

## 「間接幫助法」における指導者の役割

吉本 忠弘<sup>1)</sup> 田口 晴康<sup>2)</sup>

### Zur Rolle des Bewegungsleiters am Sichern

Tadahiro YOSHIMOTO<sup>1)</sup> Haruyasu TAGUCHI<sup>2)</sup>

#### Zusammenfassung

Der Sportsleiter benutzen verschieden methodische Maßnahmen in Bewegungsleitung, den Genese des Kunstgriffes des Lerner zu fördern. Wir erwägen “Hilfen und Sichern” vom Hauptthema darin.

Der Zweck dieser Arbeit ist die Betrachtung über die Rolle des Trainers am “Sichern”. Hier werden “Radwende - Sprung mit 3/2 Drehung in den Liegestütz vorlings” an den Bodenübungen im Kunstturnen behandelt.

Um diese Ziel zu erreichen, haben wir aus phänomenologisch-morphologischer Sicht folgenden Themen ausgewählt und ausführlich betrachte.

-Eine Analyse über “Sichern” im Ausübungsprozeß des Autors

-Eine Analyse über “Sichern”, als wir zu einem Turner unterrichteten

Die Rollen des Leiters bei “Sichern” sind die Intentionalitätsform des Spielers zu analysieren und überprüft danach, ob eine Stelle von Sichern geeignet ist.

#### I. はじめに

体育・スポーツの練習場面において指導者は、学習者のコツの発生を促すために様々な手段を用いる。グロッサーらは、スポーツ技術の実施を容易にする、あるいは習得を促すために最も手軽な指導上の対策の一つとして「幫助」を挙げている<sup>(3-s.96, 116頁)</sup>。スポーツ科学辞典によると「幫助」は、運動習熟の習得という目標を達成するために身体的、心的、知的側面から援助する「直接幫助」と、運動習熟を習得する際に怪我を防止する措置を意味する「間接幫助」に分類されてい

る<sup>(1-485頁)</sup>。

このように、「幫助」は体育授業や競技スポーツの指導場面において重要な地位を占めていることが分かるが、特に体操競技においては、日常的に利用されている。金子は、体操競技の技の指導法における「幫助」の意義について「技を正しく成功させるために積極的に手助けをしていく行為」<sup>(4-250頁)</sup>であることを述べ、これを「直接的幫助」と「間接的幫助」に分類し、その概念を明確化している<sup>(4-250頁以下)</sup>。そこでは、「直接的幫助」とは「練習者の身体に直接触れて、運動経過を助勢したり、方向を修正したり、あるいは練習者の

1) 北海道教育大学釧路校

Hokkaido University of Education, Kushiro Campus

2) 福岡大学スポーツ科学部

Fukuoka University, Faculty of Sports and Health Science

身体を支えてやる」<sup>(4-251頁)</sup>活動を意味し、さらに「技の習得過程では、当初は直接的幫助によることが一般で、次第にその習熟が高まって、さばきが定着してくると、間接的幫助に移り変わっていく」とされている<sup>(4-252頁)(注1)</sup>。このようなことから、「間接幫助」においては、「直接幫助」とは異なり、指導者の介入が少ない印象を受ける。しかしながら、指導現場において、「間接幫助」で用いる「ウレタンマット」の場所を指導者が移動させるといった光景を頻繁に目にする。このような指導者はいったい、何を根拠にしているのだろうか。

本研究では、運動指導現場における「間接幫助」において指導者が果たす役割について考察する。その際、例証として体操競技のゆか運動における「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」の創発・促発活動を取り上げる。そこから、「間接幫助」を用いる際には、指導者による選手との「動感交信」<sup>(6-下191頁以下)</sup>ならびに選手の志向的形態<sup>(6-下134頁以下)</sup>の分析が不可欠であることを述べる。

## Ⅱ. 「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」の指導における「間接幫助」の意義

### 1. 「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」の運動構造と練習上の問題点

男子体操競技におけるゆか運動の技は、一般的に「回転系」と「巧技系」に大別されている<sup>(4-411頁以下)</sup>。前者は、いわゆる「宙返り」や「倒

立回転」などであり、後者は「倒立」や「両足旋回」などが代表的な技である。以下で紹介する「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」は「ロンダート」(回転系)と「とび3/2ひねり正面支持臥」(巧技系:B難度)を組み合わせた技である。この技は、2001年の西日本学生選手権において当時、福岡大学3年の宮司選手によって実施され(図1)、2007年の全日本学生選手権において福岡大学4年の谷啓嗣選手によって再び実施されている。また、彼ら以外にこの組み合わせを実施したという事例は報告されていない。

「とび3/2ひねり正面支持臥」は、立位から空中局面を伴いながら3/2ひねりを行ない「正面支持臥」になる技である。この技のように1回転に満たない左右軸回転を行ないながら、倒立や正面支持臥に至る技を金子は反転跳躍技群としている<sup>(4-308頁以下)</sup>。

反転跳躍技の大きな特徴は「足で踏み切ってから手で受ける」ことであり、金子は、こうした構造特性に基づき、反転跳躍技の指導においては「手首や肩帯の強化練習を前提とすることを忘れてはならない」と指摘している<sup>(5-289頁)</sup>。また、金子が「跳躍が雄大にさばかれれば、それだけ負荷も大きくなる」<sup>(5-289頁)</sup>と指摘しているように、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」においては、理想的な実施に近づくほど、墜落した際の衝撃も大きくなる。それゆえ、「とび3/2ひねり正面支持臥」の練習において頻繁に生じる「頭からの墜落」、「運動抑止によって体幹からゆか面に叩きつけられる」といった事態に遭遇した場合には、手首や肩の怪我につながる可能性がある。し

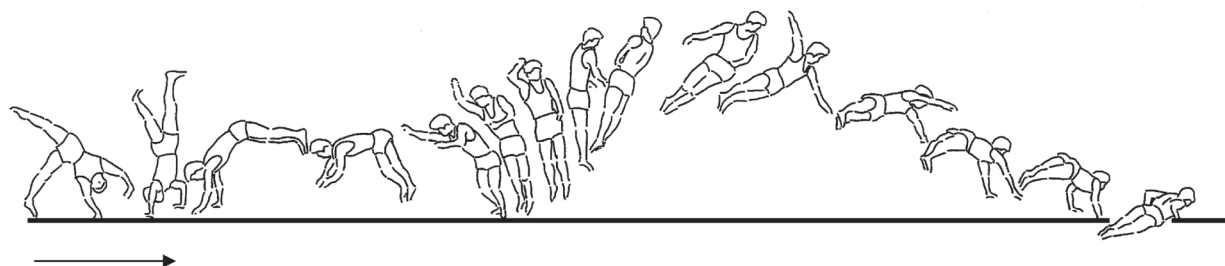


図1 「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」(宮司)

たがって、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」の練習においては、このような失敗を想定して練習場面の設定を行なう必要がある。

## 2. 「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」の指導における「幫助」の役割

体操競技の技の指導において「幫助」を用いることは頻繁である。例えば、「け上がり」の指導において下半身から上半身への運動伝導を助勢するために大腿後面を押さえてやる（直接幫助）、あるいは、落下に備えて器具のそばに立つ行為（間接幫助）などが挙げられる。

「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」の場合は、その空間的な広がりかた、反転跳躍という独自の運動構造ゆえに「直接幫助」を用いることは困難である。したがって、この組み合わせを実施する際には、安全性の観点から見ても「間接幫助法」を用いることが有効になろう。その際、人による「間接幫助」ではなく、「ウレタンマット」を用いた「間接幫助法」が適していると考えられる。

## Ⅲ. 「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」のトレーニングにおける「間接幫助」の例証分析

### 1. 例証1：筆者の創発活動

筆者<sup>(注2)</sup>は、2001年の4月に単独技としての「とび3/2ひねり正面支持臥」を習得しており、形態化位相<sup>(6・上67頁)</sup>に達している<sup>(8)</sup>。また、本実践までに幾度となく「ロンダート～とび3/2ひねり

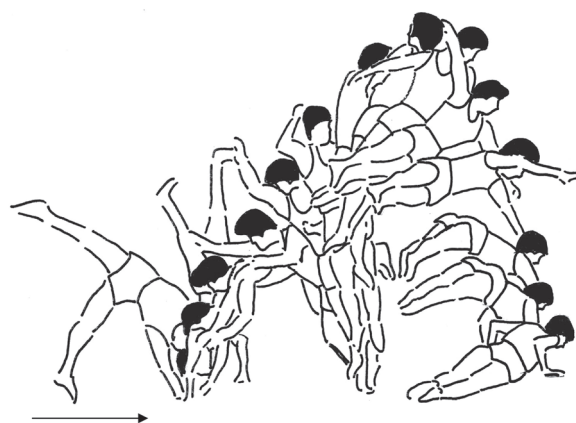


図2 宮選手の実施（重ねがき）

り正面支持臥」に挑戦したことがあった。しかし、実際には「左右軸回転が過剰になり、頭部先行で墜落する」恐怖感に見舞われ、「ひねり不足で落下」、および「極端に腰部を反らせた危険な着手」が殆どであり、これらのつまずきを解決するには至らなかった。

2007年の8月に筆者は再び練習を開始したが、これまでの実施で問題になっていた「過剰な左右軸回転への恐怖感」を解決するために、筆者は先ず、宮選手のビデオ映像を観察し、技術分析を試みた。この際、宮選手が「どのようにして左右軸回転を抑制しているのか」という点に注目して分析した。その結果、「ロンダート」から「とび」に移行する際に、「前に向かって踏み切る」ことで、後方左右軸回転を抑制していると考えた（図2）。これに関連して筆者は、これ以前に、立位から行う「とび3/2ひねり正面支持臥」の練習過程で、「膝を抜く」という踏み切りかたを身に付

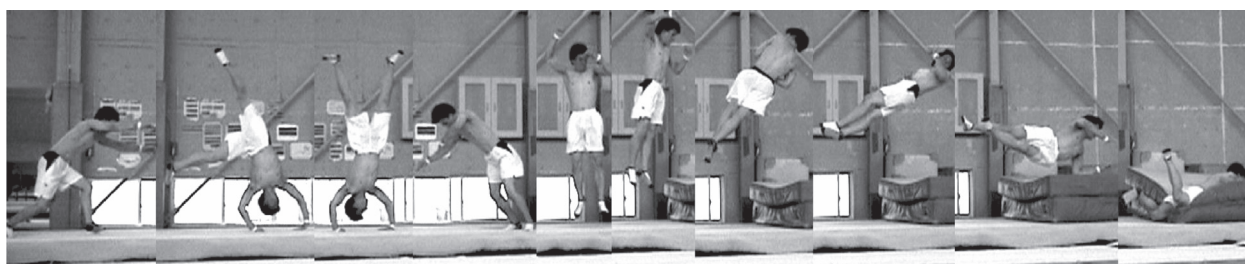


写真1 「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」に挑戦（筆者）

けていた<sup>(8-53頁)</sup>。このような経験から、「前に向かって踏み切る」という動きかたには「膝を抜く」という動きが関係しているのではないかと考えた。

そこで筆者は、宮選手のように「前に向かって踏み切る」ようにして「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」を行うことにした。そこで、写真1のように「ロンダート」の着地位置の後ろに「ウレタンマット」を2枚重ねて設置し、試みた。

まず、「ロンダート～とびひねり正面支持臥」を数回行った後に、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」を行った（写真1）。この際、筆者は「とにかく3/2ひねる」ことを課題として行い、同様にして、もう一回実施した。しかし、結果として両方とも「3/2ひねり」で「ウレタンマット」上に伏せることはできたものの、筆者の中では何か煮え切らない感じが残っていた。それは、上述したように、宮選手のように「前に向かって踏み切る」ことを思い切っていけなかったことである。この時、筆者は「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」を遂行する際に、図3のような感じで「前に飛び出したいけど、ある程度後ろに跳ばなければマット上に伏せられない」と考えながらひねりを行っていた。このように、踏み切り動作とひねり動作を曖昧な感じのまま行ったことは、写真1にみられる「ねじれたひねり姿勢」からも見て取れる。

このことがきっかけで、写真1のような場の設定は、筆者が「こうやってみたい」と考えたことを促すことに適していないのではないかと考えられた。

このような事態に遭遇し、共同研究者と相談し

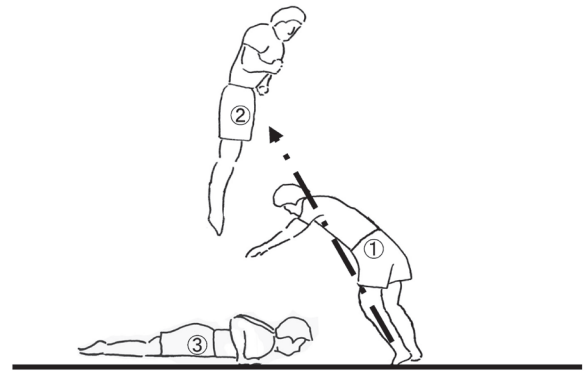


図3 筆者の志向形態の動感画（矢印は筆者が「跳びだしたい」方向を示す）

たところ、『ロンダート』を行った後に『ウレタンマット』を移動させてもらおう」という「幫助」を試みることにした。まず、「ロンダート～とびひねり正面支持臥」で幫助者と「幫助」のタイミングを合わせる練習をした後に、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」を実施した。この際、筆者は思い切って「前に向かって踏み切り」ながら3/2ひねりを行った（写真2）。この実施では、「ウレタンマット」を「ロンダート」の着地位置の後ろにおいた場合と異なり、「身体がねじれる」ようにひねるのではなく、比較的「締まった」姿勢で素早くひねりを行えた（写真2）。

スモレフスキーらが、ゆか運動における「後方ひねり宙返り」において、ひねりを鋭くすることに伴って後方左右軸回転が過剰になることを練習上の難点として指摘している<sup>(7-51頁)</sup>ように、左右軸回転の抑制が曖昧なままで「ひねり」を鋭くすることを試みると、墜落する可能性がある。ここで筆者が鋭いひねりを行えたのは、ウレタン

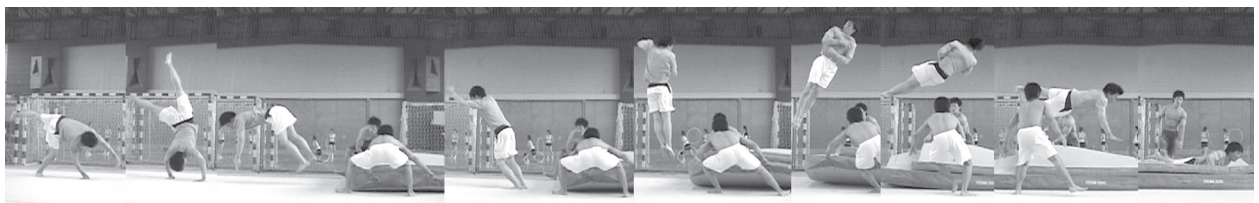


写真2 「ウレタンマット」を移動させて「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」



マットを移動させる「補助法」によって「前に向かって踏み切る」ことが可能になったために、「とび3/2ひねり正面支持隊」における「膝を抜いた踏み切り」を用いた時と同様に「頭から墜落しにくい」と確信できたからであると考えられる。

このように、今回、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持隊」において「締まった姿勢」が見られたことは、筆者が「ロンダート」から「前に向かって踏み切れた」ことを確信できたからであり、「ウレタンマット」を移動させる「補助法」がこのような「動きかた」を引き出したものと考えられる。

筆者は以上の練習を通して、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持隊」の実施において偶発位相<sup>(6・上65頁)</sup>に立つことができた。

この時点では、まだ「間接補助」を取り除く段階にまでは至っていないものの、「前に向かって飛び出しながらひねる」ことが可能になった。このことが、今後のトレーニングにおいてプラスに働くことはいうまでもない。

## 2. 例証2：谷選手への促発活動

指導は、2007年の8月13日に行なった。なお、谷選手は本実践以前に薄い「ウレタンマット」を用いて「とび3/2ひねり正面支持隊」を習得しており、筆者と同様に「膝を抜いた踏み切り」、「1/2+1回ひねり」というコツを掴んでいた。

### (1) 練習場面の設定

筆者の練習では、2名の補助者を要する場の設

定を行なっていた。そこで、谷選手への指導においては、練習場面の簡略化を試み、弾力性のある「ウレタンマット」を用いて、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持隊」を行なわせた。この際、筆者が行なった練習場面に比べて踏み切りを行なう場所の弾力や固さが異なるものの、「前に向かって跳ぶ感じ」を発生させることは可能であると考えた。

### (2) 実践

先ず、「ウレタンマット」を用いて「ロンダート～とびひねり正面支持隊」を行なわせた。この際、われわれは特別な指示をしなかったが、谷選手は既に「とび3/2ひねり正面支持隊」を習得しており、この技の動感を頼りに「地面を確認しながら1/2ひねりを行なう」ことを注意して行なっていた。2回目も同様にして「ロンダート～とびひねり正面支持隊」を実施したが、「ロンダート」の着地地点から後方遠くに飛び出すようになってきた(写真3)。谷選手は、写真3のように後方に跳ぶことによって形成される雄大な空中局面を「心地よく」思っていたが、筆者は、自分の運動経験から、「このままひねりを加えると後方左右軸回転が過剰になり頭から墜落する」と考えた。そこで、「とびひねり正面支持隊」の踏み切りに関して以下のようなアドバイスを行なった。

- ・「ロンダート」の着地の際に極力、前傾姿勢を保つ（前に寝かせる）
- ・「とびひねり正面支持隊」の踏み切りの際に

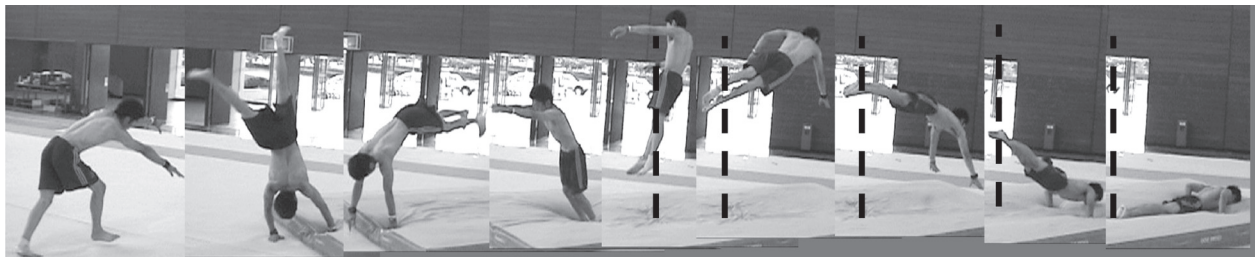


写真3 「危険」と判断した実施（8月13日3回目）  
（点線は「ロンダート」の着地位置を示す）

「足先を前に送り出すような感じで跳びだす」。  
この際、鉄棒の「ヤマワキ」<sup>(2-p.123, 159頁)</sup>の空中  
局面のような感じで跳び上がる。

このような指導の後に、谷選手は「前をめがけた踏み切り」を実施することができた（4回目）。また、この実施の後に谷選手は「あ、いける!!」と報告した。われわれも同様に、「これならひねりを加えられる」と確信した。

その後、われわれは特に指示をせず、谷選手が自発的に「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」を行なうのを見守ったが、5回目に試みたものの、ひねり不足で墜落した（写真5）。これ以降、谷選手は再び「ロンダート～とびひねり正面支持臥」を行ない、「前に跳びだす踏み切り」を確認した。また、この際、「前に跳びだす踏み切りをもっと強く意識させる」ために谷選手に対して図4のような課題を与えた。この課題を選んだ意図は、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」を行うには、立位から行う「とび3/2ひねり正面支持臥」よりもさらに「前に跳びだす」感じ

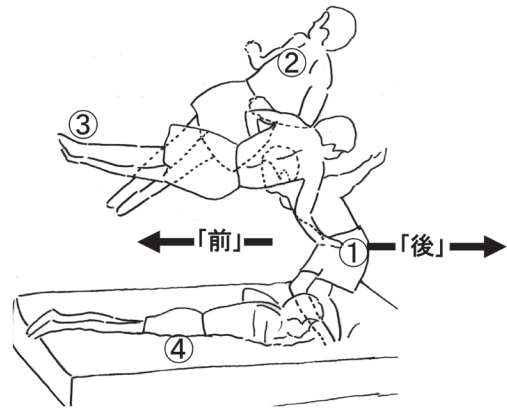


図4 前に向かった踏み切りを強く意識させた「とび3/2ひねり正面支持臥」

で行う必要があると考えたからである。

図4の課題を実施した後に、谷選手は、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」に成功することができた（写真6）。この時、谷選手は笑みを浮かべながら、新しい技の発生に胸を躍らせているようであった。金子は、『『まぐれ当たり』が発生し、まったく偶然にコツに会い、状況を読むカンがまぐれ当たりをするというのが偶発位相

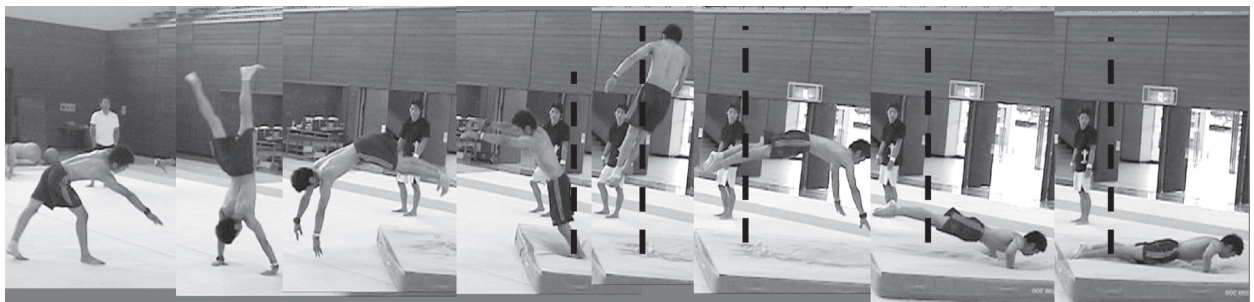


写真4 谷選手が「前」を目指せた実施（4回目）  
（点線は「ロンダート」の着地位置を示す）

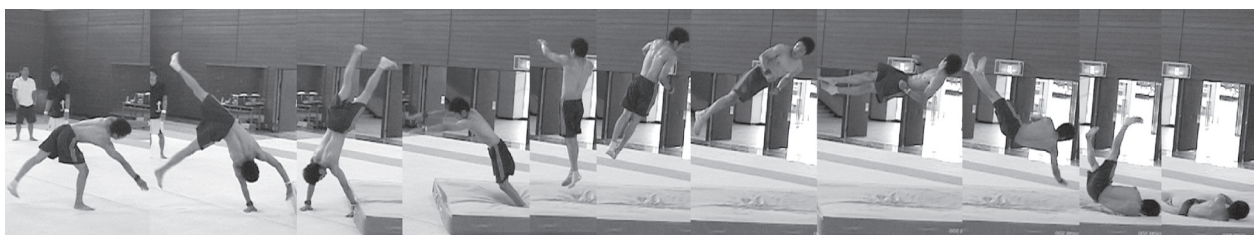


写真5 「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持臥」に挑戦して墜落（5回目）

の特徴」<sup>(6-上65頁以下)</sup>とし、「これは形成位相のなかでも、もっとも楽しく習練できる段階」と述べている<sup>(6-上66頁)</sup>。このようなことから、谷選手がこの技の習得に向けて軌道に乗ってきたことがうかがえる。

その後、谷選手は、「ウレタンマット」を用いての練習を重ねるにつれ、「着手の先取り」や「墜落しそうになった時の回避としての『受身』を身に付け」、2007年8月22日の試技会において「ウレタンマット」を除いて「ロンダート〜とび3/2ひねり正面支持臥」を実施した。その後9月16日の全日本学生選手権において見事試合で成功させることができた。写真7は全日本学生選手権後に本研究の資料用に撮影したものである。

#### IV. 考察

今回われわれは、筆者の創発・促発活動(例証1)を基にして、谷選手に「ロンダート〜とび3/2ひねり正面支持臥」を指導(例証2)した。そこでポイントとなったのは「前に向かって跳ぶ」という動感の発生をどのようにして促すかであり、このために本研究では、技の習得に役立つ

「間接補助」に焦点を絞った。ここでは、今回の指導で行なった「間接補助」の意義について述べると同時に、「間接補助」における指導者の役割について考察する。

筆者は当初、写真1のような練習場面(「ウレタンマット」を「ロンダート」の着地位置の後ろに置く)を設定していた。この時、筆者は「前に向かって跳びだしたいけど思い切つてできない」という感じで行なっていた。しかしその後、共同研究者のアドバイスによって筆者は、「ウレタンマットを移動させる」という「補助法」を用い、「思い切つて前に跳ぶ」ことが可能になった(写真2)。以上のような創発・促発活動を通して、われわれは、写真2のような設定が「ロンダート〜とび3/2ひねり正面支持臥」の習得に際して有効だと確信した。さらに、谷選手への指導の際には「ウレタンマット」の上で「ロンダート」を行なうことを指示し、練習場面をさらに簡略化させることが可能になった。

これら全ての実施において問題になったのは「前に跳びだす感じで踏み切る」という動感をどのようにして発生させるかである。筆者は、自分自身の実践に先立ち、宮選手の実施の観察を通し

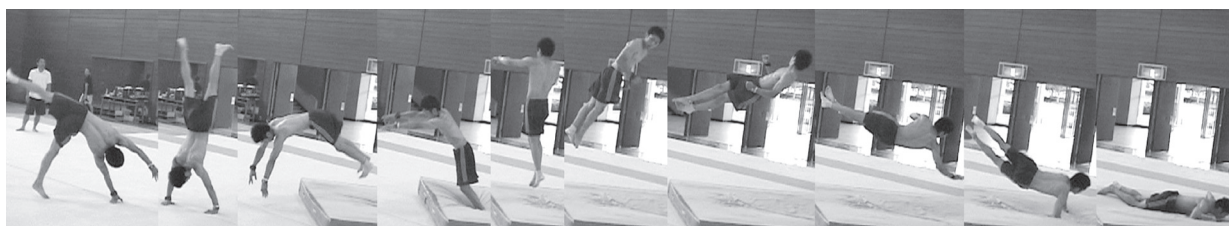


写真6 「ロンダート〜とび3/2ひねり正面支持臥」に初めて成功(6回目)



写真7 「ロンダート〜とび3/2ひねり正面支持臥」(谷啓嗣)





図5 ロンダートからの足先の移動

て、「ロンダートの着地（「とび3/2ひねり正面支持隊」の踏み切り）で「前に跳ぶつもりで行なっているのではないか」と考えた。このような見解に至った背景には、筆者自身が「とび3/2ひねり正面支持隊」の実施の際に「膝を抜いた踏み切り」（8-53頁以下）というコツを掴んでいたことが大きく影響した。

しかし、実際に、宮選手および、写真1、写真2の筆者の実施を見ると「ロンダート」の着地位置から「正面支持隊」になった際の足先の移動距離に差は見られない（図5）。むしろ、筆者が上手く実施できなかった時の実施の方が、宮選手の実施よりも足先の後方への移動が少なくなっている。すなわち、このことから、「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持隊」を行なう際には、その実施の良し悪しにかかわらず、いずれも「ロンダート」の着地位置よりも若干後方へ移動することが分かる。しかし、実際に行なってみると結果的には後ろに移動している運動経過であるが、筆者の動感では「前あるいは上に跳ぶ感じ」で行なっているため、「幫助」で用いる「ウレタンマット」の位置が問題視された（写真1）。

実施者が実際に落下する場所の安全性を確保するだけであれば、「ロンダート」の着地位置の後ろに「ウレタンマット」を設置することは妥当であると思われる。しかし、このような設定では実施者が志向する「前」の安全性を確保し、「前に

跳び出す」という動感の発生を促すことができなかった。ここでいう「前」は、「私の動感身体という固有領域」（6-下103頁）に属するものであり、この「前」は、「伝え手と受けての動感交信を成立させる共鳴化能力」（6-下197頁）を抜きには理解することはできない。

このように、われわれは、筆者の創発活動、田口の促発活動を基点として、「ウレタンマット」を用いた「間接幫助」を考案した。その間、われわれは、常に指導者と学習者の間での「動感交信」（6-上193頁）を拠りどころとしており、指導者の発生論的運動分析が不可欠であった。ここに「間接幫助」における指導者の役割がある。

## V. 結語

本研究では、体操競技のゆか運動における「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持隊」を題材として、この技の練習においてわれわれが用いた「間接幫助」の考案には発生論的運動分析が不可欠であることを述べた。

ここでは、まず「ロンダート～とび3/2ひねり正面支持隊」の創発・促発活動において「ウレタンマット」の使用が上手く機能した場合と上手く機能しなかった場合を比較した。次に習得目標とする動感形態の発生を促すための「間接幫助」において、運動の外形や運動経過のみに注目するの



ではなく、実施者が「何を志向しているのか」に注目する必要性を浮き彫りにした。

「間接幫助」において指導者は、技の遂行を容易にすることや、学習者の安全性の確保のみならず、学習者との「動感交信」を頼りに、学習者に適した「場の設定」を模索しなければならない。

## 注

- 1) 本研究では以下「直接幫助」、「間接幫助」と表記する。
- 2) 本研究は、吉本と田口の共同研究で行なわれた。本文の執筆にあたっては便宜上、吉本を筆者と表記した。

## 参考文献

- 1) バイヤー、E. 編、朝岡正雄監訳：スポーツ科学辞典、大修館書店、1993
- 2) F.I.G.:Code of Points 2006、International Gymnastics Federation; (財) 日本体操協会、採点規則-男子-2006年版
- 3) Grosser, M., Neumaier, A.:Techniktraining Theorie und Praxis aller Sportarten, BLV Verlag, 1982 (朝岡正雄、佐野淳、渡辺良夫訳：スポーツ技術のトレーニング、大修館書店、1995)
- 4) 金子明友：体操競技のコーチング、大修館書店、1974
- 5) 金子明友：マット運動、大修館書店、1982
- 6) 金子明友：身体知の形成（上、下巻）、明和出版、2005
- 7) スモレフスキー、V., クーリス、V. 著/加藤澤男監、小野耕三訳：男子床運動、ベースボールマガジン社、1978
- 8) 吉本忠弘、田口晴康：ゆか運動における「後ろとび3/2ひねり正面支持臥」の技術分析、スポーツ運動学研究、20、47-56、2007
- 9) 吉本忠弘、田口晴康：「間接幫助法」における発生論的運動分析の意義、日本スポーツ運動学会第21回大会抄録集、2008

(平成20年12月5日受理)

