

マット運動における倒立の段階的指導のための補足的資料

Supplemental Materials for Small Step Toward Handstand on Mat Exercises

片 渕 美穂子

Mihoko KATAFUCHI

(保健体育教室)

2017年7月27日受理

要約

本稿は、マット運動における倒立の段階的指導の補助的資料を、ヨーガの技法から提供する試みである。具体的には、体づくり運動と器械運動のつながりを見据えて、①恐怖感が取り除かれること、②全身に力を入れる感覚を持てるようになること、これら2つのことを踏まえながら、壁倒立及び倒立のための予備技をヨーガ技法から探った。具体的には、器械運動に入っていくこと、全身に力を入れる感覚を得ること、腕でバランスを取ること、逆転することの不安・恐怖感を取り除くこと、これら4つのグループに分類した11個のアサナを取り上げた。

はじめに

本稿は、マット運動における倒立の段階的指導の補足的資料を、ヨーガ技法から提供しようとするものである。具体的には、体づくり運動と器械運動のつながりを見据えて、①恐怖感が取り除かれること、②全身に力を入れる感覚を持てるようになること、これら2つのことを踏まえながら、壁倒立及び倒立のための予備技をヨーガ技法から探る試みである。

1. 器械運動における倒立と壁倒立

器械運動において倒立は、マット運動に限らずその経過を経て展開していく多くの技(倒立前転、側方倒立回転、ロングート、前方倒立回転、倒立ブリッジ、前方倒立回転跳び、前方屈腕倒立回転跳び、前方倒立回転跳び等)の基幹となる重要な技である。学校体育のマット運動の授業において、必ず行われる技であると言ってもよいだろう。この倒立の前段階の練習として行われるものがいわゆる壁倒立である。

さて、筆者は10年以上小学校教員採用試験受験生の希望者に対して、器械運動の補講を2コマほど担当してきた。それなりに自信がある学生、器械運動が課されていない採用試験を受験する学生は、受講しない。平成29年度22名の受講者の中で事前のアンケートにより壁倒立ができないと回答した学生15名、倒立前転ができないと回答した学生18名だった。採用試験に器械運動が課されても、その実技能力に自信がある学生は受講しないことを考慮しなければならないが、かなりの高い割合で倒立前転も壁倒立も完全にはできていないのである。多くの学生は1コマ(90分)の中で壁倒立が出来るようにはなっていく。高校までの器械運動の授業において、倒立の前段階とみなされる壁倒立であ

るが、補助なしにできるようにはなっていないのではないだろうか。

壁倒立を誰もができる予備技とする従来のとらえ方に対する異論は、すでに佐藤が指摘し検証済みである。佐藤は、倒立を習得しようとする初心者の練習過程を事例として、キネステーズ意識の発生と構造について検討している¹。そして、壁倒立を倒立の予備運動とすることの事例的考察から、「当該の運動に習熟した者のキネステーズに基づいて設定された予備運動が誰にでも適用するキネステーズ・アナログンになるとは限らない」²と導き出している。また、佐伯は小学校教師を志望する学生対象の「体育」という自身が担当する授業の受講生にアンケートをしたところ、壁倒立ができないと報告したものは76名の回答中21名だったという³。佐伯は、原因のひとつは小学校から高校までの授業にあると考えられるとしている。そこで、学校現場で用いられている指導書や参考書の内容を検討したところ、立位から倒立に至る過程の問題点を指摘したものは皆無だったという⁴。そして、前出した佐藤の見解を踏まえていると思われるが、佐伯の一連の研究でも、倒立の前段階として誰にでも「なんなくできるもの」として壁倒立を捉えることに批判的である。壁倒立のできない主な理由として恐怖感が挙げたが、その内容は次の通りだった報告している⁵。「つぶれそう」、「壁に頭もしくは足をぶつけそう」、「横に倒れそう」、「過去の失敗経験が頭をよぎる」、「逆さまになること自体が怖い」、「他人の失敗を見た」、「足を床にぶつけそう」。佐伯の研究では、セーフティーマットを用い背面部の床面への着地時の衝撃や痛みを軽減しながら、フォームを整えていく段階的指導法が検証されている。佐藤や佐伯の研究からは、壁倒立を倒立の予備技とす

ることへの疑問が出された。むしろ、膝を伸ばしきった直立した倒立の経過は通らずとも、なんとか倒立した状態から安全マットの上に倒れ込む練習を繰り返しながら、徐々に倒立前転に近づけていく。その後、壁倒立を試みる。このような「キネステゼ・アナログ」から導きだされた指導法であれ、従来の壁倒立を倒立の前段階と捉える立場であれ、どちらにしても、恐怖感の克服とシメの感覚を得ることは必要であろう。壁倒立にしても倒立にしても、それらができない場合、恐怖感と体幹部に力を入れる感覚の不足が主な原因だと予想される。

2. スモールステップとヨーガの技法

平成29年に出された学習指導要領解説では、中学校体育分野の内容B器械運動の中で身に付けることができるよう指導する事項(2)(3)に、次のように記述されている。「技などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること」、「器械運動に積極的に(3学年では自主的に)取り組むとともに、…一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めよう(3学年では大切にしよう)とすることなど」。自己の課題や合理的な解決を子どもが探るとき、またそれが一人一人の違いに応じた課題となるようにするために、教師はどのようなことを示すべきだろうか。倒立ができない時、通常であれば、倒立のため段階的な練習を知れば、その中から自己の課題を選択していくことになるのは、当然である。その段階的な練習のメニューが多すぎれば選択できず、子どもが困るかもしれないし、一定の制限された時間の中では消化できない可能性もある。とはいえ、ただ崩れ落ちてしまう壁倒立、倒立状態に至ることのない脚の蹴りを繰り返すというものは、何回もできることではないし、技ができていく楽しさというものを体験するとは思えない。こうしたことは、現場の指導者であれば誰もが知っていることであろうが、倒立に関していえば、達成のために示されるメニューは多くはない。

スモールステップの重要性は、先に述べた感覚論的運動学のキーワードである「キネステゼ」という考え方からも導き出されるであろう。外見的な形態を真似ることは容易にできるが、力の入れ方や正しいアライメントの取り方をすることで、運動の負荷が大きくなり、かつ難度も高くなっていくような課題の積み重ねにより、倒立の技を獲得していく方法もあるだろう。その時の実践は、「かかとを床にできるだけつける」、「腰を高くする」、「手のひらをしっかりと開く」、「内腿に力を入れる」、「膝の上の筋肉をあげるようにする」、「お尻を突き出さない」などの具体的で細かい動作を通じて自己の身体感覚が鍛えられ、かつ頭部を腰より下方へ位置させることで、知らず知らずのうちに恐怖

感が取り除かれることになるものである。ヨーガの技法にはこのような特徴が含まれている。

学校現場で用いられている指導書や参考書の多くが、倒立の練習法として「かえるの足打ち」の後、「補助つき斜め立ち歩き」、「台からの倒立」、「壁登り倒立」、「壁倒立」、「立った姿勢からの壁倒立」という運動課題を示している⁶。

「壁登り倒立」では、床に垂直になるように足で壁を登っていけば、逆に降りる方法に戸惑い恐怖感を覚え、壁倒立よりも逆に恐怖感が強い場合も往々にしてある。結局、「かえるの足打ち」、「補助つき斜め立ち歩き」、「台からの倒立」から「壁登り倒立」を不十分ながら行ったとしても、「立った姿勢からの壁倒立」は、振り上げ足がなかなか壁に届かない、壁まで足を上げることができても、体幹部に力を入れることができず崩れ落ちてしまう、肩と腕への加重に耐えきれず崩れ落ちてしまう、といった状況になる。「台からの倒立」も振り上げが十分にできないことを台の使用によって補おうとしているわけだが、恐怖感に加え、体幹部や大腿部に力を入れることができず倒立の姿勢を保つことができないことで、十分に実施できないことも多い。「立った姿勢からの壁倒立」は、恐怖感だけを克服すればできるというわけでもない。当然のことながら、上腕三頭筋、上腕二頭筋、僧帽筋、腸腰筋、大臀筋、内転筋群、大腿四頭筋などの筋肉を用いて倒立の姿勢が保たれることになる。

元来ヨーガは、長時間の瞑想に耐えうるような身体になることが目的だったといわれるが、歴史的経過の中で様々なスタイルを生み出した。様々なスタイルが存在するが共通して言えることは、それが身体の内的な感覚を意識できるようにしていくことである。ヨーガ＝柔軟性の必要な特定のポーズを取るもの、と一般的には捉えられがちであるが、そういうわけではない。ヨーガの実践は、経験を積み重ねていけば高齢者でも可能である。ヨーガには身体の形態だけに関してみれば、マット運動と共通するものはいくつもある⁷。例えば、器械運動の授業のために山内氏が考案し広く実践されている「ねこちゃん体操」には、ヴィヤガラーサナ、ウドゥムカシュワアーサナ、ウィラアーサナ、ダヌルアーサナ、ウルドヴァダヌルアーサナ、サルヴァンガーサナ、ハラアーサナ、これら7つのヨーガのアーサナと酷似する動きが入っている⁸。

中高齢者や高齢者にとって、シルシャーサナ(ヨーガの頭倒立)やヴルクシャーサナ(ヨーガの壁倒立)は簡単にできるものではない。しかし、細かなスモールステップを設定することによって、それを可能にしていく。細かなスモールステップによってシルシャーサナやヴルクシャーサナを行うことに対する恐怖感が取り除かれる。恐怖感だけを取り除ければ出来るというわけではなく、身体全体に力を入れる感覚、身体の特定の

箇所です。床を押す感覚を身につけて可能になる。そして、シルシュアーサナを5分から10分持続することが可能となる。分単位で行うヨーガの頭倒立(シルシュアーサナ)や壁倒立(ヴルクシャーサナ)は、ヨーガでは初心者向きのアサナではない。これらのアサナに至るには、いくつかのスモールステップが用意されている。ヨーガ的に言えば、これらのアサナのためには、肩甲帯と腕の主要な筋肉を強化し、肩関節の安定性を高めることだとされる⁹⁾。

器械運動はいわゆるクローズドスキルであり、自己の身体の動きや姿勢と、その時の身体感覚との往來の中で、より良い技、安定的な技、雄大な技へとつながるようにフィードバックしていくことになる。視線の持って行き方、腰の位置の自覚的な把握、太股の内側に力を入れる感覚、膝を伸ばすことの感覚、加重感覚の変化など、これらを捉えることができれば、マット運動のみならず、器械体操の技の習得に有効である。

ここで注意しておきたいのは、ヨーガは8歳以下の年齢にはあまり向いていないとされていることである。アイアンガー・ヨーガの有名な指導者であるギータ・アイアンガーは、次のようにいう。「5歳から8歳までの子どもについてもいくつかのアサナはできます。・・・(しかし、)静かなポーズは彼らに不向きであるし、だからといってたくさんのダイナミックな動きできる能力があるわけでもありません。・・・幼い子どもには、2～3種類のポーズを楽しく、遊び心をもって学ばせることです」¹⁰⁾。遊びの要素を入れて、どこにどのように力を入れるかといった身体操作の感覚を追求することなく、アサナを軽快に行うようなのであれば、低学年の子どもにも適用可能だろう。ヨーガの技法は、自己の身体の感覚を捉えることにも役立つものである。しかし、ヴィンヤサ・ヨーガ(Vinyasa Yoga)と呼ばれる連続的に動きを行うタイプのヨーガもあるが、それを除けば、アサナのそれぞれは単発で行われ、比較的長い時間のアサナの形態の保持によって心身の壮健さを向上させようとする。スピード感や動きの流動性や雄大さを追求するものではない。つけ加えると、ヨーガの技法と器械運動のそれとは違うのであり、スピード感や動きの雄大さの恩恵をヨーガの技法から得ることはかなり限定的である。体育授業に導入する場合、そのことは踏まえておく必要がある。

3. 頭倒立および倒立のためのスモールステップ

整形外科医であるレイ・ロンクは長年にわたるヨーガ実践の経験と解剖学との知識より、ヨーガのアサナを8つのグループ(立位のポーズ、股関節を開く、前屈、ねじり、後屈、アームバランス、逆転、リストラクティブ)に分けている¹¹⁾。頭倒立(シルシュアーサナ)は「逆転」のグループ、倒立は「アームバランス」のグループに含まれている。肩および上肢に関すれば

どちらも上腕二頭筋、上腕三頭筋が、倒立であればさらに三角筋が、主に働くことになる。そのため、これらの肩から腕を強くし、かつ逆さになることの違和感・恐怖感を除いていく運動が、これらのための予備的なものとなる。体幹部では腸腰筋、大臀筋、脊柱起立筋、腹直筋、腰方形筋、脚部では大腿四頭筋と内転筋群が主に働く。これらのことを踏まえつつ単に筋肉の増強ではなく、恐怖感をなくし、身体感覚に敏感になっていくためのスモールステップのメニューを以下に示したい。

3.1 器械運動に入っていくために

ヨーガ同様、非日常的動きである器械運動には、いわば休眠状態にある「筋肉にスイッチをいれる」ことが有効だといわれる。その典型が腸腰筋である。腸腰筋は多関節筋で、脊椎、骨盤、大腿骨に関連する。レイによれば、腸腰筋の覚醒のシーケンスを行うと、非常に安定した感覚を得られる¹²⁾。

a : トリコナーサナ(Trikonasana)

〈写真a〉¹³⁾



背面部全体を壁につけて、離れないようにして行う。右(左)足を90°外に開き、左(右)足は少し中に入れる。強く足に力を入れ、手を真上に伸ばしてしていく。時間は数秒で終わるのではなく、20-40秒以上は行わせたい。写真では下方の手は足首に置かれているが、脛や太股の部分でもよい。壁から肩や腰の部分が離れやすいため、二人組のパートナーそれをチェックさせてもよい。太股の内側に力を入れスことを意識させる。

b : パールシュヴォッターサナ(Parsvottanasana)

〈写真b〉



脚は前後に開く、踵は床につける。後ろ足は45°～60°にし、腕は背中側で写真部のように合掌をするか、難しければ手首あたりを握り合えばよい。鼠蹊部から折りたたむようなつもりで、背骨の伸びを感じながら下腹部を太股に近づけ、頭もそれに従って足先に近づけていく。背中で合掌することや前屈の角度が重要なわけではない。背中の伸びを感じながら鼠蹊部で折りたたむようにすることで、腸腰筋が目覚めやすくなる。顎は出しすぎたり引きすぎたりしないようにしたい。

c : プラサリータパドウッタナーサナ
(Prasarita Padottanasana)

〈写真c〉



脚を閉じて直立した状態からジャンプして大きく横に脚を開く。開いた足は外側が平行になるようにする。背骨の伸びを感じつつ両手を挙げ、鼠蹊部から折りたたむようなつもりで前屈していく。両手を床につき前を見る。さらに手を足と頭が一直線になるようにする。できなければ可能な範囲で行う。

パールシュヴォーッターサナ、プラサリータパドウッタナーのどちらも、前屈の角度が重要なのではなく、背中伸びを感じながら鼠蹊部で折りたたむようにすることが重要である。それにより腸腰筋が目覚めやすくなる。

これら3つのアサナの頭部の位置は、日常的な動作の中での位置とはかなり異なる。bパールシュヴォーッターサナ、cプラサリータパドウッタナーは、特に頭部が腰よりも下に位置しており、逆さになることへの不安や恐れを気づかないうちに軽減することになる。

3.2 全身に力を入れる

倒立では手や肩に重みが加わり、逆に足が床についておらず重みを感じない、この状態では容易く移動することもできない。これは一種の緊張状態である。補助付きの倒立や壁倒立であれ、一旦倒立になった状態で、「腰やお腹に力を入れる」ことを意識することは難しい。特に授業レベルでは、子どもたちは「腰やお腹に力を入れる」という言葉がピンとこない場合もあるだろう。「からだのシメ」を比較的容易に体得できるアサナを挙げたい。

d : ターダアーサナ (Tadasana)

〈写真d〉



写真では壁を用いていないが、壁を用いるとよい。いったん手を組み上方に伸びてから、掌の指先を床に突き刺すようなつもりで、強く伸ばす。壁に脚全体、臀部、肩、背中、頭部、腕、小指を付けるようなつもりで、足は床を踏みしめる。両脚の間に1枚の紙を挟むようにイメージし、内股に力を入れる。床を踏みしめることによって、太股及び腰回りに力が入る。形態だけを真似すれば、簡単にできてしまうが、それはこのアサナの正しいやり方ではない。自己の身体の姿勢を確認する方法やそうした自己の身体の重心を感じとる能力が養われる。

写真では壁を用いていないが、壁を用いるとよい。いったん手を組み上方に伸びてから、掌の指先を床に突き刺すようなつもりで、強く伸ばす。壁に脚全体、臀部、肩、背中、頭部、腕、小指を付けるようなつもりで、足は床を踏みしめる。両脚の間に1枚の紙を挟むようにイメージし、内股に力を入れる。床を踏みしめることによって、太股及び腰回りに力が入る。形態だけを真似すれば、簡単にできてしまうが、それはこのアサナの正しいやり方ではない。自己の身体の姿勢を確認する方法やそうした自己の身体の重心を感じとる能力が養われる。

e : ヴァシツァーサナ (Vasisthasana)



上〈写真e1〉、
下〈写真e2〉



手を上方へ床に垂直になるように上げていく。足から頭部までが一直線になるように全身に力を入れる。腰が落ち腰が引けて臀部突き出してしまうがちである。片手で体を支えることよりも、体全体に力を入れて、「シメ

の感覚」をつかむことが必要である。〈写真e2〉のように、踵から頭さらに小指まで背面全体を壁につけるようにする。これも一見簡単に見えるが、壁なしで行った場合、お尻が出てしまうことがある。壁を利用してアライメントを確認させた後、マットのラインなどを利用して、踵、膝、腰骨、体を一直線にする。ペアワークで確認させることもできる。数秒間で終わるのではなく20秒から40秒行う。手で体重を支えるヴァシツァーサナは、以下の「腕でバランスをとるために」のアサナとしても分類可能である。

3.3 腕でバランスをとるために

f : アド・ムカ・シュワナー・アーサナ
(Adu Mukha Sranasana)

〈写真f〉



立位前屈から足を大きく後ろに引く。両足と両手で長方形をつくるようにする。身体全体が逆のV字になるようにする。

腕と足をしっかり伸ばし踵を床につけるようにして、掌は完全に開く。マットや跳び箱の一段目を用いて手を着く場所を高くすることもできる。脇を伸ばすように意識させるとよい。30～60秒ぐらい行う。

g : イルカの運動



〈写真g〉

写真ではポーズのように見えるが、これはシルシュアーサナのための補強運動である。正座の姿勢で腕を組みそのまま床

におく手を組んでから、脚を後方へ移動し腰を高くあげる。重心を前後に移動させて、肩、肘から手までの加重に慣れていく。

h : チャトランガ・ダンダアーサナ
(Chaturanga Dandasana)



上〈写真h1〉、
下〈写真h2〉

このアーサナによって膝と太股を固く保つことを学ぶことになる。腹ばいになり両手の平を胸の横におく。からだと床が平行になるように、床から持ち上げる(上の写真)。この姿勢は難易度が比較的高く、お尻を突き出てしまいがちになる。十分にできない場合は、無理に行うのではなく、〈写真h2〉のように肩の真下に手が着くようにして、腕を伸ばした方がよい。この場合も、踵から頭までが一直線になるようにする。お尻が上がってしまうか、逆に下がってしまう場合が多い。5秒から15秒行う。

i : バカーサナ (Bakasana)



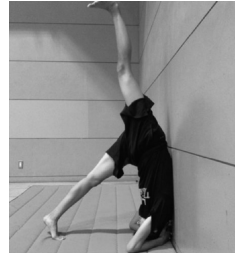
〈写真i〉

このアサナは木にカラスがとまっている形象を表している。両脚を着き、腰を下ろした姿勢をとり、そこから前方の床に重心を移動させながら手をついていく。その際に踵を徐々にあげていく。膝を曲げた足が翼であり、左右の爪先は接触させる。写真のように完全に空中に浮かない場合でも、そのまま10秒から15秒保持する。バランス感覚と安定性を高めるアサナとされる。顔から落ちないように顎を引かないことを指導する。また安全のためマットの上で行う方がよい。

3.4 逆転することの不安・恐怖感の軽減ために

倒立は頭部が下方になり脚が上方になるという非日常的な体勢であるが、それだけでなく、それ自体の姿勢保持が大きな負荷である。安全であることの確信を持ち得た状態で、逆さになることに慣れていくことが必要になってくる。前述のb : パールシュヴォーッターサナ、c : プラサリータパドウッタナ、f : アドムカシュワナー・アーサナも、頭部を腰より下にして床に近づけるため自ずと逆さになる感覚を体験している。ここではさらに逆転の姿勢をとり、それを保持するものを紹介しておく。以下の2つは、ヨーガのアサナの完成形ではないが、逆さになることの不安を解消し、逆さの状態ですべてに力を入れて姿勢を保持する力を養うと思われる。

j : ハサミのポーズ¹⁴



〈写真j〉

正座し腕を組む。その組んだ腕の幅を維持したまま、手を組み肘から手までを床につける。腰を上げて組んだ手の中に後頭部をつけ、頭頂部(より若干前)を床につける。写真のように、壁に背面部全体がつくように行う。片足ずつ上げてその姿勢を保持する。手と頭の位置はシルシュアーサナ(下図)と同じである。手を置く位置をいわゆる三点倒立のようにすることもできる。シルシュアーサナと三点倒立を比較すると、接地面積が多い前者の方が安定しやすい。ハサミの姿勢に慣れてきたところで、補助者が太股を下から上げて壁のシルシュアーサナに挑戦することもできる。

k : ダンゴムシから壁の頭倒立



〈写真k〉

頭倒立は、頭のみで体重を支えるわけではなく、手と腕で体重を支えることを確認させておく。手は頭倒立(三点倒立)の位置におく。脇が開きがちになるので、脇を締めおくことに注意を喚起する。この姿勢を保持することで、逆さの感覚、体幹部に力を入れる感覚に慣れることができる。足を伸ばしていないので恐怖感は少ない。

慣れてきたら壁なしで行い、補助者は背面から腰を抱えてあげるとよい。その際にそのまま前転を行うことを覚えれば、不安定になったときの対処法が身につくことになり、さらに不安感・恐怖感が軽減されるだろう。不安感・恐怖感が軽減されてきたら、徐々に脚を伸ばしていくようにする。脚を伸ばすことを優先させると、バランスを崩して背中方向に倒れてしまった場合、うまく転がることができず、背中を打ってしまうことにもなりかねない。



〈写真1〉

写真では頭倒立(いわゆる三点倒立)の手のつき方を行っているが、シルシュアーサナの組み方は、さらに安定性が高いため、多少容易になる。写真は、壁での三点倒立であるが、側方へ体が傾いてしまうことを避けるために、壁のコーナーを使用することもできる。壁のコーナーを使用すれば、左右に体が振れてもそれを壁が防いでくれることになる。

太股と膝に力を入れ、脚を真っ直ぐにする。脚をバタバタさせてしまう子どもがいるが、バランスを崩しやすくなるだけでなく、器械運動の技の多くは開脚を伴う技以外、脚は閉じておくことが理想であり、そうでなければ他の技に繋がっていかない。例えば、ロングダートで両脚の膝のシメがなくバラバラになると、軸が大きくふれてしまう。ヨーガではいわゆる「下駄足」にするが、器械体操では爪先を伸ばすため、両方を行わせてもよい。ダンゴムシであれ、壁の頭倒立であれ、安全のため一旦頭頂部をつけて加重をかけたら、絶対に動かさないことを伝えるべきである。頭頂部の位置（両耳の一番高いところを結んだ線と頭部の中央線の交点、もしくは、眉間のところに手根骨を置き中指の先がふれるところより少しだけ前）を確認させるべきである。ダンゴムシからそのまま足を上方へ伸ばしていけば頭倒立になるが、足を伸ばす中で不安定になる可能性もあるため、ペアを組ませて足が左右に振れないように補助させる。ここまで来ると、壁倒立を行うことに対する抵抗感は、心理的にも肉体的にも少なくなっているだろう。

おわりに

本稿は、倒立の段階的指導法に恐怖感と身体感覚という観点を設定し、ヨーガの技法からアプローチする試みであった。11個のアサナを取り上げているが、器械運動の单元の中で毎回の授業でこれらすべてを行うのは難しいだろう。個々の子どもの状態に合わせて、課題を提示することができる。倒立を試みても、腰が十分に上がることなく失敗してしまうことを繰り返させるよりは、小さな課題を果たしていく方が運動の楽しさも体験できるだろう。

ヨーガは本来、身体に緊張と弛緩の状態を与え、気づきを深めていく。よって、本稿でとりあげたアサナと弛緩の状態を組み合わせれば、中学校1・2年生、3年生「体ほぐしの運動」の「緊張したり緊張を解いたり脱力したりする運動を行うことを通じて、気付いたり関わり合ったりすること」、中学校1・2年生「体の動きを高める運動」の「力強い動き」中の「自己の体重を利用して腕や脚を屈伸したり、腕や脚を上げたり下ろしたり、同じ姿勢を維持したりすること」という学習指導要領解説の記述とも合致する。

今後は本稿において示したヨーガの技法を具体的にどのように体育授業において取り入れるのかを検討し、またその有効性を検証する作業が課題として残されているだろう。

注

- 1 佐藤徹「運動指導におけるキネステーゼ意識の把握に関する研究」『日本体育学』2006年21巻1号、105-110頁。

る事例的考察—初心者 の倒立練習に 関して—」『スポーツ運動学研究』15号 2002, pp.25-36.

- 2 同論文 p.35.
- 3 佐伯聡史「マット運動における倒立前転の自習法に関する研究－恐怖感のマネジメントを中心として－」『人間発達科学部紀要』第2巻第1号、2007、p.87.
- 4 同論文 pp.88-89.
- 5 同論文 p.91.および、佐伯「マット運動における倒立系技群の段階的練習法に関する研究② 倒立前転」『人間発達科学部紀要』第4巻第2号、2010、pp.109-124.
- 6 高橋他編『新しいマット運動の授業づくり』2008、大修館書店、p.22及びp.103. 文部科学省『器械運動指導の手引き』(学校体育実技指導資料第10集)、2015.3. p.131. 高橋、三木、長野、三上編著『器械運動の授業づくり』大修館、1992. pp.48-49. 金子友明『教師のためのマット運動』大修館、1982. pp.258-260.
- 7 近代ヨーガは元来、北欧体操の技法から影響を受けている。詳しくは、マーク・シングルトン『ヨガ・ボディ』大隅書店、2014など。
- 8 山内基広『ねこちゃん体操からはじめる器械運動のトータル学習プラン』創文企画 2007.



実線で囲んだものが、形態的にはヨーガのアサナと同じものである。

- 9 レイ・ロング『YOGA解剖ミュー アーサナ編』アンダー
ザライト ヨーガスクール 2012. P.154
- 10 『楽しいヨーガ』p.138. (Swati Chanchani, Rajiv
Chanchani, *Yoga for Children*, UBSPD: New
Delhi, 1995. p.140)括弧内は、筆者が挿入した。
- 11 レイ、前掲書、p.54-189.
- 12 レイ、前掲書、p.24.
- 13 写真 g, j, k, l 以外は [http://www.yoga.jp/index.
php](http://www.yoga.jp/index.php)
- 14 これは筆者が試みに命名したものである。