

骨盤から姿勢を考える授業 —首はね跳びへのアプローチ—

高田 光代・岡本 昌規・合田 大輔・宮城 耕治
三宅 理子・三宅 幸信・足立 達也・岩部 順

体育授業における生徒の動きを観察すると、骨盤が後傾したまま動かすことができなかつたり、肩甲骨周りも固まってきていたりするような状況が多々見受けられる。そこで、まず、骨盤の活性化を中心にした体づくりを取り入れて、日頃の姿勢の見直しを図り、身体の使い方を考えさせることから始めた。これらの学習を基盤とし、その後の跳び箱運動（首はね跳び）にチャレンジする過程においても、準備運動などで骨盤から脊柱に連動する動きづくりから身体のしなやかさの向上を図り、自身の身体とじっくりと向き合い、その変化を感じながら取り組めるようにした。また、お互いの関わり合いを感じながら活動できるように、仲間同士の補助やアドバイス場面を多く設定した。このような場面設定や段階的な指導を丁寧に仕組み、「もう少しでできる」と思えるような体験を繰り返し味わわせることを大切にしながら技の習得に取り組ませ、中学1年生女子生徒にとっては難易度が高いと思われる「首はね跳び」に、みんなが安心してチャレンジできるような授業展開を工夫した。その結果、生徒は日常における自己の姿勢の状態について意識を高め、その改善を図りながら、授業中の運動場面へのつながりも考えるようになり、難易度の高い技に仲間とともに積極的にチャレンジすることができた。

1. はじめに

「骨盤をどう使うのか」。最近、健康の保持増進やスポーツに関わる分野で骨盤や肩甲骨周りの使い方の重要性が見直され、多くの関連書物も出版されている。

すべての身体の動きは骨盤から始まるといっても過言ではなく、例えば土屋¹⁾は「ヒトの身体は連動で成り立っている。身体を中心である骨盤の傾き具合やポジションの変化は身体の末端へも影響を及ぼす」と述べている。

しかしながら、体育授業において観察できる生徒たちの動きには、骨盤が後傾したまま動かすことができなかつたり、肩甲骨周りも固まってきていたりするような状況が多々ある。骨盤が後傾しているとそこから立ち上がる脊柱は当然のことながら、曲がって立ち上がる。その結果、腹筋も背筋も使われず、腰が引けて猫背の状態になる。もちろん、健康においても長きにわたれば、腰痛、膝痛、内臓が下がるなど様々な病気につながっていくことも考えられる。肩甲骨も固まってしまうと腕周りの自由な動きを妨げてしまい、これでは運動において良いパフォーマンスにつながるはずもない。

今回取り上げる器械運動は、準備運動などをじっくりと行うことで、身体の変化を感じながら柔軟性を高めたり、技に類似した感覚をつかんだり、運動の系統性を感じたりすることができやすい単元である。したがって、姿勢の見直しでイメージした身体内部を意識した上で骨

盤の動きを確認し、準備運動でじっくりと自分の身体と向き合うことを繰り返したならば、柔軟性の向上はいうまでもなく、様々な運動における身体の捌きやパフォーマンスの向上を目ざせるはずである。

そこで、今回の授業では、単元の前半部分においてまず骨格などの身体のしくみについての理解を深め、骨盤の動きに注目して日頃の姿勢について考えさせることとした。その後、骨盤や肩甲骨周りの使い方を中心にした体づくりを取り入れ、日頃の姿勢の見直しを図り、身体の使い方を考えさせた。それらのことを背景に単元後半の授業展開においては、骨盤の活性化を図る準備運動を取り入れることによって柔軟性を高めるとともに、跳び箱運動のパフォーマンス向上を目ざすこととした。

2. 授業のねらいと工夫

今回の授業では、次の3点を主なねらいとした。

- ①骨盤や肩甲骨周りの使い方を中心にした体づくりを取り入れて、日頃の姿勢の見直しを図り、身体の使い方を考えさせること。
- ②そのことを跳び箱運動にも活かし、首はね跳びに向けての練習過程においても姿勢や骨盤からの身体の使い方を意識させ、柔軟性を高めると共に、すべての運動に繋がる効率の良い身体の使い方にも近づくていくこと。

③「できない」と思っていた技が、「自分にもできる」と感じられる器械運動特有の楽しさや喜びを味わわせること。

また、それぞれのねらいに関しては、以下のような工夫を図ることとした。

①に関しては、生徒が自身の姿勢の現状を客観的に把握すると共に、自身の身体の構造についてイメージできることが重要と考えた。そこで、骨や筋肉の配置やしきみ、骨盤・脊柱・肩甲骨がどのように位置してどのように動くのか、骨盤の傾きと姿勢の関係について等に触れ、生徒自身が姿勢を意識したり、運動したりするときの身体内部の動きがイメージできるようにした。そのイメージのもとに、骨盤を起点に動きを作ったり、連動させたりする胴体の動きやその動きがスムーズに行えるようなストレッチ、骨盤を意識的に動かす運動等を行った。

②に関しては、姿勢づくりに利用した運動を跳び箱運動の準備運動でも取り上げ、自身の身体とじっくりと向き合うことでその変化を感じながら取り組むことができるようにし、骨盤から脊柱に連動する動きづくりから柔軟性や身体のしなやかさ・捌き方の向上を図った。それらの手順を踏みながら、首はね跳びについては、マット上での前転学習をまず行い、スモールステップを踏んだ段階的な授業を丁寧に行い、台上前転の学習に移行したときも、腰角の大きな前転ができるようにすることで、後半の「はね動作」につなげることができるよう工夫した。

③に関しては、本来器械運動は個人種目であるが、仲間と協力して補助やアドバイスをし合うことで感覚をつかみ、より意欲的に取り組むことが可能となる教材である。今回取り上げた跳び箱運動における「首はね跳び」は、ちょっとしたアクロバティックな要素がある台上前転の発展技であり、中学1年生の女子生徒にとっては難易度の高い技である。そのため、一人では取り組みにくい技ではあるが、他者との関わり合いをより深く感じながら活動できるように仕組むことで、できないと思っていた技が「もう少しで自分にもできるかも」と感じられ、ドキドキしながらも安心してチャレンジする意欲を喚起できると考える。そこで、班編成は、姿勢確認の時のペアをもとに異能力のグループを作り、そのグループを中心とした仲間の補助やアドバイスが活発に行えるように授業を展開し、他者との関わりを強め、運動が苦手な生徒も安心して技にチャレンジし、感覚をつかむことで前向きに取り組めるようにした。

3. 研究の手続き

1) 研究の対象

広島大学附属福山中学校 1年生女子 60名

2) 期間

2014年 11月

3) 研究方法

授業前後に行った骨盤の動きの変化、首はね跳びのできばえ、また、授業のまとめプリントの感想から今回の授業について考察したい。

4. 授業展開

授業は、学習ノートを使用し、前半の4時間は姿勢づくりを中心に行い、後半の10時間は首はね跳びに向けて、合計14時間の単元計画で実施した(表1)。

表1 単元計画

時間	学 習 内 容
1	姿勢のオリエンテーション(骨盤チェック)
2	骨盤の活性化から姿勢を考える(ポイント確認)
3	骨盤の活性化から姿勢を考える(全体を通して)
4	骨盤活性化を図るオリジナル運動を考える
5	跳び箱のオリエンテーション(踏切・着地)
6	跳び箱運動(開脚跳び・閉脚跳び)
7・8	跳び箱運動(台上前転)
9・10	跳び箱運動(台上前転からはね動作)
11~13	跳び箱運動(首はね跳び)
14	まとめ

姿勢のあり方について考えるには、生徒自身の日頃の姿勢を客観的に見て現状を把握することが重要だと考える。そこで、1時間目に、生徒自身のいつもの姿勢とその時点で生徒がよいと思う姿勢を撮影し、比較させるとともに、姿勢づくりの要となる骨盤の動きについても確認させた。骨盤の動きは、生徒自身ができるだけ簡単に確認できる方法を考え、5段階で評価させた。その内容は長座の姿勢を取った状態で、骨盤を前後に動かすようにして、「全く動かない」を1、「少し動く(45°未満)」を2、「動く(45°以上)」を3、「立つ(90°)」を4、「前傾(90°以上)」を5とし、ペアでお互いに確認させ、現状の把握とした。ゴニオメーターなどの器具で測る方法もあるが、計測方法が難しい。そこで、以上の5段階であれば、簡単にペアで確認でき、生徒自身が変化を感じることが可能であろうと考案した。正座で確認する方法が一番だが、正座が難しい状況の可能性も踏まえ、長座で行うようにした。次に、骨や筋肉、関節の役割など身体の構造やしきみについて触れ、身体や姿勢につい

てのイメージをもたせるようにした。

2時間目は、まず、1時間目に撮影した姿勢をパワーポイントで見せ、個々の姿勢についてペアで確認させた。ペアと一緒に確認させた意図は、自分だけでは分析できない点を補い、客観的な視点を持たせることと、一緒に確認することで自分のペアの身体の変化を常を感じ、ともに考えることができると思ったからである。次に、固まった骨盤を動かすことができるようになるための運動を行った。その内容は、丸める・反る、伸ばす・縮める、ねじるといった胴体トレーニングや、首から肩・肩甲骨まわり、腰から股関節まわり、足まわりのKOBA式ストレッチやバランスボールを使った骨盤の運動、ヒップウォークなど、これらの運動のポイントを全体で確認した後、ペアでお互いに観察しながら行った。

3時間目は、2時間目に確認した運動を連続して行った。その際、楽曲を利用し、曲のカウントに合わせて運動を行うようにした。また、運動を行う上では、左右同じ動きであっても、動きやすい方とそうでない方があれば、動きにくい方のカウントを長くとりようにし、自分の身体の癖や身体のバランスに注目し、常に自分の身体の状態を感じながらできるように指導した。

4時間目は、2・3時間目に行った運動から胴体トレーニングをベースに首から肩・肩甲骨まわり、腰から股関節まわり、足まわりのKOBA式ストレッチやバランスボールを使った骨盤の運動、ヒップウォークなどからそれぞれ4種類以上の運動を選ばせ、個々のオリジナルを作らせた。選ぶ基準は、柔軟性を高めたい部位や自分の身体に有効に働きそうな運動をできるだけ取り入れることとし、組み立て方は、選んだ運動がスムーズに行えるような流れを考えることとした。そして、このオリジナルの運動も楽曲に合わせて行った。運動をする際に楽曲を利用したのは、カウントを利用できる点や音楽独自の楽しい雰囲気づくりができること。また、楽曲は1曲およそ5分前後が多く、今後各自が家で取り組む際の時間の目安にもなり、好みの楽曲を利用すれば短時間で楽しく取り組めると考えたからである。姿勢づくりを中心とした授業は以上4時間とした。

次の10時間は、跳び箱の授業であるが、骨盤を起点に連動していく運動は引き続き行った。まず、**5時間目**は跳び箱運動のオリエンテーションを行った。授業の目標として①跳び箱運動の開脚跳び・かかえ込み跳び・台上前転・首はね跳びの学習を通して、跳び箱運動の楽しさを味わおう。②ウォーミングアップで骨盤の動きを活性化させ、柔軟性を高めよう。また、日頃の姿勢についても意識し、身体の変化を感じよう。③友だちとアドバイスしあい、自分やグループのメンバーの技能向上を目指して、工夫して練習しよう。④準備・片づけなど全体の

動きに気づき、自分の力をみんなのため積極的に発揮しよう。といった4つの目標を全体で確認し、今後の10時間の学習内容と授業の場の準備の方法、ウォーミングアップの方法などを確認し、跳び箱運動で重要な踏切と着地を取り上げて行った。今回の授業は、みんなが首はね跳びにチャレンジして跳び箱運動の楽しさを味わえるようにすることが目標の1つとなる。そのためには、場の設定が大きなポイントとなる。準備・片づけ等が大変ではあるが、毎回生徒が柔軟や予備運動を十分に行えるようにするには、1クラス40名展開であれば、少なくともロングマット8本、跳び箱4台が必要と考えた。また、首はね跳びの段階になれば、ウレタンマット4枚や連結跳び箱が必要になる。また、台上前転であれば、1段からの段階的指導も必要となり、1時間の授業内でも場の設定を何度も変更しなければならないことが予想される。そこでは、生徒の積極的な動きが大変重要となる。したがって、④の全体の動きに気づき、自分の力をみんなのために積極的に発揮することが重要となるが、最近の生徒の状況を見ると、このような力の不足を大いに感じるところである。この力は社会で一番必要とされる力といっても過言ではないと考え、あえて目標として取り上げた。また、跳び箱の授業で必要な準備物は、一人では運べないものばかりである。友だちとの協力なくしては準備も片付けもできない。④の目標は③の目標とも関連していて、お互いに声を掛けあって作業をしたり、助け合って練習するという授業展開のベースとなっていく。次に、②の目標については姿勢を中心とした前半の4時間の授業と関連付け、骨盤の動きに着目させ、取り組ませた。

ウォーミングアップの内容は特に重視した。ここに何を持ってきてどう取り組むかが、首はね跳びの際の鍵となる。今回は、姿勢の授業で行った胴体トレーニングの正座での丸める・反る、伸びる・縮む、ねじるという運動(図1)や骨盤を意識した四つん這いでドッグ・キャット(丸める・反る)(図2)、左右のお尻を見る運動(伸びる・縮む)などを取り上げた。これらの運動を継続的に行うことで、骨盤が活性化され、骨盤始動の連動する身体がつくられ、身体がしなやかに動くようになると考えたからである。これに加え、跳び箱でよく取り上げられる感覚づくりの運動を行った。その内容は、体育館を2周走りながら踏切動作のリズム感覚づくり(スキップ走、ケンパとび、ケンゲーとび、両足とび、川とび)、逆さ感覚・腰を上げる感覚づくり(カエルの足うち、うさぎ跳び、壁倒立)、身体をしめる感覚づくり(ゆりかご、ウルトラマン、肩倒立)、はね動作などの感覚づくり(肩倒立からのブリッチ、補助付きはね動作)(図3)などである。これらのウォーミングアップは毎時間行っ

た。ここでも楽曲を使って、2曲分を目安にカウントを利用して行うように指示した。また、グループ内で生徒に役割を持たせ、グループごとに場の状況をふまえ、どの順番で行うかなどを考えてリードさせるようにした。

さらに、跳び箱運動の入口として、重要ポイントであるロイター板での踏切や安全な着地については、短助走からロイター板への入り方と踏切・着地を繰り返した。踏切では姿勢を意識させ、短距離走の授業で学習した軸の意識を応用し、着地では体操の内村選手をイメージさせ、着地後誰かに押されても動かない安定した安全な着地姿勢をみんなで確認して練習し、今後の跳び箱運動の技全般で活かせるようにした。

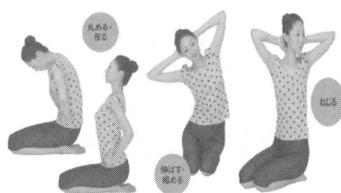


図1 胴体トレーニング

(正座での丸める・反る、
伸びる・縮む、ねじる)
＜栗田式 胴体トレーニングより＞

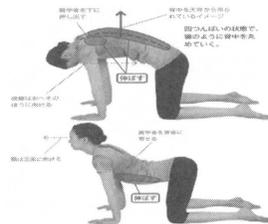


図2 ドッグ・キャット

(丸める・反る)
＜姿勢力を上げるトレーニングより＞

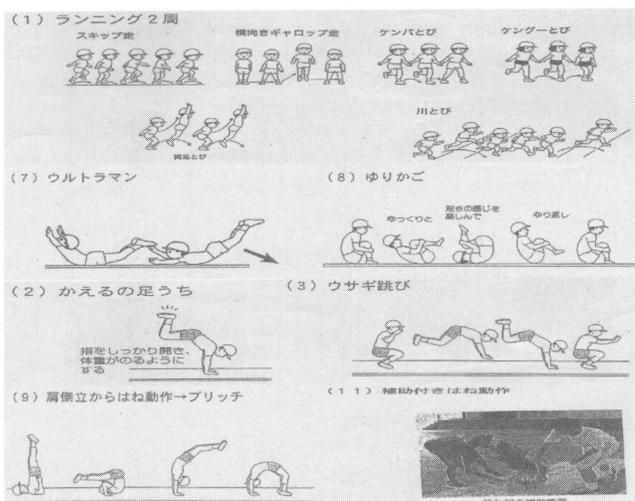


図3 ウォーミングアップの例

＜新しい跳び箱運動の授業づくりより＞

6時間目は、開脚跳びと抱え込み跳びを行った。切り返し系の技で、首はね跳びとは技の系統が異なるが、小学校までの跳び箱運動の技の中心であり、助走からの強い踏み切り動作の練習になると考え、生徒の状況把握も兼ねて取り入れた。縦方向から高さは最大4段までで、各自の状況に合わせて高さを選ばせて、取り組ませた。

7・8時間目は台上前転を行った。台上前転の基本はマット運動の前転にある。マット上での前転のコントロ

ールができないうちは台上前転をやるわけではない。そこで、ウォーミングアップの1つとしてマット上での前転をいくつか取り入れて、毎時間行った。手で支えない前転、手に体重を感じての前転、小さい前転、ゆっくり前転、マットの真真中で線上から落ちない前転、右サイド・左サイドを使ってマットから落ちない前転、大きな前転、うさぎ跳びからの前転、人を越えての前転など、これらを行いながら前転で身体がコントロールできるようにした。これらの前転のバリエーションは毎時間練習したが、授業の進行とともに、どの前転においても腰角を大きくして自分の体重を支えることを意識させ、数種類に絞って行うようにしていった。台上前転は1段から4段まで段階的に行い、1段の時点から跳び箱の両サイドに補助をつかせた。補助は、左右にバランスが崩れた時や、前転の状態まで腰が上がってこない時や後頭部から前転に入れない時のサポートやアドバイスとした。

9・10時間目は、首はね跳びのはね動作を中心に行った。毎時、ウォーミングアップから台上前転までは前時になって繰り返し行っている。その上で、跳び箱4段を2つ連結させ、着地用にウレタンマットをおいて、4か所で台上での前転からはね動作を練習させた。はね動作については、跳び箱の授業の初回から、ウォーミングアップで肩倒立からのブリッチや3人組での補助付きはね動作で感覚作りを行ってきた。跳び箱で行うには、高さへの対応が必要となる。ここでも、跳び箱の両サイドに補助をつけ、背中を支えてもらって安心して行えるようにした。補助をすることは、補助される生徒が安心・安全にできるのはもちろん、補助する生徒にとっても、技の理解につながる。どこに手をつくか、タイミングはいつかなどがわかるようになる。補助も交代しながら、積極的に取り組むようにと生徒に働きかけた。

11～13時間目は、首はね跳びにチャレンジしていった。首はね跳びでは、補助を4人つけた。首はね跳びの前半部分の前転への入りに対しての両サイドの補助と、後半部分のはね動作に対しての両サイドの補助である。また、首はね跳びの練習は、4段での台上前転に不安がない生徒で、はね動作にはねる瞬間が見える生徒を目安にチャレンジさせた。はね動作をもっと練習したい生徒や台上前転を練習したい生徒には、それぞれ場を作って練習させ、ある程度自信がついてから首はね跳びにチャレンジさせた。この3時間は、全習・分習を生徒に選択させ、最終的には3段あるいは4段のどちらかで首はね跳びにチャレンジするように促した。

14時間目はまとめのテストとして、台上前転と首はね跳びについて、どちらも3段か4段を選択させて行った。また、姿勢について考える授業から跳び箱運動の授業を振り返っての感想を書かせた。さらに、授業を終えた段

階での姿勢を、初回と同じように、いつもの姿勢とよい姿勢の2種類撮影した。

以上、全時間を通して個人ノートを利用し、毎時感想を書かせ、その内容についてノートを通じてコメントした。技などを行う際に感じた生徒独自の感覚的な表現・コツ等は、次時の授業で紹介して全体のものにした。

5. 結果と考察

今回の授業のねらいは、骨盤の活性化を図り、姿勢を見直し、そのことを跳び箱運動にも活かし、首はね跳びに向けての練習過程においても骨盤から連動する身体の使い方を意識させ、すべての運動に繋がる効率の良い身体の使い方に近づけていくことと、生徒にとって難易度の高い技である首はね跳びの練習過程においての仲間との協力によって、他者との関わりを感じ、安心して技にチャレンジし、できないと思っていた技が「自分にもできる」と感じられる器械運動特有の楽しさや喜びを味わわせることである。そこで、1) 姿勢の授業を通しての身体の変化と意識の変化について2) 骨盤の活性化が首はね跳びへ及ぼす効果について3) 仲間との関わり合いについて4) 首はね跳びにチャレンジすることについてという視点で考察してみたい。

1) 姿勢の授業を通して

①姿勢（身体）の変化について

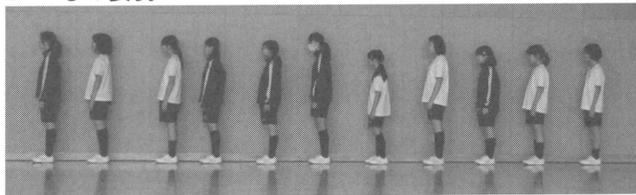
生徒が姿勢に関心を持ち、日頃から意識できるようにするためには、まず生徒が自身の日頃の姿勢を客観的に見て現状を把握することが重要と考えた。そこで、授業前に、生徒自身のいつもの姿勢とその時点で良いと思う姿勢を撮影した。その写真を客観的に分析するために、生徒同士でペアを組み、骨盤の傾きと背中中の状態に注目させ、お互いの現状について、相互評価をさせた。その結果、日頃の姿勢においては、60名中、骨盤後傾による猫背と考えられるものが38名、骨盤立位で比較的姿勢がよいと考えられるものが14名であった。その後、生徒自身がよい姿勢だと考えてとった姿勢については、32名の生徒の姿勢が改善できたと判断できた（図4）。

姿勢づくりの要となる骨盤の動きについては、5段階で評価した。その内容は、長座の姿勢を取った状態で、骨盤を前後に動かすようにして、「全く動かない」を1、「少し動く（45°未満）」を2、「動く（45°以上）」を3、「立つ（90°）」を4、「前傾（90°以上）」を5とし、ペアでお互いに確認させた。その結果、授業前の骨盤の動きは、1が7名、2が23名、3が19名、4が9名、5が2名であった。授業後は、1が0名、2が5名、3が22名、4が27名、5が5名であった（表2）。この骨盤

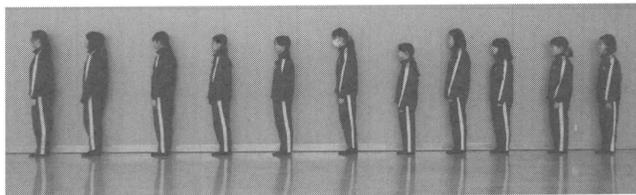
チェックの判断基準について、最初は戸惑っていた生徒も、骨盤が動くようになるにつれ、明確になっていったようである。

いつもの姿勢

授業前

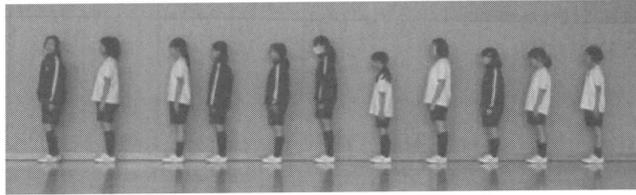


授業後



よいと思う姿勢

授業前



授業後

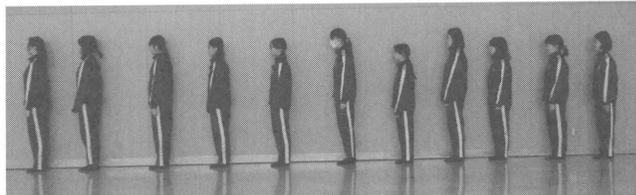


図4 授業前後の姿勢の変化

表2 授業前後の骨盤の動きの変化

評価	1	2	3	4	5
段階	<45°	45° <	<90°	90°	45° <
授業前(人数)	7	23	19	9	2
授業後(人数)	0	5	22	27	5

生徒は、授業のまとめの感想の中に「今回の授業までは姿勢について注意を受けることはあっても、自分から気にすることはなかった。だから、いつもの姿勢を写真で確認した時は驚いた。」「普段の姿勢は骨盤後傾で、頭も前に傾いて猫背だった。正しいと思う姿勢は、背骨は伸びていたが、首が曲がって頭が前に傾いたままだった。」「頭ではできていると思っても、写真で確認すると全くなっていなかった。友達にみてもらって指摘してもらいながら改善できたと思う。」の記述からも、最初に自分の姿勢を客観的にみることは、日々の姿勢を見直す

きっかけとなり、姿勢についての関心を高めることにつながったようである。

生徒は、「以前は、姿勢は背骨しか意識していなかったが、今回の授業で新たに骨盤という視点を見つけることができた。骨盤チェックで5になれるように家でもストレッチを繰り返した。」「姿勢の授業を通して日々に活かすようになった。すると骨盤チェックが2だったのが5になり、自分でもびっくりした。体も少し柔らかくなったように感じた。」などの記述から、骨盤の動きの基準を設けたことは、生徒が自分の体の変化に気づく目安となり、それが骨盤を基点とした姿勢の見直しや体づくりのベースになったように思う。

また、生徒自身が姿勢を意識したり、運動したりするときに身体内部の動きがイメージできるように、骨や筋肉のしくみや、骨盤・脊柱・肩甲骨の配置、骨盤の傾きと姿勢の関係などに触れたことについて、生徒は、「普段廊下を歩いている時や、授業を受けている時などは体育で習ったS字カーブを意識している。今まで姿勢がよくなかったが、これを機に姿勢もよくなり、骨盤も動くようになったのでよかった。これからも意識したい。」「どんどん自分の骨盤が動くようになるのが分かって楽しかった。授業の最初に見た骨のしくみを思い浮かべ、自分の体がどのように動いているのかを感じることができた。」などの記述からも、身体内部の具体的なイメージが、生徒の身体への関心を高め、運動においての身体のイメージづくりにもつながったのではないかと考える。

②姿勢への意識の変化について

姿勢への意識の頻度について①「週に1回未満」②「週に2～3回」③「毎日1回程度」④「日に数回」⑤「常に」の5段階で聞いたところ、授業前は、「週に1回未満」と答えたものが30名、「週に2～3回」と答えたものが24名、「毎日1回程度」と答えたものが6名であったが、授業後は「週に2～3回」が7名、「毎日1回程度」が18名、「日に数回」が33名、「常に」が2名であった(表3)。

表3 授業前後の姿勢を意識する頻度の変化

評価	①	②	③	④	⑤
段階	週1回未満	週2～3回	毎日1回	日に数回	常に
授業前(人数)	30	24	6	0	0
授業後(人数)	0	7	18	33	2

生徒は「姿勢への意識は確実に変わった。日常で『あつけない』と感じる回数はすごく増えて、これからの良い姿勢につながると思う。」「姿勢の授業で姿勢の意識がだいぶ変わったと思う。勉強するときやご飯を食べる時、歩くときなどいつもではないが意識することができ

ていると思う。」「以前までそこまで姿勢を意識することはなかったが、様々な場面で背骨・骨盤を意識して姿勢を直すことを心掛けるようになった。」とあるように、今回の授業をきっかけに日常においての意識も高まり、「姿勢の授業があったおかげで、背筋を伸ばす機会が増えた。家で授業のストレッチをやったりと姿勢についてよく考えるようになった。」「姿勢の授業だけでなく、普段の生活にも取り入れることができ、授業前の自分の姿勢と、授業後の姿勢はだいぶ変わっていると思う。ストレッチも『お風呂上りに〇回する』と目標を毎日たてて頑張った。」そして、その成果として『『姿勢』は家族にいろいろ言われていた私にとっては苦手なテーマだった。でも途中からどんどん体が柔らかくなっていくのが楽しくて毎回わくわくするようになった。」「姿勢の授業をしたので、日頃から気を付けるようになって、周りから『目が近い』『猫背になっている』といわれなくなった。」など、それぞれが姿勢を改善する取り組みを行い、生徒が感じる主観的な変化だけでなく、周りからの声による客観的な変化も感じることもできたようである。

また、姿勢そのものの変化とともに「日常で腰を意識すれば、長時間椅子に座っても腰を痛めないし、こんなにも変わるのかとすごいと思った。」「姿勢を意識すると登下校時の荷物の重さで腰や肩が痛かったのが少し良くなって短時間の授業でも結構違うと思った。」など疲れや痛みなどの改善といった身体的変化や、「姿勢という1つのことで気持ちが明るくなったり、暗くなったり、体力がついたり、ケガをしにくくなったり、よく集中できたりとたくさんのが関わっていた。楽しく明るく健康な生活を送る為にも、よい姿勢を続けていきたい。」など、精神面での変化なども感じ取り、健康面においてのつながりとその重要性について考えた生徒もいる。

2) 骨盤の活性化が首はね跳びへ及ぼす効果について

前述したように、生徒はこの授業をきっかけに骨盤の活性化を図り、日常生活においても姿勢を意識するようになった。これらの変化が跳び箱運動の首はね跳びに及ぼした効果について考えてみたい。

授業とともに、生徒の骨盤は少しずつではあるが、動くようになっていった。跳び箱の授業に入ってから骨盤の活性化を図る運動として、胴体トレーニングの正座での丸める・反る、伸びる・縮む、ねじる運動や骨盤を意識した四つん這いでのドッグ・キャット(丸める・反る)、左右のお尻を見る運動(伸びる・縮む)などや器械運動での感覚づくりで行われるゆりかご、ウルトラマン、肩倒立、肩倒立からのブリッチ、補助付きはね動作などを行い、身体のしなやかさの向上を目指した。

ウォーミングアップとはいえ、初めのころは胴体トレ

ーニングもぎこちなく、当然、ゆりかご、ウルトラマンの前後に揺れる動きもままならない、そんな身体の捌き具合では、当然肩倒立、補助付きはね動作はすでにこの段階で、生徒にとって難易度が高い状態であった。したがって、最初は多くの生徒にとって前転することも難しい状態であった。背中が丸まらない首も丸まらない、結果、頭を入れて後頭部からの順次接地ができない。手で支えられない、お腹に力が入らない、足も体もバラバラといった状態で、前転で腰を打つなど、コントロールができない状態であった。しかし、授業の進行とともに、胴体トレーニングの正座での丸める・反る、伸びる・縮む、ねじる運動や骨盤を意識した四つん這いでのドッグ・キャットなどにおいて骨盤始動の動き、骨盤からの滑らかな連動が多くの生徒にみられるようになった。またそれに伴って、ゆりかごやウルトラマンでの身体の締めや連動も変化し、さらには肩倒立からのブリッチや補助付きはね動作にも変化が現れた。これらの動きが滑らかにスムーズに動くようになるとともに、前転においても後頭部からの順次接地がみられるようになり、支える、締める、まとまるといった変化も見られるようになった。当然のことながら、この変化は台上前転、さらには首はね跳びにもつながっていった。台上前転では、ロイター板での踏切動作から前転への身体の捌きも徐々によくなっていった。また、首はね跳びのはね動作においても、感覚づくりで行った肩倒立からのブリッチや補助付きはね動作の身体の捌きが形になってくるとはねる瞬間が現れるようになり、少しずつではあるが立つことができる生徒も増えていった。

表4のように、生徒は「最初に前転するところが、骨盤をストレッチすることによって動きやすくなった。」「丸める反る、伸びる縮む、ねじるは台上前転で身体を滑らかにスムーズに運ぶことにつながっていると思った。」「技のはじめの台上前転で、丸める・反る…の動きが役に立っていたのではないと思う。骨盤から丸めたり、反ったりすることで回転する時も体のバネを充分に動かすことができた。」など、骨盤から連動する身体の使い方が前転において効果的に働くことや、「首はね跳びではねる時、骨盤を動かすことによって、体全体が動く。」「はねる時、骨盤を滑らかに動かすことで身体も自然についていき、きれいに跳んだり着地したりできると感じた。」「体を骨盤から意識することによってよりのびのびと動かすことができ、はね動作が上手くいったと思う。」など、骨盤始動の意識によって、骨盤からの連動を自身の身体で感じ、技におけるその効果についても語っている。また、「背骨・骨盤が柔らかくなり、伸びきるようになっていないとはね動作が上手くできず、滑らかに進むことができないと分かった。」「はねるところは

体のしなやかさや柔らかさがいかされていると思う。」「丸めたり、反ったり動作は背骨や肩甲骨が動くので、いろんな技で応用できると思った。」など、骨盤から連動する身体の変化が、技へつながるという記述からも、骨盤が動き、骨盤始動の動きが滑らかに脊柱に伝わり、連動するしなやかな身体になっていくことは、器械運動での身体の捌き、今回の首はね跳びの捌きに効果的に働いたといえるのではないだろうか。

表4 骨盤の活性化の効果について

(授業後の感想を一部抜粋)

- ・はね動作の時、足を伸ばすと同時に骨盤も動いているようだった
- ・足を大きく振ったり、前転したりするとき頭～肩～腰(骨盤)～足のつながりを意識するときいいができる。姿勢の授業とつながる
- ・はね動作で反るところを骨盤からすれば上手くそれる。
- ・はね動作で体を反るときに骨盤から上に突き出して体を反らせるという部分。前転する前に体を骨盤から丸めるという部分。
- ・はねる時に骨盤から体を持ち上げ足を伸ばすと立つことができた。
- ・はね動作では体の中に空間を作ることが大切。そのため骨盤を前に動かす感じで足を素早く前に出すことが大切。
- ・踏切の時、体の軸、骨盤でしっかりと支えて踏み切ることが大切。
- ・前転ではお腹、背中、骨盤、腕に力を入れて回ることが大切
- ・はね動作の動きは「丸める・反る」の時の骨盤の動きに似ている。
- ・最初にはねる時は、骨盤が柔らかくないとやりづらい。
- ・前転で骨盤が立つといいし、体が柔らかくなればもっとやりやすい
- ・はね上がるところは骨盤を柔らかくすると大きく跳ね上がれる。
- ・台上前転は丸める、はねて起き上がるところは反る動作につながる。
- ・踏切の時に姿勢をよくした方がはね、猫背だとあまり跳ねない。
- ・技の体を反らす時は、骨盤ごと反らさなければいけない。
- ・背筋がピンと伸びてるとうまく前転ができないので、骨盤からゆるやかに曲げた感じの姿勢を保って回る。
- ・丸める反るが前転の時の丸まる動作につながっていると思った。
- ・はね動作と丸める反るの反るが繋がっていた。
- ・首はね跳びでは、はね動作で身体を反るときは骨盤から上に背中を丸めて大きく前転するなど姿勢について習ったことができた。
- ・骨盤が少しずつ動くようになって最初は怖かった首はね跳びも楽しいと感じられるようになった。

3) 仲間との関わり合いについて

①ペアを組んだことについて

班編成は、姿勢確認の時のペアをもとに異能力グループを作り、そのグループを中心として仲間の補助やアドバイスを活発に行えるように授業を展開し、他者との関わりを強め、運動が苦手な生徒も感覚をつかみながら技に安心してチャレンジして取り組めるようにした。

前半の姿勢の授業は、4時間で行った。姿勢について関心を持ち、改善を図るための運動を理解し、取り入れ

るためには4時間程度は必要と考えた。しかし、改善を図るためにここで取り入れた運動やストレッチは、やり方によっては単純で飽きやすい内容ともなる。そこで、前述したように身体のイメージをつくり、変化の確認をしていくなどの工夫に加え、姿勢・骨盤チェックから骨盤を活性化するための運動やストレッチなどを、すべてペアで関わらせながら行うようにした。生徒は、「骨盤の位置や背骨の感じなどをペアでアドバイスし合えたので、関心が深まった。」「姿勢の方では呼吸を意識しながら運動すればよいと友達に教えてもらった。特に前屈でそれをやると身体が前に伸びやすくなることが分かった。」「姿勢の授業を受けてから、普段の姿勢も前よりよくなった。友達がやるのを手伝ったりすることで、自分へのポイントを見つけることができた。」とあるように、ペアでアドバイスし合ったり、変化を確認し合ったりすることが姿勢への関心を高め、日常生活にもつながったのではないかと思う。

②準備・片付けについて

後半の跳び箱運動の授業では、姿勢のペアをもとに異能力のグループをベースに行った。跳び箱の授業は、生徒にとって、どの場面においても仲間との関わり合いなくしては、進まない展開となる。まず、準備・片付けであるが、毎回生徒がウォーミングアップを十分に行えるようにするために、ロングマット8本、跳び箱4段を4台用意させた。また、首はね跳びの段階では、生徒が安全に安心して行えるようにウレタンマットや連結跳び箱が必要になる。4グループが練習できるように連結用跳び箱4台とサイズの大きい競技用の跳び箱2台で4帳場設定し、それぞれにウレタンマットを用意した。また、準備運動等でマットだけを使う場面、台上前転での段階的練習場面、連結跳び箱ではね動作を行う場面、首はね跳びを行う場面など、授業の後半には1時間で5回以上場を作り変える時もあった。ここに費やす時間は可能な限り短縮したいところであるが、40名が活動する効率や生徒の技能に応じた安全・安心の確保を考えると、準備物・場の変更をできるだけ最小限に考えてもこれくらいは必要であった。生徒は、「首はね跳びでは、準備と片付けが大変だったが、一人一人が何もしていない人が出ないように動き、かかる時間を短くすることができた。」「準備を早くしたら、練習もたくさんできるのでみんな日を追うごとに準備を早く終わらせるように協力していて良かったと思う。」など大変であった準備等についても必要なものと理解し、みんなで協力し、効率よい方法を考えて動けるようになっていった。また、中には「準備片付けなどに積極的に関わってみると、何でこのような配置にするのかなども考えられてよかった。これからの授業につなげていきたい。」のように配置の意図まで

考えて動けるようになった生徒もいる。さらに、「準備・片付けでは、自分の班だけでなく、他のところも手伝って早くすることができ積極的にできるようになった。」「準備・片付けは色々な子と仲良くなれるチャンスだと思った。クラスを越えてコミュニケーションできた。」など、たくさんの重い準備物を準備することで仲間との関わり合いを感じ、前向きに考え、楽しんで取り組んだ様子もある。それは、「この授業は特に準備が多かったが、積極的に参加できた。技だけでなく、その他のこともたくさん勉強することができた。」「跳び箱やマットの授業の準備を一生懸命することで授業への取り組み方も変わり、楽しく上達することができた。」など、準備・片付けでの協力がベースとなり、授業での協力や参加の仕方などへも大きく影響したのではないかと思う。「準備や片付けがたくさんあったので、自分ができることを探してできるだけ積極的に準備できた。」など、今回の授業の目標の1つであった④準備・片づけなど全体の動きに気づき、自分の力をみんなのため積極的に発揮しよう。が生徒の間で実際の活動となったことは大変うれしいことであった。

③補助やアドバイスについて

この授業の感想で、大きな反応があったのが授業での補助やアドバイスである。授業では、毎回のウォーミングアップの段階から、周りの状況を見て、できるできないに関わらず、発見したことはアドバイスすることや、補助をしてもらって練習することで安全に行える上に、感覚をつかむことができ、逆に補助することで技のタイミングなどの理解が深まるので、お互いに積極的に補助をしていくことの重要性などについて触れてはいた。

表6のように、生徒は補助について、「小6のとき、体育で台上前転をやった時は一度やって落ちたので、怖くてできなかったが、今回は補助が付いていたので安心してできた。」「首はね跳びは難しく、失敗ばかりしたけど、補助についたり、してもらったりして特にケガをすることなく取り組めた。また、友達とアドバイスし合っていて一緒に高めていけたと思う。」「自分が補助に回ってとても力を使うことに驚いた。跳び箱が高くて怖くなってできないことが多々あったが、補助の人たちが力を使って自分を助けてくれているんだと思うと身をゆだねてチャレンジすることができた。首はね跳びは結局できなかったが、仲間を助けたり、自分も助けられたりして本当によかった。」など、補助によって安心して安全に取り組めたと記述している。また、「私は、よく補助をしていたので、ほかの人の跳び方を見て学ぶことが多くあった。補助をしてもらった時もたくさんアドバイスをもらった。」「補助をやらせてもらうことが多かったが、補助をすることで明確にコツがわかった。みんなの頑張る

姿を見れたり、自分ができていないところだったりいろいろなことが学べた。」など、補助する側に立って見えること、わかることも多かったようで、補助に取り組むとともに、生徒は技のできばえの違いを見る力もついていったようだ。

アドバイスについては、「失敗した時、『もっと足を伸ばしてみたら』『手はもっと前についた方がいいよ』と優しくわかりやすいアドバイスをしてくれて良かったと思う。」「難しかった首はね跳びも、友達のアドバイスをもらいながら、上達することができた。前転するときの手の位置や、はね動作をするタイミングなど細かい部分でも出来が大きく変わってくるので教えてもらってよかった。」「友達のアドバイスや補助が自分の成長につながった。手の位置・スピード・反るとき姿勢など、自分では想像できずわからないところを指摘してくれたので、自分の問題に気づき、解決していこうと思った。」など、アドバイスされる側だけでなく、「補助でみんなにアドバイスをしたことを自分でも注意して、技がよりきれいにできるよう気を付けた。」など、アドバイスした方も助言したことを自分にフィードバックさせ自分の技の向上に活かすこともできたようである。また、「首はね跳びのコツをつかむのに時間がかかったが、それでも少しずつコツがわかってきた。周りの友達からロイター板の踏み方や手の位置、足を上げるタイミングなどたくさん教えてもらい、時には助言もして…とやってきたからだと思う。友だちの客観的な見方は必要なので今後も大切にしたい。」「最初はロイター板の使い方、回り方、着地の仕方を全然気にせず、適当に跳んでいたが、友だちの補助やアドバイスをもらって『この技はこうした方が上手く楽に跳べる』と考えて前より確実に上手に美しく跳べるようになったと思う。」など、最初からうまくいく生徒もそうでない生徒も、お互いにアドバイスし合いながら技の向上に取り組んだようである。「首はね跳びや台上前転の練習の時、お互いを気遣って高さを調整したり、補助の役割分担を考えたりすることができた。」「補助の時も、その人が技に成功した時はとてもうれしかったし、逆に失敗した時は、改善点がよくわかったので、お互いに教え合って自分の技にも生かすことができた。」など、準備・片付けに始まり、技の習得に向けた練習でのお互いの補助やアドバイスが活発に行われたことによって、お互いを高め合う関係ができ、個々の状況を踏まえたグループの取り組み方の工夫や、お互いの成功・失敗に心動く活動ができたのではないかと思う。「首はね跳びや台上前転では、友達の支えが大切だと思った。最初は怖くて自分ではできないと後ろめたくなっていたが、友達もできるから自分もできる！と試してみたり、補助がいるから安心して跳べると試してみたり、ポジテ

ィブに考えて挑戦してみると、初めは上手くいかなかったものの、練習していくうちに次第にできるようになった。」の感想からも、授業での仲間との関わり合いがどれだけ生徒にとって重要かがわかる。

4) 首はね跳びにチャレンジしたことについて

今回の授業は、器械運動特有の楽しさや喜びを味わわせるために、生徒にとって難易度の高い技である首はね跳びにチャレンジすることにした。首はね跳びは、一見『できっこない』と生徒が思ってしまうがちな技ではある。その思い込みを払拭するために、骨盤の活性化から体づくりと感覚づくりを行い、場を工夫し、補助やアドバイスなどを活発に取り入れることが大きな役割を果たしたのは前述したとおりである。

授業では、技の段階的指導も大切にされた。首はね跳びの基本となる台上前転に向けて、マット上での前転のバリエーションを腰角を大きくして行わせた。また、台上前転は両サイドに補助を立たせ、1段から4段まで段階的に行った。このような感覚づくりを含めた段階的指導で台上前転を中心に行った2時間で、すべての生徒が3段もしくは4段での台上前転ができるようになった。

首はね跳びのはね動作は、ウォーミングアップで感覚をつかませ、連結跳び箱の前転からはね動作を練習させた。はね動作については、肩倒立からのブリッチや3人組での補助付きはね動作で感覚作りを行った。跳び箱で行うための高さへの対応は、跳び箱の両サイドでの補助とウレタンマットとした。はね動作では、初めは跳び箱で落ちるだけの動きであったが、次第にはね動作がみられるようになっていき、補助付きではあるが多くの生徒が首はね跳びに挑戦できた。

表5 首はね跳びのできばえ

評価	1	2	3	4	5
基準	挑戦せず	はねなし	一度は	補助付き	補助なし
人数	6	2	16	24	12

首はね跳びでは7～10時間(テスト含)の中で、補助なしで安定して立てるようになった生徒は12名、補助付きではあるがある程度安定して立てるようになった生徒は24名、できたりできなかったりと安定はしなかったが立てるようになった生徒は16名、チャレンジしたがのはね動作が確認できなかった生徒が2名。チャレンジしなかった生徒が6名という結果(表5)であったが、連結跳び箱上でののはね動作は全員チャレンジすることができた。チャレンジしなかった生徒は、チャレンジできる段階ではあったが、生徒自身が分習段階における完成度に不安を持ち、もう一步踏み出せなかった生徒や、踏切

動作がまだ不安定で腰を高くして跳び箱に入れない生徒であった。これらの生徒には、個々の状況に合わせ、もう少し時間をかけて丁寧に段階を踏んでいくことが必要であった。しかしながら、生徒は「小学校のころは跳び箱は全く跳べなかったが、今回首はね跳びまでできるようになり、すごくうれしい。」「首はね跳びはとても難しい技だと初めは思っていて、実際初めの授業では全然はねることができなかった。しかし、友だちを観察して自分もやってみるとある日突然できるようになった。だから今では楽しく跳べるようになった。この授業を通して、友達とかの技を見て学ぶというのがどんなに大切かがよくわかった。」「小学校でも首はね跳びをやったことがあるが、跳び箱の上で回る動作が怖かったため、今回も『怖い。やりたくない』と思った。でも、友だちを見て自分も回ってみて成功した時の達成感は今も覚えている。」など、技ができるようになった喜びを語り、また、結果的に技が出来なかった生徒も「はね動作も上手い人がやっているのをよく観察したり、いろんな人の補助をしているうちにコツがつかめた。首はね跳びには挑戦していないが、自分でいうのもなんだが、大きな進歩だ。楽しい授業だった。」など、個々に課題はあるものの、それぞれが首はね跳びに向けて、自身に課題を持って取り組むことができたようである。

授業のまとめの自己評価で「授業に楽しく参加できたか」を聞いたところ、4段階評価で平均3.8という結果であった。首はね跳びは、生徒にとって難易度の高い技ではあるが、骨盤始動のしなやかな体づくりをベースに技の感覚づくりや段階的指導、補助やアドバイスなどの仲間との関わり合い、活動しやすい場の設定などの工夫によって、生徒は「補助やグループ内でのアドバイスは良くできた。みんなに補助してもらったおかげで小学校の時には怖くてできなかった台上前転ができるようになったし、首はね跳びもできた。出来なかったことができたりして楽しい授業だった。」のように、できないと思っていた技が「自分にもできる」と感じられる器械運動特有の楽しさや喜びを味わうことができたのではないかと思う。

6. まとめと今後の課題

今回の授業では、骨盤の活性化を図り、日頃の姿勢の見直しを図り、身体の使い方を考えさせること。そのことを跳び箱運動にも活かし、骨盤から連動する身体の使い方を意識させ、生徒にとって難易度の高い技である首はね跳びに安心してチャレンジし、できないと思っていた技が「自分にもできる」と感じられる器械運動特有の楽しさや喜びを味わわせることであった。

「最初の授業で首はね跳びのお手本を見せてもらった時、『こんなのできっこない』と思った。小学校の時、台上前転で痛い思いをしてからトラウマになって台上前転すらできなくなり、跳び箱が苦手だった。台上前転も最初は怖くてうまくできなかったが、補助のおかげで自信がついた。今回の授業は無理なく自分のペースで楽しく進められたので、跳び箱が好きになった。」これは、運動の苦手な生徒の記述であるが、運動の苦手な生徒にとって首はね跳びは、難易度の高い技である。しかし、生徒は個々に課題を持ち、前向きに取り組んだ。だからこそ、限られた時間、40名展開という中で難しいところではあるが、これらの生徒に対応できるような授業展開を今後も工夫していかなければならない。今回の授業では、生徒の様子からも段階的指導を重視した。それによる成果は確実にあったと思うが、一方で、首はね跳びにチャレンジできなかった生徒もいる。課題はそれぞれ違うが、個々の状況に合わせたスモールステップをもっとじっくりと踏んでいく時間が必要であったように思う。

生徒は「首はね跳びはできなかったが、台上前転はとても進歩した。小学校の時は1段でもなかなかうまく回れなかったので台上前転はできないと思っていたが4段まで跳べるようになりとても驚いた。また、そこに姿勢やウォーミングアップも関係があると感じることで、今までと違い、ウォーミングアップを1つずつ真剣にできるようになったのもよいと思う。片付けは声をかけられたらしていたが、他の人がよく声をかけてくれ、手伝えるようになった。次の授業からは自分から動くことができればよいと思う。」と、授業の意図をきちんととらえて前向きに活動した。また、「普段とは違う形のウォーミングアップで、技とのつながりを感じる事が多くあって面白かった。色々な運動をして体のどの部分が伸びているかどの部分が使われているかを意識することで、いつもより有効な運動ができたと思った。」とウォーミングアップでの感覚づくりの運動から技とのつながりとその効果を感じながら、自身の身体へ意識が向けられるようになった。また、「首はね跳びでは一度もけがをすることがなかった。これは友達の補助によるものだと思う。友達の補助がなければ何度も跳び箱から落ちてけがをしていたと思う。友達のアドバイスも不可欠だと感じた。アドバイスがなければ首はね跳びも出来なかったと思うし、はね動作も微妙な感じだったと思う。友達がアドバイスをくれたからこそ私はここまで上達できたと思う。改めて友達の大切さを感じた。」など、仲間との関わり合いの中で、安心して安全に首はね跳びに取り組めたと語っている。

「イメージ力が体育には必須だと思った。自分の身体がどう動いているのか客観的な視点（補助の視点）でイ

メージすることが大切だと気付いた。補助の経験はとても貴重だったのでどの単元でも積極的にやっていきたい。」と記述した生徒もいるが、現在、世間ではiPadなどの導入が取りざたされている。当校にも時間差再生機があり、生徒が自身の技の状態を直接見ることができる場の設定は可能であった。しかし、今回の授業ではあえて取り入れなかった。理由は、生徒がお互いの補助などを通して、技のコツを発見し、活発なアドバイスが行われる中、ビデオや時間差再生機を利用する必要性が見い出せなかったからである。仲間の技の現状に目を向け、その課題が何かを見い出そう、そこから自分の課題を見い出そうとする姿勢が育ち、技のその瞬間瞬間で課題が何かを判断できる目が育つ中、自分の世界に入りやすく、スロー再生で楽に課題把握ができるという便利な機器の使用は、生徒が人と関わる力、人から学ぶ力、物を見る・違いを見る力を後退させるのではないかと考えたからである。そういった理由からiPadなどを安易に導入する方向に疑問を感じている。機器の利用もやり方次第ではあるが、まずこういった力を育んでから利用することが大切なのではないかと思う。

生徒は、「今回一番大切だと思ったのは『友だち』だ。友達の補助があるからこそできる技であり、友達のアドバイスのおかげでどんどん上達した。そんな友達に感謝の気持ちでいっぱい。」「授業を通して、技術を高めるのは自分一人の力だけでなく、ペアや友達からのアドバイスやお互いの技を見てそれをまねすることも大切だと思った。また友達や先生からのアドバイスを自分なりに取り入れ、技を高めていくことは体育だけではなく、全教科につながると思った。」「体育は技術を磨くだけでなく、友情や助け合いの心も鍛えられる教科だと思った。」と仲間との関わり合いの大切さを語り、その重要性を今回の授業の場面だけでなく、広くとらえて語っている。

今回の授業のベースには、骨盤の活性化を図り、身体内部の構造をイメージしながら骨盤を起点にした姿勢づくりをし、日常にも活かせるようにすることがあった。

生徒は「姿勢は骨盤の意識から良くしていくことを知った。以前は胸を前に出し、背筋を伸ばすようにすることが大切だと思っていたが、違っていた。また、自分が伸ばすことが苦手な個所を見つけることができた。」「授業を通して姿勢がとてもよくなったと感じている。勉強するときには意識なくとも自然と骨盤がつかえていると感じることが多くなった。」と日常生活での意識や身体の変化について語り、さらに「姿勢は日常生活はもちろん、運動でも影響があることもわかった。様々なトレーニングで姿勢を楽にすることができれば、運動、補助、準備・片付けなど様々な行動をするときに役立つ。授業が終わってもストレッチ、骨盤チェックなど家でできる

ことは続けていきたい。体を健康に保って、いつでも元氣な身体を作っていきたいと思った。」と姿勢の及ぼす影響について広くとらえて語っている。

姿勢は、運動のパフォーマンスの向上のみならず、日々の生活、行動に身体的・精神的に大きく関わっている。当校での6年間の学生生活が始まる初年度となる1年生の授業で取り組むことにした理由はそこにある。今回の授業で、生徒が姿勢についてより関心を高め、日常生活での姿勢への意識の変化がしなやかな身体をつくり、身体的そして精神的にも様々な活動に効果的に働き、結果長きにわたり健康な日々が送れることを願っている。

授業後の感想（一部抜粋）

姿勢について

- ・姿勢については今まで気づかなかった姿勢の悪いところに気づくことができ、日常の姿勢を見直すことができた。
- ・日常でも体の疲れが取れるなど様々なことにプラスになった
- ・姿勢の第一歩は骨盤から始まると感じた。詳しく知れてよかった
- ・授業で姿勢への意識は高まり時々骨盤の位置を確認するようになった
- ・姿勢の授業は自分の毎日の姿勢を考えさせられるいい時間だった。これからは腰から背筋を伸ばすように心がけようと思う。
- ・今まで以上に姿勢を意識し、きれいな立ち方ができるよう努力したい。
- ・骨盤の動きに気を付けるようになった。大したものと考えてなかった姿勢だが授業を通して大切さが分かり、普段から姿勢を意識するいい機会になった。
- ・姿勢が悪いのは病気になったり、精神的な問題が起きたりすることなど、思ったより深刻な問題だということに驚いた。

感覚づくりの運動と技のつながりについて

- ・ケンパとびは、踏切のときに足を揃える（両足をつく）。うさぎ跳びは高く跳んで、前転をする時。肩倒立からブリッジは、はね動作の時の反る時の背中。丸める・反るのははね動作の時の腰の動き。
- ・カエル逆立ちが踏切を高くするときに意識するとよかった。うさぎ跳び前転が踏切から前転の動作とつながっていた。肩倒立からブリッジははね動作から着地までの動きにつながっていた。
- ・うさぎ跳びから前転をするときに意識した大きなボールを抱えている感じがつながった。

ウォーミングアップについて

- ・W-u pと技のつながりがよくわかり、課題が簡単に発見できた
- ・日々のW-u pの積み重ねで大きく体は変わることが分かった。
- ・何度やってもできなかった壁倒立ができるようになり、コツをつかむこともできたので、授業での成長を感じることができ、嬉しかった。
- ・ウォーミングアップでは倒立、ブリッジ、補助付きはね動作を特にしっかりやり、苦手な動作をできるようにしていけたのがよかった。
- ・W-u pはそれぞれの担当をリードしながらできた。音楽を流してするのはやる気が出た。W-u pも楽しみながらできた。

仲間との関わり合いについて

- ・台上前転しかやったことがなく、不安だったがどんどんステップアップしてやっていけたのでよかった。友達とアドバイスし合うことでどんどんうまくできるようになり嬉しかった。
- ・運動が苦手なので心配していたが、グループのみんなやパートナーのおかげでプラス思考を持つことができた。
- ・首はね跳びはできなかったが、できなかった台上前転を集中的にし、友達のアドバイスなど手伝ってもらってできるようになった。特にできないところや失敗した原因をきちんと見て友達がアドバイスしてくれたので、助かった。
- ・ペアやグループの友達とアドバイスし合うことで自分の跳び方の問題点も見えてきたので、アドバイスや補助などで友達と協力し合うのは自分のためにもなった。
- ・首はね跳びは大空に飛ぶような感じでやるというアドバイスのおかげで勢いがついた。逆立ちの時も勢いをつけたら壁につくことができた。
- ・補助があることで、「もっとこうの方がいい」とか、手の位置を教えてもらったりして、助かったし、自分でも補助をしながら人を見られるので勉強になった。
- ・お手本を見てあんな風にきれいに技を決めたいと思い一生懸命練習した。補助をしながらアドバイスしたり、見たりしているうちに明確なイメージも出来上がって実践した。後ろから友達にみてもらい、アドバイスをもらって自分のくせに気づくことができた。お互い様という気持ちだった。あの雰囲気は本当によかった。

難易度の高い技について

- ・跳び箱も意外にできることに自分自身が一番驚いた。
- ・首はね跳びは最初はすごく難しいと思っていたが、時間がたつにつれ、もう少しやりたいと思った。練習中にももらったアドバイスのように跳んでみると少しずつ上達し、はねるようになるのがすごく楽しかった。
- ・首はね跳びができるかどうか不安だったが、台上前転からスタートして、はね動作の練習までやって、首はね跳びをやってみた。結果は全然足が上がらないし、スピードもなくて失敗したけど、楽しかった。
- ・台上前転とかは怖いという気持ちがあったが、やってみると楽しくて、お腹に力を入れてやったら上手にできるとか、足を閉じたらもっとよくなるなどの発見をした。
- ・手のつく位置やとぶ角度や着地を意識するなど、だんだん目標を挙げて完成度を高めていくことができた。自分の課題を立てることで、課題に向かっているんなことを直しながら取り組むことができたので初めに比べて上達したなと思った。
- ・苦手科目だった体育に楽しく参加することができ、自分に納得のいく進歩もあったのでよかった。

参考文献

- 2) 福林 徹他 監修・永野康治他 編(2013) Sports Physical Therapy Seminar Series ⑧ 骨盤・股関節・鼠径部のスポーツ疾患治療の化学的基礎. ナップ.
- 3) 井本邦昭(2012)弱った体がよみがえる 人体力学. 高橋書店.
- 4) 石井直方監修(2014)姿勢力を上げるトレーニング. 成美堂出版.
- 5) 伊藤和麿(2013)アゴを引けば身体が変わる 腰痛・肩こり・頭痛が消える大人の体育. 光文社新書.
- 6) 伊藤昇(2006)月刊秘伝 天才・伊藤昇と伊藤式胴体トレーニング『胴体力』入門, BABジャパン出版局
- 7) 蒲田和芳(2014)リアライン・トレーニング<体幹・股関節編>—関節のゆがみ・骨の配列を整える最新理論—. 講談社.
- 8) 金 哲彦(2007)「体幹」ランニング. 講談社.
- 9) 木場克己(2014)体幹力を身につける コア・ストレッチ. 成美堂出版.
- 10) 國津秀治(2013)図解入門よくわかる股関節・骨盤の動きとしくみ. 秀和システム.
- 11) 中村考宏(2011)「骨盤おこし」で身体が目覚める, 春秋社
- 12) 中島靖弘(2010)骨盤ランニング. ベースボール・マガジン社.
- 13) 棗田三奈子(2011)棗田式 胴体トレーニング. KKベストセラーズ.
- 14) 常歩研究会編・小田伸午他(2007)常歩式スポーツ上達法. スキージャーナル.
- 15) 高橋健夫, 藤井喜一, 松本格之祐編著(2009)新学習指導要領準拠 新しい跳び箱運動の授業づくり 体育科教育[別冊]第57巻第3号, 大修館書店
- 16) 高田光代ほか: 器械運動の系統性を考えた首はね跳びの指導について —みんなでチャレンジする跳び箱運動の首はね跳び— 広島大学学部・附属学校共同研究紀要 第38巻 119-124, 2009
- 17) 手塚一志(2008)骨盤力 アスリートボディの取扱い 説明書. ベースボール・マガジン社.

引用文献

- 1) 土屋真人(2012)スポーツ・健康づくりの指導に役立つ姿勢と動きの「なぜ」がわかる本. 秀和システム.