, p.233)であるため、動感意識を表現するには「文字言語や音声言語の他に、厳密には言語とはいえないようなシンボルないしメタファー表現や身振りあるいは擬声語さえも動感言語として交信手段」(金子, 2005下, p.194)に取り上げられる。したがって、これまで自己の動感に対して能動的に向き合った経験に乏しい者に対して「自己観察をください」といっても、「楽しかった、転んで痛かった、寒かった」などの表面的な感情の記述が殆どとなる。もちろん、動感意識には価値覚法則(金子, 2009, p.251)が働くため快・不快という感情の発生を無視するわけにはいかない。しかしながら、心情領域においては、動感化された心情領域(金子, 2009, p.75)こそ重視すべきであり、能動的に動感意識に向き合った証としての記述でなければ有意義な自己観察記録にはなり得ないであろう。

このような状況ゆえ、日誌の記述に対して筆者は、滑走時に感じたことを記録させると共に、当日に指導した内容の復習を促すコメントを記述して返却していたが、今日まで、スキー技能向上と結びついた日誌のあり方について解決策を見出せずにいた。スキーは実施可能な時期が限定されるだけでなく、スキー場に行く手間などを考えても、特殊なスポーツである。手軽に実施することができないからこそ、限定的な期間と

しての実習中の過ごし方が重要になる。これに関して、学習者の立場から見たら、動感自己観察の記録を厳密に記録し、次回の滑走に向けた動感身体知として蓄積させる作業に大きな意味があると考えられる。これに加えて、学習者による自己観察の記録は、指導者が学生の動感形態の発生を促すための「動感素材収集」(注1)に大いに貢献すると考えられる。

2. 研究目的

本論は、スキー授業における指導充実に向けた一考察である。限定的な期間内で学生の技能向上を促すためには、様々な工夫が必要になるが、本論では「実習日誌の活用」に注目したい。これに関する指導事例を発生運動学的立場(金子, 2001)から分析し、スキー授業における「実習日誌」の意義ならびに今後の活用可能性に関する示唆を得ることが本論の目的である。

II . 研究方法

1. 発生運動学的運動分析の対象

本論では、スキーの指導における「実習日誌の意義」について発生運動学的立場から考察される。発生運動学は、金子がマイネルの運動学(Meinel, 1960)を継承発展させた理論体系であり(渡辺, 2012, p.11)、運動文化の伝承を保証する理論体系として、現象学的形態学の視座から発生目的論的運動分析の立場をとる(金子, 2005上, まえがき)。発生運動学の鍵概念になるのは動感身体知と呼ばれている「人間化された運動の知恵」(金子, 2005上, p.4)であり、ここでいう動感とは、フッサールの意味におけるキネステーゼ(Kinästhesie)(鷺田, 1994, pp.89-90)が意味される。「キネステーゼ」は、「ギリシア語のキネーシス[運動]とアイステーシス[感覚]とから合成された術語であり、運動と感覚の不可分な結合ないしは運動としての知覚を意味する(鷺田, 1994, p.89)。キネステーゼは日本語に直訳すると運動感覚となるが、わが国で運動感覚といった場合には、「筋、腱、関節の受容器が関係する身体各部分の位置や動きを知る働き」(柏原, 2013, p.58)という心理学的意味との混乱が引き

起こされるため、今日における発生運動学では「動感」(金子, 2005上, p.24)が用いられている。

動感とは、「今ここにおける私の動ける感じをとらえる可能性を蔵した能力、すなわち、能力性を含意」(金子, 2005上, p.26)しており、「私はそれをできるといふ確信を持って動ける」意識を支える能力であると考えられる。動感とは、運動伝承の中核をなすものであり、動感の発生をめぐる能力を、金子は学習者と指導者という二つの立場から体系化している。学習者が自らの動感を発生させる能力は「創発身体知」と呼ばれ、指導者が学習者の動感発生を促す能力は「促発身体知」と呼ばれている(図2)。促発身体知と創発身体知は異なる目的・内容を持っているものの、「本格的な指導者に不可欠な動感促発分析のための身体知は、全てその基礎が分析者自身の創発分析能力に支えられて」(金子, 2005-上, p.61)おり、「両者は本来的に相互に絡み合っている」(金子, 2005上 p.69)。そのため、ある運動問題の解決に向けては創発身体知の観点から見た課題と促発身体知の観点から見た課題が相互に絡み合って存在しており、それら全ての解明を目指した場合、一つの研究論文で扱うには膨大な考察量となる。従って、発生運動学的実践研究を行う際には、対象となる運動問題に関して、便宜的に「指導者(促発)と学習者(創発)のどちらの立場に重きを置くか」という分析拠点を決めておくことが妥当である。

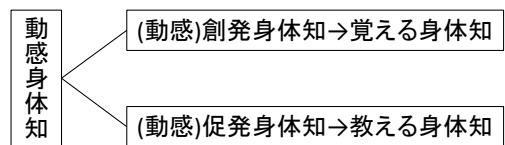


図2 動感身体知の体系(金子, 2005上から作成)

2. 促発身体知の体系と本論の射程

促発身体知は、「学習者の動感形態の発生を促すための動感素材そのものを収集する領域とその動感素材を使って、動感を形態化させ、生徒に移すべき動感形態を受け取らせるための動感処方をする領域」(金子, 2005下, p.126)に分けられる。前者は「動感素

表2 Aによる日誌記録内容

記録日時	記録内容
1日目 PM (課業1)	スキーをすること自体初めてで、靴の履き方もよく覚えていないというような不安で一杯だったのですが、初級者向けのゼロからの説明をしてくださったので、明日以降、スムーズに滑れる態勢に入れると思います。
2日目 AM (課業2)	今日の練習で一番重要だと思ったことはブレーキです。スキーにおいて最も重要で不可欠なことであり、コツをつかもうと努力しました。最初はお尻に重心をかけることができず、前に進んで平な所で止まるのを待つだけという状況だったのが、リフトでの実践において数回に一度、ハの字に足をしてブレーキをかけることができるようになったのが嬉しかったです。できた時の感覚としては、勢いを付けずにゆっくりとブレーキをかけて進むことだとわかりました。
PM (課業3)	午前中でできないことが多かったブレーキのコツをつかめました。足の小指と踝を一気に外に押し出すということです。そうすると前は開かずに綺麗な三角形を作ってブレーキをできました。左右への方向転換の際に体の重心を左に行きたいなら右にかけて、右に行きたいなら左にかけてという原理は理解できましたが、片方に重心をかけることに少し恐怖心があり、上手くできなかったため、明日以降、直前にイメージトレーニングをするなどして、できるようにしたいです。
3日目 AM (課業4)	急な左右への方向転換の際に掴んだコツとしては、左に曲がる時には右足の方に、重心を一気にかける際に、右足の親指にグッと力を入れ、左足は小指にグッと力を入れるのを同時に行うと、上手に方向転換することができました。急な下り坂などで、今日の午前中に習った左右への方向転換は必須なので、今日の感覚を忘れないようにします。
PM (課業5)	今日の午後で学んだことは初心に帰るということです。その理由は右に曲がるのがとても苦手で、いつもバランスを崩していたので、最後の宿に帰るまでの流しの時に、左手を横に出して、肩を少し左に寄せて右曲がりをしたら上手くバランスがとれ、こけることがなくなったからです。この肩を落とすという動作は昨日習ったスティックを横に伸ばして体を片方に傾けるという動作に基づいており、新しいことを学ぶと前に習ったことの記憶が薄くなるので、初心に戻って考えるのが大切だと思いました。
4日目 AM (課業6)	平行滑りからのブレーキをかける際のコツとして一気にガツと止まろうとすると、こけたりバランスをくずしたりするので、徐々に適度な早さでパラレルから横向きで止まる動作に入ると、上手くできました。しかし、このブレーキを左に曲がって止まるのは上手くできず、右に曲がって止まるのが下手なので午後にはバランスのよい滑り、ブレーキを心がけたいと思います。
PM (課業7)	今日一番の収穫は基礎として今まで練習していたシュテムターンができれば、宿の前の急な斜面も降りることができるということです。急な坂を下る際、曲がり切った時に、少しバランスを崩しましたが、バランスが崩れたまま、次の方向転換につなげるのではなく、横幅を可能な限り使い、体(板を揃える)を安定させてから、次の動作に繋げるのを繰り返していけば、急な斜面を完走できました。
5日目 AM (課業8)	確認なし

材化身体知」の領域であり、学習者の持つ「動感素材」、つまり生徒が動感運動を形態化していくときに不可欠な身体知を確認し、形態発生に有効な動感素材を収集することが目的とされる。この領域はさらに観察、交信、代行という3つの分析手段を介して、生徒や選手の創発身体知のもつ地平構造に迫ることになる(金子, 2005下, p.135)。ここでいう動感交信という表現は、運動伝承の関係系において、伝え手と受け手、指導者と学習者との間に動感感覚的な相互理解を生み出すための有体的な動感情報の交換が意味される(金子, 2005下, p.193) 一方の后者は「指導者にとって決定的な重要性を持つ」(金子, 2005下, p.128) 領域ともいわれる「動感処方化身体知」の領域であり、「動感素材化身体知を通して分析された動感素材を学習者

にうまく戻してやるための指導者の分析能力」(金子, 2005下, p.129) が意味される。これら2つの領域は相互に関連し合っているため、両身体知が絶縁的に存在しているわけではないが、本論では「動感素材化身体知」に重点を置いて考察したい。

Ⅲ. 転機となった事例

以下で取り上げる指導事例は、2019年度に開講された実習(2020年2月実施)である。本実習において筆者が指導を担当した学生Aは、スキー初心者であった。Aはスキー技能の向上が顕著であっただけでなく、日誌記録にも真剣に取り組んだ学生であった。Aの指導、並びに日誌の確認作業を通して筆者は、「今後の日誌の形式に関する気づき」を得ることができた。

以下では、この「気づき」の背景に存在したできごとを呈示していく。

A の日誌記録において「動感自己観察」に関連する記述を抜粋したのが表 2 である。なお、記録内容は 1 課業単位別に記してあるが、日誌の提出、並びに筆者による確認は、1 日の滑走終了後に行われた。最終日（課業 8）に関しては、滑走終了後に閉校式を行い、帰路に着くため、日誌を提出させていない。

A をはじめ当時の受講生には「実習中に撮影した映像や日誌の記録を研究論文の資料として使わせてもらいたい」という筆者の申し出に対して承諾を得ている。もちろん、氏名やその他の個人情報に関する事項に関しては一切公開しないということも伝えている。

1. 学生 A のスキー技能変容

学生 A（以下 A と表記）はスキーの初心者であり、スケートをはじめとする「滑る」スポーツの経験も持ち合わせておらず、大学入学以降は特に定期的にスポーツをしていなかった。第 1 日目から最終日にかけて A の滑走技能は大きく変化し、最終的には最大斜度 22 度、平均斜度 14 度のコースを「ブルークボーゲン」(注 2) で滑走できるほどになっただけでなく、シュテムターン（注 3）の粗形態発生に至ることができた。以下では、筆者の指導記録、撮影された映像、さらに A の日誌記録の内容に基づき、実習中における A の技能変容の実態を明らかにしていく。

1) 課業 1

初日（課業 1）は「初歩動作の展開」から始め、班分けの後に、雪面が柔らかい場所で、数歩の階段登行からの「ブルークファーレン」(注 2) を指導した。この指導で特に重視したのは「ブルークスタンスでの制動」である。制動は安全にスキーを行うために不可欠の技術であり、この技術の習得は今後、様々な技術を習得する前提をなすものとなる。この際 A は斜面でブルークスタンスを実施するのに苦労しており、ブルークスタンスを実施しようとしてシェーレンスタンス（注 2）になってしまうという状況に苦戦していた

(図 3)。しかし、このようなこのような事態は初心者へのスキー指導では頻繁に生じるできごとであるため、筆者は A に対して特別な問題意識を持つことなく「両踵の距離を離すこと、両拇趾のあたりで雪を捉



図 3 ブルークファーレンをこころみてシェーレンになる（課業 1）

えること」を意識するように伝えていた。

2) 課業 2

課業 2 ではリフトに乗ることが目標とされていたため、リフトからの安全な降車に不可欠な「ブルークファーレンからの制動」を繰り返し指導した。これに関しては、緩やかな斜面で実施可能になった後に、リフトでの実施を試みた。「リフトから降りること」と「ブルークファーレン」を組み合わせた後に制動を行わなければならない状況に苦戦しながらも、学生達は大きな問題なく「リフト降車」のコツをつかんだようであった。その後は緩斜面で「ブルークファーレンから方向転換を伴う制動」を繰り返し、ブルークボーゲンの粗形態発生に向けた創発レディネス（注 4）の整備を試みた。

当時の A の日誌には「リフトでの実践において数回に一度、八の字に足をしてブレーキをかけることができるようになったのが嬉しかったです。できた時の感覚としては、勢いを付けずにゆっくりとブレーキをかけて進むことだとわかりました」と記されていた。ここで記録されている「数回に一度」という記述内容から、A が「ブルークファーレンからの制動」のコツをつかもうと試行錯誤していた中で、「時折『まぐれ』で思い通りに制動できていた」ことがうかがえる。「ブルークファーレンからの制動」において当時 A は偶発位相における「受動的まぐれ」（金子，2005 上，pp.65-66）にいたと考えられる。

3) 課業 3

ここでは、課業 2 において習得された「ブルークファーレンから方向転換を伴う制動」から滑走を再開し、「ターン」という一つのまとまりを持った動感メロディーの発生が目指された。課業 2 では方向転換をして静止することを繰り返し行ったのみであったが、ここでは方向転換をした後に再び滑走することが求められる。すなわち、循環性を持って左右のターンを繰り返し行う必要が生じる。筆者のこれまでの指導経験ではブルークボーゲンに取り組む初心

者の多くは、進行方向へ「上半身と骨盤を先行させながら方向転換」を試みることが多い。このような方向転換の仕方は、「ローテーション」（Östreicher Berufsschullehrerverband, 1980, p.22）と呼ばれる動きであり、暫定的な粗形態として扱うには問題ないが、今日のアルペンスキーでは上位にある滑走技術を習得する際の妨げになると考えられている。当時 A は、上半身をローテーションさせながら方向転換を試みていたため、ターン時には外足に荷重することを意識させ、ゆっくりと方向転換することを指導した。

A は課業 3 に関する日誌で「足の小指と踵を一気に外に押し出す」という意識で「ブルークスタンスでの制動」が行いやすくなるというコツをつかんだと報告している。つまり、課業 3 においては、ブルークファーレンからの制動のコツが掴めてきていた時期であったと考えられる。このように考えると、方向転換を伴う制動のみならず、ブルークボーゲンについて指導することは、A の形成位相を考えるとややオーバーペースであったと考えられる。これに関して A は日誌において「左右への方向転換の際に体の重心を左に行きたいなら右にかけて、右に行きたいなら左にかけるという原理は理解できましたが、片方に重心をかけることに少し恐怖心がありうまくできなかった」と記述している。A は「ブルークファーレンからの制動」のコツを掴めてきたものの、このコツを変形させて方向転換、さらにはターンを発生させるための創発レディネスは十分に備わっていなかったものと考えられる。このようなことを踏まえ、筆者は、「A がターンを試みる際に一気に外に押し出すのではなく、ゆっくりと押し出せたら良い」と思い、A の日誌記録に対して図 4 のようにコメントと動感画（森，2005）を記して返却した。

4) 課業 4

前課業から比較すると、傾斜が強く、幅が狭いコースでのブルークボーゲンを目標とし、課業 3 に引き続き、体重移動を意識したブルークボーゲンに取り組んだ。図 5 は当時の A の滑走であるが、ブルークボー

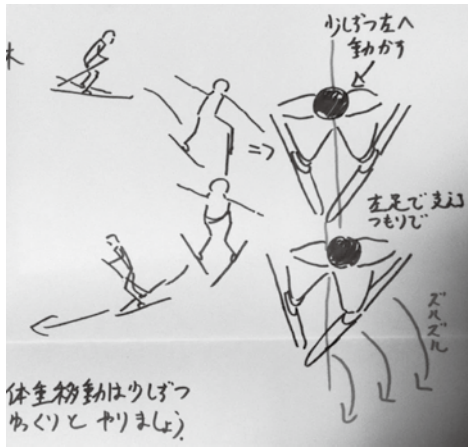


図4 2日目(課業2・3)の日誌記録に対するコメントと動感画



図5 優勢化現象が見られたブルークボーゲン(課業4)

ゲンの粗形態としては問題ない実施に見える。図5における右ターンの始まりである2コマではターンの外足(左足)で雪面を捉えてターンを試みているのが観察されるものの、3コマではローテーションを利用してターン後半を仕上げている。しかしながら、次のターン(左ターン)では過度のローテーションは確認されず、大きな問題なくターンを行えている。当時の日誌には「急な左右への方向転換の際に掴んだコツとしては、左に曲がる時には右足のほうに、重心を一気にかける際に、右足の親指にグッと力を入れ、左足は小指

にグッと力を入れるのを同時に行うと上手に方向転換することができました」と記録されていた。また、続いて行われた課業5における日誌では「右に曲がるのがとても苦手で、いつもバランスを崩していたので」という記述がある。課業4で確認されたAのターンの特徴、ならびに課業4および5の日誌記録から、この時Aには「優勢化能力」(金子, 2005下, p.68)が芽生えていたものと考えられる。優勢化能力は「動きかたの中でどちらか片側の動感運動の優勢を構成化できる能力」(金子, 2005下, p.68)が意味され、「片側の動感意識の優勢を感じとる身体知が動感志向を修正するときどのような働きをするのが主題化される」(金子, 2005下, p.68)(注5)。なお、筆者が課業4の記録を確認したのは当日の滑走を終えてからであるため、Aが左ターンの方が得意であるという印象は持っていたものの、この情報を直ちに指導内容に反映させるには至らなかった。

5) 課業5

ここは課業4の延長として実施することと合わせて、緩斜面でシュテムターンを試みさせた。ここでシュテムターンを実施させた意図は、班全体を通してブルークボーゲンの安定性が高まってきたことと、最終目標であるシュテムターンの動きを体験することで、現在のブルークボーゲンを仕上げていく方向性を確認させたかったからである。シュテムターンの実施において、班の学生は、足をバタバタさせながらターンを行うような形になったものの、「パラレルスタンスでの斜滑降」と「ターンの外足を動かしてからターンに入る」という新たな動きの習得に向けては積極的に取り組んでいた。シュテムターンの実施に関してAは「ストックをターンの内側に移動させる」というコツを掴んだようであり、この内容は線画と共に日誌に記されていた。さらに、筆者が特に指導したわけではないが、課業5において頻繁に行なったブルークボーゲンでの長距離滑走においてAは、左右のターンにおける動感差異の解消に努めていたようであった。課業5の日誌記録においてAは「最後の宿に帰るまで

の流しの時に、左手を横に出して肩を少し左に寄せて右曲がりをしたら上手くバランスがとれ、こけることがなくなった」と報告している。この記述内容は、課業4で芽生えた優勢化能力に触発されて左右のターンを洗練化させる働きが生じたことの裏づけと考えられる。また、方向転換する際に、「方向転換する方向と反対側に上半身を傾けることで体重移動を促す」という課題は、課業1から3において初歩動作の一環として行っていたものであり、この課題は図4に記されている(図4)。Aは課業5で左右のターンにおける動感差異に悩みながらも、課業3の頃から把持されている動感体験を頼りに、解決策を模索していたと考えられる。このような作用は、Aにおける時間化能力(金子, 2005下, pp.12-18)の発生を意味していると考えられる。このようなことから実習3日目(課業4・5)において、「ブルークボーゲン」に関してAには、時間化能力はもちろんのこと、優勢化能力の発生が確認された。これにより、この時点で、「ブルークボーゲン」におけるAの始原身体知(金子, 2005下, pp.2-18)は確実に充実へと向かっていたと考えられる。

6) 課業6

課業6においては、班の学生全員がブルークボーゲンで長距離滑走すること自体に、大きな負担を感じなくなっていた。もちろん、時にローテーション主導のターンになることや、急な斜面の変化に対応できずに転倒するものの、苦しそうな表情を見せることなく、積極的に滑走に取り組んでいた。当時の筆者は、「スキー技能向上の軌道に確実に乗ってきた」という気配を感じていた。課業6では、シュテムターンにおける山回りに必要な動感素材として「スピードが出ない直滑降からの横向き制動」に取り組んだ。この運動課題は「パラレルスタンスでの直滑降」と「パラレルスタンスでの横向き制動」が組み合わさっており、両者を融合させるためには抜重、板の回旋そしてエッジングを行わねばならない。これまでブルークスタンスでばかり滑走していた者にとってはかなり大きな課題となっていた。この課題を実施する際にAはエッジ

ングの調節に苦労していた。板を回旋させるところまでは悪くないのであるが、過度にエッジングをしてしまい、止まるどころか雪面から弾かれてしまうのであった。この動きを見た筆者は「もっとゆっくりとエッジを立てる」ことを指導した。このようにゆっくりとエッジを立てることを意識するとAはこれまで過度に行っていた抜重動作も控え目に行い、わずかながら「ずらし」を効かせたエッジングを行えるようになった(図6)。このような動きに関してAの日記記録には「平行滑りからのブレーキをかける際のコツとして一気にガツと止まろうとすると、こけたりバランスをくずしたりするので、徐々に適度な早さでパラレルから横向きで止まる動作に入ると、上手くできました」と述べていた。また、この運動課題の実施においても「左に曲がって止まるのはうまくできるが、右に曲がって止まるのが下手・・・」と記録しており、課業4において確認された優勢化能力への気づきは、異なる運動課題においても作用していたものと考えられる。



図6 Aによるパラレルスタンスを意識して横向きでの制動(課業6)

7) 課業 7

午前中（課業6）の復習を行いながら、初心者としては急な斜面をプルークボーゲンで滑走することを目標とした。課業7で最終的に挑む斜面は、最大斜度22度、平均14度のコースである。初心者がこのような急斜面を滑走するには、まずもって滑走コースの選択が重要になる。本来、急な斜面を滑走するには図7のAようにフォールラインに対して直交するように滑る時間を長くすることが不可欠である。速度調節をしながら急な斜面を滑走するには、このようなコースを選択して滑る動感意識の発生に関心を注ぐ必要がある。しかしながら、筆者によるこれまでの初心者指導経験に基づく、初心者の多くは急斜面での滑走取り組み始めると次第に、自分が斜面に対してどのようなコースを通っているのか分からなくなり、最終的に図7のBのようなコースを選択することが多い。このようなことから、課業7においてはコースの横幅を最大限に利用して滑走する「コース取り」を中心に講習を行なった。筆者はコースの横幅を最大限に利用した滑走をさせるにあたり、生徒達にフォールラインに対して横向きに滑っている時間をできるだけ長く取れることを意識させながら指導を行なった。その時の一つの指示として、「コース横の木を目指して滑走する」という課題を呈示した。

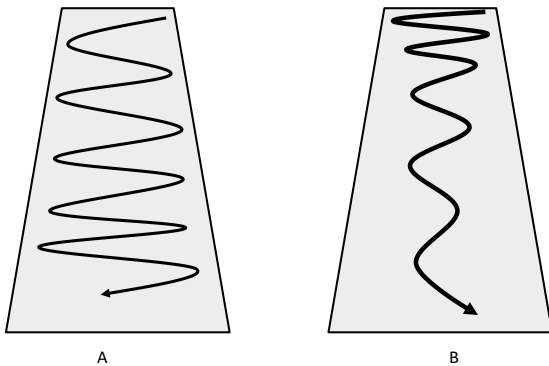


図7 滑走のコース取りイメージ

最終的に、転倒を伴いながらも班員全員が最終目標としていた斜面を滑走することができた。当然のこと

ながら、ここでは「斜面を下る」ことが最重要課題であったため、プルークボーゲンのかたちとしては、粗い実施であったが、目標としていた斜面での滑走を達成できたことは、動感動機づけの観点から見ても大変価値ある経験になったと考えられる。課業7の日誌においてAは「今日一番の収穫は今日一番の収穫は基礎として今まで練習していたシュテムターンができれば、宿の前の急な斜面も降りることができるということです。急な坂を下る際、曲がり切った時に、少しバランスを崩しましたが、バランスが崩れたまま、次の方向転換につなげるのではなく、横幅を可能な限り使い、体（板を揃える）を安定させてから、次の動作に繋げるのを繰り返していけば、急な斜面を完走できました」（注6）と記録していた。この記録では、筆者が講習中に何度も指摘したコース取りに関しては「体（板を揃える）を安定させてから」など、滑走中の自分の体感を意識した内容が記述されている

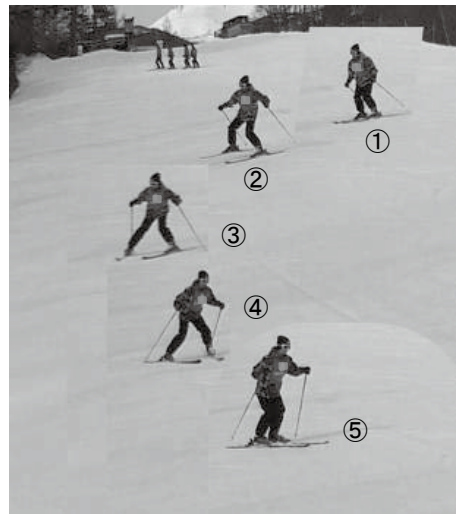


図8 Aによるシュテムターン（課業8）

8) 課業 8

最終滑走となった課業8において、前半はシュテムターン、後半は筆者が監督の下でフリー滑走とした。図8はAが得意にしている左ターンでの実施であるが、写真4の②から③コマにかけては内倒することなく、外足で雪面に圧をかけているのが確認できる。④

でターンを仕上げ、⑤では完全ではないもののパラレルスタンスでの斜滑降へと移行している。当日は日誌を回収していないため、Aによる動感記述を確認できないのは残念であるが、Aがシュテムターンの技能向上の軌道に乗っていたことは明らかである。

以上がAの技能変容と実習における動感記録の概要である。

2. 事例のまとめ

本論で取り上げた事例における学習者であったAはスキー技能の向上はもちろんのこと、滑走時間外の取り組み、すなわち動感自己観察の記録に対して能動的な取り組みが確認された。もちろん、日中の滑走時間においても筆者は滑走直後ヤリフトに同乗した際に学生との交信分析を試みて指導にあたっていたが、Aのように動感情報が豊富な日誌は、翌日の処方内容について検討する際に、大変価値あるものであった。

IV. 考察

以上、Aの技能変容に関する実態の呈示を通して、彼の技能向上に日誌記録が大きく貢献していることは容易に想像がつく。しかしながら、ここで「日誌を書けば技能が高まる」と短絡的にその価値を主張したいわけではない。今後の日誌活用に関する示唆を得ようとする本論では、「今回の日誌から指導者は何を感じ取り、そして促発活動に反映させたのか」という根拠に迫らねばならない。このような反省的分析を通して、はじめて今後の日誌活用に向けた検討に入ることができるものとする。以下、Aによる日誌記録の内容と筆者の促発活動との関わりにおいて特徴的であった出来事を抽出し、発生運動学的考察を行う。

1. 優勢化現象からみる形成位相査定への貢献

「ある新しい動きかたを生み出そうとする動感作用」(金子, 2005下, p.158)においては、「多彩な動感志向性が働き、さまざまな動感形態の発生が志向」(金子, 2005下, p.158)される。そのため、動感運動の観察分析においては、学習者の形成位相を査定することが

不可欠になる。

今回、Aの形成位相査定において重要な動感情報になったのは、課業4における「優勢化能力の発生」に関連する日誌記録であった。課業3から6の記録においてAは「優勢化現象」に関する記述をしていた。アルペンスキーにおいて習得目標とされる「わざ」は、左右のターンを連続的に行うという基本構造を有している。このような特徴ゆえ、指導にあたっては左右両ターンの動感発生が問題にされることになる。「人間の本源的な身体運動は動感非対称性の本質法則をもつ」(金子, 2009, p.225)といわれるように、われわれが何か運動を行う際には、スポーツ運動に限らず、そこに優勢化法則が働いていることに異論はないであろう。金子は、優勢化能力に関して、「体操競技やフィギュアスケートに見られる膨大な『回転技』や『ひねり技』、さらにスキーなどのターン形式を含めて、それらの片側の優勢化能力は複雑な様相を呈す」(金子, 2002, p.493)と述べ、この能力が「運動の形成位相」において二つの極を持つと指摘している(金子, 2002, p.493)。一つ目は、運動の優勢化現象に初めて気づく位相であり、「自らの運動感覚意識の存在に目覚め、動きやすさを感じとる大切な時期である」とし、これを顕在化し、自らの動きかたの優勢化能力に向き合うことによって、運動修正の道を歩き始めることができるという(金子, 2002, p.493)。もう一つは、運動形成の究極位相としての自在位相にあるとし、ここでは、優勢化能力は昇華してしまい、その側性は差異化現象のなかに姿を没してしまうのであるという(金子, 2002, p.494)。本実習では初心者を目指すため、ここでは前者を問題視する必要がある。

課業4においてAは、「左ターンの」のコツを具体的に記述していた。これに加えて、課業5の記録では、「右に曲がるのが苦手」という前置きから、課業4の記録で記された「左ターン」のコツとは異なる動きかたで、「右ターン」を行いやすくなったと記録している。Aによるこれらの記述内容だけでなく、筆者は、Aの滑走から「左ターンの方が明らかに得意である」と観察していた。このようなAによる記録と筆者に

よる観察内容を総合すると、当時のAにおける動感化現象を次のように解釈できる。

当時のAにおける「左ターンの方がやりやすい」という気づきは、それと同時に心地よく実施できる「左ターン」と「左のように心地よくターンできない」という「右ターン」との動感差異に対する気づきの発生を意味していた。このような気づきは、「左ターン」を実施する際の動感意識を顕在化できたからこそ可能になったと考えられる。これにより「左ターン」の形成位相においてAは偶発位相における「能動的まぐれの位相」には間違いなく達していたものと考えられる。また、課業4において顕著に確認された「右ターンにおけるローテーション」の背景に関しては次のように解釈できる。課業3の日誌において「左右への…(中略)…左にかけるという原理は理解できましたが、片方に重心をかけることに少し恐怖があり…」と記していた。すなわち課業3以降にAは「左ターンの時のように制動動作を行いたい」という意思を持っていたものの、思うように動くことができずに、「ローテーションで方向転換をせざるを得ない状況」に陥っていたものと考えられる。換言すれば「ローテーションをしたくないが、右ターンを成立させるためには、そうせざるを得ない」つまり、「せねばならぬ/必然(Müssen)」というパトスの葛藤(ヴァイツゼッカー, 2010, pp.85以下)の中で選択された行為であると考えられる。

動感運動に修正を施す際には、修正を要する動感意識を自分で把握することが不可欠である。筆者は課業4および5の実習中に、Aが左ターンを得意にしていることには気づいていたため、「左ターンの方が得意だね」と確認した後に、「左をもっと気持ちよくできるようになればいいから」とAに話していた。当時、筆者は日誌記録を確認していなかったため、Aにおける優勢化能力の確実に芽生えに気づいていなかった。この時点でAにおける優勢化能力について詳細に把握できていたら、リフトに同乗した際に、左右のターンにおける動感差異について尋ねることで、「左足への荷重を強調させる指導による右ターンのロー

テーションの修正」さらには、「左ターン」技能の更なる向上に向けて具体的な指示について検討できたと考えられる。

2. 考察のまとめ

本論では、学生が自由に記述した内容から、筆者による促発活動に寄与した事項を抽出・考察した。いわばフォーマットがない状態からの動感情報収集となったわけであるが、今後の日誌記録活用を視野に入れると、自己観察のポイントに関連する項目を設けるのが妥当であると考えられる。

スキーの初心者はず、プルークファーレンからの制動の習得を目指すことになる。この際、左右のスキーをほぼ同時、かつ同様の力で開くため、優勢化能力に関心が注がれることはない。しかしながら、次に、左右のスキーへの荷重の仕方を変形させて方向転換を目指す段階になると、スキー初心者は初めて「左右のターンにおける優勢化作用」に直面することになる。この時期は、スキー初心者が様々な動感と向き合う時期であり、技能変容が著しい時期ともいえる。ターンは構造化形態(金子, 2007, p.214以下)としては左右対称の構造を有しているものの、「『右ターンをする時の左足(谷足)の感じ』と『左ターンをする時の右足(谷足)の感じ』が違う」、「左ターンは上手く曲がれるが、右ターンはなぜか上手くできない」、または「今のターンは左ターンの時と同じような感じだった」等、それを実施する動感地平では、常に優勢化現象に向き合うことになる。このようなことから、今後の実習日誌においては、優勢化現象に関連する質問項目を設けることによって、学習者による自己観察が行いやすくなるものと考えられる。すなわち、自身の滑走における優勢化現象との出会いを目安にして自己の動感意識と向き合わせるのである。このようにして記録された内容は、指導者による交信分析における動感借間(金子, 2005, pp.198-199)の礎として機能することが期待される。

V. おわりに

本論では、スキー授業における学生による「実習日誌記録」の意義ならびにその書式について発生運動学的立場から考察してきた。

幸いにも本実践では、動感自己観察能力に優れた学生による記録に出会うことができた。筆者は、これまでなんとなく日誌を用いており、学生が記述した内容に対して動感発生を促すコメントを記していた。本実践を通して、「優勢化能力に関する質問項目を設けることで学生が自己観察しやすい形式の日誌へと改善する」という方向性を示すことができた。このような考察結果をもたらすことができた背景に、実習に真面目に取り組み日誌課題に真摯に向き合った学生の存在があることを忘れるわけにはいかない。もちろん、動感意識は人それぞれ異なるため、汎用性のある日誌が作成できるわけではない。しかし、「自己観察」という概念に初めて触れるものにとっては「自己の動感意識と向き合う際の目安が記された日誌」が必要と考えられ、このようにして記された記録は同時に、促発活動の礎として機能することが期待される。

注

- 1) ここでは「動感素材」を、動感運動を形態化していく時に不可欠な身体知の形成に不可欠な動感意識と考えておきたい。学習者の動感形態の発生を促す目的で、形態発生に有効な動感素材を収集する活動を動感素材収集現した。(金子, 2005 下, p.126 以下)
- 2) プルークスタンスで方向転換する滑走を意味し、フォールラインに向かって滑走し、弓状(Bogenäüßer)に滑走の跡が残る滑走技術を意味する。フォールラインへの進行方向に向かって両スキーに同程度の負荷がかかるスタンスをPflugstellung (プルークスタンス)と呼んでおり、このスタンスでフォールラインに向かって滑走する技術をPflugfahrt (プルークファーレン)と呼んでいる。なお、プルークスタンスとは反対に、スキーの先端同士が離れ、テール部が寄った態勢はScheren (シェーレン)と呼ばれている。プルーク

は方向転換のための起点として働く Gleitpflug (滑走プルーク)と同様に Bremspflug (制動手段としてのプルーク)がある。(Fetz, 1975, pp.83-84)

プルークスタンスはアルペンスキーにおける伝統的な技術であり、Zdalskyはこの姿勢をZwangsgrätschstellung (強制的な開脚スタンス)と表現している (Zdalsky, 1908, pp, 72-73)。

- 3) シュテムターンとは斜滑降から外スキーを開きプルークスタンスを作ることでターンの始動を行い、その後内スキーを引き寄せてパラレルスタンスでターンの舵取りを行う滑走技術である。(渡辺, 2015, p.42)
- 4) 動感運動の創発レイネスとは、生徒が動感形態の発生に必要な身体知が有効な待機状態にあるのかどうかを問題にする。これは従来の運動学習理論において学習レイネスの確認として解剖学的、生理学的な身体条件、すなわち体格や体力の発達状態や教育方法学的な学習意欲や運動経験の調査や分析とは全く異なるものである。これらは物質的レイネスと呼ばれ、発生運動学において関心が注がれるレイネスとは大きく意味が異なるものである。(金子, 2005 下, p.136 以下)
- 5) 修正とは一般的に「よくないところを直して正しくすること」と理解される。運動修正といった場合には「修正しようとする運動経過を思い浮かべて、そのまずいところをチェックし、その欠点を取り去り、不足しているものを補うことによって、好ましくない動き方を修正できる」(金子, 2005 下, p.57)と考えられる。このような発想は、機械システムの部品交換と同様に捉えられた修正概念であり、人間の運動修正を扱う発生運動学においては、運動修正は慣れ親しんだ動き方(動感意識)を解消し、新しい動感発生を試みる作業を意味する。(金子, 2005 上, p.56 以下)
- 6) ここで A がシュテムターンと記録しているのは「プルークボーゲン」を意味しているものと考えられる。滑走技術の名称に関しては、Aに限らず班員の多くが混乱していた。実際に A の滑走を観察してい

た筆者には当時の滑走は、「意図的にプルークボーゲン」を行なっているように見えた。滑走技術の名称と動感意識を一致させるように指導していくことは今後の課題である。

文献

- Fetz, F. HRSG. (1975) Lexikon des alpinen Schifahrens, INN-Verlag.
- 金子明友 (1974) 体操競技のコーチング, 大修館書店.
- 金子明友 (2002) わぎの伝承, 明和出版.
- 金子明友 (2005) 身体知の形成 上/下巻, 明和出版.
- 金子明友 (2007) 身体知の構造, 明和出版.
- 金子明友 (2009) スポーツ運動学, 明和出版.
- 金子一秀 (2015) スポーツ運動学入門, 明和出版.
- 柏原崇 (2013) 運動感覚 (中島義明ほか編, 心理学辞典, p.58), 有斐閣.
- Meinel, K. (1960) Bewegungslehre, Volk und Wissen Volkseigener Verlag Berlin.
- 森直幹 (2015) 動きの感じを描く, 明和出版.
- Österreichischer Berufsschilehrerverband (1980) Schwingen, Otto Müller Verlag.
- 公財) 全日本スキー連盟 (2013) スキー指導と検定, 34-35.
- ヴァイツゼッカー, V.v./ 木村敏訳 (2010) パトゾフィー, みすず書房.
- Zdarsky Mathias (1908) Skifahr -Technik, Konrad W. Mecklenburg vormals Richterscher Verlag.
- 鷺田清一 (1994) キネステーゼ (木田元他編, 現象学事典, 89-90), 弘文堂.
- 渡辺一樹 (2015) いまどきのスキー検定テクニック, 山と溪谷社.
- 渡辺良夫 (2012) 体操競技のあん馬における一腕全転向技群の技術開発に関する研究, 筑波大学博士(コーチング学) 学位論文.