

運動技術の指導における指導ことばの研究

— バレーボール, ダンスの指導における比喩的・感覚的ことばについて —

坂下 玲子・庭木 守彦・村田 直子*

A Study of Languages Used in The Teaching of Movement Technique : Figurative and Sensory Language Used in The Teaching of Volleyball and Dance

Reiko SAKASHITA, Morihiko NIWAKI and Naoko MURATA*

(Received May 25, 1992)

The purpose of this study was to investigate what sort of figurative and sensory language was used in the teaching of movement technique and how it was used. The subjects were 33 teachers of volleyball and 16 teachers of dance in physical education classes and athletic clubs.

The results were as follows :

1. Teachers thought figurative and sensory languages were effective.
2. In teaching beginners volleyball, teachers often used language figuratively, to appeal to movement senses and to clarify specific body movements.
3. In teaching dance, teachers used concrete language relating to movement, figurative expressions, mimesises and appeals to movement senses.

Key word : figurative and sensory language, volleyball, dance

I. 緒 言

運動学習について考察を行う場合, 解剖学・生理学等の自然科学的視座のもとに, 人体の運動の機序を明らかにする理論体系に対し¹⁾, 現象学的人間の立場から, 人間の運動行為における感覚・知覚と運動とのかかわりを軸とする人間学的運動学に基づく運動学習の理論が見られる²⁾.

この理論は, 刺激・反応連合説やサイバネティックスに基づいた感覚運動学習理論等の心理学的学習理論とも区別されるが, それは後者は, 人間の運動行為のシステムを機械論的に考察する中で, 主体の影響や個人の想像力や創造性など, 行為する自我の自由を排除することによって成立することによる³⁾.

人間の運動学習は, 特に教育学的立場においては, 学習は教授との関係, つまり学習者の主観と教師の主観との関係系の中で現象を見ていくことが必要であり, 人間学的運動学的視座における運動学習論では, 生徒個人の主観的運動学習にかかわり合うことを強調する⁴⁾.

金子は, 運動学習には多層のプロセスが存在するとして, 「わかるような気がする」段階, 「できるような気がする」段階, 「できる」という段階の三つを挙げている。「わかるような気がする」段階では, 学習者は今までの運動経験と比較する中で, 運動の感じをわかろうとし, 「できるような気がする」段階では, その運動を自分が臨場感をもって潜勢運動として成功するのでなければ

* 上益城郡益城町立広安小学校

ならず⁵⁾、学習者が主観的な運動感覚としてとらえることが重要となり、教師自身が生徒の感覚構造に入り込んで共鳴する努力の中でのみ、教師の指導は生かされると述べている⁶⁾。

また板垣は、感覚的指導は指導者の経験に基づいた指導ととらえられることが多いが、指導を受ける者の感覚に訴える指導も感覚的指導であり、この両者があいまって指導が生きるとし⁷⁾、さらに、「科学的基礎資料をふまえた上で、言葉の選択、動き方の誇張、豊富な表現の方法、技能に対する知識と理解、よい動きと未熟な動きとの判断力、人間性などが備わってこそ総合的な感覚的指導法が行える。これら感覚的な領域は、これまで経験されてきた「勘」「コツ」「極意」などの集約であり、体験の伝達と共に、新しい動きに対する動きの全体像を理解する予想・先取りとしての指示やアドバイスを出すことのできる人間的な運動学習である⁸⁾と述べている。

運動課題が与えられた場合、学習者が知りたいのは力学的説明や筋と神経のメカニズムではなく、どうしたら「できる」かという、いわゆる「コツ」と言われるものであろう⁹⁾。そしてこの間主観的な「コツ」を学習者がいかに主観的に感覚としてとらえることができるかが、指導の成否と言える。

杉原は言語による運動指導として、「付加的フィードバックとしての言語教示」と「イメージを引き出す手がかりとなる言語教示」の二つを挙げている。前者は、運動の経過に関する他者からの言語によるフィードバックであり、自分の運動の状態を知り誤りを発見して次の運動を修正するための手がかりとして中心的役割を果たすものである。一方後者は、身体をどのように動かすかはよいかについての教示であり、その際、正確で客観的な表現より、不正確であいまいではあっても、学習者が「ああ、あの感じか」とか「うん、なるほど」と過去の体験によって形成されているイメージを通して直観的・感覚的にわかることばが重要な役割を演じるとし、比喩的表現、感覚的なことば（擬態語等）、リズムをとることばの三つが挙げられている¹⁰⁾。

本研究では、熊本市内の中学校・高校のバレーボール及びダンスの指導者を対象に、言語指導を中心に、生徒のつますきに対する指導例を収集し、検討を行った。

今回は、身体の動かし方を身につけさせるための指導ことはを検討することをねらいとし、杉原の言う「イメージを引き出す手がかりとなる言語教示¹¹⁾」に関わるものを取り上げた。それらの中の、比喩的表現、擬態語、リズムをとることば、意識の焦点を指示することにより間接的に動作を引き出すためのことば、直接筋感覚に訴えようとすることば等を、比喩的・感覚的なことばとして取り扱い、学習者の感覚に直接働きかける指導の在り方を探ることを目的とする。

II. 研究方法

熊本市内の中学校・高校を中心に、授業・部活動において、バレーボール、ダンスを指導している保健体育科教師を対象とした。バレーボールについては33名（中学校26名、高校6名、大学1名）であり、ダンスについては16名（中学校9名、高校6名、大学1名）であった。

これらの指導者から、指導場面における比喩的・感覚的なことばを収集し、どのようなことばが使われているのか、また指導者は、比喩的・感覚的なことばによる指導についてどのように考えているのかについて調査し検討を加えた。

調査期間は1989年10月～11月である。

III 結 果

1. 比喩的・感覚的ことはの有効性について

運動指導における比喩的・感覚的ことはの有効性について、ほとんどの指導者（ハレーボール指導者 33 名中 32 名、ダンス指導者 16 名中 15 名）が効果的であると思うと答え、今までの指導経験からその有効性を認めている。

その理由は、次の 4 点にまとめられる。

第一に、説明的なことはよりわかりやすく、その運動のイメージをわかせるという点である。特に中学生の場合、専門用語では理解できないことが多く、生徒の生活体験の中で、見たり、聞いたり、実践していることを例にとって指導することにより、生徒が取り組み易くなり、難しい技術も簡単に感じられ、学習意欲が高まる。

第二に、「～しなければならぬ」という緊張感が緩和され、リラックスできる。

第三に、運動のイメージが描きやすいため、運動への変換がスムーズになり、専門用語や説明的なことはで指導した場合より、認識と遂行の間のズレが小さい。

第四に、運動の感じや力の入れ方などは、身近なものや生徒が体験したようなことを例にあげて指導することによって感覚的につかませやすくなる。

以上のような理由から、指導者は、比喩的・感覚的ことはによる指導の有効性を認めている。

2. ハレーボールの指導における比喩的・感覚的ことはの具体例

アンケートにより収集された比喩的・感覚的ことはの事例から、つますきとことはについて、技術別に分類、整理を行った。

集められた指導ことはを、①比喩的ことは、②間接的に動作を引き出すことは、③リズムをとることは、④擬態語、⑤運動感覚や筋感覚に訴えることはの 5 つに分類した。

指導対象の技能レベルは、授業における生徒を初心者、中学校部活動における生徒を初心者又は中級者、県大会ベスト 4、全国大会ベスト 4 の高校のチームの生徒を上級者としてとらえた。

(1) オーバーパスについて

オーバーパスのつますきとつますきに対する指導ことはの例を表 1 に示した。

オーバーパスのつますきは、そのほとんどがボールコントロールがうまくいかない点についてであった。ボールをキャッチする時の腕や手の形、位置等の基本的動作については、三角形やおにぎりなどのわかりやすい比喩を用いたり、「やさしくボールを包むように」や「ボールを誘い込むように」等の比喩を用いながら運動感覚に訴えるようなことはが見られた。中・上級者になると「ボールを空中に置くように」「止まっているボールを押し出すように」等、微妙な運動感覚に訴えるようなことはでの指導が見られた。

表1 オーバーパスのつますきとつますきに対する指導ことは

つますき	かけられたことは	分類	技能レベル	数
腕・手の形が悪い ため (オーバーパスか うまくいかない)	人差し指と親指で 三角形をつくる	比	初	2
	額の上で おにぎりをつくりなさい	比	初	3
	小指かE Tできるように	比	初・中	1
	親指を鼻の方へ向けろ	間	初・中	1
	指を開いて ホールの形をこわすな	運感	初・中	1
	指を一杯広げてやさしく ホールを包むように	運感	初	4
	三角窓からのそくように	比	初	5
	親指でホールが額に当たるのを ストップするつもりで	運感	中	3
	手の平から出せ	間	中・上	1
	腕はハの字に構える	比	初	1
	肘は肩よりも高く	間	初	1
	脇をしめる	運感	中	1
	ホールキャッチの 手の位置が悪い	三角窓からのそきながら	比	初・中
額のうえておむすひをつくる		比	初	3
ホールに「好きよ」と言って 顔を寄せていきなさい		運感	初	1
親指でホールが額にあたるのを		運感	中	3
ホールを正面で とらえていない	ホールを顔めかけて 誘いこむように	運感	初	1
	「ホールをヘッティングをする ように体をもっていくように」	比	初・中	1
ホールをはしいてしまう	親指でホールが額にあたるのを ストップするつもりで	運感	中	3
	ホールを顔めかけて誘いこむよ うに (手首かおれない)	比	初	1
	ホールと仲良しになろう 「ようこそ」「いらっしゃい」 「いってらっしゃい」	他	初	1
	顔の前でホールを キャッチするように	運感	中	3
	握って押し出せ	運感	初・中	2
	指を一杯に広げて ホールをやさしく包みなさい	比	初	4
	手にのっと思ったなら押し上げろ	運感	初・中	2
ホールを0にしろ	比	上	1	

ホールか遠くまで飛はない	ホールのしんを押せ	運感	上	1
	ホールを0にしろ	比	上	1
	ホールは軽い	他	上	1
	全身をハネのようにして一気に伸ばすー押し出す時間を長く	比	中	2
	腕の力と足の力が足し算になるように	比	中・上	1
コントロールが悪い	トスをするつもりで	他	中	1
	相手の気持ちになれ	他	中	1
	手の平から出せ	間	上	1
	指を一杯に広げてホールをやさしく包みなさい	運感	初	4
トスカふれてしまう(コントロール)	いつも同じ場所ととる	他	中	1
	左足でトスを上げる	運感	中・上	1
	支柱にのせるように	運感	中・上	1
	「手の平をトスした方向にきちんと向ける」	間	中	2
	「返す方向にヘソを向ける」	間	中	1
	肩口を入れる	間	中	1
	つま先をあける方向へ向ける	間	初	2
打ちやすいトスが上からない	止まっているホールを押し出すように	運感	上	1
	手(指)のほらをホールに向ける	間	中	2
	逆への字のトスになるように	比	上	1
	ホールを空中に置くように	比	中・上	1

(2) レシーブについて

レシーブのつまずきとつますきに対する指導ことはの事例を表2に示した。

レシーブ技術は、最終的にはいかにボールコントロールをうまくするかということになる。ボールコントロールをよくする要因として、ボールの当たる接触範囲を広くしたり、接触時間を長くすること、またきちんとボールの正面に入りボールの入射角・反射角に応じた腕の構え、足首や膝など身体全体を使ってボールを弾かないようにする技術が必要となる。

このようにレシーブでは技術の形態がはっきりしているため、動作に対する指導ことはも他の技術に比べ多く見られた。腕の使い方に関して、「面をつくれ」「板のように」など比喩を用いた指導ことはがよく使われるが、「手首をかえせ」「親指を下に向ける」など間接的に肘を伸ばすという動作を引き出し得るような指導も行われている。また構えにおいても、「猫がネズミにとびつくような姿勢で」という比喩的表現や、「つま先より膝を前に出せ」「ボールの下にもぐりこめ」のような具体的な指示による低い構えのための指導が見られた。

表2 レシーフのつますきとつますきに対する指導ことは

つますき	かけられたことは	分類	技能レベル	数
構えか高い	猫がネスミにとひつくような姿勢で	比	中	1
	つま先よりひさを前に出せ	間	初	1
	膝をゆるめて	運感	初	1
	膝をまけ下半身を入れる	運感	中	1
肘を曲げる	床の板のように	比	中	7
	親指を下にむける	間	初・中	2
	手首をかえして面をつくれ	比	初	5
ホールかうまく 手に当たらない	手首を返して面を作りなさい	比	初	5
	あてるだけ	他	初	1
	親指のこぶしをつきたせ	間	初	2
	腕をしぼって	運感	初	1
腕を振ってしまう	足でレシーフしよう	間	中	1
	脇をコンクリートで固めたように	比	上	1
	ホールを手(腕)に乗せるように	運感	中	1
	ホールを板にのせて足で運ひなさい	比	初	1
	親指を上げたい方へ合わせて向ける	間	初	1
	あてるだけ	他	初	1
	膝をハネのかわりとして使う	比	初	1
ホールをはしいてしまう	ホールが当たった後も誰かに引っ張られていくような感して	運感	初	1
	ホールを卵と思って大切に運ぶように	比	初	1
	相手に届けるつもりで足で運んでいくように	運感	初	1
	おへその前で	間	初・中	1
	腕は膝と膝の間に	間	初	1
	まわりこんで核をとれ	運感	中	1
	「ホール、手、腰、足が一直線上になるように」	比	中	1
強打ホールのスピートを殺すことかてきない	手首をかえして面をつくれ	比	初	1
	猫背きみに横着にしろ	運感	中・上	1

強打ボールのスピードを 殺すことができない	肘をのばし棒のような状態で ボールを待て	比	中・上	1
	あてるだけ	他	初	1
ボールコントロールが うまくいかない	ボールは素直だ	他	中・上	1
	親指を上反らす	間	上	1
	腰をつかってヘソで 押し出すように	運感	中	1
	当たった後押し	運感	初・中	1
	重心を左右に移せ	運感	中	1
	親指を上げたい方へ 合わせてむけろ	間	初	1
	床の板のように	比	中	7
	肘をしめるように	運感	初	2
	親指のこぶしをつきだせ	間	初	2
	「ポン」とあてて もう一回あてる	擬	初	1
レシーブで位置どり (読み)が悪い	「1・2・3で…」	リ	中	1
	アタッカーの手の平の 向いている方向へ動け	間	中	1
	アタッカーの手の平から 目を離すな	他	中・上	1
ボールへの反応が遅い	猫が獲物を取る前の姿勢	比	上	1
	「構え」の姿勢の目の高さを かえるな	間	初	1
	ネットの下のヒモの部分から 目の高さが上がらないように	間	初	1
	目でみる	他	中	1
低いボールの処理が できない	ボールの下にもぐりこめ	間	中	1
	天井を見上げるように	間	中	2
	足先よりも腰を前に出せ	間	初	1
	ボールの下を見ろ	間	中・上	1
ボールコントロールが うまくいかない	扇をえがくように	比	上	1
	ヘソを向けろ	間	初・中	1
	セッターへ足(腰)で運べ	運感	中	1
	体も送ったボールについていけ	運感	初・中	1
	手のうしろに体がつけ	運感	初	1
集中力がない	ごみ拾いのように	比	中・上	1
	目をボールの下から	間	中・上	2

集中力がない	猫が獲物をとる前の姿勢	比	上	1
ネットボールの処理が できない	床に面を平行に	運感	上	1
	ボールの向こうにあるものに 手を伸ばす	比	中	1
ボールを正面で とらえていない	膝の前で取るように	間	中	1
	腰に当てるつもりで	運感	中	1
	「ねてても間にあう」	他	中・上	1
手を振るため、 ボールが腕にあたらぬ	ヘソの前でうける	間	中	1
	両手で板をつくれ	比	初・中	1
	ボールはあてて 飛んただけでいい	他	初・中	1
ボールをはじいてしまう	2本の腕を面にしろ	比	初・中	2
	2本の腕を面にしろ	比	初・中	2
	ヘソの前でうける	間	中	1
	セッターに攻めろ	他	中・上	1
	2本の親指を下にする	間	初・中	2

(3) サーブについて

サーブのつまずきとつまずきに対する指導ことばの事例を表3に示した。

初心者には、腕の振りが悪い、ミートが悪い、サーブコントロールがよくない等のつまずきに対し、「ピッチャー」「振り時計」等の比喩を用いたことばや、「1, 2, 3と言いながら」等のことばで、フォームやリズムを習得させる指導が主に行われている。中・上級者では、サーブを攻撃の一つとしてとらえているため、サーブを入れる場所や落ちるボール、伸びるボール等サーブの球質が問題となってくる。従って、「ボールの重心を押し出せ」「インパクトの力をボールに入れ込む」など運動感覚に訴えることばによるボール操作の指導が多く行われている。

表3 サーブのつまずきとつまずきに対する指導ことば

つまずき	かけられたことば	分類	技能レベル	数
トスが不安定である	手の平にすえおくように	運感	中	1
	もったままたけ	運感	中	1
ミートが悪い	目の前に壁をつくれ	比	中	1
	もったままたけ	運感	中	1
	ボールの中心を手のにのせて 運ぶように	比	初	1
	ボールの中心を手の平全体で 引っ張るように打て	比	初	1
	「1・2・3」と言いながら打て	リ	初	1

	振り時計のように肩を軸にして、腕を振る	比	初	2
腕の振りがうまくできない	ソフトボールのピッチャーを試してみなさい	比	初	1
	テニスのストローク(素振り)の要領でカッコつけて打て	比	初	1
受けやすいボールを打ってしまう(威力がない)	ボールの重心を強く押し出せ	運感	中・上	1
	右手のかたいところでボールをたたけ	運感	中	1
	インパクトの力をボールに入れ込む	運感	上	1
	回転させるな	他	中・上	1
	右足から左足に体重をのせよ	運感	初	1
サーブコントロールがよくない	左足を打つ方に向けろ	間	初	1
	トスを一定に	他	中	3
	バックスピンをかけろ	他	初	1
	ボールのお尻半分を押し出せ	間	初	2
	ボールの中心を手の上にのせて運ぶように	比	初	1
	ボールの中心を手の平全体で引っ張るように打て	運感	初	1
	右足から左足に体重をのせよ	運感	初	1

(4) スパイクについて

スパイクのつまずきとつまずきに対する指導ことばの事例を表4に示した。

初心者に対しては、「打つ時にアゴを引け」「肘が耳をこするように打て」というような具体的に意識の焦点を示した指導が行われていたが、上級者に対しては、「腕をムチのようにしならせる」「竹がしなるように」等、比喩を用いながらも運動感覚に訴えるようなことばによる指導が見られる。また、スパイクは空中動作が主であり、空間的な広がりをもっているため、「中指で大きな円を描け」のような空間的要素を含んだ指導ことばも見られた。

表4 スパイクのつまずきとつまずきに対する指導ことば

つまずき	かけられたことば	分類	技能レベル	数
助走のタイミングが悪い	右足でタイミングをとれ	運感	初・中	1
	左足で間をとれ	運感	初・中	1
	トスの頂点で踏み切れ	間	初	1
	「ターン・タ・ターン」の足の運び	リ	初	1
ジャンプがうまくいかない	床をたたきつけるようにしろ	比	初・中	1
	両腕で体を引きあげろ	運感	中	1
	とぶ前に腹筋（前かがみ）	運感	初・中	1
	打つ前に背筋（背をそらす）	運感	初・中	1
	腕を後ろに強く引け	間	初・中	1
	背中に人をおんぶしてしゃがんで立つように	比	中	2
	「ターン・タ・ターン」の足の運び	リ	初	1
肘が下がる	中指を糸で引きあげるように	比	上	1
	（キルする手の）親指を首にあてなさい	間	初・中	1
	空手チョップをするように打て	比	初	1
	中指で一番大きな円を書きなさい	比	中	1
	ひじが耳をこするように打ちなさい	運感	初・中	1
打点が低くなってしまう	高いところの物を取るように	比	初	1
	中指でたたきなさい	間	初	1
ミートが悪くドライブがかからない	手首をしめて、ドライブをかけるように	運感	中	1
	スパイクは上に打て	運感	初・中	1
	あめと石が落ちていて、あめをとろうと思って石をつかむ人はいない	他	中・上	1
	手首の力を抜いてダラーンとさせ、バックスイングし、ミートのときひじを伸ばす	擬	中	1
	パーン（パタン）という音ができるように	擬	初・中	2
	ボールの斜め上をつかめ	運感	初・中	1

腰を曲げずに着地する ので次の動作が遅い	薄いベニヤ板の床に 着地するように	比	中	1
	ドライブをかける (手の腹を下に)	間	初・中	1
ボールコントロールが うまくいかない	ボールの斜め上をつかめ	運感	初・中	1
	ムチがしなるように	比	上	3
	パチン (パーン) という 音をだせ	擬	初・中	2
	左手を上げて打て	間	初	1
ボールに威力がない	ボールを握って運べ	運感	初・中	1
	打つと同時にあごを引け	間	初	1
	えびのように反れ	比	初・中	1
	腕を鞭のようにしならせる	比	上	3
	体を大きく使って、 腕で水をかくように	比	中	1
	腕の円運動で打つように	比	上	1
	竹がしなるように	比	上	1
	猫の手でひっかけ	比	中	1

(5) ブロックについて

ブロックのつまずきとつまずきに対する指導ことばの事例を表5に示した。

ブロックのつまずきとして多く見られるのは、ボールを吸い込んだり弾いてしまうことで、その原因としては腕がひけていたり、ブロックが流れてしまうことが挙げられる。

初心者指導においては、「風呂敷で包むように」や「体全体をくの字にする」「相手を両足でけとばせ」等、空中での身体の使い方、フォームづくりの指示が見られる。中・上級レベルでは、「相手コートのボールをつかみに行く」「親指と小指に力を入れる」等心理的な指示や部分的な身体の使い方についての指示が見られる。

表5 ブロックのつまずきとつまずきに対する指導ことば

つまずき	かけられたことば	分類	技能レベル	数
腕がひけている	ボールをつかむ気持ちで	運感	初	3
	風呂敷で包むように	比	初	1
	ネットの白い部分を上がる時 手の平で拭い、下がる時にも う一度拭いなさい	比	中	1
	相手コートにあるボールを つかまえるように	運感	中	1
	自分の頬を押えるように	比	中	1

ホールをすい込んだり、 はしいたりしてしまう	ホールの面を指て包むように	運感	上	1
	体を「く」の字にする	比	初	1
	相手を両足てけとはせ	比	初	1
	肩幅の広さでホールをつかめ	運感	中・上	1
	つりがねを描くように手を出せ	比	中	1
	相手コートにあるトスのホール をつかみに行くような気持ちで	運感	中	1
	ネキのような手を出さずに ホールの当たる瞬間は腕を鋼鉄 のようにして手首だけまける	比	中	1
	親指と小指に力を入れよ	間	中・上	1
	壁をつくるように	比	中	1
	風呂敷で包むように	比	初	1
	逆ハの字に手を出せ	比	中	1
	移動した側の手1本で フロックか流れてしまう	運感	中	2
	フロックしなさい			
	1・2のタイミンクで	リ	初	1

3. タンスの指導における比喩的・感覚的ことは具体例

収集された指導ことは、指導内容によって基本的な運動、感じのある表現、運動課題、イメージ課題、導入、作品構成についてのものに分けられたが、今回は、身体の動かし方を身につけさせるための指導ことばを探るという目的に沿って、基本的な運動についての指導ことばを取り上げる。(表6)

事例数が少なく、大まかな傾向ではあるが、「着地しようとする位置より一步遠くに足をつく」「膝・腰・胸・頭の順に壁に付けていく」等のように、具体的な動き方を示しながら、全体としての動きを高めようとするもの、「胸で風を切っていくように」「指先から光が出るように」「足先で豆をつかむように」等、比喩による具体的なイメージを持たせて動きを質的に高めようとするものが見られた。また、「スーッと流れ落ちるように」「ストーンと落とす」「テレーン」等の擬態語も見られた。

表6 基本的な運動についての指導ことば

課 題	か け た こ と ば	ことば の分類	ことばによる変化
(静かに) 歩く	「ねこのように」	比	踵をつけて歩いていたのがつま先
	「どろぼうになったつもりで」	比	だちになり膝を曲げて音がしない ように歩くようになった。
歩く	「宇宙の無重力状態のように」	比	変化がなかったのが、テンポの違
	「追いかけるー逃げる」	直	う歩きができるようになった。
	「おへそと腰に手を当てて 前へ前へと歩きますよ」	間	前傾し、ただ歩くだけだったのが 姿勢が崩れず重心の移動も速やな ってきた。
	友達と階段をおしゃべりしながら下り て行く所を思い浮かべて 「ハイ一緒に一段二段三段と下りてい くよ。」	題イ リ	♪♪♪のリズムで太鼓を加えて やったら軽快な歩調になった。
走る	「どろぼうの気分で」	比	恥ずかしがっていたのが、それぞ
	「針山を走るように」「そんなに踏み締 めると足は血まみれ」	比	れの走り方に変化が出てきた。
	「音をたてないよ」	運感	ドタドタで軽やかな走りができな かったのが、つま先で走るように なり上半身の使い方を意識してき た。
	「ワーもう八時十五分あと五分で始ま るよー。さあ大変、走れば間にあうよ。」	題イ	ただ速く走るだけだったのがウォ ーキングステップの延長でタッタ タッタといくようになった
ツー ステップ	「下からすくって上へ」	間 運感	腰の位置が上がり、動きのぎこち なさがなくなった。
ジャンプ	「ジャンプ1, 2蹴ってポン・トン」	擬 リ	繰り返し練習するうちに、その気 になってジャンプするようになった。
	「天井に届くように両手を後ろから上 に引っ張って」	運感	両手を使うことでジャンプ力がつ いた。目標を持たせることで跳ぼ うとする。
(右足を高 く上げる)	「膝を内側に締めて、スネで進行方向 のカベを押すようなつもりでジャン プ」	運感 間	足のスネが上がりず膝も開いてい たのが、スネの方向もそろい動き もそろった。
	「足を水平に高く上げて」	間	
(大 ジャンプ)	「1mの小川を飛び越すとって」	比	少し下を気にしながらではあった が距離が伸びてきた。
	「着地しようとする位置より一歩手前 に足をつく」	運感	移動距離が伸び、足先も伸びてき た。

はねる	「足先で豆をつかむように」	比 運感	地面をつかむ感しか出て、つま先も伸び軽快に行えるようになった。
肩を回す	「手に大きなホールをもったつもりでホールを撫てるつもりで」	比 運感	手の平だけか回っていたのか、大きなホールということて肩が少しずつ回り始めた
腕の使い方	「雨垂れかスーノと流れ落ちるように」	比	片腕を上から下へ流す動きてなめらかさかててきた
(斜めに上げる)	「指先から光か出るように」	比	指先か死んでいたのか、指先に気持ちかこもってきた
(水平に動かす)	「腕で空気を切るように」	比 運感	鋭くなった。
(下からすくう)	「宝ものをたくさんすくいあけるように」	比 運感	腕の曲線かみられふところが深くなり少し力強く見えるようになった。
脱力	「時計の振子のように」	比	ゆらゆら揺れる感しかててきた。
	「軟体動物のように」	比	なかなか身体の緊張がとれず肩に力が入っていて脱力できなかったが、少しよくなった。しかしまた少し力が抜け切れていない
	「フラフラ、くねくね」	擬	
	「阿波踊りのように」	比	
	「こんにゃく」「セリー」のように	比	表現内容が表面に現れてきた。
	「ストーン」「テレーン」「くったり」「くんにゃり」「ふにゃふにゃ」	擬	気持ちか入りやすくなり、やりやすくなったようである
	「上半身の力を抜いてストーンと落としてこらん」	運感	力か抜け きれいに脱力できるようになった
波動	「膝・腰・胸・頭の順に壁に付けて行く」	運感	順々に部位を動かす感じがつかめてきた
	「膝・腰・胸・頭と手て体をなめるように」	運感 比	なめらかさかてたかとうかは難しいところだった
	「足の甲・膝・もも・骨盤・へそ・みそおち・胸・首の順に壁に付けるような気持ちで」	運感	前後波動が上体だけになり全身の動きか見られなかったか、足先から波が伝わるようなやわらかさかみられるようになった。

IV. 考 察

バレーボールの技術において、ボール操作をうまく行うためにどのように身体を動かすかが指導の第一段階となり、その指導はそれぞれの技術の基本的なフォームを習得させることから始まる。オーバーパス、レシーブ、サーブ、スパイク、ブロックのそれぞれの技術の習得過程において、初心者に対しては、身近なものや生徒が体験したことがあるようなわかりやすい比喻を用いて、フォームをはっきりさせたり、運動感覚に訴えるような指導が見られた。指導者は、このような比喩的・感覚的な指導ことばは、運動のイメージをわかせるため、生徒が取り組み易くなり学習意欲も高まり、さらに緊張感も緩和されると考えている。また初心者指導では、具体的に意識の焦点を示すことにより、間接的に正しい動作を導こうとする指導ことばが幾つか見られたが、運動のフォームや運動構造がはっきりとつかめていない初心者には有効であると考えられる。

中・上級者になるとフォームなどの基本的な技能は身につけているため、「ボールを空中に置くように」「ボールの重心を押し出す」等、初心者では理解しにくいような微妙な運動感覚に訴えるようなことばが見られる。さらにブロックの指導で見られたように、初心者に対しては、「体をくの字にする」等身体の使い方について全体像をとらえさせるような指導のことばが使われるが、中・上級者には、「親指と小指に力を入れよ」等細かな点を意識させる指導であった。中・上級者には、心理的な面に訴えるようなことばも見られ、指導者は対象に応じたことばで指導を行っていると言える。

ダンス授業における指導ことばは、基本的な運動や感じのある表現、また導入から作品構成に至るまで多岐にわたっていた。ダンスは心にとらえたイメージを全身で表現するリズムカルな運動¹²⁾ととらえられ、イメージと動きの関わりが重要視される。一つの課題に対してイメージは無限に広がり、ジャンプ一つにしても、表現したい感じによってその行い方は違ってくる。よって今回取り上げた身体の動かし方に対する指導ことばの割合は、あまり多くないと考察される。しかし学習者の発達段階にもよるが、より洗練された動きを目指し、動きの質を高めていく指導も必要であると考えられる。今回事例数は少なかったものの、具体的な動き方を示したり、比喩的表現や擬態語により、より鮮明な動きをイメージさせて運動感覚に訴えようとする指導ことばが見られた。指導者には、よい動きの全体像を持ち、運動の質的な違いを見抜く観察力が必要とされる。また、運動に対する科学的分析結果などの情報も積極的に取り入れながら、自分の経験や好みの強要に陥ることが無いように注意しなければならない。動きの質の高まりを感じることは、学習者にとって大きな動機づけとなるものであり、そのためには、動きのイメージを持たせ、感覚に働きかけるような指導ことばが有効であろう。ダンス授業で見られた他の指導内容に対する指導ことばの分析は今後の課題としたい。

バレーボール、ダンスの指導において、身体運動を高めるために、比喩的なことば、具体的な意識の焦点を示すことば、擬態語、リズムをとることば等を用いて、動きのイメージを持たせ、動きのフィーリングをつかませようとする指導が行われていた。バレーボールにおいて、技能レベルによって指導ことばに違いが見られたように、学習者の状況を把握しての指導ことばの選択が必要である。また、学習者が主観的な運動感覚としてとらえることができるようなより理解しやすい表現の収集や、学習者が実際に感覚的にとらえ、運動に結びつけているかどうかの確認が必要となる。

V. 結 論

本研究は、授業や部活動など運動指導の場で、「比喩的・感覚的ことば」といわれるような指導ことばが、どのように考えられ用いられているかについて、バレーボール(33名)、ダンス(16名)の指導者からアンケート調査により具体的事例を収集し、学習者の運動感覚に働きかけるような指導ことばの在り方を探ることを目的として行われた。

結果は以下の通りである。

1. 指導者は運動技術の指導において、比喩的・感覚的ことばは次の点で有効であると考えている。
 - ①説明的なことばよりわかりやすく、運動のイメージをわかせるやすい。
 - ②運動のイメージが描きやすいため、運動への変換がスムーズになり、認識とプレーの間のズレが小さい。
 - ③運動の感じや力の入れ方などを、感覚的につかませやすい。
 - ④緊張感を緩和し、リラックスさせることができる。
2. バレーボールの指導において、初心者に対しては、身近なものや体験したことの比喩を用いてフォームのイメージをはっきりさせたり、運動感覚に訴えるようなことば、意識の焦点を示すことにより間接的に正しい動作を導こうとする指導ことばが見られた。中・上級者に対しては、微妙な運動感覚に訴えるようなことば、細かな身体の使い方についてのことばが見られた。
3. ダンスにおける身体の使い方の指導としては、具体的な動き方を示したり、比喩的表現や擬態語により、動きをイメージさせて運動感覚に訴えようとすることばが見られた。

引用文献

- 1) 金子明友：体育・保健科教育論，東信堂，56，1988.
- 2) 前掲書 1)，58
- 3) 前掲書 1)，58
- 4) 前掲書 1)，59
- 5) 前掲書 1)，63
- 6) 前掲書 1)，66
- 7) 板垣了平：体操雑感，体操研究会資料，28，1988.
- 8) 前掲書 7)，29
- 9) 前掲書 1)，61
- 10) 杉原 隆：イメージによる運動技能の指導，体育科教育，Vol. 27，12，47-48，1979.
- 11) 前掲書 10)，48
- 12) 片岡康子：中学校学習指導要領の展開保健体育科編，明治図書，185，1989.