

## 運動指導場面における動感指導の有効性と その効果

海老原宏紀<sup>1)</sup>、遠山孝司<sup>1)</sup>

1) 新潟医療福祉大学 健康スポーツ学科

【背景・目的】体育やスポーツなどの運動指導場面では、指導者が学習者の動きを観察して、学習者の動きの欠点を見つけ出し、それを指摘する指導がなされることがある。このような指導方法は、「外形的欠点指導」と呼ばれ、多くの運動指導場面で行われている。しかし、運動学習という観点から考えると、学習者は自分の身体を実際に動かして「動きの感じを身体で覚える」という学習をしているのである。ここに注目するとき、指導者は運動指導の中で学習者の身体の中で「動きの感じ」を発生・充実させているとも考えられる。このような学習者の「動きの感じ」を直接指導することは、スポーツ運動学の中で「動感指導」と呼ばれている。

「外形的欠点指導」を受けた学習者の中には、修正部分にあたる動き方について、身体をどんな感じに動かせば正しい動き方になるのかが分からず、スムーズな技術習得ができない者も存在すると思われる。運動指導場面において、指導者は学習者の欠点だけを指摘するだけではなく、「どのような感じに動かせばできるようになるのか」を指導していくことで、より多くの学習者のスムーズな技術習得が可能になるのではないかと考えた。

そこで本研究では、運動指導場面において、スポーツ運動学という「動感指導」を受けた学習者の感想を検討し、学習者の立場から動感指導の有効性とその効果を検討していくこととする。

【方法】学習者が指導を受ける1つの事例の検討を行った。対象となる学習者（以下学習者とする）は、大学四年生の男性一名であり、対象運動は学習者が以前、外形的欠点指導で習得することができなかったスキーパラレルターン小回りとした。

動感指導の手順として、指導者の協力を得て①学習者の癖・欠点の発見と原因の解明、②目標となる動きの明確化、③動感指導プログラムの作成・実践を行い、その後学習者に指導についての感想の聞き取りを行った。

【結果】実践の結果、学習者は動感指導を行ってもらったことによって今回技術習得することができた。

これまで学習者は、以前受けた「外形的欠点指導」では一向に運動技術習得ができず、悩んだり運動習得を投げ出そうとしたりしたが、今回動感指導を受けたことで、「できる気がする」といった期待感を持つことができたことや、具体的にどのように身体を動かせば技術習得ができるの

かをイメージしやすくなり、運動技術習得に対して非常に前向きになったことを報告した。

このように、運動指導場面において動感指導を用いたことで、学習者の運動に対する意欲、できる喜びを学習者に与えることができることが示された。

【考察】実践の結果から、運動指導場面において、指導者が「動感指導」を行うことによって、「外形的欠点指導」では技術習得できなかった学習者であっても、身体をどのように動かすべきなのかが分かりやすくなり、スムーズな運動習得へとつながることが明らかになった。また、「できるようになる喜び」や「運動することの楽しさ」を学習者に与えることもできることも明らかになった。

このような動感指導を多くの学校体育やスポーツ指導場面で展開していくことができれば、より多くの学習者が運動を覚えることに意欲的、積極的にになり、体を動かす楽しさを感じ、豊かなスポーツライフの基礎を作ることができると考えられる。本研究では、対象者を一名とし、特定の運動種目を取り上げて実践を行ったが、今後多種目多人数を対象とした実践を行い、動感指導の有効性についてさらに検討を進めること、学校体育現場において動感指導をどのように行っていくのかを明らかにしていくこと、指導者が「動感指導」を行っていくためにはどんな力が求められるのかを明らかにしていく必要があると考える。

【結論】運動指導場面において動感指導を行うことは有効であると示唆された。同時に、動感指導を行うことで「できる喜び」、「運動の楽しさ」を与えることができることが明らかにされた。

### 【文献】

1) 吉田茂、三木四郎：教師のための運動学 大修館書店、1996。