

# 女子鉄棒運動に関する研究

—金沢大学小学校教員養成課程K. Y. (♀)の  
『体育科教材研究』鉄棒課題習得に関する事例研究—

宮口尚義 石田保之\*

## I. 研究目的

体操競技に関する文献は1), 2), 3)の他数多いし、正課における鉄棒運動に関する文献も亦4), 5), 6)の他数多い。

しかし、大学学齢期の女子の鉄棒運動をあつかったものは殆んどないし、教員養成学部における女子の鉄棒運動の事例に関する研究は全くない。

本論文は、どうして落ちこぼれたか、又どうしてそれを克服したかを分析することを通して、大学正課体育の盲点となっている成人女子鉄棒低能力者に技術を100%習得させる指導段階を追究するものである。そしてそのことを通して、教員養成における最大の難事である成人女子の鉄棒能力の開発の実現を『体育科教育学』的に企図するものである。

## II. 研究方法

『個人運動』の鉄棒試験が0点で、再試が0点、再々試が0点、更にV期の『体育科教材研究』の鉄棒試験が0点で、再試が0点、再々試が0点で、その後の長い自主練習で試験課題に合格した女子学生全員に対し、小・中・高・大学に亘る鉄棒運動の学習経験に関する詳細な報告書とグラフの提出を求め、この中よりK. Y. (♀)を選び、これを我々が『体育科教育学』的視点で分析考察した。

又『個人運動』では100分授業で3回、鉄棒基礎技術全部を教授し、『体育科教材研究』では試験問題(脚かけ上がり—片脚かけ後転—踏越

下り)を教授した。

尚指導はすべて一斉指導法によった。班の編成及び試技順は学生達の自由とした。

指導段階図については、石田保之著不昧堂出版『器械運動の段階指導』を参照されたい。

## III. 結果と考察

K. Y. (♀)についての調査結果

『体育科教材研究』レポート K. Y. (♀)

石川県立〇〇高校出身 身長153cm 体重50kg 胸囲80cm

私は、運動神経が鈍い。“鈍い”という言葉は使いたくないが、(1)とりわけ器械運動に関しては、本当にそうとしか言えない、と昔から思ってきた。しかしそれは、運動全般にわたって、というわけではなかった。小学校低学年の頃は短距離走でクラス代表メンバーの中に入ったこともあったし、ミニ・バスケットクラブに入って、放課後走り回ってました。

(2)ところが、いざ器械運動となると一飛び箱・鉄棒—全くだめなのである。『体育科教材研究』などでもわかったように、(3)小学校の体育においては、器械運動が毎年入っている。私の小学校も例外ではなかった。

もっとも、私の場合まずつまづいたのは、跳び箱の方だった。(4)鉄棒は、はじめ何の苦もなく“さか上がり”が出来たからである。“さか上がり”が出来ない友だちも何人もいて、鉄棒

\* 元本学教授

では最初のつまずきはなかった。

が、やがてその日が来た。(5)“脚かけ上がり”が出来ない。毎時間、出来ずじまいで苦しい思いをしたことを覚えている。(6)しかし、私の学校では毎年、運動会の一種目に、器械運動を使った障害物競争のようなものがあったのである。当時の私にとって、親の前で出来ず恥ずかしい思いをするということは、耐えがたいものだった。(7)それで、何とかしなくては、という必死の思いで練習した。鉄棒の種目は、やはり“脚かけ上がり”だった。(8)本番では、なんとかやっつとで上がることができた。(9)それがいわゆる“根性上がり”であった。(10)当時はまだ身軽だった私は、身体が下へ落ちていこうとするのを、腕をバーに巻きつけて、何秒間かもがき苦しんだ後、ようやくあがることが出来る、という非常にこっけいな姿であった。(11)それでも、あがれたときの感激は、口では言い表せないものだった。

(12)今まで一言も書いていないが、恐怖感というものも相当大きなウェイトを占めていたと思われる。(13)小学校の特に低学年の頃は、休み時間に友だちと鉄棒にぶら下がり遊んだものだが、バーに両足をかけて手を離し、宙ぶらりの状態になって、地面に絵を描いたり、じゃんけんをしたりするのが流行った。(14)私はどうしても手を離すことが恐ろしくて出来なかった。(15)楽しそうに遊んでいる友だちを横目で見ながら、出来ないとすることがみんなにばれないように、他の遊びに熱中しているふりをしたり、子ども心にもなかなかつらい思いをしたことを覚えている。

そうやって、何とか苦しみをくぐり抜けて、中学になる。(16)器械体操は当然であったが、なぜか鉄棒は一度も扱われないうちに終わった。私の記憶では、(17)平均台とマット運動はあったと思う。このときも、(18)マットはそれほど苦にならなかったが、(19)平均台は悩みの種であった。(20)やはり今思えば、地面に足のつかない種目は総じて、恐怖感が先に立ってしまうのだ、ということがわかった。

(21)そういうふうと考えてみると、体育の授業

を離れて考えても、自分がいわゆる“高所恐怖症”なのではないかと思われる節が少なくない。例えば、(22)お寺の石垣から飛び下りることが出来なかったこと。(23)エスカレーターの下りの前で立ちすくんで泣き出してしまったこと。また、(24)遊園地のジェットコースターには、2度と乗りたいたとは思わないこと、など。

話は前後するが、こうして鉄棒のことなどすっかり忘れた頃に、(25)再び暗い日々が訪れたのである。それは、高校3年生のことだった。(26)1・2年のときと体育の先生が替わって、なかなかきびしい先生だった。(27)課題は、“さか上がり”“脚かけ上がり”“脚かけ後転”“腕立て後転”だったように記憶している。(28)出来ないと卒業させない、などとおどされていたのだが、私の高校には、鉄棒がグラウンドにあるので、天気のよい日にしか使用できない。そうこうするうちに、冬になり雪が降り始めた。又、高校3年ということで、受験勉強に追われて—というのが正直なところかも知れない。

(29)そんな調子で私は、出来るようになりたい、とは思いつながらもこれといって特別な練習を積むこともせず、なんとなくその場をしのいだというような状態に終わった。

(30)結局、私は、小・中・高校を終えるまでの間で、“さか上がり”だけは何とかかろうじて出来るという結果にとどまったわけである。

(31)さて、こうして金沢大学に入学して、12年間の体育の授業というものにもピリオドを打てると思った。(32)ところが、教養で体育の授業があると聞いて、私はあ然とした。まさか大学まで来て体育に苦しむなんて、思ってもみなかったのである。(33)しかし幸い、教養の体育は、選択別で、私は、ダンス・トリム・柔道を選択し、自分なりに「体育」というものを楽しむことが出来たような気がする。(34)そうしてこの頃に先輩から「教育学部生は、最後まで体育からのがられない」と聞かされ、ショックを受ける。

学部に入って、『個人運動』の授業が始まった。私たちのグループはハードルからで、次に跳び箱もおわると、いよいよ鉄棒となった。種目は(35)“さか上がり”と“腕立て後転”だった。

前にも書いたように、③⑥高校で“さか上がり”は一応出来たのだが、③⑦“腕立て後転”の方は一度も出来たことがない。③⑦ほとんどあきらめの心境で、先生のお話に耳を傾ける。さあ実践である。とりあえず、約2年ぶりに“さか上がり”をやってみよう。③⑧身体が重くなっただけに、運動不足が重なっているのだから、もう出来ないのではないかと不安に思いながら、やってみた。③⑨かなり苦しいが、なんとか上がるのが出来た！④①意外に出来ない人が多いのに驚き、うれしくなる。④②しかし“腕立て後転”の方はやっぱりだめだった。普段全く練習しないことなので、一回やるとすぐ腿のつけ根などが痛くなって、続けて出来ない。④③“やろう”という気持ちより、“だめやわ”という気持ちの方が強くて、結局試験の前に少し練習したが、そんな気持ちで出来るはずもなく、④④再試も受けなかった。④⑤他にも同じような友だちが何人かいたので、別に恥ずかしいとか、くやしいとか感じることもなく、あっさりと放棄してしまったわけである。

④⑥ところが、これで許されることではない。追いうちをかけるように、3年前期『体育科教材研究』の授業が始まることになった。④⑦今度は放棄など出来るはずもない、必須単位である。④⑧跳び箱・マットは何とかなると思うが、やはり鉄棒は出来ない、と決めてかかる。④⑨卒業できないのではないかと不安がつくる。④⑩しかし、先輩たちにきいてみると、「出来なかった人もみんな出来るようになった」と言われて、④⑪その気になってやれば、私だってきっと出来るんだ、と自分に言い聞かせて、④⑫少しは気が楽になった。

数回の講義も終わり、5月、とうとう実技に入った。鉄棒の課題は、“脚かけ上がり”“脚かけ後転”“踏み越し下り”である。

④⑬“脚かけ上がり”の方は、これだけ体重が重くなって、腕の力が弱いから、小学校の頃出来た“根性上がり”はまず無理だと悟った。又、実際無理だった。④⑭だから、一から石田先生の段階指導のとおりやっていく以外に道はない。④⑮とは言うものの、授業中だけでは、とて

も消化できるはずもないのである。④⑯鉄棒の授業は（他の種目もそうだが）一度きりであり、その100分間のうちのどれくらい、実際にバーにふれていられるだろうか。④⑰こんなふうに考えると、授業の翌日からでもすぐに、授業で学んだことの実践を続けていかねばならなかったのだと、今さらながら後悔するのである。

④⑱しかし、そのときは、脚が痛いことが先に立ってしまって、2度、3度と続けて練習する気には、とてなれなかった。何度も何度も必死で練習している人をぼーっと見ながら、「すごいなあ。④⑲私も、試験の前になったら練習しよう。とにかく今は、脚が痛くて出来ない。」などと、完璧に逃げ腰の姿勢でいたのである。④⑳従って、自分がなぜ出来ないのか、どこが悪いのか、ということは、あまり考えなかったと思う。

④㉑しかしそうも言っていない時期が来た。④㉒夏休みが終わり、実技テストの足音が聞こえてくる頃になって、ようやくあせり始めた。友だち数名といっしょに、体育館前の低鉄棒で練習を開始した。④㉓このときはじめて、自分がどの程度出来ないかを知ったような気がする。④㉔しかし、この頃の練習は、あれこれ分析したりせず「とにかく練習さえすれば…」という感じで、あまり効果の大きいものではなかったと思う。④㉕出来ない者ばかりが集まっているのだから、当然といえば当然かもしれない。④㉖とは言うものの、この段階で私は、“脚かけ上がり”では、脚の振りが足りないのだ、ということに気づいた。④㉗補助の人に、伸ばした方のももをうしろへぐっと押ししてもらおうと、うそのようにすっと上がったのである。④㉘それで私は、脚を振ることを重点的に考えて練習した。そうして実技試験の日が来たが、やはり出来なかった。テストでは、“脚かけ上がり”がだめだったら、もうその時点で失格となる。④㉙脚を必死で振ろうとするが、身体が開いていく一方で、全く上がれる見込みはなかった。④㉚練習の甲斐もむなしく、私は、0点という成績だった。

④㉛実技テストは、2週にわたって行われ、その間に私は、跳び箱とマットは何とか合格点を

とることが出来た。(71)しかし、この2つも決して楽ではなかった。(72)側転などは、空き時間に昼の部屋で(他のサークルの練習室)練習を積んで、ようやく合格できたのである。(73)こうして、あとは鉄棒を残すのみとなり、ここから本格的な練習に入る。

10月13日の再試に向けて、(74)私は、友だちと一緒に、あの外の低鉄棒で練習を重ねた。(75)幸いその頃は、天気の良い日が多かったので、毎日でも練習できたのだが、練習した翌日などは脚や腕が痛くて、とても毎日なんて無理だと思った。(76)今にして思えばそんな考えが甘かったのだが、(77)結局、週2回ほど、朝一時間足らずでめげていたように思う。

(78)私は相変わらず、“脚かけ上がり”の方をマスターしようと、そればかりやっていた。友だちの中には、“脚かけ上がり”の方だけ出来る、という子も何人かいたので、いろいろアドバイスをもらえるようになった。(79)脚の振りが足りないのはもちろんだが、腕の方にも原因がありそうだということがわかった。(80)要するに、バーにしがみつこうとするばかりで、身体の方は開いてしまうのである。

(81)しかし、“脚かけ上がり”での振りの練習は非常にづらい。サポーターをしていても、ひざの裏があざになる。(82)それに、無理にしがみつこうとするので、腕から肩に余分な力が入って、すぐに疲れる。(83)結局、この間にもほとんど上達をみないまま、再試の日をむかえてしまった。(84)この日のテストには、もう両方とも出来るようになった人も多くて、拍手しながら、ああ…とため息がこぼれる。(85)“脚かけ上がり”が出来るようになった人も少なくなく、あせりを感じる。この日も私は0点だった。(86)試験のあと、先生のお説教を聴く。両方出来ない私たち数人は、最前列に並んだ。そこで先生に、「お前らは箸にも棒にもかからん」と言われ、ひどくショックを受ける。(87)今日合格した人たちは、私より何倍も努力を重ねたに違いない。(88)私ももっと努力すればあんなふうに笑える日が来るのだろうか。

(89)このとき、“脚かけ上がり”は出来ないが、

“後転”の方は出来る、という人が何人かいて「後転の方が出来やすい」と教えられた。(90)考えてみれば、私はそれまで、後転の練習は全くと言ってよいほどしていなかったもので、急ぎょ、後転の練習に切り換えた。(91)腰を後へ引くときバーが足にぶつかって痛いような気がして、なかなか勢いがつかない。

(92)しかし、思いのほか、からだが疲れないことに気づいた。(93)“足かけ上がり”よりは、ずい分と練習出来そうな気がした。(94)「後転は、からだをうしろに引いたら、あとは勢いにまかせただけだ」と言われて、何度もやるうちに、恐怖感はなくなり、肩の力が抜けてきた。(95)勢いもだいぶつくようになり、あと、おしりをもう少し少なめ上に引けば、絶対できる」と友だちに言われて、希望がわいて来た。

(96)私たちは、とにかく雪が降る前に何とか出来るようにならなければ、とはげまし合った。(97)やはり、グラウンド横の低鉄棒で練習しているとある日、石田先生が様子を見に来て下さった。一人ずつ見てくださると言うので、私は後転の方をやってみた。もう少しのところが出来ない。(98)先生に、「だいたい出来ている。ただ、起き上がろうとすると、右腕が逃げていらいけないんだ。もっと腕を立ててバーを押さえろ。」と言われた。(99)それまでは腰のことしか考えておらず、腕に原因があるなんて思いもよらなかったもので、その言葉に非常に驚いた。(100)先生がお帰りになった後、友だちに見てもらったが、やはり右腕が左よりおくられているということがよくわかった。(101)それからは、右の手首を早く返すことに気をつけるようにした。(102)が、手の方に気をとられすぎると、今度は腰の勢いがなくなってしまう。なかなか、その辺のバランスがむずかしい。

(103)私は汗かきなので、何度もやっていると、手のひらがすべってくる。(104)特に左手の方がすぐ、バーから放れてしまって、落ちそうになる。(105)そうなってくると、落ちるといふ恐怖感が先に立って、手をかばってしまうので、やればやるほど効果的となった。

そんなある日、約束の時間に30分もおくれて

練習にかけつくと、友だちが皆終わって、帰りかけるところだった。それで、(106)1回だけ見ていてと頼んで、(107)準備運動そこそこにやってみた。(108)すると、自分でも何がおこったのかわからないまま、身体がバーにのっていたのだ。(109)友だちの歓声「やった！」という声を聞きながら、まだ信じられない思いだった。急に未来が明るくなってきた。あとは脚かけ上がりだった。(110)その日一日は、私はとてもいい顔をしていたに違いない。

そのあとも着実に練習を積んでいけばよかったのだが、だんだんと寒い日が続くようになり、11月後半からはほとんど練習しなくなった。

そうして1ヵ月程たって、冬休みに入る前に、先生に呼び出された。(112)「おまえたち、留年するつもりなのか」「甘い考えでおるんじゃないか」など、かなり厳しいお叱りを受け、深く反省する。(113)一年上の先輩方に、「結局は卒業するまでに出来るようになれば」とか、「3月くらいまでに何とか」などと言われて、のん気に構えていた気持ちが吹っ飛んでしまった。(114)この時点で両方出来ないという人は、ほんの3、4人、あとはどちらか一方は出来ると言う。私も一応、最後の練習で後転が出来たので、ほっと胸をなで下ろす思いだった。(115)というも、両方出来ない人たちは、もう見込みがない、とまで言われ、お金を払ってコーチにつけ、という話だったからである。(116)でも、内心、自分もコーチについてやらなくてはいけないのではないか、と思いながら、体育科の知り合いもおらず、不安になる。

(117)しかし、そのように厳しいことをおっしゃりながらも、先生は、冬休み中の体育館の使用の手配を好意的にして下さった。(118)暮れもおし迫った12月26、27、28日である。私たちは、何とか明るく正月を迎えたいもの、とはげましました。

(119)冬休みの朝、静まり返った体育館は想像以上に寒かった。(120)その上、バーは氷のように冷たく慣れるまでが一苦勞だった。(121)しかし、そんな弱音を吐いてはいられない。(122)約1ヵ月ぶりに後転をやってみたが、出来ない。

(122)寒くてからだがかたいからだろうと気を取り直して再度挑戦してみたがやはりおいしいところで回れない。(124)だんだんあせり始める。結局一日目はそこで終わった。(125)2日目に先生が見に来て下さった。(126)そこで、やはり、最後の手の返しが遅いことが判明した。(127)しかし一度前に出来ているので、「私は絶対できるんだ！」と言い開かせる。すると意欲がわいてくるし、自分で「ああ、もう少し」という手ごたえが感じられる。

(128)3日目に、“脚かけ上がり”の方を先生に見ていただいた。脚の振りも不足だが、腕立ての姿勢が全く出来ていない、ということがわかった。(129)ひじをしっかりと立てて、バーを押さえるようにすると、案に上がれそうな気がした。(130)それと、上体がだまわりしている、と指摘された。(131)最短距離で上体を起こすように、とおっしゃった。(132)なるほど、これでは出来るはずもない、と改めて思った。

(133)結局、この3日間でマスターしようというのは甘かった。が(134)決して無駄だったという感じは、だれも持たなかったと思う。非常に意義のある練習だったと思う。(135)もちろん、家では、畳の上で基礎練習を欠かさなかった。

(136)年が明けてからも、空き時間などを利用してできる限り練習した。(137)この頃になると、たいぶ要領よくなったのか、翌日の筋肉痛や疲れがほとんどなくなり、(138)皆の目も生き生きとしている様に見えた。10月頃の暗い表情は消えていた。(139)暮れの練習のときに比べ、“脚かけ上がり”の脚の振りがだいぶ大きくできるようになった。(140)これもやはり、上体の余分な力が抜けたためだと思う。(141)そして、腕立て姿勢をしっかりとつくと、驚くほど上体が上まで来るようになる。「もう少しだ！」だんだん未来が明るくなったきた。こうして、1月24日、再試の日をむかえたのである。

(142)前の晩、夢を見た。名簿順に並び、一人ずつ番号が呼ばれ、前へ出る。(143)一緒に苦しんだ友だちが次々と合格する。(144)心臓の鼓動が次第に大きくなる。私の前の人と呼ばれた。ああ、どうしよう…　そこで目が覚めた。

(145)再試は、この日と一週間後との2回と発表されたので、とにかく2週目に賭けようと、練習の気持ちで1週目のテストに臨んだ。当日は、全く練習なしで本番となった。(146)ところが、夢で見たように、一人一人合格していくのである。(147)もともと出来ていた人たちとは違って、共に苦勞してきた仲間なので、喜びが伝わってくる。(148)私も早くあんな気分を味わいたい。夢のときほど緊張していなかったようだ。(149)思い切りぶつかってみよう。私の番号が呼ばれた。(150)バーに脚をかけた瞬間、身体が軽く感じる。(151)脚を振り始めると自分でも驚くほど大きく振れた。(152)その反動で、何も力を入れなくても、スッと上がっていたのである。(153)一瞬、何が何だかわからなかった。(154)これなら後転も出来るんじゃないか、と思う。(155)が、あと一步のところまでだめだった。(156)先生に、カッコつきの6.0を言い渡され、次回に片脚かけ後転が出来れば合格、と言われた。

(157)ところが、先生のご好意により、出来なかった者にもう一回チャンスが与えられた。(158)友だちが、「絶対合格できるから、がんばれ」とはげましてくれる。(159)自分でも自信が湧いてきた。(160)勢いをつけることだけを考えて、力のかぎり腰を上を引いた。一くるっと回ったと思うと、勢いあまって回りすぎてしまった。(161)やっとの思いで腕立て姿勢に戻った。(162)やった！とうとう出来たのである！信じられなくて、バーの上でどうしてよいかわからなかった。「早く下りて来んか！」という先生の声に、はっと我に返り、先生の前に立つと、あの厚い手で握手をしてもらえたのだ。(163)みんなの拍手をあげて、涙があふれてきた。(164)私はやったのだ。長い闘いが今終わったのだ。最高に幸せな気分だった。(165)又、幸せなことに、一緒に練習してきた4人の仲間がそろって合格できたのである。私たちは、手をとり合って喜んだ。

#### 考察 (教授者からのコメント)

- (1)器械運動が出来た者は皆そう思っている。
- (2)器械だけが出来ぬという子がいるにはいるが、多くはやらなかったり、やり方が拙ずかっ

たりしている。又は、筋力が馬鹿弱いかだ。

(3)その通り。子供は器械が好きだ。又その能力もある。

(4)脳の筋力があったんだネ。

(5)逆上がりは筋力だし、脚かけ上がりはそれに比べて技術的だからだ。

(6)女の子としてはそうだろう。男でも余り格好のいいものではないからネ。

(7)いじらして努力だネ。先生にはキット分かっていることだろう。

(8)やっつでも、上がればそれでよい。

(9)それでもよい。気力は必要なのだ。

(10)滑稽でも何でもよい。上がろうとする気力こそ重要。只この方法だと体重が重いと腰位置が低いので不可能。

(11)きっとそうだったろう。だから、出来ることがどうしても必要なのだ。

(12)初心者では一般に回転技ではそうだ。女子は特に。

(13)小学生は心身共に、器械運動に適していて、盛んにするものだ。手をはなすのは、嫌いな子にとってはそんなものだ。余り気持ちのよいものではない。一般にそうだ。

(14)出来ないとそうなるんだネ。然し教師はそれに気付いていない。

(15)中学が君の鉄棒能力を埋没させているネ。教師は怠慢だネ。

(16)平均台やマットは、技術的に易しいし、指導しやすいから、教師は皆こうしてしまう。その意味を全く考えていない。

(17)平均台のバランス特に跳箱は初心者にもこわいものだ。

(18)(19)君の場合そういったことになろう。

(20)誰でも本能的にそういったところがあるが、君はその傾向が強いんだネ。

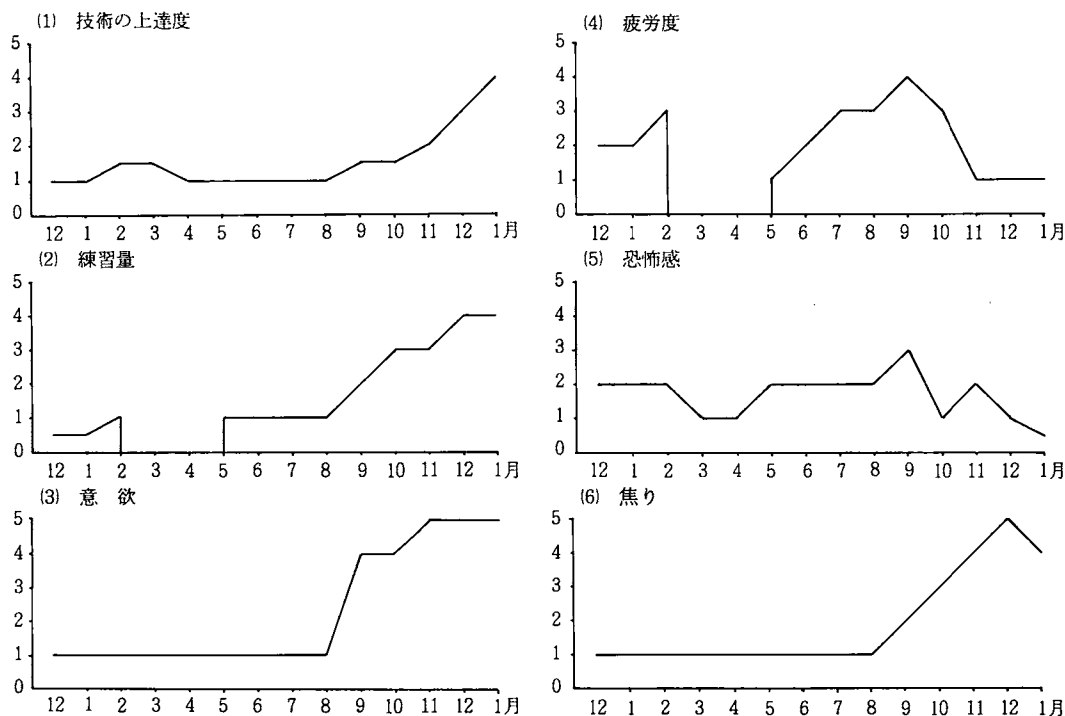
(21)或いはそうだったのかもしれないネ。

(22)それは、高所恐怖症ではなく、経験や筋力やバランスの問題だ。

(23)これは身軽さ (agility) やコーディネーション (co-ordination) バランス (balance) の極度の不足のためだ。

(24)これは高所恐怖症よりも、スピードや揺れ

## K. Y(?)の進歩度



や回転によると思われる。

(25) 気の毒だが、仕方がないネ。

(26) 今時厳しい先生はめったにいない。君は幸せだよ。

(27) 高校生女子にとっては仲々の難題だ。

(28) 天与のチャンスを潰してしまったことが何とも悔やまれるネ。

(29) 出来ないよ、そうなり易い。意欲が起きぬ。

(30) 逆上がりだけでも出来たのだからよい。只、これは筋力の運動だ。

(31) そう信じて来る高校生が時折いるネ。君の考えのように、大学は勉強だけするところという方が僕もよいと思う。現在は法律で体育だけを強制して教養課程で必修化している、これは現実的でないし極めて不自然だ。

(32) 君がそう思ったのは無理もない。

(33) 君は選択性を逆用したわけだ。

(34) 君のショックがよくわかる。学部は専門教育だ。いやならやめるしかないネ。

(35) その他、鉄棒基礎技は全部教えたよ。

(36) 後転と逆上がりは、形は一見似ているが、

その実、内容的には逆だ。

(37) そんな逃避的態度で指導をうけても、意味はない。

(38) その推測は的確で正しい。

(39) 兎も角、出来たのだからよい。

(40) そこで優越感と自信を持ったのはよいが、自分の力を誤認し油断を生んだようだネ。

(41) 回転が途中で止まると皆こうなる。女子初心者で筋力のない者、体の重い者、体を開く者は皆こうなる。

(42) その通りだ。出来なくて、意欲がなければ最早どうしようもないゾ。

(43) それはいけないことだ。自分でも上達を放棄しているようなものだ。

(44) 君の“人の良さ”とはあきれるネ。君はここで完全に落ちこぼれたのだよ。

(45) そういうことだ。

(46) その通り。

(47) それがいけない。最初から放棄するとは何事だ。

(48) 出来なければ当然そうなる。然し君は未だ

本気でそう思っ**て**はいけない。

(49)それは各人の努力と金大が開発した指導段階の偉力のせいだ。なまけていても出来るはずはないゾ。甘えるな。

(50)その通りだ。然し非常な努力が要求されるゾ。

(51)安心していちゃいかんヨ。

(52)それは当然そうなる。

(53)その通り。それを信じることだネ。

(54)能力が弱かったり、体重が思いと、まあそういうことになろうか。

(55)諸君は最大限にバーに触れる必要がある。競争でネ。しかし、君達のはのろのろ交替しているネ。やる気がないのだ。

(56)その通り。後悔先に立たずだったネ。それが一番大切な習得への唯一の近道だったのにネ。残念なことをしたネ。

(57)脚がたいいのは、脚に体重をかけて振るからで、根本が間違っている。脚に体重をかけなければ、何回やっても全くいたくはないものだ。その時に君も練習すべきだったのにネ。

(58)それが君の救いようのない根源だ。

(59)頭でも理解していないで、どうして出来るものか。

(60)やっと本気で焦り始めたようだネ。

(61)もう遅すぎる。随分のんびりしているネ。あとで後悔する。

(62)何とも遅すぎる。然し、自分の力を知ったことはよいことだ。そこがスタートとなるからだ。

(63)そんな練習は、しても意味がないゾ。

(64)出来ない者同志では、そうしたことにしかならない。

(65)振れば上がるというものではないゾ。

(66)それは無意味。何故なら、一人ですると絶対にそうはならないのだ。

(67)それみろ、脚を振ったって上がるものではない。

(68)脚を振っても肘を屈げて(おそらく)バーを強く引っぱっているから、体が開いてしまっているのだ。

(69)無駄な練習をした結果だ。

(70)それはよかったネ。

(71)まあそうだろう。

(72)出来ない者にとっては、側転でも難しいからネ。

(73)やっと本気になったのかネ。もう間に合わないというのに。

(74)やっと本気になったネ。

(75)力を不要なところに無茶苦茶に入れているからだ。

(76)その通り。

(77)まだ逃げているネ。

(78)それはよいことだ。

(79)一番大事なことに気付いたネ。

(80)僕の子想通り、バーに体を引きつけて体を開いている。これでは、たとひ百万回しても上がれはせぬゾ。そう教えたではないか。

(81)脚に体重をかけているからだ。そうしている間は、上がれはせぬ。

(82)重力や遠心力に対してバーを強く引っぱっているからだ。

(83)当然そうなる。

(84)僕の教えた通りしたからだ。僕のいった通りにすれば、必ず出来るようになる。毎年一人の例外もない。自分が努力しないで人の出来るのを羨むな。

(85)大いに焦り賜え。その方が氣力が充実してよい。

(86)いつまでも本気にならぬからだ。初めて現実と教育の厳しさを感じたようだネ。

(87)君より努力した者もいるししなかった者もいる。しかし、君より有効な努力(練習)をしたことだけは確かだ。

(88)そんな感傷にふけっている間はないヨ。やれば必ず出来る。それが技術運動だ。

(89)不思議に、君達のような出来ない者の中にはそんな者が相当にいるネ。

(90)それはよい方法だ。

(91)脚を伸ばして鋭くバーにつけるようにすれば、腰を打たなくて済む。

(92)体を上げるのではなく下ろすためだろう。

(93)君にはそうかもしれないネ。

(94)フォームがよければ、恐怖感は起きない。



(95)回転要領が少しわかって来たようだネ。  
 (96)そうでなくちゃ。  
 (97)運がよかったネ。  
 (98)腕を立てるといふよりは、肘を張ってブロックするのだ。右肩が落ちるので、右肘が逃げるのだ。  
 (99)大事なところを見落としていたネ。今頃そんな事に気付いているようでは困るネ。肘を開いてブロックすれば、簡単に回れるのだよ。  
 (100)肘の開きとブロックが出来ていないからだ。  
 (101)手首を回すのではない。肘を張るのだ。  
 (102)回転フォームの基本が出来ていないからだ。  
 (103)体型だネ。  
 (104)手首の屈げ不足で伸びるからだ。体の屈げ不足も原因している。体が開くと、弱い者は落ちそうになるものだ。  
 (105)当然そうなる。  
 (106)その意欲が大事。  
 (107)準備運動をしたのは仲々よい。大切なことだ。  
 (108)体の各部が有効に働いたためだ。  
 (109)うれしかったろう。君の感動が伝わって来る。最高だネ。そして、技が出来るといふことは、精神にも重大な影響を与えるのだネ。人生観すら変わろうとしている。  
 (110)君の得意な顔が見えるようだ。君は得意の絶頂にある。だから、どうしても出来なければいけないと僕がいうのだ。  
 (111)少しなまけ始めたか。  
 (112)最高に厳しく叱ったはずだ。  
 (113)やっぱり今頃まだそんな甘ったれた気持ちでいたのかネ。恐れいるネ。  
 (114)安心するのはよいが、それが油断にならねばよいが。  
 (115)ここまで来て両方共出来なければ、いふことない。コーチについても無理だろう。  
 (116)君もそうした方が賢明だネ。  
 (117)行かなければ、借してくれないように思われたからだ。  
 (118)悲壮だネ。だが、もう、頑張る以外にな

い。  
 (119)その通りだ。こうなったのも誰のせいでもない。なまけていた君のせいだ。  
 (120)悲壮だネ。でもやるしかないゾ。  
 (121)その通りだ。絶体絶命のピンチだ。  
 (122)要領をのみこんでしまっていない間は、忘れてしまうことがある。  
 (123)感覚が少し鈍っているためだ。  
 (124)その気持わかるネ。  
 (125)天祐だネ。  
 (126)矢張り基本がよくわかっていないネ。  
 (127)意欲を失わなかったことは、ほめられてよい。人間意欲のある限り、最後ということはない。一度出来た技は必ず出来る。  
 (128)矢張り基礎が出来ていなかったネ。  
 (129)その通りだ。  
 (130)体が逃げているのだ。それでは君は上がれぬ。指摘に君は果たして応えられるかな。  
 (131)それがコツだ。  
 (132)やっとなで理解出来たネ。出来ないのは必ずそれだけの理由がある。  
 (133)その通りだ。やっとなでわかったか。技術とは厳しいものだ。  
 (134)そうだ。根本がわかったのだからネ。  
 (135)それはよいことだ。  
 (136)当然のことだ。  
 (137)体が適応したことと、動きがよくなったためだ。  
 (138)そうでなくちゃ。それで出来る見込みがつきはじめたネ。そうなればもうしめたものだ。  
 (139)動きに余裕が出て来たためだ。  
 (140)その通り。技術を理解出来て来たネ。  
 (141)初めて基本が出来た。もうしめたものだ。必ず出来るようになる。  
 (142)夢を見たのは、君が始めてだ。余程鉄棒が心を強く支配していたのだネ。  
 (143)嬉しいような、それでいて一寸不安なような。そうだネ。  
 (144)それは大変だ。  
 (145)それで気持がリラックスしてよかった。  
 (146)それはよかった。正夢だ。  
 (147)友情と感動のシーンだネ。それが共感だ。

(148) その通りだ。リラックスして行け。

(149) それでよい。

(150) 調子がよい証拠だ。

(151) 試験で緊張しているからでなく、精神的集中がなされリラックスが生まれ動きが技術的によくなったのだ。

(152) 体がバーに寄って振れていれば、案に上がれるのだ。

(153) 初めて出来た時は皆そう感じるものだ。

(154) そんな時にはそういう気が自然にするものだ。

(155) 腕のブロックがたるかったのだろう。

(156) やっと出来ている者をそこで合格にすると進歩がそこで止まるが、5.9にしておけば、この者は必ず力をつけ6点以上で合格するからだ。

(157) ラッキーだった。

(158) 友達はいいものだね。

(159) そうなればしめたものだ。十分自分の力が出る。

(160) いい調子だ。十分なスピードが得られるようになった証拠だ。回りすぎる位の方が技術的にみてよいのだ。

(161) 焦ることはない。それでよいのだ。

(162) 君の強い感動が伝わって来るネ。いつまでもこうしていたい。幸せと得意の絶頂に立つと人は誰でもじっとしていたいと感ずるものだ。

(163) 友達も君と同じ位喜こんだんだネ。

(164) その通りだ見事である。

(165) 友達への配慮は立派。君達の生涯忘れ得ぬ日となったわけだ。よくやった。

K. Y. の進歩度について (グラフ(1)~(6))

〔技術〕 初期中盤共全く進歩していない。が、終盤向上し始め、急激な驚異的向上を占めている。

〔練習量〕 初期中盤は全く不足。終盤直前より急増大している。

〔意欲〕 初期中盤は全くなく、終盤直前より驚異的な意欲の急増大をみているのは見事。充実した意欲を示している。

〔疲労〕 少量の練習で相当疲労しているのは、

不要な力を使っているため。動きの内容がよくなると疲労は急下降している。

〔恐怖感〕 初期より終盤中期まで、少し恐怖感を感じている。これは技術的動きが出来ていない証拠である。技術が習得され始めると急減少している。

〔焦り〕 初・中期に焦っていないのは、何とかなると甘くみていたため。終盤前期の急増大は出来ないことと期限切れへの焦り、終盤後期での下降は技術が習得されたため。

#### IV. 結 論

①この事例は、生々しい感動を我々に与える。そして我々教授者・研究者に対して多くの示唆を与えずにはおかない。

この報告書を我々は強い感動をもって読んだ。合格の感動は強烈でK. Y. の全身を包んでいる。

出来ないものが出来るようになるということはどういうものなのかを、この事例は鮮明且つ強烈に我々に提示している。

②この事例は、K. Y. が小学校で既に落ちこぼれていることを占めしている。

小学校では、教材が易しいので落ちこぼれるはずがないと思い、本人も教師も気付いていない。

③この事例は、出来ないということが如何に切なくみじめであるかを示している。

出来ないことは、限りなく暗く切なく悲しいことなのである。しかし教師は、それに気付いていない。だから出来ない者への配慮や個人指導がなされていないのである。

④この事例は、K. Y. が中学校で全く出来ずに落ちこぼれが決定的となったことを示している。又高校は少しもこれを解決していない。

中学校が救い高校が更に救わなければならぬものを、両者が足並みを揃えて落ちこぼれを黙認しているのは、一体どういうことか。其処には、教師に自分達が落ちこぼれを作っているという感覚が全くない。

⑤この事例は、学習の初期段階でこぼれていることを示している。

誰れもが、難しい技でつまずくと一様に思っ

ている。然しそれは全く間違いであって、実際には初期段階で既にこぼれているのに只気が付かないだけなのである。

⑥この事例は、技が出来るようになることの重要性を示している。

出来なければ、みじめで淋しく悲しいのであり、暗くなってしまうのである。出来れば自信が出、意欲が湧く。出来たよるこびは果てしなく明るく大きく限りない。しかし、それは出来た者だけが出来た時だけに初めて経験することが出来るものなのである。

⑦この事例は、本気になった時期が余りにも遅く、本格的に練習開始が余りにも遅かったことを示している。

誰も未だ大丈夫と思い、仲々腰を上げぬ。不得意な運動では特にそうで、先送りしてしまって仲々本格的練習を始めぬ。そして、本格的練習に入るまでに余りにも長い時間を費やしている。

⑧この事例は、自分の力を正確に評価することが、上達への先決条件であることを示している。

自分の力を的確に知ることは仲々むずかしいが、そのことから総てが始まる。多くの場合、多くの者は自分の力を誇大評価している。自尊心と甘さのせいである。だから進歩が始まらないのである。

⑨この事例は、自己流の無駄な学習を限りなく繰り返していることを示している。

自分は頑張っていると思っている。確かにそうだ。しかしそのような効率の悪い練習を幾ら積んでも少しも効果は現れないのである。つまり、やらないのと同じことなのだ。

⑩この事例は、有効な学習や練習が如何に重要であるかを示している。

学習は有効でなければ、疲れるだけ、悪いくせがつくだけ。全く意味がない。技術とはそういうものなのだ。

⑪この事例は、初めて出来た時は、何がどうして出来たのか、少しも分からないことを示している。

それは精神的に興奮しているということもあ

るが、体が初めて有効に動いて、その初めての感覚を未だ体でも頭でも認知することが出来ないためなのである。それが自分に認知されるのは、何回かの成功経過を実際に積むことによつてである。こうして、技はその習得が固定化され、技術が個々人に定着してゆくのである。

⑫この事例は、この感動と技術の獲得が、教師としてこの重要な資質の形成に極めて有効に働いたことを示し、人生観をさえ変えさせかねない程のものであったことを示している。

自分が努力して出来るようになるという経験、これほど、教師としての重要な経験はない。何故なら、生徒達と一体化しうる心を初めて自分から経験したことになるからである。

⑬この事例は、只激動しても意味がないことを示している。

精神的には激動はいつでも可能であるが、技術的には激動は運動が或程度身につけていなければ、無駄である。つまり、激動するだけでは意味がないのである。

⑭この事例は本学で開発した指導段階が優れていることを示している。

小学校教員課程の女子学生全員が、これらの再々試で合格した者を含めて、10年間に亘つて只の一人の例外もなしに試験に合格(脚かけ上がり一片脚かけ後転一踏越下り)したことは、本学で開発した指導段階の優越性を示しているとみてよい。

と同時に、如何に有効な指導段階が開発されたとしても、各段階における十分な精度と時間が、全員に技術を習得させるという「体育科教育学」的目標をかかげる限りにおいて、尚必要であることを示している。

⑮この事例は、鉄棒試験課題が如何に強く K. Y. の心を捉えていたかを示している。

19頁に亘る膨大な報告書は、今迄の最高であり、その克明で整然たる記述は高く評価されよう。

#### V. むすび

この事例は、K. Y. という一女子学生のものである。しかし、数多く同種の事例で支えら

れているという意味において、それは単なる事例ではなく、その示唆するものは極めて重大な意味をもつものと考えられる。教育とは何か。技術とは何か。能力劣等の者が技術を身につけるにはどうすればよいか。それらを解消する手法がそこには象徴的に示されているのである。それはこれらの学生達に続く者を限りなく勇気づけるばかりでなく、中・高校教師に意欲を与えずにはおかないであろう。

#### 参 考 文 献

- 1) 岸野雄三, 金子朋友著「鉄棒運動のコーチ」 大修館 (S. 35. 5)
  - 2) 相場 宏著 「目解体操競技男子」 不昧堂出版 (S. 42. 7)
  - 3) New Ton C. Locken & Robert Willoughby  
Complete Book of Gymnastics  
PRENTICE-HALL Inc. (1959)
  - 4) 古屋三郎著 「小学校の鉄棒運動」 目黒書店 (S. 55. 11)
  - 5) 野沢要助他著 「図説鉄棒運動篇」 東洋館出版社 (S. 50. 7)
  - 6) 石田保之著 「器械運動の段階指導」 不昧堂出版 (S. 51. 9)
  - 7) 石田保之著 鉄棒運動における女子低能力者の技術の進歩過程に関する事例研究  
金沢大学教育学部紀要第25号
- p p. 65—72  
(S. 52. 1)
- 8) 石田保之著 器械運動の学習初期のつまづきに関する事例研究  
—金沢大学昭和53年度体育学科卒業生の場合—  
金沢大学教育学部紀要第28号  
p p. 43—53  
(S. 55. 1)
  - 9) 石田保之著 運動における不能や器用からの脱出に関する「体育科教育学」的研究  
—金沢大学小学校教員養成課程の「体育科教材研究」の鉄棒課題の習得に関する事例研究—  
金沢大学教育学部紀要第34号  
p p. 161—176  
(S. 60. 2)
  - 10) 石田保之著 運動音痴の克服と教師としての自信の確立に関する「体育科教育学」的研究  
—金沢大学小学校教員養成課程 N. H. (♀) の体育科教材研究」課題習得に関する事例研究—  
金沢大学教育学部教科教育研究第21号 p p. 203—216  
(8. 60. 7)