



Japan Society of Gymnastics for All

日本体操学会第 21 回大会 (Web 大会)

「体操(指導者)の専門性とは？」



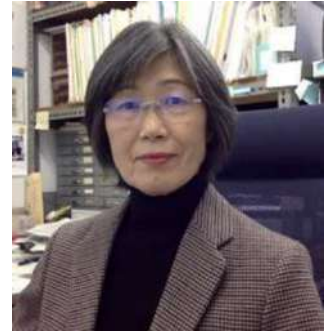
リアルタイム:令和 4(2022)年 3 月 5 日(土)10:00~3 月 6 日(日)13:00

オンデマンド:令和 4(2022)年 3 月中旬 ~3 月 31 日(木)

主催:日本体操学会

日本体操学会第21回大会の開催によせて

ご挨拶



日本体操学会 会長 後藤洋子

日本体操学会第21回大会、今回もオンラインでの開催となりました。テーマは「体操（指導者）の専門性とは？」という体操の本質に関わる課題が設定されました。

第1日目の最初に基調講演ではスポーツ社会学・経営学的な視点からスポーツ指導者に求められる専門性についてお話をして頂きます。続いてシンポジウムでは体操指導における専門性について、教員養成、体育・スポーツの専門家養成、社会体育の指導者という3つの立場からの話題提供が行われます。第2日目は様々な研究発表が行われます。日頃の研究成果が存分に発揮される場となることを願っております。

コロナ禍の収まる気配が見えず、体操の仲間達と直接お目に掛かって情報交換や交流ができないことは大変残念ですが、オンラインのメリット、デメリットが大分理解され、様々な事ができるようになりました。今できることに目を向けて、精一杯取り組み、参加者の一人一人が主体的に関わり、実りある学会大会にして参りましょう。

実行委員会の皆様も知恵を絞り、時間を費やし、多大なるご努力を重ねて、本学会を企画して下さいました。最後になりましたが、この場をお借りして深く感謝申し上げます。

日本体操学会役員

会 長	後藤 洋子				
副 会 長	長谷川聖修				
副 会 長	吉中 康子				
理 事 長	大塚 隆				
副 理 事 長	三宅 良輔				
事 務 局 長	亀田まゆ子				
常 任 理 事	板谷 厚	沖田 祐蔵	鈴木由起子	高岡 綾子	檜皮 貴子
	本谷 聡				
理 事	荒木 達雄	伊藤由美子	上野 勤	金子 嘉徳	鹿野 哲也
	小柳 将吾	鈴木 大輔	砂田 真弓	住本 純	住本 一
	春山 文子	鞠子 佳香	山田 恵子		
監 事	鈴木 慶子	古屋朝映子			

第 21 回大会実行委員会役員

板谷 厚	本谷 聡	亀田まゆ子	鈴木 幸光
鈴木 大輔	宮尾 夏姫	鈴木 慶子	松浦 稜

第 21 回大会（Web 大会）テーマ設定の趣旨

テーマ：「体操（指導者）の専門性とは？」

学会大会は今回で 21 回を数えます。これまでの大会テーマを振り返ってみますと、競技でないゆえに、ルールに縛られることなく、多種多様な動きを、生涯にわたって、あらゆる場所で、楽しみ追求することができる……といった体操の特性が見て取れます。言ってみれば「何でもあり」の自由がそこにはあります。

さらに過去の大会テーマを眺めてみると、自由さとともに、どうやって動きを引き出すか、腐心してきたことにも気づかされます。健康、音やモノのような刺激、人と人のつながり……あらゆるきっかけ・チャンスをつかみ取り「さあ、動こう！」と、ヒトの「動きたい」衝動を懸命に呼び起こそうとしているように感じます。

ヒトは「何でもいいよ、やってごらん」と呼びかけるだけでは動けないようです。体操という自由な営みが脈々と受け継がれ、今日まで続いている背景には、体操独自の魅力と強烈な指導力があるはずです。

自由な中でどこに進むべき道筋を見出して、どうやって先導していくのでしょうか。これこそ、道なき道を切り拓いてきた先達が次世代の体操家と体操指導者に渡すバトンではないのでしょうか。こんなことを考えて、今回のテーマを「体操（指導者）の専門性とは？」と設定しました。

日本体操学会 第21回大会（Web大会）日程

令和4（2022）年3月5日（土）

時間	プログラム	担当他
9:45～	Zoom オープン（参加者入室）	
10:00	学会開会 会長挨拶	司会：板谷
10:10	オープニングイベント ・一緒に体操：多世代で楽しめる！体操絵本「のびー！」	担当：鈴木慶子 鈴木大輔
10:20	休憩（10分）	
10:30	基調講演 テーマ：運動指導者（スポーツ指導者）に求められる専門性とその確保（担保） 講師：馬場宏輝（帝京平成大学准教授）	司会：板谷
12:00	休憩（60分）	
13:00	シンポジウム：指導の現場から考える体操（指導者）の専門性 テーマ1：教員養成の立場から 講師：後藤洋子（三重大学教授, 日本体操学会会長）	司会：大塚・山田
13:40	質疑・休憩（10分）	
13:50	シンポジウム：指導の現場から考える体操（指導者）の専門性 テーマ2：社会体育の立場から 講師：春山文子（実践女子大学名誉教授, 元日本体操学会副会長）	司会：大塚・山田
14:30	質疑・休憩（10分）	
14:40	シンポジウム：指導の現場から考える体操（指導者）の専門性 テーマ3：体育・スポーツ専門家養成大学の現場から 講師：長谷川聖修（筑波大学教授）	司会：大塚・山田
15:20	質疑・休憩（10分）	
15:30	シンポジウム：指導の現場から考える体操（指導者）の専門性 ディスカッション	司会：大塚・山田
16:00	質疑・休憩（10分）	
16:10 16:20	分科会活動総括 報告者：本谷 聡 諸連絡 情報交換会（冒頭に第22回大会インフォメーション：三宅良輔） Zoom クローズ	板谷 実行委員

令和4（2022）年3月6日（日）

時間	プログラム	担当他
9:45～	Zoom オープン（参加者入室）	
10:00	公募研究プロジェクト報告（15分）	座長：鈴木慶子
10:15	実践報告（15分）	時計：松浦
10:30	休憩（10分）	
10:40	研究発表（15分×5題）	座長：宮尾 時計：松浦
11:55	休憩（5分）	
12:00	閉会式（吉中副会長、長谷川副会長）	司会：板谷
13:00	Zoom クローズ	

【基調講演】

令和 4（2022）年 3 月 5 日（土）10：30～

運動指導者（スポーツ指導者）に求められる専門性と確保（担保）



馬場 宏輝 氏
（帝京平成大学 准教授）

〈概要〉

1964 年に東京で開催された第 18 回オリンピック競技大会を契機として、日本体育協会（現、日本スポーツ協会）はスポーツトレーナーの養成を始め、1977 年にはスポーツ指導者の役割に応じた資格認定と指導体制の確立を目的として、中央競技団体等の加盟団体と共に「公認スポーツ指導者制度」を創設した。一方で、スポーツ指導者の養成は、1932 年の日本水上競技連盟（現、日本水泳連盟）の「水泳指導者講習会を開催して標準泳法の普及に努めた」との記録があるように古くから各競技団体によって取り組まれてきた。

今回の基調講演では、スポーツ指導者に求められる専門性について、スポーツ指導者制度の改定によって、どのように移り変わってきたのかを解説しながら、その専門性を確保（担保）するための手段としての資格と制度のあり方について考えていきたい。

〈講師プロフィール〉

氏 名	馬場 宏輝(ばば ひろき)
所属・役職	帝京平成大学 健康医療スポーツ学部 准教授
略歴	筑波大学体育専門学群 卒業 日本体育協会（現 日本スポーツ協会） 事務局 仙台大学体育学部 講師、准教授 国際武道大学体育学部 准教授 帝京平成大学健康医療スポーツ学部 准教授
専門領域	体育・スポーツ経営学
研究テーマ	スポーツ指導者の資格と制度、地域スポーツの振興、スポーツボランティア
主な論文・著書	【著書】 「ワンダフルスポーツ（中学体育実技書）」分担執筆 「スケート（p336-341）」. 新学社, 2019 年 「基本スポーツマネジメント」分担執筆 第 3 章「各スポーツ事業の特色とマネジメント（p52-57）」、「スポーツ政策（p70-77）」. 大修館書店, 2017 年 「テキスト体育・スポーツ経営学」分担執筆 第 4 章コラム「スポーツ指導者の職域と指導者資格（p56）」. 大修館書店, 2017 年 「よくわかるスポーツマネジメント」分担執筆 第Ⅱ部「国民体育大会の地域活性化マネジメント（P88-89）」、第Ⅳ部「スポーツ統括団体のマネジメント(p176-177)」 「スポーツマネジメントと指導者資格制度(p198-199)」. ミネルヴァ書房, 2017 年 【論文】 アスレティックトレーナーの現状に関する研究～職業の社会的地位に着目して. 千葉体育学研究, 2021 年 アスレティックトレーナーの社会的地位向上に関する研究. 帝京平成大学紀要第 32 号, 2021 年 アスレティックトレーナーの資格と制度に関する研究～日本のイデオロギーを背景にして. 埼玉学園大学紀要経済経営学部篇, 2020 年 スポーツ指導者の資格と制度の分析に関する研究～アスレティックトレーナーの社会的地位向上に着目して～. 尚美学園大学スポーツマネジメント研究紀要第 1 号, 2020 年 認定団体の異なる有資スポーツ指導者の活動実態と資格に対する意識の資格横断的な比較研究～千葉県所属の有資格者を対象にして. 千葉体育学研究第 40 号, 2018 年 千葉県内における障がい者スポーツ指導者資格保有者の実態調査. 千葉体育学研究第 39 号, 2017 年
学会・社会活動	東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会車いすフェンシング競技国内技術役員 (NTO) 日本体育・スポーツ・健康学会「体育学研究」編集委員 (2021 年 4 月～現在に至る) 日本体育・スポーツ経営学会理事 (2019 年 4 月～2021 年 3 月) 日本体操協会総務委員会委員 (2021 年 4 月～現在に至る) NSCA ジャパン日本ストレングス&コンディショニング協会理事(2009 年 6 月～2015 年 6 月)、試験・CEU 委員会委員長 (2017 年度～現在に至る) 千葉県県民活動推進懇談会ボランティア活動促進分科会委員 (2020 年 12 月～2021 年 3 月) 千葉県体育学会理事 (2015 年 4 月～現在に至る) 千葉県アスレティックトレーナー協議会監事 (2017 年 3 月～現在に至る) 千葉県障がい者スポーツ指導者協議会理事 (2016 年 5 月～現在に至る) 千葉市スポーツ推進審議会委員 (2016 年度～現在に至る) チーム千葉ボランティアネットワーク実行委員 (2017 年度～現在に至る) 千葉市都市局指定管理者選定評価委員会 (2021 年 1 月～現在に至る) 市原市 2020 東京オリンピック・パラリンピック等推進会議委員 (2018 年 4 月～現在に至る) 市原市スポーツを活用した経済・地域の活性化調査研究事業アドバイザー (2021 年 11 月～現在に至る) 睦沢町スポーツ関連団体連携会議委員 (2018 年 8 月～現在に至る)

【シンポジウム】

令和4（2022）年3月5日（土）13：00～

指導の現場から考える体操（指導者）の専門性

司会：大塚 隆（東海大学体育学部）

山田 恵子（自由学園）

「これまで指導者として活躍されてきた先生がたが、何を感じ、何を考え、体操の道を切り拓いておられるのか？」

本学会大会のテーマに接し、最初に考えたことです。

そこで、誰しもが一度は経験するだろう学校体育での体操（すべての人の体操）、大学での専門領域としての体操（最先端の体操）、および人々の生活の中に息づく体操（愛好家の体操）の第一線で長きにわたりご活躍されてきた先生がたをお招きしました。教員養成、体操研究、社会体育のそれぞれのお立場で、体操の専門家として実践の場に身を置きつつ、指導者として後進の育成にご尽力されている先生がたに、体操と体操指導者の専門性について、思う存分に語り、動き、議論を交わしていただきたいと思います。そして、この機会に得たものを今後の道標にしたいと考え、ジムナスティック・シンポジウムを企画しました。

〈シンポジスト紹介〉

「教員養成の現場から」

ー学生が初めて取り組む「体操」の授業ー

私が授業をしていて感じたこと、考えたことを紹介したいと思います。

ここ数年、内容（テーマ、課題）はあまり変わっていませんが、方法論が変化しました。以前は体操の課題に応じた運動例を数多く紹介して、学生が自分で組み合わせたり構成したりする際の手掛かりを増やすことが重要だと考えていました。しかし学生達はその場では楽しく運動しているように見えますが、体育館を一步出ると、殆ど何も残っていませんでした。課題の内容と提示する方法が重要であり、与えられた課題を観察して「受け取る力」と「主体的に関わる」など出力する過程が不可欠だと気づきました。反省を含めた話題提供になればと思います。



後藤 洋子 氏
(三重大学教育学部
保健体育講座教授)

「社会体育の現場から」

社会体育の対象は、親子、子供、社会人、学生、高齢者と広いが、本会では高齢者（60～90歳男女）の社会体育の立場からとした。

参加者は人生の最終章を迎え、100年時代のこれから如何に過ごそうか？ ポジティブ志向の健康な人が多い。“今を楽しく” 過去は出来なかった。これから活動開始。まず、健康度が判断基準になるため、自分なりのヒントを模索する目的で体操教室を選んでいる。

知識を得て意識性が変わると行動に変化が見られる。自分ができる動きのハードルを低くして実行し、効力感で主体性が生まれる。新しい体験をよろこび、個や集団の定着が見られる。コミュニケーションの居場所になる。自由度があり、動いて学ぶ生涯学習として社会貢献できる魅力がある。



春山 文子 氏
(実践女子大学名誉教授)

「体育・スポーツ専門家養成大学の現場から」

これまで筑波大学で取り組んできた体操指導の実例を振り返りながら、体操領域の専門性について論じる。

まず、体操の代名詞とも言える「ラジオ体操」をどのように理解し、今後どう発展させていくのか。この親しみやすさの利点を活かしつつ、多様に変化する時代にどのようにアレンジして指導してきたのかを紹介する。

また、今後、e-スポーツのような仮想現実の世界が急速に広まっていくことは避けて通れない。しかし、何百万年の間、動き続けて出来上がった人間のからだは、その激変にどのように折り合いをつけるのか。仮想現実には負けない魅力的な運動材のあり方、省力化・効率化の進む高度情報化社会での動き豊かな暮らしぶりを模索する。



長谷川 聖修 氏
(筑波大学体育系教授)

〈講師プロフィール〉

後藤 洋子（ごとう ようこ）

三重大大学教育学部保健体育講座に所属し、学部では体操とダンスを、教養教育では「エアロビック・ダンス（実は体操）」の授業を行っています。「教育は待つこと、聞くこと」を心掛けたいです。

春山 文子（はるやま ふみこ）

1940 年生まれ、戦前～戦後の幼小期は自由遊び、中高大学生期はクラブ活動で体操競技選手生活、社会人期は体育教員生活 48 年間、その間社会体育講師も兼務、定年退職後 12 年間は一般体操専門に担当、現在に至る。

長谷川 聖修（はせがわ きよなお）

筑波大学体操コーチング論研究室 教授

Motto 頑張らないで顔晴朗(^o^)、動き豊かに心豊かに

詳細は <https://trios.tsukuba.ac.jp/researcher/0000001984>

〈司会プロフィール〉

大塚 隆（おおつか たかし）

東海大学体育学部 教授

<https://www.u-tokai.ac.jp/facultyguide/faculty/2385/>

山田 恵子（やまだ けいこ）

デンマークの(現)オレロップ体育アカデミーに学び、母校の自由学園(創立 100 周年・S6 にはニルスブックも来校)で主に女子中高生を対象にデンマーク体操を指導。毎年秋には幼児から大学生まで全校生徒が集い、大芝生で体操会を行っている。

【研究発表・実践報告】

令和3年度公募研究プロジェクト

No.	演題 No.	発表者	所属	発表タイトル
1	研究 1	前原 千佳	筑波大学大学院	体操授業指導者の指導観に関する インタビュー調査研究

実践報告

No.	演題 No.	発表者	所属	発表タイトル
2	実践 1	亀田 まゆ子	東京藝術大学	発表用の体操づくりについての考察 —30cmG ボールを使った体操の事例—

研究発表

No.	演題 No.	発表者	所属	発表タイトル
3	研究 2	檜皮 貴子	新潟大学	運動を用いた乳児の寝かしつけに関する研究 —リズム体操と屋内外歩きを比較して—
4	研究 3	大友 康幹	日本体育大学	カンボジア体育教育の現状と課題 —体育教員養成校 NIPES での活動について—
5	研究 4	吉中 康子	京都先端科学大学	京都府を中心に展開する 介護予防音楽体操の至適テンポの研究 —新型コロナ禍での動画公開の制作過程の検証—
6	研究 5	板谷 厚	北海道教育大学	COVID-19 パンデミック下のステイホーム期間に おける大学生の体力・運動能力の経時変化
7	研究 6	早野 曜子	自由学園 最高学部	日本におけるデンマーク体操の普及に関する一考察 —1931 年から現在まで—

体操授業指導者の指導観に関するインタビュー調査研究

○ 前原千佳（筑波大学大学院）、木内敦詞、堀口文、稲垣和希（筑波大学）

学会コード 804（指導者関連）

キーワード：一般体操，修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（M-GTA），基本的心理欲求，大学体育

I. 研究目的

大学生の身体活動不足がコロナ禍で助長されている。その打開策として大学体育に期待が寄せられている。一方で、球技偏重の種目編成は、日常生活への応用困難さや、運動不振者の授業適応を促しにくいといった課題がある。この課題解決に適した授業種目として、「いつでも・どこでも・だれもができる一般体操（以下体操）」がある。しかし、その体操授業の特徴を最大限引き出すための指導方略について十分な知見の蓄積が進んでいない。そこで本研究は、体操指導の専門家が指導時に意識していることや指導に対する考え方（指導観）を調査することで、体操授業がもつ特徴を十分に享受してもらうための指導方略を明らかにすることを目的とした。

II. 研究方法

体操の指導歴を10年以上持ち、現在大学体育で体操授業を担当している指導者8名（男性4名、女性4名）を対象に半構造化インタビューを行い、その内容をM-GTAに基づいて分析し、指導者の指導観の概念整理を試みた。

III. 結果

表1に、大学体育体操指導者の指導観に関するインタビューのM-GTA分析結果について、生成された概念と定義、カテゴリおよび事例数を示す。表1および以下の文中における【 】はコアカテゴリ、[]はカテゴリ、< >は概念を示している。インタビューデータから31個の概念が生成され、4つの意味単位〔体操を通して体験してほしいこと〕〔指導上の工夫〕〔体操授業を通して身につけてほしいスキル〕〔体操の特徴〕に分類された。最終的に、体操指導者の指導観は、1) 運動者自身の心身と対峙する【身体性】、2) 運動者の「できる」を引き出す【有能感】、3) 運動者に動くことをポジティブに捉えてもらうための【自律性】、4) 他者との関わりを持つ【関係性】で構成されることが明らかになった。

IV. 考察

Deci & Ryan (1995) は、内発的動機づけを規定する3つの基本的心理欲求として、有能感（コンピテンス）、自律性、関係性への各欲求を挙げ、これらが阻害されることなく充足されることで内発的動機づけが高まるとしている。体操指導者の指導観として、【有能感】【自律性】【関係性】が抽出され

たことは、体操授業指導者が学生の基本的心理欲求の充足に寄与する行動や発言を行なっていることを示唆している。本研究の結果は、体操指導者だけでなく、学校現場や介護・福祉等の現場で体操を専門としない者が指導実践を行う際の心得として役立つことが期待される。

表1 大学体育体操指導者の指導観に関するインタビューのM-GTA分析結果

[カテゴリ] ＜概念＞ 定義	例数
A [体験してほしいこと]	
1 ＜関わり＞ 運動者同士が身体的、精神的に関わり合うこと	36
2 ＜身体への気づき＞ 自分の身体に意識を向けて、身体の状態を把握したり、身体を感じたりしてもらう	20
3 ＜心と身体の繋がりの理解＞ 身体を動かすことで心が変化することを理解し、体操を活用して心理状態を調整できることを体験してもらう	20
4 ＜身体を動かす楽しさ＞ 身体を動かすことは楽しいということを体験してもらう	31
5 ＜運動への苦手意識の克服＞ 「自分にもできる」という気持ちを体験してもらい、これまでの運動への苦手意識を取り除く	7
6 ＜できなくてもいいという認識＞ 技能・技術の評価や間違いがないことを理解してもらい、運動者にできなくてもよいという新たな認識を持ってもらう	37
7 ＜達成感＞ できないの評価はしないが、達成感や有能感を味わえる機会を多くつくる	16
8 ＜心身のリフレッシュ＞ 運動者にとって体操の時間が心身のリフレッシュになる	2
B [指導上の工夫]	
9 ＜全員で取り組む課題＞ 全員で取り組む課題を取り入れる	4
10 ＜日常生活での活用＞ 運動者に体操が生徒にわたって日常生活の中で簡単に実践できる運動であることを理解してもらい、具体的な方法や継続の必要性を伝える	35
11 ＜身体接触への配慮＞ 身体接触の運動を段階的に取り入れることで身体接触への抵抗感を軽減させたり、身体接触を不快に感じる運動者に対しては個別対応を行ったりする	3
12 ＜身体接触の促し＞ 他者との関わりを感じてもらうために直接身体に触れあう機会を作る	7
13 ＜運動者に合わせた課題の設定＞ 運動者の運動経験やモチベーションに合わせて、積極的な取り組みを引き出せるような課題を設定する	16
14 ＜動くことが楽しく、自分もできると思えるような見本＞ （運動者が）上手い下手ではなく、元気に楽しく動くことの重要性を理解してもらえようような見本を見せる。また、「自分もできる」と思えるようにわかりやすく見本を見せる	15
15 ＜ヒト・モノ・オートの活用＞ ヒト・モノ・オートの活用および組み合わせによって、多様な体験を提供する	40
16 ＜初めての運動体験＞ 未経験の動きや道具を活用することで、運動者全員が初めて体験する運動を提供し、苦手意識を持たずに取り組めるようにする	11
17 ＜ポジティブな声かけ＞ 運動者の良いところを見つけて、運動者が運動に前向きになるようにポジティブな声かけを行う	11
18 ＜運動者主体＞ 運動者の気持ちや考えを尊重し、指導者からの一方的な指導ではなく運動者自らが意思決定できる環境を作る	18
19 ＜直さない＞ 絶対的な正解はないので、細かい修正は行わず運動者が心地よいことを優先する	4
20 ＜対等な関係性＞ 正解に向かって技術を教示するものではないので、指導者と運動者が対等な関係で一緒に体操を楽しむ仲間として関わる	12
21 ＜勝ち負けを意識させない＞ 勝ち負けが明確に出る運動ではなく、個人内で達成感を感じられる運動や協働する運動を取り入れて競わない雰囲気を作る	6
22 ＜他者と比較しない＞ 他者と比較したり人から評価を受けたりする場面を設けず、運動者自身の感覚や変化を重視する	17
23 ＜身体的・言語的コミュニケーション機会の提供＞ 運動者同士の信頼関係が必要な運動を取り入れて、運動者同士がコミュニケーションをとる機会を多く設ける	10
24 ＜全体や個々への声かけ＞ 全体を俯瞰して運動者全員に対しての声かけを行うだけでなく、個々への声かけも行う	4
C [身につけてほしいスキル]	
25 ＜社会的スキル＞ 体操を通して他者と協力したり、助け合ったり、話し合ったりといった社会的スキルを養う	10
26 ＜発想力・創造力＞ 運動者が自分たちで動きの工夫ができるような機会を多く作り、発想力やクリエイティビティを養う	14
27 ＜課題解決力＞ 運動者自身で課題を見つけ、改善策を実行するプロセスを通して課題解決力を養う	15
D [体操の特徴]	
28 ＜豊富なヴァリエーション＞ 実施方法（人数、道具、音楽、動き、時間、場所など）の自由度が高いため、多様な運動経験を多様な様式で提供することができる	20
29 ＜遊び感覚＞ 型にはまった動きではなく、遊び感覚で自然と動きを創造したり発展させたりして楽しむことができる	18
30 ＜競わない＞ 競技スポーツと違い、競う必要がなく、優劣をつける必要もない	9
31 ＜正解がない＞ 絶対的な正解がないため、運動者自身が自分のやり方で自由に実施することができる	14

本研究は、体操学会公募研究プロジェクトの助成を受けたものです。

運動を用いた乳児の寝かしつけに関する研究 — リズム体操と屋内外歩きを比較して —

○ 檜皮貴子（新潟大学）、井上咲子（新潟大学大学院）、長谷川聖修（筑波大学）

学会コード 1001（体操実施効果の検証）

キーワード：二次元気分尺度、入眠時間、平均心拍数

I. 研究目的

乳児の寝かしつけは子育て中の親にとって重要な育児の一つである。しかしながら、乳児は泣きながらぐずり続けることもしばしばである。そのような時は、「抱っこしてゆったりとしたリズムで歩いてみる」「散歩に出かけて、赤ちゃんの気分を変える」（新潟市）等、歩き続けることや外に出ること、心地よい揺れを与えることが寝かしつけには有効であると言われている。一方で、寝かしつけをしている親の気分はメンタルヘルスを保つためには重要な観点と考えられるが、そのような視点での研究は少ない。

そこで本研究は、乳児とその母親を対象に、乳児を抱っこした状態で屋内歩きと屋外歩き、リズム体操の各運動を15分実施し、乳児の入眠までの時間や母親の気分の変化、平均心拍数を明らかにすることで、運動を用いた乳児の寝かしつけに関する基礎的知見を得ることを目的とした。

II. 研究方法

対象者：母親とその子ども（0歳の乳児）1組

期間：2021年9月17日～10月30日

実験：乳児が泣き出した時に、母親は1回目の二次元気分尺度（TDMS-ST）を記入する。その後、乳児を抱っこし、寝かしつけ運動（屋内歩き・屋外歩き（写真左）・TK体操（写真右））を1つ選択し、15分間実施する。実施後に2回目のTDMS-STの記入をする。TK体操抱っこ紐Ver.は、音楽「ふるさとつぐば」に合わせた体操を筆者が作成した。運動中の平均心拍数を計測し、運動中に子どもが寝た場合は入眠した時間も記録した。各運動は5回ずつ実施し、実験開始は午前9時半～10時半となるように統一した。



写真 屋外歩きとTK体操の様子 TK体操の映像

統計処理：運動3条件のTDMS-ST、平均心拍数、入眠時間の比較には二元配置分散分析を行った。乳児の入眠の有無の比較にはコ克蘭のQ検定を実施した。全ての検定にはSPSS Statistics26を用いて、有意水準は5%とした。

III. 結果

1. 乳児の入眠時間

各運動を5回実施した結果、屋内歩きが3回（60%）、屋外歩きが3回（60%）、TK体操が5回（100%）、乳児が入眠した。入眠回数において運動間で比較した結果、有意な差は示されなかった。平均入眠時間は、屋内歩きが673.0±56.8秒、屋外歩きが680.0±130.0秒、TK体操が495.0±105.0秒となり、運動間で有意な差は示されなかった。

2. 平均心拍数

各運動の15分間の平均心拍数は、屋内歩きが108.8±9.0拍/分、屋外歩きが113.4±5.9拍/分、TK体操が102±11.0拍/分となり、有意な差は示されなかった。

3. TDMS-ST

3種類の運動前後のTDMS-STの比較結果（p値）を以下の表に示す。

	屋内歩き	屋外歩き	TK体操
活性度	0.47	0.37	0.04*
安定度	0.07	0.03*	0.04*
快適度	0.08	0.03*	0.003**
覚醒度	0.15	0.04*	0.85
		* $p<0.05$, ** $p<0.01$	

IV. 考察

3種類の運動の平均心拍数には有意な差が示されなかったことから、各運動は同程度の強度であったことがわかった。母親がTK体操をした日に全日乳児は入眠したため、体操での揺れや心地よい音楽が乳児の眠りを誘ったと考えられる。運動実施前後のTDMS-STの比較より、屋外歩きとTK体操においてそれぞれ3因子で有意な差が示され、母親の気分改善効果が認められた。つまり、体操や散歩を取り入れながら乳児の寝かしつけをすることは母親の心理的な負担を軽くさせるものと考えられた。

V. 結論

乳児が泣いた時に、抱っこ紐に入れて寝かしつけをする場合、気候や体調に合わせて、リズムに乗って体操をしたり、屋外で散歩をしたりすることで親の気分が改善され、育児へのストレスが軽減される可能性が示唆された。

VI. 引用及び参考文献

1) 新潟市子ども未来部子ども家庭課「赤ちゃんが泣いて困ったら・・・乳幼児揺さぶられ症候群を起こさないために」

カンボジア体育教育の現状と課題 ～体育教員養成校 NIPES での活動について～

大友 康幹（日本体育大学） 小柳 将吾（日本体育大学）

学会コード 1001（実践研究 体操実施効果の検証）

キーワード：開発途上国、学校体育、組立体操

I. 研究目的

世界には現在も発展途上国として教育的課題が残る国々が数多く存在する。その中でもカンボジアは体育教育において、教員の不足や教員育成体制が整っていないのが現状だ。これら体育教育を改善するため、自身は2020年にJICA ボランティアの活動としてカンボジアに派遣された。活動先はカンボジア唯一の体育学校である国立体育教員養成校(英語名：National Institute of Physical Education and Sport (以下「NIPES」と記す))という場所で、体育の支援活動を行うこととなった。そして、活動を通してカンボジアの体育の現状がどのようになっているか疑問が残った。このことからNIPESを調べていきカンボジア体育教育の現状と課題をまとめることによって、今後の協力隊活動やカンボジアの体育教育において活用していけることを目的とする。

II. 方法・調査内容

以下の手順で検証を行うこととした。

- 1.体育教育の課題が現在も残っている歴史的な原因の把握
- 2.JICA や NIPES の把握
- 3.NIPES での体操教育活動

- 1.体育教育の課題が現在も残っている歴史的な原因の把握

教育に関わる歴史としてポル・ポト政権による大虐殺がある。この虐殺では共産主義の考えのもと教員や医療従事者、留学生など知識人が多く殺害された。国民の4分の1にあたる大虐殺の影響を受け、2021年現在のカンボジアでは経済的に発展しているものの依然として教育的課題が多く残る。

- 2.JICA や NIPES の把握

JICA 事業では日本政府のODA（政府開発援助）予算により、国際協力を行う事業となっている。今回の活動の目的は産業復興支援としており、開発課題は産業競争力強化となっている。

NIPES は1988年に国立体育教員養成校として発足した国内唯一の体育教員養成校である。高校卒業資格を有する者が入学し、卒業後は全国各地の中学・高等学校の体育教員となる。現在は4年制に向けた制度改革も進んでいる。

- 3.NIPES での体操教育活動

活動は体操・陸上・バレーボール・バスケットボールに分かれて行うこととなった。体操の活動に派遣された8名の隊員のうち、自身を含む2名が担当することとなった。NIPESの授業には体操の科目が3つあり、日本語に授業を訳すと器械運動・組立体操（現地語ではphysical fitness）・体づくり運動の3つの授業形態に分かれていた。その中でも組立体操の授業では簡単なものから難しいものを含めた様々な技の実施において、正し

い手順で行っていないことでケガのリスクが見受けられた。これを改善すべく体操の知識や実践方法など、正しい運動を現地の教員と生徒に提供した。

III. 新たな課題に対する活動

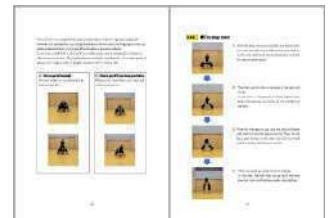
活動後新たに見えてきた課題として、NIPESに対して提供を行った組立体操において継続的な学習が難しいことが考えられる。今後組立体操を続けて行っていく上で、現在の日本同様に知識や理解度の不足による危険な実施方法や安全を踏まえず技のレベルがエスカレートすることでの事故が予想される。

これに対する継続的な支援策として組立体操のテキスト作成を行った。組立体操の授業においては過去JICAの長期隊員が作成した既存のテキストが存在した。授業そのものはテキストを参考に進行していたものの「文章による説明はなし」「危険な技が含まれている」という2点において改善が必要があった。そこで、自身が所属している日本体育大学の体操部の部員の協力で新しくテキスト作成を行うことになった。手順を画像で提示し、解説文章を最終的に英語、クメール語に翻訳した上でNIPESに提供を行う。2022年1月現在、内容が完成し、翻訳の最終段階となっている。(写真1.2)

写真1 既存のテキスト



写真2 新しく作成したテキスト



IV. 結果・考察

カンボジアの歴史を見ることで教育的課題がなぜ残っているのかを理解し、この課題に対してJICAという制度でNIPESにて活動したことを説明した。そして体操の活動をした結果どのような体育教育の改善が出来たか明らかにした。現地での活動や帰国後の活動を通じてカンボジアの体育の課題に取り組んだことでNIPESという体育学校の現状、カンボジア最高峰の体育学校における現状が体操の観点で明らかになった。また、テキスト作成に取り組んだことで今後更なる改善の検証をしていくことも期待できる。

そして本論文を参考にして体操やその他の体育分野においてNIPESの教育状況の把握の手助けとなり、更なる改善を行うことでカンボジア全体の体育教育改善の一助になることを望む。

引用及び参考文献

- 1) 山田寛、『ポル・ポト〈革命〉史 虐殺と破壊の四年間』、講談社、2004年

京都府を中心に展開する介護予防音楽体操の至適テンポの研究

— 新型コロナ禍での動画公開の制作過程の検証 —

○ 吉中 康子（京都先端科学大学）

学会コード 1004（介護予防の検証）

キーワード：音楽体操、有酸素運動、認知機能低下予防、ICF の生活機能モデル

I. 研究の背景・目的

高齢者が身体活動量を確保して体力を維持することの意味は大きく、医療費分析をした研究では、180 分/週の身体活動付加で、医療費の増大が抑制されることが明らかになっている。高齢化の進展は、医療や介護に係わる負担を一層増すが、新型コロナの影響で生活不活発からの健康二次被害が懸念されている。

我々は 2011～13 年にかけて、官学共同の高齢者大規模介入研究「京都亀岡スタディ」を展開し、京都府・京都地域包括ケア推進機構・京都府立医科大学・京都学園大学（現：京都先端科学大学）・京都府医師会・栄養士会・歯科衛生士会がオール京都体制で『京都式介護予防総合型プログラム』を開発した。音楽体操・筋トレ・口腔ケア・栄養講座・脳トレのプログラムを専門家が提供し、地域住民のリーダーを育成することがセットとして試行が繰り返され、研究から生まれた NPO 法人元気アップ AGE プロジェクトによって、現在 30 の元気アップ体操教室が運営されている。

また、2020 年 3 月以降の新型コロナ禍においては、これまで室内で実施していた体操リーダーの早朝体操を公園で実施し、施設高齢者にはオンラインで、障がい者についても新たに体操教室に取り組んだ。本 NPO 主催の元気アップ体操教室においても、ニューノーマルな万全の対策で教室を運営した。これらの取り組みの中で実践してきた音楽体操の至適テンポと体操の内容について、分析することを目的とする。

II. 研究方法

過去 3 年間に 60 の音楽体操プログラムを制作した。この中から最新の 10 プログラムを選び、メロディの構成・テンポ、体操の内容を分析する。まず、早朝体操でこれらのプログラムを動画に取り、使用する音楽について分析を行う。次に考案した体操の動きについて、身体の部位と動かし方を一覧表にまとめ、連続して動いた時の心拍数を検証する。

III. 音楽体操の内容と使用した音源について

早朝体操やさまざまな体操教室では、①1 つの音楽体操プログラムは目的を持った 3～4 種類の体操で構成されている。②音楽はだれでもが知っている流行の曲を使い、

テンポは 78～128bpm で 1 分以上のもの。③歌詞が付いている場合は、歌詞がプラスメッセージであること。④これらの体操を連続して実施する。

このような条件で音楽体操を実施し「全身運動として神経の伝達を活性化、認知機能低下予防と有酸素運動の効果をえる」という効果を目指し、構成している。音楽をかけることで、動きの指示も少なくして、マイクロ飛沫も防ぎ、多様な動きを 30 分以上楽しむことが可能である。

介護予防を目的とした教室では口腔体操、音楽体操(生活動作をスムーズにする、バランス力・筋力向上、体ほぐし、転倒予防)など、参加者が意識して取り組むことができる内容である。これらのプログラムは覚えれば、専門家でなくともラジオ体操のように指導ができ、低負荷で動きの種類も豊富で、座位・立位どちらでも、多様な体力レベルに合わせ選択可能なプログラムとなっている。使用した音源は以下である。

発表当日は著作権侵害のない、独自音源で公開したプログラムを YouTube にて公開する。

NO	参考曲	1分間の拍数	演奏時間
1	「♪ イマジン (ジョン・レノン)」	78	2'56"
2	「♪ イマジン (ジョン・レノン)」	78	2'56"
3	「♪ スタンバイミー」	120	2'55"
4	「♪ Always Have Always Will Ace of Base)」	138	3'30"
5	「♪ Ban g !」	144	2'44"
6	「♪ Every little step」	100	3'46"
7	「♪ Wir Drhn Die Welt」	120	2'56"
8	「♪ 勇気100%」	144	4'06"
9	「♪ ありがとうの花」	100	2'10"
10	「♪ 長生き音頭」	120	3'00"

V. 結論

現在介護予防で利用されているプログラムについては、音楽著作権の関係から、流行曲で行うことは難しい。しかし、個人で利用する場合は楽しい音源で自由に動き、介護予防の楽しさは増すものと考えられる。我々体操の専門家が考案するプログラムを紹介するときに、音楽の制約が外れると、介護予防サポーターが、これらのプログラムを身につけて体操教室やサロンで実践し、地域の参加者とともに介護予防に取り組むことができる。

COVID-19 パンデミック下のステイホーム期間における大学生の体力・運動能力の経時変化

○ 板谷厚（北海道教育大学）

学会コード 709（日常生活習慣の変化）

キーワード：遠隔授業，自宅待機，瞬発力，敏捷性，持久力

I. 研究目的

本研究は、COVID-19 パンデミック（コロナ禍）で外出制限を強いられている在宅学生の体力・運動能力の経時的変化を調査しようと試みた。加えて、遠隔での体育授業の効果を検討した。そのために、感染予防の観点から対面での体力・運動能力測定が不可能な状況下、体育受講者に遠隔授業の課題として体力測定を課し、結果を報告させた。

II. 研究方法

H 大学の一般教養必修科目、体育 I（以下、体育）を 2020 年度に受講した教育学部 1 年生 36 名（男 11 名、女 25 名）を対象者とした。

COVID-19 感染拡大防止のため、2020 年度前期は、前期講義開始を約 1 ヶ月遅らせた上、すべての講義で在宅の学生に向けた遠隔授業となった。体育はすべてネットワークをつうじて課された課題を期限までに完了し提出することで出席となる課題対応の講義で実施された。

体力・運動能力の測定にあたり、在宅で、ひとりで行える測定項目——立ち幅跳び、反復横跳び、および踏み台昇降——を選択した。踏み台昇降は在宅での実施を考慮し、台の高さは規定どおりでなくてもよしとした。ただ、測定の際には毎回同じ台（段差）を使用させた。

測定時期の違いが各測定値に与える効果を検討するために、男女別でそれぞれの項目の測定値について、固定効果を測定時期 3 水準（5 月、6 月、7 月）、変量効果を対象者とする一要因分散分析モデルを線形混合モデル（linear mixed model: LMM）により分析した。

初期の運動能力によってその後の測定値の変化様相が異なるかどうか検討するために、まず、男女別に 5 月のそれぞれの測定項目の平均値を基準に対象者を 2 分した。それぞれの項目の測定値が平均より高い対象者を上位群、平均以下の対象者を下位群とした。続いて、それぞれの項目の測定値について、固定効果を測定時期 3 水準（5 月、6 月、7 月）と運動能力 2 水準（上位、下位）、変量効果を対象者とする二要因分散分析モデルを LMM で分析した。

すべての統計的仮説検定における有意水準は $\alpha = 0.05$ に設定した。

III. 結果

LMM の結果、男女ともに、立ち幅跳び、反復横跳び、および踏み台昇降の各測定値における測定時期の主効果に有意性は認められなかった。

固定効果に初期の運動能力を加えた LMM の結果、女性の立ち幅跳びにおける測定時期×運動能力の交互作用に有意性が認められた（ $F(2, 32.53) = 3.907, p = 0.030$, 図左）。多重比較検定の結果、5 月の測定では上位群は下位群よりも高い値を示した（ $p < 0.001$ ）。しかし、6 月と 7 月は群間の差に有意性は認められなかった（6 月 $p = 0.344$, 7 月 $p = 0.157$ ）。男性では測定時期×運動能力の交互作用は有意性に至らなかった（ $F(2, 17.31) = 2.775, p = 0.090$, 図右）。男女ともに運動能力の主効果に有意性は認められなかった（男 $F(1, 9.16) = 2.218, p = 0.170$, 女 $F(1, 18.61) = 1.945, p = 0.180$ ）。

反復横跳びと踏み台昇降には男女とも測定時期と運動能力の交互作用に有意性は認められなかった。

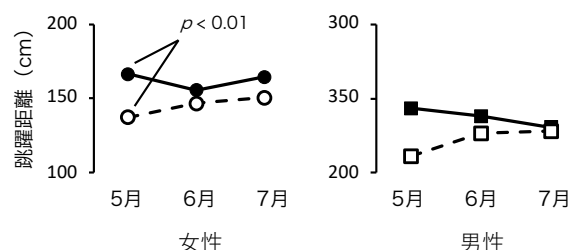


図 立ち幅跳びの群別の推移

単位は cm、白抜き破線は低群。男女とも、6 月以降に群間の差が小さくなる傾向にあった。

IV. 結論

本研究の結果、外出が制限された生活での 2 ヶ月間で、立ち幅跳びにおいて、比較的能力の高い学生と低い学生の差が縮まった。この変化ははじめの 1 ヶ月で生じたが、その後は安定した。反復横跳びと踏み台昇降の測定値に変化は認められなかった。したがって、行動制限下の生活では、たとえ遠隔授業で身体活動をさせる課題を課したとしても、筋パワーは損なわれやすいと結論づけられる。

日本におけるデンマーク体操の普及に関する一考察

— 1931 年から現在まで —

○早野曜子 自由学園 最高学部（大学部）

学会コード 204（体操の歴史）

キーワード：デンマーク体操 ニルス・ブック、基本体操、

I. 研究目的

デンマークのニルス・ブック（1880-1950）は1920年にオレロップ国民高等体操学校を設立し100年が過ぎた。ニルス・ブックはスウェーデン体操を基に Primitive Gymnastic「基本体操」を考案した。主に農業に従事する青年を対象にした動きは、労働により硬直した身体を柔軟で、力強く、巧みに動くことを目的とし、律動的で連続した内容であった。ブックは創立時から海外での演技発表を行い、彼の体操が広く知られるようになった。1921-1924年まで文部省から派遣され米国、欧州で体操・スポーツを学んだ三橋喜久雄はスウェーデン滞在中オレロップを訪問し、体操だけでなくブックの教育に対する考え方に驚嘆し、帰国後玉川学園を創立する小原国芳に紹介した。日本からは1924年富山県の高体育教師の内山数雄が最初にコースを修了（OD）している。小原国芳自身もオレロップを訪問しチームを招聘することにした。1931年9月来日した一行は40日間の滞在中、玉川学園・自由学園などの私立学校や秋田県、首相官邸など全国30ヶ所で演技発表や講習会を行なっている。ブックの体操は「デンマーク体操」と呼ばれ、玉川学園をはじめとする私立学校や、YMCAなどで普及する一方、海軍体操や海軍航空隊や国鉄体操などにも取り入れられた。オレロップ国民高等体操学校（現オレロップ体育アカデミー）には内山氏以来、日本から累計255名の留学生が留学している。1931年以来「デンマーク体操」は日本でどのように普及し、現在「デンマーク体操」はどのように行われているか？「デンマーク体操」が今日まで引き継がれている背景には何があるかについて明らかにすることを目的とした。

II. 研究方法

1 文献調査 ニルス・ブック存命中に留学した内山数雄が訳した『ポイマテーブジムナスティック』森悌次郎著『欧州に於ける体操の新傾向』、柳田享著『デンマーク体操』、斎藤由理男著『体操汎論』を参考にデンマーク体操がどのように紹介されているか、1931年ブック来朝後出版された、日本体育学会編『ニルス・ブック基本体操の厳正批判』から見える学校体育の状況分析

2 映像資料調査 1931年の演技発表動画 1934年のクロン女史の指導動画 及び1970年以降来日しているデ

ンマーク体操チームの演技動画を参照

3 アンケート調査およびインタビュー 日本からの留学生のうち連絡が取れた54名にアンケート調査した。また留学経験者にインタビュー調査を実施。

III. 結果

1931年から2018年までデンマークから16チーム余りが来日している。来日チームは玉川学園をはじめ鹿児島の中村学園など、オレロップを卒業したOD（体操指導者）がいる場所を中心に体操発表を行なっている。ODが指導していた日本女子大デンマーク体操部、関西で活動していた日本デンマーク体操研究会は解散し、オレロップ東洋分校である玉川学園はデンマーク体操部として存続。玉川学園、東海大学、中村学園は学校体育の中に「デンマーク体操」を取り入れ、それぞれ体操祭や体育祭で演技発表を行なっていることがわかった。自由学園は2003年よりオレロップ体育アカデミーから若手ODを招聘し、交流を継続している。その他Youtubeで「デンマーク体操」を知り、運動会の演目で「デンマーク体操」の発表を行なっている学校もある。ODのアンケート結果の詳細は学会で紹介する

IV. 考察

20世紀初頭にドイツ・オーストリア・スイスなどで生まれた「新しい体操」は日本に紹介されたが、「デンマーク体操」のように名前が今も残り数は少なくとも存続している背景には、オレロップ体育アカデミーの存在とニルス・ブックが力を入れた海外での演技発表の影響が大きい。

V. 結論

「デンマーク体操」として紹介された体操は時代の変遷で動き自体は変容している。他の体操同様日本の身体文化に吸収されたところもある。一方ニルス・ブックが考えた「体操」教育の思想は現在も生きた形で継承されている。

VI. 引用及び参考文献

- 1) 「体操の日本近代」佐々木浩雄 青弓社2016 p.62-91
- 2) 「新しい体操」橋本道 玉川大学出版 昭和32年 p.9-21
- 3) 「体育の本質と表現体操」二宮他 目黒書店昭和8年
- 4) 「ポイマテーブジムナスティック」Niels Bukh 著 内山数雄訳 光奎社 大正15年
- 5) 森下孝「三橋喜久雄の体操観とわが国の体操に及ぼした影響その1」体育研究所紀要 Vol.24.p.13-28

発表用の体操づくりについての考察 — 30cm G ボールを使った体操の事例 —

○ 亀田 まゆ子(東京藝術大学/モダントレーニング研究会)

キーワード:記録、発表用体操

体操祭などで発表する際のいわゆる「体操作品」は、人に”見せる“ことを前提に運動の構成やフォーメーションを考え、使用する曲を選ぶ。また、発表する場によって使用曲に制限があったり、会場スペース(広さ、形、出入り方向)が様々であったりする中で自分たちらしい体操を作っていくことは簡単ではない。そこでここでは、30cm G ボールを使った手具体操を例に、「体操作品」の作り手がどのような要素から動きや構成を考え、選曲をしているかを記録することで、今後の発表用体操を考える際の手がかりとなることを目的とする。さらに、作り手の考えが整理されることで、動き手への伝達も明確となり、動き手がその「体操作品」を理解しやすくなるとも考えられる。ただ、経験者やベテラン体操指導者にとっては、至って当たり前のことであり、今更文字化するまでもないことであろうが、我が体操チーム(モダントレーニング研究会)の昨今を見て、その必要性を感じたためこの場を借りることとした。



公益社団法人日本エアロビック連盟
JAPAN AEROBIC FEDERATION

学校体育・体づくり運動に向けたエアロビクスを紹介し

<https://www.aerobic.or.jp/qualification/education/>



= 第 44 回 研究集会 開催のお知らせ =

『コロナ禍で1年延期となった東京 2020 パラリンピック競技大会を振り返って』

講 師：谷口 裕美子(山梨学院大学教授)

東京パラリンピック 2020 開会式でコーチ・役員代表として宣誓された方です

日 時：2022 年 3 月 20 日 (日) 14:00~16:00 ※定員に達し次第締切り

会 場：渋谷区初台区民会館 参加費：一般 1,000 円

参加申込先：日本体操学会理事 砂田 真弓

sunaneko.0510@icloud.com

Modern T.G.
モダントレーニング研究会

おうちで、簡単、
気持ちいい!

ボールケア

Ball Care

— ギムニク 30 を使った運動例 —

監修：中尾 和子

ボールの上に身体をゆだねて
あとは、ゆったりゆらゆら
気持ちよくゆれるだけで
身体がどんどんよみがえっていく!

やわらかな弾力が身体をリセット!

株式会社 ギムニク www.gymnic.co.jp

© LEDRAPLASTIC JAMMY



※1



※1



※1

※1 調査方法：インターネット調査
調査概要：2021年9月 サイトのイメージ調査
調査提供：日本トレンドリサーチ



Rodyfit

fits the new normal lifestyle.

ニューノーマル時代の子どもたちへ。
世界一cuteなバランスボールで、
自由なあそびの中から自然と、
体幹やバランス感覚を育てよう！



RODY STORE⁺
Official Web Store

ロディストア

検索

www.rodystore.jp

JAMMYTM

G ボール検定 (バランスボール検定)

初級編

課題

1 いすバランス

座った姿勢で両足を床から離して
5秒以上バランスをとる



課題

6 ダブルドリブル

2個のボールを同時に10回
ドリブルし、最後に同時に床に置く



課題

2 膝のり片手バランス

両手両足で乗ってから片手を上げ
5秒以上バランスする



課題

7 スーパーマン (2往復)

ボール2個の上を腹ばい姿勢で
転がり、落ちずに戻る
それを2往復行う
(前に行ったときは床に手をついてもよい)



課題

3 正座バランス

両手両足で乗ってから両手をボールから
離して5秒以上バランスする



課題

8 すべり台 (2回連続)

ボール2個の上を仰向けで転がり
頭の方にきたボールを前に
持ってきて、もう1回連続で行う



課題

4 お腹バランス

ボールに腹ばい姿勢で乗り
両手両足を床から浮かせて
5秒以上バランス



課題

9 横回転 (左右に1回転)

ボールに腹ばいで乗り、胴体をボールに付けながら
手でボールを支えないで、左右に1回転ずつ
回転する



課題

5 コサックバウンド (10回連続)

背中でバウンドしながら
片手と反対側の足を伸ばす。
これを交互に入れ替えながら
10回連続で行う



課題

10 雪だるま回転キャッチ

ボールを重ねてバランスをとり
両手をボールから離したら
その場で1回転して、またボールをキープ



クリアできた
課題の数
個

3個:2級
6個:1級
9個:初級

あなたは
級・段

初級編の課題を
動画でチェック!



10個すべてクリアできたら中級編にチャレンジできるよ!

日本体操学会

<団体正会員>



<賛助会員>

