

# ドイツにおける子どもを対象とした 体操指導方法

Die Methodik vom Kinderturnen in Deutschland

鈴木 智子  
SUZUKI Tomoko

## 要旨

本稿は、2017年4月から2018年3月までの1年間のドイツ・ケルンにおける海外研究の報告書である。筆者は、主にドイツ体育大学ケルンにおいて、イローナ・ゲアリング氏の下で子どもを対象とした体操指導方法について学んだ。ゲアリング氏の学部生対象の授業「器械における運動」においては、床運動、鉄棒、跳び箱での基本的な技術と理論を、ゲアリング氏が指導案を作成する子ども体操教室においては、様々な器械を用いた体操指導方法を実践的に学んだ。加え、ミュールハイム体操スポーツクラブのレナーテ・ヴェーマイヤー氏による子ども体操教室にアシスタントとして参加する機会を得、ドイツの一般的な子ども体操教室においては、毎回大きな変化がないことが安心感につながっており、指導者であるヴェーマイヤー氏は体操指導にとどまらない子どもや親の教育も担っていることがわかった。また一般的なドイツの子どもの運動能力の現状も知ることができた。

## I. 研究目的

ドイツでは、多くの子どもが、まず最初のスポーツとして、Turnen（器械を用いた体操）を体験する。Turnenとは、今から約200年前（1811）にドイツのF.L.ヤーンが始めた器械を用いて行う体操のことで、現在の体操競技の前身である。日本では、幼いころから野球やサッカー、水泳などの単一種目を行うことが多いが、Turnenは、ぶら下がる、よじ登る、跳びのる、飛び下りるなど多様な動きを含み、特に幼児～小学校中学年までの幼い子どもには、ふさわしい運動である。よって、ドイツでの子どもを対象としたTurnenの指導方法とその実際を知ることを目的とした。主な研究活動は、以下の通りである。また、以後、Turnenについては、単に「体操」と表現することとする。

- 1) ドイツ体育大学での授業や子ども体操教室への参加
- 2) ミュールハイム体操クラブでの子ども体操教室や親子体操教室への参加

## II. 研究活動内容及び成果

### 1. ドイツ体育大学にて、学部生を対象とする教職必修科目を聴講

ドイツ唯一の体育大学であるドイツ体育大学ケルンのイローナ・ゲアリング氏の下で、その著書や授業などから子どもを対象とした体操の指導方法を学んだ。私が聴講したのは、イローナ・ゲアリング氏が担当する学部生対象の教職必修科目2講座である。どちらも「器械体操（Bewegen an Geräten）」というテーマであるが、1つは、「10～18歳の子どもを対象とする教師のための授業」、もう1つは、「小学生とハンディキャップのある子どもを対象とする教師のための授業」である。ゲアリング氏は、体操の指導方法の中でも、特に補助方法（Hilfegebung）についてのエキスパートで、この授業では、床運動、鉄棒、跳び箱での基本的な技とその補助方法を学ぶ。授業はすべて前半は講義、後半は実技である。講義を理解するにあたって、ゲアリング氏の著書「器械体操の基礎教本（Basisbuch Gerätturnen）」（Gerling, 2014）が大変役に立った。また、体操系の授業のために、週に3回の補習（Tutorium）が準備されており、私も週に1回ほぼ毎週参加した。補習には、チューターの学生が1名ついていて、全員でウォーミングアップを行った後は、各授業ごとに、ほぼ学生同士で補助をしたりアドバイスし合ったりしながら練習を行った。チューターは各グループを回って、時々アドバイスするような形であった。私が参加した時限（19時～21時）の補習は、体操用の床などが常時設置されている専用体育館で行われ、補習以外の目的で練習する選手も多くおり、間近に優秀選手の練習の様子も見ることができた。

### （1）「器械体操（Bewegen an Geräten）」～小学生とハンディキャップのある子どもを対象とする教師のための授業」のシラバスと試験課題

表1は、私が聴講した授業のうち、「器械体操（Bewegen an Geräten）」～小学生とハンディキャップのある子どもを対象とする教師のための授業」のシラバスである。また、表2は、最終回（14回目）に実施される実技テストの内容である。①～⑧の技を、この順番で途切れることなく連続して行う。

表 1. 「器械体操 (Bewegen an Geräten) ～小学生とハンディキャップのある子どもを対象とする教師のための授業」のシラバス

1	理論: 体操の教授法—何を(内容)、なぜ何のために(意味づけ)、どのように(方法)
2	<b>身体のバランスをとる I</b> ・理論: バランスの定義。バランス能力教育のための課題立案の Analysatoren とバリエーション。 ・実践的なアプローチ: 線の上でバランスをとる。裏返しにした体操ベンチでのパートナーワーク。
3	<b>身体のバランスを取る II と器械の組み合わせを創造し、変化させ、やってみる</b> ・理論: 器械の組み立てのバリエーションの可能性とバランスをとるための課題立案 ・MSW (2008) 専門知識の手引き…77-85 ページを読んで理解すること ・安定または不安定な様々な支持面上でバランスをとる。付加的な課題によって、様々な高さや幅や傾きでバランスをとる (小さな器械からの移動など)。 専門知識の期待: SuS は様々な方面 (とりわけ、パートナーワーク) でバランスをとるために器械を利用する。→SuS はバランス課題を複合的な要求をもって克服する。 ・体操ベンチとブロック跳び箱を使った器械の組み合わせ。 ・平均台での体操的なエレメントの習得。
4	<b>前転への導入</b>
5	ターンと回転
6	頭を勢いよく落下させること (Munter Kopfunter) I
7	頭を勢いよく落下させること (Munter Kopfunter) II: 倒立への蹴り上げ、3 人組での倒立、はさみ倒立から側転へ
8	鉄棒における支持と回転 器械の取り扱い、支持の教育方法と逆上がり (Aufschwung) + その補助の学習
9	鉄棒: 後方支持回転 (Umschwung) と棒下振り出し降り (Unterschwung) と試験課題の練習
10	・ロンダート ・後転 ・床における試験課題の練習
11	器械の取り扱い、安全の見地と平行棒における支持への導入 Offene und angeleitete (指導された) 課題立案
12	1. ジャンプ (激しくぶつける踏み切り) からの支持そして巧みな着地 2. 支持ジャンプ: 抱え込み跳びと開脚跳び / 補助の学習: Stützgriff
13	筆記テスト
14	実技テスト (鉄棒と床)

表 2. 「器械体操 (Bewegen an Geräten) ～小学生とハンディキャップのある子どもを対象とする教師のための授業」の最終回に実施される実技テスト内容

鉄棒	①逆上がり (Aufschwung)
	②後方支持回転 (Umschwung vorlings rückwärts)
	③棒下振り出し降り (Unterschwung)
床	④倒立前転 (Handstand-Abrollen)
	⑤後転倒立 (Rolle rückwärts in den Handstand) …補助ありも可
	⑥ロンダート (Radwende) …両足同時に着地しないと不合格
	⑦側転 (Rad) …得意な方向 (Schokoladenseite) も苦手な方向 (Zitronenseite) も両方向行う
	⑧跳び前転 (Sprungrolle)

## (2) 「器械体操 (Bewegen an Geräten)」の授業で学んだこと

この授業では、床運動、鉄棒、跳び箱での基本的な技術と理論、そして補助方法を学んだ。特に 2012～2014 年のプロジェクト研究において、明らかにできなかった体操用語のいくつか—例えば、技そのものの名称である Unterschwung (棒下振り出し降り) や、器械に対する身体の向きなど体操に関わる専門用語、また各器械における技をどのように段階的におしえるのかを知ることができた。また、指導理論や専門用語をドイツ語で知ることができたため、そのことを、後述する子ども体操教室という実践的な指導の場で生かすことができた。また、自身も学生とともに体操を体験したことにより、少なからず恐怖心を感じ、また自身が最大限の力を発揮して成功したときには喜びも感じることもできた。このこともまた、子ども体操教室の指導に役立った。加え、ゲアリング氏は、音楽の使い

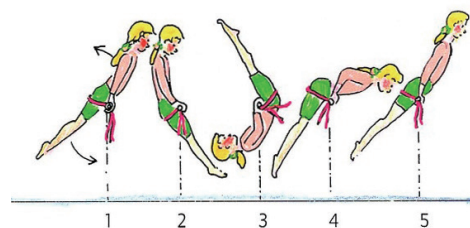
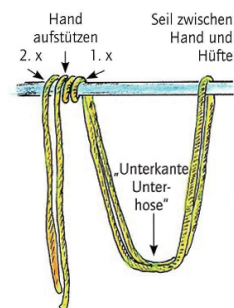
方が大変魅力的であり、特に辛い課題における心躍るBGMの選曲センスは抜群であった。以下に、鉄棒における授業での、ゲアリング氏の指導例を3つ挙げたい。イラストはゲアリング氏自身によるものである (Gerling, 2014)。

### i. 支持 (Stützen)

肩の高さの鉄棒に、ジャンプして両腕支持 (つばめ) の状態になる。これを連続して行うための練習方法について述べる。1本の鉄棒に3人、向きは交互になる。すなわち、隣の人とは向かい合わせになる。そして、8カウントの音楽に合わせ、ジャンプ (1c)、ジャンプ (2c)、ジャンプ (3c)、つばめ (4c)、キープ (5・6c)、降りて2つ隣—すなわち同じ向きの1つ右隣へ移動する (7・8c)。これを何10回も繰り返す。その際、「springen (1c) - springen (2c) - in den Stütz (3・4c) - halten (5・6c) - runter (7・8c)」(意味は、ジャンプ (1c) - ジャンプ (2c) - つばめになる (3・4c) - キープ (5・6c) - 下に (7・8c)) とみなで声を出しながら行う。また、同じリズムで、鉄棒の反対側の右斜め前に移動するというバリエーションもある。この練習では、BGMにも適した音楽が選曲された。学生も「音楽がなかったら、がんばれない。」と言っていた。

### ii. ロープの助けを借りた後方支持回転 (Umschwung vorlings rückwärts)

Umschwungは鉄棒を軸に回転すること、vorlingsは身体の前側に器械があること、rückwärtsは動作の方向が後方であることを示す。まず実施者が、両腕の支持 (つばめ) の姿勢を取り、補助者が図のように、ロープを大腿部後方にかけ鉄棒に巻き付ける。この際、かなりきつく大腿部が鉄棒にしっかり押し付けられるようにロープを引っ張りながら巻き付ける。そしてその巻き付けたロープごと鉄棒を実施者がつかむ。ロープのもう一端は、大腿部と鉄棒をつかんだ手の間にある。そして、実施者は身体を真っすぐにして、上半身を思いきり後方に倒す。すると自然に1回転して元のつばめの姿勢に戻る。このとき、躊躇して、上半身が前にいってしまうと、上半身の動きが回転と逆向きになってしまうためうまくいかない。バイオメカニク的に納得のいく理論とロープのお陰で、私もチャレンジでき、これが初めてできたときは学生たちとともに感激した。



### iii. 棒下振り出し降り (Unterschwung) の段階的学習

Unterschwungは、以前プロジェクト研究でドイツのスポーツクラブを訪ねた際も、6歳のスポーツテストの種目に挙げられていたが、6歳の子どもが行うUnterschwungがどの程度のものなのかを明らかにすることはできなかった。しかし、この授業で、段階的な指導法を知ることができ、また実際に、ゲアリング氏の子ども体操教室で子どもにおしえる機会を得、このことが明らかになった。では、段階的な指導方法について述べる。



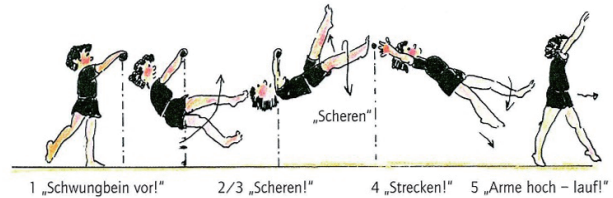
### ①つかんで走る

まず、最初の段階は、鉄棒から4～5mのところから走って鉄棒に向かい、鉄棒をつかんで走り抜ける。身体が鉄棒より前に行く際、両腕を伸ばし、視線は上を見るようにする、すなわち腕と上半身が一直線になるようにして走り抜ける。



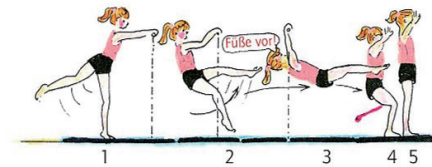
### ②つかんではさみ跳び

次の段階は、鉄棒を両手でつかんで立ち、片脚を後ろから前に振り出して、はさみ跳び一すなわち振り上げ脚と反対の脚を入れ替えるように高く上げ、振り上げ脚、反対の脚の順に着地しながら走り抜ける。その際のポイントは、鉄棒より手前で踏み切ることである。実践者は、つい鉄棒の真下か、鉄棒より前方で踏み切りたくなるのだから、そうするとうまくいかない。



### ③両足での着地

さらに次の段階では、振り上げ脚を振り出した後、両足を前に送り出し、両足で着地する。私がゲアリング氏の子どもの体操教室でおしえた5～6歳児も、上手な子どもはこの両足着地まで補助ありでやることができた。



## 2. 体操センター・ドイツ体育大学の子どもの体操教室に指導者として参加

イローナ・ゲアリング氏（写真1）は、体操センター・ドイツ体育大学という社団法人で、週に1回子ども体操教室を指導されており、私も学生たちとともに子どもの指導に参加した。この教室は、ゲアリング氏の指導の下、約30名の学生が約100名の子どもたちを対象に体操を指導するというもの



写真1. イローナ・ゲアリング氏と著者

で、私も1人の学生とペアになって、8名の子どもたちを約1年間指導した。2018年3月の特別プログラムでは、日本の遊び歌（原曲はイタリア歌曲：フニクリ・フクラ）「オニのパンツ」と「グーチョキパーで何つくる」をドイツの子どもたちに指導する機会を得ることができ、一部日本語で歌いながら子どもたちと動くことができた。

夏ゼメスターが全13回、冬ゼメスターが全13回で、毎回、ゲアリング氏が作成される指導案は貴重な資料である。授業で学んだ指導方法を実際に実践することにより、補助（Hilfegebung）のさじ加

表3. 子ども体操教室使われる器械

①体操マット (Matte)	
②エパーマット (Weichbodenmatte)	
③跳び箱 (Kasten) …日本のものと違い、上下の幅が同じである。 小跳び箱と組み合わせて階段状にすることができる。	
④踏切板 (Sprungbrett)	
⑤小跳び箱 (kleiner Kasten)	
⑥体操ベンチ (Turnbank) …上下どちらを上にしても使用可能。 上面は幅広、下面は幅が狭い。	
⑦ミニトランポリン (Minitrampolin) …四角なので、他の器械と組み合わせて使いやすい	
⑧平行棒 (Barren) …高さを変えられるので、 段違い平行棒 (Stufenbarren) に することもできる。 また、バーを斜めにセットすることも可能である。	
⑨平均台 (Schwebebalken)	
⑩丸太平均台 (Rundbalken)	
⑪跳馬 (Bock)	
⑫鉄棒 (Reck)	
⑬スイング吊り輪 (Schaukelringe) …天井に固定されており、 引き下ろして使用する。高さは自由に変えられる。	
⑭肋木 (Sprossenwand)	

減一すなわち少なすぎず、多すぎない援助というものを学ぶことができた。また、ほぼ1年間、5～6歳の同じ子どもたちを指導したことにより、どの程度のことができ、どんな成長がみられたか、また子ども同士の相互作用などを知ることができた。

### （１）子ども体操教室で使われる（小学校に必ずある）器械

表３は、子ども体操教室で使われる器械のリストである。これらは、ドイツ体育大学だけでなく、小学校の体育館には必ずある器械である。

### （２）子ども体操教室の授業運営方法

図１は、夏学期と冬学期の第１回目の子ども体操教室の器械の配置を上からみた図である。Aはマット運動、Bは平均台、Cは鉄棒である。各種目５グループの全15グループ、１グループにつき子どもが８～９名で、学生が２名ずつついて指導する。約15分で、AからB、BからC、CからAというように指導者ごと移動する。毎回、ABCの３種目を行うが、内容は大きく跳び箱や吊り輪、段違い平行棒など毎回変わる。この教室は、子どもたちの貴重な運動の機会であると同時に学生たちの貴重な指導の機会となっている。また、一部、職業的現場実習の単位となる学生もいる。

### （３）各回のテーマと音楽

表４は、2017年夏学期の子ども体操教室の内容、表５は、2017年冬学期の子ども体操教室の内容である。

### （３）イローナ・ゲアリング氏による指導案の一例

12月６日に実施された、吊り輪にバーを取り付けた空中ブランコのような器械（Schauckeltrapez）

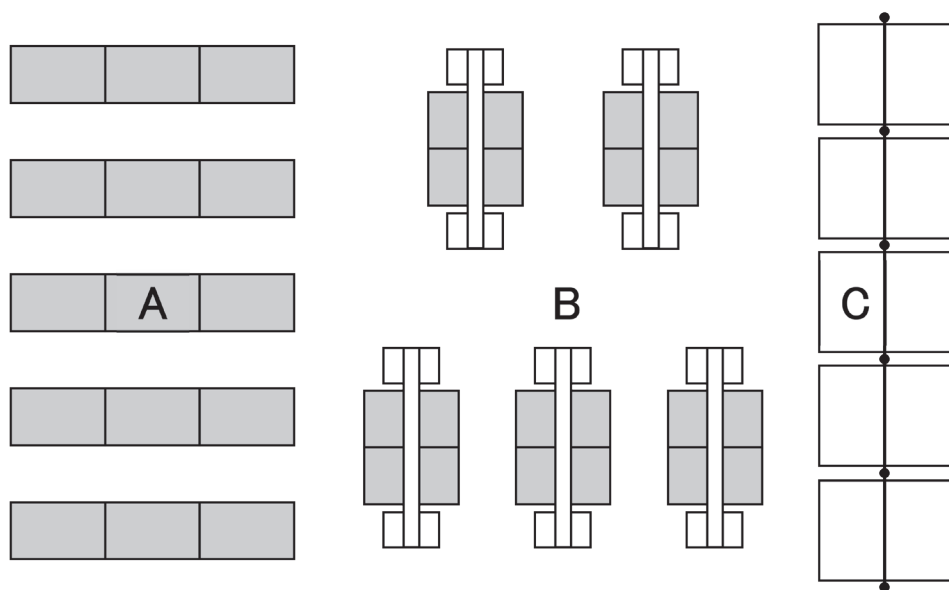


図１．子ども体操教室での器械の配置例

表 4. 2017年夏学期の子ども体操教室の内容

	テーマ1	テーマ2	テーマ3	音楽
①4/17	床（能力を知る） 身体を板のようにまっすぐにする、ゆりかご、前転、倒立、側転など	平均台（能力を知る） 歩く、伸身ジャンプ、子馬ちゃん跳び、両足ターン、 水平バランスなど	鉄棒（能力を知る） 両腕支持、こうもり、逆上がり、支持回転、棒下振り出し降りなど	Hurra-Lied (やったーの歌) Anne Kaffeekanne (アンネ コーヒーポット)
②5/3	マット 前転、段ボール箱を使って	跳び箱、踏切板 踏切板でのジャンプ、着地	ミトラボリン、吊り輪 吊り輪でバランスを取りつつジャンプ	Gutentag liebe Leute(こんにちは みなさん)
③5/10	丸太平均台 歩く、ジャンプ、水平バランス	跳び箱 下向き・上向き・横向き 横跳び越し	鉄棒 両腕支持、足抜き回り 逆上がり	Herzlich willkommen (ようこそ)
④5/17	マット、跳び箱、踏切板 斜面での後転	跳び箱、ミトラボリン ミトラボリンから跳び箱へ跳び乗る	体操ベンチ、小跳び箱 ベンチシーソーでバランスをとる	Roboterlied (ロボットの歌)
⑤5/24	マット、跳び箱の1段目 ゆりかご、子ウサギ跳び 高さのあるところから 台上前転	跳馬(鉄棒の支柱に皿を取りつけたもの) 開脚ジャンプ	平行棒の間につるされた体操ベンチ 吊り橋を渡る	Wackelpudding (ぐらぐらプリン)
⑥5/31	壁、マット、小跳び箱 壁倒立、振り上げからの壁倒立、3人組の倒立	跳び箱、マット、踏切板 抱え込み乗り、伸身ジャンプ、抱え込みジャンプ	段違い平行棒 足抜き回り、逆上がり、連続続後方回転(コーヒミル)	Flummilied(スーパーボールの歌)
⑦6/14	床：側転 マットと手型、足型を使って	跳び箱 下方向への前転 台上前転	平行棒 4つばい、振り子スイング、上向き跳び越し	Sich bewegen und sich regen(動いてみよう)
⑧6/21	床：組体操	跳び箱 抱え込み乗り、伸身ジャンプ、前方抱え込み 回転跳び	平均台 歩く、跳ぶ、ターン	Paule, Paule Schmitt (パウレ、パウレ シュミット)
⑨6/28	床：マット、 ロンダート、体操ベンチの助けを借りて	ミトラボリン 助走からのジャンプの基本	高鉄棒 棒下振りだし	Lummerlandlied(ルマー ー国の歌)
⑩7/5	床：マット、跳び箱1段 振り上げ倒立 前方倒立回転跳び	よじ登る	高鉄棒とミトラボリン ミトラボリンから高鉄棒に跳びつく、スイング 棒下振り出し、逆上がり	Der Sportinator
⑪7/12	様々な器械を用いての発表会 テーマ「サーカス」			証書の授与

で実施された指導内容について段階的にどんな指導をしたかを述べる。

#### ①バーをつかんで走る

まず、バー（Trapez）から4～5m離れたのところから走って、バーをつかんで走り抜ける。揺れる吊り輪に取り付けられたバーなので、前方へとバーがスイングされると同時に、身体がバーより前に行く際、両腕を伸ばし、視線は上を見るようにする、すなわち、手を放す直前には腕と上半身が一直線になるようにして走り抜ける。前述した鉄棒の課題（棒下振り出し降り）の最初の段階と似た運動である。

#### ②両腕支持（つばめ）からの前回り

バーが揺れないように補助者が吊り輪を持って固定し、子どもはジャンプして両腕支持（つばめ）の姿勢をとる。最初は、ジャンプの際、太腿を持って補助したが、その後、みな1人でできるようになった。その後、両腕支持から前回りをして降りる課題とする。



表 5. 2017年冬学期の子ども体操教室の内容

	テーマ 1	テーマ 2	テーマ 3	音楽
① 10/11	鉄棒 子どもの能力と熟練レベルを知る	床 子どもの能力と熟練レベルを知る	平均台：小跳び箱の上に体操ベンチ 子どもの能力と熟練レベルを知る	Hurra-Lied (やったーの歌) Anne Kaffeekanne (アネ コーヒーポット)
② 10/18	床	ジャンプ：ミニトランポリンと吊り輪	跳び箱にのびのびのジャンプ	Guten Tag liebe Leute(こんにちはみなさん)
③ 10/25	段違い平行棒	床	ジャンプ	Flummilied(スーパーボールの歌) キューイング (Signalworte)
④11/8	吊り輪、マット	バランス 様々なベンチシーソーの上で	ジャンプ：ミニトランポリン	Komm wir wollen Laterne Laufen(ちょうちん行列に行こう)
⑤ 11/15	高鉄棒 低い跳び箱から高鉄棒に跳びつく	床 導入：ゴムひもを用いた側転	ジャンプ 支持ジャンプ-縦長の跳び箱に乗る、越える	Flummilied(スーパーボールの歌)
⑥ 11/29	高鉄棒 ミニトランポリンから高鉄棒に跳びつく、逆上がりと棒下振り出し	バランス 丸太平均台、リュネブルク平均台の上で	床 ロンダート	Wackelpudding (ぐらぐらプリン)
⑦12/6	吊り輪とバー(空中ブランコ) 助走からの逆上がり、両腕支持で揺れる、前回り	跳び箱 乗る、越える、跳び箱の上からの前転	跳馬(鉄棒の柱に皿を取りつけたもの) 開脚ジャンプ	Nikolauslied(ニコラウスの歌)
⑧ 12/13	床	空中ブランコ、ミニトランポリン	平均台 下向き横跳びで乗り、ロンダートで降りる	
⑨ 12/20	エアートラック 後ろへの宙返り	サンタさんによるクリスマスの祝いとプレゼント	クリスマスの歌 4 曲	
⑩1/10	ジャンプ	平行棒	縄登り	
⑪1/17	ジャンプ	鉄棒	床 ピラミッド	
⑫1/24	ジャンプ：横長の跳び箱	床 斜めにした跳び箱の上での後転	鉄棒	Wackelente mit Jan
⑬1/31	子ども体操テスト			

### ③両腕支持（つばめ）でスイングからの前回り

次に、両腕支持（つばめ）の状態、補助者が吊り輪を持ち前後に 2 回程度揺らす。その後、後方にスイングした際、前回りをして降りる課題とする。

### ④逆上がり

バーが揺れないように補助者が吊り輪を持って固定し、子どもは逆上がりをする。

### ⑤スイングしながら逆上がり、両腕支持でスイング、最後前回りからの走り抜け

バーを前にスイングさせながら、補助者が補助しつつ逆上がりをして両腕支持の姿勢になり、スイングしながら、その姿勢をキープする。2～3 回揺れた後、後方のスイングの終わりに前回りをして降り、バーを持って走り抜ける。

## (4) 体操センタードイツ体育大学の子ども体操教室で学んだこと

表 4、表 5 のテーマからもわかるように、ここでは、ほぼ毎回違う内容と指導方法を学び、指導を



実践することができた。その中で、特にどの程度補助すべきなのか、そのさじ加減を体得できたことが一番の成果である。すなわち、子どもが勇気を持って思い切り取り組める最小限の安心感と、子どもに最大限の力を出させるための最小限の手助けを毎回模索できたことが貴重な体験である。また、授業同様、音楽の使い方が魅力的であった。子ども体操教室では、始まりに必ず、ほぼ毎回異なる曲を用いてダンスを行った。上記の表にある音楽の欄にある曲目がそれである。また、聖マーチン祭(11月8日)や聖ニコラウス(12月6日)、クリスマス(12月20日)など、季節感のあるイベントも講座内で行われた。また、この講座は、ドイツ体育大学で開催されていることもあり、教育熱心な保護者が多い印象であった。子どもたちが幼いこともあり、全体的にはまだ競技的という印象ではなかったが、一部、上級生の中には競技に進みそうな子どもも見られた。肥満の子どもは見られず、熱心に取り組む子どもが多かった。ミュールハイム体操クラブで指導し比較することにより、体育大学の講座は一般のスポーツクラブとは違い、特別な講座であると考えられた。

### 3. ミュールハイム体操クラブ1850にて、子ども体操教室に指導補助として参加

ミュールハイム体操クラブ1850という170年も続く地域スポーツクラブで、週2回、約半年間、レナーテ・ヴェーマイヤー氏(写真2)が指導する子ども体操教室(3.5歳~6歳)と親子体操教室に指導補助として参加した。レナーテ・ヴェーマイヤー氏は、47年の指導経験を持つベテランの指導者である。子ども体操(60分)と親子体操(60分)は、毎回、途切れることなく連続して実施され、子ども体操だけで帰る子どももいれば、連続して親子体操まで参加していく子どももいるという形態であった。週2回は、それぞれ別の体育館で行われたので、地域性もあるのか、一方は移民の子ども達が多く参加しており、ドイツ語があまり通じないことも多い状況であった。子ども体操教室の会費は12,50ユーロ/月(1,500円/月)、親子体操の会費は親子で18,50ユーロ/月(2,220円/月)である。

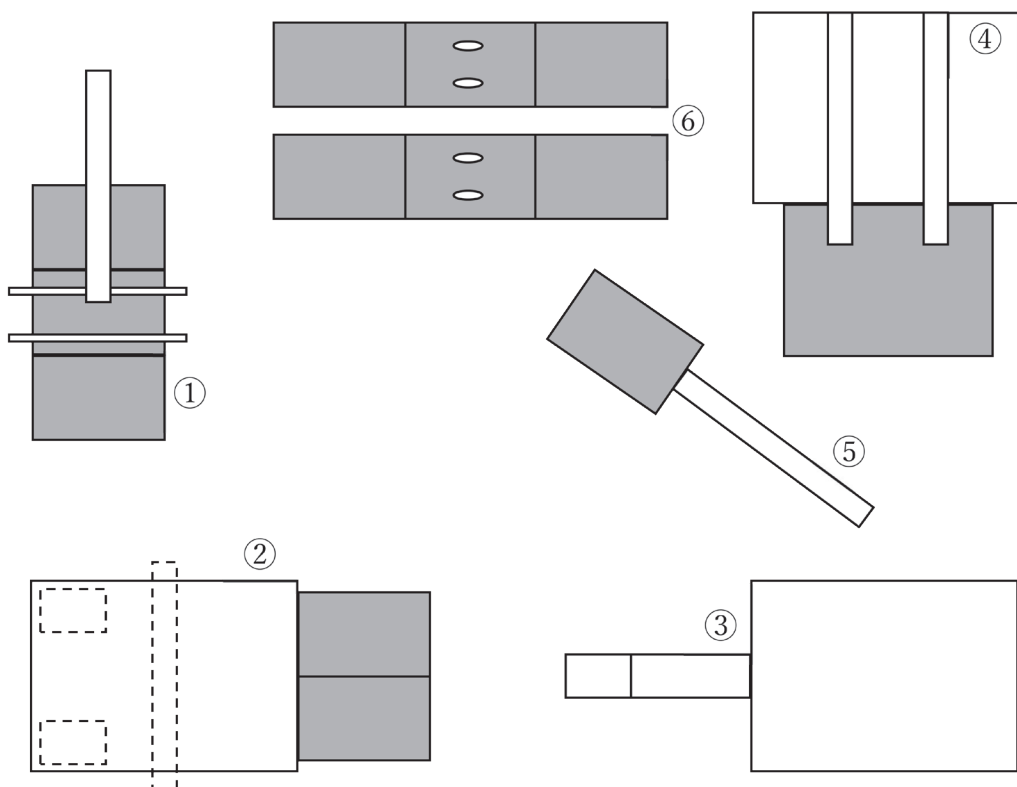
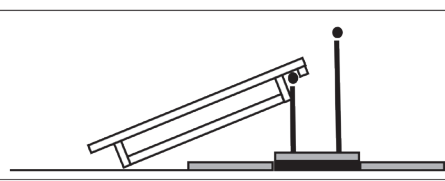
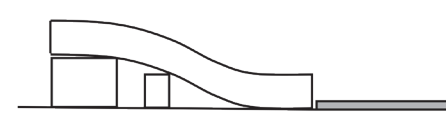
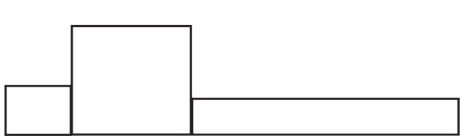



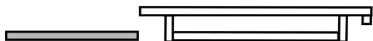
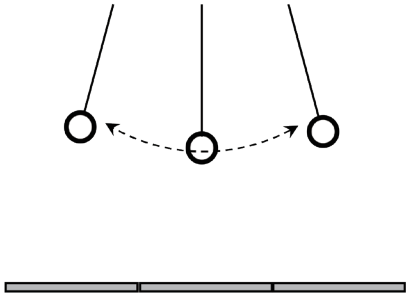
写真2. レナーテ・ヴェーマイヤー氏、子ども体操教室の子どもたちと著者

## (1) ヴェーマイヤー氏による指導の一例

表6は、レナーテ・ヴェーマイヤー氏による指導の一例である。

表6. レナーテ・ヴェーマイヤー氏による指導の一例

<p>体育館内を上から見た図。子どもたちは、①～⑥の Station で、以下の課題を行う。また、順番は、必ず①→②→③→④→⑤→⑥の順に行う。時々、1つの Station に子どもを集めて説明することもあるが、その他の時間は常に、子ども達は動いている。また、少しずつ、課題を変化させることも多い。</p>	
	
<p>①平行棒、マット、ベンチ 斜めになったベンチを登り、高い方のバーで前回りをして、マットの上に下りる。</p>	
<p>②エバーマット、小跳び箱、ベンチ、マット 丸太 (Stamm) になって転がる。両腕を閉じて伸ばし、両脚も閉じて伸ばす。お尻に力を入れる。</p>	
<p>③跳び箱、跳び箱、エバーマット 1) 跳び箱に腹ばいになって、両手で引っ張って前に移動。上半身を跳び箱より前に持ってきて両手をエバーマットにつき前転する。補助的に、脚を押さえる。 2) 小跳び箱から跳び箱によじ登り、伸身ジャンプでエ</p>	

<p>パーマットの上に飛び下りる。エバーマットの上にチョークで波線を描き、「へびの上に着地して!」と指示。</p>	
<p>④肋木、ベンチ、エバーマット、マット</p> <p>1)斜めになったベンチを登り、肋木の高いところからエバーマットに飛び降りる。</p> <p>2)斜めになったベンチを登り、肋木を下りる。</p>	<p>Station の設定 (課題は異なる)</p> 
<p>⑤ベンチ、マット</p> <p>下向き横跳び越し (Hockwende) をする。できない子は、まずベンチに近い方の足をベンチにのせてから、両足で向こう側に着地する。</p>	
<p>⑥スイング吊り輪、マット</p> <p>吊り輪は、子どもが真上に手を伸ばして、持てるくらいの高さに設定する。</p> <p>1)吊り輪につかまって走り、3回揺れる。最後にジャンプして、マットに描かれた波線 (へび) の上に着地する。</p> <p>2)吊り輪につかまって走り、揺れながら、両肘を曲げ、できるだけ膝を鼻の方に近づける。やや体重が重い子どもは苦手である。</p>	

## (2) 子ども体操教室の始まりのゲームと親子体操教室の終わりの遊び及び歌のリスト

子ども体操と親子体操は連続して実施されるので、子ども体操から親子体操への切り替わりはあまりはっきりしていない。子ども体操の参加者の一部は、続けて親子体操にも参加するが、ほとんどの子どもは、子ども体操だけで帰る。子ども体操は、いつもゲームから始まり、親子体操は、いつも歌で終わる。表7は、子ども体操での始まりのゲームである。また、表8は、親子体操での終わりの遊び及び歌である。①～④と⑥は、毎回行う。⑤だけは、毎回、子ども達に何を歌いたいかわき、その中から選んだ1、2曲を歌う。ここに挙げた歌は選ばれることの多かった歌である。

## (3) ミュールハイム体操クラブ1850の子ども体操教室で学んだこと

ゲアリング氏の体操教室と比較して、一般的な地域スポーツクラブにおいて、どのような内容と指導方法で器械を用いた体操が指導されているのかを知ることができた。体育大学のゲアリング氏の体操教室では、ほぼ毎回違う内容と指導方法が展開され、毎回、大きく変化するイメージであったが、ミュールハイム体操クラブにおいては、毎回、必ず存在するStation—例えば、ベンチを2台、肋木に斜めに立てかけるStationがあったり、何週かは同じことをするStation—例えば、倒立をするStationがあり、回ごとに大きな変化があるというより、部分的な変化であった。このことは、お決まりの遊びで始まったり、お決まりの歌で終わったりすることとも合わせて、子ども達の安心感につ

表 7. 子ども体操の始まりのゲーム

ゲーム名	内容
Feuer, Wasser, Blitz (火、水、稲妻)	先生が「火」と言ったら、子どもたちは、高いところに上り、「水」と言ったら、床に腹ばいになって泳ぐ真似をし、「稲妻」と言ったら、ぴたっと止まり、「水たまり」と言ったら、ぴょんぴょん跳びはね、「雷」と言ったら、床に座って足をバタバタさせて音を出し、「チューイングガム」と言ったら、壁にくっつくというゲーム。
Jäger und Hase (猟師とウサギ)	鬼ごっこ的一种。子ども 2 人が猟師役になりボールを持つ。他の子どもは全員、ウサギ役である。猟師役の子どものボールを投げて、ウサギに当たったら、ウサギは捕まる。ウサギが全員捕まるまでやる。
Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser (漁師さん、漁師さん 水の深さはどのくらい?)	鬼ごっこ的一种。壁の前に子ども達が立ち、向かい側の壁の前にいる漁師役の子どもの向かって、「漁師さん、漁師さん、水の深さはどのくらい?」と聞く。すると、漁師は、「20m!」などと答える(深さはおそらくゲームにはあまり関係ない)。今度は、子ども達が、「そっちまで、どうやって行ったらいい?」と聞く。すると「跳んできて!」や「片足跳びで来て!」や「後ろ歩きで来て!」などと答える。そして、子ども達は言われた方法で反対側の壁まで移動する。猟師も同じ方法で移動しながら、子ども達をタッチする。漁師にタッチされたら、漁師になる。最後に捕まった子どもは次の漁師役になる。

表 8. 親子体操での終わりの遊び及び歌

	内容
①	お父さん、お母さん、子ども達により器械の片づけを行う。
②	体操マットを積んだ台車に、子ども達全員が乗り、「Töff Töff Töff die Eisenbahn (ポーポーポー汽車ポッポ)」を親子全員で歌いながら、親達が倉庫まで台車を押していく。倉庫に着いたら、子ども達は台車から降りる。
③	子ども達は全員壁のところに行き、一列に並ぶ。先生の「用意、ドン」の合図で反対側の壁まで走る。何回か繰り返す。次に「腹ばいになって寝て、腕を伸ばして、脚も伸ばして、鼻を隠して、用意、ドン」と先生が合図し、子ども達は、立って反対側の壁まで走る。これをまた何回か繰り返す。次に先生の合図で子ども達は仰向けに寝て、「用意、ドン」で同じことを行う。
④	Wir gehen jetzt im Kreise「私たちは輪になって歩きます」(動き付きの歌) …みなで輪になって歌いながら、円に沿って歩いたり、円心に向かって歩いたりする。最後は、寝る。そして、突然、くしゃみをするという内容。
⑤	Wir Fröschelein「私たちはカエル」(手遊び付きの歌) …クーワクワクワという鳴き声が楽しい。1 番では、大きな声で歌うが、2 番では、コウノトリがやってくるので、沼に隠れて小さな声で歌い、3 番では、コウノトリは去り、また大きな声で歌うという内容。 Luftballon「風船」(手遊び付きの歌) …歌う前に、子ども達に何色の風船がよいか訊き、歌詞をその都度、その色に変えて歌う。風船がゆっくり上に上がっていき、飛んでいってしまいそうになるが、ひもを引っ張って取り戻すという内容。 Krokodil「ワニ」(手遊び付きの歌) …「お口を大きく開けて、お口を閉じて」と歌いながら手を大きく広げたり、閉じたりするのが楽しい。ワニがオウムを捕まえようとするが、王様に怒られて、オウムを捕まえるのをあきらめるという内容。 Die Räder vom Bus「バスの車輪」(手遊び付きの歌) …バスのタイヤやドア、ワイパー、クラクションの動きや音の表現が楽しい。その他、運転手さんが切符を見せてと言ったり、子ども達が歌ったり、ママがシーと言ったりする内容。 Elefanten「ゾウ」(手遊び付きの歌) …特に 2 番の「海水パンツもなしに」の歌詞が楽しい。1 番は、大きなゾウが木々にぶつかることなくお散歩するには、2 番は、大きなゾウが海水パンツもなく川を泳ぐにはという内容。 Pinguinlied「ペンギンの歌」(動き付きの歌) …お父さんペンギン、お母さんペンギン、そして子どもたちも後について泳ぐ。そして、また動物園に帰ってくるという内容。widi, wap, wap, wap と歌いながらよちよち歩き動きがかわいい。 Schneckenlied「カタツムリの歌」(親子での動き付きの歌) …親が膝つきのよつばいでカタツムリの殻になり、子どもがその下に腹ばいになる。最後、親が子どもの胴体をつかんで、「Hui!」と言いながら前にシューと滑らせるのが楽しい。私は小さなカタツムリ、その場から動けない。外に出てこい。角を伸ばして。という内容。
⑥	Alle Leute「みんな」(手遊び付きの歌) …大きい人も小さい人も太った人も痩せた人もみんなお家に帰ろうという内容。最後に体操教室はおしまい。「バイバイ (Tschüs!)」と言って終わる。



ながっていると考えられた。また、すべての親が熱心ではなく、ドイツ語が通じにくい場合もあり、子ども体操に幼すぎる子どもを参加させてしまうようなトラブルがあったり、親子体操で、親の方が飽きてしまう姿も見られた。また、子どもたちもみな熱心ではなく、勝手なことをしたり、また肥満ぎみの子どもも見られた。そんな親や子どもたちに対し、ヴェーマイヤー氏はときには厳しく、良くできたときには思いっきり褒めて、根気強く論じていた。長く通っている親や子どもたちからのヴェーマイヤー氏への信頼は厚く、体操指導にとどまらない親や子どもたちの教育も担っていると考えられた。

### Ⅲ. その他の活動

#### 1. 発達障害児を対象とした運動療法

LVR病院ボン（LVR-Klinik Bonn）にて、運動療法士 テイル・ティンメ氏による発達障害児を対象とする運動療法に参加する機会を得た。ドイツには運動療法士（Bewegungstherapeut）という資格があり、病院や地域スポーツクラブなどで運動療法を行っており大変興味深い。私が運動療法に関わらせてもらった子ども達は、摂食障害、自閉症、多動の子どもたちであった。1時間の身体を動かすゲームなどを通して、子どもと私の関係が変化するのが体験することができる貴重な経験であった。

#### 2. 中高年齢者が地域スポーツクラブ以外でどのようにスポーツを楽しんでいるか

ドイツでは、ハイキングは多くの人が楽しむスポーツであり、私もあるハイキンググループと二度（①Brühl～Alfter 16km, ②Wollingen～Dormagen 20km）、ハイキングに出かける機会を得た。また、ドイツの人々は、休日には、車椅子や歩行器（Rollator）、ベビーカーなどを利用する様々な人々が、公園での散歩を楽しんでいた。特に、歩行器（Rollator）の人が多く外出していることは、日本と違い、とても良い点だと感じた。

#### 3. 教材としてのフォークダンス

体操クラブ・ヘーエンハウス（Turnverein Köln Höhenhaus e.v.1960）という地域スポーツクラブの中のフォークダンスグループにはほぼ1年間所属し、約40曲のバルカン半島（ブルガリア、マケドニア、アルバニア、ギリシャなど）やイスラエル、ロマのダンスを学んだ。2018年10月より月1回のペースで、朝霞市民を大学に招き、ドイツで学んだフォークダンスを踊る会を開催している。

### Ⅳ. 最後に

この海外研究の目的は、ドイツ体育大学を拠点として、ドイツにおける子どもの体操指導方法を学ぶことであった。体操が専門ではない私にとっては、ドイツ体育大学における学部生対象の授業体験も重要であったし、大学内で開催されるゲアリング氏の子ども体操教室、また、ミュールハイム体操クラブでのヴェーマイヤー氏の体操教室、どれが欠けても、これほどの学びにはならなかったと、今、感じている。また、あまりにも多くのことを学び、帰国して1年間、消化しきれないうちに過ごした



が、今回、報告書を書くことにより、これから何をすべきか見えてきた。今後、この学びを教育や研究活動に生かしていきたい。加え、Ⅲ. その他の活動でも少し触れたように、ドイツのケルンという街では、子どもだけでなく、いろいろなライフステージの人々、あるいは障害のある人々、外国の人々がスポーツを楽しみ、ケルンの街を愛し、1. FCケルン（ケルンを本拠地とするプロサッカークラブ）を愛し、楽しく、朗らかに生活していて、スポーツのことだけでなく、街づくりやライフデザインということもしばしば考えさせられた。この貴重な機会を与えていただいたことに心から感謝したい。

[文献]

・ Gerling, I. E. (2014). Basisbuch Gerätturnen, Aachen : Meyer & Meyer.