

中 学 校 の 部

中 学 科 の 概 要

器 械 運 動 の 指 導

器械運動とは、幼稚園、小学校での固定施設の遊びや、小中高などの学校体育でおこなわれる器械・器具を障害物として用い「できる」「できない」を腕ためしする運動として発展した運動群の総称である。したがって内容的にも多くの種目・技能が考えられるが、本研究では鉄棒・跳箱・マット運動の中で特定の種目（け上り、開脚水平跳びこし、腕立て前転）をとりあげ主題の究明にあたった。

1 指 導 過 程

(1) 基本的性格

器械運動という立場でその基本的性格を次のようにとらえた。

- 自己（マット運動）あるいは物（鉄棒・跳箱運動）を軸とする不安定位における身体支配活動である。
- 本来「ひとり」で行うべきもので「できる」「できない」を腕ためしする運動である。
- 運動は発展的で特定のパターンをもつ。

しかも、このことは器械運動が、少しでも技能的に欠けるものがあれば「できない」ことになり。「できない」「できる」までの間にギャップがある。誰もがはじめは「できない」から出発する。という特性をもつものであるといえる。さらに前述のことがらにもとづき、鉄棒・マット・跳箱運動それぞれのもつ特性をあげてみると、鉄棒運動は鉄棒を軸として、からだの振動をうまく生かしての回転運動であり、マット運動は平面上でのからだの一部分を軸とする回転運動、跳箱運動は跳箱を軸としての腕立て跳び越しである。

(2) 技能上達のすがたのとらえ方

一般的に運動にうまくなっていく過程（上達過程）は、運動ぶりでとらえることができる。器械運動もそれぞれの種目の運動ぶり（上がりぶり、まわりぶり、跳びぶり）によつてとらえることができる。しかも発展の方向は各運動のねらいに対して個々の動作が基本的には次のような段階を追って発展してゆく。

- ① 最初は動きの調子がわからずバラバラで動きが止まってしまう。
- ② 動きの調子がわかり、どうにかできる。
- ③ 動きがかかるがと連続・結合してできる。
- ④ 複雑な動きができ、ダイナミックになる。

具体的なすがたは、ひとつの段階の中にいくつかのすがたが含まれることになるが、いずれにしてもこの基本線によつてとらえることができ、特にそのものは、次の段階に発展するために、誰もが通るべきものとして認めてゆく必要のあるものととらえた。（具体的には指導計画とその展開の項を参照）

(3) 指導過程

器械運動の指導過程を構成する基本的なことは、それぞれの種目の技能の発展系列（技能の系統化）を明確にとらえ、系列化することである。（特に多種多様な内容をもつ器械運動ではこのことが重要）しかも、その系列化は技能の難易度によるとかたまたま単に、運動ぶりが似ているなどによるのではなく、よりむずかしいものができる方向への発展に即応したものでなくてはならない。すなわち運動技能の中核である基本的パターンを軸としてその発展を整理統合しなくてはならない。

また、教材として取りあげる運動種目とその対象学年への位置づけも問題である。学習者の発達段階（機能的、体力的、心理的）に即応したものとして具体的に体系化する必要がある。

すなわち、小学校低学年の段階までは器械あそびを主体に運動感覚の習得をねらうものとして位置づけ、小学校中学年の段階から技能習得のためのものとして位置づけを考える。したがって中学校の段階では技能習得を主体としてその位置づけを考えるべきである。次にマット運動の系統表を示す。（鉄棒・跳箱運動については紙面のつごうで省略する）

図表 1. マット運動の系統表

		予 想 さ れ る 対 象 学 年				
		小学校（低） → （中） → （高） → 中学校 → 高校一般				
背をまるめてまわる	前まわり系	身を養う配初歩的な運動 ・だるまさん ・ゆりかご ・横まわり ・犬あるき ・うさぎとび ・しゃくとり虫 ・かめのさかだち ・手押車 ・頭支持倒立 など	前まわり開脚 → (連続) → 前転伸膝 → 倒立前転 → とび上がり前転 → 台上前転 → 前宙返り			
	後まわり系		後まわり開脚 → 後まわり → (連続) → 後まわり伸膝			
	側転系		腕立て側転			
	前転系		腕立て前転			
腕立てで背をのばして	倒立系		補助倒立 → 倒立静止 → 倒立歩行			

さらに指導過程を具体化する場合、特に器械運動は性格上、最初からできるというものでないという点に留意する必要がある。だから導入の段階では、運動の不安定度を少なくしてやること、「どうにかできる」可能性を大きくしてやることを考え、ここに指導の重点をおくべきである。また、できない～できるの間はギャップが大きいからこれをうめてやる工夫がいる。（補助のしかた、補助具の考案が重要になる）。

以上のことからもとづき、次に器械運動の基本的指導過程を示す。

四表 2 器械運動の基本的指導過程

運動の上達	段階	できない → それらしくできる → うまくできる → むづかしいものができる		
	内容	・全体を行なって調子をおぼえる。 ・部分は全体の中で練習	・部分要素をとりだして練習し洗練する。 ・それを全体にかえす。	・基礎体刀のトレーニングによる強化 ・全体・部分の練習もやりながら
	要点	・ギャップをうめる工夫をする(補助のしかた、補助具の考案)	・部分要素を動きの全体としての確にとらえる。	・どんな状態位置からでも、できるようにする。
	すがた	・動きの調子がわからずバラバラで動きがとまる。	・動きの調子がわかり、どうにかできる。	・動きがかかるがと連続結合してできる ・複雑な動きがで きダイナミックなる
	指導段階	・補助具・補助によって全体を行う中で動きの調子をわからせる。	・かるくできる調子をわからせる ・つなぎの調子をわからせる ・フォームをととのえさせる。	・自由自在にできるようにさせる
対象		_____ 中 学 生 _____ _____ 高 校 ・ 一 般 _____		

2 指導計画とその展開

各種目の具体的な指導計画は前述の基本的指導過程から導きだすわけであるが、各種目の具体的指導計画にはいる前に、指導上の一般的留意点を述べる。

まず運動の性格を考えると器械運動では段階指導と補助は指導の効率・安全の点から基本的なものといえる。基本的とは運動の性格と本来結びついたものという意味で、なんでもかでも補助すべしというのではない。指導にあたっては、まず段階的に指導する。それでもなおできないものに対して補助をあたえるという立場をとるべきである。

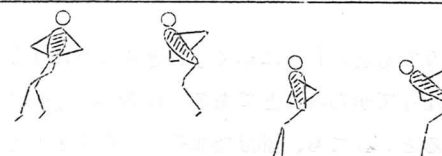
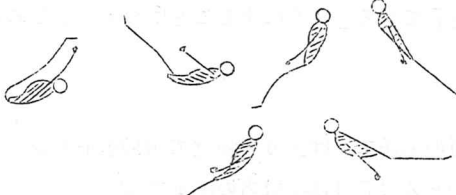
次に指導の第一段階では、どんなかつこうでもよい「とにかく」できるようにする。「うまく」できるようにするのは、どうにかできるようになってからのことである。なお器械運動での第二段階以降の指導で部分技能をとりだして練習し洗練するといっても、部分技能そのものをとりだすことが既に困難であり、むしろ全体を行う中で部分を意識させ指導すべきである。

特に中学校の段階では指導のめどの重点を「できる」ようにすることにおくべきと考える。

(1) 各種目の指導計画と展開

次に各種目の指導計画と展開を示すが紙面の関係で、け上り・腕立て開脚水平とび・腕立て前転の三種目以外は省略する。なお計画の指導内容のらんの「」は指導者の助言である。

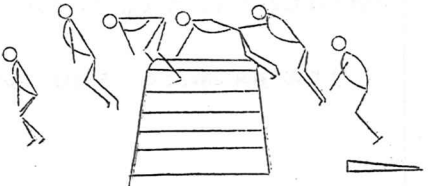
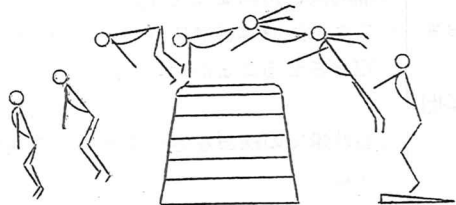
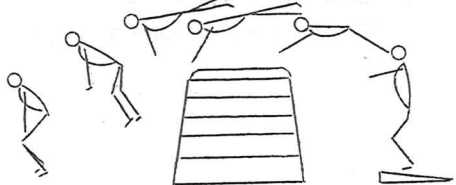
- ・教材名 け上がり
- ・指導時数 6時間

上 廻 達 程	す が た	つ ま ず き
で き な い	ぶら振り が できる 	・肩が十分振れず腰の前上方への振れが小さい。 ・足が前方へ高く振りあげられない。
	足首の ひきつけ ができる 	・振れもどりのタイミングがはずれてしまう。 ・ひざのあたりやすねをバーにつけてしまう。
		・けりのタイミングが早すぎる。 ・けりの方向が前下方になる。
	けり が できる 	・けりのあと腕をまげてしまう。 ・手首のかえしができない。
で き る	ねじり あがり が できる 	・腕をまげて、からだの一方をひきつけてしまう。
う ま く で き る	かる きれ い に で き る 	・腕立てになるとき、体重が前にかけられてない。 ・浮腰になれない。
む ず か し い も の が	結合 自在 に で き る ・連続結合して力強くできる。 ・どんなむづかしい条件の中でも思うようにできる。	

指導増	指導内容	指導上の留意点	対象
あがりをし方	○補助具aを使って練習させる	○教師・生徒の示範、スライドなどをみせる ○補助具の使い方をよくわからせる。	中学2年 ↓ 中学3年 ↓ 高校・一般
スイングのひきつけ（踏みこみ）をわからせる。のバー	○補助具bを使って練習させる。 「腰をおとして振りだせ」「肩を十分前方へ振れ」 ○振れもどりのあと足首をバーに近づけさせる。 ○けりは振れもどりの一瞬をとらえさせる。 「前上方のゴムひもをけれ」 「にぎっている両手を腰に近づけよ」 「肩を前方へのりだせ」…けたあと 「腕をまげるな。バーをおさえよ」 ○上昇回転力をつけさせる。	○できない間は補助具を使って調子をつかませる。 ○補助のしかたをよくわからせる。 （特にタイミングと力の配分について） ○適時、補助具をはずさせ、上りぶりをみる機会をつくる。 ○振れもどりにさからわないような補助をする。 ○目じるしのゴムをはっきり意識させる。 ○腰のはなれやすい者は補助でうめてやる。 けりの方向で解決できる場合が多い。	
けり調子をわからせる（方向タイミング）の	○けり上がりであがる練習をさせる。 「腕をひきつけるな。下方へバーをおさえよ」 「けたあと、からだを斜上方へのばせ」 ○足のひきあげを早くさせる。	○補助具、補助をなくす。 ○できた生徒は続けて3～4回やらせて、定着させることがだいじ。 ○高鉄棒での練習をさせるとできる生徒もある。	
つなぎの調子をわからせる。	○連続わざを工夫させ練習させる。 ・けり上りの連続 ・他の種目との結合 （例） けり上り～ともえ～振り～とび	○部分練習は全体の中で意識させおさえる。 ○体重を十分前へかけさせることが必要 ○連続、結合が調子よくできるようになってからフォームの指導をする。	

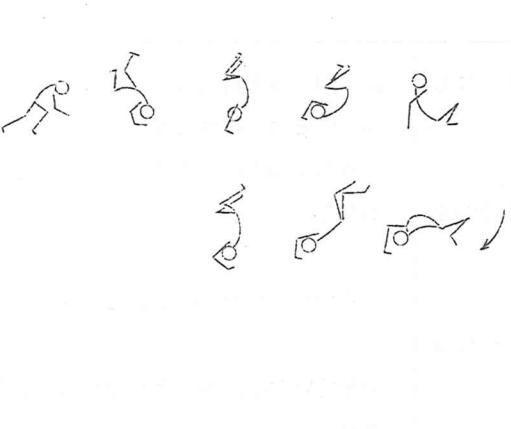
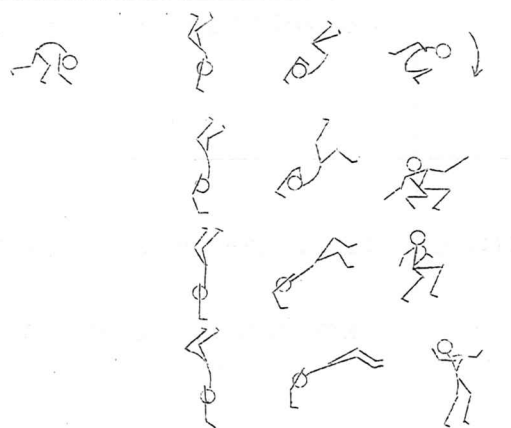
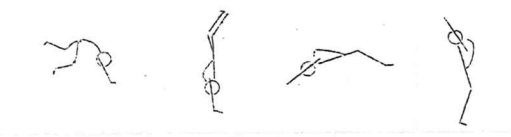
教材名 腕立て開脚水平とび

指導時間 4時間

上達 過程	す が た	つ ま ず き
で き な い	とびこしになってしまう 	○腰があがらない ○とびこそうとする意識が働くために低くなる。 ○手での引きが強いため跳箱上に長く手をついている。
で き る	どうにかできる 	○早く手をつこうとして、とびあがれない ○ふみ切りの際前に流れたふみ切りをする。 ○手をついた時、腕を曲げてしまう。
う ま く で き る	調子よくできる 	○手の押しが少なく後半浮かない。 ○手をついた時早く腰をおる。
む つ か し い の が で き る	後半のからだの浮きができる  又は伸膝水平とびこし 或は水平体前屈とび	○着手した瞬間のあふりがうまくできない。

	指 導 内 容	留 意 点	対 象
体の浮きあがる調子をわからせる	○ふみ切りの時、胸をはってふみきりをしよう。 ○トーン・トーン・トーンの調子がわかるようにしよう。	○ふみ切りは強く上にはねあがるようにさせる。 ○顔は下向きにならないようにさせる。 ○手のつく位置に印をつけて目標にさせる。 ○手のつっぱり(引き・押し)ができるようにさせる。	小学校 ↓ 中学校
体が水平になった時の感覚をわからせる	○ふみ切った時、腰が浮きあがるようにしよう。 ○ふみ切ってから、手をつくまでの時間を少しでも長くしよう。 ○手をついた時、体が浮くようにつっぱりよう。	○踏み切る瞬間真上にあがるような気持でふみ切るようにさせる。 ○ふみ切りの時瞬間的にふみ切り板をたたかせる。 ○手のつっぱりを更に意識的にさせる。 ○手をついた時、体がそり過ぎないようにさせる。 (ももの辺に力を入れるようにさせる)	↓ 高校・一般 ↓
リズム的で全体の調子が整う	○手をついてから、できる限り遠くに着地しよう。	○できる限り水平の状態を長く保たせる。 ○手をついた時、あふりをつけさせる。	↓

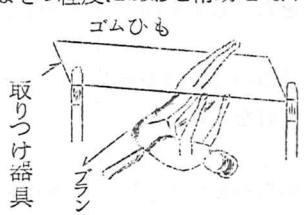
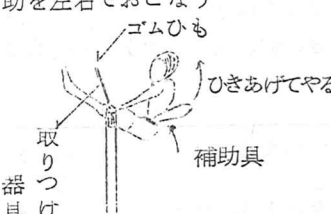
教材名 腕立て前転
指導時数 7 時間

上過 達程	す	が	た			つ	ま	ず	き
で	ひこ つと くが りで 返き る			な	背 中 が 伸 び て ひ っ く り 返 る				
で	背 中 を つ か な い で 立 て る			う	に で き る か る く き れ い				

指導段階	指導内容	指導上の留意点	対象
腕立前転を知る	○教師又は生徒による示範と説明で腕立前転をわからせる。	○学習内容と仕方を知り見通しをもたせる ○スライドの利用も考えられる。	1年
足から立つ調子をわからせる	○補助をして助走面（手のつく位置）より着地面（足のつく位置）を低くして腕立前転をする。 ○砂場などを使って  ゴムのタイヤ ＜助言＞ 「手の幅は肩幅ぐらいにつけ」 「片足でふみ切れ」「頭を起しし前方を見よ」 「腕を思いきり伸ばせ」 ○助走面と着地面との差をだんだん少くして腕立前転をする。  踏切板	○補助をして腕立前転の全体をつかませる。 ○はじめは二人の補助者で肩と背をささえる ＜補助の仕方に注意＞ ○補助者を実施者がたたくことがあるから注意したい。 ○同一人続けて3～4回練習させる。 ○砂を十分柔らかくしておく。 ○危険物を除かせる。 ○前方を見させる場合目標物を置くとよい。 ○何回もくり返し練習させる。 ○ホップから踏切り～のまづい生徒には個別指導をする。	2年
からだをそらせて立たせる	○助走面と着地面との差をなくして平面上で腕立前転をする。 ○助走から倒立するとき手のつく位置をだんだん遠く＜前方＞して肩を入れる。 ＜助言＞ 「腕を上方に振りあげてから手をつけ」 「マットを手で前下方へ押せ」 「体全部をたたきつけるような感じだ」 「けるときは体を浮かすように」 「足がマットにつくとき、胸、腹（ヘソ）を出せ」	○無理をして立つ場合は補助をつけた方がよい。 ○助走スピードに負けると肩が流れる ○ふりあげた手が胴体と一直線になるように ○ホップで上体を伸し、急速に上体を振りおろす。それと合せて後足を強く振りあげるように意識させる。 ○着地はひざが曲っても腰は伸びるように。	3年
大きく美しく	○けりの方向、強さをつかませる。 「足を早くそろえよ」 ○2～3歩助走してできるようにする。 ○着地の瞬間腰もひざも伸ばす。 ○各種の運動と連続して行なう。	○頭支持腕立前転＜ヘッドスプリング＞などをするのも効果がある。 ○連続運動など無理をさせない	

第2学年 け上り学習指導案

- 本時の位置 補助具を使ってあがる調子がわかる段階の第2時
- 本時の目標 けり（方向とタイミング）の調子をわからせる。
- 指導計画

過程	指導内容	学習活動	留意点
導入 (10分)	◎学習内容の説明。	◎話しあい。 学習のしかたをきき学習の見通しをもつ。	○グループでの役割分担 ○補助具の使い方、補助のしかたをわからせる
展開 (35分)	◎一連の徒手体操を創作させ運動の配列と結合の要点をわからせる。 ◎け上りのけり（方向とタイミング）とからだのひきつけをわからせる。 ○前上方のゴムひもをけらせ、けりの方向をわからせる。 ○腰のはなれるのは、けりの方向とタイミングのわるいことに気づかせる。 ○上昇回転力をつけさせる。 ○けったあと肩を前上方へのりださせる。	◎グループごとに一連の徒手体操をつくる。 ○前時におこった運動について話しあい互いになおしあって練習する。 ◎補助具を使ってけ上りの練習をする。 ベルトでブランコをつくり、腰をかけさせ、腰に固定したベルトでひきあげの補助を左右でおこなう。 うまさの程度にあわせ補助をなくす  ブランコをなくし腰に固定したベルトによるひきあげの補助を左右でおこなう 	○前後の運動のつながりを工夫させる。 ○運動の強弱緩急について工夫させる。 ○けりは振れもどりの一瞬を感覚的にとらえさせる。 ○目じるしのゴムひもを意識させる。 ○腰のはなれるものは補助でうめてやる。 ○感覚のとらえ方ができる生徒は補助具なしの練習をさせる。 ○高鉄棒を使わせるとできる生徒がいる。 ○毎時間5分間ぐらい練習成果をたしかめるため、補助具なしの実施をすることもよい。
整理 (5分)	成果をたしかめ次時への発展をうながす。	◎整理運動 ○反省と本時のまとめ	

第3学年 開脚水平とびこし

1. 本時の位置

できる（どうにかできる）の段階の第一時

2. 本時の目標

（水平とびこしの時の）体が浮く感覚をわからせる。

・助走の長さ

・踏み切り板の間隔

の自覚をさせる。

3. 指導計画

過 程	指 導 内 容	学 習 活 動	留 意 点
導 入 (10分)	◎学習内容の説明 ○本時の目標をわからせる。	○グループでしっかり準備運動をする。	○道具の安全さを確かめる。
展 開 (35分)	◎開脚水平跳びこしの踏みきった時、腰が浮くような踏みきり要領をわからせる。 ○踏みきってから、手をつくまでの時間を長くさせる。	◎腕立て水平跳び越しの練習をする。 ・リズムが同じ間隔になるように。 ・手のつく位置はできているか確かめよう。 ・ふみ切り方はよいか確かめよう。 ○ふみ切りの時、体が浮くようなふみ切り方をみつけよう。 ○胸をおとしたり、腕を曲げないようにしてとびこそう。	○浮きあがることが重点であることを確認させる。 ○とびこしの復習としておこなわせる。 ・トーン・トーン・トーンがでている事を確認させる。 ○真上にあがるような気持でふけ切らせる。 ○適当なふみ切り間隔を確かめる。 ○跳箱上に瞬間的につっぱらせる。
整 理 (5分)	次の時間への発展をわからせる。	○整理運動 ○反省と本時のまとめ ・うきあがる状態の感じはどんなであったか。そのための手のつきとかを話しあう。	

第2学年 腕立て前転学習指導案

○本時の位置 からだをそらせ、背をつかないで立てるようになる段階の第1時

○本時の目標 からだをそらせて立てるようにする。

○指導計画

過 程	指 導 内 容	学 習 活 動	留 意 点
導 入 (10分)	○学習内容の説明	○話しあい ○本時の目標及注意 ○気分はどうか<健康調査>	○服装、換気、危険物はないか。
展 開 (35分)	○準備運動の中で特に上肢、背腹の運動の要点をわからせる。	○準備運動 ○補助運動(倒立など)	○本時の目標がつかまれているか。 ○肩、腰をやわらかく、じゅうぶんに。
	○からだをそらせて立つ要領をわからせる。 ○手をつく位置を遠くに。 ○ホップで上体を伸ばし急速に上体を振りおろす。 ○後足を強く振りあげることを気づかせる。	○助走面と着地面との差を少くして腕立て前転をする。  踏切板 「腕を上方に振りあげてから手をつけ」 「マットを手で押す」 「足がマットにつくとき胸、腹(ヘソ)を出す」 ○順番に10回以上練習する。 ○問題点の話しあい。 ○くりかえし腕立て前転をする。 ○背中をつかないで立てるものには補助なしで平面上で練習させる。	○用具の点検準備はなされているか。 ○ホップから踏切りのまですぐ生徒には個別指導が必要。 ○振りあげた手が胴体と一直線になるように。 ○肩か前に出ないか。(スピードに負けると前にでる。) ○無理をして立つ場合は補助をつけた方がよい。 ○他人のわざをよく見させ注意しあう。 ○着地はひざが曲がっても腰は伸びるようにする。
整 理 (5分)	○成果をたしかめさせる。	○整理運動 ○本時の学習の反省	○使ったところをよくならす。 ○本時の学習の問題点をはっきりさせる。

実 験

1. はじめに

総説の基本的指導過程のところでものべてあるように、運動が「できない」という段階では、まず運動の調子をわからせることが必要である。そのためには、その運動の全体をおこなわせる以外に方法はない。ところが運動の性格上最初は「できない」というものに対して全体をおこなわせるということは矛盾している。矛盾しているから行わせないというのではなく、これを矛盾でないようにしてやる手だて、つまり全体をおこなえるような状態にさせる手だてが必要になる。

その手だてとして考えたのが

- 段階的指導であり
- 補助のしかた、補助具の工夫である。

特に器械運動の「できない」段階での技能指導では、上記の二つの手だてが重要な役割を果たすものとする。つまり「できない」段階ではギャップがあるからであって、ギャップをうめてやれば全体をおこなうことができるはずであるという立場をふまえたのである。

本実験は「け上り」による「できない」段階での補助具の有効性を実証したものである。

2. 研究のめあて

はじめに運動の部分技能を抽出練習させ、練習したものを結合させて全体を指導する一般的指導と、指導は、たえず全体をおこなわせるべきであるという考え方にたち「できない」段階では全体ができるための補助を与えて指導しようとするもの（以下前者をA型、後者をB型として示す）との指導の効果と補助具の有効性を比較実験によってたしかめる。

3. 研究の方法

(1) 対 象 岐阜市立長良中学校 2年男子 1.2.3.4組（104名）

A型 2年3.4組 52名中48名

B型 2年1.2組 52名中49名

(2) 期 間 昭和40年5月25日～6月10日

(3) 時 間 ○2週6時間を実験のため「け上り」のみを取り扱う。

○生徒の練習回数は（1度に連続して2～3回おこなう）1時間の中で平均4～5回位おこなわせる。

(4) 使用鉄棒 低鉄棒6間を使用

(5) 指導計画

○A型指導案（分習～全習）

（部分抽出練習）→（足かけ上り・中ももかけ上りの中での部分練習）→（全体練習）

○B型指導案（全習）

（補助具を使って全体練習）→（全体練習）

A型とB型の指導略案

過程	導	入			
A型	○補助具 a を使って、 け上りの上り方を 知る。	○部 分 練 習	○足かけ上り（1 節）と中もも かけ上りの中での部分練習	全体練習	
		○スイング、振りあげ、足 首のバーへのひきつけ、 けりの抽出練習をさせる	○抽出した部分を足かけ上り、 中ももかけ上りで練習をさせ る。	け上りの 練 習	
B型		○補助具 b を使ってけ上りをさせる。			
時 数	1	1	2	2	

（注） B型指導計画と展開の細案は、「け上り」の指導計画とその展開を参照されたい。

(6) 実験結果の比較の観点

① 成功数での比較（観察）

○できた数

○できないがそれに近いものができた数

② 意識の発展の差異（ノート）

(7) B型指導の補助具のあたえ方（具体的には指導計画と展開を参照）

補助具 a	○ベルトでブランコを作り、片足をベルトにかけ、他方の足（振りあげ足）をブランコの内側を通して、足首をバーにひきつけ、けりを使ってあがる。
補助具 b	○ベルトでブランコを作り、腰をかけさせ、腰に固定したベルトでひきあげの補助を左右でおこなう。 ○ブランコをなくし、腰に固定したベルトのひきあげの補助を左右でおこなう。
けりの方向指示具	○けりの方向をわからせるゴムひもを取りつけ器具によって取りつける。

(8) 実験前のクラスの実態

（足かけ上り・逆上り・前まわりの成功数） 懸垂（屈伸回数）

脚のひきあげ支持力

種 目	対 象	A型	B型
逆 上 り		42	45
足 か け 上 り		43	41
足かけ上り（1節）		3	2
前 ま わ り		2	4

回 数	対 象	A型	B型
7 ～		9	6
5 ～ 6		11	14
3 ～ 4		10	12
1 ～ 2		15	13
0		4	3

観 点	対 象	A型	B型
支持角度45度～鉄棒まで		1	2
支持角度水平位～鉄棒まで		4	2
支持角度水平位		16	18
地床から足先がはなせる。		12	13
地床から足先がはなれない。		16	14

実態調査にもとづいて対象クラスの妥当性は全体に、いちじるしい差は認められない。したがって実験の対象クラスとして適当と判定した。

<結果の資料>

① 成功したものの数と成功率(資料1)

指導過程	内容	時数							計	率
		1	2	3	4	5	6			
A 型	成 功 数	・	・	1	2	1	1	5	10.4	
	近いもののできた数	・	・	2	2	2	6	6	12	
B 型	成 功 数	・	2	2	3	5	9	21	43	
	近いもののできた数	2	3	3	6	11	13	13	27	

(9) 結果の考察

資料①にもとずいて言えることはA型における成功率が22.4%に対してB型は70%の成功率であること。資料②では、6時間の指導時間の経過の中で、できるようになった生徒がどのように増加してきたかということである。結果はA型指導では、「できた」生徒が第3時に1名、以後第6時までに毎時1～2名と特に目立った増加を示さず、第5時～第6時にいって、はじめてその傾向が認められた。B型指導では、「できた」生徒が第2時に2名、以後2～3名の生徒が成功しており、第5時～第6時にかけて14名の生徒が成功している。しかも第3時以後急激に増加の傾向を示している。

さらに、いずれが効果的であるかを、短時間により多く「できる」ようになる。という観点で考察した結果、A型指導では、6時間の指導で11名であったに対し、B型指導では、第4時ですでに13名ができるようになっている。しかも第4時以後「できた」生徒が急激に増加している。ところがA型指導では第6時で上昇の傾向が現われるようになったに過ぎず、時間的に指導時数2時間の差が認められた。

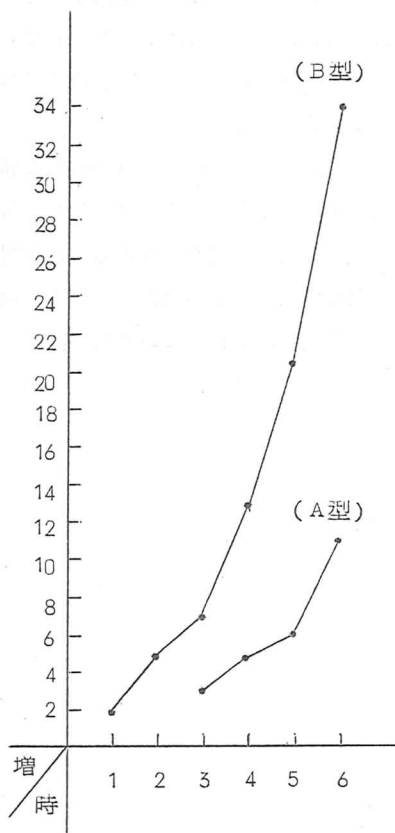
このことはA型指導が、部分の抽出練習でとりあげたものが「できる」段階まで高まるに多くの時間を要したこと、一節の足かけ上がり、中ももかけあがりができるようになるために時間がかかり、できた生徒も、け上がりの練習になるとできない段階からはじめなくてはならなかったことなどで、け上がりそのものの指導に効果をあげ得なかったこと推測される。

次にわざの定着度について考察してみると、A型指導では練習の過程で成功した生徒が第3時以後にあったが、いずれも偶然「できた」という場合が多く再度おこなわせてみると失敗をすることが多く、上がる調子がつかぬ確実性に欠ける。B型指導では一度成功した生徒は失敗することがなく、くりかえし行わせても成功している。上がりぶりをみても、調子を確実に体得していることが認められ定着度が高い。

意識の発展の差異(ノート)

生徒たちが練習の過程で学習したことから次にどんなことを練習すればよいかをどのようにとらえるか

② 時間的経過と成功者の増加傾向(資料2)



よって効果のちがいがでてくると考え、生徒たちのノートによって考察した(ノートの記述内容は紙面のつごうで省略)

A型指導では意識が常に部分的なものに集中し、「あがる」こととの関連性がきわめて少い。B型指導では「あがる」ためにはこうしなくてはいけないというように常に上ることとの関連で問題をとらえ、ポイントのとらえ方が適確で次への発展を考えた内容のノートが多い。

(10) 結 語

本実験がねらった、指導の効果と補助具の有効性についてはA型指導と比較において、B型指導の優位性を認めることができた。しかし現在のところ原則的なことがらをおおまかにとらえたという段階で今後は本実験を足がかりとして各系列ごとの、上達のすがたとつまずきの具体的把握、ギャップをうめるための補助のしかた、「できる」段階以後の指導内容とめど、などの問題を解明し、より確かな指導過程の構成にあたっていきたい。

研 究 員

大	野	(島 中)
佐	藤	(梅林中)
坪	井	(大野中)
滝	上	(白井中)
田	辺	(大垣南中)
中	野	(長良中)
	堀	(加納中)
前	窪	(加納中)
三	宅	(大垣北中)

陸上競技の指導

— 障害走を中心に —

陸上競技は一般的に、走、跳、投の三つの運動にわけることができる。これらの運動が自然発生的な素朴な姿を最も多く残したまま、競技として構成されていること、また並行的な競走（争）の中で相手に勝つ競技であり、しかも主として記録を通して競われるというところにその特質があるといえる。したがって陸上競技は他の運動とくらべて技能内容が少なく、体力的要素が大きなウェイトをしめるため、体力が勝敗をきめる大きな要因となり、ために、特に体力の劣る生徒にとっては興味の持ちにくい運動となる。しかし逆に考えれば、これらの性格が個人の体力を高めるために非常に有効な運動といえる結果となり、陸上競技が他の多くのスポーツの基礎的な力を養うともいわれるゆえんである。

各種目の指導については、後ほど具体的に述べるが、総説で述べられている技能指導の基本的な考え方（発展の様相に基づく）に基づくと同時に、特にそれぞれの運動の中核となるものは何かという点を明らかにしておくことが必要である。このことについて一、二の例をあげると、走り幅とびや走り高とびについては、助走、踏み切り、空間姿勢、（着地）というように分析的にとらえ、指導の手順を考えるのが一般的であるが、その中核は踏み切りであって、ここに指導の焦点を合せること、また障害走はインターバル、とハードリングの両面を分析的にとらえて指導するのでなく、あくまで走運動が中核であり、両面を同次元にし一つのものとして指導を考えていくなどがそれである。

以上のような観点に立つて、以下障害走を中心に指導過程と指導計画および指導上の問題点について述べることにする。

1 指導過程

(1) 基本的性格

障害走は、一定の距離に、一定の間隔で並べられた障害（ハードル）を越しながら競走するものであり、競走競技種目の中では最も技術内容が多いものである。したがって他の運動（競走種目）よりは上達の度合がはっきりしているし、比較的体力的要素といった絶対的なものに支配されることが少ないので生徒達には興味があり、意欲的に学習する種目である。

このように考える障害走は基本的には「走」を基底とした運動種目であるが、同じ「走」を基底とした短距離走と異なるところは、規定された距離に並べられた障害（ハードル）を越さねばならないところにある。すなわち、障害走は走運動の中で障害を越すことと、きめられた間隔を走るという特殊な技能を必要とする運動といえる。したがって障害走の本質的な技能は障害を走りながらまたぎ越していくリズム（ターン、タ、タ、タ、ターン、タ、タ、タ）にあると考えられる。

(2) 指導の基本的立場

障害走のより効果的な指導は、どんな内容をどのような順序で配列するのがよいかということである。いいかえれば障害走の技能内容（その発展の過程にしたがって）を系統的に構造化することである。従来ともすると一般的な指導過程としてとられてきたその多くは、スタートから第1ハードルまでの走り方、ハードルの越し方、ハードル間の走り方（およびハードルから決勝線までの走り方）というように三つまたは四つの部分に分けてそれぞれについて指導し、それらがある程度できるようになってからまとめて全体として練習するという方法がよくみられた。そしてその順序は普通次のように行なわれている。

- ① 1台のハードルの越し方の練習。（ハードリングの修得）
- ② 障害間の走り方の練習。（インターバルのリズムの修得）
- ③ スタートから第1ハードルまでの走り方の修得。
- ④ ①②③を組み合わせを行ったり、全体として練習する。

このような指導の中でみられることは、1台のハードルをいかにうまく越すか、というハードリングに重点がおかれていることであって、ハードルの越し方の指導一つを取り出してみても、ハードリングに必要なグランドハードリング、振り上げ足、踏み切りのしかた。踏み切り足の動き、腕の動作、上体などの動きを部分的に練習させたり、1台のハードルを歩きハードル、かるく走ってとび越すというような指導が中心となっているのである。このような指導の基本的な考え方は障害走の最高のイメージをもとに、それを構成する技能を部分的要素としてとり出し、それぞれの部分を高め最後に組み立てようとするものであって、部分から全体という指導の立場である。

しかしこのような指導では多くの補助運動や部分練習は余役に立たず、特に初心者においてはこれらを強調することが、かえってバランスやリズムをこわす結果となっていることがみられるのである。すなわち生徒の能力に合わない内容を強制することは興味がないばかりか非常に無理をきたしているわけである。

そこでわれわれは、障害走の技能の発展段階を「様相」として適確にとらえ、生徒の能力を把握し、障害走の発展の様相に対応させて指導することがより効果的であると考えたのである。このような立場に立って指導過程を組むために障害走の発展の様相をとらえなければならないが、大まかには基本的性格からも考えられるように「全体の調子を中心におぼえながら逐次部分を洗練し全体にかえす」というもので、いいかえれば全体から部分へという順序で指導する考え方である、だいたい順序を示すと次のようである。

- ① 走のリズムがこわれない程度の低いハードル、およびインターバルでまたぎ越して走ることにより全体の調子をつかむ。
- ② 障害の高さをだんだん高くし、またインターバルをのぼしながら、全体の調子をこわさないように練習すると共に、ハードリングのための部分練習を行なう。
- ③ 全体を走る練習を行なうと共にスタートから第1ハードルまでの走り方およびハードリングのための部分練習を行なう。
- ④ ダイナミックな走り方にするために更にハードリングの練習と走力を中心とした体力養成を行な

う。

このような考え方に立つならば障害走の指導は、またぎ越していくリズムに最も重点をおくべきであるということになる。そしてこのリズムは初歩の段階においても障害を低くし、インターバルをせまくしてやれば容易に体得するものであると考えられる。但しこのリズムを正規のものに近づけていくために、またハードルには特定のリズム（前述の（１）で述べたリズム）があるのでぜひ抵抗のないきわめて低い高さや、せまいインターバルでの走のリズムでは意味がないことの上に立つことを条件としてのリズムが現われるところまで、ハードルの高さやインターバルを調節して指導するのが望ましいと考える。ハードルの最初の高さは生徒の発達段階によって異なるが、中学生では指導する時間数も限られているので40cmくらいから始めるのがよいのではないと思う。全体の調子がつかめたら徐々に障害を高くしていき、規定の高さ（70cm位）に近づけていくのが好ましいと思う。さらにうまくなる手段として部分の洗練は当然のことである。このようにあくまで「走」を基底とした障害走のリズムをこわさないで全体を調子よく走るという指導こそより障害走の本質に迫りうるものであると考える。

（3） 発展の様相

以上（２）の指導に立つて指導過程を組むには、先にのべたように先づ障害走の発展の段階（様相）を明確にとらえなければならない。発展の様相をとらえるためには障害走の本質的技能である「規定された距離におかれた障害を走りながらまたぎこしていくリズム」すなわち走りながらまたぎ越していく様子（調子）でとらえなければならないが、走る様子と越す様子を同時に一つの様子としてつかみ表現することは困難であるので、インターバルの走り方は、ハードリングによって左右されるものであってその関係は密接であり、しかも様子として表現も比較的容易であるところから、ハードルの越しぶりをもちて障害走の様相としてとらえることにした。そして初歩の段階から順次発展し熟練に至るまでの様相を実験、観察により次の（表１）のごとく四つにまとめ「障害走の発展の様相」とした。

（表 １）

障害走の発展の様相

様相	さまざまな越し方 (多くはびよこんとび越す)	とび越して走る	またぎ越して走る	低くす速く越して走る
大まかな姿	ばらばらである	まとまっている	リズムカルである	ダイナミックである
内 容	○走の調子は全くくずれ断続的である。 ○踏み切り足は片足であるが着地が両足になる場合が多い。 ○びよこんとび上がってからおりて、また走りつづける。 ○走り→とび→走るという感じでインターバルとハードリングがバラバラである。	○とび上がる感じは少なくなる。 ○ほとんどの者が片足で着地する。 ○踏み切りと着地点のバランスがうまくいかない。 ○ハードリングの際、上体からはなれ下半身だけの運動であるという感じがする。 ○とび越しの感じがでてきたがいぜん全体の走のリズムがこわれている。	○インターバル、ハードリングの調子につかめてきたが、スピード感がじゅうぶんでない。 ○上体のつかい方、バランスも保たれてきたが、ももが前後にじゅうぶん開いていない。 ○デ IPP がまだいかされていない。 ○全体の調子につかめてきたが、力強さ、迫力がみられない。 ○またぐイメージがでている。	○ハードリングを中心とした部分矯正がのこっている。 ○越し走る調子はよいし全体の調子もよいが、体力の補強、部分の矯正がまだじゅうぶんでない。
指導の めど	(小学生) →	(中学生) →	(高校、一般) →	→

(4) 指導過程

以上のような発展の様相に即して、それぞれの様相の段階における指導の重点、内容、手だてなどま

(表2)

障 害 走 の

運動の上達	段階	(それらしく)できない	(それらしく)できる
	すがた	ばらばら	まとまる
対象適応		(小学校) → (中学校) -----	(高校一般) -----
発展の様相		さまざまなすがた (多くはびよこんととび越して走る)	とび越して走る
指導の重点		おおざっぱな全体の調子(リズム)またぎ越して走る感じをとらえる。	ももを大きく開いて越す。 からだのバランスを保って越す。
指導内容		○踏み切り足と振り上げ足は片足ずつて一定とする。 ○振り上げ足→踏み切り足の順でおりる ○ハードルで、とび上がらないよう「とぶ」より「またぐ」イメージで越して走る。 ○「ターン、タ、タ、タ、ターン、タ、タ、タ」または「1-2.3.4、1-2.3.4」のリズムで走る切る感じを体得する。 ○ハードルのところで走るリズムがこわれないよう。断続的にならないようにする。 ○越すとき、振り上げ足が内側や外側へ向かないようにする。	○遠くから踏み切りバランスをとって着地する。 ○振り上げ足をできるだけのぼし体重をのせるようにおりる。 ○ハードルを越すときからだか浮きあがらないように気をつける。 ○からだはいつも走る方向にまっすぐ向うようにする。 ○振り上げ足を障害に向って振り上げたとき、腰をうしろへ引かないようにして体重を前の方へかけていく。
指導の手だて		○ハードルの高さを30cmくらいから、50cmと高くする。 ○インターバルは3歩でいける長さ、約4.5～5mにする。 ○台数は3～5台とする。	○高さを40cmくらいから70cmへと高くする。 ○インターバルは6m～7.5mにする。 ○台数は5台とする。

とめて示したのが次の(表2)である。

指 導 過 程

→ うまくなる → 強くなる ↗	
→ リズミカル → ダイナミック ↗	
→	
またぎ越して走る。	低くす速く越して走る
ディップをきかして走る。	部分の矯正と体力の強化
○踏み切った足の側の腕を振り上げ、足の爪先の方へ突き出し、つぎにひじを中心にうしろへひきもどして上体のバランスを保つ。 ○振り上げ足の側の腕は普通の走る時と同じように振る。 ○上体はできるだけ前へ倒し胸とももが(振り上げ足)ふれるくらい深く倒す。このときは腰を中心にして行なう。 ○踏み切り足はひざ、足首ができるだけ水平になるようにしてひざから胸の前に引き出しすばやく大きく出す。 ○越しながらインターバルのリズムをより正しく力強くつないでいく。	○ハードルを越すとき、踏み切り、着地、上体の前傾、など全体のバランスを保ち、より合理的に低くす速く越して走る工夫をする。 ○振り上げ足と踏み切り足はより広い、大きな動作をする。 ○ハードリングの動作の部分の矯正する(腕、足、上体の動作) ○ハードリングとインターバルのよりリズミカルな調和とアクセントの力強さをおぼえる。 ○より速く、より力強く、走り切るために体力の強化をはかり更に全体をまとめ上げる。
○高さは50cmくらいから75cmと正規に近づける。 ○インターバル7m～正規に近づける。 ○台数は5台～8台とする。	○高さは各種目(80mH、110mH)正規の高さにする。 ○インターバルも各種目の正規の間隔とする。 ○台数は8台

(実 験)

われわれが考えている指導の基本的立場に立った指導過程、「全体」→「部分」への指導の順序で指導する過程が、障害走においてもより効果的であり、運動の本質に迫り得るものかどうかを確かめるために次のような比較実験を試みた。すなわち一般的な過程を「A型」試みる過程を「B型」とする二つの指導過程で指導しその結果を比較したのである。

1. 指導過程 (表3) A, B型の指導過程の比較

区分	内容	運動の本質のとらえ方	指導の基本的な考え方	動きのイメージ
A 型	障害を基底としてとらえる		部分+部分→全体 ハードリングとインターバルに分けて指導する	越す→走る→越す
B 型	走を基底としてとらえる		全体→部分 ハードリングとインターバルを一つとして指導する。	走りながら越す

2. 指導計画(2年生男子) (表4) 両型の指導計画

(A 型) (B 型)

段階	時間	学習内容	学習活動	留意点	学習内容	学習活動	留意点
1	1	○障害走全体を知る	○障害走の特性について話しあう。 ○歩、走行によりハードルを越し全体を知る ○記録を計る	○特性についてよく理解できたか ○今後の学習上の問題を明らかにしていく	○Aと同じ 時に走るということを主にして。	○Aと同じ	○とぶということはいけないことだ、走りながら越す感じ。
2	2	○グランドハードル ○歩行ハードリング ○部分(腕、脚、上体)の矯正 ○中間走の走り方 ○踏み切り着地のし方	○柔軟体操 地面でハードリングの練習 ○歩きながら、緩急しながらハードルを越す ○からだのバランスを整える ○インターバルとハードリングの組み合わせを考える	○うまく越せるフォームの指導を第一とする ○上体を中心としたバランスのとち方について指導する。 ○歩行ハードリングは低い高さで行なう。 ○踏み切り着地点について	○ハードルは順次高くするが最初から同じイメージを持って走り続ける。 40-50-55-60-65-70m ○部分でとり上げるべき部分を上げて学習する ○全体が調子よくリズムカルに完走できる	○低い高さから順次高い高さまでバーを上げて走る。 40-50-55-60-65-70m ○腕、足、上体のバランスのとり方の工夫をする。 ○記録を計る	○常に走るという感覚を忘れないよう指導する。 ○腕、足、上体の部分の問題となったところをとり上げて指導し全体にかえす。 ○記録の結果と問題点の話しあい
3	1	○全体を調子よく走ってまとめる	○全体がリズムカルに行けるよう練習する。 ○お互いに批判しあう。 ○記録を計って学習効果を知る	○各ハードルがうまくとべ、全体としてまとまっているか ○記録の結果と問題点の話しあい			

3. 比較の観点

イ、記録の比較（最初と最後に、50m走、50m障害走を測定を測定する）

ロ、フォームの総合的比較（8mm撮影による）

ハ、生徒の反省記録での比較（毎時ノートに気づいたことを記入する）

ニ、指導者の観察での比較

4. 実験の結果とその考察

イ、記録に表れた学習効果の比較

（表5）

習熟度の比較とハードリングに要する時間の比較

（平均）

性別	性 学 校	過程 項 目	A 型						B 型					
			人員	① 50m走	② 第1時 50m走	③ 第4時 50m走	④ 習熟度 ②—③	⑤ ハードリング 時間	人員	① 50m走	② 第1時 50m走	③ 第4時 50m走	④ 習熟度 ②—③	⑤ ハードリング 時間
男子	A		37	8.23	10.50	9.76	0.74	1.53	37	8.41	10.51	9.72	0.79	1.31
	B		24	8.13	10.46	10.12	0.34	1.99	24	8.16	10.12	9.93	0.19	1.77
	C		31	8.29	10.87	10.19	0.68	1.90	31	8.30	10.85	10.07	0.78	1.77
	D		37	7.85	10.23	10.06	0.17	2.21	37	7.92	10.27	9.91	0.36	1.99
	E		49	8.19	10.70	10.27	0.43	2.08	49	8.21	10.68	10.22	0.46	2.01
女子	A		34	8.62	11.24	10.71	0.53	2.09	34	8.26	11.84	11.07	0.77	2.81
	B		20	8.69	11.70	10.85	0.85	2.16	20	8.80	11.85	10.96	0.89	2.16
	C		40	8.61	11.68	10.84	0.84	2.23	40	8.86	12.00	10.95	1.05	2.09
	D		41	8.94	11.27	11.51	0.76	2.57	41	8.72	12.18	10.69	1.49	1.97
	E		30	8.94	11.56	10.78	0.78	1.84	30	8.94	11.68	11.03	0.65	2.09

A、Bいずれの指導過程についても記録上では学習効果のあったことを示しているが、その学習効果を比較すると男女とも、B型の方がよい結果を示している。また学習の習熟度とは別の意味で障害を越すのに要する時間（50mH走のタイム－50m走のタイム）をみてみると、これも習熟度と同時にB型の方がよい結果を示している。この2点を考えるに記録面で、A型よりもB型の方が優位性のある指導過程であるといえるようである。

また能力別に分類し習熟度をみると、上位集団においてはA、Bの差はほとんどないが下位集団ではB型の方が進歩の度合が大である。

(表6)

能力別にみた習熟度の比較

性別	過程	A 型			B 型		
	段階	学習前	学習後	差	学習前	学習後	差
男子	上位集団	9.66	9.28	0.38	9.53	9.12	0.41
	中位 //	10.51	9.93	0.58	10.42	9.86	0.56
	下位 //	11.43	10.96	0.47	11.49	10.90	0.59
女子	上位 //	10.85	10.20	0.65	10.78	10.17	0.62
	中位 //	11.61	10.86	0.75	11.75	10.89	0.80
	下位 //	12.62	12.00	0.62	12.64	11.72	0.91

○ 集団の分類は50m走での記録により3等分する

ロ、フォームの総合的比較

両型の指導の結果を形(フォーム)で比較したのが(表7)である。進歩の度合を比べると、中学生という身体的に個人差の最も大きい時期に記録の面のみで考えるのはじゅうぶんでないで、フォームの発展ぶりでもとらえてみたわけである。指導の効果は個人の能力が最高に発揮されたかどうかにあるのであって、記録のみでなくフォームの学習効果という観点も、意味があるのではないかと思う。

A型では個人としてかなりまとまった走りかたをしている者がいるが、その人数がきわめて少ない。B型では全体的にまとまりつつある傾向を示し、目標である「リズムカル」な形への期待が多く持てた。特にA型では多く上下の動きがはげしく、断続的な感じがみられたが、B型では全体の走り方がスムーズであり、調子よく走り切っている者、またそれに近いものが多いことを感じた。なお8mm撮影をみればよりその実態が明らかになるが、ここでは大まかな評価の集計を示したい。

(表7)

フォームの最終評価

フォーム \ 性別 過程	男 子		女 子	
	A 型	B 型	A 型	B 型
① 調子よく3歩で走る	27%	50%	5%	17%
② なんとか最後まで3歩で走る。	55%	36%	45%	40%
③ 姿勢くずれインターバル不正確	18%	14%	55%	43%

男女ともにいえることは、B型の方が①の段階の者が多く③の段階の者が少ないことであり、B型の方が、結果的には記録面同様のぞましい結果がみられた。

ハ、生徒の反省記録での比較

生徒が各時間の学習ののち、感想として書いたものを両型についてまとめたのが（表8）である。これを分析するとA型での問題、疑問としてのもち方がB型のそれと比べて差異があることが感じられる。A型では、部分→全体への結びつきに困難さを感じ、また問題も未稍的なとらえ方であり、B型では全体的なとらえ方、そこには発展的なとらえ方といったいわゆる障害走の本質に触れるような点がみられた。

（表8） 実践記録の両型の比較 （注）表中の◎印は多く記録されたもの

区 分	A 型	B 型
1, ↓ 3,	・グランドハードリングのとき、体がかたくて思うようにできない ・足が痛い ◎部分的にはうまく出来たが、両方をいっしょにやるときにうまくいかなかった。 ◎グランドハードリングの時はうまくいったが、いざ走り出すと足が思うように動かない ・うしろ足が流れて横へもってこれない ◎上体が前に倒れない ◎ハードルをなめるようなつもりで走るが、上にとんでしまう。 ◎足がうまくまげてもってこれない ・全体のまとめのリズムがとれなかった ◎グランドや歩行ハードリングが最後にうまく出てこない ◎ハードルの前でスピードがおちる ・3歩でいこうとするとフォームがくずれ、フォームを気をつけると3歩でいけない ・ハードルをおいた時、安定がつかない	・走るつもりでいても高くなるとどうしても体が上にあがるような気がする ・高くなるにつれて走るところがせまくなりきゅうくつになる ◎高くなって足のまげ方を考えなあかんと思う ・同じ高さで少ない回数で高くなるとどうもこわかった、いっぺんひっかかった ◎低いところでは後へ流していた足が高くなるにつれ横へ曲げてこなければいけないのに、それがうまく曲げられなかった ・上体や脚の動き、腕のもっていき方で大分うまくなると思う ◎スピードはあるようだが越すときにスピードがおちるような気がする ◎踏み切り足のもっていき方とその着地のしかたが非常に大事だ ◎ハードルを低く越すことは、またく感じが大切だと思う ◎記録がはじめよりよくなった

ニ、指導者の観察での比較

両型の観察において、いろいろの相違点を見い出したが、特に顕著なものについて述べると。まずA型の指導では障害の越し方（ハードリング）の指導と中間疾走との連繋がうまくいかなかった。この点について特に配慮し指導を試みたが、生徒の実践記録にもあるように非常に抵抗を感じた。要するに部分と部分の組み合わせにより全体をつくることが非常にむずかしいということを示したものと思う。これは一般的にとられやすいこの指導における一つの警告と考えたい。反面、越し方、中間疾走の運動個々にみられないような技能や、個人的にはとびぬけて上達を示した者もいた。

B型の指導においては、全体をまとめてうまく走るというすがたは、A型以上に多くみられたことは、生徒のとりあげた実践記録の相違と同様である。すなわちハードリングとインターバル走の結びつきがうまくいかないといった生徒はきわめて少なく、全体を走りながら越すというイメージが最後まで崩れなかったことは、障害走の本質から考えて、仮説として考えたこの指導過程に優位性を示すものと思う。ただしB型にも問題点がないでもない。B型の指導過程の中で低い高さからの疾走体勢がどこかでぶつかる困難点(つまづき)が、いつかは出てくるものと予想されるが、そうした場合どのような解決策を講ずるか、そしてその策をどんな順序ですべきか大きな問題である。すなわちB型の生徒の実践記録にあるように「障害の高さが高くなり後へ流していた足をどのようにして横へ曲げてもってくるか、しかもそれを次の一步にどのようにいかせば全体がうまくいくであろうか」ということは、低い高さで足を後へ流して容易に疾走できたのが、高くなって足がつかえるために起るものであって、特に初期の段階でまず多く出る問題である。こういった点に指導の大きなポイントがあると思われる。

(5) 実験のまとめ

数少ない実践で結論を出すことは甚だ危険であるが、今までわれわれが実践してきた比較実験の結果とその考察から、B型の指導のほうがより効果的であろうと結論される。すなわち障害走の指導にあたって、その本質を「走」とし、それを基底としてとらえた指導過程(仮説)が「障害」を基底としてとらえた指導過程よりすぐれていることを意味するものであり仮説の優位性を認めたい。

第2学年女子、障害走指導計画

○目 標

1. 障害をとび越して走る姿から、またぎ越して走る姿へ発展させ全体をリズムカルに走る。
2. 能力に応じて積極的に運動に参加したり、協力、責任等の能力を養う。
3. 安全に注意して運動を行なう習慣を身につける。

時間	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
1	○全体を走りながら越していくリズムを覚える。 ○とんで越すのではなく、またぎこす気持ちを出すために速くから踏み切って近くへおるようにする。	○学習計画をたてる。 ○グルーピングする。 ○正規の高さで記録を計る。(2回) ○40cm—4回	○インターバルからハードリングまでの調子は「ターン、タ、タ、タ、ターン」のリズムであること。それを全体にできる。感じをのみこませる。 ○インターバルは最初12cm—6m—さいご15mとする。 ○正しい記録の測定。
2	○踏み切りは遠くから踏み切り近くへおる気持ちで越す。 ○踏み切り足の腕をうんと前に出しうしろへかくようにする。	○40cm—3回 ○50cm—3回 ○55cm—3回	○振り上げ足のひざからまっすぐ上に上げるようにする。 ○踏み切り足の動作、横からす速くもってくる。 ○越すときの腕は左右形をちがえ、上体のバランスを保つ。
3	○踏み切り足は横から水平にして、ひざをまげ大きく前に踏み出す。 ○スピードを落さぬよう踏み切りと着地、上体、腕の動作をまとめる。	○55cm—3回 ○60cm—3回 ○部分として行なってきたことがまとまっているか、その他の問題点を話し合う。 ○1台のハードルです速く入る練習 ○60cm—3回	○部分練習の結合により低くまたぎ越す、感じをおぼえる。
4	○インターバル、ハードリングよりリズムカルな走り方をまとめる。	○60cm—3回 ○65cm—3回 ○全体のまとめはよいお互いに評価しあう。 ○記録の測定(2回) ○全体の反省	○よりリズムカルな動きにより全体がなめらかになりスピードをよりますようにする。 ○おたがいのフォームをよくみさせる。

※女子の正規の高さとインターバル(65cm—7m×5台)

第2学年女子、学習指導案

- 本時の位置（指導計画第2時）
- 本時の目標
 - ・踏み切りと着地で遅くから踏み切り近くへおる感じをつかむことによってより低く越しスピードにのった走り方を身につける。

過程	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入 (10分)	○ 前時の学習をたしかめ本時のめあてを知る。	○ 集合 ○ グループごとに準備運動。 ○ 40cm—3回行なって前時の復習をする。 ○ 踏み切り地点と着地点についてを中心に低く越しながらスピードののった走り方をするにはどうするかなど課題を話し合う。	○ 健康状態についてよいか。 ○ 用具の完備。 ○ めあてについてよく理解できたか。
展 開 (30分)	○ 踏み切りは遠くから、着地はすばやく近へおるようにする。 ○ 振り上げ足は、ひざからもってくるようにする。 ○ 低く越すことによってより速いインターバルの走り方をおぼえる。	○ 50cm—3回 ○ めあてについて話し合う。 ○ 問題点を出しあう。	○ 前時までのリズムカルな走り方、越し方はよいか。 ○ 振り上げ足はひざからまっすぐ振り上げられている。 ○ 踏み切り足の位置、着地点の位置についてよいか。 ○ 上体、腕、踏み切り足のれんけい動作によって上体のバランスはよいか。
整 理 (10分)	○ 問題点を出しあったことをたしかめてみる。	○ 55cm—3回 ○ 今日のめあてを中心に全体をまとめる。	○ 話し合った結果が生かされているか。 ○ 整理運動を充分行なう。 ○ 次時の予告（高さについて）

短 距 離 走 の 指 導

1 短距離走の基本的性格

すでに「まえがき」で陸上競技の特質について述べたのであるが、それらの性格を最も強く内包しているのが短距離走である。すなわち短距離走は人間の発生と同時に生活に結びついて発展してきているものであるため、最も素朴な姿をのこして構成された種目である。また並行的な競走（争）の中で相手にかとうという単純なものであると同時に、主として記録を通して競われるところにその特質があることも前に述べた。このような短距離走は、技能内容の少ない陸上競技の中でもとりわけ少なく、体力的要素が大きなウェイトを占めることと、個人の能力差が競走や記録の上にはっきりあらわれることから、生徒にとっては興味を持ちにくい結果ともなっている。

なお短距離走はあらゆる運動の基底条件になっているばかりか、それに強くなるためには筋力、パワー、敏捷性、全身の協調性等のあらゆる運動にもっとも大事な要素を高めてくれるという点も、また特質として上げねばならない。

短距離走の本質はより速く走るということであるが、これを物理的、力学的な立場で考察すると、足をより早くくりかえし動かすこと（ピッチを速くする）と一步の歩巾（ストライド）をいかに大きく（広く）するかという2点にしばられる。すなわち短距離走に強くなるためには、これに関連する要素としての腕の振り、前傾、キックカというものが短距離走のスピードを生み出す条件であり、これらをいかにかみ合わせるかがポイントとなる。しかしながら走運動は人間が生まれてから走れるようになって以後、相当長い期間でそれぞれに特定のパターンを身につけているものであるからこの点を考査して指導する必要が生じてくる。

2 短距離走の指導の基本的立場

1、で述べた立場で考えるとき、従来ともするとこの種の指導を、に出発のしかた（スタートダッシュの要領）に中間疾走、にフィニッシュの仕方といった技能を分節的にとらえてそれを順に追って指導するというような方法が多くとられてきた。すなわち、スタートの部分、中間の部分、ゴールの部分という部分の組み合わせで全体をつくり出す方法である。（すでに本誌や、全体発表で述べたように）われわれの考える基本的な立場は全体を行なう中で部分を強化し全体へ返していく方法である。

したがってこうした立場に立つての指導では、まず走全体の調子をおぼえさせることを第一と考えるべきであるから、短距離走全体の最も主要な部分として中間疾走をとり上げるのが当然のことである。すなわちきめられたコースで一定の距離をいかに速く走り切るかは、走る主要な部分、つまり「中間疾走」の走りぶりにあるのであり、その上でさらに発展させるために部分の補強としてスタートダッシュ、フィニッシュの要領といったものを修得させ全体をまとめていくというように考えるべきである。そしてかなり熟練した過程においてこそ、こうした部分練習が効果をもたらすものと思う。特に小中学生で

は初心者の域でありその指導の観点はこうした立場に立つ必要があるのではなかろうかと考える。

3 短距離走の様相のとらえ方

以上述べた立場に立てば、中間疾走、走りぶりをいかに指導しその全体の調子を修得させるべきかが課題となってくる。

そこでまず、幼児から小学生、中学生、高校一般にいたるまでの初心者から熟練者までの「走りぶり」を観察し、その姿をとらえ、姿の発展段階に即応した指導内容をくむことが先決であり、そのことが短距離走の本質（中間疾走の走りぶりが技能の中核である）に迫り得る指導と考え、走るすがたを次のように大まかに四つにまとめてみた。

短距離走の発展の様相

段 階	様 相
1	そりぎみでちょこちょこ走る
2	もがくようからだをゆすって走る
3	腕をなめらかに振って走る
4	ももを大きく開いてダイナミックに走る

それぞれの様相にどのような指導の重点、さらに指導の内容をくむのがよいかは現在研究中であるが、およそその指導の方向としては、様相の段階順に

- 1 → まっすぐ走ることの指導
- 2 → 腕を正しく振って走る指導
- 3 → ももを十分引き上げて走る。腰の利用（ヒップスイング）して走る指導
- 4 → 部分の矯正、体力の強化を図る指導

といったことが考えられるのではないかと思う。中学生の立場を考えると、2、3の様相がみられるが、こうしたすがたの現われる理由は身体各部の未発達が大いに起因しているものと思う。このような域で、スタートダッシュの指導など部分を強化することのみに専念することは望ましい指導とは言えないと思う、もっと走りぶりに重点をおく指導が必要ではなかろうか。

いずれにせよ、短距離走の指導の窓として四つの様相を軸にして考察を試みたのであるがその可否については今後の課題にしたい。

走り高とびの指導

1 基本的性格

走り高とびは子どもの生活経験の中で行なわれているものであり、しかも陸上競技種目の中では技能内容が比較的多く、体力面が絶対的なものでないこと、および高さに挑戦すること自体におもしろみがあることなどから、陸上競技の中では興味ある種目の一つである。なお走り高とびを力学的にとらえてみると、その特徴は反復運動のない一拍子の運動で、助走によって得られた水平速度を踏み切りにより垂直速度にかえること（踏み切り技術）、および助走のスピードを生かした踏み切りでのバネ（跳躍力）ならびにバーを越すときのフォーム（動作）によって高さを競う競技であるといえる。そして本質的技能はあくまで踏み切りにあるのであって、助走や空間フォームは二次的なものである。しかし空間フォームが走り高とびの重要な要素であることは他の跳躍種目と異なる特質ともいえよう。

2 指導の基本的立場

いままで行なわれてきた、あるいはまた現在よくみられる走り高とびの技能指導の仕方を考えてみると、走り高とびを助走、踏み切り、空間フォーム、（着地）というように三つまたは四つに分節し、それぞれを走り高とびの要素として練習し、あるいは踏み切りとフォーム、助走と踏み切りというように関連させ練習して全体を修得させるという指導がされてきている。この指導法の基本的考え方は、現在考えられている走り高とびの最高のイメージをもとにいくつかの要素に分解して、一つ一つの要素を部分としてとり出し、それぞれを段階的に練習させ、順次それらの部分を組合わせていって、最後に最高の走り高とびに組立てていこうとするものである。

以上のように部分からはいる指導では〔問題点〔1〕 最初から極めて高度の技術を意識動作として行なうことは困難である。〔2〕 最高のイメージからそれぞれの部分を取り出して練習させ総合しようとすることに問題がある。〔3〕 部分からはいる指導過程は走り高とびの本質を見失いやすい〕なく発展段階（とびぶりの発展の姿＝発展の様相）に応じて指導することがより効果的と考える。即ち走り高とびの指導では、全体を多く行なうことによって大体の調子を体得させ、ある程度意識動作ができるようになってから、その段階で本質的に最も重要な部分を全体の中でおさえたり、あるいは部分として取り出して練習させ全体にかえすのである。

いうまでもなく走り高とびのとび方も、人類の努力が何十年もの歴史をへて現在に到っているわけで、そこには物理学的、運動力学的原則の上に立って、発展して来たのである。このことを現実の場において考えても、初心者と熟練者とのとびぶりを比較してもわかるように大きな差異があり、その中間を考えてもそれぞれの段階に応じた特有のとびぶりがあることがわかる。即ち初心者から熟練者にいたる間にもいくつかの段階をへて進歩していくものである。これをいくつか区切って指導過程を作成すれば、それがそのまま技能の到達目標ともなり、それぞれの学年に応じた適切な内容も与えられ、走り高とび

の本質が失なわれない系統的、能率的指導ができるのである。

3 発展の様相

走り高とびの発展の歴史をたどり、そこにながれる原理、原則を知ると同時に、走り高とびの本質的技能をさぐり、これらの上に立って様相をとらえねばならない。しかし実際に様相をとらえようとする、本質的技能である踏み切りと空間フォームからでは走り高とび全体の様相をつかみにくいので、助走や踏み切りおよび空間フォームが密接な関係で発展していくという前提に立って、なお走り高とびの歴史的発展がとびかたにあったことも考慮して、比較的つかみやすい、しかも全体を最も表わしている”とびぶり”でとらえることにした。そこで走り高とびの本質を基盤に、初歩から熟練にいたるまでの観察結果からその空間フォームでその様相をとらえると (1) またぐようにとぶ (2) からだをちぢめて勢よくとぶ (3) ふりおろしをきかしてとぶ (4) ひねりをきかしてとぶ 以上の大まかな四段階になると考える。

この様相の発展に応じた指導過程については、さらに今後研究していきたい。

一 研究員 一

浅野(長良中) 足立(岐陽中) 小川(本荘中) 小沢(長森中)
桐山(本荘中) 駒田(岐陽中) 清水(梅林中) 芝山(島中)
杉山(那加中) 関谷(長森中) 鳥沢(加納中) 沼本(明郷中)
林(伊奈波中) 宮部(岐北中) 安田(穂積中)

バスケットボールの指導

1 指導過程

(1) 基本的性格

バスケットボールの基本的性格は、他の球技と同じように「協同、攻防」ということにある。このことを基底にもちながら、バスケットボールを入り乱れて協同、攻防する他の球技とくらべてみると次のようなことがいえる。

① バスケットボールは5人と5人が入りまじって一個のボールを媒体として争う「協同、攻防のゲーム」である。これに類するものに、サッカー、ラグビー、ハンドボールなどがあるが、バスケットボールがこれらの運動と違うところは、

- ・コートがせまいこと。
- ・人数が少ないこと
- ・ゴールが水平で高いところにあること。

などが考えられる。この違いは、他の球技と異なり、バスケットボールのゲームぶりを決める大きなポイントとなっている。

すなわち、コートがせまくて人数が少ないということは、ゴールが高くゴールキーパーを必要としないことと相まって、プレーヤー5人の全員攻防を可能にしている。しかも、全員での協同攻防がハーフコートで展開され、いわゆる、ゴールを中心とした「分極の様相」が初期の素朴なすがたの段階から現れるところに、バスケットボールの一つの特質がある。

② 5人と5人の協同攻防であるということは、ゲームの焦点が攻の有利性、防の有利性をいかにして最高に実現するかに置かれ、そのことがゲームの勝敗に直線的に結びついていると考えることができる。攻の有利性とは、「先に動く」という絶対性である。これは、球技一般についていえる特質であると思うが、バスケットボールは、得点にすぐ結びつくという意味できびしさが一段と顕著である。

防の有利性とは、攻に対して守るべき自己のゴール下に「距離的に近い」位置にあることである。たとえ攻に應ずる不利を持っていたとしても、その時間差をうめ得るだけの距離的有利性を保っているのである。このようにバスケットボールの攻防関係は、攻、防各々有利差をどのように発揮するかにあるが、このようなことは具体的には、攻撃側はどのようにして一人のフリーマンをつくるかに焦点づけられ、防御側はどのようにして、それをくいとめるかに焦点づけられる。

③ 球技では技能を一般的に、攻防プレー、協同技能、ボール操作技能の三つでとらえているが、こうした運動のその技能は、その運動のルールによって基本的な特徴づけをされていると考えることができる。バスケットボールの技能を本質的に特徴づけているルールは、

- ・ 身体接触はいけなく（パーソナルファウル）
- ・ ボールを持って歩けない（トラベリング、ダザルドリブル）

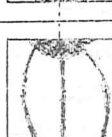
の二つだと考えられる。バスケットボールの技能は、この二つの規制条件（身体に触れてはいけない、ボールを持ったら進めない）の中で、どのようにスピーディに動き、かつ、ボールを運ぶかを追求するところに生まれてくると考えることができる。したがって、指導の場合は、最も初歩的な前バスケットボールのすがたのゲームにおいても、この二つをルールから除外してはいけないし、極度に簡易にしてもいけない。もしそうすると、バスケットボールの本質から逸脱したことになる、バスケットボールではなくなる。

(2) バスケットボールの様相

球技の場合、うまくなったかならないかは「ゲームのうまさ」によって判定しなければならない。例えば、パスやドリブルの個人技能の練習も、2対1や3対2の集団技能の練習もゲームに役立たせるためにおこなうのであって、そのこと自体いくら上達しても、ゲームに役立っていなければ、そのことによってゲームぶりが高まっていなければ、バスケットボールがうまくなったとはいえない。

私たちは、このような考えにもとづいて、バスケットボールのゲームの発展のすがたを「攻防の動向」で把握した。（ゲームの様相という言葉を使っている）図表は、経験的、理論的に構成したものを、実験の結果を通して、検証、訂正したものである。

第1表 バスケットボールの様相の発達

意識				ゲームの様相		意識	
関心		意識		様相		関心	
個々の動き	前バスケット的	ボール	とる	うばい合う		と	ボ
	運けの動作	人(相手)	もろうまわす	助けにゆく はなれる		とりにつく 追いかける つく	る
素朴的	ゴ	攻め	る	・役割を決めて攻める ・持場を決めて散らばって攻める ・攻め手をふやしてまとまって攻める		・追いかける ・守り手をふやして退って守る	じゃまする
				巧緻的	1	・相手の様子をみて攻める ・相手の退りがおそいときすばやく攻める ・相手の退きが早いときコンビで攻める	
適応的・反射的	強力的	破る	・ゆさぶって防禦を破る ・主動的立勝を自覚して攻める ・広げてつつこむ		・意欲的、積極的にアタック	とり返す	ール

この表の中核は「ゲームの様相」のところである。各段階とも、もっと細かな様相の発展がみられるのだが、大ざっぱな方がわかりやすいのでこのようにした。

表の第一段目は最も初歩的な様相である。すなわち、随所に「かたまり」の様相がみられ、それがコート中へ「広がる」様相を経て第二段目へと発展する。第二段目では「みんなで攻め」「みんなで守る」ということから、ゴール付近で大きなかたまりが生じる。私たちはこれを「分極攻防の様相」といっている。しかし、この段階では、まだ完全な「分極攻防の様相」ではなく、コート中央でのボールのとり合いがしばしば現れることがある。第三段目は、完全に「分極攻防の様相」が現れると同時に速攻プレーが生まれてくる。分極をつなぐ線はそれを表わしたものである。第四段目は、ゆさぶったり、アタックの様相が現われ、オールコートでの攻防が展開される。バスケットボールの最も高度な様相を示す段階である。

(3) バスケットボールの基本的指導過程

いろいろな実証研究の結果、第1表から、中学校での指導のめどを把握したのである。すなわち、中学1年では、第二段目までをめどとし、2、3年で第三段目まで進む、したがって第四段目は、高校、一般で習得すべき内容である。そして、このことを基盤として、更に2～3の実験を重ねて第2表に示すような、バスケットボールを指導する場合の「基本的な指導過程」を構成したのである。

第2表 バスケットボールの基本的指導過程（中学校）

熟練の過程	それらしく → できない → それらしく → できる → うまくなる → 強くなる			
指導の順序	全体を行なって調子をおぼえる 全体の中で部分や要素の上達をはかる		部分を取り出して 全体へかえす	
学 年	← 1年 (15) →		← 2年 (12) →	← 3年 (12) →
発達の様相	かたまり → 広がって → 持場を決め攻める まっばい → 合う → わす		みんなで守る → 分極攻め → 分極守備 (分極攻守) → 相手速攻 → 速攻速守 → 速攻速守 → 速攻速守 → 速攻速守	
指導内容	ゲーム	全時間ゲームで追う 100%	70%	50%
	部分		20%	40%
	ボール操作		10%	10%
		・ゲームの中で攻めるとき の動き方、パスのやり方、キ ャッチのし方、シュートす るとき位置などをおさえる 。 ・シュートについては必要が あればはじめの時間を使っ て練習する	部分の内容 ・攻防プレー 2対5、5対5 2-3のゾーンディフェンス ・ボールの操作 ランニングシュート ドリブルシュート ジャンプシュート ランニングパス	部分の内容 ・攻防プレー インターセプトからの速攻 フローアップからの速攻 マンツーマンの攻防 3対3でのカットイ ンプレイ、スローインなど ボール操作 ジャンプ・ミドルシュート

第2表はバスケットボールの様相の発展を熟練の過程と指導の順序にあてはめたものである。この表は、バスケットボールの指導過程を指導案などに具体化する場合の基本になるものである。

第2表でわかるように、各学年とも最終の様相は「分極攻防」になっている。このことは、各学年の到達点（めど）が「分極攻防」であることを意味している。しかし、「分極攻防」の内容に差異があり発展のすがたがみられる。

すなわち、中学1年ではバスケットボールがらしくできる「みんなで攻め、みんなで守る」の様相までをめどとした。それまで、攻め役、守り役と持ち場を決めて分担していた段階から、みんなで攻めた方が有利だという意識が生まれて、具体化されていく。守る側も、全員で守らないと守り切れないことがわかり持ち場はくずれていく。こうしたことから全員での攻防の最も初歩的なすがたが現れてくる。そして、バスケットボールの特質であるハーフコートでの攻防、すなわち「分極攻防の様相」が現れてくるのである。

中学2年以降、様相としては「みんなで攻めたり、みんなで守ったり」が続く。しかし、内容的には攻め方、守り方の質的な高まりをみせていく。第2表で→の下に「相手をはずして速く攻める」「早く退って守る（ゾーン）」「速攻、遅攻の区別ができる」「簡単なコンビでの攻防ができる」と書いてあるのはそのことを意味する。中学2年のめどは、1年の分極では攻、防が未分化の状態であったものが、攻める、守るとはっきり分化し、攻め方は主に単線、二線、三線などの「速攻法」を用い、守り方は、それらしい「ゾーンデフェンス」をし、ということにおく。2年も最終的な様相は「分極」に求めることができる。

中学3年では、攻め方としては、速攻が一段とスピードを増し、時には側線速攻もみられるようになる。また守る側がゾーンデフェンスをしているので、それを破る攻め方もできるようになる。カットインプレイやポストプレイが偶然でなく作戦的にできるようになる。

守る側では、ゾーンデフェンスが一段と堅さをみせ、単に守るというのではなく、味方ボールになれば直ちに攻撃にうつることができるようになる。インターセプトから、或いはフォロアアップからの速攻がしばしば見られる。マンツーマンデフェンスもできるようになる。このようにして3年生では2年生にくらべ攻、防とも質的な高まりを期待することができるのである。3年も最終的には「分極」に求めることができる。

以上が中学3年までに到達させたいバスケットボール指導のめどであ。しかしこれは現在の段階でいえることであり、例えば、小学校高学年でバスケットボールの指導がなされたり、社会的に今以上に普及したりすれば、必然的にめどを現在よりも高い様相に求めなければならない。

第2表で示したように、各学年の最終の様相はいずれも「分極」であらわれた。ここにおいて当然、それぞれの、分極の質的な相違を明確にしておく必要がある。（紙面の都合で簡単にしておく）

1年生では、分極のなり方は、攻・防同時に移行することで分極のすがたになる。

2年生では、守備側が早く退っているので、攻める側はゆっくりボールをまわしながらやってきて分極攻防になる。

3年生では、守備側は守りを固めるといった感じが現われ、攻撃側はそれを破るといった感じが現われてくる。

2 指導計画とその展開

(1) 指導にあたっての基本的な留意点

バスケットボールの指導にあたって、指導者が心得ていなければならないと考えられる基本的な留意事項について述べてみたい。

① 基本的なすじみちをたて、みとおしをつける。

バスケットボールがうまくなっていくということは、バスケットボールのゲームのすがた、すなわち様相が高まっていくことを意味する。この意味からして指導者は、まず、バスケットボールの様相がどんな発展をするかをしっかりつかむ必要がある。

第2表はその点できわめて重要と言えよう。

次に問題になるのは、あるゲームを見て次になにを指導したらよいかを適確につかむことである。一つのゲームから発見される問題は少なくとも5つや6つはあるはずである。例えば「パスがへただ」「キャッチも悪い」「シュートもいけない」「3対2がやってない」等々。こうしたとき、なにを後にまわし、なにを重点に指導するかを適確に把握することは、上達への効果に大きく影響する。

特に2年以降での部分練習をとり出して行なう場合は重要なことがらである。

② ルールについて

ルールはキャリングボール、ダブルドリブル、パーソナルファウルははじめからいけないと意識づける必要がある。勿論、きびしさは漸進的でよい。1年の最初の時間にこの三つのルールをよく説明してから2時間目以後のゲームにはいるのであるが、6～7時間目にもう一度説明してやるとよい。

生徒は問題意識を十分もっているので大変身につくようである。2年で5秒ルール、3年でフリースローを加えてもよい。

審判は、1年の4時間目頃からやらせるとよい。最初はコートを4等分して、4人にやらせ、10時間あたりから2人にしほるとよい。審判する内容も、はじめは例えばダブルドリブルだけ見て、あとは教師が見る。といった具合に、順次多くしてやる方法も効果がある。

③ グループ編成

1グループの人数は6～7名が適当である。グループ編成の基準のとり方はいろいろあろうが、グループ間に力の差ができないように十分配慮することが大切である。グループ内の役割(係)は1人1役主義をとることが望ましい。編成されたグループは、その单元中は、よほどのことがない限り再編成すべきではない。特に1年生はこのことに留意すべきである。なぜなら、1年生のとき、グループでの学習のしかたを十分身につけておけば、2、3年のグループでの学習はきわめてスムーズにゆくからである。

④ 施設、用具

コートは4チームに1コートは最低の条件だと言える。これ以下だと、この研究の結果から言える各学年のめどへ到達することはむずかしい。ボールは1チーム1～2個、コートのサイドラインとエンドラインはいつも、きれいに引いておく。その他、点線板やゼッケン、笛なども必要な用具である。

(2) 各学年の指導計画とその展開

① 第1学年 指導計画

時間 15時間

目標 ○みんなで攻め、みんなで守ることができる。

第3表 第1学年指導計画

(注) は補強する部分

過程	ゲームの様相	技 能 内 容		ル ー ル	学 習 活 動	指 導 の 要 点
		攻 防 プ レ イ	ボ ー ル 操 作			
導 入 (1)					○学習計画を立てる。 ○グループをつくる。 ○先生より説明をきく。	○プリントによって学習内容をしらせる。 ○グループの条件や役割の内容を話し合わせ、グループ活動への意欲を高める。
展 開 						

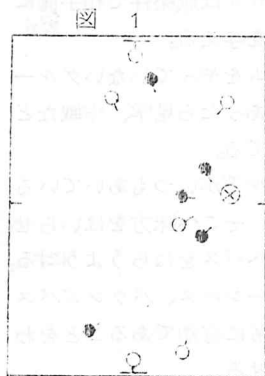
② 指導の要点

1年では全時間をゲームで追う。ゲームで追うということは、パスやドリブルなど個人技能は指導しないということではなく、抽出して指導しないということである。ただしシュート技能だけは経験が少ないので補強練習をした方がよい。しかし、その指導は、手の伸ばしや足の開き方を最初に指導するのではなく、ゴールに対してどの位置でシュートしたら最もやりやすいかという「場所」をまず指導すべきである。ゲームでは、その場所へどうボールを運ぶかで指導すれば補強練習と結びつけることができる。

ゲームだけやらせていたら遊んでしまうという心配があると思うが、これは、教師側にゲーム自体の見通しがないからおきる不安である。1年で全時間をゲームを通じてバスケットボールの調子を体得させるということは、具体的にはバスケットボールの動き方を身につけさせるということであり、分極攻防の様相が現われたとき、素朴的ではあるが原型的なものが習得されたと評価するのである。

「かたまっとうばい合う」段階や「広がってまわす」段階では、ボールを投げ合い、奪い合いが行なわれているだけで、およそ「バスケットボール」の観念からは遠いものである。「なぜかたまるのだ」「もらいよい場所へ動け」「味方を早く見つけてパスせよ」「攻め手と守り手に分かれてはどうか」……といった指導の順序は、実は「みんなで攻め、みんなで守る」というバスケットボールらしいゲームへ到達させるステップなのである。このように、教師がゲームについてのたしかな見通しをもったならば、遊びになるのではないか、という懸念は全然なくなるはずである。

1年生の過程で比較的つまずきやすいのは、「持ち場を決めての攻防」から「全員での攻防」へ発展するときである。このところをうまく指導できれば1年生の指導はなかば成功したと言える。



この段階の特徴的な様相は「図1」に示したようになる。すなわち、リング下に攻め役、守り役の2人が残っていて、反対側のハーフコートでは8人の攻防が展開されている。といったすがたである。

3時間目あたりでは、リング下の2人の動きは、それ程広くはなく、ほとんどリング下に立っているが、10～11時間目になると指導しなくても無意識にまん中あたりへ出てくるようになる。即ちリング下の1人がどうもうまくつかえないという時である。そして反省をみるとはじめはシュートがはいらないという反省が多くみられ、その後パスがへただからだめだという反省が多くみられるようになる。

以上のような状態の時に、守り役、攻め役を決めていても、それ程有効でなく、それよりも、5人で攻めた方が有利だということをわからせることが、移行への指導のコツのようである。

全員攻防がはやくできるようになったグループには、ゾーンを組んで守る方法を指導するのもよい。――「持ち場を決めて攻めたり、守ったり」の様相の時、マンツーマンぎみに守るような作戦が立てられるが、ボールに関心が多く、実際にはゾーンディフェンスぎみである。――

1つのグループが、ゾーンを組むようになると、他のグループも見習うようになり、全体のレベルも上がり、従って、速攻のはしりも早く見られるようになる。

(3) 第1学年バスケットボール学習指導案

○本時の位置 15時間中13時限目

○本時の目標

- 退って守ると、守りやすいし、攻めのチャンスがつかみやすいことがわかる。
- グルー内で自分の役割をしっかりと果たすようにする。

本時の指導問題

過程	指導内容	学習活動	留意点
導入 (7分)		○グループごとに準備運動 ○全体で本時の目標確認 ○グループで本時の目標を見体化して作戦を立てる。	○前時の反省と本時の目標 ○グループノートより話し合いをして目標をしっかりと意識化させる。
展開 (38分)	○シュート、パスの練習 ○ゲーム (6分→1分→6分)	○グループでパスやシュートの練習 ○広がって早くボールをまわそう ・パスは少しはまわるのだから無理をしない。 ・状況をしっかりつかんでパスする。 ・ピポットをつかうとパスをするのにらくだ。 ○ゴール下まで早くボールを持っていき、あいていたらシュートをする。 ○ゲームの反省をする。 ○ボールがとれそうもないのに無理して反則をおかすな。そんな時は早く退って守り、次のチャンスをねらう→運攻	○ボールになれさせる。ボールはグループで2個以上。 ○ゲームは冷静におこなうようにする。 ○審判は、生徒であるが判定は公平にする。 ○ファウルは無条件で相手側に1点を与える。 ○ゲームをやっていないグループがあったら見学、作戦などを立てる。 ○ゴール下がいつもあいているから、そこへ味方をはいらせ、そこへパスをねらうようにする。 ○リターンパス、バウンズパスが非常に有効であることをわからせる。
整理 (5分)		○グループで本時の反省→全体で反省、全体で整理運動、次時の予告、用具のあとしまつ	退って守れたか。ボールはよくまわったか。シュートはよく入ったか等について反省する。

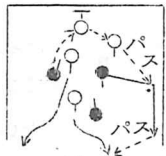
① 第2学年の指導計画(12時間)

目標 ・速攻ができる

・単線、二線速攻ができ、三線速攻も大まかにできる。

・ゾーンデフェンスがそれらしくできる。

・ランニングショットやドリブルショットの調子がつかめる。

過程	ゲームの様相	技 能 内 容			学 習 活 動	指導の要点
		攻防プレー	協同動作	ボール操作		
導入 (2)	○持ち場の分担をするがすぐこわれて分極攻防になる。	○リング下をねらう。		準備運動に含めてボールハンドリングをしてよい。	○学習計画を立てる。 ○グルーピングをする。 ○ゲームを行なう。	1年生の終りに行ったみんなで攻め、みんなで守ろうを徹底する。
展開 部 1分 ム (70%)(30%) 開	○速攻が主軸になっている。 ・1人がダッシュして、そこへロングパスを送っている。 ・1人がダッシュして後ろから1人～2人が走る。 ・後ろの人へボールがわたり他の者も走る。 ○二線を中心として、三線速攻がみられる	2対5での速攻の練習 2人～3人が攻め5人が守る状態から5人の速攻の練習 ○サイドを走る	○パスしたらすぐ走る。 ○ボールは一旦コーナへ出す。	準備運動のあとに5分ぐらいスタンディングシュートをやらせる ランニングシュートとドリブルシュートの練習をする。	○フリーシュートを行なう。 ○ゲームを行なう。(6分ー1分ー6分) ○2対5で速攻の練習  ○ランニングシュート、ドリブルシュート ○速攻の練習	○速く攻めた方が有利であることをわからせる。 ○速攻のタイミングをつかませる ○タイミングのよいかけ声をかけてやる。 「ドリブルするな」 「早くパスせよ」 「パスしたら走れ」 「サイドへ出せ」 「ボールの反対を走れ」等 ○速攻のやり方をつかませる。 ○5秒ルールをつかうようにする。
	○速く退って守ろうとする。 ○2ー3のゾーンが大体できる。		相手なしでの二線、三線の練習	ジャンプシュート	○ゲーム ○ジャンプシュートの練習 ○ゾーンデフェンスの形をおぼえる。	○形をはっきりつくらせ位置を決める。 「つられて出るな」 「退れ」など指導する。
	○分極攻防の様相になる。 ・ゾーンから速攻がよくでる。 ・リング下へきりこむ攻め方がみられる。	ハーフコートでの5対5の練習		・低いドリブル ・高いドリブル	・ゲーム(トーナメント戦) ・5対5の練習	・「相手のボールになったらすぐ退れ」「リング下が空いていたらすぐ入れ」 ・パーソナルファウルをしないように。
整理 (1)					・学習の結果を評価する。 ・グループや学級で反省し合う。	3年への発展を考慮して反省させる。

② 指導の要点

2年の指導は一口に言って「速攻」の指導である。速攻がそれらしくできるようになれば2年の指導は成功したといってもいいくらいである。かかる意味において、3～7時間の指導は重要である。

速攻の指導を効果的に進めるには二つのことがある。その一つは教師のタイミングのよい助言である。

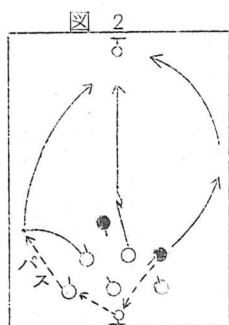
「パスだ」「走れ」「サイドへ出せ」「反対側を走れ」「退れ」……といった短かい、しかも重点を

ついたかけ声はおおいに使わなければならない。

いま一つは、速攻の抽出練習である。抽出練習は、抽出したことがらを練習することによって、新しい技能が身につく、それが有効にゲームに生かされねば意味がない。すなわち、ゲームの様相と無関係に抽出された練習内容は効果的でない。

指導計画の「2人(3人)が攻めて5人が守る状態から5人の速攻練習」(図2)は5時間目あたりに抽出する内容である。4時間目までのゲームの様相が意識面でも動きの面でも、速く攻めようとしているのがみられるようになる。しかし、どこへパスしたらよいか、どこを走ったらよいかという、味方同志の連絡の仕方が十分つかめないのである。こうした時、取りあげる部分である。

図2の練習の目的は、① 速攻のタイミングをつかむ ② どこへ走ったらよいかわかる。ことである。2対5という対比にしたのは、速攻の練習をやる5人に有利な条件を与えるためである。



速攻の内容は、いろいろ実験した結果、2年では、単線、2線速攻の範囲であり、2線を十分にゲームに利用できるようにもっていけばよいのではないかと考える。

個人技能のランニングシュートやドリブルシュートの練習は速攻の終末をより効果的にするためにきわめて大切である。この練習は6時間目以降、時間のはじめを5～7分使って練習するとよい。

③ 第2学年男子バスケットボール学習指導案

- 本時の位置 12時間中 7時限
- 本時の目標
 - 二線の速攻が大体できるようにする。
 - ランニングシュートが調子よく出来るようにする。
 - グループにおいて進んで考え、学習する態度を育てる。

本時の指導計画

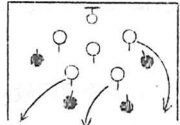
過程	指導内容	学 習 活 動	留 意 点
導入 (7分)		○グループ毎に準備運動 ○全体で本時の目標確認 ○グループ毎に簡単に本時の目標に対する努力目標を決定する	○前時の反省→本時の目標。 ・グループノート・話し合い ○本時の目標の意識化
展開 (38分)	○速攻練習 主に2線速攻 ○練習に対する反省と指導 ・ゲームについて ○ゲーム (6分→1分→6分)	○2人で5人を攻め、5人はボールを保持したら速攻を出す。 ○エンドラインよりツーメンダッシュしハーフよりおりかえてランニングシュートの練習。 ○目標に近づけたかどうか話し合う。 ○ゲーム(速攻を中心)。 ○計画によるグループマッチ。	○ボールをサイドへパスアウトしてから攻めよう。 ○サイドラインに近い区域が有効。 ○ボールの反対側を全力で走れ。 ○パスしたら走ろう。 ○ゲームのない間一反省、作戦 他のチーム見学 他のチームの記録をつける等。
整理 (5分)		○整理運動、本時の反省、次時の計画 ○用具の後しまつ	○二線的な速攻がよくできたか。 ○反対側を走ったか。

備考 コート2面、グループ8 ゼッケン ボール16コ

① 第3学年の指導計画（12時間）

- 目標
- 速攻 遅攻の使いわけができる。
 - ・二線、三線、側線の速攻が場に応じて使える。
 - ・カットインプレイやポストプレイができる。
 - マンツーマンディフェンスがそれらしくできる。
 - ミドルシュートができる。

第5表 第3学年の指導計画

過 程	ゲームの様相	技 能 内 容			学 習 活 動	指 導 の 要 点
		攻防プレイ	協同動作	ボール 操 作		
導 入 (2)	○早く退って、ゾーンを組むので分極攻防になる				○学習計画を立てる。 ○グループイングをする。 ○ゲームを行なう。	○ゾーンで守って速攻を出せ。
展 開 部 分 50 50 (9) % %	○攻めを主軸にした様相 ○カットからの速攻がひんばんにみられる。 ○二線、三線がリズムよくされた時には側線速攻もみられる。 ○相手の退りが速い時はコンビの攻めが少しみられる。	3対4 あるいは4対5からの速攻 ・インターセプト ・フォローアップなどから	自分のグループだけで速攻のいろいろな走り方の練習など	ランニングパス、ドリブルシュート ジャンプシュート	○3対4 あるいは4対5 からの速攻の練習。  ○ゲーム ○ランニングパス ○ドリブルシュートの練習。 ○ミドルシュート ○ジャンプシュート ○ゲームにフリースローを入れる。 ○マンツーマン攻防のし方をわからせる。	○味方のボールになったら5人とも走らせる。 ○速攻を作戦的にできるようにする。 ○フォローアップ、スローインからの速攻のやり方をわからせる。 ○速攻でシュートしたあとのフォローに留意させる。 ○グループごとに攻め方に特徴を持たせるようにする。 ○セットオフenseの2つの原則（広げて攻める、ちぢめて攻める）をわからせる。
	○守りを軸にした様相。 ○コンビで攻めたり守ったりする。（分極）	5対5での攻防の練習	グループで1対1の関係をつくって動きの練習。 ○防禦の穴をふさぐ	○フェイントのかけ方	○ゲーム マンツーマンの攻防練習 ○ゲーム（リーグ戦を行なう）。 ○5対5の練習。	○守るときは必ずマンツーマンで守る約束でゲームをやらせる。 ○すべて作戦はグループにまかせる。
整 理 (1)					○学習の結果を評価させる ○3年生の反省など話し合う。	3年間の反省もさせる。

② 指導の要点

3年生の指導内容を大きく分けると、攻めではファーストブレイクとセットオフenseであり、守りではマンツーマンデフェンスがある。3年の様相は最初の2時間で2年での「分極攻防の様相」が再現できればあとは全般を通じて様相的には同じである。3～5時間は攻げきに重点をおいて指導をし、6～8時間は守り、特にマンツーマンに重点をおいて指導するとよい。9～11時間は中学校のまとめの段階として、これまでに習得した技能をフルに使った作戦的なゲームができるように指導するとよい。

3～5時間の指導は、2年で速攻が大まかにできるようになっているので、それをさらに内容的に高めることをねらいとする。すなわち、フォローアップしたボールや相手のパスをインターセプトしたとき、相手の位置を判断してピポットやピポットターンなどを使って第1球をパスアウトし、これを他の者がタイミングよく真中やサイドに走り出て速攻にもってゆくプレーが現われ、速攻の終わりのランニングシュートやドリブルシュートの確率も高まり、さらに、速攻中に使われるパスの種類も、その時を得て正確になってくれば、攻を重点においた指導は成功したと考えてよい。

6～8時間のマンツーマンの指導は、まず形を指導し、動きの原則をわからせ、ゲームの中では、必ず、その形をとってからプレイさせるという約束で練習を行なうとよいようである。マンツーマンデフェンスを破る方法についても、2対3か3対3の形で説明を加えながら、少し抽出練習をするとよいと思う。

9～11時間は、中学校での最終的段階である。ここではコンビネーションプレイに指導の重点をおくとよい。内容としては、カットインプレイ、ポストプレイ、スクリーンプレイなどが考えられる。

しかし、スクリーンプレイが意識的にできるようになるのは非常に高度であり、中学3年にあまり、期待するのは、無理である。

攻め方については、各グループごとの作戦にまかせた方が創造的なプレイができるのでよいようであるが、3人以上のコンビプレイはなかなかのぞめそうもないので、せめて2人で相手を動かしてやるというプレイを抽出して練習をするとゲームの中にも、少しではあるが、出てくるようである。すなわちこの段階で教師は、グループの個性化ということを意図すべきである。

③ 第3学年男子バスケットボール学習指導案

○本時の位置 12時間中 4時限目

○本時の目標 ○作戦的に速攻をだすことができるようになる。

・フォローアップからパスアウトして

・ボールをインターセプトして

○グループ内で協力し進んで考える。

○乱暴なプレイをしないように注意しよう。

本時の指導計画

過程	指導内容	学習活動	留意点
導入 (5分)		○グループごとに準備運動 ○全体で本時の目標の確認。 各グループごとに本時の目標を具体化し確認し合う。	○前時の反省と本時の目標 ○話し合いに長く時間をとられない—明確に目標を意識化
展開 (40分)	○速攻の練習 (主に三線速攻) ○ゲーム (8分—1分—8分)	○3対4、或いは5対4からの速攻の練習 ・約束—ボールが落ちた方にひとりボールをもらいに出て、それと反対方向に一番近い人が走り、残っている人ひとりが真中を走る。もしこのバランスがくずれ、同じ方に2～3人も出たら、そのまま側線速攻にする。 ・最後のシュートはボールを殺して入れる。はいらなかったら次々とフォローアップして入れる。 ○速攻を中心に作戦を立てグループごとにゲームをする。	○ボールをもらいに出る。 ○広がって攻めた方が有利なのはもうわかっているのでサイドライン近くを走るコースをとる。 ○フォローアップのとき味方がみられるようにおりること。 ○真中、または反対に味方の動きをよくみてボールをもらいにする。 ○早くパスをする。
整理 (5分)		○グループごとに整理運動 ○本時の反省、次時の計画 ○用具のあとしまつ	○パスアウトはうまくできたか ○3線速攻はできたか ○スピードに対してボールは殺せたか。

以上、各学年の指導の要点を、指導計画にもとづいて述べてきたのであるが、このことは、今後とも実験を重ね、より確かなものに改善していかねばならない。紙面の都合で、今までの実験のデーターを載せることは、出来なかったが、今後も研究を続けていきたい。

生徒達の実態も年を追うごとに高まっており、実態そのものに変化がみられる以上、指導計画、そのものもレベルを高めなければならない。問題としては、女子についての研究が不十分なので、女子を対象とした実験を行ない、女子には女子の適切な指導法をみつけ出さねばならない。次に運動の上達をめぐって展開される人間関係、すなわち、社会的態度の育成の問題、もう一つはマンツーマンを2年生で指導したらという問題等々、まだ解決しなければならない問題が多く残っている。

<研究員>

板津(岐北中)

・小沼(付属中)・秋松(笠原中) 高杉(極林中)

・篠田(長森中)・安池(本荘中)・岩田(加茂中部中)・大野(藍川中)、浅野(真正中)

・丸山(長良中)・山田(伊自良中)・安田(美濃加茂東中)

バレーボールの指導

現在、バレーボールには9人制と6人制の二つのやり方が行なわれているが、両者は、本質的には同じものと考えられる。ローテーション制、サイドアウト制などもルール上の相違であって、本質的な違いではない。ただし、本稿では現行の指導要領に従って9人制を中心に考察を加える。

1 指導過程の構成

(1) 基本的性格

バレーボールは、9人と9人のプレーヤーが互にネットを挟んで相対し、落させよう一落すまいとして、空中でボールを協同して攻防する競技である。同じ協同攻防の競技の中でも、相手陣地へ人が直接進攻する競技ではなく、ネットを挟んで相対した両チームが、互にボールを打ち合って攻防する競技で「対峙戦」の性格をもつ。

この性格を持つ競技には、テニス、ピンポン、バドミントンなどがあるが、バレーボールは、これらの競技に比べて人数も多く協同的な性格が強い。その攻防ぶりは、テニスやピンポンのように単独で打ち合うのではなく、味方の陣地へきたボールを協同して攻め持ち込み、相手からのボールに対して協同して防禦にあたるという、協同攻防の姿を呈する。

私達は、この協同攻防としての「対峙戦」の性格を持つバレーボールを、端的にボールの「やり合い」ととらえ、これをバレーボールの基本の姿とした。それは、バレーボールの本質はボールラリーにあるという立場に立って、この本質であるボールラリーの姿を端的にキャッチして、バレーボールの基本的性格をより明確にしたいと考えたからである。本質であるボールラリーの姿はそれぞれの段階によって異なるが、基本的には、どの段階においても「やっつけよう」とするボールの連続的な動きである。そこで、この本質であるラリーの姿を「やっつけよう」とするボールの連続的な動き、すなわち、ボールの「やり合い」ととらえ、このボールの「やり合い」をバレーボール全体を通ずる基本の姿とした。

こうしてとらえたボールの「やり合い」は、バレーボール全体の基本型であって具体的な姿ではない。実際の姿は、この「やり合い」を軸に、攻と防の働きによって段階的に発達していくものであるから、この段階的に発達していく姿を具体的につかみ、バレーボールの姿として明示する必要がある。

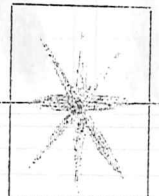
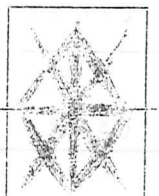
(2) ゲームの様相

総論で述べたごとく、運動技能の指導過程の基盤は運動上達の過程、すなわちゲームの様相である。そこで、バレーボールの指導過程を導きだす基体であるバレーボール発達の様相について考察する。

次の図表1がバレーボール発達の様相図である。この図表はボールの「やり合い」を軸に、初歩から熟練に至るバレーボールの様相を「つき合い」→「返し合い」→「送り合い」→「打ち合い」として段階的にとらえたものである。

中央の図は、バレーボールの姿をボールの動きでとらえて図示し、図示できない質的な内容を言葉で表現したもので、様相図の中心をなす重要な図である。図のごとく、全体を大きく3段階（実線で区別してある）でとらえた。第1段階は「つき合い」から素朴な「打ち合い」まで、第2段階は安定した「打ち合い」からコンビの「打ち合い」まで、第3段階はダイナミックな最高の「打ち合い」である。

図表1 バレーボール発達の様相

観 点		関 心	意 識	バレーボールの様相			意 識	関 心
や り 合 い の 手	落 す ま い	ボ ー ル	つ き 合 い	単 独 で つ く			つ く	ボ ー ル
		コ ー ト	返 し 合 い	連 絡 し て 返 す			返 す	
	落 さ せ よ う	相 打 手	送 り 合 い	分 担 し て 送 る		広 が っ て 守 る	守 る	コ ー ト
			打 ち 合 い	役 割 り を 決 め て 打 つ		位 置 に つ い て 守 る		
				・セッ ト し て 打 つ ・コ ン ビ で 打 つ		・ス ト ッ プ を つ け て 守 る。 ・ス イ ッ チ し て 守 る	と り 返 す	相
				・ゆ さ ぶ っ て 打 破 る （は ず し て あ て て		・と り 返 し て 攻 め る （み ぬ い て シャ ッ ト と り 返 し て 攻 め る		手

図表1の様相図は、昭和35年5月から数回に亘る実験の結果を吟味して作成したものである。これらの実験の結果から、それぞれの段階によって多少の遅速はあるが、おおよそ、この段階を辿って発達することが確認できた。

(3) 指導過程の構成

バレーボールの指導過程は、基本的指導過程の構図（総説参照）に基づいて図表1の様相図から導きだすのであるが、具体的に構成するためには、各学年の指導すべきめどやそれに至る指導内容が明らかでなければならない。数年来行なってきためどや内容に関する実証研究のまとめは次のようである。

1年のめどを、バレーボールらしくなる初段階の「打ち合い」の姿におく。この学年は全体を行なって調子を覚える段階でゲームで追う指導が効果がある。ただし、小学校での経験がないのでつく技能はゲーム前に補強する必要がある。補強はどんな方法がよいかについての実証研究を次頁に述べる。

2年のめどは、「セットして打つ～ストップをつけて守る」姿である。この学年ではゲームと平行して3段攻撃の抽出練習が必要である。3段の効果的な抽出練習についての実証研究を51頁に述べる。防は抽出すべき段階に至らない。

3年のめどは、「二段と三段で打つ～ストップを固めて守る」姿である。この学年ではゲームと平行して防禦の抽出練習が要求されてくる。防禦練習は全員配置による方法が効果的のようである。攻防のパターンが形成されるので3段攻撃の練習と合わせて抽出練習の分量を多くする必要がある。

以上の実験結果から、バレーボールの指導過程を次のように構成した。図表2がこれである。

図表2 バレーボールの指導過程（中学校）

過程	(それらしく) できない				(それらしく) できる				うまくなる				
指導位	○「全体」を行なって調子を覚える。 ○「部分」は全体の中で方向づける				○「部分」をとりだして洗練する。 ○それを全体に返す。								
発達の様相	つき合い	返し合い	送り合い	打 ち 合 い									
					・セ ッ ト し て 打 つ	→	ス ト ッ ケ ッ プ を 守 つ る	→	・二 段 と 三 段 打 て つ	→	ス ト ッ め ッ プ を 守 固 る	→	
対 象	→ 1年 →				→ 2・3年 →								
技 能 内 容	全 体	○ゲーム (70%)				○ゲーム (60%)				○ゲーム (50%)			
	部 分	○パ ス ○サーブ (30%)				○三段攻撃 ○バーストスーキル (30%)				○防禦プレイ ○バーストスーキル (40%)			
	ボ ー ル 操 作	○パ ス ○サーブ (30%)				○トス ○キル (10%)				○ストップ ○レシーブ (10%)			

注 (技能内容は重点的に抽出する内容を示し、
%はその内容の練習時間の比率をあらわす。

実験 A (1年)

中学1年では、基底であるボールを空中へつく技能を、ゲーム前にある程度補強する必要がある。そのためには、どの程度、どんな方法で補強するのが効果的かが明らかにされなければならない。本実験では、どんな方法で補強するのが効果的かについて、円陣パスによる方法(A型)と扇形パス→対人パス→ネット越しパスによる方法(B型)の二つの型を比較してその有効性をたしかめた。

○実験の方法

この実験の対象は、岐阜市、本巣郡北方町組合立北方中学校1年男子(A型48名、B型48名)で、期間は、昭和41年6月～7月、5週15時間の計画で実施した。A型、B型の指導計画の骨子を次に示す。

過程	導入	パス指導	ゲーム指導(ゲーム前5分程度パス練習)			リーグ戦・評価
段階	学習計画	I	II	III	IV	簡易ルールによるリーグ戦
A型	グループ編成	円陣パス(10人→5.6人へ)	つき合い～	返し合い～	送り合い～	
B型		扇形パス(1) 対人パス(1) ネット越しパス(1)	返し合い	送り合い	打ち合い	
時間	1	3	8			5

両型の比較の観点は次のようである。a、練習中のパス回数 b、ゲームぶりの発展 c、A型対B型の試合結果 d、生徒の意識の発達(資料は省略)

○結果の考察

資料a、練習中のパス回数

(第1時)

グ ル ー プ			1班	2	3	4	5	6	7	8	平 均
パ ス 回 数	最 初	A型	8	16	6	10	2	7	4	1	5.8
		B型	3	3	5	1	3	1	7	3	3.0
	最 多	A型	18	16	19	26	18	18	10	18	17.9
		B型	21	12	11	11	12	10	12	6	11.9
	平 均	A型	10～11	7～ 8	10～11	9～10	8～ 9	10～11	7～ 8	8～ 9	9～10
		B型	5～ 6	4～ 5	4～ 5	3～ 4	4～ 5	5～ 6	4～ 5	3～ 4	4～ 5

(第3時)

グループ		1班	2	3	4	5	6	7	8	平均
平均	A型	17	16	15	23	15	20	16	18	17.5
	B型	4	3	3	4	5	3	6	4	4.0

パス指導第1時、最初7分間のパス回数
注 と第3時、最初7分間のパス回数

資料D、ゲームぶりの発展

段階	パス	ゲーム			
	I	II	III	IV	
A型		○1人で返す。 ○大きくパスしようとする。 ○後の方で守る。	○送り役へパスする。 ○中つぎして返す。 ○ポジションを交代して守る。	○後の方や、あいているところへ返す。 ○よいボールを打って返す。 ○全体に分散して守る。	
B型		○味方どうしの連絡がうまくいかぬ。 ○1人で返す。 ○かたまって返す。	○大きく返そうとする。 ○送り役へパスする。 ○中つぎして返す。	○連絡して返す。 ○よいボールを片手で打つ。 ○広がりが出てくる。	

資料C、A型対B型の試合結果

チーム	A	B	C	D
A型	2勝1敗	3勝	3勝	2勝1敗
B型	3敗	1勝2敗	3敗	1勝2敗

- 資料aは、B型のパス回数に比べてA型のパス回数の伸びが著しいことを示し、A型の有効性をうかがうことができる。練習内容が異なるのでただちに結論づけることはできないが、A型の方がパス回数も多くその発達が目立つことから、生徒の興味も深く、プレーぶりも協同的発展的でゲームへのギャップが少ないことが予測できる。
- 資料ものゲームぶりの発展についても、やはりA型が優位を示している。A型は、B型に比べてゲームの発展が一段階（1～2時間）ずつ早く、パス練習の効果が有効に表われたものと察知することができる。資料Cの実際の試合結果もA型が優位を示し、A型によるパス練習の有効性を裏づけている。

○話語

パス技能の不十分な1年の段階では、ゲーム前のパスの補強練習は、A型（円陣パスを中心とする方法）によってメンバー間の遅れいを計りながら補強するいき方が、ゲームへのギャップも少なく効果的であると思われる。しかし、最終的に結論づけるためには、さらに綿密な比較実験が必要であろう。

実験 B (2年)

中学2年以降は、1年で到達した「打ち合い」を質的に深める段階である。従って、2年以降はゲームを質的に深めるために部分の抽出練習の必要が生ずる段階である。そこで2年では、「セットして打つ～ストップをつけて守る」姿の攻に重点を置いて、3段攻撃の効果的な抽出練習の方法をみいだすことをねらった。実証研究では、全員配置による方法(A型)と3～4人による一般的方法(B型)の二つの型の練習法を比較してその有効性をたしかめた。

○実験の方法

この実験の対象は、岐阜市立長良中学校2年男子(A型51名、B型52名)で、期間は、昭和39年4月～5月で4週12時間の計画である。A型、B型の指導計画の骨子を次に示す。両型の比較の観

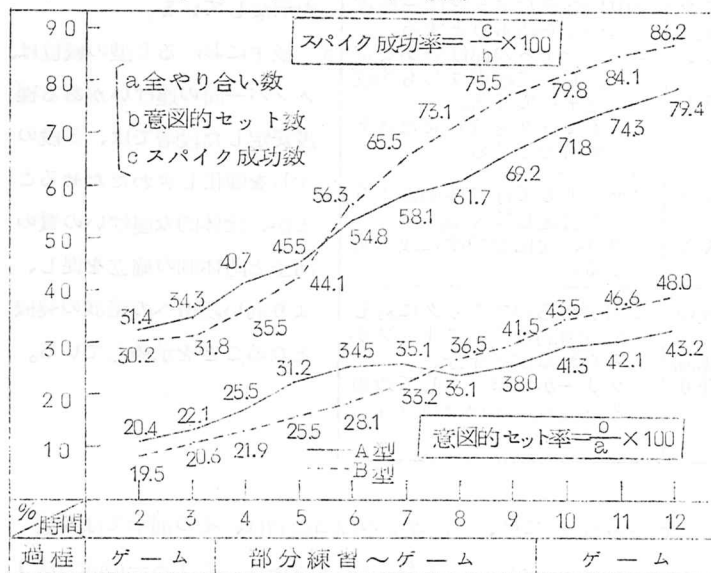
過 程	三段の調子をつみつける	三段攻撃の技能を洗練する	三段のプレイを高める
A 型	パスとゲーム	全員配置による三段の攻撃練習	ゲ — ム
		ゲ — ム	
B 型	パスとゲーム	3～4人による五段の攻撃練習	ゲ — ム
		ゲ — ム	
時 数	3	6	3

注(ゲームと部分練習の比は5:5)

点は次のようである。a、ゲーム中の意図的セット率とスパイク成功率 b、生徒の意識の発達における「問題発生→解消」の過程 c、ゲームの様相と3段攻撃の発達 d、A型、B型の試合結果

○結果の考察

資料a 意図的セット率及びスパイク成功率

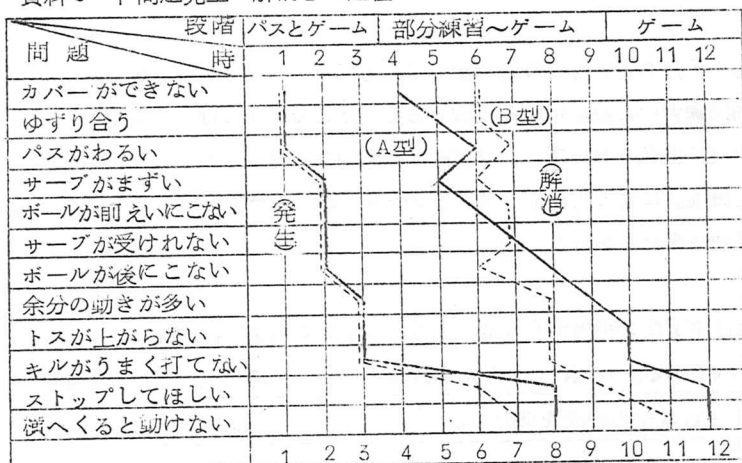


資料 d、A型B型の試合結果

	A型	B型
勝 数	3	6
取得セット数	6	13
得 点	総得点 334	372
	セット平均 17.6	19.6
アタック	総 点 272	318
	セット平均 14.3	16.7

※試合方法はA型B型とも、予選リーグを行ない、それぞれ3チームを選出し、総当たり、3セットマッチ、9試合の結果である。

資料〇 「問題発生→解消」の過程



資料C ゲームの様相と三段攻撃の発達

過程	時	A 型	B 型
ゲーム	2	○ いいボールが上ると近くの人 が打ち込むが、個人的である ○ 真中と前の三段送りから、三 段の連けいが多くなる。	
	3		
部分練習	4	○ 役割りが次第に安定し、セッ ターが位置づけられるが、ト スが不安定。 ○ パス～トスの関係がやや安定 してくる。	○ 部分練習のメンバーとその たの人との連けいが不十分 ○ セットして打とうとするプ レーが出はじめる。
	5		
ゲーム	6	○ セットしようとする動きは多 い。打ち込みの体制不十分。 ○ 三段のボールの動きのすじが 定まってくる。 ○ ストップして防ぎよしようと する動きがみられてくる。	○ 中央へきたボールは三段攻 撃へ持ち込もうとする。 ○ パス～トスの連けいが安定 したし、三段のすじも比較 的定まってくる。 ○ タイミングを合わせたスト ップもでてくる。
	7		
ゲーム	8	○ セットして打つ体制がようや く安定してくる。 ○ 意図的なストップがでてくる。	○ セットして打つ体制がよう やく安定してくる。 ○ 時折、変化をつけた攻撃も でる。
	9		
ゲーム	10	○ 三段に左右の巾がでて、攻の 調子がリズムカルになる。 ○ ストップが崩れず、防の体制 が不十分で強いボールは守り 切れない。	○ 相手からのアタックに対し て意図的な2人ストップが みられるが不十分。 ○ ラリーからセットして攻め る三段攻撃がほぼ確立する。
	11		

〇 結語

チーム間の連けい動作がまだ不安定な2年の段階では、三段攻撃の抽出練習は、その前半ではA型（全員配置の方法）によって連けい技能のギャップをうめ、後半はB型（3～4人による一般的方法）によって、三段そのものを洗練するいきかたが効果的であろうと推測される。

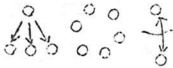
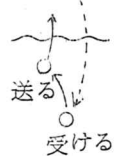
1. 資料aは、三段攻撃の定着度、有効性をみる基本的資料である。これによって、前年はA型の優位、後半すなわち、結果的にはB型の優位とみることができる。資料b、cはこれを直接うらづけるものであり、資料dは、実際場面を通しての検証の結果を示すものである。
2. 前半におけるA型の優位は、チームの全体的な連けい技能がまだ不安定なこの段階では、三段の抽出練習は、三段そのものの技能を洗練するというよりも、むしろ、三段プレイを全体的な連けい技能練習の軸として、メンバー間の連けいを位置づけることに焦点をおいた方が効果的であることを示唆している。
3. 後半におけるB型の優位は、メンバー間の連けいがある程度安定した段階では、三段のすじを強化しきわたらせることが、全体的な連けいの質の向上と防体制の確立を促し、より高い段階への発展の契機となることを示唆している。

2 指導計画とその展開

(1) 1年の指導計画と展開

- 指導時数 15時間
- 指導目標 バレーボールらしくなる初期段階の「打ち合い」ができる。
(・オーバーパス、アンダーパス、アンダーサーブ)
- 指導計画

1年 バレーボール指導計画

過程	ゲームの様相	技能内容		ルール	学習活動	指導の要点
		運筆動作	ボール操作			
導入 (1)					○学習計画を立てる。	○プリントで内容をつかませる。 ○グループ編成、役割の分担をさせる。
パ ス (3)			オーバーパス アンダーパス	ホールディング ドリブル	○グループでパス練習をする。 1. 2. 3. 	○つき指、深爪について指導する。 ○円陣パスを中心に指導し、他は補助的に扱う。
展 開 ム (13)	つき合い (2)	・かたまってつく ・広がってつく		アンダーサーブ サブブレイク	○簡易ゲームをする。(全チームゲーム)	○全体をゲームで追うが、不十分な場合はとりだして練習する。(サーブなど) ○パスは毎時ゲーム前にやらせる。
	返し合い (2)	・助けて返す ・連絡して返す		ネットインボール アウトボール ラインクロス		○〔つき合い〕自分の位置を守り、ボールをかぶらずにつくことを指導する。 ○〔返し合い〕特に助ける人の準備する動きを重視、ラリーの調子は、時間の終り頃でくるので、この頃中断させないことが大切。
	送り合い (3)	・分担して送る ・ととのえて送る		片手送り	オーバータイムズ	○〔送り合い〕送り役の動きを重視、待っていてアンダーか片手で送ることを指導する。
	打ち合い (10)	・役割りを決めて打つ ・位置について守る		トス キル	タッチネット オーバーネット	○〔打ち合い〕ボールのコースが不安定なので、みんなのあけて打つ動作ができるように指導する。 ○主審、副審、線審について指導する。 ○観察の場合は攻防の観点を与えておく。 ○ミスや審判への非難をとらえて指導する。
整理 (1)					○学習のまとめをする。	○2年への発展として三攻攻撃をあけておく。

注 □ は抽出練習、[] は必要があれば抽出

中学1年は、全体をゲームで追う。しかし、パス技能は不十分であるからゲームに入る前に2～3時間指導しておく。パスの指導で大切なことは、手型や基本姿勢だけでなく、飛来するボールの落下点へ早く入り、体全体のバネを使って斜め上方へボールをつき出す感覚をつかませることである。この指導では数多くつかせて早くボールに慣れさせることと、実戦場面に近いかたちの練習が大切である。突破では円陣パスによる練習が効果的のようであった。

次はサーブの問題である。現在の段階ではサーブ力がパス力を上回り、バレーボールの本質であるラリーを阻害している。9人制の2本サーブ制がさらに拍車をかけている。特に低次の段階では、サーブをゲームの開始という意味にとどめ、1本制にするとか、コート内にサーブラインを設けるとかして、ラリーの続くバレーボールをやらせたい。従ってサーブの指導は、正しいフォームをおさえておくだけで補強練習の必要はないと考える。

ゲームの指導でつまずきが多いのは「つき合い」から「返し合い」へ進むときと「送り合い」から「打ち合い」へ高めるときである。

「返し合い」は、みんなで連絡して相手へ返球し合う姿であるが、この様相へ充実してくると、いままでのボトン、ボトンのバレーから脱皮してラリーが続くようになり、興味も一段と高まる。この指導の要点は、受ける人と助ける人の二つの動作をわからせて、みんなのリズムをつかませるにある。今までに成功したと思う指導は「助ける人はボールの方へ向き、どこにあがってもつけるように準備しなさい」という助言であったと思う。

もう一つは、いわゆるバレーボールらしくなる「打ち合い」の様相を実現させることである。この様相へ高まってくると、片手打ちの立体的攻撃やコート全体を守る動きが現われて、一段とバレーボールらしくなる。この指導のポイントは、横へあげるボールの動き（トス）をださせることにある。しかし、技能的に未分化な状態なので、コースを決めてそこへ持っていく指導ではなく、受ける一あげる一打つの三つの分化した動作が全員で大まかにできるように意図する中で特にみんなのトス動作に重点をおく。ボールへの集中性が残るので、ホワードの待っていてあげる動作や準備して打つ動作を強調することも大切である。1年の指導案例は紙面の都合で省略する。

(2) 2年の指導計画と展開

○指導時数 12時間

○ねらい セットして打つ～ストップをつけて守る「打ち合い」ができる。

- （ ・パーストスーキルのプレイ
・トス、キル、オーバーサーブ ）

○ 指導計画

2年 バレーボール指導計画

過程	ゲームの様相	技 能 内 容			学 習 活 動	指 導 の 要 点
		攻防プレイ	連 繋 動 作	ボール操作		
導入 (1)					○学習計画を立てる。	○練習計画の骨子を示す ○チーム編成、役割り分担は自主的にやらせる
展 						

注 は抽出練習、 は必要があれば抽出

中学2年は、三段攻撃に重点をおいて指導する。2年の指導を大きく分けると1年の復習、三段攻撃の練習、三段攻撃と防禦のまとめである。

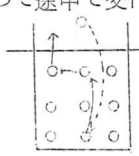
復習段階は省略する。2年の重点である三段攻撃の練習は、ゲームと平行して、前期は全員配置による方法、後期は2～3人による一般的方法によって行なう。全員配置の方法の場合は、みんなの連繫に重点をおき、パストスーキルのプレイが全体的に滑らかにできるように配慮する。パスからトスヘトスからキルへと重点をおいて指導した方が効果的である。反対コートから入れるボールは、攻撃しやすいチャンスボールがよい。この練習を3時間程行なうとゲームの中で三段の連繫がスムーズになる。この期の指導案例を次に示す。

後期の抽出練習は、パストスーキルの三段そのものの練習である。パストスーキルのバランスをくずしているのはトス動作である。トスが乱れる原因は、ボールの落下点へ早く動けないこと、アタッカーに正対しないことであるからこの点を三つの連繫の中で修正する必要がある。キルはトスさえよければ打てる。しかし、タイミングが合わない生徒もいるのでそのはいり方やジャンプの時期を教えることよい。トス、キルなどのボール操作の練習も必要であるが、三つの連繫が大体の形をなしてからでないと効果が少ない。この程度の段階では、ボール操作にあまり多くの時間をさくべきではなからう。

最後のまとめの段階では、三段攻撃に対するストップ防禦に重点をおく。防禦の指導では、相手の主力攻撃者に対する2人のストップとバック陣のレシーブの動きをおさえる。この練習は原則的なフォーメーションを示してゲームの中で指導する程度でよい。

2年 バレーボール指導案（男）

- 本時の位置 攻撃段階の第2時
○本時のねらい 待っていて、打つ人に正対してトスする。

	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 の 要 点
導入 (5)		○本時の目標を話し合う。	○トスサーはボールへ寄らずに準備して待つことをわからせる。
展開 (20)	セット動作 (トス)	○準備体操、シートパスをする。 ○全員配置の攻撃練習をする (コートがない場合は半分) (ずつで途中で交代) 	○チャンスボールを入れる。入れる人は交代する。 ○技能の要点 みんながトスの準備をする 開いてアタッカーの方を向く 額の上でひきつけてトス
閉 (5)	ゲーム (15)	○練習ゲームをする。 (得点なし、全チーム一せいにしなう。)	○強いボールは高くあげると次のトスがやり易いことを助言する。 ○サーブレシーブ後のトスサーの動きが遅いから注意させる。 ○声をかけてトスさせる。
整理 (5)		○本時の反省をする。	○アタッカーの失敗の原因に気づかせる。

(3) 3年の指導計画と展開

○指導時数 12時間

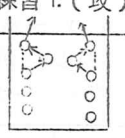
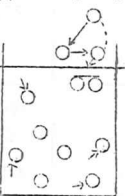
○ねらい 二段と三段で打つ～ストップを固めて守る「打ち合い」ができる。

○パスとスーキルのプレイ、ストップとレシーブのプレイ

○ストップ、レシーブ

○指導計画

3年 バレーボール指導計画

過程	ゲームの様相	技能内容			学習活動	指導の要点
		攻防プレイ	連繋動作	ボール操作		
導入 (1)					○学習計画を立てる。	○練習計画をつかませる。 ○グループ編成、役割り分担を決めさせる。
展開 (10)	ゲーム (2)	打ち合い 2年の様相の再現 セットして打つ ストップをつけて守る		オーバーパス アンダーパス	○ゲーム(2年の復習)をする。 ○パスの練習をする。	○パスは毎時、活動前に練習させる。 ○セットして打つ全体のリズムを重視する。
	ゲーム部分練習 (6)	二段と三段で打つ 三段攻撃の巾ができ、二段攻撃もでてる。	三段攻撃 二段攻撃	パスとスーキル トス スーキル	○ゲームと部分練習(攻防)を並行して行なう。 練習1.(攻) 	○二段と三段の攻撃のリズムの変化をつかませる。 ○部分練習に重点をおく 三段攻撃→二段の追い打ちへ移行させる。
	ゲーム (2)	ストップを固めて守る 三段攻撃の安定に応じて、ストップ、防禦体制がまとまる。	防禦プレイ	ストップとレシーブの連繋	練習2.(防) 	○主力をマークした防禦の動きをゲームでつかませる。 ○防禦のフォーメーションを教える。 ○防禦練習と攻撃練習を交互にやらせる。
整理 (1)	ゲーム (2)	三段攻撃とストップ防禦の攻防となり、コンビへの意識がでてる。	防禦プレイ	ストップとレシーブ	○トーナメント戦をする。	○ゲームを実際に運営させる。 ○作戦を指導し、チーム独自の作戦をねらせる。 ○コンビ攻撃へのつながりを持たせる。
					○学習のまとめをする。	6人制について指導する。

中学3年では、二段と三段の攻撃とストップ防禦を指導する。3年の様相は、攻撃では三段攻撃がまとり、相手からくるボールに応じて追い打ちらしいプレイもみられるし、防禦では、相手の主力に対するストップとバック陣のレシーブの動きが固まってくる。3年の展開では、前期は攻撃に重点をおき、中期は防禦にポイントをおいてストップ防禦をおさえ、後期は中学校の最終的なまとめとして、三段攻撃を主とする攻防のバランスを指導する。

前期の攻撃の指導では、2年の大まかな三段攻撃を質的に高めることを意図する。すなわち、相手からのチャンスボールは三段で攻め、レシーブボールは追い打ちに持ち込もうとするいわゆる巾のある三段攻撃へ高めるのである。導入段階のゲームでこのリズム（三段や追い打ち）が大まかにつかめたら、三段や追い打ちの練習にはいる。この練習は2～3人による三段攻撃の一般的練習法でよい。

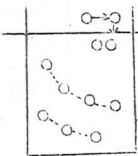
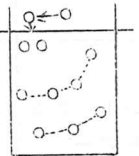
中期のストップ防禦の指導は、2年と異なり抽出練習を行なう。抽出する時期は、ゲームで攻撃に対するストップとレシーブの動きが大まかにできてからで、このリズムがわからないと抽出練習の効果がうすい。抽出練習では、ストップとバック陣のレシーブの動きを一体的に指導する。左、中、右からの攻撃に対する原則的なフォーメーションを示し、実際に練習させる。練習は反対コートから三段～二段の攻撃を行ない、それをストップレシーブする全員配置の方法をとる。指導では動きを重視し、攻撃点に応じて位置をとる防禦体制をおさえる。生徒はプレイの前後関係を忘れて動いた位置へとどまりがちであるから、ゲームで修正する必要がある。ストップとレシーブに分けた分析的練習はまだ効果的ではなからう。この時期の指導案例を次に示す。

最後のまとめでは、三段攻撃とストップ防禦のバランスのとれたプレイに重点をおく。中学校の最終段階であるから、攻防の作戦やゲームのペースを指導して個々のゲームの創造活動を育成するとよい。

3年 バレーボール指導案（男）

○本時の位置 防禦段階第2時

○本時のねらい 攻撃点へ早く動き、声をかけてストップする。

	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 の 要 点
導入 (5)		○本時の目標を話し合う	○実際にやってみせる。ポイントは相手のボールの動きにあることをつかませる。
展開 (30)	防禦練習 (ストップ動作) ○2人の連繋ストップ	○準備体操、対人パスをする。 ○防禦練習をする。 練習1.  練習2. 	○左攻撃に対するストップが中心。 ○途中で攻防を交代させる。 ○技能の要点 ・相手のボールを見て、す早く攻撃点へ寄る。 ・外側の人を基準にして声をかけてとぶ ・相手の攻撃点へ揃って手を出す
ゲーム (10)	○攻撃に対するストッププレイ	○練習ゲームをする。 ○整理体操をする。	○ボールが相手のコートへ入ったらすぐストップの準備をさせる。 ○反則に注意し、フォローの体勢に入らせる。
整理 (5)		○本時の反省をする。	○バック陣のレシーブの動きが悪いことに気づかせる。

3 今後の問題

未解決の問題を学年別に眺めてみると、1年では基底となるつく技能の補強の問題がある。この技能を何時間程どんな方法（練習）によって補強するかが明確になっていない。2、3年では、発達段階が大まかな段階でしかとらえられていないし、様相に対応したボール操作の効果的な位置づけも明瞭でない。また、女子についての実証研究が残されている。

今後の発展として考えておかなければならない問題は、社会の発展によるめどの修正、高等学校へのつながり、6人制バレーボールへの移行の問題である。めどの修正に関しては、社会の進歩につれて中学生の技能水準も高まると、それに応じて各学年のめどを立てなおす必要が生ずることである。まして、小学校の教材にバレーボール型がはいってくれば、中学校のめどや過程はあらためて修正せねばなるまい。

高等学校の過程は、中学校の様相を受けてその発達を計ることにある。様相でいえば、「二段と三段で打つ～ストップを固めて守る」姿をより充実させ、コンビネーションによる攻防へ高める段階である。そのためには、高等学校での指導が、この発達の様相に応じた指導過程の路線で展開されなければならない。

6人制バレーボールについては、ローテーション制で位置が公平であること、サーブが1本で攻撃的性格がうすくサーブレシーブの障害が緩和されることなど中学生にとっても利点が多い。ブロックの場合のオーバーネットやサイドアウト制などに多少の問題は残るが、結論的には、6人制への移行は日本のすう勢でもあり、いち早くとり入れるべきであると考える。

研 究 員

今井（岐陽中）、金武（鴨沼中）、杉山（美山中）、高橋（北方中）

藤井（加納中）、船戸（島中）、松浦（長良中）、山口（三輪中）、山田（高富中）

サ ッ カ ー の 指 導

ま え が き

サッカーは古くから世界的な競技として行なわれてきたが、近代スポーツとして世界に普及したのは1863年イギリス、フットボール協会が創立し規則を制定し、現在行なわれているようなサッカーの形態が作り上げられた時からである。その後、1904年に国際蹴球連盟が組織された規則の改正統一を行い現在の競技規則を策定し、今日いたっている。サッカーの競技を端的に言えば、手以外の全ての身体を用いてボール操作し、敵、味方の攻防プレーによって相手のゴールをおとし入れるゲームであるといえる。

このようにボールを媒介にして行なわれる競技であるサッカーが、他のボールゲームとちがう所は次のようである。

1. 手の使用が禁止されているため、より高度な身体的支配による技術又は思考能力特に、足でのボールコントロールが要求される。
2. 身体接触が認められている。
3. ルールが簡単であり、スリル、スピード、立体感がある。

一見手を使わないでボールを扱うことは、たいへんむずかしいことのように感じられるが、練習を重ね強い脚力、調整力を高める事によって手に近いボールコントロールの技能が身につけられるものである。いま一つサッカーは広いコートで行なわれるということもあって、特に精神力をも要求される競技でもある。

1 指 導 過 程

(1) 指導の基本的立場

過去においてサッカーの指導といえば、まず、蹴ること、止めることを教え、それらがゲームの中で生かされようが、生かされまいが、あまりかかわりなくとにかくそれらは個人技能として指導過程にあっては重きをなしていた。そしてそれらの個人技能がある程度の段階に達して蹴られるボールの距離が伸び正確さが増してくると今度は集団技能として止めることと蹴ることを結びつけたり、あるいは二人、三人のパス、さらにはそれからのシュートというぐあいに漸次高度なもの、複雑な技能の指導へとというような具合に行なわれていた。この指導過程においては、ゲームは個人、集団技能の総仕上げの意味で取りあつかわれていたのである。しかし、そこで行なわれるゲームは個人、集団技能の総仕上げにはならず、むしろ実際には獲得したはずの個人、集団技能はほとんど生かされることなく、貴重な時間とエネルギーを無駄にしたというような結果に終わっていた。もう少し具体的に述べると、キックの指導で、何の抵抗物もおかずに得た技能は、常に対人という障害物が存在する試合場面で100パーセント発揮されるわけではないのである。即ちキックする場合の踏み込み足や、蹴る足の伸び具合が申し分なかった

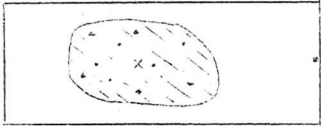
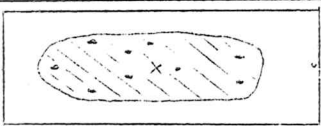
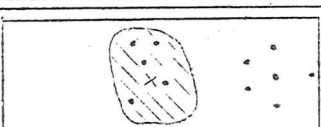
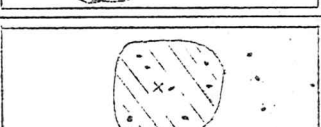
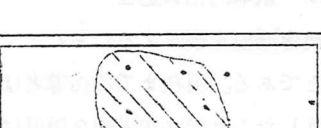
以上のようなことから、サッカーの指導においても、総説でくわしく述べられている指導の基本的な立場、即ちゲームの様相の発展に基づいて指導過程を構成しなければならないことを痛感したのである。ところがサッカーは、まえがきでも述べたようにボールを足でコントロールしなければならないという特質をもっているので、ある程度前もってこの技能をおさえる必要も生ずるわけである。

サッカーがいかなる過程をたどって発展していくかを、その運動ぶり（ゲームぶり）でとらえ、サッカーの指導の一つの“めど”として把握しようとして、過去数回の実施や、観察の結果をまとめたのが次の表である。（図表1）

指導過程を構成するにあたっての困難点は、何を、どのように配列するかがきわめて不明確だということである。現在まで各指導者は主観的なものや、好みに応じてそのつど指導を行ってきたのであるが、こうしたことでは効果的な指導は期待できない。以上の点を考えサッカーの基本的な要素であるコンビネーション、ボールありの技能、ボールなしの技能の三つの観点からゲームを分析し、様相の発達過程に即してそれらの内容を配列するようにした。

中学校を中心に、小学校との関連や高校への発展を考え一覧表にまとめたのが次の表(図表2)である。

様相の発展と指導のめど (図表1)

上達の過程	様相	かたまる	縦に広がる	横に広がる	厚みができる	H.B.が攻撃に参加する	E.B.が攻撃に参加する	皆で攻め、皆で守る	
								持ち場がわかマンツーマン対マンツーマンがわかる	マンツーマンとマンツーマンの関係がわかる
一般の見通し	小なれる	←	→	→	(簡易サッカー)				
	中正確さ		←			→			
	正確さ			←				→	
	高強さ				←				→
中学校の見通し	大総合能力								→
	1 正確さ		←	→					
	2 正確さ			←		→			
	3 正確さ						→		
様相把握の観点	ポジション別	ボールに集る	守り役で てくる	アウトサイドプレーヤーが出現する	中継役として の居ちが明確 に現われてくる	フォワードの フォロ役が 出てくる	フォワードや H.B.のフォロ ー役が出現す る	攻撃、防禦に全員が有機的に動くようになる	
	ボールの動き	ボールがと ばない	縦へのキッ クが多い	有機的に横へ 広がり横へ パスが多くなる	縦横のパスが 使い分けでき るようになる	使って攻撃す るようになる	中継と速攻の パスを使い分 けができるよ うになる	場面に応じたキックの使い分けができるようになる	
様相の模式図									

基本に指導過程 (図表2)

	理	由	対	策	指 導 内 容	指 導 上 の 留 意 点
か た ま る	コ ー シ ン ビ ネ	○基本的な動きがわからない。 ○皆がボールに触れない。	○フリーな位置に走ること。 ○人をマークする。	○横パスを通すようにする。	○前に出しては人に当たってしまうのであいている人へパスさせる。	
	ボ ー ル 技 術 を 使 用 し ④	○ボールが蹴れない。 ○ボールの処理がうまくできない。 ○思うように体が動かさない。	○遠くへ蹴る。 ○ボールの処理をうまく行うため 重心の移動を体得する。	○インステップキックのあて方を 教える。 ○ジョルダージャーキーを理解する。 ○ドリブルをやりがらボールに なれる。	○当て方を教える。 ○ボールの説明の時に指導し準備 運動として行なう。	
縦 に 広 が る	コ ー シ ン ビ ネ	○各ポジションの役割がわからな い。 ○ゴールを意識しすぎる。	○予想した動きを教え、ウィング の必要性を強調する。(ひらく こと)	○フリーな動きを知らせる。	○3：1で行なう。 ○ゴール前の守備を導くするため に開く事を教える。 ○フリーな人へのパスがチャンス となることを知らせる。	
	④ に 同 じ	○たまたまボールが遠くへとぶ。 ○思うように体が動かさない。	○重心の移動を体得すると共に方 向を変えるキックをする。	○インサイドキックを教える。 ○トラップキックを教える。 ○タックルの正しい方法を知る。 ○浮き球の処理	○ボールを止めて横から縦へ、縦 から横へ蹴ることを教える。 ○正しいタックルを教え、危険防 止に努める。	
横 に 広 が る	コ ー シ ン ビ ネ	○横に出たボールがチャンスとな る。	○フォロロー役を強調し、その必 要性を教える。	○ハーフのポジショナルプレーを 教える。 ○間接的プレッシャーの動きを知ら せる。 ○スローインの戦術を教える。	○中継とフォロアップの必要性 をおさえる。 ○4：2で行なう。 ○間接的プレッシャーの動きを押え る。	
	④ に 同 じ	○パスをもらいう位置がわかる。	○遠近のパスを使いわけること。 ○浮き球の処理を教える。	○動きながらのインサイドキック を教える。 ○動きながらのトラップキックから シュートを教える。 ○ヘッディング	○ボールを止めながらインサイド キックを押える。 ○姿勢、当て方の練習	

厚みがで	コ ン ビ ネ	○攻防の間に空間ができ、そこ きたボールの処理いかんによっ て攻防が左右されるようになる。 ○ボールを蹴ってからの動きがわ からない。	○H.Bの役目としての攻防の必要 性を強調すると共に ○相手の動きを予測してポジショ ンをとる。	○H.Bの攻防におけるポジショナ ルプレーを指導する。 ○2対1の動きを教え、たてパス を出すタイミングを指導する。	○フォワードのフォローと攻撃す ることによって、厚みがでける 事を教える。 ○時に縦パスを教える。 (出すタイミングをつかむ)
で	④ に 同 じ	○空間に落ちたボールを後にもど って処理する。 ○適切な動きができない。 ○前に出てボールを処理すること ができない。	○方向を変えてボールを止め方向 を変えて蹴らせる。 ○ボールに応じて走れるようにす る。	インステップキック 動きながらのトラップینگシュ ート スローインを指導する。	○スローインの規則を理解させる
H.B	コ ン ビ ネ	○H.Bの役目がわかってきた。 ○ボールの動きに対して予測した 動作ができる。	○F.Bの役目としての攻防の必要 性を強調すると共に ○相手の動作を予測してポジショ ンをとる。	○F.Bの攻防に対するポジショナ ルプレーを指導する。 ○4対2の動きを教える。	○攻撃の人員を相手より一人でも 多くする事を教える。 ○たてパスを出した時のチャンス を知らせる。
に	④ に 同 じ	○H.Bからのボールの展開の必要 性がわかってきた。	○FW・HBへのコントロールし たパスができるようにする。	○トラップینگとインステップキ ック ○ドリブルシュート ○コーナーキックの指導する。	
F.B	コ ン ビ ネ	○F.Bの役目がわかってきた。 ○ボールに対して予測した動きが できる。	○コンビネーションを重視させる。	○フォーターションを教える。 ○3対2の動きを教える。	○全体の攻防の関連を覚えさせる ようにする。 ○たてパスを早く強く通す事を教 える。 ○フリーゾーンへ早く走り込む事 を教える。
が					
攻					
撃					
に					
参					
加					
す					
る					

皆で攻め、皆で守る	④に同じ	○H.Bの後のボールの展開の必要性がわかってきた。 ○前に出たボールを処理する事ができる。	○状況に応じたキック・トラップ、ヘッディング、ドリブルを行なうと共に ○種々の変化に応じて身のこなしが適確になる(フェイント)	○種々なボールをダイレクトでキックし処理する。 ○状況に応じたフェイントを指導する。	○種々なボールをダイレクトでキックし処理する。 ○準備運動の中で取扱う。
	コロンビネーション	○味方同志の連けい動作がわかってきた。 ○敵の動きを意識して味方のカバーを考える事ができるようになってきた。	○ゾーンの攻防マン・ツウーマンの攻防を行なう。	○フォメーション練習を行なう。	相手の動き、味方の動きに即応したフォメーションを会得させる。
	④に同じ	○種々のボールコントロールができるようになる。 ○せり合いができる。	○高度なボールコントロールができるようになる。	○無理な体勢でもボールの処理ができるようにする。 ○フェイントをうまく利用する。	○むずかしいキック、ピンチを救うキック等、体勢がくずれても蹴れるようにする。

4. 実験 A

この研究はゲームの発展が一番効果的なのは、いずれの指導計画によるべきかを明らかにしようとしたものである。

① 実験の方法

- (イ) 対象 中学一年
(ロ) 指導者 伏屋仁司

② 指導計画及びグループ編成

- a グループ……ゲーム→部分→ゲーム
b グループ……ゲーム→ゲーム→ゲーム
c グループ……キック→ゲーム→ゲーム(キックを補うこととして計画)
d グループ……基礎 →応用 →ゲーム(指導要領にもとづいて計画)
(指導計画は省略)

③ 結果の処理

(図表 3)

様 相	グループ	a	b	c	d
1	かたまる	1 時 間 目	1 時 間 目	1 時 間 目	1 時 間 目
2	たてに広がる	2 時 間 目	3 時 間 目	2 時 間 目	2 時 間 目
3	横に広がる	5 時 間 目	5 時 間 目	4 時 間 目	3 時 間 目
4	厚みが出る	6 時 間 目	8 時 間 目	5 時 間 目	5 時 間 目
5	H・Bが攻撃に参加する	10 時 間 目	11 時 間 目	8 時 間 目	
6	F・Bが攻撃に参加する			9 時 間 目	
7	ボール、人の動きに応じてポジションがとれる			10 時 間 目	
8	試 合 の 内 容	人の動きについて話し合いが行われた。	部分練習を取り出し人の動きを研究したが3対3が生きたようだ。	人の動きとパスの方向が話し合われパスシュートが他より長い。	ボールあつかいは上手だが試合の進め方が下手
9	試 合 結 果	1勝1敗1分	1勝1敗1分	2 勝 1 分	2 敗 1 分

cグループが最も高い様相にまで発展していったことと、様相から様相へと移行するのに要した時間が最も少い点から、他グループより良い指導過程であるという結論を得た。次に dグループで考えられることは、一様相が現われてから次の様相にまで発展するのは早い、基礎→応用に大半の時間を要し、決められた時間内では最終的様相への発展がおそい。a・bグループはその反面、様相は早く表われ

定の段階まで発展するが、その段階からの発展は困難であり様相の質が悪かった。

実 験 B

1. 研究のねらい

サッカーをゲームの場で評価し、様相の発展に即してサッカー技能をどのように取り上げ、どのような順序で、どのくらいの重みづけをもって、おさえていけば効果的な指導ができるかを明確にしようとしたものである。

2. 研究対象

羽島郡川島中学校一年生 男子 101名

岐阜市本荘中学校一年生 男子 112名

3. 研究方法

下記の三種類の指導方法に従い、その発展過程を毎時間のゲームを主体にとらえ観察する。

(イ) 生徒の記録

(ロ) 教師の観察……………全体のプレーヤーの動き、ボールの動きに留意する。

(ハ) 8ミリ撮影……………毎時間のゲームの指導を撮影し、ゲームの発展結果を知る。

三種類の指導方法

Aグループ ……………ゲームの中から部分を取り出して個人を中心に基本技能（ボデーコントロール、ボデーワーク）を指導していく方法。

コンビネーションに簡単から複雑へと発展させていく指導法。

Bグループ ……………コンビネーションの基本とボールコントロール、ボデーワークの基本をゲームの段階に応じて指導していく方法。

Cグループ ……………コンビネーションをできるだけゲームの場を印象づけながら、その中に基本形を生かして指導し、個人技能（ボデーコントロール、ボデーワーク）の基本形を指導していく方法。

4. 研究のための指導略案

	方 法	A グ ル ー プ	B グ ル ー プ	C グ ル ー プ
導入	1	学 習 計 画、グルーピング、ルール説明、役割の分担		
展開	10	14分—ゲーム（7分—7分）	14分—ゲーム（7分—7分）	14分—ゲーム（7分—7分）
		14分—基本技術練習 12分—攻防練習 1対1→2対1 →3対1→4対2	12分—基本技術練習 14分—攻防練習 3対1→4対2 →2対1	12分—基本技術練習 14分—攻防練習 7対5
整理	1	反 省、 評 価		

(5) 実験の結果

図表 4

カ レ フ	A			B			C		
	様 相	教師の観察と動き	子供のことば	様 相	教師の観察と動き	子供のことば	様 相	教師の観察と動き	子供のことば
1	かたまる	○ボールを蹴ることによりゴールに近づけることのみ考え、蹴り合いのゲームが始まる。	○ボールが蹴れない。 ○ボールを蹴っても遠くへとはばない。 ○かたまるな。	かたまる	○ボールの蹴り合いが始まる。 ○ボールは蹴っても人に当りボールの後ろを追う。	○ボールが蹴れない。 ○ボールを蹴っても人に当ってしまふ。 ○かたまるな。	かたまる	○ボールの蹴り合いが始まり、非常に危険である。 ○ボールの後ろを追う。 ○キック、トラップینگめっちゃ、くちゃ。	○人が多すぎる。 ○味方同志ボールをとりあう。
2	たてに広がる。	○守り役、攻め役を決める。 ○時に大きく前に蹴るか、ゴールを意識するためヒールキックを使ってゴールの方向へ蹴ろうとする。	○フオワードはかたまってしまう。 ○持っていていけ。 ○人が多すぎて蹴れない。 ○みんなの動きがにぶい。	たてに広がる。	○フリーな場所として、ゴール前に一、二名ポジションを取る。 ○ボールコントをあせり、相手・味方との接触がある。 ○スループパスが現われる。	○蹴れ、・ボールを持ってこい。 ○ボールを蹴ろうとすると人が来てしまふ。 ○決めた所を守れ ○横に走れ	たてに広がる。	○ポジションをとって待つがボールにふれる回数 は少なく、またボールを追うようになる。 ○浮き玉の処理が悪い。	○ボールが来ない ○ボールが蹴れない。 ○決めた所を守る
4	横に広がる	○ウィングのポジションを守る様に約束し、チャンスを作る ○ボールを待ってプレーする。	○ボールが来ない ○味方がわからな い。 ○ストップすると相手に来てしまふ。	横に広がる。	○作戦として横パスを考える。	○あせってしまつてパスが出せない。 ○ウィングへパスしよう。	横に広がる。	○ボールコントロールの未熟な点から、一度に横に広がろうとしても困難である。	○相手にとられないようにしよう。 ○ボールのもらえ る所にポジショ ンをとる。

Aグループの指導

- (1) ゲーム中かたまることが多く、味方同志の競いがある。
- (2) 直線的なキックが多く、ロングキックがよく飛ぶ。
- (3) 個人プレーが多く、ボールを待ってプレーすることが高度な段階でも見られる。

Bグループ

- (1) 味方を意識した動きが早くから見られる。
- (2) パスがうまく、タイミングよく通す。
- (3) かたまりから離れるようなフリーランニングが見られる。

Cグループ

- (1) 7対5の指導はボールコントロールがある程度習得されなければ困難である。
- (2) 攻防練習をゲームに生かす段階としては“厚みができる”様相の後である。
- (3) キックがまずく、かたまりが多い。

以上のような観察結果が生まれ、(B) グループの指導が比較的、サッカーの指導過程としては望ましく効果的であった。プレーに動きがあり(フリーマンの動き)、4～5時間目のゲームでは、すでにスルーパスが使われ、味方同志の連繋が望ましい姿で現われる。前項の指導の立場で述べたごとく従来の指導法での動きの少ないゲームに比し、動きのあるチームゲームとして非常によかった。しかし、動きの基本としての3対1、4対2、2対1を中学一年生の第一時からボールを媒介として指導することは困難である。ボールに慣れていない生徒はボールを保持してからボールを離すまで(ボールコントロール)に時間がかかり、そのために動きの指導としての3対1は可能ではなく、無駄な時間となってしまう。もし指導するとしてもボールを媒介とせず単に動きを对人的に指導していくことのみによれば効果的であるかもしれない。即ちサッカー指導を全体の場面で行なうのに附加して、この動きの基本をできるだけ早くわからせる(小グループをつくってやらせてみる)ことはゲームの様相における“広がり”を早めるのに役立ち、広い競技場でのフリーマンの役割が生徒によりよく理解できる。さらに動きの基本のみならず、ゲームの中で意識して横パスをしようとする点にし役立つ。

以上のような観点から技術的に可能になってくる3～4時間目頃ではBグループの指導は効果的であった。即ち動きの指導によりボールが最初はこなくてもフリーなポジションをとる必要性を知り、予想した動きが現われ、広い競技場を使ってゲームができるようになるからである。この点Aグループのような従来のサッカーの基本技能としてのボールコントロールのみの指導よりも、動き等を含めたB(ポデワーク、ブレイン、ボールコントロール)をサッカーの基本技能として取り上げ、ゲームを主体とした指導にそれぞれのゲームの時点に即して、これを附加して指導していくことがより効果的であると考えられる。

最後にゲームの様相の発展から考えてみると、Cグループでは非常に“かたまり”段階が長く“横に広がる”までにかかなり時間と指導を要した。ことを付加しておきたい。

2 指導計画とその展開

(1) 一年の指導計画 (12時間)

△ねらい○厚みを加えて攻撃できるように指導する。(攻防の必要性を理解させる)

○広がって攻撃する有利さを知り、フリーマンの動きを教える。

	時間	様 相	指 導 内 容	学 習 活 動	留 意 点
導入	1		学習上の約束を決める。グループ決定、役割分担、サッカー概要		
展 開	10	たてに広がる	○ウイングの役目を理解し、ウイングを使って攻撃することを教える。 ○フリーな場所を見つけることを知る。 ○方向を変えるキックを知る。(インステップ) ○トラッピング(浮き球の処理) ○胸のトラッピング、頭を使うことをおぼえる。	○ゲーム ○4人1組で3対1を行う。 ○ボールを止めて方向を変えて蹴る。 ○呼いて来るボールを腹、胸でおさえる。 ○立ったままタックルする。	○ウイングのポジショナルプレーを重点にし開くことを強張する。 ○ボール保持者とフリーマンとの関連の動きを知る。 ○蹴る方向に立ち足を向ける。 ○足をふり上げるなどの危険防止も考えて行なわせる。 ○準備運動の時行なう。
		横に広がる	○フォローすること教え、たてパスを通すことを知る。 ○遠近のパスを使いわけ(インサイドキック) ○ヘディングで正しくボールを処理する。 ○シュートにつなぐパスを通すことを知る。	○ゲーム ○6人1組で4対2を行う(ゴールを使用しない) ○インサイドキックの練習をする。 ○ヘディングを2人1組になって行う。 ○3人1組でゴール使わずに練習する。(2対1)	○ハーフのポジショナルプレーを知る。(フォロー、中継) ○間接的なプレーヤーの動きをおさえる。 ○姿勢とあて方に留意。 ○パスを出した後の縦への動きを教える。
		厚みができる	○H.Bの役目を理解させる。 ○シュートへのパスを通すようにする。 ○タイン外でキックすることを知る。 ○トラッピングシュートを練習する。	○ゲーム ○ゴールを使わずに2対1をする。 ○止めないでインステップで蹴る練習。 ○動きながらトラップしシュートする。	○攻防の必要性を理解させ、攻げきに厚みを加えさせる。 ○できるだけスピードをおとさないようにやらせる。
整理	1		グループ反省、学習での問題点		

第1学年 サッカー学習指導案

本時の位置 たてに広がる段階の第2時

本時の目標 ○ウイングからの攻撃の有利さを理解させ、常に広がることを知る。
○パスをうまく出せるようにする。

指導計画

過程	指導内容	学習活動	留意点
導入 (10分)	1.目標確認、学習の進め方 2.準備運動	1.集合し今日の本課を知り何をやるかを知る。 2.準備運動として、ショルダーチャージスローインドリブルをして体をほぐす。	2.必要な部位の徒手体操はおきなう。
展開 (34分)	3.ウイングとしての動きを知る。 4.インステップキック 5.トラッピングシュート	3.ゲームを行う。 (審判はチームより選んで行う。) 4.ボールを止めて方向を変えてインステップで蹴る。 5.ボールを足もとへ止めてゴールに蹴り込む。	3.ウイングは開くことをゲーム中強張する。 4.動きの原則を常に知らせる。 5.立ち足を蹴る方向に向けることに注意する。 6.あわてないでゆっくりやらせる。キックに重点をおく。
整理	6.整理体操 反省	6.全員で整理体操をし今日の反省をする。	7.ウイングはひらけたか。 次時予告 あとしまつ

(2) 2年の指導計画 (10時間)

△ねらい ○オフェンスの人員を1人でも相手より多くして攻撃することを指導し、その時のディフェンスも考えさせる。(H.Bの必要性を理解する)

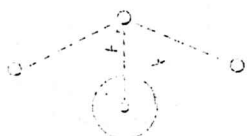
	時間	様 相	指 導 内 容	学 習 活 動	留 意 点
導入	1		学習計画、グルーピング、役割分担、学習上の約束		
展 開		横に広がる	○フオローすることを知らせてパスを味方にうまくつなぐことを教える。 ○方向を変えるキックを教える(インサイドキック) ○守り手の処理を知る。 ○パスの原理を知る。	○ゲーム(8分-8分) ○6人1組で4対2を行なう。 ○3人1組で方向を変えながら行なう。 ○ヘッディングの練習をする。 ○2対1の練習をする。	○H.Bのポジショナルプレーを理解し、フオローと中盤を拡張 ○間接的プレーヤーの動きと、スルーパスのタイミングを知る。 ○立ち足の方角をける方向に向けさせる。 ○パスを出すタイミングと出したあとの動きを教える。
	8	厚みかできる	○H.Bの役目を理解させる。 ○パスの原理を知り、フリーマンの動きを拡張する。 ○正しくキックさせる。 ○トラッピングシュートを教える。	○ゲーム(8分-8分) ○ゴールを使って2対1の攻防練習をする。 ○数人でダイレクトで方向を変えながらける。 ○後から来たボールをトラッピングしてシュートする。	○フオワードの後での攻撃の厚みを増すことを拡張し、攻方の空間を作らないようにする。 ○立ち足の方角を留意する。
		H.Bが攻撃に参加する	○H.Bの役目としての攻防の必要性を理解する。 ○フオローすること教え、たてパスを出すことを知ると共に、守備の関与を教える。 ○ヘッディングによるパスを知らせる。	○ゲーム(8分-8分) ○4対2の練習をする。 ○1対1でゴールにシュートする。 ○方向を変えたヘッディングの練習をする。	○攻撃の人員を1人でも相手より多くすることを強調。 ○スルーパスのタイミングとディフェンスのカバーを教える。 ○ショルダーチャージを拡張する。 ○体の入れかえ
整理	1		学習結果の整理と反省		

第2学年 サッカー学習指導案

本時の位置 横に広がる段階の第2時

本時の目標 O H Bの中継とフォローアップの必要性を知らせ、予測した動きを理解させる。

指導計画

	指導内容	学習活動	留意点
導入 (10分)	1.学習確認、学習の進め方 2.準備運動	1.集合し今日の目標を知り何をやるかを知る。 2.準備運動としてショルダーリングスローイン、ヘッドイングをして体をほぐす。	2.必要部位の徒手体操は補う。
展開 (30分)	3.ハーフの中継とフォローアップができる。 4.間接的プレーヤーの動きを知る。 5.トラッピング、サイドキック	5.ゲームを行う (審判はチームから選んで行う。) 4.6人1組になって4対2を行う。 (ディフェンスは順次交代してやる。) 5.ボールをトラッピングしてインサイドで返す。	5.ハーフの中継とフォローアップをみながら強調する。 4.間接的プレーヤーの動きを押える。 
整理 (6分)	7.整理体操、反省	7.全員で整理体操をし本時の反省をする。	5.ハーフは中継できたか。

(3) 3年の指導計画 (10時間)

△ねらい ○全体の攻防の関連をおぼえさせ、ゲーム中での攻防の姿として2対1の形になることを知り、その有利さを指導する。

	時間	様 相	指 導 内 容	学 習 活 動	留 意 点
導入		学習計画、グルーピング、役割分担			
展 開	8	横に広がる	○縦パスを通すチャンスをおぼえさせる。 ○近くのパスをうまく使えるようにする。 ○浮き球をより早く処理することを知らせる。 ○シュートへつなぐパスをうまく出させると共にシュートを確実に行なわせる。	○ゲーム(8分-8分) ○4対2を6人1組で行なう。 ○方向を変えるサイドキックの練習をする。 ○3人1組で方向を変え、ジャンプヘッドも行う。 ○ゴールを使って2対1を行う。	○H Bのポジショナルプレーを教え、中継とフォローアップを強張る。 ○ディフェンスのコンビネーションを教える。 ○体を入れかえる。 ○ドリブルして相手に向かって行き、パスするタイミングを教える。
		厚みができる	○強いキックのできるようにする。 ○守備をよけてシュートのできるようにする。 ○ジグザグパスからシュートすることを教える。	○ゲーム(8分-8分) ○インステップキックの練習を行う。 ○相手を後においてトラップしてシュート。 ○2対1の練習	○H Bの役目として攻防に積極的に参加させる。 ○ボールを浮かして蹴れるようにもする。 ○あいている方向をボールが来る前に見ることを強調する。
		ハーフバックが攻撃に参加する	○F Bの役目としての攻防の必要性を知らせる。 ○横パスから縦パスへつなぐこと知らせる。 ○ドリブルで相手をぬいてシュートさせる。 ○ヘッディングによるパスを知る。	○ゲーム(8分-8分) ○4対2の練習をする。 ○1対1をゴールを使用しで行う。 ○方向を変えたヘッディングの練習をする。	○攻撃の人員を1人でも相手より多くすることを強張る。 ○ショルダーチャージを強張る。
		フルバックが攻撃に参加する。	○全体の持ち場をわかって攻防する必要性を知らせる。 ○攻防の動きの複雑な場面を取り出して教える。 ○その場に応じたキックのできるようにする。 ○ドリブルをして相手をぬいてシュートする。	○ゲーム(8分-8分) ○ゴールを使って3対2の攻防練習をする。 ○各種のキックを練習する。フェイントで相手をぬく練習をする。(1対1)	○全体の攻防の関連をおぼえさせる。 ○早く2対1の形にすることを考えさせる。 ○準備運動の中で取りあつかう。
整理	1	学習の整理と反省			

第5学年 サッカー学習指導案（展開例）

本時の位置 厚みができる段階の第2時

本時の目標 ○ H.F.の積極的な攻撃参加の有利さを教え、H.F.の役目を理解させる。

○ パスを出すタイミングを把握させる。

指導計画

過程	指導内容	学習活動	留意点
導入 (10分)	1.目標の確認 学習の進め方 2.準備運動	1.集合し本日の目標を知り何をやるかを知る。 2.準備運動としてショルダーリング、スローイン、ドリブル、ダックルをして体をほぐす。	2.必要部位の徒手体操は揃う。
展開 (34分)	3.ハーフの役わりがわかる。 4.相手や味方の動きに応じてパスが出せる。 5.動きながらのトラッピング	3.ゲームをする。 4.3人1組で2対1をやる。 5.後から来るボール（浮きボールも含む）をトラッピングしてシュートする。	3.ハーフはフォワードの後で厚みを加えることを教える。 （攻方としてのハーフの役割） 4.パスを出すタイミング 5.スピードにのせること。
整理 (4分)	6.整理体操 反省	6.全員で整理体操をし本時の反省をする。	

3 今後の問題

すでにサッカーでは多方面の研究により、数々の指導計画が生まれ、実行されているが、われわれは指導の立場でも述べたように、従来の指導過程を批判しつゝ新しい指導過程を立案してみたのである。しかし、具体的な面ではまだ不明確な点が多い。即ち研究の動機はサッカーをゲームの場で評価し、いかなる技能を、どのように、どのような順序で、どれくらい取り上げて指導していくのが、より効果的であるかということであった。ところがどこで、どのような順序で技能を取り上げ、ゲームの場面に生かし、ゲームをよりよいゲームにしていくことかはある程度把握できたが、どの程度という技能の到達目標が非常に抽象的にしか究明することができなかった。この点、今後の研究でより科学的に究明し、指導過程の内容をより充実したものにしていきたいと考える。

〔参 考〕

各学年に応ずるサッカーの技術分析

(図 表 5)

	1 年	2 年	3 年
キ ッ ク	○正しい姿勢でインステップ、インサイドキックができるようにする。 (ボールあてさせる。)	○動いているボールに対してインステップ、サイドキックができる。 (正確にあてるようにする。)	○キックの使い分けができるようにする。 (コントロールして蹴れる。)
ド リ ブ ル	○まっすぐに蛇行してドリブルができるようにする。	○相手を意識したドリブルができるようにする。	○フェイントを使って相手をぬいてドリブルできるようにする。
トラ ッ ピング	○ゴロ、フライボールを足を使って止めれる。	○体の部分を使って、うまくトラッピングができる。	○動いてトラッピングできる。 (方向を変えることができる。)
ヘ ッ デイング	○頭を使ってボールを処理できる。	○正しい姿勢でヘッディングする。	○相手がいてもヘッディングが利用できる。
ボ デイ バランス	○短距離をより早く走れる。	○横、斜めに走り方向を変えながら走ることをおぼえる。	相手とのはげしい、せり合いでも、危険でないようにする。
コン ビ ネーション	○フリーに走る。	○フリーの場所に走る。 ○相手をマークすることができる。	相手の動きに応じてフリーに走ることができ、又マークすることができる。

研 究 員

山	下	(本 莊 中)
渡	辺	(陶 都 中)
吉	田	(興 文 中)
大	野	(付 属 中)
堀	部	(小 泉 中)
志 津	野	(長 良 中)
荒	川	(川 島 中)
尾	関	(高 富 中)
柳	瀬	(江 東 中)

柔 道 の 指 導

— 投 技 を 中 心 に —

1 指 導 過 程

柔道を指導する場合、特に考えなければならない問題は、安全に留意し生徒に恐怖心をいだかせないで興味深くしかも礼儀正しく学習をすすめていくことである。

対人競技である柔道においては、特に投げられた時の護身法である受け身を知らなくては、柔道を行なうことができないし、投げることができるようになってはじめて闘争本能が満足でき、本当の興味が深くなっていくのであるから、この両者は切り離して考えることができない立場にあるといえる。

従って柔道の適切な指導はこの基盤の上に立った学習過程をとり、格闘競技という特殊性も考え合わせて特に礼儀を正しくさせることを含む学習活動がなされるべきであって、指導者である我々は常にこのことを配慮し指導しなくてはならないことになる。

柔道はすもりと異なり生徒達にとっては全く新しい教材であり、限られた時間の中で一応目標の達成が得られるよう指導するには、やはり適切な指導体系に添ってすすめられるよう、指導過程を構成する必要がある。

中学校を基盤として、高校、大学へと発展すべき学校柔道のより効率的な指導体系は現在なお確立されていないものと思われる。特に中学校において「できないもの」から「らしくできるもの」に発展させ「らしくできるもの」から「うまくできるもの」にまで発展させようとするには、やはり断片的な指導順序を追うのみでは到底望めない。そこには技能の発展していく姿があり、その発展をとらえて、系統的な段階指導をしなくては目標を達成させることはできない。

現在みられる中学校の一般的な柔道技能の指導形態は「受け身」「くずしと体さばき」「各技へのはいり方」「約束練習」「自由な練習」である。即ち「基本動作」「個々の技へのはいり方」（打込練習）「全体の技」（乱取稽古）という指導順序でとらえられている。

もちろん私達が柔道を指導しようとする場合、初心者ほど安全に留意しなければならない点から基本的な受け身の練習を最初に行なうのは当然であり必要欠くべからざることは言うまでもない。しかしここで考えなくてはならないことは、上記の指導形態は一見「段階を追った指導」「系統性のある指導」であるように思われるが、実際にこの指導形態で段階を追った指導ができ「指導の系統性」があるだろうか、ということである。先ず第一に技能内容をどうとらえるか、そして内容のどこに重点をおいて指導しているかを考えると

- ① 「くずしと体さばき」 — 「体のさばき方とくずし方」の概要
- ② 「各技へのはいり方」 — 「技の調子や形」「各技のくずし方とかけ方」
- ③ 「約束練習」 — 「技にはいるチャンス」と「くずしとかけ」のタイミング
- ④ 「自由練習」 — 「総合練習」

一般的な指導形態では上述の①～④の順序で指導しているようである。従って①②は部分的な技能の練習であり、③④は全体的な技能習得の場と考えることができる。

この指導形態では、部分をまずしっかり身につけさせ、ついで全体を練習させるもので初心者、短時間にうまくなるには先ず不可能であろうと思われる。その上この形態では「どこで」「何を」「どんなふうに」指導していくのが断片的であり、しかも「ここでこのことを指導しなくては」というポイントの位置づけが不明確である。

以上の点を考慮し柔道における最も効果的な学習指導のあり方を追求し研究を深めたいと考えその手はじめとして先ず投げ技についての効果的な指導について研究を進めることとした。

(1) 柔道(投げ技)の技能指導のとらえ方

体育の学習内容を考えた時、すべての経験は運動によって得られる。すべての経験とは体育時に得られる社会性や健康安全の習慣、態度又、各スポーツのもつ身体的精神的特性技能などの経験を言うのであるが、これら経験されるすべての学習内容の中核をなすものは運動技能であると思われる。しかし柔道においては前にも述べたように危害防止の面から「受け身」を最初に指導し、その上で運動技能の過程に即して諸々の経験を位置づけることになるわけである。

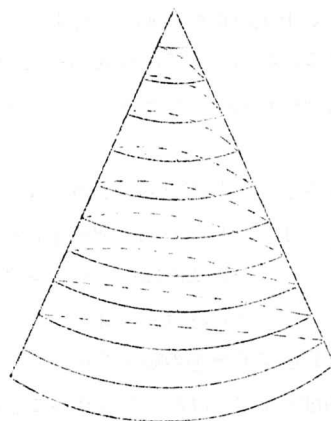
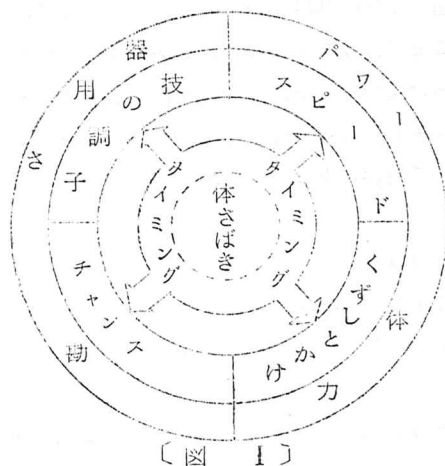
柔道(投げ技)の効果的な技能指導の過程を考える場合、柔道にうまくなる技能は対人攻防技能の中から生まれてくるものであり、又各技のすべてに共通する技能の要素をとらえることから始めるべきであるから、個々の技を順序だてて指導するのではなく、それぞれの技についての共通した技能内容をどんな順序でならべ、内容の重点をどこにおいて指導したら最も効果のあがる指導ができるかを考慮しなくてはならない。

柔道の投げ技を分析してみると図1のごとくなり、それが即指導内容の重点になるのだと考える。従って図1のすべてがうまうまいった時を最高のものと考え、それまでに到達する過程を考えるとき、中学校の柔道指導においてはどんな過程を通るのが最も合理的か。またどの程度まで発展がみられるかを究明しなくてはならない。

図1でわかるように、力まかせに相手を倒す柔道は「くずしとかけ」や「スピード」はうまくできても「チャンス」のとらえ方が悪く「技の調子」がわるいために力がより以上に多くいり、長く試合を続けることは困難になるのに反し、何べんも相手をぐらつかせるのだからなかなか一本にならないのは「技の

調子」「チャンス」はうまくつかんでいても「くずしとかけ」ができず、投げる方向への「スピード」がのらないためにうまく相手を倒すことができないためである。

現在一般的には「技の調子」をおおぼえ「くずしとかけ」の仕方を覚えるのを第一次的に



考え「スピード」「技にはいるチャンス」は練習量に比例して自然に体得されるものと考えられているようである。

しかし私達は「技の調子」は各個人の体位に合ったのが最高であると考え、「相手の重心の片よったポイントをつかむチャンス」をとらえると同時に「くずしとかけ」ができれば「技の調子」も「スピード」もおおのずとうまくいき、最少の力で相手を倒すことができ、最も合理的な柔道の技能を学習させる事ができるのではあるまいかと考える。

(2) 技能の発展の姿と指導過程

柔道の初期の段階では、ほとんど柔道らしくできないで「とにかく技をかける」姿がみられる。しかし、ただ漠然と技をかけているのでは相手を倒すことができないので「チャンスをみつけて(つくって)技をかける段階にはいつて行く。従ってお互いに相手の出ばな退りばなに注意して技をかけるようになり、相手の「重心のくずれるポイント」をつかむ段階に進んでいく。この段階にはいつてくると、技をかけるチャンスがだんだんよくなるけれども「くずし方やかけ方」がはっきりつかめていないために、「重心をくずす過程に問題を持ち「チャンスとくずし」「くずしとかけ」について、うまくくずしタイミングよく技にはいることを考えるようになり、素朴であるがチャンスにくずして技をかける姿がみられるようになる。この段階までくれば柔道らしくできるようになったということができ、割合に合った体さばきで技をかけあう姿がみられるようになる。

どんなスポーツでも同じであろうが、無理のない攻めができればそれは最高であろうと思われる。チャンスに、チャンスに合ったくずしとかけができ、立ち直り、反射を利用して相手を投げるができるようになれば、もううまい段階でも高度な段階にあるといえる。

中学三年程度では無理のない攻め方の程度が緻密な技のかけ方でなしに技をかけるチャンスがよく、くずしとかけの力の方向がだいたい一致して何とかまとまりのある技のかけ方、投げ方ができる程度までの発展を指しているのであって、この段階を一応うまくなった段階とみている。従ってこのうまくなる段階の中でまた重点がくり返されチャンスやくずしやかけをだんだん緻密に正確に自分のものにしていく段階があるであろうと考えられる。そしてそれにスピードが加わり、パワーが加わって強くなる段階に発展していくのであって、そうしたうまくなる段階から強くなる段階へ発展していく技の発展ぶりは、中学から高校へと一連の道すじがあり、それに添って指導内容を考え指導計画を考えれば効果的な指導ができるものと考えられる。

技能の発展していく姿と指導過程を示せば次のようになる。

投げ技の発達の過程と指導過程 (第6表)

指導形態	学年	重点	指導すべきポイント	指導すべきポイント	意識	関心	具体的な姿勢	指導内容		練習上の注意
								投げ技	全体の指導	
約 束 練 習	一年生 (八時間)	それらしくできない	投げをかける チャンスをつかんで	防 こらえる	投のかたち	重心の移動	とにかく技をしかける	① 体さばき 足・腕・手・ひざ ・力の方向 ② 動きと技の関連 技の性質と要点	互いに動きながら技をかけさせる	・受はしかみつかないでしっぺり受け身をする。 ・いつも力を入れたいで技をかける時に力を入れる。 ・力で技をかけないで動いてかける。 ・投げっぱなしにしない。 ・力でこらえないで動いて逃げる ・まき込んだり同じ体で倒れたりしない。 ・相手の立直り反射を利用して技をかける。 ・原則をしないようにさせる。 ・返し技で相手の技をまらうけない。
							正しい姿勢から技をしめる。	● 技に入るチャンス ・相手の出ばな退りばな ・立ち直り反射を利用 ・円を描くような押し引き	技をかけるチャンスをつかみつける	
							チャンスをつかんで投げる	● 相手の動きより早くチャンスをつかむ ・相手の動きをどろいにもならない状態にさせるように動く	同時にくずしとかけがができるよう指導する	
自 由 練 習	二年生 (六時間)	それらしくできる	投げをかける チャンスをつかんで	ポイントをはさず	意識	重心をくずす過程	早くくずす	● チャンスとくずし の関連 ・充分くずすことができない体さばき ・引き手の方向と力 ・足の送り足の位置	チャンスを(みつけて)技をかける	
							強くくずす			
							力と方向と早さを合わせる			

[illegible]

抑込み技の発展過程と指導過程

(第2表)

	取	発展の姿	受	指導の内容	練習上の注意
それ来ない らしく	抑えよう	抑えてみる (逃げてみる)	逃げよう	○わきをしめる ○相手の体の上にのりすぎない	○顔や頭に手をもつて行かない (受)
それ来る らしく出	力源を封じよう	一ヶ所だけでなく全身の動きで抑える 肩をひねって逃げる 相手の押し返す力を利用して返して逃げる	体勢をみだそう	○自分の体と相手の体を密着させる ○腰をおとす ○腕・わき・足・腰・胴の位置ときめどころ	○首をしめたり関節をとったりしない
うまくなる	逃げられない	相手の起きてくるはしはしを自分の位置や角度を変えて抑えつづける。 (返して抑えよう)	返そう	相手の抑える支点となる所を十分おさえる	○足で相手をけらない

実 験

イ 一年生の研究から

A型・B型・C型・D型の4種類の指導過程を考え、第3時より各指導計画案にそってそれぞれ重点の違った進め方をした。各型の学習を段階的に分けてみると概略次のようである。

(第3表)

指導過程	段階	1	2	3	4	総合
B 型	投おしをえ	技をかける調子をおぼえる	相手をくずして技をかける	タイミングのいいくずし	抑え込み技指導	試合
C 型	投おしを分けて	互いに動きながら技をかける	技をかけるチャンスをつけて	チャンスと同時に技をかける		試合
A 型	投ておしをえ	技をかける調子をおぼえる	相手をくずして技をかける	タイミングのいいくずし		試合
D 型	投ておしをえ	互いに動きながら技をかける	技をかけるチャンスをつける	チャンスと同時に技をかける		試合

(注) B・C型は一つの技を左の3段階の過程を通して指導し次の技の指導に移って行く方法。
A・D型ははじめに足技腕技の合わせて4つの技を同時に知らせ順次段階をおって進めて行く方法。

4つの指導計画案にそっての指導の結果、次のような発展の違いがでてきた。

B 型	足 技	チャンスをつかんでくずしとかけを考える段階
B 型	腕 技	とにかく技をかける段階
C 型	足 技	チャンスをつかんでくずしとかけを考える段階
C 型	腕 技	チャンスをつかみかけた段階
A 型	四つの技の総合	チャンスをつかんで、くずしてかけるはしりがみられる段階(力にたよる傾向がみられる)
D 型	四つの技の総合	チャンスをつかんでくずしてかけるはしりがみられる段階(動きの中でチャンスに技に入る傾向)

(第4表)

勝負による比較
(投げ技のみ) (第5表)

	一本勝	技あり勝	合 計
A	1 4	1 4	2 8
B	6	1 0	1 6
C	4	1 6	2 0
D	1 0	2 6	3 6

試合勝負は1組3分間1本勝負で1人2回試合に出場という形をとった。

試合会場は4会場を使った。

試合内容の比較 (第6表)

	○と答えた者				×と答えた者				どちらでものいもの			
	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
1. 姿勢がよい	18	13	15	16	5	10	8	6	6	2	0	6
2. 動きがよい	15	11	17	18	4	5	4	4	10	9	6	6
3. チャンスにうまく技をかけている	13	6	6	15	7	5	6	4	9	14	13	9
4. 形のいい入り方をしている	17	14	14	14	4	5	4	4	8	6	7	10
5. 「くずし」と「かけ」のイメージがよい	7	3	4	10	12	18	16	8	10	4	5	10

全 体 評 価 (第7表)

	うまい	ややうまい	普通	ややへた	へた	出 席
A	6	6	1 1	5	1	2 9
B	0	8	1 0	6	1	2 5
C	4	5	1 0	5	1	2 5
D	4	10	1 0	4	0	2 8

以上の結果から、結論的にはD型の指導過程が

効果的であったといえる。

即ち 1.意識の発展と技能発展の姿の比較

2.試合勝負数の比較

3.イ試合内容の比較

ロ全体評価の比較

の実験結果の考察から

「うまい」 ・習得技をうまく使って投げる

「ややうまい」 ・習得技をつかってどうにか投げる

「普通」 ・習得技をつかって技かけ時たま投げる

「ややへた」 ・技をかけるが投げれない

「へた」 ・技を全然かけない

ロ 二年生の研究から

中学二年生では、一年で習得した「つかんだチャンス」をいかに効果的に生かし、より以上に不安定な状態に相手を追いやり、いかに合理的に技をかけるかの段階に発展していくはずであるから、発展していく姿も「チャンス」から「くずしとかけ」の段階に重点が移っていくべきである。従ってそのくずし方の指導をどんな形でおさえて行くかが指導のねらいになると考えられる。故にそのおさえる場を指導案に具体化してみると次のA型・D型・E型の各型が考えられる。

A型 ()内をくり返す

受け身——(打込練習——約束練習——自由練習)——抑え込み技練習——試合

「くずしとかけ」をとりだして打込練習により指導し、約束練習によって動きの中でできるだけ効果的なくずしとかけを学習させ、自由練習をさせた後また打込練習により「くずし方」の欠陥を指導矯正していく過程

D型 ()内をくり返す

受け身——(約束練習——自由練習)——抑え込み技練習——試合

約束練習の中で動きながら「チャンスにうまくくずしてかける」ことを関連させてつかませ、自由練習をさせた後、約束練習にもどす指導過程

E 型

()内をくり返す

受け身 —— (打込練習 —— 自由練習) —— 抑え込み技練習 —— 試合

「くずしとかけ」をとり出して打込練習により指導し、その後直接自由練習をさせ、また打込練習にかえて「くずし方」を指導矯正していく過程

以上の観点に立ってそれぞれ違った指導過程のもとに指導計画を作成し実験を試みた。

(第 8 表)

指導 の型	段階 単位時	第 1 次	第 2 次		第 3 次	第 4 次	
		第 1 時	第 2 時	第 3 時	第 4 時	第 5 時	第 6 時
A 型	一 受 年 時 身 の 復 習		くずし方と かけ方をお ぼえる	(イ) チャンスを (みつけて) 技をかける。 (ロ) チャンスと同時に早くくずそう (ハ) 投げる方向に早く強くくずそう		抑 え 込 み 技	試 合
D 型			打 込	(打込—約束—自由) のくり返し			
			チャンスを (つくり) 技をかける	チャンスと同時にできるだけ早くくずそう	チャンスに「早く強く」くずそう		
			約束—自由	(約束—自由) のくり返し			
E 型			くずし方と かけ方をお ぼえる	(イ) チャンスを (みつけて) 技をかける (ロ) チャンスと同時に早くくずそう (ハ) 投げる方向に早く強くくずそう			
			打 込	(打込—自由) のくり返し			

A 型・D 型・E 型共に

第 2 単位時より第 4 単位時まで投げ技の指導を進め、各指導計画案にしたがってそれぞれ過程の違った進め方をした。
各型の学習段階を簡単にまとめてみると左の表の通りである。

実験は昭和 38 年 10 月と今回の昭和 41 年 6 月との 2 回に行なった。

昭和 38 年に行なった実験では、E 型が極端に技能発展の進度が遅れ、意識の発展も、技能の発展していく姿も「チャンス」に「うまくくずしてかける」ことができず、タイミングの合わない柔道になり、力まかせの柔道の感が強かった。試合の比較からも A・D 型とは相当な開きがあり、あまり効果的とはいえない結果を示した。また A 型・D 型はすべての点で E 型よりは効果的であることが実証されたが A 型・D 型の比較実験結果が明確な解答が得られず、やゝ D 型が優れている程度しかつかめなかった。従って今回は A 型・D 型のみを比較実験することとした。

・研究方法

対象 岐阜市厚八中学校 2 年男子 4 クラス

1 組 3 組 40 名 (A 型) 4 組 5 組 40 名 (D 型)

期間 昭和 41 年 5 月 30 ～ 6 月 1 日 (各クラス 6 時間)

クラス分けとグループ編成

- ① クラスの人数を同等にする (柔道部員や特小特大の生徒は研究の対象にしない)
- ② 体格体力を調整し、グループ編成をする。(8 名～6 名) 6 班

実験場所と時間配分

① 場所の広さ 厚八中学校体育館 50畳

② 時間配分

(第9表)

次	1		2		3		4	
時	第 1 時		第 2 時		第 3 時第 4 時		第 5 時	
A 型	諸注意 準備運動と横、後受身 前方回転受身の説明と練習 一年時習得技示範と約束練習 本時の反省 整理運動 10 5 10 15 5 5	準備運動(含全受身) 技の説明示範と打込練習 (話し合い2分も含む) 本時の反省 整理運動 7 33 5 5 5	準備運動(含全受身) 技の説明 打込練習 約束練習 自由練習 (話し合い2分適宜打込を含む) 本時の反省 整理運動 7 15 15 18 5 5 5	準備運動(含全受身) 固技の説明示範と約束練習 固の技攻防 自由練習 けさ固めからの連絡交代の説明と約束・自由練習 本時の反省 整理運動 7 15 9 9 5 5	準備運動(含全受身) 試合上の諸注意 試合反省 整理運動 3 5 35 4 3			
D 型	A 型に同じ		準備運動(含全受身) 技の説明示範 約束練習 打込練習 (話し合い2分も含む) 本時の反省 整理運動 7 10 23 5 5	準備運動(含全受身) 技の説明 約束練習 自由練習 (話し合い2分も含む) 本時の反省 整理運動 7 5 28 5 5	A 型に同じ		A 型に同じ	

実験結果比較の観点

1.指導過程での比較 意識の発展と技能発展の姿(柔道ノート・観察・生徒の話し合い)

2.試合結果での比較 イ、勝負数 ロ、試合内容 ハ、全体評価

・実験結果の考察

(1)生徒の学習ノートより 抜粋

(第10表)

	A型	D型
第2時	- 大内刈りは右手首をかえして右ひじを充分にのばさなかったことや相手をその左後方にくずせなかったのがうまくできなかった。 - 体落しは入り方はわかるが足や腰の位置がうまく入れなかった。 - 大外刈りは相手を右股すみにくずし右足を相手の右ひじの後から大きく刈ることがわかった。	- 体落しをかけるとき、自分の足をどの程度まで落としたらよいか、また相手との間はそのくらいがよいかはっきりわからない。 - 大外刈りは思い切って入るときれいにできた。チャンスはだいたいわかるがいざかけてみるとタイミングがあわない時もあった。 - 大外刈りはタイミングよく蹴りよく倒せた。 - 大内刈りの足をふみ入れるのがうまくいかずチャンスがあっても技に入れない。

第三時	・大内刈りは相手が仲々大きく足を踏み出さないでチャンスがなかった。 ・前の練習のとき大内刈りがどうしてもうまくできなかったが今日やってみて技に入る時や技のこなし方などだいたいわかった。 ・打込みの時はうまくくずせたが動いてやっているとうまくチャンスをつかんでもくずしをわすれてしまっで投げられなかった。 ・大外刈りは足ばかりで相手をくずして技に入るようにできなかった。くずして入ろうとすると相手がうまくさがってしまう。 ・体落しでは足が地につかずういてしまう。	・技をかける前に大きくリードするとチャンスがよくみつかった。 ・動いてリードしてうまくチャンスはつくれるがその時に仲々早く技に入れない。自分の体が太外刈りなどそって足に力が入らない。 ・太外刈りは前時間よりもわりとよくなったがふみ込みがどうも浅い。 ・大内刈りはくずしが足らなかったためか足がひらかなかった。 ・早く技をかけるときもつれるが、それでもチャンスをつかみ方が大体予想できるようになりました。
第四時	・チャンスに相手をくずしながら技に入るといふことの意味はわかるが仲々うまく入れない。 ・体落しは技に入ると体がそってあまりうまく入れなかった。 ・大外刈りはきれいにタイミングがあって投げる事が多かった。 ・チャンスがあっても技をかけようとすると相手が頑張るので仲々できない。	・大外刈りはチャンスがみつかるようになり、技に入ってもチャンスの時に入れるようになったのでうまくくずせるようになった。 ・大外刈りはタイミングよく技がきまるようになった。これは動きがよくなったためだと思う。 ・だんだんチャンスと同時というふうになるようになってきたがまだ手や体全体が技をかけるときうまくいかない。 ・だんだんわかりかけてきたのでもう1～2時間やってみよう。

(四) 観察及び考察

(第11表)

観察 第二時	A 型 本時は打込練習のみであったが全般的に「くずしとかけ」がスムーズにできなかった。手の引きや足のふみこみが十分でなく、技としての効果は、まだあまりみられない。	D 型 本時はチャンスを(つくって)技をかける事を重点に指導した。 約束練習ではチャンスをつかんで技をかけようという意識が強くなり動きはかなり早かった。しかし自由練習になると相手の力が邪魔になってうまく技をかける事ができない。チャンスに偶然技をかけ、相当効果のある投げ方をしていた者も一・二みられた。
考 察	A型は打込みの中でくずしを理解させようとし、D型は全体の中でチャンスをつかんで技をかける事を理解させるべく指導した。 従ってA型はくずし方や無駄のない力の入れ方はあまりうまくないようであるが、理論的には理解してきたようである。D型では、動きの中で技をかけることはできるが「どこに」「どんな方向に」力を入れたらよいかという点で理解できず約束練習ではうまく投げる事はできても自由練習になると、相手の力が邪魔になって技がかからないようであった。 これは問題解決のしかたがA型では「各技のくずし方」にポイントをおいたのに対し、D型では「チャンスをつかむ」ことにポイントをおいたために発達のしかたがそれぞれ違っていてできたと思える。	

観 察 第三時	技をかけるチャンスは相手と自分の体勢のどんな時にあるのかまだはっきりつかんでいない。そのため自分が動かないで技をかける者が目立ち強引に自分の力で倒そうとしていた者が多かった。打込練習は前時にくらべかなりまとまってきたように見え、相手のとまっている時のくずしはかなり進歩した。しかし相手が動いている時につかむチャンスをそのくずしにどう結びつけたらよいかがまだ理解できていないようである。	相手がどんな状態にあるときにチャンスであるのかということを割合よく理解しているようである。従って相手の立直り反射を利用することが割合みられるようになった。しかし引き手が弱く足腰の位置が悪いのでなかなか相手をうまく投げるところまでは行かなかった。
考 察	投げ技第2時に入りA型では各技のくずし方そのものはかなり理解してきたようであるが動きの中で「つかんだチャンス」を「くずしてかける」ところに結びつける事に問題を残している。D型では動きの中でチャンスをつかむことはかなり理解しており、体さばきもうまくできているので「つかんだチャンス」を「くずしてかける」方向にかなり早く行きそうである。無理な力がないだけにチャンスにうまくくずせないまでも何とか技で相手を倒しているところがみられた。意識の上ではA型は「早くくずす」事を考えD型では「チャンスに同一の方向への力」が加わるように技をかけることを考えていたようである。	
観 察 第四時	投げ技最後の時間であり、前時の話し合いから「チャンス」と「くずし」の関連について学習した。前時に比べやゝ動きが早くなり、技をかける回数も増えてきた。しかしまだタイミングが多少おくれる傾向があり、調子よく相手を投げることができる者が少ない。	自分から動くときチャンスがだいぶあるということ、腕をつっぱっていると攻撃できないということはかなり理解してきたようである。押し返してくる時や相手の立ち直り反射をうまく利用するものが増え、チャンスに何とかくずしてかけている者が多くなった。積極的に技をかけ手の引きや足・腰の位置を考えながら練習しているのでかなり、バランスがとれてきたように感じられた。
考 察	D型はA型に比べよく動きチャンスをとらえることと、くずしとかけのタイミングは非常にうまくとらえてきたようである。やゝくずしが弱くそのため相手がしっかりくずれないで返されたりしているものもあった。A型は技のスピードがD型に比べやゝ遅く「チャンス」と「くずしとかけ」のタイミングが若干ずれているようにみられた。従ってA型では「チャンスとくずし」の段階にほとんどきているものとみてよくもう少しで「チャンスとくずしとかけ」のタイミングがはっきりしてくるのではないかとと思われる。D型では「チャンスにくずしてかける段階」に入っているので今以上に早く強く瞬間的に技をかけられるよう指導すれば「うまい段階」に近づくのではないかとと思われる。 結局A型・D型井につかんだチャンスにくずしとかけができる段階にきているとみてよい。しかしA型はやゝこの段階の初期に位置しD型は後期に位置するものとみられる。従って生徒のノート及び観察からの考察では、D型がA型に比べて効果的であったといえる。	

試合勝負の比較

クラス内試合

投げ技のみ (第12表)

	一本				技有				ポイント				合計		
	体落し	大外刈り	大内刈り	その他	体落し	大外刈り	大内刈り	その他	体落し	大外刈り	大内刈り	その他	一本	技有	ポイント
A型	10	15	1	15	3	9	5	19	5	6	7	16	39	36	44
D型	13	12	5	17	10	16	6	20	16	18	19	42	47	52	95

3分間無制限本数試合

同ウエイト級同士1人3回対戦

全体評価

(第14表)

	うまい	やうまい	普通	やへた	へた	計
A型	3	18	42	54	3	120
D型	13	23	48	33	3	120

うまい一習得技をつかってうまく投げる

やうまい一習得技をつかってどうにか投げる

普通一習得技をつかって技をかけ時たま投げる

やへた一技をかけるか投げる事がほとんどない

へた一技を全然かけない

も、もう2〜3時間広げるようにすれば学習の効果もよほどあがるのではないと思われる。

ハ 三年生の研究から

生徒は一年生時に「重心のくずれるポイント」である技にはいるチャンスをつかむ段階まで進み、二年時にはどうか「くずしとかけ」ができる段階まで進んできた。従って三年時では二年時までに覚えた柔道の要点を忘れないかぎり、タイミングのよいまとまりのある技へと発展していきそうである。いわゆる技に自然にはいり無理なく投げるという方向へ進んで行くものと考えられる。従って技にはいるのに最もよいチャンスにうまくくずしてかけができる。いわゆる全体のタイミングのよい投げ方ができる姿まで高める指導過程を次のような立場で考えてみた。

三年生の過程ではくずしとかけを部分としてとりだし練習し、洗練してそれを全体練習に返していくということを中心と考えた。ここで問題となることは部分の練習をどのようにとり出し、どのような方法で技能を高めていくかである。従って三年生の指導過程を次のA型・D型で考えてみた。

D型は全習得技の中での「くずしとかけ」の不完全なものを適宜指導し、その時々に応じてかかり練

試合内容 (第13表)

	A型	D型
1. 腰をひいたり変形しない	18	34
2. 相手より早く動き技をかけたり逃げたりする	8	16
3. 技にスピードがある	20	25
4. 重心のかかった方の足に技をかける	10	15
5. 技の入り方がうまい	7	18
6. 技をかけても返されてしまう	27	27

内容の項に該当する者にのみ○印をうたせた。

以上の結果から結論的にはD型の指導過程が効果的であることが実証された。

即ち、二年生の柔道指導においても、一年と同様、部分を取り出して指導することはあまり効果がなく、もっと技能の発達した段階においてとりだすべきだとの結論がでたわけである。

二年生の6時間という限られた時間の中での柔道指導で、しかも交代制で行なわなくてはならない実状から考えて指導時間の幅を各学年と

習をさせ洗練していくという方法であり、A型は毎時かかり練習により「くずしとかけ」の練習をさせるという方法である。

指導過程を簡単に表にまとめてみると次のようである。

(第15表)

段階 単位 時	第 1 次	第 2 次		第 3 次		第 4 次
	第 1 時	第 2 時第 3 時 (第 4 時)		(第 4 時) 第 5 時		第 6 時
A 型	一 ・ 二 年 時 の 復 習	・打込によってくずしとかけのタイミングをおぼえる ・約束練習によって技に入るチャンスやくずしとかけの要領をつかむ ・自由練習をし相手を投げてみる		1. 打込練習をする 2. 約束練習 ・相手がくずれやすい体さばきとかけの調子を考えて ・相手の反動を利用できる技を組み合わせる ・相手の返しを考えて、 3. 自由練習		簡易な試合
		(打込—約束—自由)		(打込—約束—自由)		
D 型		チャンスやくずしとかけの要領をつかむ	チャンスとくずしとかけのタイミング技に入る体さばきとくずし	・相手がくずれやすい体さばきとかけの調子を考えて ・自分のくずしと相手のくずれ方に注意して ・相手の立直り反射を利用して ・技を組み合わせる ・技の返しを考えて		簡易な試合
		(約束—自由)	(打込) (約束—自由)	(打込) (約束—自由)		

A型では3年時の習得技をくずしとかけのタイミングをつかむ段階まで進ませるためにD型で2時間で指導のところを3時間かけて指導した。しかしなかなかくずしとかけのタイミングがむずかしく、この段階で足ぶみ状態が続いているようである。D型は1年～3年までの全習得技をつかっている練習をさせたことにより、技をかけるチャンスも多くなり、A型に比べ比較的うまくくずして技をかけていた。また3年時得技もかなりつかっており、連絡して投技をかける連絡変化技の「はしり」ができたことは、一つの進歩と考えることができる。従って第4時においてはA型では「くずしとかけ」に問題を残り、D型ではどうやら「くずしとかけのタイミングをつかむ」段階まで来たものと推定できる。(第2次)

A型はチャンスをつかむことは一応わかっているものとして、くずしとかけをつかむことを中心に指導してきたので、多少動きが悪く力で相手をくずそうとする傾向がみられた。D型はA型に比べると動きは多少よく、動きの中で技をかけ、チャンスに合ったくずしとかけができるようになってきた(第3次)

技能発展の姿からこの両型を比較してみると、A型では重心をくずす過程からくずしとかけのタイミングをつかむ段階にはいっており、無理のない攻めができる段階までにはまだ少々時間を要する結果となっていた。D型ではチャンスに合ったくずしとかけができはじめ、どうにか全体の調子をつかむ段階の中程に達したものとみられる。

以上の結果から投技4時間の指導ではD型がA型に比べ効果的であるといえる。

試合結果

クラス内試合

(第16表)

	一本					特有					ポイント					合計			
	三年足技	三年腰技	二年投技	固め技	その他	三年足技	三年腰技	二年投技	固め技	その他	三年足技	三年腰技	二年投技	固め技	その他	一本	投有	ポイント	引分
D型 3の5.6	2	7	6	13	5	13	4	27	2	14	4	1	13	1	19	33	60	38	5
A型 3の1.2	1	4	13	13	7	5	6	23	0	10	3	1	13	4	12	38	44	33	7

三分間無制限
本数勝負

クラス対抗試合

(投げ技のみ)

(第17表)

	一 本				技 有				ポ イ ン ト				合 計				備 考	
	三年 足技	三年 腰技	二 年投 技	そ の 他	三年 足技	三年 腰技	二 年投 技	そ の 他	三年 足技	三年 腰技	二 年投 技	そ の 他	一 本	技 有	ポ イ ン ト	引 分	D型 最高1人で5回相手を倒している。 A型 最高4回相手を倒している。 D型では16人が相手を倒している。 A型では同じく12人が相手を倒している。	
D型 3の5.6	2	2	1	2	6	2	6	1	2	2	1	3	7	15	8	1		
A型 3の1.2	1	0	4	2	3	0	2	2	3	1	2	1	7	7	7			

二つの型別の全体評価

(第19表)

試合内容の比較

(第18表)

	うまい	やうまい	普通	やへた	へた	計
D型	7	16	56	12	1	92
A型	7	15	59	10	3	94

	D型	A型
うまくくずが起きている	16	12
技を連続してかけている	20	13
技にスピードがある	21	11
技をかけても返されてしまう	28	21
技をかいても途中でやめる事が多い	23	21

抽出による全体評価

(第20表)

	うまい	やうまい	普通	やへた	へた	計
D型	0	8	9	4	0	21
A型	0	4	8	8	1	21

う ま いーチャンスにうまくくずしとかけが出来、技にスピードがあり、相手をきれいに投げる
やゝうまいーどうにか相手を投げるが、チャンスとくずしかけのタイミングが合わない時が時々あ
る

普 通 一力を入れすぎている事が多く、技が単調であるが、どうにか相手を投げる
やゝへた 一技のタイミングが合わず相手を倒す事が時々しかない

へ た 一姿勢が悪く体さばきも悪いいため技の効果がほとんどない

2 指導計画及び指導案例

各学年の技能発展の姿を考える時〔第1表〕に示したごとく1年ではチャンスを見つけまたはつくって技をかける段階のあたりに重点をおき、2年ではチャンスをはかに生かしてくずしにもっていくかに重点をおくべきである。また3年ではつかんだチャンスにうまくくずしうまくかけるいわゆる全体のタイミングのよい無理のない攻めができてきたあたりの段階なので、その辺をメドに重点をおいて、それぞれの学年の指導をどんな形でおさえて行くかを考えた。従って1年生では前述の〔第3表〕のような四つの指導過程を考え、2年生ではその中の優れていた二つの方法を比較検討する意味で〔第8表〕のような指導過程を考えた。また3年生では原則的には2年生の指導過程と同じものと考えてすすめたわけであるが、技の要素を満足させる上での部分の不足が全体の練習の中で理解できないものについてのみとりだして練習をさせるという立場をとった〔第15表〕これは1～2年においては「部分から全体へ」の練習は柔道にうまくなることが全体を通しての練習に比べ遅く、むしろ部分を練習する段階ではないという結論を1～2年時の実験より考えることができた。1年の段階ではチャンスをつかむことが重点であり全体練習（約束練習・自由練習）の中でチャンスをつかみ技をかけるほうが部分の練習の中で「チャンスはここだ」と練習をするより柔道にうまくなる事ができた。また2年では「チャンスとくずし」の段階にはいり「つかんだチャンスにくずす」ことの練習は全体練習の中で理解した方がより効果的である事が立証された。しかし3年ではくずしとかけの段階に入りくずしが重点になってくるとくずしの要素が全部タイミングよく合わさって「うまいくずし」ができるのであるから部分の不足の補充の意味でとりだして指導しなくてはならないものもできそうであるという立場から部分の補充を適宜とり入れることにした。従って指導計画は各学年共最も効果的であった方法のみを掲載することにし、指導案はそのうちの一例を示すことにした。

また態度・健康安全についての留意点としては

- 互いに技能を批評し、その弱点を矯正する態度を養う。
- 礼儀正しく行なう。
- 練習場を整備し、安全を確かめる。
- 手足の爪を適当に切る。
- 適切な技のかけ方や受け身などをさせる。
- 準備運動や整理運動をしっかり行なう。

などに留意させた。（1年2年3年とも同じである）

受身については危険防止の面からこの練習も欠かすことができないので〔第9表〕の中にあるごとく、準備運動のあとに毎時間受身練習を入れて練習をさせることにした。従って3年の柔道授業終了時頃には3人の障害物を越す程度にまで上達した。（前まわり受身）

第1学年指導計画 (8時間)

○目標

1. 基本動作を身につけさせるとともに、チャンスを見つけて技をかける段階まで高める
2. 礼儀作法を徹底させると共に、危険防止に留意させる
3. 互いに技能を批評し、その弱点を矯正する態度を養

D型指導計画(練習-自由練習)

(第21表)

	次	時	ね ら い	指導内容	学 習 活 動	留 意 点
導 入 展 開	1	0.5	・柔道の特性と学習のねらいを知らせる ・学習内容や活動の仕方をわからせる	・柔道の特性 ・柔道の概要 ・練習の仕方	・柔道についての話を聞く ・一年生で習う内容や活動の仕方を聞き話し合う	・同等の力のグルーピング ・練習しやすいグルーピング ・練習によってはけがが多くなる事に注意させる
	2	1.5	・後受け身、横受け身が完全にできる ・基本の動作を身につける ・投げ技に必要な身のこなし	・受け身 後、横、前 ・姿勢と組み方 自然本体 右(左) 自然体 ・くずしと体さばき	・受け身を行う ・互いに姿勢と組み方を練習する ・くずしと体さばきを練習する	・受け身 (低-中-高姿勢へ) (止-動-移) ・左右どちらに組んでもよい ・自然に立った姿勢を体得させ体重を両足均等にかける ・足の運び方、力の使い方 ・ひざの余裕 ・腰をひかないで正しい姿勢をとらせる
	3	1 3	・一年で学習する投技の調子を習得する ・とにかく技をしにかける ・相手をうまくリードして技をかける ・相手をリードしながらチャンスを見つけて技をかける ・出来るだけ早く技をかける	・ひざ車 ・支えつり込み足 ・大股 ・つり込み腰 各技の重心のくずれるポイントとチャンスをつかませる	・互いに話し合いの上で動きの中で投げたり、投げられたりして練習する ・技をかける時の調子について批評し合う 1.互いに動きながら 2.技をかけるチャンスを見つけて 3.チャンスと同時につくりとかげができるように	・互いに投げ合い"取り"は投げる調子をおぼえ"受け"は受け身の練習をする ・部分的なものは全体の中でぬきだして指導する 腰、足の位置、手の引きの方向と、投げる方向 ○×○ ・相手の重心の乗ってくる足が前に出る時、後に退がる時を見つけてさせるように留意させる ・約束練習でうまく投げられるようになったら自由練習を行う

展

開

↓
打つだけ、受けるだけ

↓
応じながら打つ

1. 約束稽古
2. 稽古
3. 試合
4. 反省

8

1. 約束稽古
2. 稽古
3. 初歩的な応じわざ
面～胴、小手～面、
胴～面
4. 約束稽古
5. 稽古
6. 約束稽古

○相手の「しない」をはじいて打たせる。

9

1. 約束稽古
2. 稽古
3. 体さばき
足のふみ方、重心の位置と移動
4. 「しない」さばき
5. 左右面連続打ち
6. 稽古
7. 約束稽古

○合理的な体さばきを理解させる

○柄の楕円型の「しない」を用いて、正しい持ち方の要領を理解させる。
○ゆっくり、大きく、正確にできるように指導する。

10

1. 約束稽古
2. 稽古
3. 応じわざ(すり上げわざ)
小手～面
4. 約束稽古
5. 稽古
6. 約束稽古

○体をさばき、「しない」をすり上げながら打たせる。

11

1. 約束稽古
2. 稽古
3. 応じわざ(抜きわざ)
面～胴
4. 約束稽古
5. 稽古
6. 約束稽古

○体をさばきながら打たせる。

12

1. 約束稽古
2. 稽古
3. しかけわざ(2段わざ)
面一面、胴一胴
4. 約束稽古

13

整 理	有効になる打撃ができる。	5. 稽古 6. 約束稽古		
		1. 約束稽古 2. 稽古 3. 約束稽古 4. 試合の準備	○総復習をさせる。 ○正式の試合方法を理解させ、役割やオーダーを決めさせる。	14
		1. 試合 2. 反省	○正規のルールで行なわせる。ただし、時間は3分とし、勝敗が定まらないときは引き分けとする。 ○剣道学習全体の感想反省について話し合いをさせまとめる。	15

(7) 本時の位置 15時間中 12時間目

(8) 本時の目標

応用技能・面抜き胴を理解させ、稽古に発揮できるようにする。

(9) 準備 防具 51組

「しない」 51本(柄の楕円型の「しない」)。

(10) 指導書

段階	学 習 内 容	指 導 上 の 留 意 点	時間
道 入	防具つけ 挨拶・出欠調査 本時のあらまし 抜きわざについて 面抜き胴 準備運動 面つけ	• すわって行なわせる(4列横隊) • 生徒の健康状態をみる • 本時の内容を理解させる • 「しない」を点検させる • 「しない」を持ち、両手距離間隔に開かせる • 大きくのびのびと行なわせる • すわって行なわせる	7 分
展	約束稽古 • 基本動作 • 面・小手・胴打 • 引きわざ • 面・小手・胴 • 2段わざ • 小手一面、小手一胴 • より上げわざ • 小手～面	• 前時までの学習の要点を思い出させる • リラックスさせる • 大きくのびのびと打たせる • 引きながら打たせる • 一直の動作で打たせる • 体をさばき「しない」をすり上げながら打たせる	

開	稽古 2回 (1回…約2分間)	・習ったわざを充分に活用できるように行なわせる ・互に礼を失わないように行なわせる ・攻撃精神で行なわせる ・1回ごと相手をかえさせる ・すわって行なわせる ・「しない」の点検をさせる	36分
	防具のつけなおし 抜きわざ 面抜き胴 約束稽古 約5回ずつ	・理合を理解させる ・面をしかける者と応じて胴を打つ者とを定める ・面をしかける者はいっばいの気で打たせる ・応じて胴を打つ者は相手の起こりはなを体をさばきながら打たせる ・途中で問題点をとり出して指導する ・相手をかえて行なわせる ・面抜き胴を充分に活用できるように行なわせる	
整 理	稽古 2回 (1回…約2分間)	・習ったわざで、うまく活用できないわざについて質問を受け、それを理解させる ・うまく活用できないわざを主として行なわせる ・大きく、ゆっくりと行なわせる	7分
	話し合い 約束稽古 ・質問のわざ ・面一左右面連続打ち	・すわって行なわせる ・両手距離間隔に開かせる ・身体の緊張を解なほぐさせる	
	面とり 整理運動 本時のまとめ 次時の予告 挨拶 防具の後仕末 解散		

5 今後の問題点

イ、様相の発展に即して指導をすればより効果的な技能指導ができると、ある程度の確信を得ることができたが、今後さらに実験対象を増加させ一層の確信を深めたい。

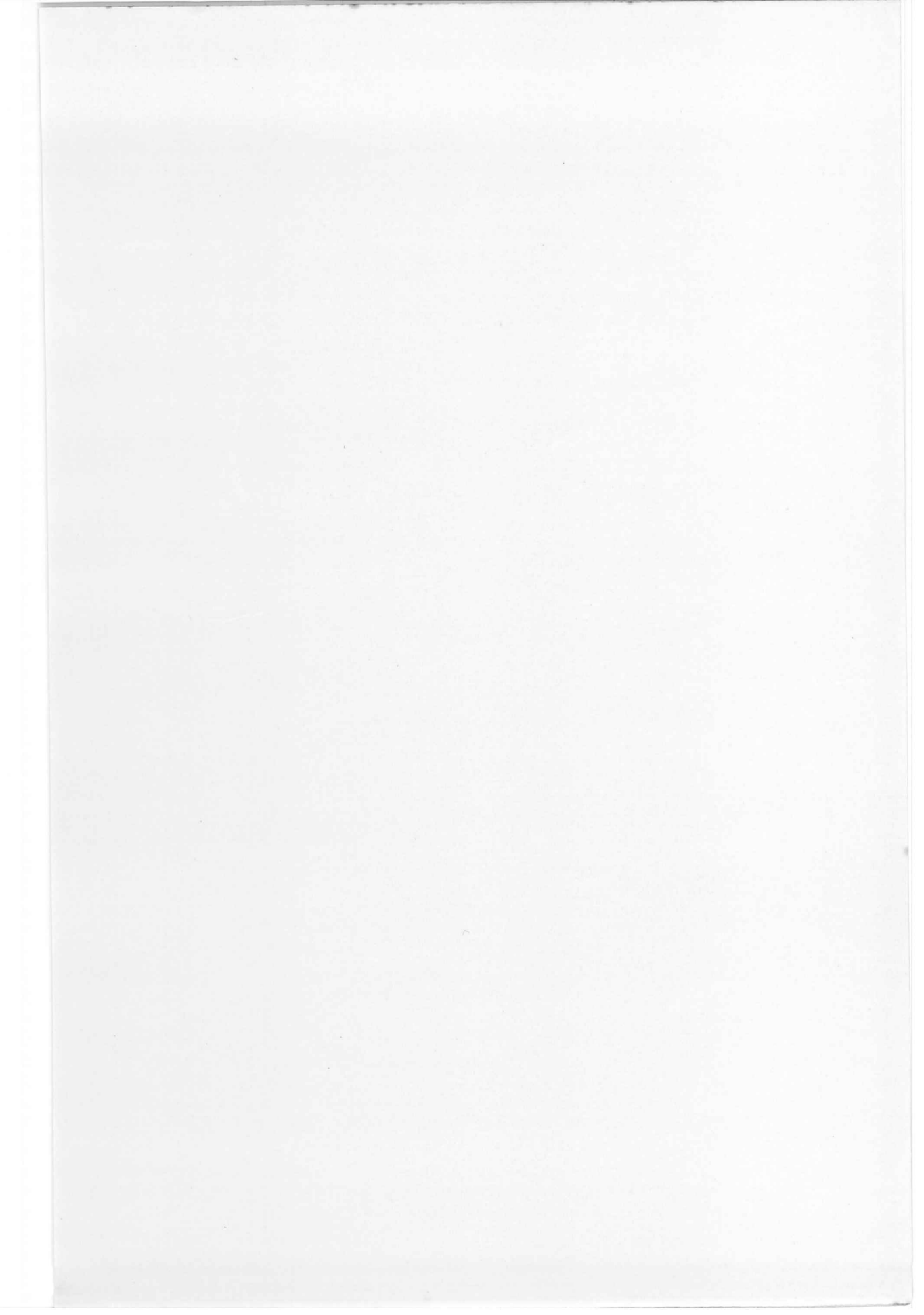
初心者段階での様相はとらえることができたが、その後わざが高度になっていくにしたがい、諸要素が非常に複雑な発展をするため、その様相をとらえることは困難であり、また、研究日時も浅く研究員も未熟なため、明らかにすることができなかった。今後、さらに研究を進め、それ以後の様相を究明

したい。

ロ、本研究では、まず初心者者の技能の発展の様相をとらえることに主眼をおき、指導内容の位置づけについては、じゅうぶんに研究、検討することができなかったのも、今後、さらに研究を進めて、より適切な指導内容を明確に位置づけたい。

ハ 剣道は対人競技であり、相手と自分との変化の中で、相手をより速く、正確に打つというのが本質であることはすでに述べたが、その本質にせまるための重要な要素は、「しない」の持ち方であると思われる。そこで「しない」さばきのところで、柄の楕円型の「しない」を用いて、その持ち方の要領を指導した結果、生徒はたやすくその要領を習得できたようである。今後、それを使わせる時期について、さらに研究を進め、位置づけたい。

研究員	多々羅	(加茂高)
	日比野	(可児工高)
	村瀬	(八百津高)
	坂田	(関高)
	坂井	(八百津高)
	大杉	(岐山高)



第5回全国学校体育研究大会大会役員名簿

(順不同)

顧問	平野三郎	松尾吾策			
参与	波多江明 安藤清 北村稲三 渡辺君次郎	大当宏 深井重三郎 横山栄助 土井光郎	戸本貢 杉山貞雄 後藤仁一	大沢幸平 太田武夫 高橋茂一	
会長	東俊郎				
副会長	伊藤一郎 小林茂	深尾正三 近藤修博	野口源三郎 尾崎剛毅	栗本義彦	
大会委員長	高橋俊示				
副委員長	小山勝 長谷川和美 加藤義勝	沢田文吉 石坂栄之	篠崎信夫 服部和司	可児一彦 小川健治	
委員	玉川春雄 山川岩之助 田中亨 石津誠 鈴木源六 平石亮三 中田知貞 藤原明 野田聖太郎 早田伊勢松 田中貞一郎 所一雄 村瀬二郎 小林照夫 志津野克己	遠山喜一郎 野沢要助 鈴木卯之吉 坂井田逸治 清水右平 粕谷優 有賀薰 中川時三 西本桂一郎 武藤清三 田中猛男 河田重雄 安田沼亮 小林芳雄	藤野源次 常松喬 中島花三 岸野雄三 峯友直 小林修平 中島兵一 堀公平 木原勝美 松原繁 毛利美恵子 和田弘 森力雄 堀二光 深尾敏子	平井新司 鎌守恒三 鈴木正進 館野孝二 羽山亨三 大沢三規 岡谷靖 下条好安 関谷太郎 西川正美 船戸尚三 扇本成哉 大野塚亮一	

総務部長 松原 繁

企画総務研究部
係

関谷 好安

田中 貞一郎

田中 猛

毛利 美恵子

西川 太郎

庶務係

加納 義武

福田 正美

垣々原 八千代

受付接待係

広瀬 孜 大橋 慎一郎

鷗見 照男

脇田 順

高橋 誉一

前田 奈々子

林 玲子

平松 きぬえ

宿泊観光係

松原 邦弥

武山 俊三

翠 暁衛

福島 寛司

若山 昌則

会場輸送係

辻 豊

田中 登

天野 鎮一

武藤 弘

福島 晃

猪田 隆三

小森 信三

伊佐地 司郎

笹原 隆

森 朝子

上妻 忠夫

雑賀 正年

佐藤 有三

広田 彰

浅井 哲男

久保田 尚爾

武藤 充子

宗宮 三次

○ 中学校の部

講	師	浅江田	井藤中	浅恵貞一郎	一治郎	橋本正一	長沢弘	福田佑	鈴木正三	中西良	宮本幸好	松本千代栄	高橋邦郎
助	言												
授	業	堀尾船荒小藤大高堀松	二関戸川沼井野橋部波	光嶺正義一弘哉哉治司子		林浅中芝三秋関滝篠沼	万寿夫昭泰保武一和芳		松浦河藤河前渡堀尾安関	潔子夷子夫美夫美三千重寛		板津三郎	小沼亮一肇清夫弘ゆき子
発	表												
司	会												
記	録												
総	務	坪杉山犬安西牧宮長林小山桐田	井山飼田野部尾島口山中	孝秋左輝勇沢義隆美代正恭園	雄夫門夫雄哉博子治子	田金大小高足間酒佐高沢北	辺武野川田立向藤杉木原	之孝寿隆武昭宏志せ	寺山浅鳥駒大久丸大山尾	松田野沢田幸男	勝巽忍男久	清水彦正恭恒公輝夫	雄彦三男子
受	付												
接	待												
会	場												
救	護												

○ 高等学校の部

講	師	三橋秀三	浅川正一	野沢要助	岸野雄三
助	言者	井上一男	高野卓哉	大淵正雄	関谷好安
		杉江律	西川太郎		
		田中猛			
授	業者	浅野三郎	立川正	富井聖文	大杉二郎
発	表者	村瀬邦子			
司	会者	松永武彦	早川時次	村瀬隆平	市川忠男
記	録者	丹羽悟郎	多々羅弘	辻十一郎	国井鋭三
		三輪基三	坂田実龍	大杉正司	坂井康彦
		扇本尚郁	川島	伏屋仁	福島史子
		松原			
総	務	小里 徹	山野辺 恭	安田 重雄	内田 滋
		小林 照夫	浅野 総雄	森 正紀	田中 武
		佐々木 篤	森 英夫	広瀬 正己	久保田 勝
		泓 賢良	長屋 清	平田 峰子	石川 武文
		小竹 治義	佐藤 有三	中沢 鉄州	
受	付	小森 基次	森 力雄	宮崎 美達	杉山 道昭
接	待	小島 基秋	滝口 幸男	永田 正行	糸井 晶
		柴田 時子	伊藤 不二夫	中村 千代	後藤 せき子
		大塚 美代子			
会	場施設	鈴木 輝雄	早瀬 京二	小島 洋一	夏目 謙二郎
		今村 和正	山森 隆志	杉本 真一	鈴木 静男
救	護	近藤 レン	樗木 和子		

	4	1	- 抑える要領がわかる - けさ固めに入るチャンスを知る	- けさ固め (イ) 本けさ固め (ロ) くずれけさ固め	- 互いに抑え合う ——逃げる - 力源を封じて抑える ——動いて反動を利用して逃げる - 立技から相手を投げて抑える	- 反則の注意 腕、わき、足、腰、胸の位置ときめどころ - まくらけさ固め - 後けさ固めは省く
整 埋	5	1	- 試合の仕方 - 勝負の判定 - 禁止事項の領略を理解させる	- 試合の仕方 - 勝負の判定 - 禁止事項	簡易な試合を行う	正しく無理なく行わせる

第2学年指導計画 (6時間)

○目標

1. 一年で習得した受け身体さばきの程度を高め、互いにつかんだチャンスにくずしてかける段階まで高める。
2. 礼儀作法を徹底させると共に危険防止に留意させる。
3. 役割をきめて練習や競技を計画し運営する能力を養う。

D型指導計画(約束練習-自由練習)

(第22表)

	次	時	ね ら い	指 導 内 容	学 習 活 動	留 意 点
導 入	1	1	- 前方回転の受見が出来る - 一年生で学習した技を復習する事によりチャンスをつかむ要領を思い出させる	- 前方回転の受身 - 一年の復習	- グループ編成 - 学習内容や練習の仕方を聞く - 前方回転の受身を練習する	- 同等の力 ・練習しやすいグループ - 概要練習時の危険事項等を話す - 前方回転の障害物をとび越せる程度を指導する
展	2	3	- チャンスとくずしのタイミングを知らせる - チャンスをつかんだらくずして技をかける段階まで高める	- 投げ技 - 大外刈り - 大内刈り - 体落とし - 技のかけ方示範説明 ◎約束練習 - 合理的な体さばきの指導 「チャンス」	- 技のかけ方の示範を見て形の概略をつかむ - 約束練習 ① 互いに動きながら ② 動いてリードしながら ③ 技をかけるチャンスを見つける - 自由練習	- 毎時、約束練習、自由な練習をくり返しながら段階を追って高めて行く - 練習の中で部分的な欠陥を指導修正する - 相手をくずしながら技に入るよう留意 - 危険な投げ方の注意

開				と「くずしとかけ」のタイミングをつかませる ◎自由練習 約束と同じ	約束と同じ段階を追って指導 ・約束練習 ㊦チャンスと同時にできるだけ早くずして技をかける ・自由な練習 ・約束練習 ㊧チャンスをつかんで相手を強くくずして技をかける ・自由な練習	
	3	1	・合理的な抑え方防ぎ方を理解させる	・上四方固め ・くずれ上四方固め	・攻防の練習 約束練習 自由な練習 ・けさ固めとの連絡変化技の練習	・反則の注意 ・連絡変化するチャンスタイミングを動きの中で指導する
整備	4	1	・試合審判規則を理解させる ・反則を理解させる ・計画、協力、健康、安全についての反省	・試合 ・反省と評価 ・反則の指導 ・1本、技有の区別	・簡易な試合を行なう	・反則は随時随所で指導 ・正しく無理なく行なわせる

第3学年指導計画 (6時間)

- 目標 ○基本的な技能をしっかりとつかみ、全体の調子を把握して無理のない攻めが大体できるようにする。
- 正式の審判法の要点を身につけ、その場に応じた判断処置が行なえるようにする。
- 健康安全についての事項を一層深く注意し、礼儀正しく行なうようにする。

D型 指導計画

(第23表)

	次	時	ね ら い	指導内容	学習内容	留 意 点
導入	1	1	一・二年で学習した技を復習することより「チャンスにくずす」ポイントを思い出させる	前方回転受身 一・二年の復習	グループ編成 学習内容、練習方法を聞く 前方回転の受け身を練習 一・二年時の習得技の約束練習	同等の力、練習しやすいグループに 概要を説明し、危険事項を話す チャンスとは相手の出ばな退りばな、移動する瞬間であることをつかませる。