

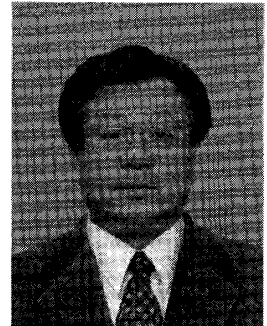
ボール運動でからだほぐし！

- パートナー運動やゲームで仲間との交流を図る -

武蔵丘短期大学 教授 体操・器械運動研究室 森 喬 夫

はじめに

文部省（現在文部科学省）は、平成11年に小学校、中学校の学習指導要領の改訂を行ないました。それに伴い「体操」領域の名称が「体づくり運動」に改められるとともに、この「体づくり運動」は、「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」の二つに構成されました。



このように学習指導要領では「体操」の名称が改められましたが、「体操」自体の名称がなくなったわけではありません。皆さんご存知のように、テレビ体操では「体操のお兄さん」として、子どもからお年寄りまでずっと親しまれてきております。これが「体づくり運動のお兄さん」では、どこか間延びした感じでピンとこないような気がします。

「体操」と聞くと皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？ 「ラジオ体操」「テレビ体操」「新体操」「体操競技」など等、その種類は数多くあります。それらの「体操」を分類整理したものを次に紹介します。

各種体操の分類

表1

		体 操		
		リズム体操	トレーニング体操	保健体操
目的		各種の運動課題による動きの練習で、思うようからだをリズムカルに動かせるようにする。	各種スポーツのための機能的な動きやからだの基礎を準備して基礎的運動能力を高める。	日常生活を快適に送れるための基礎的なからだや動きをつくり、それを維持・増進する。
目標と行い方		基本的、発展的、独創的、また、即効的な動きなどの練習やその組み合わせで一連の体操を構成し、練習・発表することで、その動きの楽しさ、快適さ、美しさなどを体感する。また、運動と音楽の結び付きを意識して、リズムカルに動くことを楽しむ。	各種スポーツを支えているからだや動きの基礎的能力を運動リズム、筋力、持久力、敏捷性、柔軟性、リラックス、姿勢などの観点からその運動方法を工夫して、スポーツの遂行能力を高める。また、思うように動けるからだの基礎をつくる。	全身運動や身体の部分的運動によるからだの動かし方の工夫によって、健康・体力づくり、リフレッシュ、疲労回復、姿勢矯正、運動不足の解消、怪我予防、コンディショニングなどのからだの動かし方、行い方を工夫して実践し、日常的に身軽にからだを動かせるようにする。
実際の体操例		リズム体操 手具体操 音楽体操 ジャズ体操 グループ体操 組み立て体操 民謡体操 創作体操 表現体操 etc.	トレーニング体操 ストレッチ体操 フィットネス体操 体力づくり体操 コンディショニング体操 準備・整理体操 エアロビックス体操 スキー体操 ブラジル体操（サッカー） etc.	健康体操 柔軟体操 リフレッシュ体操 疲労回復体操 腰痛予防体操 矯正体操 ラジオ・テレビ体操 職場体操 医療体操 etc.
関連領域		（各種ダンス）	（各種スポーツ）	（リハビリテーション）

香山国広著 各種体操より

基本的運動の種類

表2

全身的な運動	a. 歩く、走る、とぶ	e. 投げる、受ける、つく、ける、打つ、転がす
	b. はずむ、振る	f. 押す、引く、持ち上げる、はこぶ
部分的な運動	c. 伸びる、縮む、ねじる、まわす	g. 支える、ぶらさがる、よじ登る、わたる
	d. すわる、横たわる、転がる	h. 全身をリラックスさせる
	a. くびの運動	まげる、伸ばす、回旋する、力を抜く
	b. 腕の運動	あげる、振る、まげる、伸ばす、回転する、回旋する、力を抜く
c. 脚の運動	あげる、振る、まげる、伸ばす、回転する、回旋する、力を抜く	
d. 胴体の運動	まげる、伸ばす、回転する、回旋する、倒す、力を抜く	

体操の動きを変化・発展させる運動条件

表3

空間的運動条件	方 向：前後、左右、上下、斜め、ジグザグ、回旋、8の字 大き さ：小さく、大きく、高く、低く、遠くへ、のびのびと
時間的運動条件	速 さ：ゆっくり、素早く、普通に、緩急のリズムで 時 間：短時間動く、長時間動く、タイミングよく動く
力動的運動条件	強 弱：力強く、アクセント、リラックス、リズムカル、解緊

春山国広著 各種体操より

「からだほぐしの運動」の実際

1. 二人組みで行う運動

- (1) 肩の柔軟
- (2) 体側の柔軟
- (3) 背中 of 柔軟
- (4) ジャンケン足開き
- (5) ジャンケン足踏み
- (6) 橋のひっくり返し
- (7) 足入れ足抜き

2. ボールを使った運動（一人で行う運動）

- (1) 脚の上でボール転がし
- (2) 脚の下でボールパス
- (3) 開脚座でボール転がし
- (4) 足から手へボールパス
- (5) ボール頭上投げ・手たたき
- (6) ボール頭上投げ・ターンしてキャッチ
- (7) ボール頭上投げ・座ってキャッチ
- (8) 長座からボール頭上投げ・立ってキャッチ
- (9) 後ろから投げ前でキャッチ、前から投げ後ろでキャッチ

3. ボールを使った運動（二人組みで行う運動）

- (1) 頭上でパス股の下でパス
- (2) 背中合わせひねりパス
- (3) 足渡しパス
- (4) 足の裏でパス
- (5) 腕立て姿勢でパス
- (6) 後ろ向きで股の下からパス
- (7) 前向きで股の下からパス

4. グループでゲーム

- (1) 頭上でボール転がし・股の下でボール転がし
- (2) かけあしジャンケン

5. 体操ゼミの学生による模範演技

おわりに

今回の公開講座は、50分間のうち正味40分ぐらいの実技内容、しかも人数が多く年齢層にも大分幅があります。体力的な個人差がかなり異なる人も参加していることでしょう。講師を引き受けた時、「これは難題だぞ！」と第一に思いました。皆さんにある程度満足してもらい、全員ができる「体操」は何かと考えましたが、今回は、数多い「体操」の種目の中から「手具を使った体操」を選んでみました。「手具」には、棒、輪、なわ、チューブ、ボールなど沢山ありますが、その中でも「ボールを使った運動」に限定することにしました。皆さんが、「ボールを使った運動」で、からだを気持ちよくリズムカルに動かすことによって、ストレスや緊張をほぐし、運動の心地よさ、からだの動きの楽しさ、仲間との交流などを体感することでリフレッシュできれば幸いに思います。

参考文献

- ・小学校学習指導要領解説 体育編 文部省 1999年
- ・春山国広 各種身体運動の基礎知識 各種体操
スポーツプログラマー2種教本 (財)日本体育協会 1999年