

短期ラート教室による児童の技術上達効果の事例研究

A Case Study of the Effect of Short Term Wheel Gymnastics Class on Technical Progress in Children

堀場 みのり *Minori Horiba*

(美術学部)

菅嶋 康浩 *Yasubiro Sugajima*

(デザイン学部教養部会)

【要旨】

本児童を対象とした2日間の短期ラート教室において、練習課題とした直転種目の4運動(側転・前転・シュビングル・後転)の技術の習得段階を明らかにすることを目的とした。小学2年生から6年生までの児童17名が参加した。その結果、2日間で児童それぞれに上達は見られたものの、目標をすべて達成できた生徒児童はいなかった。本研究により習得課題を2日間で習得することは難しく、特に1運動を行うための「勢い」をつけることが難しかった。

しかし、教室後の児童の笑顔や、動画の分析を行う過程で見られる児童の真剣に挑戦する姿から、ラートは、少しずつの上達からではあるものの、確実に達成感が得られる魅力的な運動器具であり、児童に体づくり運動として楽しく取り組むことができる種目としての可能性があると考えられる。

第1章 はじめに

1. 本研究の背景

近年、子どもたちの体力低下、運動の得意な子と苦手な子の二極化が顕在化し、文部科学省はこの問題を解決するため、対応に平成20年に体育の授業時間を15時間増加し、体づくり運動の充実を図る小学校の学習指導要領の改定を行った¹⁾。この問題の解決に当たっては授業時間の増加は重要なポイントとなるが、しかし実質的な成果を生むためには子どもたちが積極的にかつ主体的に授業に参加することが必要である。平成22年全国体力・運動能力、運動習慣等調査²⁾において、「児童は運動のコツをつかみ上達を感じた場合に運動やスポーツは楽しくなる、楽しくなると自然に運動時間は増大し、結果として体力も高められていく」という体育授業の可能性が示唆されており、上達の達成感や充実感を味わうことのできる運動プログラムの提供がカギを握っていると言える。

小学校体育科における体づくり運動¹⁾は、器械運動、走跳の運動(陸上運動)、水泳、表現運動、ゲーム、ボール運動で構成されており、その一つの器械運動は「多様な動きを作ることができる」よう取り入れられている。しかしその実情は、マット、鉄棒、跳び箱を6年間活用しての授業となり、バリエーションに富んでいるとは言い難い。児童がより楽しく体育授業に取り組むようになるためには、他の種目を取り入れることが重要であると考えられる。

2. ラートの歴史と日本の現状

ラートは2つの鉄製車輪を鉄棒でドラム上に繋ぎあわせた構造で（図1）、1925年に子どもの遊び道具としてドイツ人オットー・ファイク（Otto Feick）によって考案された。1995年に世界ラート連盟（Internationaler Rhoenrad turn - verband, IRV）」が設立され、国際的な普及活動がなされるようになった。日本では、第二次世界大戦時、航空操縦士養成の訓練活動を目的に取り入れられた経緯を持つ。そのため、敗戦後は一時的に姿を消したが、1988年筑波大学長谷川聖修氏により、ニュースポーツ「ラート」として紹介された。翌年1989年「日本ラート協会」が設立され、近年では全国各地で定期的に競技会や講習会が行われるようになった。競技会・講習会の開催回数、参加人数は増え、日本国内でも着実に普及しつつあると言える。

日本ラート協会では、ラート競技における直転・斜転種目について1～5級の認定試験を設けており3級以上の認定を受けると全日本ラート競技選手権大会の予選にエントリー

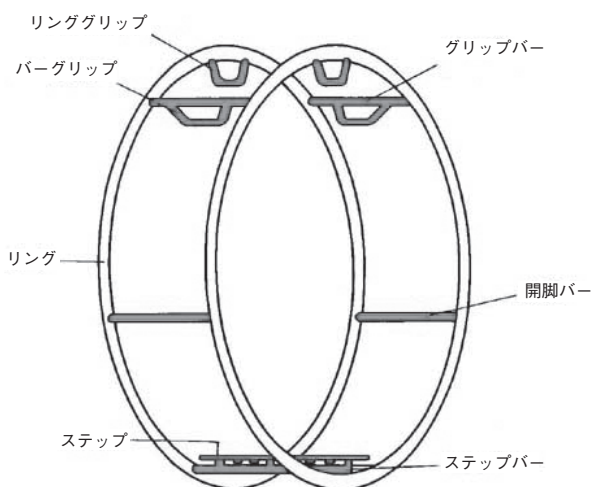


図1 ラートの構造
（日本ラート協会 HP より引用）

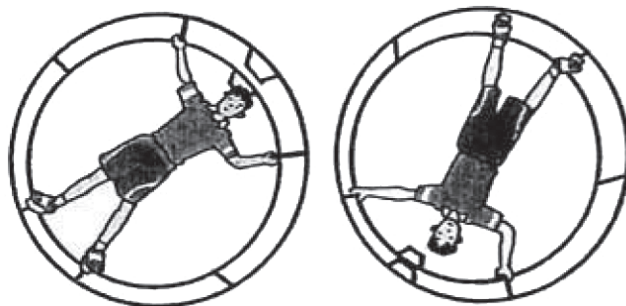


図2 ラート直転種目の側転

する権利を得ることができる。図2は、直転種目の側転である（大塚（2011）³⁾を引用）。ラートのステップ部分に取り付けられたベルトに足を入れ固定し、両手で両グリップを握り回転させる運動である。認定試験の中で最も難易度の低い5級に含まれる運動である。

3. ラートに関する先行研究

ラートによる体づくり運動の指導法について、檜皮（2009）⁴⁾は児童2人を対象とした事例的研究を報告している。児童2名を対象に13回の教室を開講し、体づくり運動としてのラートはどのように動くかという細かい指導をしなくても模範のみで動きのコツがつかみやすく、児童がラートの動きを容易に習得でき、運動課題を習得するために意欲を高め、短期間に数多くの課題を遂行する取り組む姿勢に繋がる運動種目であることを示唆している。この点のさらなる調査が今後の小学校の体育授業のバリエーションを考えるうえで大変重要であるが、しかしながら、我が国におけるラートに関わる先行研究はほとんどなく、ラートによる子どもの体づくり運動に関して、技術の上達に伴う段階的指導法や練習法など今後、より詳細に検討していく必要がある。

第2章 目的

本研究は2015年12月26～27日にN大学において小学2～6年生を対象に開催された短期ラート教室において、今後の指導方法に役立つ知見を得るために、本教室の練習課題とした直転種目の4運動（側転・前転・シュピンドル・後転）について技術の習得段階を明らかにするとともに、体づくり運動の運動プログラムとしてのラートの可能性を探ることを目的とした。

第3章 方法

1. 調査対象及び教室実施期間

小学2年生から6年生までの児童17名を対象とした。対象とした児童は、北名古屋市における総合型地域スポーツクラブの短期教室として募集し、その中から抽選で選ばれた20名であった。本教室の開始時に調査内容について児童及びその保護者に詳細な説明を行い、調査に対する同意を得たうえで調査を行った。本研究では同意を得た17名を対象とした。

短期ラート教室は、2015年12月26～27日の2日間で午後3時半から5時までの90分間であった。名古屋芸術大学東キャンパス体育館で実施した。指導者は5名で、ラート経験2年以上のラート指導経験がある者で、うち1名は世界ラート競技選手権出場歴を有し、かつラート協会公認審判員であった。

対象者となった児童を、身長で5グループ（1グループ4名）に分け、2日間で直転、跳躍、斜転、トランポリンの4種目をローテーションして練習した。

表1 講習会の時間配分

1 日目		2 日目	
14分	挨拶・諸注意	5分	挨拶
10分	準備運動	8分	準備運動
60分	班別の練習 (12分×5)	65分	班別の練習 (13分×5)
4分	整理運動	4分	整理運動
2分	まとめ・挨拶	4分	デモンストレーション
		4分	挨拶

表2 種目のローテーション

グループ	1 日目					2 日目				
1	直転③	跳躍	トランポリン	直転①	直転②	直転③	斜転	跳躍	直転④	直転⑤
2	直転①	直転②	跳躍	トランポリン	直転③	直転③	直転④	直転⑤	斜転	跳躍
3	直転①	直転②	直転③	跳躍	トランポリン	直転④	直転⑤	直転③	跳躍	斜転
4	トランポリン	直転③	直転①	直転②	跳躍	斜転	跳躍	直転③	直転④	直転⑤
5	跳躍	トランポリン	直転③	直転①	直転②	跳躍	直転③	斜転	直転④	直転⑤

直転①：スイング、側転、シュビンデル

直転②：前転、後転

直転③：(1日目) 2人組シーソー、立ちシーソー
(2日目) モンキー、ラートの上に立つ

直転④：技を連続して行う (側転→前転→シュビンデル→後転)

直転⑤：技を連続して行う (側転→前転→シュビンデル→後転)

成果発表

跳躍①：ラート上、座位から跳ねながら降りる。

跳躍②：ラートを自分で回転させ、跳び乗り、降りる。

斜転：側転の姿勢をとり、補助者がラートを斜めの軌道にして回転させる。

トランポリン：閉脚ジャンプ、開脚ジャンプ、飛び込み前転

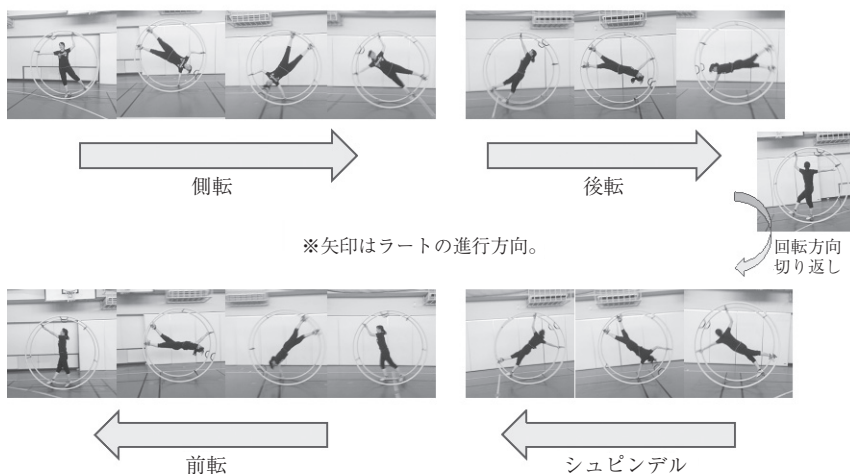


図3 直転種目の練習課題の4運動

直転種目については、習得課題の認定する4運動の連続以外に、バランス感覚を養うことのできるシーソーやモンキー、ラート上に立つ運動、4運動を習得する上で必要なスイングを練習課題に取り入れた。

斜転・跳躍種目は、難易度・危険度が高いため、指導員の補助のもと、各種目特有な視野や姿勢の作り方を体験することを目的とした。

表1に講習会の時間配分、表2にグループごとの種目のローテーションを示した。直転種目の主となる練習課題4運動は図3に示した。

2. 本教室の中の直転種目の習得課題と評価

本教室の中の直転種目の習得課題と設定した直転種目の4運動の連続（日本ラート協会の認定する級検定5級に含まれる側転・前転・シュピンドル・後転）をビデオ撮影し、技術の習得段階について調査した。習得段階はラート協会公認審判員が評価した。習得課題の4運動について、「姿勢」、「勢い」、「腕」の3項目に着目し「○」「△」「×」の3段階の評価を行った。

「姿勢」は、それぞれの運動を正しい姿勢で体を支えていたかを評価した。「○」は正しい姿勢でできた、「△」は一部乱れた姿勢があったがほぼ正しい姿勢でできた、「×」は途中で体が支えきれず運動は中断した、とした。

「勢い」は、自分の力で1運動を回りきることができたかを評価した。「○」は自分で勢いをつけ1運動できた、「△」は自分で1運動できる勢いはつけたが回転がゆっくりだったため指導員がラートの勢いを足した、「×」は自分で1運動を回る勢いをつけることができなかった、とした。

「腕」は、それぞれの運動について正しい腕の曲げ伸ばしができていたかを評価した。「○」は1運動全てにおいて正しい腕の曲げ伸ばしができた、「△」は1運動中の前半または後半のみ正しい腕の曲げ伸ばしができた、「×」は1運動中、常に正しい腕の曲げ伸ばしができなかった、とした。

「スイング」は、「○」自分の重心移動でラートを運動につなげる程度に十分なスイングさせることができた、「△」は自分の重心移動でラートをスイングさせることができたが小さい動きであった、「×」ラートをほとんど動かすことができなかった、とする。

2日目は、4運動を連続で行うことを課題としたため、前の運動から次の運動へ姿勢を変えることができたか「移行」という項目を加え評価をした。「○」はラートの動きに合わせて次の運動の姿勢を変えることができた、「△」は次の運動へ姿勢を変えることができたがラートの動きに合わずラートのスピードが落ちた、または回転が止まってしまった、「×」は姿勢を正しい変化させることができなかった、とした。

短期ラート教室を受講した生徒に日常の運動習慣と本教室についてのアンケート調査を実施した（表5）。

第4章 結果

1. 直転種目の習得段階について

1日目について動画の撮影ができていなかった児童4名、ラートのサイズが合っておらずスイング以外の運動を基本姿勢で行うことのできなかった児童2名を調査対象から外し、児童は10名を分析した。

1日目、スイングの評価は「○」7名(58.3%)、「×」5名(41.7%)の評価だった。スイングについて、ベルトをはめず補助者と手繋ぎで行った場合にラートを大きく揺らすことができたが、ベルトをはめてラートを握ると膝の曲げ伸ばしができずスイングができなくなった児童がいた(図4)。

側転について、「姿勢」の評価は「○」10名(100.0%)、「△」と「×」0名(0.0%)、「勢い」の評価で「○」2名(20.0%)、「△」1名(10.0%)、「×」7名(70.0%)、「腕」の評価は「○」3名(30.0%)、「△」6名(60.0%)、「×」は1名(10.0%)であった。

前転について、「姿勢」の評価は「○」は7名(70.0%)、「△」0名(0.0%)、「×」3名(30.0%)、「勢い」の評価で「○」1名(10.0%)、「△」1名(10.0%)、「×」8名(80.0%)、「腕」の評価は「○」8名(80.0%)、「△」0名(0.0%)、「×」2名(20.0%)であった。前転は体を支えきれず姿勢を崩してしまう児童がいた(図5)。

シュピンドルについて、「姿勢」の評価は「○」10名(100.0%)、「△」と「×」0名(0.0%)、「勢い」の評価で「○」2名(20.0%)、「△」0名(0.0%)、「×」8名(80.0%)、「腕」の評価は「○」2名(20.0%)、「△」7名(70.0%)と「×」1名(10.0%)であった。

後転について、「姿勢」の評価は「○」100名(100.0%)、「△」と「×」0名(0.0%)、「勢い」の評価で「○」1名(10.0%)、「△」2名(20.0%)、「×」7名(70%)、「腕」の評価は「○」10名(100.0%)、「△」と「×」0名(0.0%)であった。

2日目は欠席1名、指導者が技の順番を間違え、「移行」について評価できない児童が4名いたため、「移行」以外は15名、「移行」については11名が調査対象となった。スイングについて、「○」6名(40.0%)、「△」5名(33.3%)、「×」4名(26.7%)。

側転について、「姿勢」の評価は「○」14名(93.3%)、「△」1名(6.7%)、「×」0名(0.0%)、「勢い」の評価は「○」5名(33.3%)、「△」5名(33.3%)、「×」5名(33.3%)、「腕」の評価は「○」3名(20.0%)、「△」7名(46.7%)、「×」5名(33.3%)であった。

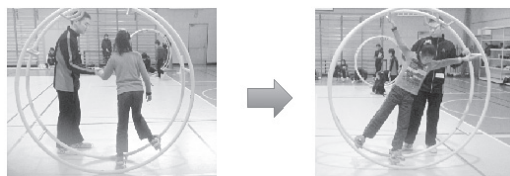


図4 スイング姿勢の変化

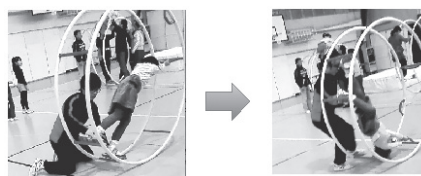


図5 前転(支持局面で姿勢を崩す様子)

前転について、「姿勢」の評価は「○」10名(66.7%)、「△」4名(26.7%)、「×」1名(6.7%)、「勢い」の評価で「○」2名(13.3%)、「△」5名(33.3%)、「×」8名(53.3%)、「腕」の評価は「○」13名(86.7%)、「△」0名(0.0%)、「×」2名(13.3%)であった。

シュピンデルについて、「姿勢」の評価は「○」15名(100.0%)、「△」と「×」0名(0.0%)、「勢い」の評価で「○」3名(20.0%)、「△」2名(13.3%)、「×」10名(66.7%)、「腕」の評価は「○」2名(13.3%)、「△」11名(73.3%)、「×」2名(13.3%)であった。

後転について、「姿勢」の評価は「○」14名(93.3%)、「△」1名(6.7%)、「×」0名(0.0%)、「勢い」の評価は「○」と「△」4名(26.7%)、「×」7名(46.7%)、「腕」の評価は「○」14名(93.3%)、「△」0名(0.0%)、「×」1名(6.7%)であった。「移行」の評価について、側転から前転への移行は「○」と「△」3名(27.3%)、「×」5名

表3 生徒それぞれの運動評価

(1日目)

グループ	氏名	身長	学年	性別	スイング	側転			前転			シュピンデル			後転			
						姿勢	勢い	腕	姿勢	勢い	腕	姿勢	勢い	腕	姿勢	勢い	腕	
1	K.T.	120	3	男														
	K.S.	122	2	男														
	H.K.	125	3	女														
2	M.S.	129	5	女														
	K.I.	130	2	男	×	○	×	○	○	×	×	○	×	×	○	×	○	○
3	S.M.	132	3	男	○													
	N.M.	135	3	女	○	○	×	△	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○
	S.K.	135	3	男	○													
	S.K.	136	5	女	○	○	×	△	○	△	○	○	×	△	○	×	○	○
4	H.U.	137	5	女	×	○	△	△	×	×	○	○	×	△	○	×	○	○
	S.M.	138	4	男	×	○	×	△	×	×	×	○	×	○	○	×	○	○
	E.Y.	138	4	男	×	○	×	○	○	×	○	○	×	△	○	×	○	○
	Y.M.	138	5	女	×	○	×	×	×	×	○	○	×	△	○	×	○	○
5	Y.H.	141	5	女	○	○	×	△	○	×	○	○	×	△	○	△	○	△
	K.Y.	142	6	男	○	○	○	△	○	×	○	○	○	△	○	△	○	△
	R.M.	163	6	男	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○

(2日目)

グループ	氏名	身長	学年	性別	スイング	側転			前転			シュピンデル			後転				
						姿勢	勢い	腕	移行	姿勢	勢い	腕	移行	姿勢	勢い	腕	移行	姿勢	勢い
1	K.T.	120	3	男	△	○	△	△	○	○	×	○	△	○	×	○	△	○	△
	K.S.	122	2	男	×	○	△	△	△	○	△	○	○	○	△	△	○	○	○
	H.K.	125	3	女	×	△	×	×	×	△	×	×	△	○	×	×	○	△	×
2	M.S.	129	5	女															
	K.I.	130	2	男	△	○	○	△	○	△	○	×	×	○	○	△	○	△	
3	S.M.	132	3	男	○	○	○	△		○	×	○	○	○	△		○	○	
	N.M.	135	3	女	○	○	○	○		○	△	○		○	×	△		○	
	S.K.	135	3	男	○	○	×	△		○	○	○		○	×	△		○	
	S.K.	136	5	女	△	○	×	×		○	×	○		○	×	△		○	
4	H.U.	137	5	女	△	○	△	×	○	△	×	○	○	×	△	○	×	○	
	S.M.	138	4	男	○	○	△	×	△	△	×	○	×	○	×	△	○	×	
	E.Y.	138	4	男	△	○	△	○	×	○	×	○	×	○	×	×	△	○	
	Y.M.	138	5	女	×	○	×	×	△	×	×	○	△	○	×	△	△	○	
5	Y.H.	141	5	女	×	○	×	△	×	○	△	○	×	○	×	△	×	○	
	K.Y.	142	6	男	○	○	○	△	×	○	△	○	×	○	○	△	○	△	
	R.M.	163	6	男	○	○	○	○	×	○	△	○	×	○	△	△	○	○	

表4 運動評価の人数

(1日目)

	スイ ング	側転			前転			シュピンデル			後転		
		姿勢	勢い	腕	姿勢	勢い	腕	姿勢	勢い	腕	姿勢	勢い	腕
○	7	10	2	3	7	1	8	10	2	2	10	1	10
	58.3%	100.0%	20.0%	30.0%	70.0%	10.0%	80.0%	100.0%	20.0%	20.0%	100.0%	10.0%	100.0%
△	0	0	1	6	0	1	0	0	0	7	0	2	0
	0.0%	0.0%	10.0%	60.0%	0.0%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	70.0%	0.0%	20.0%	0.0%
×	5	0	7	1	3	8	2	0	8	1	0	7	0
	41.7%	0.0%	70.0%	10.0%	30.0%	80.0%	20.0%	0.0%	80.0%	10.0%	0.0%	70.0%	0.0%

(2日目)

	スイ ング	側転			前転			シュピンデル			後転					
		姿勢	勢い	腕	移行	姿勢	勢い	腕	移行	姿勢	勢い	腕	移行	姿勢	勢い	腕
○	6	14	5	3	3	10	2	13	2	15	3	2	5	14	4	14
	40.0%	93.3%	33.3%	20.0%	27.3%	66.7%	13.3%	86.7%	18.2%	100.0%	20.0%	13.3%	45.5%	93.3%	26.7%	93.3%
△	5	1	5	7	3	4	5	0	3	0	2	11	4	1	4	0
	33.3%	6.7%	33.3%	46.7%	27.3%	26.7%	33.3%	0.0%	27.3%	0.0%	13.3%	73.3%	36.4%	6.7%	26.7%	0.0%
×	4	0	5	5	5	1	8	2	6	0	10	2	2	0	7	1
	26.7%	0.0%	33.3%	33.3%	45.5%	6.7%	53.3%	13.3%	54.5%	0.0%	66.7%	13.3%	18.2%	0.0%	46.7%	6.7%

(45.5%)であった。前転からシュピンデルへの移行は「○」2名(18.2%)、「△」3名(27.3%)、「×」6名(54.5%)であった。シュピンデルから後転への移行は「○」5名(45.5%)、「△」4名(36.4%)、「×」2名(18.2%)であった。

表3は児童それぞれの運動評価を、表4はそれぞれの運動についてどのように評価が分かれたかを示した。

2. アンケート調査の回答について

回答した児童は20名中16名だった。

「①運動が好きですか」という問いには、「そう思う」11名(68.9%)、「少しそう思う」2名(12.5%)、「どちらともいえない」2名(12.5%)、「あまり思わない」1名(6.3%)、「そう思わない」0名(0.0%)であった。「②運動は得意ですか」という問いには、「そう思う」8名(50.0%)、「少しそう思う」3名(18.8%)、「どちらともいえない」3名(18.8%)、「あまり思わない」2名(12.5%)、「そう思わない」0名(0%)であった。「③ラート教室に来る前に、ラートについて知っていましたか」という問いには、「知っていた」11名(68.6%)、「知らなかった」5名(31.3%)、「④ラート教室に来る前に、ラートをやったことはありましたか」という問いには、「ある」12名(75.0%)、「ない」4名(25.0%)であった。「⑤ラート教室は楽しかったですか」という問いには、「そう思う」15名(93.8%)、「少しそう思う」1名(6.3%)、「どちらともいえない」、「あまり思わない」、「そう思わない」は0名(0%)であった。「⑥ラートをじょうずになったと思えますか」という問いには、「そう思う」8名(50.0%)、「少しそう思う」7名(43.8%)、「ど

表5 アンケート調査の回答

	そう思わない		あまり思わない		どちらともいえない		少しそう思う		そう思う	
①運動は好きですか？	0	0.0%	1	6.3%	2	12.5%	2	12.5%	11	68.8%
②運動は得意ですか？	0	0.0%	2	12.5%	3	18.8%	3	18.8%	8	50.0%
③ラート教室にくる前に、ラートは知っていましたか？	知っていた		5	31.3%	知らなかった		11	68.8%		
④ラート教室をする前にラートをやったことはありましたか？	やったことがある		4	25.0%	やったことない		12	75.0%		
	そう思わない		あまり思わない		どちらともいえない		少しそう思う		そう思う	
⑤ラート教室は楽しかったですか？	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	6.3%	15	93.8%
⑥ラートをじょうずになったと思いますか？	0	0.0%	0	0.0%	1	6.3%	7	43.8%	8	50.0%
⑦ラートを好きになりましたか？	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	12.5%	14	87.5%
⑧ラート教室にまた来年も参加したいですか？	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	6.3%	15	93.8%
⑨ラート教室が毎週の習い事になったら、やりたいですか？	0	0.0%	0	0.0%	1	6.3%	1	6.3%	14	87.5%

「どちらともいえない」1名(6.3%)、「あまり思わない」、「そう思わない」は0名(0.0%)であった。「⑦ラートを好きになりましたか？」という問いには、「そう思う」14名(87.5%)、「少しそう思う」2名(12.5%)、「どちらともいえない」、「あまり思わない」、「そう思わない」は0名(0%)であった。「⑧ラート教室にまた来年も参加したいですか」という問いには、「そう思う」15名(93.8%)、「少しそう思う」1名(6.3%)、「どちらともいえない」、「あまり思わない」、「そう思わない」は0名(0%)であった。「⑨ラート教室が毎週の習い事になったら、やりたいですか」という問いには、「そう思う」14名(87.5%)、「少しそう思う」1名(6.3%)、「どちらともいえない」1名(6.3%)、「あまり思わない」、「そう思わない」は0名(0%)であった。ラート教室についてのアンケートの回答を表5に示した。

第5章 考察

スイングについて、1日目から2日目にかけて「○」から「△」に評価が下がった児童、「×」から「△」に評価が上がった児童がいた。「△」、「×」の評価の子は、一度握った手を離したくないと感じ離せなくなり、膝の曲げ伸ばしがしづらい様子であった。1日目は、ラートに対して少し身長が低く手が届くのが精一杯な子が多かった。2日目はラートのサイズを調整し、適正なサイズで練習を行うことができたが、4運動につなげることを意識してスイングを行ったため緊張し手が離せなくなり、膝の曲げ伸ばしがしづらい様子であった。

講習会開催の時間の都合上、課題の4運動について1日目は単発で行うなかでの評価、

2日目は連続で行うなかで評価がされた。しかし、側転、前転、シュピンドル、後転のすべての運動について、「姿勢」の評価で「○」の人数が増加した。これは、運動自体の動きに慣れ、適切な姿勢を自然に作れるようになったからではないかと考えられた。「勢い」の評価について、シュピンドル以外の運動は「○」の評価が増加した。本来は自分の力で回すことができた「△」の評価も合わせると、すべての運動について、1日目に比べて自分の力で1運動を行う勢いをつけられるようになったと言える。「姿勢」同様に運動自体の動きに慣れたことで勢いをつけられるようになったと考えられる。「腕」については、本来、側転、シュピンドルについては頭が逆さまになったときに腕の曲げ伸ばしを左右で交代しなくてはならない。運動の前半すなわち頭が逆さまになる過程では、先に地面に近づく腕の肘は伸ばしラート押す、後半は肘を曲げラートを引っ張る。反対の腕は、地面に近づく腕の反対の肘の曲げ伸ばし動作を行うことが正しい腕の使い方である。しかし、初心者に対して指導を行うときには混乱してしまうことが多いため、本教室ではあえて細かな指導は行わなかった。側転・シュピンドルの「△」の評価の児童は、スタート時の肘の曲げ伸ばしのまま1運動をしたため、前半または後半のみ正しい曲げ伸ばしになっていた。「×」の評価は、正しい肘の曲げ伸ばしとは常に反対の動作、すなわち支える動作ではなく、ただラートにぶら下がるようにしてラートを握っていただけということになる。

前転・後転は、両方の肘を常に伸ばし、体を支えられるようにラートのグリップを握れていることが重要である。単純な動作であること、そして安全面のためにも重要なポイントのため、この2運動については児童に「肘を伸ばして行う」と伝えた上で練習を行っていた。その結果、多くの子どもが正しい腕の使い方のできたのではないかと考えられる。図4のようになってしまった場合、手か足がラートから離れ、体ごと落下する可能性がある。姿勢が崩れてしまってもラートを握っていられる力があるかを見極め、適切に指導することが重要となる。本教室では、全ての児童が安全の中で前転に挑戦できていた。

2日目の技の「移行」については、側転から前転の移行は、側転の運動が終わったときに進行方向に対して後方の手を前方に持ち換え、また後方のつま先の向きも変えなくてはならない。「△」の評価は、手の持ち換えはできたが、つま先の向きを変える動作が遅れてしまい、ラートのスピードが落ちてしまった児童がほとんどであった。「×」は、手の持ち換えもつま先の向き変えもできなかった、右手の持ち換えはできたが右足のつま先の向き変えができなかった、または遅れてしまいラートが止まってしまった児童がいた。つま先の向きを変える動作は、かかとを軸につま先の向きを変える動作であり、日常には行わないため難しいのではないかと推測する。

シュピンドルは、両手が側転時とは反対のグリップを握り胴体をねじる動作である。そのため、今回の課題の前転からシュピンドルの移行は、側転から前転で持ち換えをしなかった手を持ち換え、進行方向を変更する動作である。「△」は手の持ち換えはできたが、体をねじることにより重心移動が難しくなり、ラートの回転のスピードが落ちてしまっ

た。「×」は、手の持ち換えはうまくできたが体をねじることにより重心移動が難しくなり、ラートの勢いが止まってしまった児童、手の持ち換えがうまくできなかった児童がいた。重心移動については、体をねじった姿勢で下半身が不安定になり、ラートの重みに負けてしまっていた様子であった。手の持ち換えがうまくできなかった児童は、前転後にどちらの手を動かせば良いかわからなくなってしまっている様子であった。シュピンドルから後転の移行は、今回の課題については前転と同じグリップに握る手を戻す動作である（進行方向が変わっているため後転となる）。「△」は、手を持ち換えることはできたが、タイミングがずれて後転に入る前でラートの回転速度が落ちてしまった。「×」は左手の持ち換えができなかった児童、持ち換えはできたもののタイミングがずれてしまい、ラートが止まってしまった児童がいた。「移行」は、ラートの動きに合わせて正しいタイミングで体を動かすということが難しいようであった。

本教室において、児童は課題としたラートの4運動について上達はしたものの、ほとんどを指導員の補助によりラートの「勢い」を調整された中で行われていた。このことは4運動全てにおいて「勢い」をつけることが課題であり、これを習得するために指導法や指導時間の見直しも必要であると考えられる。

アンケートから、本教室には運動が好き・得意と答える児童が多く集まった。好き・得意とは言えない児童も参加していたが、ほとんどの児童が上達を感じ、また教室があった場合は参加したいと答えた。習得課題の4運動を習得した児童はいなかったが、2日間で児童それぞれがラートの動きに慣れ、上達を感じながら練習ができたため、達成感を得ることはでき、「またラートをやりたい」という感情に結びついたのではないかと考えられる。

第6章 結論と今後の課題

今回の調査は、高い到達目標を置き教室を行った。その結果、2日間で児童それぞれに上達は見られたものの、目標をすべて達成できた児童はいなかった。しかし、教室後の児童の笑顔や、動画の分析を行う過程で見られる児童の真剣に挑戦する姿やアンケート調査から、ラートは、少しずつの上達ではあるものの、確実に達成感が得られる魅力的な運動器具であり、児童に体づくり運動として楽しく取り組むことができる種目としての可能性があると考えられる。今後、児童にとって楽しくより魅力的なラート教室を実施するために、指導時間に見合う習得課題、効率的に運動を習得していくための指導法について検討していくことが必要である。

参考文献

- 1) 文部科学省：小学校学習指導要領解説 体育編，2008.
- 2) 文部科学省：全国体力・運動能力、運動習慣等調査，2009.

- 3) 大塚隆：健康・フィットネスと生涯スポーツ，大修館書店，2011.
- 4) 檜皮貴子，長谷川聖修：最適学習期の児童におけるラート指導の事例報告，日本体操学会，2009.
- 5) 日本ラート協会：ラート競技規則2016，2016.
- 6) 大塚隆：ラート運動（RHÖNRAD TURNEN）の体系化について．スポーツ方法学研究，4(1)：73-79，1991.
- 7) 深瀬友香子：ラート初心者に対する指導上の留意点の提案—粗形態獲得前後に現れる特徴を基に一，体操研究，7：19-29，2010.