

理論から実践へ。基礎から伸ばし、楽しく体育！

動きの質の向上をねらった段階的体づくり運動

2014年8月6日

早稲田大学本庄高等学院 教諭

早稲田大学スポーツ科学部 非常勤講師 田邊 潤

段階的体づくり運動授業のねらい

体づくり運動の各運動プログラムについて、その基礎となる姿勢づくりから、歩行、走り方、跳び方、投擲や打撃、柔軟性、筋力アップ、巧緻性等を伸ばす運動まで、ただ運動させるのではなく、その運動の本質を理解させながら将来の記録の向上や生涯の健康づくりにつながるような動きの質を向上させることをねらいとした運動プログラム。言葉や理論だけでなく、体感させることで動きの質が自然に向上させられるような段階的場面「Graded Scene」を設定し、設定された「Graded Scene」を楽しみながら超え(クリアし)、次の段階へ進めて(挑戦して)ゆく体育教育プログラムを目標としている。

1 美しい姿勢について学ぼう

Graded Scene 1 姿勢の基礎を学ぶ

- 1 腰を中心とする前屈と後屈 左右へのストレッチ 幅の確認
- 2 上半身 肩甲骨を中心とする胸の開閉 幅の確認
腕を後方で組む 上げる 頭の後方で組み左右に伸ばす 両腕を伸ばし後方へ引く
- 3 歳を取るとなぜ腕が上がらなくなる？
- 4 棒、ハンカチ、タオル等の両端を持ってストレッチ
なぜ効くか？ 部分の重さが利用できる 固定物を持って同じ効果が期待できる
- 5 2人組でストレッチ
体側 背のばし 両腕後方上げ 正面で手を握り、背をまげて伸ばす
* 関節中間位の法則

Graded Scene 2 座位姿勢の基礎

椅子の座り方:骨盤の角度に注意 足を組むことの影響 パソコン作業の影響 腕の位置と頭の位置の影響

Graded Scene 3 立位姿勢の基礎を学ぶドリル

両手を上げる 身体を伸ばす 伸ばして前後左右ストレッチ
全身脱力リラックス かかと上げ 白樺のポーズ
肩を押さえて片足を上げると外側は上がらない 自然にバランスをとる
腕を上げるとおなかへこませやすくなる 立位時の両足接地で姿勢が変わる
足の外側に体重掛けるとO脚になる 拇指球に体重を乗せる かかとを上げて足指を使う
かかとから拇指球つま先への体重移動を身につける
かかと上げ背のばし両足ジャンプで 力の逃げない姿勢を体感 2人組両腕で両肩を真下に押し反発でジャンプ

2 美しい歩き方を身につけるためのコンビウオークドリル

コンビウオークは、歩行中に取り入れることで、全身を使った歩き方が段階的に身につくように考えられた歩行プログラム。

Graded Scene 1 美しい歩行姿勢を生み出す

- ①「バンザイウオーク」両腕を真っ直ぐに上げながら歩く。両耳につくように真っ直ぐに腕を伸ばす
- ②「背中腕組ウオーク」両腕を背中の後でしかりと組み歩きます。
- ③「バタフライウオーク」両腕を直角に曲げ、胸を張り、両肘を前後に動かしながら歩く

Graded Scene 2 腕振りの役割を知る

- ①「ピッチアップウオーク」ヒジを伸ばした腕振りから腕を曲げてゆくことで自然にピッチを上昇させる
- ② ワンハンド腕振りウオーク: 片手を腰にあて片手だけ前後に振ることで片側の骨盤だけ前後に動かす
- ③「投げ捨て腕振りウオーク」掌を後方に向け前は小さく後方へは強く腕を振り腰の前後の動きを引き出す

アスリートの歩き方から学ぶ・体のバネを使って地面を押す歩き方

Graded Scene 3 体幹を使った歩き方を身につける

- ①「バタバタ・ウオーク」掌を前方に向け頭上に上げた腕を前後に動かし、骨盤の動きと連動させて歩く
- ②「UFO・ウオーク」両手をあごの下で組んでヒジと骨盤のひねりを強調して歩く
- ③「ヒジマル・ウオーク」ヒジを曲げて手を肩に置き、ヒジを後方に丸く回しながら歩く

競歩のようにスピードアップ・膝が伸びたスイング着地が美しい歩きにつながる

Graded Scene 4 様々な場面の歩行の流れの中で動作ポイントとリズムを学ぶ

マークやミニハードルを使って骨盤の動作と腕振りの方法等を身につけさせる

- ① BSを横置き またいでゆく感覚 歩幅の感覚
BSを6枚様々な間隔で置き、またいでゆく 歩幅の違いを体感 70 80 90 100 110 120
- ② BSを縦に並べる 接地の仕方 骨盤の動きの基本を体感 つま先の方向
赤 黄色 青 オレンジ 緑 各5枚で縦のレーンを作る ひざを前に出す かかとから接地
- ③ BSを横置き グンゲン歩く感覚 歩幅を伸ばして行く感覚
BS10枚を間隔を徐々に伸ばして置き、またぐ 加速感を体感 70 75 80 85 90 95 100 105 110 115
- ④ 歩行のバランスを学ぶスネーク歩行 BSを縦に様々な形に並べる
 - 1)BSをU字型に並べて、そのまわりを歩く 身体を傾け中心から外側の腕を大きく振る
左回り 右回り BSの外側を回る BSの内側を回る
 - 2)BSをへび型に並べて、そのまわりを歩く 身体を左右に傾けバランスをとりながら歩く
 - 3)BSを縦に段差をつけて並べその周りを前後に歩く 身体の前後バランスを考えながら歩く
 - 4)BSを階段型に並べて、その周りを前後に左右に歩く サイドステップをしながら歩く

3 走り方を学ぶ 目的にあった「走る技術」を向上させる

歩行やランニングは運動動作なので、筋肉が強くなっただけでは体は前に進まない。すなわち、パワーだけでスポーツでは勝てないのと同様、ウォーキングやランニングにも力と技術が必要である。そこで「歩行やランニングを身体運動として考えた場合の動作技術とそれを生み出す基本プログラム」が大切で、筋肉とそれを司る神経経路を考えた身体全体のバランスよい運動動作を繰り返すことが重要である



歩幅 × ピッチ = 疾走スピード

- ★出来るだけ大きな歩幅で、速く足を動かして走る
- ★大きな力で地面を押す 脚を素早くたたむ 接地時間は短く
はやいピッチが出せる脚のたたみ方とかかとの方向の理解と習得
ながい歩幅が出せる地面の蹴り方の習得

Graded Scene 1 走りの基礎技術

かかとの引付の方向性を身につける 歩幅を伸ばすドリル リバウンド系のジャンプ

歩幅を伸ばすドリル A

- ① 両足 足首だけジャンプ はじめに 2 人組肩押し反発ジャンプを行う
BS10 枚を 50~60cm 幅で置き、両足着地で足首だけでジャンプする
- ② 両足 足首 + 膝ジャンプ
ミニハードル 10 台を 50~60cm 幅で置き、両足着地で足首と膝だけでジャンプする

脚を素早くたたむドリル B

脚を反射的にたたみながらかかとのひきつけの方向を身につける
足を上げるときと振り下ろすタイミングを身につける

- ① ミニハードルをまたいで走る
ミニハードル 10 台を 50~60cm 幅で置き、またいで走る かかとの上下動を覚える つま先はあげる
- ② BS をまたいで走る
BS10 枚を 50~60cm 幅で BS を置きまたいで走る。前足部で接地 高い位置から地面に接地
徐々に速くする

仕上げ ドリル A と B をつなげる

BS 6 枚を両足足首だけジャンプし、ミニハードル 6 台をまたいで走り、BS6枚をまたいで速く走る

Graded Scene 2 基礎技術を使いながら、ランニングの流れに生かす

- ① ミニハードルをまたいで走ってから、ランニングに移る 20m
間隔 60cm のミニハードル 10 個をまたいで走ってから前傾し、ランニングへ移行
- ② 間隔を徐々に広くして置いた BS を、またいで走ってゆく 30m
80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190 200...
- ③ 間隔を徐々に広くして置いたミニハードルを、またいで走ってゆく 30m
60 70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 160 160...
- ④ 間隔を徐々に広くして置いたミニハードルから等間隔に置いた BS をまたいで走ってゆく
ミニハードル(60 70 80 90 100 110 120 130 140 150)
BS(160 170 180 190 200 ...)
- ⑤ 片手を地面に着けたスタート姿勢からのダッシュ 20m~25m
スタート姿勢からの前傾を意識し、徐々に体を起こしてゆく
- ⑥ クラウチングスタート姿勢からのダッシュ 30m
スタート姿勢からの前傾を意識し、徐々に体を起こしてゆく

Graded Scene 3 長く走り続けられる技術を向上させるドリル

動きに無駄のない経済的なランニングフォームを学ぶ 上下動のすくないランニング 末端を使い過ぎない動き
歩行からランニング 上下動の少ない重心の移行 身長+10cmの歩幅から徐々に伸ばす
ふくらはぎでけられない走り 腰から動き前傾を利用する走り

- ① 歩行からのランニング 30m 往復
- ② BS を徐々に間隔を開いて置きまたいでゆくランニング 30m 間隔は身長の高さをめどに
80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180 固定 ...
- ③ 等間隔に置いた BS をまたいで走る 30m 走
各コース 130 140 150 160 170 180
- ④ 膝から下を振り出し過ぎないで走る中で自分にとってもっとも心地よい歩幅を見つける 30m

Graded Scene 4 球技のような多方向への動きを向上させるドリル

走りの姿勢と膝の動き、様々なかかとの高さを意識するドリル

- ① スクエアミニハードル 体幹と膝の動作の重要性が体感できるミニハードルドリル
BS を四角く置いて作った高さのあるラダーを左右にまたいでから前に進むドリル
- ② ダブルスクエアミニハードル ①の動作を 2 人ペアで行う
- ③ コの字型ミニハードル 前横への動作を繰り返しながら進むドリル
- ④ 星型ミニハードル 星型に置かれたミニハードルの各角を越えて戻ってから前にダッシュ
- ⑤ ミニハードルサイドステップから前へ
4 台のミニハードルを横に T 字型に前に 4 台のミニハードルを並べ、左右にまたいでから前に走る
- ⑥ スネークラン 様々な置かれた BS の周囲を多方向に走る
L 字 V 字 階段型 円等走る方向に対応したドリル
- ⑦ サーキットラン BS で様々なかたちのコースを作り走る

4 跳び方を学ぶ

Graded Scene 1 両足とびの技術を学ぶドリル

- ① 高さを徐々に上げた両足とび 身体の各関節の使い方を学ぶ 構え方 両足跳びの基礎を学ぶ
BS ミニハードル 小馬 中馬 大馬 を1.5mの間隔で置いて 両足とびで超える
腕の振込みのタイミング 一歩踏み込み 身体の使い方を学ぶ * かかとから接地
- ② 連続リバウンドジャンプ プライオメトリック
BS ミニハードル 小馬 中馬 大馬 各5台を①等間隔②徐々に高さを上げて並べ、連続で跳ばせる



Graded Scene 2 片足踏み切りの技術を学ぶドリル

- ① 一歩踏み切りジャンプ 2m間隔で置かれた5台のミニハードルを跳び越える
左足踏み切り 右足接地 左足踏み切り 右足接地を5回繰り返す
右足踏み切り 左足接地 右足踏み切り 左足接地を5回繰り返す
- ② 2歩踏み切り跳び 小馬 中馬 大馬
踏み切り足を前に置いて構え、2歩で踏み切り、踏み切り足で着地を1台 跳んで戻ってを繰り返す
- ③ 3歩踏み切り跳び 小馬 中馬 大馬
振り上げ足を前に置いて構え、3歩で踏み切り、踏み切り足で着地を1台 跳んで戻ってを繰り返す
- ④ 3歩踏み切り 前方への川跳び 2m 2.5m 3m 3.5m 4m
振り上げ足を前に置いて構え、3歩で踏み切り、両足で着地を 跳んで戻ってを繰り返す
- ⑤ 片足ケンケン 1m間隔で置かれた5枚のBSをケンケンで跳んでゆく つま先から降りないように
- ⑥ 連続片足ケンケン 1m間隔で置かれた6台のミニハードルを連続ケンケンで跳んでゆく
- ⑦ 片足ケンケン 前方への連続跳び 1m 1.5m 2m 2.5m 3m
- ⑧ サイドステップ 横に間隔を開いておいたBSを左右に跳びながら越える
1歩ずつ止まることで振り上げ足の使い方を学ぶ 左右間隔 1m 1.5m 2m
- ⑨ 連続サイドステップ ⑧の動きを止まらずに連続で行う 左右間隔 1.5m 1m 0.5m
- ⑩ 連続バウンディング BSを連続で左右交互踏切で越えてゆく1.5m 2m 2.5m 3m
- ⑪ 左右ケンケン BSを左左右右を繰り返す BS間隔 1m 2m 1m 2m 1m 2m...
BS間隔 1m 2m 1m 2m 1m 2m
BS間隔 1.5m 2.5m 1.5m 2.5m 1.5m 2.5m
BS間隔 2m 3m 2m 3m 2m 3m
- ⑫ 助走からのジャンプ
7歩助走での川跳び BS手前で踏み切り、ミニハードルを跳び越える(走り幅跳びの授業対応)
- ⑬ 円を走ってからの踏み切り BSで作った円の周囲を回り ミニハードルをシザーズで越えるよう踏み切る (走り高跳びの授業対応)

5 投擲力や打撃力の基礎

大筋群から小筋群への力の伝達を覚えさせるリボンエクササイズ

* 長いリボンの末端まで力を伝える伝達

リボン各種スイング ①横 8 の字 ②スパイラル ③ウインドミル ④両手持ち



6 柔軟性を伸ばす

手軽に出来る柔軟性チェック 後方腕組 体前屈 開脚前屈 片足上げ
チェック後に PNF 的な 2 人組スーパーストレッチ

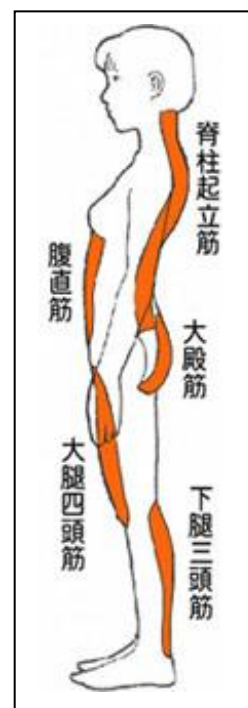
7 抗重力筋を鍛えるエクササイズ

〈抗重力筋〉

- 1) 僧房筋
- 3) 背筋
- 5) 大腿四頭筋
- 7) ふくらはぎ

〈拮抗筋〉

- 2) 大胸筋
- 4) 腹筋
- 6) 大臀筋 ハムストリングス
- 8) 前脛骨筋



8 巧みな動き巧緻性を伸ばすジャグリング

①エアスティック ②ディアボロ(中国ゴマ) ③お手玉 他

手軽に出来るジャグリングによって巧緻性アップを目標とする

ジャグリング運動は特に視覚からの神経伝達速度を向上させると考えられる

