

## ラート運動の試行授業と活動課題の一考察

～附属校におけるオリンピック教育の推進をめざして～

藤田 正樹

平成 27 年度の本校におけるオリンピック・パラリンピック教育の取り組みとして「ラート運動」を実施した。ラート運動はドイツ発祥のスポーツであり、2本の鉄の輪を平行につないだ器具を用いて様々な体操を行う器械運動である。体操が苦手な児童生徒でも、四肢を伸ばした状態で側転や前転、後転といった動きができ未知の感覚を味わえる。今回、試行授業として実施した結果、多くの児童生徒が興味・関心を示し、「ラート運動は好き」「もっとやってみよう」という回答を得た。普段の授業では体験できないダイナミックな身体の動きを間近で見たり実際に経験したりすることで、器械運動に対する視野が広がり、スポーツを楽しむ心を醸成する活動としても意義があることが示唆された。

キー・ワード：オリンピック教育 ラート運動 器械運動の楽しさと喜び 活動課題

### 1 はじめに

筑波大学附属学校教育局は、2020 オリンピック・パラリンピック東京大会決定の2年前、平成 23 年 3 月に「附属学校オリンピック教育推進専門委員会」を発足し、筑波大学附属 11 校における国際平和教育としてのオリンピック・パラリンピック教育を推進している。筑波大学附属聴覚特別学校（以下、附属校）においても現在、学校内外で展開されている児童生徒の諸活動にオリンピック教育の価値（卓越 Excellence、友情 Friendship、敬意 Respect）とパラリンピックの価値（勇気 Courage、決意 Determination、平等 Equality、インスピレーション Inspiration）を付与し、試行錯誤を重ねながら教育実践を進めている。

昨年度（平成 27 年度）はその一環として新たに「ラート運動」（器械運動）を取り上げ、小学部児童及び高等部生徒を対象に授業を行った。その実践事例について紹介する。

### 2 ラート運動

ドイツ発祥のスポーツである。2本の鉄のリング（直径約 2m）を幅約 50cm の間隔で平行につないだ器具を使用し、そのリングの中で様々な体操を行う（図 1）。基本的な技としては側転や後転、前転

があり、四肢の力加減やリングの回転等を利用してダイナミックな回転運動を行う。従来の器械運動では体験し得ない未知の感覚を味わうことができ、連続技も可能である。まだ全国的に広く普及はしていないが、子供から障害のある人まで誰もが楽しむことができるスポーツとされる。

なお附属校での実践は今回が初めてとなる。筑波技術大学の協力・指導のもと、事前に本校体育科教員対象の実技研修を行い、十分な実地練習を積んだ上で授業に臨むこととした。



図 1 ラート

（165cm の人が回れるサイズの重さは約 45kg）

### 3 研究目的

本研究の目的は以下の 2 点である。

(1) 普段経験できない新しいスポーツを間近で見たり、実際にやってみたりすることで、児童生徒の興味関心を高め、視点を新たにして運動そのものへの親しみを持たせること。

(2) 試行授業からラート運動活動の課題を明らかにし、次年度に向けた改善策を図ること。

#### 4 研究方法

##### (1) 対象、授業日時、指導体制

今回、活動対象としたのは小学部5年生(13名)と高等部1年生男子(11名)である。授業は平成28年3月17日に附属校体育館で行われた。直接指導にあたったのは、助言講師1名、本校教員3名の計4名である。

##### (2) 授業内容

小学部児童は、助言講師による実技場面(側転、後転、前転)を見た後、ラートに触れて回してみる活動(1時間枠)とした。小学5年生は、技を見て、ラートを触るという体験をした(図2)(図3)。



図2 助言講師による実技場面の様子



図3 ラートを触って回転させる体験の様子

高等部生徒は実際に輪の中に入り、指導プログラムに沿って実技を行う活動(2時間枠)とした。生徒11名を3グループに分け、各々に教員が付いて補助を行い、安全を確保しながら指導を行った(図4)。



図4 グループに分かれて実技を行っている様子

各々の活動後にアンケート用紙を配布して意識調査を行い、本活動における児童生徒の率直な反応(感想・意見等)を検討することとした。

##### (3) 指導プログラム(高等部生徒)

ラート運動は先に述べたように大きなリングの中に入って行う体操運動であるため、体の重心感覚や四肢の使い方、力加減のタイミング等が重要になる。講師の助言のもとに以下の指導プログラムを作成し、生徒にその詳細を提示・説明しながら実技指導を行った。

###### ① リング枠の上を歩く

初めにバランスをとりながら枠の上を歩く。視線を正面に向け、常に自分が円の中心にいるようにする。最初はぐらぐらゆれるラートにとまどう様子が見られたが、すぐに感覚を覚えて歩けるようになった。

###### ② パー(リング同士をつなぐ支柱)を歩く

視線を正面に向け、手を真上に挙げる。このとき、ラートは握らず、添える程度にする。ラートが動くことで怖がって腰を曲げてしまうと、うまく歩くことができない。足を前に出しても、体が円の中心にあることが大切である。初めての感覚なので、慣れるまで時間がかかるが、コツを掴めばラクに歩くことができるようになる。

## ③ 足首の固定

足首をベルトで固定させる。まずは足を板の上に真っ直ぐに乗せ、結び目（足の甲深く）の位置まで足を入れる。イメージとしてはスノーボードの板と靴を固定させるベルトのようなものである。次に、上下と後ろを止めたら、つま先を思い切り外に向け伸ばす。そして、上手に回るポイントとして、土踏まずで背伸びをするようなイメージで立つ。別の言い方で言うと、足の裏で板を掴むイメージである。

## ④ 左右に揺れる

視線は常に正面に向け、自分の体が常に円の中心にいるようにする。慣れてきたら、揺れに合わせて手を挙げて、バランスをとる。右に行ったら左手、左に行ったら右手をバーに添える。

## ⑤ 側転

回転系のプログラムとして、比較的簡単な側転から行う。回転系の技を行う際、視線を上に向けると腰が落ちてしまい、下に向けると腰が曲がってしまうので、回転系の技は特に視線が大切になってくる。バーを下から持ち、止まりたい時には、進行方向の手を離すと、止まるようになっていく。

## ⑥ 後転

この技から視界がガラッと変わり、未知なる感覚を更に味わうことができるようになる。回転するときには、どちらかの足を前に出し、つま先は、進行方向と反対（正面）に向ける。前後に揺らし、後ろに行ったときにバーを下から持ち、自分の手を見るようにする。肘と腰をしっかり伸ばしてバーにぶら下がるようにして、つま先を伸ばすと自然と後ろに回る。力を無理に入れないことがポイントとなる。

## ⑦ 前転

後転とは逆回転となるが、後転とはまた違った未知なる感覚を深く味わうことができる。つま先を進行方向に向け、前後に揺らし、飛び込み前転のように腕を伸ばしながらバーを下から持つ。自分の手を見るようにすることが大切で、

視線が違うところを見ていると、うまく回転できない仕組みになっている。力を入れず、顎を引き、常に自分の手を見ているようにすると一回転できる。

高校1年生男子は、以上の指導プログラムに沿って行った。それぞれのポイントを意識することで、スムーズに行うことができた。生徒の中には、速く回ろうと力を入れたり、力で回転を止めようとしたりする生徒もいたが、このラート運動は力を入れれば入れるほど上手くできないのが、おもしろいところでもある。体の重心感覚や四肢の使い方と力加減のタイミングが上達のポイントであることを伝え、各々意識をしながら取り組むことができた。

## 5 結果

## (1) 小学部児童

小学5年生（男女13名）のアンケートを見ると、「やってみたい」が85%（11名）で「やりたくない」が15%（2名）という結果になった（図5）。小学5年生はラート運動を実際には行わず、技を見たりラートを触ったりした活動が中心で、主に見て感じたことの感想となった。自由記述では、「やってみたい」「おもしろそう」「楽しそう」「色々な技ができてすごい」等の全体的に意欲的かつ肯定的な感想が多かった。一方で「目が回りそう」「頭に血が上りそう」「難しそう」「怖そう」等の恐怖感を感じる児童が3割近くいた。

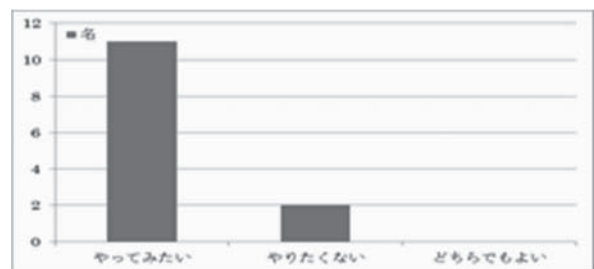


図5 ラート運動への関心（小学部5年生）

## (2) 高校部生徒

実際にラート運動を体験した高校1年生（男子11名）のアンケートを見ると、「ラート運動が好きか」という項目に対して、大好き・好きが91%（10

名)、普通が 9% (1 名) という結果で、ラート運動が嫌いという生徒はいなかった (図 6)。自由記述においても、「おもしろくて興奮した」「とても楽しかった」「できたという気持ちを久しぶりに持った」「日常では感じない感覚が気持ち良かった」等、体験したことによって感じた肯定的な感想が多く、否定的な感想はなかった。今後について問われた項目においては、全員が「もっとやりたい」という結果となった。

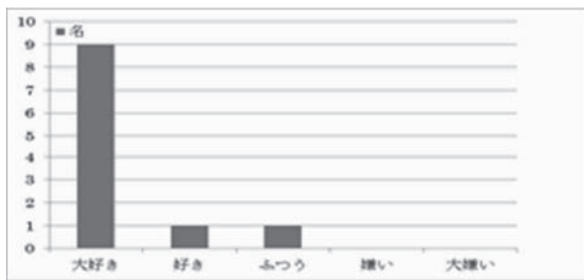


図 6 活動後の関心 (高等部 1 年生)

## 6 考察

今回のラート運動の学習において、技を見たりラートを触ったりした小学 5 年生に関しては、多くの児童が見た目の躍動感に興味を沸かした反面、身体が回転する動きや、未体験の運動から予想される恐怖心が生まれてくることがわかった。

一方、実際に体験した高校 1 年生男子は、全員が意欲的かつ肯定的な感想を出した。この高校 1 年生男子の中には、器械運動が苦手な生徒もいたが、その生徒たちからは「重力に逆らっているような感じがして気持ち良かった」「日常ではまず感じることはない感覚があった」「おもしろさを発見できた」等の感想があり、器械運動における喜びや楽しさを初めて味わうことができたといえる。ラート運動を行ったことで、器械運動に対する不安がなくなり、もう一度やりたいという意欲が出てきたことがわかった。

## 7 今後の課題

今回、ラート運動の施行授業を行ったことによって、いくつかの課題も浮かび上がった。1 点目は、ラート運動は実施するにあたって、一度に何人もが実施できるわけではないということである。本校体

育館では、安全面を配慮し、ラート 3 台を同時に実施することが限界だった。それを踏まえての実施場所と時間の検討、そして生徒一人一人の運動量の確保が必要になる。2 点目は、個人個人の身長に合わせたラートを準備しなければならないということである。今回は計 6 台のラートを準備し行った。自分の身長に合ったラートが必要であり、事前に身長と両手を上げた高さを測って実施に繋げた。3 点目は、オリンピック教育という位置付けでラート運動をどのように生かしていくかということである。児童生徒にとっては初めて見て、触って、体験して、感じることの多いラート運動である。オリンピック教育の一環だということを意識させるために、児童生徒への事前事後学習が必要不可欠になってくる。

しかしながら、ラート運動を経験することで、体操競技の感覚を味わい、オリンピックの体操競技への興味が高まることも期待される。また、器械運動に対する不安や恐怖心を和らげ、意欲的な活動が期待できる。

以上のことから、課題はいくつかあるが、今後も附属校のオリンピック教育啓発活動として、毎年継続的に実施できると良いと考える。

### 【謝辞】

本研究で報告した取り組みは、国立大学法人筑波技術大学障害者高等教育研究支援センターの天野和彦准教授の協力を受けて行われたものであり、ここに記して感謝申し上げます。

### 【参考文献】

渡邊明志 (2016) 「附属聴覚特別支援学校の取り組み」『オリンピック教育』 vol. 4 : 筑波大学オリンピック教育プラットフォーム 筑波大学附属学校オリンピック教育推進専門委員会 pp.28