ドイツ体操におけるHaltungsschulungの運動課題並びに実施に関する研究

萩原 沙里菜（201811986、体操コーチング論）

指導教員：本谷聡、長谷川聖修

キーワード：動的姿勢教育、キーダイシュ学校、身体意識、身体操作性

【目的】

Haltungsschulung（動的姿勢教育）とは、ドイツ体操（Der Reichsverband deutscher Turn-,Sport- und Gymnastiklehrer e.V. 1935）における5つの課題のひとつにあたり、実践することによって姿勢やフォームをより良いものにすることをねらいとした体操である。しかしながら、その具体的な運動の内容や実施上の注意点に関する資料はほとんど見当たらない。そこで、本研究はドイツの伝統校であるキーダイシュ学校（Kiedaisch Schule）で実施されていたHaltungsschulungにおける運動の内容を明らかにし、実施する際の注意点等の実践的な知見を得ることを目的とし、次の課題を検討した。課題①として現地調査で得られた資料から実際の運動を収集、分類し、課題② として課題①の運動課題を基に構成された一連の体操の評価観点を設定し、実践様子を評価した。

【方法】

課題①：運動の収集

2004年4月1日から2005年3月31日にキーダイシュ学校で実施されていたHaltungsschulungの授業の映像と筆記資料を基に運動を収集し、難易度・体力要素・部位・姿勢・動きの種類の5観点で分類し、傾向を分析した。

課題②：Haltungsschulungにおける一連の体操の動きの評価

T大学体操部に所属している学生12名(年齢21.75±2.1歳)を対象に、体操専門家が姿勢ならびに動きを改善することによって適切な姿勢やフォームを養成することをねらいに構成した17運動の体操(図1)を行わせた。次に、体操専門家と筆者が評価表に基づき、実際に対象者が動いている様子を観察しながら100点満点で評価した。

【結果と考察】

課題①において、資料から収集した運動は全部で94個あり、姿勢で分類すると立位の運動は63個（67%）、座位の運動は23個（24%）であった。また臥位の運動が4個（4%）、立位・座位は4個（4%）であった。次に動きの種類について、腕を使う運動は46個（49%）で全体の半数ほどあり、腰を使う運動は19個(20%)で、体側を使う運動は19個(15%)であった。

課題②において、運動の種類の項目で分けたとき、全調査対象者の達成度は直線の運動が80.3±5.4点、直線(対角線)の運動が77.8±5.3点、曲線の運動が79.8±5.3点であった。この対角線の運動は身体を斜めの方向に引っ張りながら動くことが求められるものであり、馴染みのない運動様式であるといえる。その中でも座位姿勢で行われるものは、身体を動かすことのできる範囲が限られた姿勢で手や上体を斜め方向に伸ばさなければならないため、より難易度が高くなることが推察された。そのため運動を実施する際には慣れている動きから始めるなど、運動の取り入れる順序を検討する必要があると考えられた。また、調査対象者の習熟別において、運動全体の達成度は未習熟群が76.9±4.9点、習熟群が85.1±3.2点で、未習熟群と習熟群には有意な差が確認された。このことからHaltungsschulungは継続して行うことで、自身の身体を思い通りに動かすことや動きの中で無駄な力を抜いて経済的に動くことができるようになり、動きのぎこちなさを少なくする可能性が推察された。

【結論】

本研究においてHaltungsschulungにおける運動内容は、日常生活ではあまりしない多様な姿勢や運動様式のものであることがわかった。また、ゆっくりと身体の動きを意識しながら行うことで、実践者の身体操作性や身体意識を向上させる可能性が示唆された。

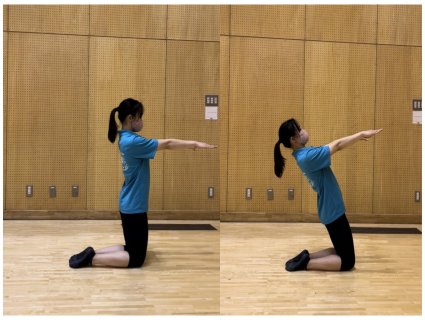

図1　一連の体操の運動例