

学校体育におけるレスリング教材

Wrestling for Teaching Material of Physical Education

齊藤雅記・小田匡峻・原芳貴

キーワード：体育科教育学 レスリング 教材

I. 諸言

レスリングは世界的に見れば世界最古のスポーツに分類され、紀元前3000年のころからあったとされ、紀元前708年の第1回古代オリンピックの競技種目までなっており、今現在にいたるまで残っている。また、現在のオリンピックの競技種目としても存在しており、世界に広く浸透しているスポーツである。

現在の高等学校の指導要領には武道及び諸外国の対人的競技等にレスリングは記載されており、内容の取り扱いとしては武道又は諸外国の対人的競技のいずれかを選択して扱うことができるとされている。

その内容には、レスリングは相手の体の関節などを直接持ったり引っ掛けたりすることで相手を倒し、ポイントを取ったり、マットに押さえることで勝敗を競う競技である。また、技能と体力の関連を踏まえて各種目の高度な技能の習得に効果的な科学的練習方法や体力トレーニングを含めて取り扱うように配慮することが大切である。と記載されている。

レスリングを行っている学校は、武道領域としてではなく、レスリングとして行っているところがみられる。また、鳥根県では、高等学校レスリング部の教員が中学校に行き、出前授業として体育授業の一環でレスリングの授業を男女混合で8時間程度での単元構成で行っている。その目的としては、レスリングを通して小・中・高と一貫した指導によって地域の活性化につなげること、すべての体力要素を合理的に高め健康的な生活習慣を育てること、

決断力・判断力を育成するとともに、相手への尊重、規則の厳守、公正さなどの社会的に望ましい行動の仕方を身につけさせることなどとしている。しかしながら、学校体育の現状をみても、レスリングを体育授業で行っている学校はほとんど見られない。原因としては、日本ではレスリングという競技は比較的新しい競技なので指導できる指導者が少なく、また学校体育における指導案や教材がないといった理由が考えられる。

レスリングは、全身のバネを使った豊富な運動量を持った運動であり、中腰の状態から前後左右に動いたり、相手の懐にもぐり込むようなタックルの動きだったり、非日常的な運動が多く入っている特徴を持った運動である。現在の保健体育の領域では体験することのできない動きがあり、学校体育でレスリングを行うことは有意義なことだと考えられる。しかし、前述したとおり、学校体育でレスリングを扱っている学校は少ない。そこで、原因の1つとして考えられる学校体育における指導案や教材が少ないことを踏まえ、レスリング経験のない大学生にレスリングの基礎的技術を指導し、その習得率を明らかにすることを本研究の目的とした。

Ⅱ. 方法

Ⅱ-1. 研究の対象

本実験の被験者は、徳山大学に在籍する教職課程の学生で男性が6名、女性が4名の計10名を対象とした。これらの学生はレスリングを行ったことのない、いわゆるレスリング初心者を対象とし、研究授業を行った。

Ⅱ-2. データの測定方法

指導が有効的に伝わり、技術が取得できているかを作成した評価内容(表1)を用いて各項目に○は達成できた項目、×は達成できていなかった項目としてチェックし、どの程度取得できたのかを確認する。

評価内容を作成するにあたって非熟練者の人でもビデオチェックした際に判断できるような評価内容にするためにレスリング入門(佐藤、2006)に掲

載されている写真と文章を参考にした。それぞれの技術に関して掲載されている構えの写真を参考にして、その構えになるように文章に表した。

表1. 評価内容

チェック項目	評価基準
構え	足が肩幅に開いている
	左膝と腰が90度に曲がっている
	右膝がつま先より前に出ていない
	重心の位置が左右に偏っていない
	顔が下を向いていない
足の動き	動く方向の足から動いている
	構えた状態で動いている
	前後左右に動いた後、構えた状態の足の幅になっている
	左右に動く際は足がクロスしない
両足タックル	一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある
	左足でマットを蹴れている
	両手が相手の膝の裏に引っかかっている
	左足は相手の右足より後方にある
	顔が下を向いていない
	タックルに入った方の右耳が、タックルの受けての右腹部に密着している
	着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している
	相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている
飛行機投げ	相手の右肘をしっかりと持っているか
	投げる際につま先をたてているか
	左膝の方向に投げているか
	投げた後も相手の右肘をしっかりと持っているか
	投げる際に頭が上がっているか
グラウンド (ローリング)	相手の胴でしっかりクラッチを組めているか
	回す際に斜め前に返すことができているか
	回す際に左足でマットを強く蹴れているか
	相手と密着できているか

II-3. 実験手順

レスリング場を使って50分で構え、足の動き、両足タックルを行い、その後準備運動などを省いて40分での飛行機投げ、グラウンドのローリングでの研究授業を実施した。その様子をビデオカメラ2台で撮影し、1台は全体の授業風景がとれるように固定をしておき、もう1台は移動式で個人の動きをとれるようにしておく。それぞれの時間内において、技術テストも行い、技術の定着をみた。

III. 結果・考察

III-1. 構えの技術の習得

表2では構えの結果である。

全体の7割以上が達成できた項目は、「足が肩幅に開いている」、「右膝がつま先より前に出ていない」、「重心の位置が左右に偏っていない」であった。これらの項目は指導されることで体力的な要因などに関わらず習得できる内容であったと考えられる。一方、「左膝と腰が90度に曲がっている」の項目で習得率が低かったのは、普段の運動経験には無い動作だったため、短時間の習得が難しかったと考えられる。また、指導した時間の短さから、自分の動作を見ながら動かなければ動けないため、「顔が下を向いていない」の項目の習得率も低くなったと考えられる。

表2. 構えの技術評価の項目と結果

	項 目	全 体		男		女	
		○	×	○	×	○	×
構え	足が肩幅に開いている	9	1	6	0	3	1
	左膝と腰が90度に曲がっている	2	8	2	4	0	4
	右膝がつま先より前に出ていない	10	0	6	0	4	0
	重心の位置が左右に偏っていない	10	0	6	0	4	0
	顔が下を向いていない	3	7	3	3	0	4

Ⅲ－２．足の動きの技術の習得

表3は、足の動きの結果である。

全体の7割以上が達成できた項目は、「動く方向の足から動いている」、「前後左右に動いた後、構えた状態の足の幅になっている」、「左右に動く際は足がクロスしない」であった。これらの動作も指導されることで、短時間で習得できる項目であると考えられる。「構えた状態で動いている」については、構えの段階で習得できていない動作があったため、動いているという評価にならなかった。

表3. 足の動きの技術評価の項目と結果

	項 目	全 体		男		女	
		○	×	○	×	○	×
足の動き	動く方向の足から動いている	10	0	6	0	4	0
	構えた状態で動いている	2	8	2	4	0	4
	前後左右に動いた後、構えた状態の足の幅になっている	7	3	5	1	2	2
	左右に動く際は足がクロスしない	10	0	6	0	4	0

Ⅲ－３．両足タックルの技術の習得

表4は、両足タックルの結果である。

全体の7割以上が達成できた項目は、「一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある」、「両手が相手の膝の裏に引っかかっている」、「左足は相手の右足より後方にある」、「タックルに入った方の右耳が、タックルの受けての右腹部に密着している」、「着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している」、「相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている」であった。「左足でマットを蹴れている」項目に関して、これは右膝が着いた状態でバランスをとりながらマットを蹴って勢いをつけて足を前に持ってくるという動作が難しく、感覚がまだ身につけていないことから、ただ流れの中で足を持ってきただけになっていたと考えられる。習得できていた学生は、勢いをつけて両足タックルを行おうとしていたように見え、その差がこの評価に繋がった

と考えられる。また、構えの技術と同様に、自分の動作を見ながら動かなければ動けないため、「顔が下を向いていない」の項目の習得率も低くなつたと考えられる。

表4. 両足タックルの技術評価の項目と結果

	項 目	全体		男		女	
		○	×	○	×	○	×
両足 タックル	一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある	10	0	6	0	4	0
	左足でマットを蹴れている	3	7	1	5	2	2
	両手が相手の膝の裏に引っかかっている	9	1	6	0	3	1
	左足は相手の右足より後方にある	10	0	6	0	4	0
	顔が下を向いていない	6	4	4	2	2	2
	タックルに入った方の右耳が、タックルの受けての右腹部に密着している	8	2	6	0	2	2
	着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している	9	1	5	1	4	0
	相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている	10	0	6	0	4	0

Ⅲ－4. 飛行機投の技術の習得

表5は、飛行機投の結果である。

全体の7割以上が達成できた項目は、「相手の右肘をしっかりと持っているか」、「投げる際につま先をたてているか」、「投げた後も相手の右肘をしっかりと持っているか」であった。「左膝の方向に投げているか」については、これは投げる際に自分の左手を投げたい方向に持っていけているか、しっかりと脇をしめて投げたい方向を意識しているかといった点ができているかどうかで習得に差がでたと考えられる。この点は、飛行機投の指導の際に重要なポイントとなると考えられる。「投げる際に頭が上がっているか」については、投げる際に、相手を担ごうという意識が強すぎて、自然と頭が下がってしまっていたと考えられる。

表5. 飛行機投の技術評価の項目と結果

	項 目	全体		男		女	
		○	×	○	×	○	×
飛行機投	相手の右肘をしっかり持っているか	9	1	6	0	3	1
	投げる際につま先をたてているか	9	1	5	1	4	0
	左膝の方向に投げているか	5	5	4	2	1	3
	投げた後も相手の右肘をしっかり持っているか	9	1	6	0	3	1
	投げる際に頭が上がっているか	4	6	2	4	2	2

Ⅲ－5. グラウンド（ローリング）の技術の習得

表6は、グラウンド（ローリング）の結果である。

全体の7割以上が達成できた項目は、「相手の胴でしっかりクラッチを組めているか」であった。「回す際に斜め前に返すことができるか」、「回す際に左足でマットを強く蹴れているか」は、上半身と腕の力だけで相手を回そうとしているので下半身を使うことができず、習得できなかったと考えられる。「相手と密着できているか」に関しては、同様に上半身と腕の力だけで相手を回そうとしているので、相手をしぼるという動作がなく、相手と自分との間に空間がある状態で回しにいつてしまっていたことが原因であると考えられる。

表6. グラウンド（ローリング）の技術評価の項目と結果

	項 目	全体		男		女	
		○	×	○	×	○	×
グラウンド (ローリング)	相手の胴でしっかりクラッチを組めているか	7	3	5	1	2	2
	回す際に斜め前に返すことができるか	0	10	0	6	0	4
	回す際に左足でマットを強く蹴れているか	0	10	0	6	0	4
	相手と密着できているか	6	4	4	2	2	2

IV. まとめ

本研究は、レスリング経験のない大学生にレスリングの基礎的技術を指導し、その習得率を明らかにすることを本研究の目的とした。その結果、構えや足の動きのような基本動作は短時間の指導でほとんどの動作が身につく技術であった。また、両足タックルや飛行機投、グラウンドといったレスリング特有の技術も、短時間の指導でほとんどの動作は身につく技術であったが、試合のような場でも使えるように定着させるには、習得できなかった項目を中心に時間をかけて指導する必要がある。また、どの動作にも共通して、視線をしっかりと前を向くような指導が必要である。今回の指導で習得率が低かった項目について習得できるようにするための教材を考えていく必要がある。さらに指導者の専門性による技術の習得率や同じ教材を用いた際の教授法の違いなどについても検討していく必要がある。

参考文献

- 文部科学省. 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編
日本レスリング協会公式ホームページ (<http://www.japan-wrestling.org/>)
佐藤満. 2006 レスリング入門、ベースボール・マガジン社
島根県隠岐島前高校ホームページ (http://wrestling.dozen.ed.jp/5000/post_30.html)
高橋健夫編著. 2003 体育授業を観察評価する - 授業改善のためのオーセンティック・アセスメント - 明和出版