



初心者における動きの習得に関する事例的検討： ペニースケートボードの走行について

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-03-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 藺部, 亜弥, 山本, 悟 メールアドレス: 所属:
URL	https://doi.org/10.32150/00008532

初心者における動きの習得に関する事例的検討 —ペニースケートボードの走行について—

藺部 亜弥¹ 山本 悟²

¹北海道教育大学大学院教育学研究科学校教育専修

²北海道教育大学釧路校保健体育研究室

A Case Study on learning of the movement in the beginner - For learning process of “Penny skateboard” -

¹ SONOBE Ami ² YAMAMOTO Satoru

¹Graduate School of Education, Hokkaido University of Education

²Department of Health and Physical Education, Kushiro Campus, Hokkaido University of Education

要旨

本研究では、ペニースケートボード¹⁾の習得過程について、動きの映像と運動内観を収集し、スポーツ運動学の観点から事例的に考察を加えた。学習者E.Hは1日1時間の練習を3日間行い、自分がある程度、意図したように走行することを習得した。その習得過程を大きく三つの段階に分けて、考察を加えた。その結果、以下の3点が考えられた。

1) 学習初期では、「けり出し」→「ボードに乗る」という局面において、後方へ勢いよく転んでしまうという危険な動きが発生した。その際、ペニースケートボードは前方へ勢いよくとびだしてしまうため、取り組む場合には、安全な転び方や、安全な服装、周囲への注意等が必要である。

2) 初心者は、バランスを保つために、手を大きく広げたり、上体を動かしたりして、転ばないようにしていると考えられる。学習が発展するにしたがい、これらの動作は少なくなり、無駄の少ない経済的（マイネル, 1981 p.380）な動きへと変容していった。

3) けり出し動作の初期は、実施者の中に「転ばないように」という意識が強く働いていることが考えられる。学習が発展するにしたがい、前足を曲げ、上体をさげてからけり出すという動きに変容していった。

I. 目的

“用具を乗りこなす”という運動には、様々なスポーツが存在しているが、現代の若者にとって、スケートボードは非常に魅力的なスポーツと言えよう。中でも近年、ペニースケートボードという、スケートボードが人気を集めている。それは、一般にスケートボードが、トリックなどの技を志向するのに対して、ペニースケートボードは、“クルージングボード”として位置づけられており、走行を楽しむことに特化した考え方と用具のつくりになっている。また、カラーバリエーションも豊富であり、こうした「横乗り」を特性とする動きと、このような用具の特性を総合して、現代の若者が非常に魅力を感じているスポーツであると考えられる。

しかしながら、いざペニースケートボードを乗りこなそうと志向した場合、すぐに乗ってしまう者もいれば、中々乗れるようにならない者もいる。

本研究では、ペニースケートボードの未経験者が、どのように乗りこなせるようになるのか、ということに着目して、スポーツ運動学の観点から事例的に考察を加え、こうした運動の習得の仕方について認識を深め、スポーツ実践に還元しうる情報を提供することを目的とする。

II. 方法

1. 学習者の選定

ペニースケートボードの経験がない、H大学K校の教員養成課程に所属する女子学生E.H（当時22歳）を対象とした。E.Hは、小学校4年生（10歳）から高校3年生（18歳）の約9年間バスケットボールに取り組んでいた。大学では、バスケットボール部にマネージャーとして所属していたが、特に定期的に行っている運動はない。

2. 資料収集の期間と方法

自然発生的な現象をとらえることをねらいとし、練習の過程においては、学習者に対して指導、助言は極力行わないようにした。

E.Hは、2015年の9月18日、9月19日、9月20日の3日間、1日につき、1時間程度の練習をした。練習の様子は、デジタルビデオカメラで撮影し、練習後には運動内観を把握するための「学習記録用紙」²⁾を記入した。

練習はすべての日程を、H大学K校の体育館で実施した。主に自由滑走とし、練習1日目の最初に関しては、直進の練習を行った。さらに、周回コースと8字のコースを用意(図1)し、1日の練習のまとめとして2つのコースを走行する様子をデジタルビデオカメラに収めた。8の字コースについては、練習の最後にタイムを測り記録した。

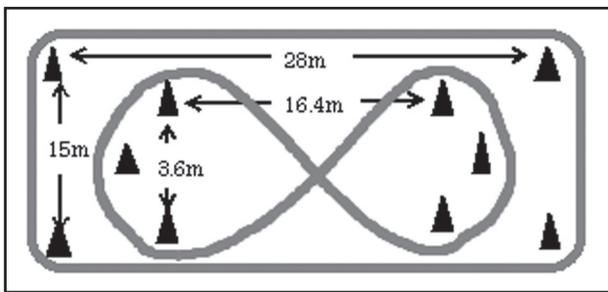


図1. 8の字コースと周回コース

Ⅲ. 習得様相

学習者E.Hの習得様相を観察したところ、学習過程がだまかに三つの段階に分けられることが考えられた。これは、単に日数や時間、試行回数などに基づいて分けたものではなく、動きの変容や転機的な事柄に基づいて分けた。以下では、この三つの段階に分けて記述していく。

1. 「けり出し」→「デッキに乗る」→「降りる」ができる段階

一般的にペニースケートボードに乗って走行する、という場合、デッキに片脚を乗せ、反対の脚で地面をけて、ボードを前方へ動かす。そしてその動いているボードに地面をけた脚を乗せることで、走行がはじまる。この動作を獲得することがはじめの課題となろう。E.Hは、デッキのどこに脚をおくか、どちらの脚を乗せるか、実際に脚を乗せながら、考えている様子が観察された。E.Hは、左脚が前(レギュラースタンス)で、左脚はデッキの上側で、足先は進行方向に向けて行っていた。

はじめの頃(2015年9月18日)は、「けり出し」→「ボードに乗る」という局面において、バランスを上手く保つことができず、後方へ強く転んでしまうということが生じた(図2)。これは、進行するボードに乗った際に、体重が後ろにかかっていることから生じる動きであると考えられる。また、転んだ際に、ボードだけが勢いよく進んでいっ

てしまう、ということも確認された。

「けり出し」→「ボードに乗る」という動きにおいて、ボードが進む感じと自身の身体を乗せる感じが運動感覚的(金子, 2002, P.11)に理解できてくると、「けり出し」→「ボードに乗る」→「走行」→「降りる」というまとまりをもった動きが発生してくる様子が観察された(図3)。この動きができたときは、非常に楽しそうな様子であった(2015年9月18日)。

2. 大雑把に走行ができる段階

「けり出し」→「ボードに乗る」→「走行」→「降りる」という動きができてくると、バランスを保ちながら、より長い距離を走行しようとする様子が観察された(2015年9月19日)。この頃の課題は、「けり出し」→「ボードに乗る」→「走行する」→「勢いなくなる」→「けり出し」→「走行する」という動きに関してバランスを崩さないように行うというものであった。また、自然的に、ターンを実施していた。動きの特徴としては、大きく手を広げたり、上体を前後左右に動かしたりして、バランスを保っているように観察された(図4, 図5, 図6)。

3. ある程度自在に走行できる段階

走行したり、ターンをしたりすることに慣れてくると、けり出しの動作が初期のころよりも積極的なけり出し動作へと変容していく(図10, 図14)。この積極的なけり出し動作によって、走行のスピードが向上する。また、このころから、手を広げたり、上体を前後左右に動かしたりして、バランスを保つ動作は少なくなっていく、無駄な力がぬけているように観察された(図9, 図11, 図12, 図13)。図1に示した、周回コースも8字コース問題なく走行できるようになり、自身でスピード調節したり、自分の任意のタイミングでターンをしたり、というように非常に自由に走行を楽しんでいる様子が観察された(2015年9月20日)。

Ⅳ. 考察

1. 初期に生じた動きについて

学習初期では、ボードの動きと自身のバランスの関係が運動感覚的(金子, 2002, P.11)に理解できておらず、「ボードに乗る」→「後方へ転ぶ」と同時に「ペニーが勢いよくとびだしてしまう」ということが生じた。これは、乗り出し動作の際に、上体が後方へ傾いているために、ペニーは前方へ動き、身体は後方へ動く、ということから生じてしまうと考えられる。図2からもわかるように、勢いよく後方へ転んでしまう。場合によっては、後頭部を打ち付ける可能性もあり、この動きには、危険性が潜んでいると考えられよう。これについては、こうした動きを生じさせない練習課題や、安全な転び方、ならびに安全に配慮した服装や環境が求められよう。

E.Hの1日目(2015年9月18日)の学習記録用紙の中で、「転



図2. 学習初期に生じた転んでしまう動き (2015年9月18日)



図3. けり出しの動作 1日目 (2015年9月18日)



図4. 直線走行 1日目 (2015年9月18日)

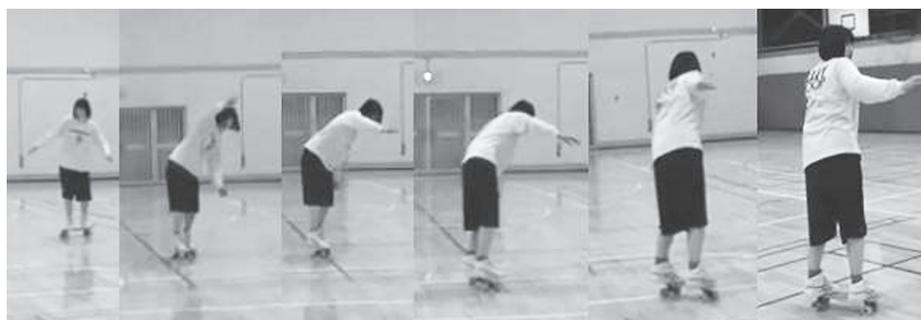


図5. フロントサイドターン 1日目 (2015年9月18日)



図6. バックサイドターン (2015年9月18日)



図7. 加速 1日目 (2015年9月18日)



図8. けり出し 2日目 (2015年9月19日)



図9. 直線走行 2日目 (2015年9月19日)

初心者における動きの習得に関する事例的検討



図10. けり出し 3日目 (2015年9月20日)



図11. 直線走行 3日目 (2015年9月20日)



図12. フロントサイドターン 3日目 (2015年9月20日)



図13. バックサイドターン 3日目 (2015年9月20日)



図14. 加速 3日目 (2015年9月20日)

「**び方を知ると恐怖心が減りそう**」と報告しているように、練習を開始する前に安全な転び方を学習することは、学習初期に見られる恐怖心の減少に役立つことが考えられる。すなわち、「安全に転べる」という意識を実施者の中に形成させることが必要になるのである。

また、同日の学習記録用紙の中に「**立ち幅が広い方がバランスがとりやすい**」と報告している。これは、デッキに脚を乗せている際の幅のことをさしており、この立ち幅の感覚を停止している状態などで事前に確認し、乗った感じとして“いい感じ”がする立ち方を感じ取ることで、学習が円滑に進む可能性があるだろう。

2. バランスのとおり方について

次に、走行の際のバランスの保ち方について、考えてみよう。学習初期では、両手を大きく広げ、バランスを保っていることが考えられる。また、手を大きく広げるだけでなく、そのバランスの崩れに応じて、上体を前後左右に大きく動かす動きも観察された。

マイネルは、運動系の学習を位相A（粗形態における基礎経過の獲得：運動の粗協調）、位相B（修正、洗練、分化：運動の精協調）、位相C（定着と変化条件への適応：運動の安定化）の三つを示している（マイネル, 1981, p.375）。

ペニースケートボードに乗れるようになって間もないことは、位相Aに該当すると考えられる。マイネルによれば、運動の粗協調は、一方では出力過剰を、他方では失不足を含んでいる（マイネル, 1981, p.380）という。そして、「粗協調は、まだ不正確であって、ぴたりとゆくわけではなく、その運動の範囲はたいがい必要とされるより大きく、バランスがとれていないのが特徴である。運動速度は、早すぎたり、あわただしすぎたり、運動目的に沿ったものではない」と述べている（マイネル, 1981, p.380）。

ペニースケートボードの走行の習得においてみられた、大きく手を広げたり、上体を動かしたりしてバランスを保とうとする動きは、こうした粗協調の一般特性に示されているように、まだ経済的でなく（マイネル, 1981, p.380）、試行錯誤していく過程で、手を広げたり、上体を動かしてバランスを保とうとする動きは、徐々に経済的な動きへと変容していく様子が観察された。すなわち、手や上体を使って、バランスをとるという動作が減少してきたのである。

E.Hの3日目（2015年9月20日）の学習記録用紙の中では、「**上半身がブレると下半身が安定しない**」、と報告している。この報告は、上半身の動かすことでバランスを保っていた動きから、下半身の操作を中心にボードを操作している、ということの意識の現れと解釈でき、上半身を大きく動かさないことが、バランスを保つという点においても有利な動きであると考えられる。

3. けり出し動作の変容

ペニースケートボードの特性上、動き出しには、軸足を

ボードに乗せ、反対の脚でけり出して、走行へと持ち込む。そうすることで、推進力が生まれ、タイヤが回転し、走行することができる。走行中は、徐々に勢いがなくなってしまうので、スピードが落ちた際には、それを取り戻すために、けり出す動作が必要になる。

学習初期（2015年9月18日）けり出し動作は、非常に消極的である（図3）。これは、学習者の「**転ばないように**」という意識や、自身の身体とボードとの関係を探りつつのことから、生じている動きであろう。しかし、練習回数を重ねることで、積極的なけり出し動作、すなわち、前足を曲げて上体を下げてから、強くけり出す動きがみられた（図8）。こうすることで、走行のスピードが上がり、乗ってられる距離もものびてくるのである。また、スピードが落ちた際の、けり出し動作も徐々に積極的になっていく（図7と図14を比較参照）。

E.Hの2日目（2015年9月19日）の学習記録用紙の中で、「**滑り出しはリズム感大事！ターンターン乗る！がベスト、タタタ乗る！は安定しない**」と報告している。E.Hが指している「タタタ乗る」は消極的なけりだし動作であり（図3, 図7）、「ターンターン乗る」は積極的なけりだし動作の事である（図8, 図14）。消極的なけり出し動作では、後ろ足のけり幅が狭く前足のふみこみが浅いので、1度のこぎ出しではスピードに乗ることは難しい（図3）。練習回数を重ねて行くと、前足のふみこみが深くなり頭の位置も低くなっていることがわかる（図7, 図10）。それに伴い、後ろ足のけり幅が広がり、1度のけり出しで出せるスピードは速くなり、走行距離も長くなった。けり出しのリズムを自分で調節できるようになると、スピードや走行距離を操作でき、さらに自由な走行を楽しむことが出来ていた。

V. まとめ

本研究では、1名を対象として、ペニースケートボードの走行の習得様相についてスポーツ運動学の観点から考察を加えた。E.Hは1日1時間の練習を3日間行い、自分がある程度、意図したように走行することを習得した。その習得過程を大きく三つの段階に分けて、考察を加えた。その結果、ペニースケートボードの習得過程では、以下のことが考えられた。

1) 学習初期では、「けり出し」→「ボードに乗る」という局面において、後方へ勢いよく転んでしまうという危険な動きが発生した。その際、ペニースケートボードは前方へ勢いよくとびだしてしまうため、取り組む場合には、安全な転び方の学習や、服装や周囲への注意が必要であろう。

2) バランスを保つために、手を大きく広げたり、上体を動かしたりして、転ばないようにしている。学習が発展するにしたがい、これらの動作は少なくなり、無駄の少ない経済的（マイネル, 1981 p.380）な動きへと変容していった。

3) けり出し動作の初期は、実施者の中に「転ばないように」という意識が強く働いていることが考えられる。学習が発展するにしたがい、前足を曲げ、上体をさげてからけり出すという動きに変容していった。

今回は、1名のみ報告であったが、今後は、数名の学習者について、検討していくことで、その習得過程の様相や特徴が浮き彫りになってくるだろう。

注

- 1) ペニースケートボードとは、オーストラリアに本社を構える“Penny”という会社のプラスチック製ミニクルーザータイプのスケートボードの商品名である (<http://giver.jp/archives/14052>, 2016/06/20現在)。
- 2) ここで使用した学習記録用紙は、周東(1998)によって提案されてものの考え方を活用し、作成した。そこでは、「今自分がやっているPennyの走行のよい例を図解し、その中に実施上のポイント、また、自分が今やっている時にわからないことや問題点を記入して下さい」という質問に対して、自分自身の運動を図解するものである。
- 3) 「バックサイドターン」、「フロントサイドターン」、「前足」、「後ろ足」など、これらの用語は、『スノーボード上達BOOK』を参考にした。

文献

- 金子明友(2002) わざの伝承. 明和出版:東京.
- クルト・マイネル著/金子明友訳(1981) スポーツ運動学. 大修館書店:東京.
- 三村利明(2005)スノーボード上達BOOK. 成美堂出版:東京, pp.6-9.
- 文部科学省(2008) 小学校学習指導要領解説体育編. 東洋館出版社:東京.
- 周東 和好(1998) 運動内観に基づく自分の運動の把握に関するモルフォロジー的考察. スポーツ運動学研究(11): pp63-77.
- 清野 由美(1990) 一輪車の技術解明と初心者指導における一考察. 上越教育大学大学院修士論文.
- 高橋 豪仁(2005) オールタナティブなスポーツと公共性: あるスケボー・コート設置運動を事例として. 奈良教育大学紀要54(1), pp173-181.
- 田中 研之輔(2007) 若者下位文化と社会的排除. スポーツ社会学研究15, pp71-85.
- 山本 敦久(2013) 「横乗り文化」と変容するライフスタイル: スノーボード文化の社会学的考察. 成城大学経済研究(202), pp95-119.
- 横山 茜理, 川西 正志, 北村 尚浩(2009) 学校体育のためのニュースポーツ種目の開発. 学術研究紀要38, pp55-60