

# 小学校体育におけるボール運動の指導に関する研究

— 集団的スポーツの基礎的・基本的運動の考察をもとに —

藤 島 仁 兵

(1986年10月15日 受理)

## A Study on the Teaching of Ball Games in Elementary School Physical Education

— On the Basis of a Consideration for  
Basic Movement in the Team Sports —

Jinpei FUJISHIMA

### 目 次

はじめに

- I. 小学校学習指導要領にみられる「基礎・基本」の考え方と「集団的スポーツ」に対する「基礎・基本」の考え方
- II. 集団的スポーツ技術に包括されるヒトの基本的運動形態の内容と質からみた集団的スポーツに対する「基礎的・基本的」運動の検討
  - 1) 集団的スポーツに対する技術分析とその技術に包括される基本的運動形態について
  - 2) 基本的運動形態に要求される運動の質について
  - 3) それぞれの中核的プレイに包括される代表的な基本的運動形態のCombinationについて
  - 4) 運動種目別にみた基本的運動形態の操作部位及び操作対象について
  - 5) 集団的スポーツにおける基礎的・基本的運動の検討

### は じ め に

現行の小学校学習指導要領における体育科の目標は小学校において体育科が果すべき役割を小・中・高一貫性の上に立って、教科や学校の教育活動全体を通して達成するという指導の方向を示し、そして、目標を鮮明にするために総括的目標のみを示し、具体的目標は主として学年目標に含めている。

総括的目標としては「適切な運動の経験を通して運動に親しませるとともに、身近な生活におけ

る健康・安全について理解させ健康の増進及び体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる」ということが強調され、教科の具体的目標は児童の心身の発達状況や学習内容との関連を考慮し、低学年・中学年及び高学年の三段階に区分して、低・中学年では「運動の楽しさを体得し、特性に応じた運動技能を習得すること及び体力を養うこと」と「協力・公正などの社会的態度及び健康・安全に留意して運動を行う態度を育てること」等が掲げられ、高学年ではこのような目標に合わせて身近な生活における「健康の保持増進」に関する目標が掲げられている。

そして、これらの目標を達成するために選ばれた運動領域は児童の心身の発達の特性に応じて構成されている。即ち、低学年における運動領域は主に、児童の身体的活動や基礎的動きを開発することを目指して「基本の運動」が、また、一定のルールのもとに勝敗を競い合うことを経験させるために「ゲーム」が、それぞれ位置づけられている。次に、中学年における運動領域は「基本の運動」や「ゲーム」に加えて、自己の感じを表現する「表現運動」や児童の能力に応じて「できない」状態から「できる」状態へと課題の達成を目指す克服的運動としての「器械運動」等から構成されている。そして、高学年における運動領域は低・中学年において位置づけられた「基本の運動」や「ゲーム」等は姿を消し、「器械運動」や「表現運動」に加えて、体力の向上を意図した「体操」や競争的運動としての「陸上運動」や「ボール運動」(バスケットボール、サッカー)及び克服的運動としての「水泳」が加えられ合わせて六つの運動領域から構成されている。

今、このように精選された運動領域から運動に対する指導の方向性を眺めた場合、低・中学年に対しては運動の基礎・基本を重視した方向性が示唆され、一方、高学年に対しては、その基礎・基本をベースに、やがて中学校や高校において経験し学習するそれぞれの運動種目(スポーツ)に対して、系統的一貫性指導の立場から、小・中・高間の橋渡しの指導、即ち、系統的指導の接点とすべく指導の方向性が伺える。たとえば、小学校低・中学年において「ゲーム」の領域で取扱われる「ボールゲーム\*」(第1・2学年においてはボール投げ遊び、ボールけり遊び；第3学年ではドッジボール、ラインサッカー；第4学年においてはポートボール、ラインサッカー)は第5・6学年で学習する「ボール運動」(バスケットボール、サッカー)の基礎・基本をなすものであり、そして、第5・6学年で学習された「ボール運動」は取分け中学校や高校で学習するバスケットボールやサッカーの基礎をなすものである。しかし、この時期における児童の心身の発達の特性から、実質的には運動の基礎・基本を尊重した指導が運動種目の技術的特性を重視した指導よりも優先されることになる。ところで、小学校の時期において経験し学習する「ボールゲーム」や「ボール運動」は限られたいくつかの「集団的スポーツ\*\*」の基礎・基本を形成し、また、それらの技術的定着の

※ 「ボールゲーム」を本論では小学校低・中学年の運動領域である「ゲーム」の中でボールを媒体として実践するゲーム形式の運動として考える。

※※ 中学校及び高校における学習指導要領では、スポーツを「個人的スポーツ」「集団的スポーツ」及び「格技」の三つに分け、「集団的スポーツ」の中に、中学校においてはバスケットボール、バレーボール、サッカーの三種目を含め、一方、高校においてはその三種目に加えてハンドボール、ラグビーの合わせて五種目を含めている。

みに対して方向づけすることは妥当でなく、それらを含めたすべての集団的スポーツの基礎・基本と深く関連し合うものでなければならないと考える。既述したように、確かに小学校低・中・高学年における運動領域は児童の心身の発達の特性に注意を払いながら「基本の運動」や「ゲーム」から「ボール運動」へと系統的な指導を建前としている。しかし、集団的スポーツの中核に迫る効率よい定着や発展という観点から、そして、すべての集団的スポーツに通じる共通的な基礎・基本という立場から思料して、この小学校の時期において学習させる基礎的・基本的運動の内容やその取扱いに対して問題はないのであろうか。将来、経験し学習するそれぞれの集団的スポーツの定着や発展の原点は主に、調節系の効果に依拠する集団的スポーツが、その発達が最も著しい小学校低・中学年において「何を」「どのように」指導するかということに係っていると云っても過言ではない。

本論の目的は、それぞれの集団的スポーツ（バスケットボール、サッカー、バレーボール、ハンドボール、ラグビー）技術における本質的中核や中核的プレイ及びそれらの構成技術を分析整理し、その結果を踏まえながら集団的スポーツの技術に包括される基本的運動形態やそれらが共有すべく運動の質及び主要なプレイの実践に伴う基本的運動形態の代表的 Combination、さらに、基本的運動形態に見られる操作部位や操作対象等を明らかにすることによって、集団的スポーツの重要にして共通的な基礎的・基本的運動に迫り、合わせて、実際的な小学校の学習指導場面における具体的な基礎的・基本的運動の内容や方法を構築することにある。

## I. 小学校学習指導要領にみられる「基礎・基本」の考え方と 「集団的スポーツ」に対する「基礎・基本」の考え方

「基礎的・基本的」という言葉は学習指導要領の内容を精選するときの基本的な考え方を示すものとして用いられるものである。指導要領に見られる体育の基礎的・基本的という言葉の意味について次のような説明が加えられている。

「基礎的」と云えば土台、物事のもとという考え方などの根底を意味し、物事が成立するもととなる事柄と云うこともできる。また、「基本的」についても、もとの拠となる土台というように、その意味は基礎的と大きな差異は認められない。特に、「基礎的・基本的」と「・」で並べて用いられている場合には体育では同義語と解釈してよい。即ち、体育では基礎的・基本的は体育の拠の土台、いいかえれば体育の土台となるような重要な事柄である、と。このように考えてくると小学校学習指導要領に示されている各運動領域の内容は、すべてが基礎的・基本的な内容であると解釈できよう。従って、「体育の拠としての土台や体育の土台となるような重要な事柄」としての基礎的・基本的運動領域はその前提条件である小学校の体育の総括的目標や学年別目標に対して十分に貢献できるものでなければならない。即ち、基礎的・基本的な運動領域に内包される具体的な運動

教材を学習することによって「健康の増進と体力の向上」や「運動に親しませ」「楽しく明るい生活を営む態度を育てる」等の体育の目標が達成されなければならない。そしてさらに、精選された運動領域は小学校から中学校、高校へ繋がる一貫性教育を十全に実践するための「基礎・基本」を包括したものでなければならない。

中学校や高校における体育分野の目標は、前者における目標が「運動の合理的な実践を通して運動に親しむ習慣を育てるとともに健康・安全について理解させ、健康の増進と体力の向上を計り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる」ことであり、後者の目標は「各種の運動を合理的に実践し運動技能を高めるとともに、それらの経験を通して公正、協力、責任などの態度を育て強健な心身の発達を促し、生涯を通じて継続的に運動を実践できる能力や態度を育てる」ことである。そして、運動領域やそれに内包される運動教材は、中学校において、A. 体操、B. 個人的スポーツ（陸上競技、器械運動、水泳）、C. 集団的スポーツ（バスケットボール、バレーボール、サッカー）、D. 格技（相撲、柔道、剣道）、E. ダンス等の5領域11種目から構成され、一方、高校においては、A. 体操、B. 個人的スポーツ（器械運動、陸上競技、水泳）、C. 集団的スポーツ（バスケットボール、ハンドボール、バレーボール、サッカー、ラグビー）、D. 格技（柔道、剣道）、E. ダンス等の5領域12種目から構成されている。

中学校・高校における体育の目標は、これらの運動領域の中から学校の実態を踏まえながら選択し、指導する過程で達成すべく努力が払われることになるが、両校の目標の中で強調されている点は運動の合理的な実践を通して運動に親しみ運動技能を高めること、そして、生涯を通じて運動が実践できる運動行為主体者を形成することにある。従って、小学校体育における運動の「基礎・基本」という問題は中学校・高校における主要な体育目標の一つである運動の技能化・生活化のための「基礎・基本」でもなければならない。かかる観点から小学校体育における運動の「基礎・基本」という問題、即ち、基礎・基本としての「ボールゲーム」や「ボール運動」を集団的スポーツにおける基礎・基本という立場から考察してみたい。

さて、集団的スポーツの基礎・基本という言葉の考え方については既述したように、基礎・基本という言葉が土台、または物事のもとという考え方などの根底や物事の成立するもととなる事柄であるということから、集団的スポーツが定着し発展するための土台、もとと解釈してよい。そして、小・中・高と系統性を重視した一貫性教育という立場から学習指導要領では、小学校低・中学年における「ゲーム」という運動領域の中で、ボールを媒体として行う「ボールゲーム」から高学年で学習する「ボール運動」へと発展させ、これらをステップに中学校さらに高校における「集団的スポーツ」へ展開発展させていこうとする方向性の示し方については異論がないところである。しかし、特に小学校低・中学年における運動領域を構成する具体的教材（ボール投げ遊び、ボールけり遊び、ドッジボール、ラインサッカー、ポートボール）やその学習過程における display の取扱いは、高学年で学習する「ボール運動」（バスケットボール、サッカー）や中学校及び高校で経験し学習する「集団的スポーツ」（バスケットボール、サッカー、バレーボール、ハンドボール、ラグ

ビー)の基礎・基本を十分に踏まえたものとして妥当であり満足いくものであろうか。特に、各単元及び各時限の具体的学習内容が現場に委ねられている状況の中で、現場は集団的スポーツの基礎・基本を十分に理解し、その定着や発展に相応しい内容を提供し得るのであろうか。前述したように、現行の小学校低・中学年の運動領域に位置づけられている具体的教材は、どちらかと云えばバスケットボールやサッカーの技術の系統性に依拠した教材に偏向し、そして、まさに高学年においては両種目の技術そのものが教材として位置づけられている。また、それらの指導の実際においては技術のSequenceという立場から児童の発達の特性を考慮して指導することが問題にされているにすぎない。確かに、学習指導要領におけるバスケットボールやサッカーの教材としての位置づけは、多くの集団的スポーツの中で運動特性に距離が認められる種目を一つの極としながら、他方では、集団的スポーツとしての類似性や技術の転移性を極として精選されたであろうということは予想に難くないことである。繰り返すことになるが、小学校低・中学年で学習されるボールゲームや高学年で学習されるボール運動は将来経験し学習する集団的スポーツの基礎・基本として妥当で、その定着や発展に十分貢献でき、また、具体的な取扱いにおいても満足いくものであろうか。小学校で精選されるボールゲームやボール運動は内容やその取扱いにおいて、すべての集団的スポーツ定着の土台・もとでなければならない。本論で問題とする集団的スポーツの基礎・基本は、まさに、すべての集団的スポーツに対して最も共通性が高く、しかもそれらを技能化するのに適切な土台・もとであると定義したい。

## II. 集団的スポーツ技術に包括されるヒトの基本的運動形態の内容と質からみた集団的スポーツに対する「基礎的・基本的」運動の検討

前章においても触れたように、小学校で取扱うべき集団的スポーツの基礎・基本としての運動はすべての集団的スポーツに関連する共通性の高い土台・もとであり、しかも、それらは児童の基本的運動(運動技術とは直接的に関係のない走・跳・投等の基本運動)の発達に役立つものでなければならない。現行の学習指導要領に見られる運動領域やその内容構成及び指導の方向性等は、集団的スポーツが持つ運動技術の類似性や転移性という立場に立てば一定の根拠を持ち得るものと判断されるが、しかし、集団的スポーツが内包する本質的特性から思料して、運動領域の内容やそれらの具体的な取扱いは論理的且つ実際的にみて十分に満足いくものとは思えない。このような集団的スポーツの基礎的・基本的運動の究明という課題に対する approach は、基礎的・基本的な運動を学習しようとする当該児童の心身の発達の特性やあらゆる運動の Performance に関する調節系の Training という原点に立ち返り、しかも運動技術という特定の固定化された運動形態や概念から距離を隔てて、運動技術をヒトの基本的運動形態という視座から分析し整理してみる必要がある。即ち、運動技術をヒトの基本的運動形態という観点から分析し、しかもそれらは、単に基

本的運動形態という枠組の中で整理し分類するのみでなく、集团的スポーツを追求し内面化する上において重要にして共有すべく運動の「質」との関連で整理し統合していくことが大切である。そして、結果的に明らかにされた基本的運動形態や運動の質を中心に、小学校において経験させ学習させるべく集团的スポーツの具体的な基礎的・基本的運動を構築することが重要である。

ところで、ヒトの運動に対する分類については、松井やナッシュ (Nash, J. B.) 等の運動発生からみた分類や宇土による運動の生態に着目した分類、そして、カイロア (Caillois), マッキントッシュ (McIntosh), ミッチェル (Mitchell) 及び宇土等による運動の特性に着目した分類等それぞれの立場から多くの人々によって試みられている。これらの運動に対する分類は、運動とは「何か」という問題をそれぞれの観点から見定めるのに有効であるが、本論が対象とする運動技術に包括されるヒトの基本的運動形態を明らかにするためには分類の目的からして十分とは云えない。ところで、マイネル (Meinel, K.) はあらゆるスポーツ運動の「基本形態」を考慮して、五つの観点から包括的分類を行っているが、集团的スポーツに包括される基本的運動形態という立場から次の二つは大いに参考になるものと判断される。

- 1) 人間が移動運動をするために直接外界と協調するような運動で、その際に他の補助手段は用いずに自己の運動器だけを用いるもの  
(歩・走・跳・登・攀・泳・込・転)
- 2) 人間が直接他の物体をさらに遠くへ運ぶために移動するような運動  
(拳・圧・抑・押・搬・投・打)

また、宮畑等はヒトの基本的な運動をその運動の状態 (形態) から次の14項目に分類しているが、この分類はさらに集团的スポーツに包括される基本的運動形態を明らかにする上において有効であると判断される。

- 1) 立座運動 — 起きる, 坐る, かがむ, 立つ
- 2) 歩行運動 — 這う, 歩く, 走る
- 3) 跳躍運動 — 跳ぶ, 蹴る
- 4) 握攏運動 — にぎる
- 5) 打突運動 — 打つ, 突く
- 6) 投擲運動 — 投げる
- 7) 押引運動 — 押す, 引く
- 8) 格力運動 — ねじる
- 9) 運搬運動 — さげる, かかえる, さしあげる, かつぐ, 背負う
- 10) 指弾運動 — 弾く
- 11) 転回運動 — 転がる

- 12) 滑行運動 — すべる
- 13) 懸垂運動 — ぶら下がる
- 14) 遊泳運動 — 泳ぐ

本論は運動技術に包括される基本的運動形態を分析するに際し、マイネルや宮畑等の運動分類法に依拠して分析整理した。但し、どの種目の運動技術をとってもその技術に包括される基本的運動形態は、いくつかの基本的運動形態が技術の目的に応じて幾重にも組合せられたものが大半で、単一の基本的運動形態で成立する運動技術は皆無に近い。しかし、だからと云って運動技術に包括される基本的運動形態を微に入り細にわたり分析し、それらのすべてを列挙し問題にすることは、却って運動技術に内包される本質的な基礎・基本を見失い、また、基礎・基本という言葉が持つ意味や指導の実際という観点からしても有効適切な分類とは云えない。従って、本論では運動技術に包括される主要な基本的運動形態のみをピックアップし問題にすることにした。また、集团的スポーツは offensive な技術と defensive な技術に大別できるが、今回は offensive な技術を対象に approach したということを断っておきたい。

#### 1) 集团的スポーツに対する技術分析とその技術に包括される基本的運動形態について

表 I の A から E は中学校・高校における集团的スポーツ領域の主要教材であるバスケットボール、サッカー、バレーボール、ハンドボール及びラグビー等の技術における本質的中核や中核的プレイ及びそれらの構成技術や共有的技術、そして、それらの技術に包括される基本的運動形態について分析整理した結果である。個別にそれらの特徴について見てみることにする。

##### ① バスケットボールの技術とその技術に包括される基本的運動形態

バスケットボールの本質的中核はディフェンスとの相対関係の中でディフェンスを外したり崩したり（位置や距離の原則を破る）しながら、ボールをゴールの近くに進めてシュートチャンスを形成し、或いは、シュートが可能な位置・距離でシュートチャンスを形成しゴールゲットすることにある。そして、そのようなチャンスを形成する手段としてパスワークやカットイン及びスクリーン等の中核的プレイがあり、さらに、それらの各プレイに包含される共有的構成技術としてフェイントやフットワーク、パスとキャッチ、シュート、ランニングカット、ドリブルカット、ブロック及びリバウンド等がある。これらのプレイや構成技術はバスケットボールの技術を定着させ習熟させるために重要であるということは云う迄もないが、集团的スポーツの基礎的・基本的運動を明らかにしようとする場合、これらのプレイや構成技術に包括される基本的運動形態について熟知しておくことは大切である。表 I - A に示したように、バスケットボールの技術に包括される基本的運動形態は次の七項目であった。

- a) 走(歩)行運動    b) 跳躍運動    c) 投擲運動    d) 握擲運動    e) 指弾運動  
f) 押引運動        g) フェイント\*

### ② サッカーの技術とその技術に包括される基本的運動形態

表 I-B に示したように、サッカーの技術の本質的中核はディフェンスとの相対関係の中でディフェンスを外し崩しながらゴール付近にボールを進めてシュートチャンスを作成し、さらにゴールキーパーを外してインゴールすることにある。そして、これらの過程の中で使用される中核的プレイとしては、ワンマンによるドリブルプレイや二人以上のコンビネーションプレイとしてのパスプレイがあるが、基本的にボールの保持能力、ボールを進める能力及びゴールを攻める能力等が必要であることからサッカーの構成技術はフェイント、フットワーク、ドリブル、ストッピング(トラッピング)、パス、ヘディング及びシュートから構成される。そして、サッカーの技術に包括される基本的運動形態の主要なものは次の五項目であった。

- a) 走(歩)行運動    b) 跳躍運動    c) 打突運動    d) 押引運動    e) フェイント

### ③ バレーボールの技術とその技術に包括される基本的運動形態

表 I-C に示したように、バレーボール技術の本質的中核は二つのチームがネットを挟みながら相対し、相手チームがサーブやスパイクしたボールを拾い、しかもボールを繋ぎながら攻撃体制を整えリズムを作って攻撃することにある。この過程における中核的プレイはサーブやサーブレシーブからの攻撃及びスパイクレシーブ(ブロッキングを含む)からの攻撃があり、そして、これらの構成技術としてフットワーク、サーブ、レシーブ、パス(トス)、スパイク及びブロック等が考えられる。また、これらの技術に包括される基本的運動形態の主要なものは次の八項目であった。

- a) 打突運動    b) 立座運動    c) 走(歩)行運動    d) 跳躍運動    e) 指弾運動  
f) 押引運動    g) 転回運動    h) 滑行運動

### ④ ハンドボールの技術とその技術に包括される基本的運動形態

表 I-D はハンドボールにおける技術の本質的中核や中核的プレイ及び共通の構成技術等について分析整理した結果である。この技術の本質的中核は、主にゴールエリアライン付近におけるディフェンスとの相対関係の中でディフェンスを外し崩しながらパスやドリブル及びステップ等でシュートチャンスを作成し、さらにゴールキーパーを外してゴールゲットすることにある。中核的プレイとしてはカットインプレイやパスワークプレイ及びブロックプレイ等があり、それらの共通の構成技術としてフェイント、フットワーク、パスとキャッチ、ドリブルカット、ランニングカッ

※ フェイントは集団的スポーツにおいてディフェンスに対する外乱要因として重要な意味を持つ技術である。しかし、この技術は複雑で informal な動作が特徴であるため基本的運動形態として評価し分類することは困難である。

ト、シュート及びブロック等がある。そして、これらの構成技術に包括される主要な基本的運動形態は次の七項目であった。

- a) 走(歩)行運動    b) 跳躍運動    c) 投擲運動    d) 握擲運動    e) 指弾運動  
f) 転回運動        g) フェイント

#### ⑤ ラグビーの技術とその技術に包括される基本的運動形態

多くの集団的スポーツについて云えることだが、しかし、ラグビー競技ほどプレイヤーの役割やポジションが明確に区分されている競技も少いであろう。特に、それはフォワードプレイヤーとバックプレイヤーの役割やポジションの違いに求めることができる。従って、役割やポジションによって、そこに必要な個有の技術が生起し追求されるようになることは必然的な成り行きと云える。そのため、ラグビーにおける技術の本質的中核を限定し一様に明示することは危険であるが、ラグビー競技がボールを操作し、ボールを進め、トライ(タッチダウン)するという集団的スポーツとしての原点に立って、表I-Eに掲げた結果をラグビーの本質的中核として押えた。即ち、ラグビーにおける技術の本質的中核は相手を外し崩しながら相手方のインゴールへボールを進めトライ(タッチダウン)することである。しかし、この競技の特色は何と云ってもボール保持者に対して身体的な接触が許されていたり、またボールが変形しているためにボールの操作が難かしく、そのためボール運びが極めて困難であるというところにある。そして、ここからルール上の事後処理やアフタープレイとしてのラックやモール、スクラムさらにラインアウト等が生じることになる。従って、ラグビーの中核的プレイとしてはいろんな状況から展開されるジェネラルアタッキングが位置づけられ、次にそれが中断されたり失敗した際に起るブロークンダウンプレイやタイトプレイ等を位置づける必要がある。そして、これらのプレイに包括される共有的構成技術として、フェイント、フットワーク、パスシング、ハンドリング、プレイキング、キック、ピックアップ、セービング、タッチダウン、ラックとモール、バインド及びスクラム等がある。また、これらの構成技術に包括される基本的運動形態は次の十項目であった。

- a) 走(歩)行運動    b) 跳躍運動    c) 転回運動    d) 押引運動    e) 滑行運動  
f) 投擲運動        g) 握擲運動    h) 運搬運動    i) 打突運動    j) フェイント

以上、五種目の集団的スポーツ技術に包括されるヒトの基本的運動形態について分析整理してきたが、その内いくつかは技術の特性から要求される個有の基本的運動形態が見い出されたが、集団的スポーツに共有される多くの基本的運動形態を抽出することができた。その中でも、集団的スポーツの特性がボール操作や身体操作にあることから、特に、投擲運動、握擲運動、指弾運動、押引運動、打突運動及び走(歩)行運動、跳躍運動、フェイント等は共有性の高い運動形態として把握される。そして、これらの基本的運動形態は集団的スポーツに対する基礎的・基本的運動を模索し構築する上において重要な意味を持つ内容と云えよう。

表I-A バスケットボールの技術分析とその技術に包括される基本的運動形態

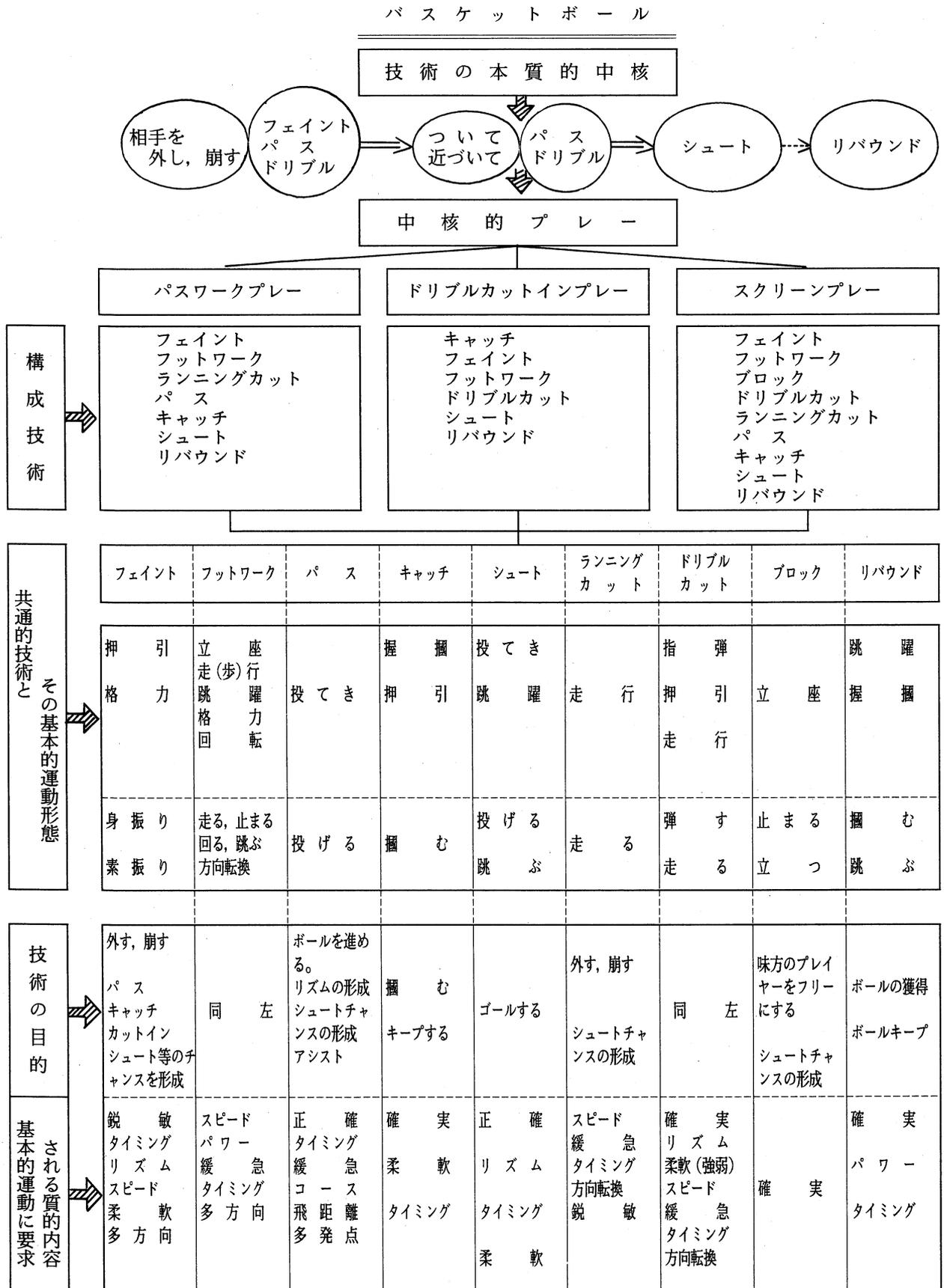


表 I - B サッカーの技術分析とその技術に包括される基本的運動形態

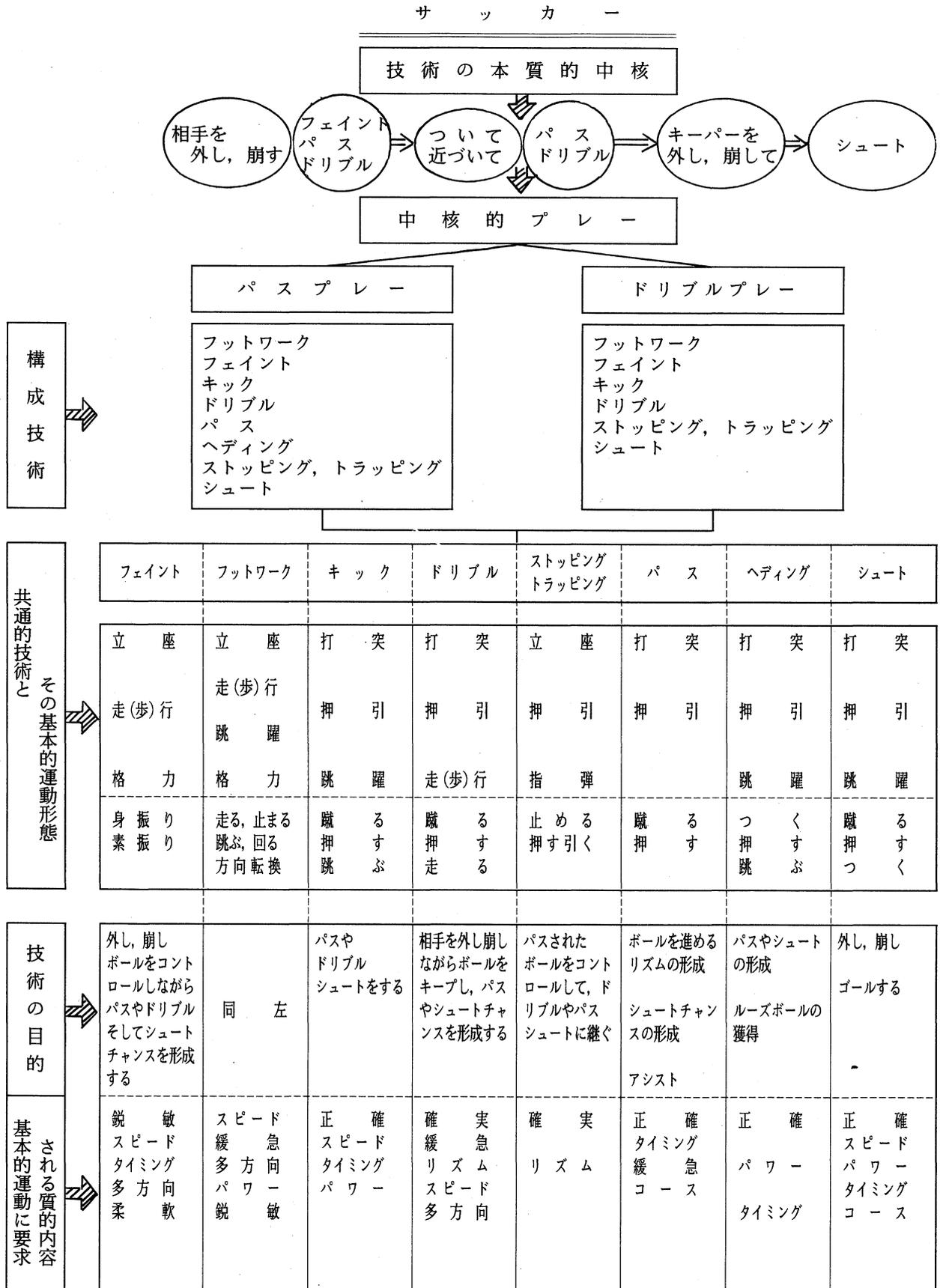


表 I - C バレーボールの技術分析とその技術に包括される基本的運動形態

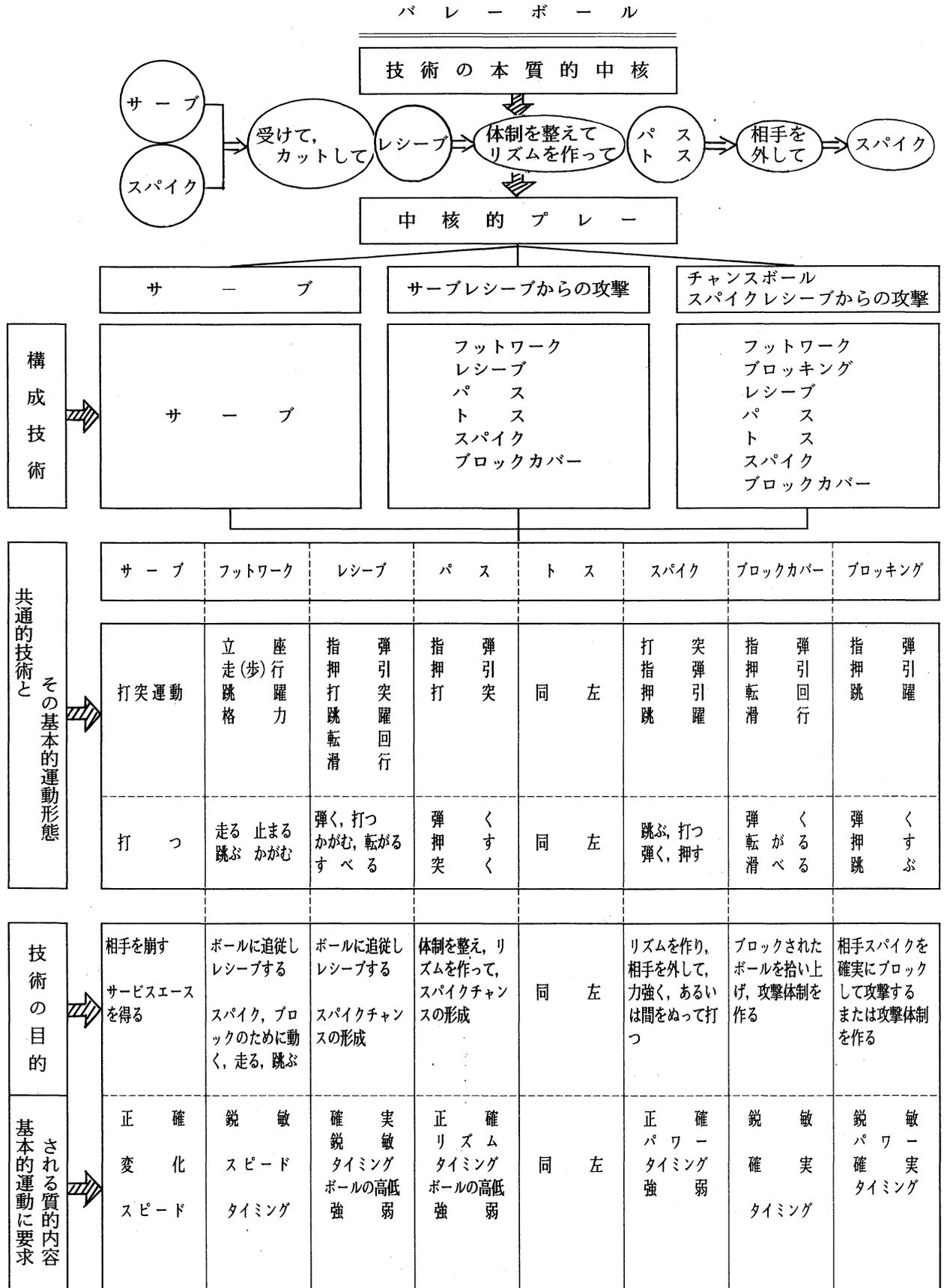


表 I-D ハンドボールの技術分析とその技術に包括される基本的運動形態

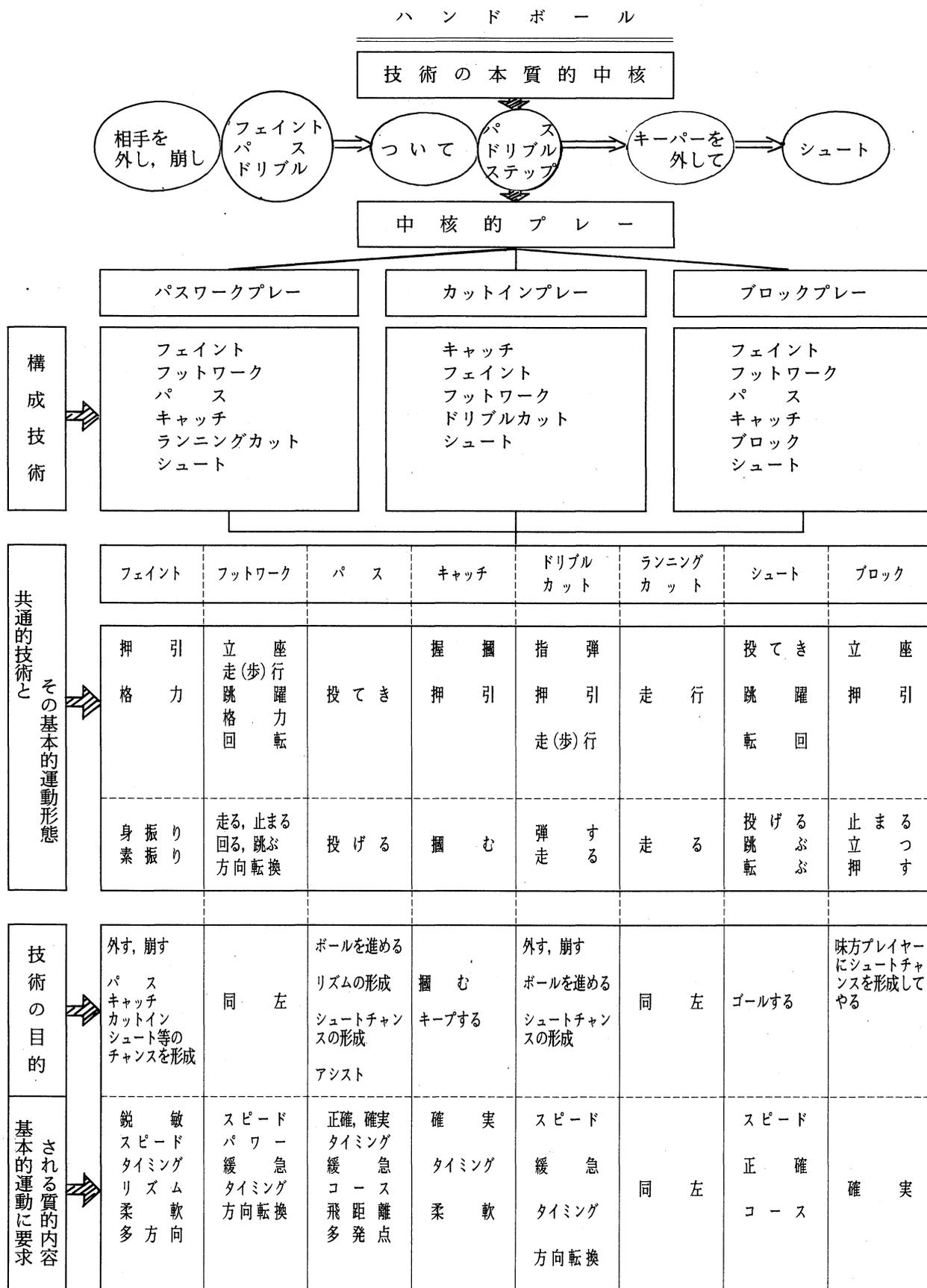
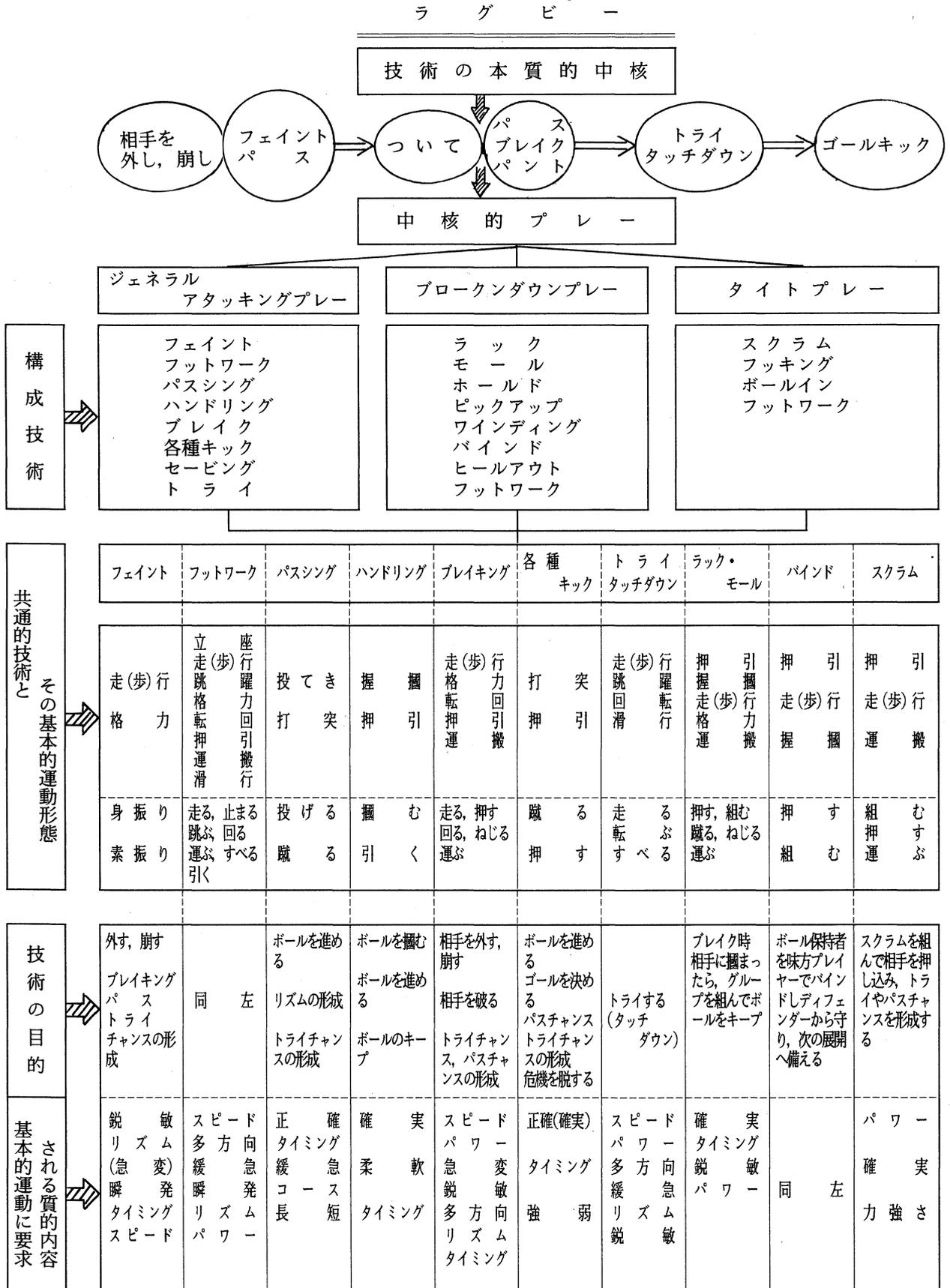


表 I - E ラグビーの技術分析とその技術に包括される基本的運動形態



## 2) 基本的運動形態に要求される運動の「質」について

小学校において学習させるべく集団的スポーツの基礎的・基本的運動を集団的スポーツの技術に包括されるヒトの基本的運動形態という観点から明らかにしようとする場合、次に必要な作業は技術に包括された基本的運動形態に対してそれぞれの種目が要求する運動の質を考察し整理することである。Meinel, K.はスポーツの運動経過における諸徴表を①, 図形的諸徴表(直接視覚的に把握できる運動の外的な経過を表わす。そこには空間・時間的構造や運動調和が含まれる), ②, 力動的諸徴表(そこには運動リズム, 運動の流動, 運動の弾性, 運動の伝導が含まれる), ③, 心理的立場からの諸徴表(主として意識的な制御, とくに目的適合性の度合, ならびにスムーズな運動の先取りを内容とする運動全体のそのような諸徴表をここでとらえる。そこには運動の正確さと運動の先取りが含まれる)の三群に区分し, これらをスポーツ運動系における質として位置づけている。これは, 運動経過を量的に分析し認識しようとする現在の研究動向に対して, 新たな研究の視座を与えるものとして重要な意味を持つ。しかしながら各諸徴表の中に含まれる用語や用語の概念は極めて不慣れに係る観点から運動の質を明らかにしても却って困難を招き本論の主旨が活かされない結果となる。従って, 本論が運動の質を考察し, その質を代表するために用いた用語は力動的, 時間的, 形態的, 資質的内容に関するもので, 一般的に使用されているものである。

表Ⅱはそれぞれの運動種目が基本的運動形態に対して要求する運動の質について, 表ⅠのAからEまでにまとめた結果を種目ごとに整理したものである。以下, 基本的運動形態別に運動の質について概観してみよう。

初めに, 走(歩)行運動はすべての運動種目の技術に包括される基本的運動形態である。すべての競技の目的がディフェンスとの相対関係の中で, しかも一定距離ボールを進めることが基本条件であるため, 走(歩)行運動に対して要求される運動の質はよりスピーディで鋭敏な走或いはディフェンスを外すために駆使される多方向へ急変できる走, しかもそのような走が流動性を持った攻撃の展開やつめという課題を的確に遂行するために, 合目的でタイミングよいリズム感のある走等がそれぞれの種目において要求される。走(歩)行運動は集団的スポーツにおける中心的な運動形態であるため要求される運動の質は, 集団的スポーツの基礎的・基本的運動を構築するにあたって明確に位置づける必要がある。

次に, 跳躍運動においてもすべての集団的スポーツ種目の技術に包括される基本的運動形態として把握できる。跳躍運動はそれぞれの技術特性に応じて様々な形で具現化するが, 基本的にはボールを一定の目的に合わせて操作する予備動作や主要動作の中で行われるケースが多い。従って, この場合の跳躍運動はボールをコントロールすることが主要課題であるためタイミングやリズム等の時間的要因を背景にした跳躍運動, また状況によってはディフェンスとの相対関係におけるボールコントロールということが想定されるため鋭敏でしかも多方向に対する跳躍運動ということが運動の質として要求される。そして, 跳躍運動に対する本質的価値はより高く跳ぶということにあり,

また、高く跳ぶことのできる能力が持たらず技術的效果は大きい。跳躍の高さに影響を及ぼすパワーはかかる観点からそれぞれの運動種目において要求される運動の質と考えられる。以上のような運動の質を内包した跳躍運動は小学校における基礎的・基本的運動を形成するにあたって重要であろう。

投てき運動は、表Ⅱからも明らかなように、集团的スポーツがボールを媒体としながらボールを操作するというところに運動の特性が存在し、しかもボール操作の代表的な運動形態が投てき運動であるというにも拘らず、サッカーやバレーボール種目の技術の中に投てき運動という基本的運動形態は、サッカーにおけるごく一部の投てき運動を除いては包括されない。このことは、サッカーがボールを足や頭・胸部を中心にして操作すること、またバレーボールは手や腕でボールを弾いたり突いたりするところにそれぞれの技術的特性が存在し、ルール上これらの現象は当然のことと云える。しかし、投てき運動をパスという問題に限定して考えるならば、操作する部位や方法は異質であっても操作する対象はボールであり味方プレイヤーであることから、特に運動パターンの関連性という観点から判断して投てき運動と非常に類似性が高い運動形態と云える。ところで、投てき運動は技術的に見るとシュート及びパスに区分できる。シュートとしての投てき運動に要求される運動の質は、一定の角度と速度が維持できるような正確性を持った投てきであり、そのためには適切なタイミングやバランスが必要である。一方、パスとしての投てき運動に要求される運動の質は、レシーバーの位置や状態を的確に判断して味方が確実に掴めるような正確な投てきを行うことである。そのためにはボールの緩急やパスの経路を考えたタイミングよい投てき運動が大切であり、さらにディフェンスとの相対関係からボールのインターセプトを防ぐために、いろんな発点からボールを投てきすることが必要である。

次に、握攔運動は味方プレイヤーからパスされたボールを捕球するために用いられる基本的運動形態である。これは投てき運動と同様にボール操作の基本であり重要な基本的運動形態と云える。当然、ボールを足や頭・胸部等で操作するサッカーやボールを手でホールドすることに対して反則が科せられるバレーボールにおいては握攔運動はこれらの技術に包括されない。握攔運動に要求される運動の質はパスされたボールを確実に掴むということである。そのためにはボールに集中し、肩・腕・手の力を抜きリラックスした状態を保つこと、また手とボールのコンタクトをタイミングよく同調させること等が肝要である。

指弾運動は手や腕でボールを衝いたり、弾いたり、叩いたりする運動であり、技術的にはバスケットボールやハンドボールにおけるドリブル、またはバレーボールにおけるパスやレシーブ及びスパイク時のフェイント等に包括される基本的運動形態である。ボールを操作する際に最も重要なことはボールに対して十分に慣れること、そして目的に合致するようボールをコントロールするためにボールと自分の位置や距離関係及びボールの状態を的確に素早く察知することである。これらを基本にして、さらに指弾運動においては手や腕をリラックスさせて柔らかい運動ができること、またドリブルの技術に包括される指弾運動では、ドリブルが連続的動作でしかも全身的・部分的動作で

あるために全身と部分を協調させリズムを持つこと、さらにバレーボールにおけるパスやレシーブ及びフェイントに包括される指弾運動ではタイミングがよいこと等が要求される運動の質である。

押引運動はすべての種目に見られる基本的運動形態であるが、種目によっては押引の対象がボールであったり、味方や相手プレイヤーの身体であったりする。そして操作部位においても手や腕、足や脚、また身体全体を使用するなど運動種目間において差異が認められる。しかし表Ⅱからも明らかのように、操作部位や操作対象は異っても押引運動に要求される共通的な運動の質は、操作対象に対して确实・正確に押引運動を行うこととそのタイミングである。操作する対象がボールであっても身体であってもいつどのような瞬間にいかにも正確に押引運動を行うかということは重要な課題と云へる。また、パスの技術に包括される押引運動は味方の位置や状態との関連から押引の強弱が必要であり、さらにディフェンスとの関係から押引運動の経路等が必要な内容として要求される。ところで、特にサッカーにおいてはリズム、そしてラグビーにおいてはパワーがそれぞれの押引運動の過程で要求されるが、これは前者においては連続するドリブルの中で一定のリズムを持った流れるような押引運動の繰り返しが必要であり、一方、後者においてはスクラムやバインド時におけるパワフルな力強い押しが要求されるところに原因を求めることができる。

次に、打突運動が技術の中に包括される運動種目はサッカー、バレーボール及びラグビーの三種目である。具現化する打突運動の内容は手や足でボールを打つ、突く、蹴る等の運動が中心であり、技術的にはバレーボールにおけるスパイク、サッカー及びラグビーにおけるパスやシュート等がそれらを包括することになる。従って、このような内容を持つ打突運動に対して要求される運動の質は、确实・正確にボールを操作し、自分が意図した所へボールを打ち込み或いは進めるということが基本となる。そしてそのためには、ボールに対する力のアクセントや打突時におけるタイミング等が運動の質として要求される。また、バレーボールのスパイクやサッカー及びラグビーのキックに見られる打突運動は、時としてレシーバーやキーパーがボールをコントロールすることができない程の破壊力を持ったパワーが要求されることになる。

転回・滑行運動は床や地面で回転したり滑べったりしながらボールを操作する際に用いる基本的運動形態であり、バスケットボールを除いた四種目の技術に包括される。即ち、バレーボールのレシーブ時に見られる回転・滑行運動；サッカーのタックル時に見られる滑行運動；ハンドボールのシュート時における回転運動及びラグビーのセービングやタッチダウン時における回転・滑行運動等はその代表的な例として列挙できる。回転・滑行運動はそれぞれの運動技術における中核的技術に包括されるものでなく、運動の準備局面や終末局面において利用される運動であるが、いずれにしてもボール操作との関連が強くボールを確実に操作することの必要性から、この運動に要求される運動の質は正確でタイミングのよいしかも鋭敏な運動であり、また回転運動においては滑かで柔軟な運動が要求される。

最後にフェイントについてであるが、前述したようにフェイントに包含される運動を基本的運動形態という観点から分類することは困難であった。しかし、フェイントは集団的スポーツにおいて

ディフェンスを外し崩すための重要な技術と考えられるので、フェイントという技術用語を直接用いることによって基本的運動形態の一構成要素として位置づけ、フェイントに要求される運動の質について考察した。ところで、それぞれの運動種目がフェイントに対して要求する運動の質は、フェイントが主にオフenseプレイヤーの主要動作が相手に妨害されることなく遂行できるように行う欺瞞的動作であるため、鋭敏でタイミングのよいフェイントが要求される。また素早いしかもあらゆる方向に対する走を可能にするために柔らかくてリズムカルな身体の捌きが重要な内容となり、さらにいろんな種類のフェイントを多角的に行い得ることはディフェンスの対応時における困難度を増すことになるためこれらはそれぞれの種目において要求されることになる。

本章は集団的スポーツに対する基礎的・基本的運動を模索し構築するために、中学校や高校における集団的スポーツの主要教材に対して、それぞれの運動技術に包括される基本的運動形態に要求される運動の質について考察してきた。前節で触れたように、それぞれの運動種目に包括される基本的運動形態はディフェンスとの相対関係の中で展開する自己身体の調節とボールの調節に関連したものであった。そして、本章の結果からも明らかなように、それぞれの基本的運動形態に対して共通的に要求される運動の質は正確で確実なボール操作、タイミングやリズムを伴った身体やボールの操作及び鋭敏でスピードのある身体の捌きとボールの操作等であった。以上のように明らかにされた運動の質を Physical Resources という立場から考察すると、運動課題に対して合目的で正確な神経支配、そして時間的要因を中心とした速やかなしかも一定のリズムを持った神経支配等が重要な意味をもつものとして位置づけられる。従って、以上のような結果は既に明らかにした基本的運動形態と並んで小学校における集団的スポーツの基礎的・基本的運動を構築する上において思料すべく重要な内容と云へる。



### 3) それぞれの中核的プレイに包括される代表的な基本的運動形態の Combination について

これまでに、それぞれの運動技術に包括される基本的運動形態と要求される運動の質について考察を進めてきた。しかし、集団的スポーツ技術における重要な特性はプレイの連続性、技術の Combination にある。即ち、一つの主要なプレイや技術を例にとっても、単一の技術や運動において目的や課題が達成されることはなく、そのプレイや技術に包括される運動を連続的に繰り返しながら目的や課題が追求されることになる。一つのプレイや技術を見てもこのような運動の連続性がその特徴として把握されるが、状況や課題によってはプレイとプレイの Combination も必要になってくる。今、集団的スポーツにおける基礎的・基本的運動を検討する時、特に適切でしかも具体的な実践内容を構築しようとする場合、かかる問題は看過できない内容である。

表Ⅲは、それぞれの運動種目における中核的プレイに対して、そのプレイに包括される代表的な基本的運動形態の Combination について分析整理した結果である。バスケットボールにおけるパスワークプレイは基本的に投げて、走って、擱んで、投げて、走るという運動を連続して繰り返すというところに特徴がある。そして、それぞれの運動過程においてディフェンスとの関連からフェイントが使用されることになる。これらの基本的運動形態の Combination はハンドボールやラグビーのパスワークに対しても共通するものであり、さらにサッカーのパスワークに対しても、ボール操作の部位は異なるものの、パスして、走って、ボールを受けて、パスして再び走るという点で非常に共通性が高い運動パターンと云える。勿論、これらの Combination を伴う運動は一人のプレイヤーによってすべてが連続して行われるということの意味するものではないが、全プレイヤーがボールを中心としながら追従し、何らかの形でボールやプレイに直接的ないしは間接的に関連しながら運動を遂行するということは集団的スポーツの場合非常に意味あることである。よくバスケットボールは Habit Game と云われるが、これは習慣的に或いは反射的に一つのプレイやそのプレイに関連する動きを形成することの重要性からくる代表的言葉である。係る立場から小学校期においては、特にボールに対して関連のあるしかも連続性を持った運動の形成が必要であろう。そして、一旦そのような運動が形成されたならば類似性を有す運動や運動種目に対する転移は十分に期待できる。

次に、バスケットボールのドリブルカットインに包括される基本的運動形態はボールを擱んで、ついて (ドリブル)、シュートかパスのために投げるという運動の cycle に特徴がある。そして、ドリブルの開始時やドリブルの過程、さらにはディフェンスとの関係からドリブル後のシュートやパスの際にフェイントが使用される。ところで、ボールの基本的操作は投げる、擱む、ける、そしてつく (ドリブル) の四つに分けられる。このことから、ドリブルでボールを操作することは非常に重要な内容と云える。また、単にボールをつく (ドリブル) という運動のみでなく、ディフェンスとの関係からフェイントと組合せられたつき出し、或いはリズムや方向が自由に变化できるようなドリブル、さらにドリブルからのシュートやパスのための投てき運動が組合せられた形で課題が達成できるような運動形成 (習慣化) が必要である。四つの基本的ボール操作の中でも、特にドリ

ブルは閉鎖型の技術であるために、何よりもボールに慣れ、身体とボールが一体と成り得るよう多くの時間を費すことが必要であろう。

スクリーンプレイに包括される基本的運動形態のCombinationは、このプレイがパスワークプレイやドリブルカットインプレイが併用されるため、投げる、攔む、走る、投げる（或いはボールをつく）という運動が中心となり、それらの過程においてスクリーン（ブロック）形成のための立座運動が組合せられることになる。スクリーンプレイはバスケットボールの技術的側面から眺めれば重要な技術として位置づけられるが、小学校における集団的スポーツの基礎的・基本的運動の内容としてスクリーンプレイに包含される基本的運動形態のCombinationを位置づけることは問題がある。何故なら、このプレイにおける基本的運動形態のCombinationは基礎的・基本的という言葉の持つ意味やプレイの運用という観点から大きな距離が認められる。以上のように、バスケットボールにおいて各プレイにみられる基本的運動形態のCombinationは、ボール操作（立座・走行・投てき）を行った後に身体操作（走行）し、さらにボール操作（握攔・指弾・投てき）するというCycleであった。このことは集団的スポーツの基礎的・基本的運動を考察する上において認識しておく必要がある。

次に、サッカーのパスワークプレイに包括される基本的運動形態のCombinationは、ボールを蹴ったり押したりしながらパスを行い、走り込んで再びボールを受け、さらにパスかシュートのためにボールを蹴るという運動のCycleに特徴がある。ところで、サッカーの特性は手を使用せず主に足や頭、胸部等でボールを操作するところにあり、この点手を使用してボールを操作するパスワークとは本質的に異なるが、ボール操作、走行、ボール操作、走行という運動のCombinationやそのCycleにおいて類似性が認められる。従って、このようなCycleを包含する運動の学習は集団的スポーツ技術の向上に意義あるものと考えられる。即ち、前述したようにボール操作とボールに関連した反射的動き、さらに目的や課題に統合される動きの習慣化が重要である。次に、ドリブルプレイに包括される基本的運動形態のCombinationは、ボールを蹴る、押す、止めるそして蹴るという運動が中心であり、そしてそれらの過程においてディフェンスとの関連からリズムや方向変化のための身体操作が必要となる。ドリブルプレイはその操作部位や方法において異なるがバスケットボールやハンドボールのドリブルカットインプレイ等に運動パターンにおいて類似性が認められる。

一方、バレーボールにおいては、その中核的プレイの一つであるサーブに対して包括される基本的運動形態のCombinationは、ボールを打つ（打突運動）という単一の基本的運動形態の構成であり、今迄に述べてきた複合化された基本的運動形態の構成とは異なる。次に、サーブレシーブやスパイクレシーブからの攻撃に包括される基本的運動形態のCombinationは、立位姿勢か走行運動もしくは転回や滑行運動のいずれかを行いながらボールを操作（レシーブ）し、また指弾・押引運動を中心としたパスを行い、さらに助走し踏切ってジャンプしボールを打突（スパイク）するという運動のCycleを特徴とする。このように、サーブレシーブやスパイクレシーブからの攻撃においても、ボール操作に続く身体操作そしてさらにボール操作という運動のCombinationとそれらのCycleになり、バレー

ボールにおいてもボール操作自体の発達の必要性に合わせて、ボールの流れに対応できる身体操作、特にスパイクに関連する追従運動の形成が大切である。また、ブロッキングに包括される基本的運動形態のCombinationは、まず相手のスパイクポジションに走り、そして相手の跳躍にタイミングを合わせて跳び上がりながら両腕をスパイクの位置に拡げてスパイクされたボールを操作するという運動のCycleになる。従って、ブロッキングにおいても身体操作とボール操作が基本となる。

ハンドボールの主要なプレイに包括される基本的運動形態のCombinationは、ボールを手で操作すること、またパスやドリブル、シュート等が構成技術であること等から、バスケットボールにおいて明らかにした基本的運動形態のCombinationやCycleと類似しているため反復を避ける。

最後にラグビーに包括される基本的運動形態のCombinationについて眺めてみよう。ラグビーの中核的プレイの一つであるジェネラルアタッキングにおける基本的運動形態のCombinationは、構成技術の中心がパスワークとブレーキングにあるため投げる(パス)、走る(ブレイク)、投げる(パス)、走る(ブレイク)という運動のCycleが基本となる。そして、状況に応じてボールを有効に進めるために或いはボールキープに対する危険性から逃れるためにキック(打突運動)が組み合わされる。従って、パスワークという観点に立てばバスケットボールやハンドボールで強調してきたボール操作や身体操作が同様に重要である。しかし、周知の如くラグビーにおいて前方へのパスは禁止され、しかもボール保持者に対して身体的接触が許されているため相手のインゴールへ容易にボールを進めることができない。即ち、これらの条件が重なり合ってミスを引き起すケースが非常に多くなる。その結果、ブロークンダウンプレイやタイトプレイ等が別の中核的プレイとして生起することになる。ブロークンダウンプレイやタイトプレイに包括される基本的運動形態のCombinationは、定型化した押し合い(押引運動)と不定型な押し合いが中心で、そのような相対的押引運動の中からチャンスを作ってパスのための投てきやボールをクリアーするためのキック(打突運動)が組合せられ、さらに状況に応じてジェネラルアタッキングへと移行する。ブロークンダウンプレイやタイトプレイは他の集団的スポーツに見られないラグビー個有のプレイであり、集団的スポーツの基礎的・基本的運動を構築するために必要な運動のCombinationとして敢えて位置づけることはないであろう。

以上、それぞれの運動種目の中核的プレイに包括される基本的運動形態のCombinationについて概観してきたが、単一の基本的運動形態で完了する中核的プレイや技術はバレーボールにおけるサーブ(打突運動)のみで、他の中核的プレイにおいては複数の連続性を持った基本的運動形態のCombinationと一定のCycleによるものであった。Combinationの主要にして共通する内容は、ボール操作(投てき、打突、指弾、押引運動)、身体操作(走行)、ボール操作(握攏、押引運動)、身体操作(走行運動)、そしてボール操作(投てき、打突運動)等のCycleを特徴とし、その過程においてフェイントが組合せられるというものであった。従って、集団的スポーツの基礎的・基本的運動を構築しようとする場合、運動技術そのものとは一定の距離を保ちながらも、それぞれの運動種目の目的を目安としながら、また、たえずボールとの関連の中で身体を操作するという習慣形成の立場から、既に明らかにした運動のCombinationを踏まえた運動を位置づけていくことが重要である。

表Ⅲ それぞれの種目の中核的プレイに包括される基本的運動形態の Combination

バスケットボール	パスワークプレイ	フ	投てき運動+握攔運動+走行運動+投てき運動+握攔運動+投てき運動 パス, キャッチ, カットイン, パス, キャッチ	シュート-跳躍運動 リバウンド パス (繰り返しか他のプレイ)
	ドリブルカットインプレイ	イ	投てき運動+握攔運動+指弾, 押引, 走運動+投てき運動 パス, キャッチ, ドリブルカット	シュート-跳躍運動 (リバウンド) パス (繰り返しか他のプレイ)
	スクリーンプレイ	ト	投てき運動+握攔運動+走, 立座運動 指弾, 押引, 走運動 (ドリブルカット) 投てき運動 パス, キャッチ, ブロック 走運動+投てき運動 (パス)	(シュート, パス 繰り返しか他のプレイ)
サッカー	パスプレイ	フ	打突, 押引運動+押引, 指弾運動+走運動+打突, 押引運動……打突, 押引運動 パス, ストップ,トラップ, カットイン, パス	シュートかパス (繰り返し)
	ドリブルプレイ	ト	押引, 指弾運動 + 打突, 押引, 走運動 + 打突, 押引運動 ストップ,トラップ, ドリブル	シュート パス (繰り返し, 他のプレイ)
バレーボール	サーブ		打 突 運 動 サ - ブ	
	サーブ, スパイクレシーブからのアタッキング		走(歩)運動+立座, 転回, 滑行運動+指弾, 押引運動+指弾, 押引運動+走運動+跳躍運動+打突, 押引運動 ボールの位置へ, レシーブ, レシーブ(パス), トス, 助走, スパイク, フェイント	
	ブロックプレイ		走(歩)運動 + 跳躍運動 + 打突, 押引, 指弾運動 ボールの位置へ, ブロック	
ハンドボール	パスワークプレイ	フ	投てき運動+握攔運動+走行運動+投てき運動+握攔運動+投てき運動 パス, キャッチ, カットイン, パス, キャッチ	シュート-回転運動 パス (繰り返しか他のプレイ)
	カットインプレイ	イ	握攔運動+指弾, 押引, 走行運動+投てき運動 キャッチ, ドリブルカット	シュート-跳躍, 回転運動 パス (繰り返しか他のプレイ)
	ブロックプレイ	ト	投てき運動+握攔運動+走, 立座運動+投てき運動+握攔運動+跳躍, 転回, 投てき運動 パス, キャッチ, ブロック, パス, キャッチ, シュート	
ラグビー	ジェネラルアタック	フ	投てき運動 + 握攔運動 + 走行運動 + 投てき運動 + 握攔運動 + 走行運動 + 回転, 滑行運動 パス, キャッチ, ブレイク, パス, キャッチ, ブレイク, タッチダウン	
	ブロークンダウンプレイ		握攔, 滑行運動 + 押引運動 + 投てき, 打突運動 + 走行運動 …… ジェネラルアタックへ ボールをキープ, コンバイン, パス, パント, ブレイク	
	タイトプレイ		押引運動 + 握攔, 投てき運動 + 走行運動 …… ジェネラルアタックへ スクラム, パス, ブレイク	

#### 4) 運動種目別にみた基本的運動形態の操作部位及び操作対象について

表IVは、それぞれの集団的スポーツに包括される基本的運動形態の操作部位及び操作対象について分析整理した結果である。集団的スポーツに対する基礎的・基本的運動を構築する場合、本章の第一節から第三節までに述べてきた運動技術に包括される基本的運動形態や運動の質及び基本的運動形態のCombination等と並んで、基本的運動形態の操作部位や操作対象を明らかにしておくことは意義あることである。

表IVに示したように、走行運動、跳躍運動、立座運動及びフェイント等の基本的運動形態は、すべての運動種目に共有される内容であり、そしてそれらの操作部位や操作対象は自分自身の身体を全身的に操作するというところに特徴がある。このことから運動の課題や状況に応じて、自己の身体をいかにコントロールするかということは集団的スポーツにとって重要な内容であるということが理解できる。他の基本的運動形態である投てき、握攔、指弾、押引、打突、転回及び滑行運動等における操作部位は、身体全体かまたは、特に身体の一部を使用し、操作対象であるボールを操作するところに特徴がある。しかし、この中で身体の一部を使用しながらボールを操作することは、運動の主要局面から終末局面に至る瞬時的なものであり、そこに至るまでの過程においては、特に準備局面や主要局面においては全身的な運動が随伴し課題に対して大きな役割を持つことになる。従って、主に身体の一部を使つての運動であってもその運動課題に対して全身をいかに協応させるかが重要な課題である。従って、集団的スポーツの基礎的・基本的運動を考察する場合、全身的調整を基本にした身体部位の調整能を高めること、特に集団的スポーツの多様な課題に対するボールの調整能を高めること、即ち、Body ControlやBall Controlが育まれるような基礎的・基本的運動を構築することが大切であろう。

表IV 種目別にみた基本的運動形態の操作部位及び操作対象

種目 内容 基本的運動形態	バスケットボール		サッカー		バレーボール		ハンドボール		ラグビー	
	主要 操作部位	主要 操作対象	主要 操作部位	主要 操作対象	主要 操作部位	主要 操作対象	主要 操作部位	主要 操作対象	主要 操作部位	主要 操作対象
走(歩)行運動	全身	身体	全身	身体	全身	身体	全身	身体	全身	身体
跳躍運動	全身	身体	全身	身体	全身	身体	全身	身体	全身	身体
投てき運動	腕, 手	ボール	(腕, 手)	(ボール)	—	—	腕, 手	ボール	腕, 手	ボール
握攏運動	腕, 手	ボール	—	—	—	—	腕, 手	ボール	腕, 手	ボール
指弾運動	腕, 手	ボール	—	—	腕, 手	ボール	腕, 手	ボール	—	—
押引運動	腕, 手	ボール	腕, 手 頭, 胴	ボール	腕, 手	ボール	腕, 手	ボール	腕, 手	ボール
打突運動	—	—	足, 脚 頭	ボール	腕, 手	ボール	—	—	—	—
立座運動	全身 脚	身体	全身 脚	身体	全身 脚	身体	全身 脚	身体	全身 脚	身体
転回運動	—	—	—	—	全身	ボール	全身	ボール	全身	ボール
滑行運動	—	—	—	—	全身	ボール	—	—	全身	ボール
運搬運動	—	—	—	—	—	—	—	—	全身	ボール
フェイント	手 頭 脚	身体	手 頭 脚	身体	全身 手	ボール 身体	手 頭 脚	身体	手 頭 脚	ボール 身体

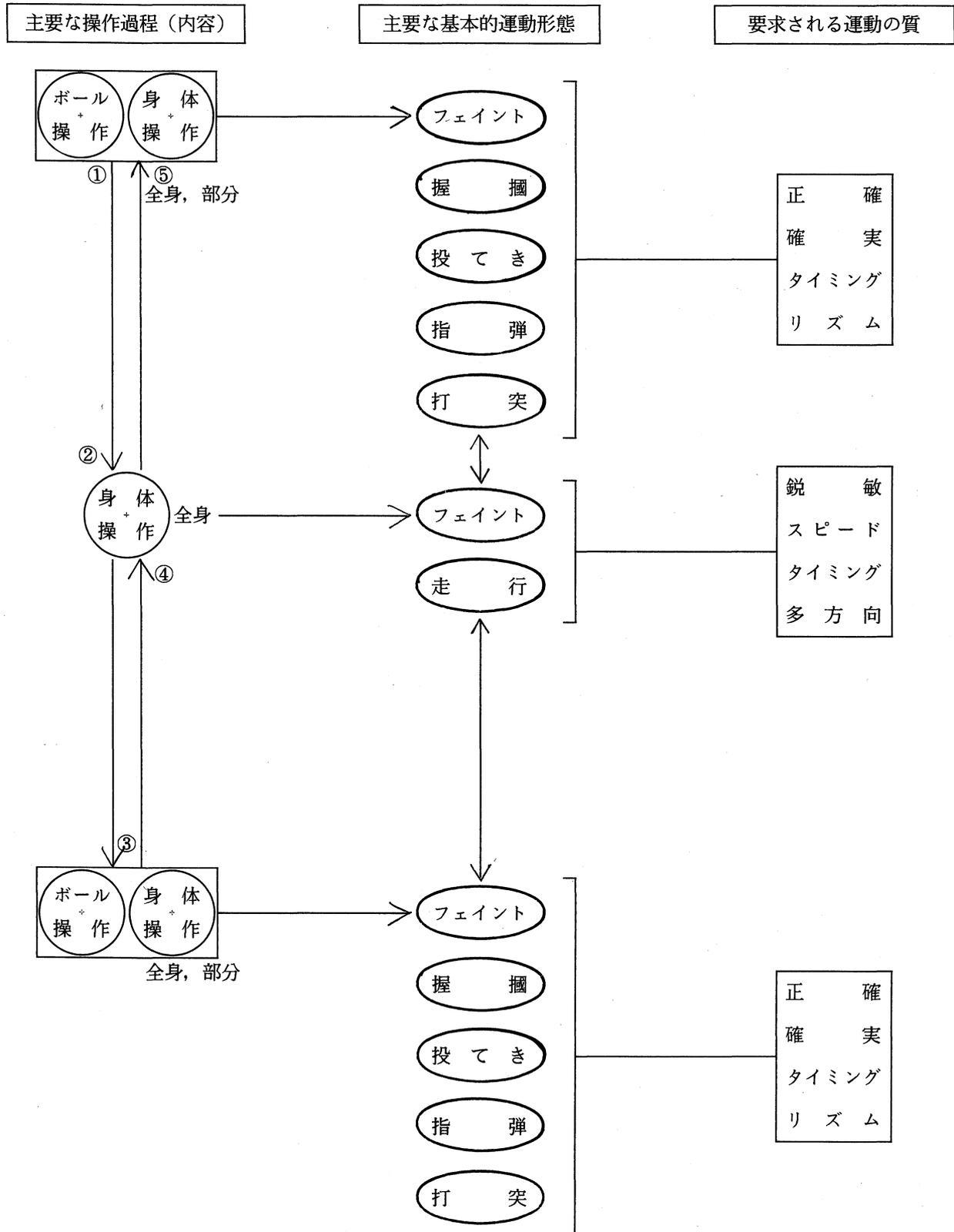
### 5) 集团的スポーツにおける基礎的・基本的運動の検討

本論は小学校において取扱うべき集团的スポーツの基礎的・基本的運動を構築するために、児童の心身の発達段階との関連から、主要な集团的スポーツ種目に包括される基本的運動形態の内容や運動の質及び基本的運動形態のCombination, さらに課題遂行に伴う身体の操作部位や操作対象等を分析整理することによって集团的スポーツに必要な基礎的・基本的運動を明らかにしようとした。これまでに分析整理された結果を要約すると次の通りである。そしてこれらの結果に依拠しながら後に具体的な基礎的・基本的運動内容を提示することにする。

はじめに、それぞれの集团的スポーツ技術に対して共通的に包括された基本的運動形態は、①. 走(歩)行運動 ②. 跳躍運動 ③. 投てき運動 ④. 指弾運動 ⑤. 握攏運動 ⑥. 押引運動 ⑦. 打突運動 ⑧. 転回, 滑行運動 ⑨. フェイント等であり、そしてこれらの基本的運動形態に対して最も共通的に要求される運動の質は、①. 正確性(確実) ②. タイミング ③. リズム ④. 鋭敏(敏捷性) ⑤. スピードであった。また、それぞれの運動種目の中核的プレイに包括される基本的運動形態のCombinationやそのCycleは、ボール操作(フェイント, 握攏, 投てき, 打突, 指弾, 押引運動)に続いて、或いは殆んど同時に行われる身体操作(フェイント, 走行運動), そしてさらにボール操作(フェイント, 握攏, 押引, 投てき, 指弾)の繰り返しであった。そして、これらの操作の過程において共通して認められた操作部位や操作対象は、前者においては自己の全身の調整をベースにした手足の協応動作であり、後者においては身体とボールを対象にしたものであった。表Vは、以上の結果をさらに簡潔に整理したものである。運動技術によって若干異なるが表に示したようにそれぞれの操作過程において経験させ学習させるべく基本的運動形態は、ボール操作においてフェイント, 握攏, 投てき, 指弾, 押引, 打突等の運動を包含し、一方、身体操作においてはフェイント, 走行運動を位置づける必要がある。しかも、すべての操作は全身と部分とを協調させるような内容を工夫することが大切である。そして、それぞれの操作の過程において強調し要求すべく運動の質は、ボール操作に対して正確性(確実), タイミング, リズム等であり、一方、身体操作においては鋭敏(敏捷), スピード, タイミング及び多方向へ変化できる動き等である。

これまでに明らかにしてきたすべての内容を踏まえながら集团的スポーツに対する基礎的・基本的運動の具体的な項目やその展開方法を検討し整理した結果が表VIである。表VI-Aは単独で行う項目とその展開法であり、表VI-Bは二人から三人で実施する項目とその展開法を示したものである。これらは基本的運動形態やそれらのCombinationを一つの項目の中に可能な限り多くとり入れるよう努め、運動の質に対しても十分配慮して質的变化が期待できるよう計画した。十分とは云い難いが参考になればと考える。

表V 集団的スポーツにおける主要な操作過程とその過程に包括される基本的運動形態及び要求される運動の質



表VI-A 集団的スポーツにおける基礎的・基本的運動の具体的内容とその展開法

## A 個人的運動項目

方法及び形態・質 運動項目	展 開	基本的運動形態	運 動 の 質
ア. Toss-Up & Go-Back (A)	3~4mの範囲で、自分でボールをトスしダッシュしてボールを掴む。また、出発した方向にトスし再びダッシュしてボールを掴む。繰り返す。ダッシュする直前にフェイントを習慣化させる。	フェイント 投てき, 走行, 握擲 投てき, 走行 バレーボールのパスでも可	鋭敏, スピード, 正確 タイミング, 方向転換 (パスの予想能力)
イ. Toss-Up & Go-Back (B)	直上トスを高く上げ, 落下するボールを掴める範囲の距離だけ素早く移動し戻る。繰り返す。	同 上	同 上
ウ. Ball-Kick & Go-Back	5~6mの間隔で2本のラインを引き, 一方のラインからボールを蹴って他方のラインへ素早く移動する。そして, さらにスタートラインにボールを蹴って戻る。繰り返す。(右足, 左足を指示)	打突, 押引, 走行	鋭敏, スピード タイミング, 方向転換 (キックの予想能力)
エ. Circle, Triangle Dribble	直径2~3mの円周, 各辺3mの三角形のライン上を素早くドリブルする。右手, 左手及び方向を指定。スタートする直前にフェイントを習慣化させる。	指弾, 押引, 走行 フェイント	鋭敏, スピード, リズム 方向転換
オ. Hit the Target	壁から3m離れた位置に, 間隔3~4mの2本のラインを引く。どちらか一方のライン上から壁に向かってボールを当て, リバウンドする瞬間もう一方のラインへ移動してボールを掴む。以下繰り返す。壁に的を作るとさらに効果的。	投てき, 走行, 握擲 投てき, 走行	正確, 確実, 鋭敏 スピード, リズム, タイミング, 方向転換 (予想能力)
カ. Rebound Pass	高さのある壁に向かってボール投げ, リバウンドするボールをジャンプしながら掴む。繰り返す。	投てき, 跳躍, 握擲	正確, タイミング
キ. Jump & Dribble	高さ10~15cm程度, 間隔2mの距離でゴムを張る。どちらか一方から他方へボールをトスし, 同時にゴムを跳んでボールを掴む。ボールを掴むと同時にドリブルでスタートラインに戻る。繰り返す。	投てき, 跳躍, 握擲 指弾, 押引	正確, 鋭敏, タイミング 方向転換, リズム
ク. Kick & Jump	高さ10~15cm, 間隔2mの距離でゴムを張る。また, ゴムを中心として2~3mの2本の制限ラインを設ける。制限ラインの一方から, 他方のラインへボールをキックし, 同時にゴムを跳んでボールを追いラインに到達したボールをコントロールし, 最初のスタートラインへボールをキックする。繰り返す。	打突, 押引, 跳躍 走行, 打突, 押引, 跳躍	正確, 鋭敏, タイミング 方向転換 (予想能力)
ケ. ZigZag-Dribble	7~8名のグループを作り, 間隔1~2mの直線上に並ぶ。最前列の人がドリブルで間を通り抜け, 次の人にボールをわたす。以下, 繰り返す。(キックして周回しても可)	指弾, 押引, 走行 方向転換	確実, スピード リズム
コ. Reverse turn & Ball dash	股下からボールを転がし回転しダッシュしてボールを掴む。同様に, 股下からボールをトスし, 回転してボールを掴む。両者を繰り返す。	投てき, 走行, 握擲	スピード, 鋭敏 方向転換
サ. Pivot & Dash	ボールを保持し, ピボットを素早く踏んでドリブルする。5~6回繰り返す。	フェイント, 指弾, 押引 走行	鋭敏, スピード, リズム
シ. One Hand, Both Hand Wall Dribble	壁の直前で, 最初片手でボールを壁にあて, はね返るボールをドリブルする。両手でも行う。	指弾, 押引	確実, 柔軟, リズム
ス. Dash from Various Stance & Ball Handling	スタートの前にいろんな姿勢(横臥, V-Sit, 長座, 他)を取らせ, 2~3m先にボールを置いておく。スタートの合図でダッシュしボールをピックアップ, ボール操作は, その場でトスしジャンプしてボールを掴む(3~5回), その後, 5~6mドリブルで進み立ち止まって身体の周りをボール回し(左・右5回), それが終ると, スタートラインの方に向きを変え, 5~6m両手でボールを転がす。そして最後に歩きながら頭上でボールを掴み上げる。	立座, 走行, 跳躍, 握擲 投てき, 指弾, 押引	確実, リズム, タイミング スピード, 鋭敏

表VI-B 集団的スポーツにおける基礎的・基本的運動の具体的内容とその展開法

## B 集団的運動項目

方法及び形態・質 運動項目	展 開	基本的運動形態	運 動 の 質
ア. Switch	ボールを持っている攻撃者と持たない防御者が対面する。合図で攻撃者はフェイントを使って防御者を抜く努力をする。次の合図で瞬間的に防御者が攻撃者になり、攻撃者であった防御者を振り切る努力をする。 (ドリブルさせても可)	フェイント, 走行, 握攔 (指弾, 押引)	タイミング, 鋭敏 スピード, 方向転換 (リズム)
イ. Dribble & Pass	2人が7~8mの距離で対面し, どちらかがボールを持つ。合図でドリブルで相手の身体を周回し, スタートラインへ戻ると同時に相手へパス。パスを受けた者は同じことを繰り返す。スタート時のフェイントを習慣化させる。 (キックでも可)	フェイント, 指弾, 押引 走行, 投てき, 握攔	正確, スピード リズム, 鋭敏 方向転換
ウ. Lose Ball	2人1組で, 一方がボールを2個持つ。ボール保持者は相手にボールをトスし, 攔んだらすぐにもう一つのボールをトス, 両方攔んだら交替する。トスは相手の前後左右キャッチできるぎりぎりの所へ行う。	走行, 握攔, 投てき	鋭敏, スピード 方向転換, 確実 タイミング
エ. Pass & Dash	2人でボール1個持ち, 両者の距離を5~6mとって進行方向に向かい平行に並ぶ。ボールを持っている人はパスした後フェイントを使って外側へ1~2歩ダッシュし, そして戻ってパスを受ける。その瞬間パスした人は反対の外側へ1~2歩ダッシュして戻り再びボールを受ける。以下繰り返す。(キック可)	フェイント, 走行 投てき, 握攔 (打突, 押引)	鋭敏, スピード 正確, 方向転換 タイミング, リズム
オ. Triangle & Square Pass	各辺5m程度の三角形, 四角形を準備する。いずれかの頂点に対して2人が立つ。ボールを保持していない1人が空いている頂点へ向けて走る。そこへ向けてパス・パスしたら空いている頂点へ走る。そこへ再びパス。以下繰り返す。(キック可)	フェイント, 走行 投てき, 握攔 (打突, 押引)	正確, 確実 タイミング, スピード 方向転換
カ. Zone Toss	1m直径の円を中心に左右7mライン及び9mラインを用意する。どちらかが7mライン上でボールを持ち, もう1人は反対の7mライン上に立つ。ボール保持者は円をねらってボールを投げる。反対の者は的にあたってバウンドするボールを攔み, 9mラインまでドリブル又はキックし, 再び7mラインへ戻る。そして素早くしかも正確に的をねらってボールを投げる。以下繰り返す。	投てき, 走行, 指弾 押引 (打突, 押引)	正確, スピード
キ. Circle, Triangle Square 2:1	直径2mの円, 各辺3~4mの三角形, 四角形を用意する。それぞれの型の中へディフェンス1人が入る。攻撃者はライン上を動いてパス・キャッチを行い, ディフェンスはインターセプトをねらう。 (ドリブル使用可)	フェイント, 走行, 投てき 握攔, 指弾, 押引	正確, 確実, 鋭敏 タイミング, リズム 方向転換
ク. 2:2 Pass, Dribble Ball Keep	5~6m <sup>2</sup> の範囲の方形の中で2:2を行う。攻撃者はパス, ドリブルを主に使用してボールをキープする。また, ボールを持って走ってよいが歩数は5歩までとする。	フェイント, 走行, 投てき 握攔, 指弾, 押引	正確, 確実, 鋭敏 タイミング, リズム 方向転換
ケ. Two Ball 2:2	5~6m <sup>2</sup> の方形の中で2:2を行う。攻撃する者はそれぞれ1個づつボールをもって走ることができる。ドリブルを使ってもよい。そして, 両方がパスできるチャンスを伺い, できるだけ早くパスする。二個のボールが同時に奪われたら交替する。	フェイント, 走行, 握攔 投てき, 指弾, 押引	正確, 鋭敏, タイミング スピード, 方向転換
コ. Triangle 3:2	各辺5~6mの三角形の頂点に3人の攻撃者が立ち, 三角形の中に2人の防御者が入る。防御者の1人はボール保持者, 残りは, 2人の攻撃者の間に入る。攻撃者はパスを回す。また, ドリブルを使用してもよいが, その場合, どちらかの頂点までドリブルする。そして, そこにいた攻撃者はポジションを変える。	フェイント, 投てき, 握攔 指弾, 押引, 走行	正確, リズム タイミング スピード, 鋭敏
サ. Square 4:3	各辺5~6mの四角形の頂点に4人の攻撃者が立ち, 四角形の中に3人の防御者が入る。やり方はTriangle3:2と同じ。ボールを持って進んでもよい。	同 上	同 上

## 参 考 文 献

- 1) 学校体育研究同志会「小学校ボール運動の指導」ベースボールマガジン社, 1982年9月.
- 2) 岸野雄三他「序説運動学」大修館, 1971年2月.
- 3) クレイブン著, 大西鉄之祐訳「現代ラグビーの技術と戦法」ベースボールマガジン社, 1979年.
- 4) 多和健雄他「サッカーのコーチング」大修館, 1980年7月.
- 5) 野沢要助他「ボール運動の指導」東洋館出版社, 1981年4月.
- 6) \_\_\_\_\_「ゲームの指導」ベースボールマガジン社, 1981年4月.
- 7) ホワイティング著, 加藤橘夫訳「ボールスキル」ベースボールマガジン社, 1973年2月.
- 8) マイネル著, 金子明友訳「スポーツ運動学」大修館, 1983年11月.
- 9) 松田岩男他「体育実技指導法」大修館, 1981年.
- 10) 松平康雄他「バレーボールのコーチング」大修館, 1974年5月.
- 11) 宮畑虎彦他「身体運動学, 第2版」学芸出版社, 1967年9月.
- 12) 文部省「中学校指導書, 体育論」1978年3月.
- 13) \_\_\_\_\_「高等学校学習指導要領」明治図書刊, 1978年.
- 14) \_\_\_\_\_「小学校・新学習指導要領の解説と展開」教育出版, 1980年.