

日本体操学会 九州体育・保健体育ネットワーク研究会
「体操フォーラム in 鹿児島」

安全に配慮した力強い動きや組立体操

報告者 長谷川聖修（筑波大学体育系）

haseg@taiiku.tsukuba.ac.jp

昨秋、大阪府八尾市の中学校運動会で10段ピラミッドが崩れる瞬間の映像がアップされた。その安全性が問われ、メディアでも連日、報道された。これをきっかけに、この組体操の安全性だけでなく、この運動内容の教育的な意義が問われている。

そこで、日本体操学会と九州体育・保健体育ネットワーク研究会の共催で「体操フォーラム in 鹿児島」が、2016年3月26日（土）に鹿児島市勤労者交流センターで開催され、その中で「安全に配慮した力強い動きや組立体操」についてのワークショップが企画された。地域の体操指導者、学校体育の指導者、大学研究者など、57名が参加して、様々な体験を通じて、話題となっている組立体操の在り方について学びを深める機会となった。

講師は、これまで学習指導要領作成で中心的な役割を果たされてきた古川善夫先生（体操学会会長・北海道教育大学名誉教授）と体操指導の第一線で活躍され、特に、各種メディアで組立体操の指導方法について発信されている三宅良輔先生（日本体育大学教授）が担当した。

グループで体づくり運動・安全で安心な組体操(古川善夫先生)

はじめに、体づくり運動の单元の中で「組体操」を取り入れる具体例を示して、以下に示した、单元目標や单元構造図を作成することの重要性を説いた。

具体的な指導の様子は <https://www.youtube.com/watch?v=uJYgvFKatV4>

单元目標の例(中学校1年生)

- ・ 自分と他者の安全に基づいて、運動を行う場所を決めたり、用具を使用したりしている。
(関心・意欲・態度)
- ・ 運動の行い方の改善すべきポイントを見つけることができる。(思考・判断)
- ・ 体ほぐし運動では、体と心の状態に気付いたり、体と心の調子を整えたりする仲間との交流の仕方がわかる。体力を高める運動ではその意義を知り、運動時間や回数などの調和のとれた運動の計画を立てることができる。(知識・理解)

達成のみを求めるのではなく、仲間との交流や個に応じた体力を高めるための運動に関する知識や思考判断を明らかにする。

体づくり運動（1年生）の単元構造図								
	1	2	3	4	5	6	7	単元後
学 習 の 流 れ	10	オリエンテーション 運動の意義 ①	ペアストレッチ 力強い動きを高める運動の確 認	ペアストレッチ 仲間の手を援助しようとする ②			体づくり運動 発表会	
	20	ペアストレッチ 力強い動きを高める運動の行い 方の説明	仲間との交流を 図る運動 チェックタ ク メ リー ゴー ラ ン ド	巧みな動きを 高める 組運動 (内容-①)	力強い動きを 高める 組運動 (内容-②)	運動を持続する 力を高める 組運動 (内容-③)	力強い動きを高める運動(30秒×6種目)	内容-① 内容-② 内容-③ を合わせて グループ対抗の 発表会を行う。
	30	健康安全に気を 配る ①		安全上の留意点を当てはめる ①			次時の発表会に 向けての グループ活動	
	40	運動の 行い方 ②	分担した役割を 果たす うとする ③	役割に応じた活動の仕方を身に付ける ②			課題に応じた活 動を選ぶ ③	大競歩をし よう 運動会に向けて 学年で大競歩に 挑戦する。
	50	振り返り						
評 価	知識		③	①	③	②	①~③【両】	
	技能		②(観察)	②(観察)	②(観察)	①・③(ノート)		
	態度	①・②(ノート)	①・②(ノート)					①・②(ノート)

安全な指導とは？

- ・支える部位や乗る位置、手のつなぎ方、バランスの取り方や姿勢のあり方など安心してできるまで指導を行う。



左写真 危険な乗り方（背中に乗る）である

右写真 肩甲骨・首下と腰部に、それぞれ足を乗せる。
支えている腕と脚の延長線上に乗ると安定する
骨の構造に合わせて、体を支える

「地蔵倒し」を例として



組体操に大切な体づくり運動

巧みな動きを高めるための運動:身体を締め、
徐々に重心を移動して、バランスをとるバラン
ス能力を高める。また、正しい持ち上げ方や運
び方を説明し、腰に負担のかからない動きつ
くりを行なう。



背中に手を触れることで、相手は安心して体重を預けることができる



体重差がある場合などは、倒れる方も軽く足を前後にすると安全である



お後ろへ体重を預けられない場合、腹部が前に出てしまう。信頼関係が見えてくる。

- ・ 1人での運動から、2人、3人と人数を順序良く増やす。今できる力が伸びてから、運動を選び、変化する。



3人組での取り組み
はじめは、左右方向から



慣れてきたら、前後方向に挑戦
歌いながら、8股間でリズムカルに交代する

- ・ 高度な個人の動きや他のグループと競争して比較してはならない。

グループ内で調整する動き、協働行為、創造性を優先する。

- ・ 協働作業や公正さなどの協力的な関係が大きな意味を持つ。
- ・ 4段以上のピラミッドやタワーなどの危険性の高い組み立て体操は取り上げない。

組立体操の魅力を感じる（三宅良輔先生）

続いて、「バランス感覚やからだを固める難しさを知り、相手を思いやる気持ちや協調性を感じる」をテーマに、組立体操の魅力と新たな可能性について、考え方と指導方法の提示がなされた。

詳細は、動画 <https://youtu.be/DxndmTGUxgY>

以下は三宅氏作成の資料

組立体操は学校教育の中に必要か？

私は必要だと思いますが…、

しかし、現状のままでは難しい。

安全に関する指導者の認識が低すぎる

指導者の指導法に関する知識不足

指導者本人の体験不足

組立体操の魅力

- 相手を思いやる気持ちを育てられる
- からだのバランス感覚が身につく
- 関節を固める力が身につく
- グループワークは楽しい
- 成功すると楽しい
- 失敗しても楽しい（悔しい・・・、でも分かって来たかも、もう一回！）

組立体操の練習方法

- まずは組運動から行わせ、からだを固める感覚や、パートナーと力を合わせる感覚を感じさせる。
- 簡単な組立作品から実施し、段階的に難しい作品へ
- 少ない人数の組立作品から人数を増やしていく
- 同じ体重同士で組ませて、上（乗り手）と下（土台）の両方を体験させる。3人以上の場合は、いろいろなポジションになるようにポジションチェンジを→相手の気持ちを知る
- 失敗の練習も行わせる

安全に関する主な注意点

- 服装に気をつけさせる（上半身裸も問題なのでは？）
- 手の組み方を注意する
- 組み立てる時は脊柱を意識して
- 乗る位置を意識して（土台の柱の上に）
- 補助者の補助練習も必要、また補助者もポーズをとれば作品の一部になる
- お互いに声を掛けさせる（タイミングをとったり、危険を回避するために）

ピラミッドの腕は、真下なのかか交差か？



運動会や体育祭以外場所でも実施を

独特なからだの使い方をする組立体操は、運動会や体育祭の直前時期のみの扱いではなく、日頃の体育授業の補助教材としてや「体づくり運動」の単元の中の組運動の一部として取り上げ、体験させておくと良い。

組立体操の固定観念を変える

組立体操の作品は、高いものや難しいものが良いものだとは限らない。
簡単なものでも大人数で並べてみると迫力が出てくる。

工夫次第で

- 組体操と組立体操をミックスさせて、動きのある作品も面白い
- 音楽を利用して、演出効果を高める
- 構成を考え、みんなが同じ組立作品をつくるのではなく、レベルに合わせた作品を並べても面白い

まとめにかえて

古川氏は、体づくり運動の単元教材としての「組体操・組立体操」の取り上げ方を示し、教師が起こり得るリスクを想定して、安全・安心してできる運動内容への配慮について示した。加えて、三宅氏は、伝統的に実践されてきた「組立体操」のイメージを変えて、子どもたちが自分の体を知りながら、他者と関わり、楽しみながら実践できる「魅力あふれる」組立体操の実践例を示した。どちらの講習も動画で示すように「笑い」の絶えない、和やかで楽しい講習となった。

今後、日本体操学会としては、以下の問題点に焦点を当てながら、組体操・組立体操についての具体的な提案を進めていく予定である。

問題点1 用語定義が不明である

安全性が問題とされているピラミッドやタワーは、人の上に乗って静的なポーズを取る「組立体操」と定義される。仲間と協力して、多様な運動を行う「組体操」とは、区別されるべき。

○ 組体操 2人以上で実施する動的な運動

○ 組立体操 表現的身体活動を目的とした静的な運動



問題点2 学習内容としての意義づけ

組体操は、古くは学習指導要領の内容に明示されたが、小学校は1953年（昭和28年）、中学校は69年（同44年）、高校は60年（同35年）の改訂より記載はない。実際には、運動会における発表を目指して、短期間に組体操という演技の「形」だけが残っているのが現状である。

現在の学習指導要領では、「体づくり運動」における「体力を高める運動」では、ねらいに応じて、力強い動きを高めるための運動として、関連する運動がいくつか紹介されている。



多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット（文科省作成）より引用

こうした体づくり運動における実践が充分になされないまま、運動会に向けて集中的に負荷の強い運動が実施されている現状が危惧される。

近年、事故件数が増加している（2014年度8000件）背景には、単に、課題が難しくなっただけでなく、子どもたちの深刻な体力低下が潜んでいることも考えられる。つまり、一定の姿勢を保持できない、他者の体重を支えるだけの筋力がない、仲間と調整してバランスを取ることが出来ないなど、ごく基本的な体力に問題が生じていると思われる。

体づくり運動の教材として、組体操・組立体操の安全でしかも魅力的な運動内容の具体案を示していく計画である。

具体的には、以下の学会で、組（立）体操のあり方について、ワークショップを企画している。

- 1) 体育学会 67 回大会・日本体育学会・体育方法専門領域（大阪体育大学）

平成 28 年 8 月 24 日(水)～26 日(金) <http://www.jspe67.com/>

- 2) 日本体操学会第 26 回大会（鹿児島霧島自然ふれあいセンター）

平成 28 年 9 月 10 日(土)～11 日(日) <http://www.taisou.org/index.html>