

なかよしぶらぶら側転（上肢下垂型対面式側方回転）に関する研究（3）
 一側方倒立回転の練習を個人で行った場合との比較一

小笠原大輔（湘北短期大学）

1. はじめに

これまで側方倒立回転上達のための有効な方法として「ぶらぶら側転」（図1）を考案し、実践してきた。この動作獲得の簡単な練習法として二人組で行う「なかよしぶらぶら側転」（2017）を開発し、さらにこれを簡易化した「なかよしパッチンぐるぐる」（2019）も考案し、理想的な成果を上げることができた。本研究ではこれらの練習は行わず各自1人で自主練習を行う場合を設定し、過去の研究における二つの群の対照群として比較検討を行った。

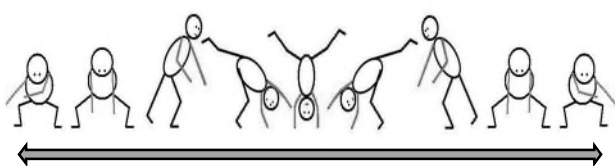


図1 ぶらぶら側転の模式図

2. 方法

短期大学保育学科1年生63名を対象とし、全15回の「体育実技・理論」授業内で行った。まず第1回目の授業時に側方倒立回転を左右両方向行ってもらい、その様子をビデオカメラにて記録した。試技回数は指定せず、本人が納得できなかったと感じた際には再度行えることとした。第2～15回目に毎回授業冒頭に準備体操の一環として、一人で側方倒立回転の練習を行った。回数指定せず、受講生の自主性に任せた。また方向も「出来れば両方向出来ることが望ましいが、無理をする必要はない」とした。第15回目に再度、左右両方向への側方倒立回転の様子をビデオカメラにて記録した。側方倒立回転の習熟度評価（評価は本研究による）は、身体部位および動作を6つの観点【手のつき方が正しい】【手足のつく順番が正しい】【手-肩-腰が鉛直上にある（=体重を支持できている）】【股関節が伸展している】【膝関節が伸展している】【しっかり立って終わる】から評価した。得

点は「かなりできている」を5点、「大体できている」を4点、「もう少しできそう」を3点、「ほとんどできていない」を2点、「全くできていない」を1点とし、6項目×5点=30点満点とした。さらに第15回目実施後に、「側方倒立回転が上達したと思うか」「苦手な方向への側方倒立回転が上達したと思うか」「自主練習を積極的行ったか」の3項目について「とてもそう思う」「まあまあそう思う」「どちらでもない」「あまりそう思わない」「全然そう思わない」の5件法で回答してもらった。

3. 結果及び考察

(1) 平均点比較

実施前、全受講者の平均点は分散分析の結果、両方向とも3群間に有意差は認められなかったことから、受講者の習熟度は3群とも同程度と考えられる。実施後は、左方向では「一人練習」群が「なかよしパッチンぐるぐる」群に比べて有意に低く、右方向では「一人練習」群が他の2群に比べて有意に低い得点となった（図2）。

(2) 実施前後における得点変化の人数割合比較

得点増加人数の割合は、左方向では「一人練習」が54%で、「なかよしぶらぶら側転」83%、「なかよしパッチンぐるぐる」66%に比べて有意に低か

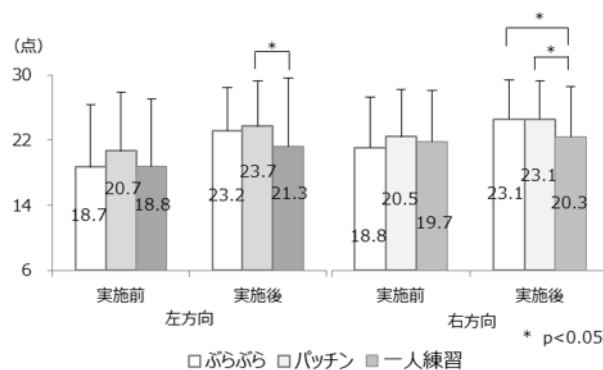


図2 実施前後における得点変化の人数割合比較

なかよしぶらぶら側転（上肢下垂型対面式側方回転）に関する研究（3）
 一側方倒立回転の練習を個人で行った場合との比較

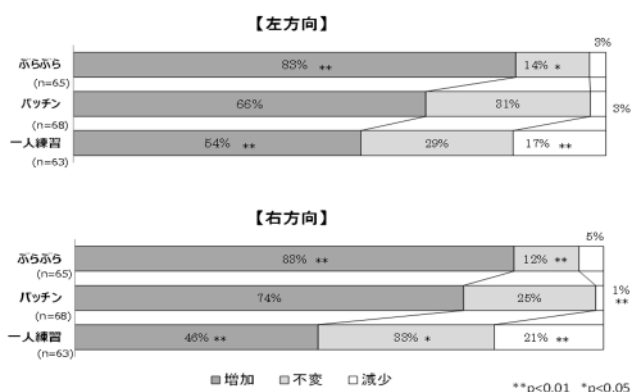


図3 実施前後における得点変化の人数割合比較

った。右方向でも同様の傾向で「一人練習」が46%で、「なかよしぶらぶら側転」83%、「なかよしパッチンぐるぐる」74%に比べて有意に低かった。

また逆に得点減少人数の割合は、左方向では「一人練習」が17%で、「なかよしぶらぶら側転」3%、「なかよしパッチンぐるぐる」3%に比べて有意に高かった。右方向でも同様の傾向で「一人練習」が21%で、「なかよしぶらぶら側転」5%、「なかよしパッチンぐるぐる」1%に比べて有意に高かった。更に、右方向のみではあるが、変わらなかった者の割合が33%であり、「なかよしぶらぶら側転」12%、「なかよしパッチンぐるぐる」25%に比べて有意に高かった。

一方、3群の中で増加した者の割合が最も高かったのは両方向とも「なかよしぶらぶら側転」であり、また、変わらなかった者の割合が有意に低かったのもこれである。

(3) 実施後アンケート

「側方倒立回転は以前と比べて上達したと思う

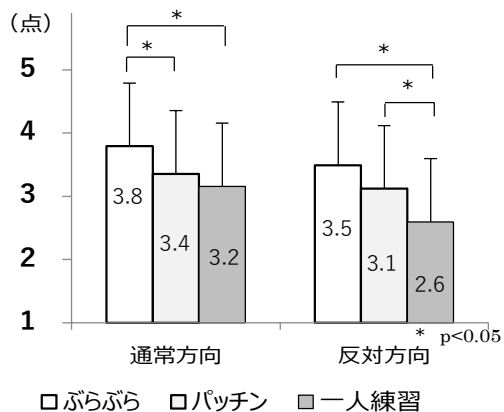


図4 「側方倒立回転は以前と比べて上達した」と思うか

か」という問いに対して、「とてもそう思う」5点から「全然そう思わない」1点までで回答してもらい、平均点を3群で比較した。通常方向（各々が行いやすい方向では「なかよしぶらぶら側転」が 3.8 ± 0.8 で、「なかよしパッチンぐるぐる」 3.4 ± 1.1 および「一人練習」 3.2 ± 1.2 に比べて有意に高く、反対方向では「一人練習」が 2.6 ± 1.3 で、「なかよしぶらぶら側転」 3.5 ± 1.1 および「なかよしパッチンぐるぐる」 3.1 ± 1.1 に比べて有意に低い得点となった。

「積極的に練習したと思うか」という問いに対して、「とてもそう思う」「まあまあそう思う」と肯定的回答をしたものが80%であり、受講者本人としては「練習した」という自覚はあるが、それが「上達したという実感」に繋がってはいないと考えられる。

4. まとめ

側方倒立回転上達に向けた練習方法として、「なかよしぶらぶら側転」と「なかよしパッチンぐるぐる」および「側方倒立回転の一人練習」の3種の練習を比較すると、以下のような結果となった。

①上達が期待できるのは、「なかよしぶらぶら側転」、「なかよしパッチンぐるぐる」、「一人練習」の順である。②楽しさを経験できるのは、「なかよしぶらぶら側転」と「なかよしパッチンぐるぐる」である。③難易度は、「なかよしパッチンぐるぐる」、「なかよしぶらぶら側転」、「一人練習」の順に難しくなる。

「なかよしパッチンぐるぐる」と「なかよしぶらぶら側転」は「できた／できない」という結果は二の次で「友達と楽しく行う」ことに重きを置いている。「顔が見えた／見えなかった」という結果もあるが、それはその二人だけの情報共有であり、教員及びその他の多くの学生に知られる“結果”ではなく「顔が見えたかどうか」に目的がシフトしているため、これまで図らずも培ってきまわった“できない恥ずかしさ”を気にすることなく実施できるという点で気軽に楽しく笑いながら行え、その結果として、いつのまにか側方倒立回転が勝手に上達してしまう。以上より、これらの2つの練習方法の有効性が明らかになった。