

# 体育運動に着目した基礎的動きに関する研究 — 剣道、バレーボール、バスケットボールに着目して —

田島 行夫<sup>1</sup>、廣橋 義敬<sup>1</sup>、金原 勇<sup>2</sup>、齊藤 富美枝<sup>3</sup>、高山 弘<sup>4</sup>

<sup>1</sup>千葉大学教育学部、<sup>2</sup>武蔵野体育研究所、<sup>3</sup>千葉市立生浜中学校、<sup>4</sup>敬愛大学

## The study of movement of athletic

Yukio TAJIMA, Gikei HIROHASHI, Isamu KINPARA

Fumie SAITOH and Hiroshi TAKAYAMA

### I. 研究目的

今日、体育の指導では諸体育運動を通して、広く人間の生活・生存の場への適応能力を計画的に高めていくことが、重要な課題の一つになるというとらえ方に立つことには異論がないように考えられる。

すでに、われわれは長年にわたり、人間が幸福に生きるために欠くことのできない体育を発想の転換を図りながら理論的・実践的に追求して、得られた結論に基づき現状の学校体育指導の実態をつぶさに検討してみると、体操、スポーツ、ダンスなどの技能を高めること、またそれを行うことの楽しさの体験に重点が置かれすぎ、人間の生活・生存への動きの適応能力の向上をはじめとして、体育に期待される人間形成指導の役割を十分果たしていないことに気づかされた。

では、なぜ体育指導がそのような方向に流されていくのかということについて考察してみると、第一に体育やスポーツのとらえ方・在り方が共通理解できるような方向で確立されていないこと、したがって第二に指導内容・指導法・評価法も共

通理解のできる方向で確立できにくいことが、その大きな原因としてあげられよう。

本研究は、われわれが確立した体育のとらえ方・在り方からして体育の指導内容として最も重要であると考えられる、生活・生存に要求される基礎的動きの体系的な確立に関する研究の一環として取り組んでいる研究内容の中で、現在学校体育の指導内容に位置づけられ指導の対象となっている各種スポーツのうち剣道、バレーボール、バスケットボールに着目し、それぞれのスポーツに内在する基礎的動きを抽出することにある。

### II. 研究方法

われわれは、人間の生活・生存に要求される基礎的動きを内在した体育運動の体系的確立のための研究の推進の枠組みを研究してきたが、その結果得られたチャートが図1に示す体育運動の体系的確立のための研究チャートである。また、人間の生活・生存に要求される基礎的動きの確立には、体育運動に内在させる基礎・基本的なことのとらえ方・在り方の確立が欠くことのできない条件に

なる。そこで表1に示す体育運動（体育的スポーツ）に内在させる基礎・基本的なことのとらえ方・在り方を究明した。さらに、図2に示すように、体育運動の体系的なとらえ方についても明確なとらえ方を確立した。ここではこれら図1、図2、

表1を体育運動に着目した基礎的動きの研究を推進する背景にし、剣道、バレーボール、バスケットボールについてグループでアイデアを出し合いながら討議することによって、これらの種目の基礎的動きの体系化を試みた。

図1 体育運動体系的確立のための研究チャート

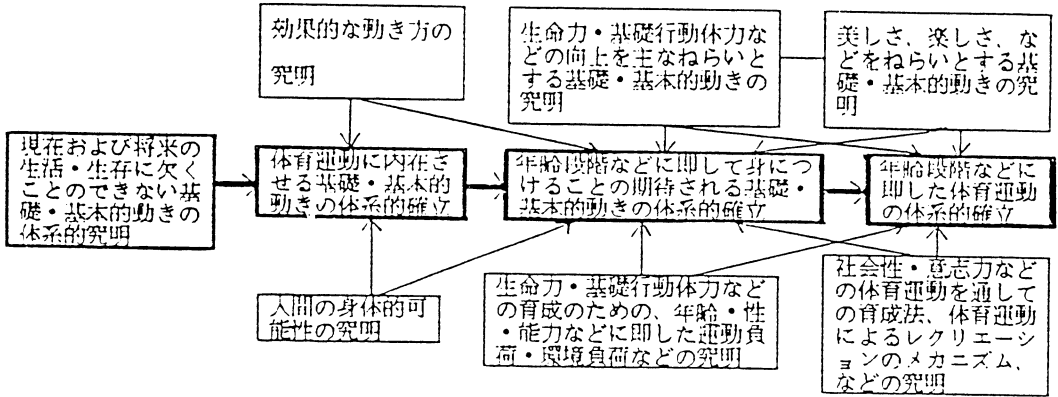
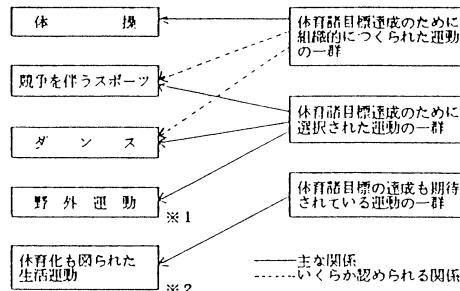


図2 体育運動の体系的なとらえ方



※1 都会運動としての歩行者天国散歩、公園歩き、催物見物などを含む。  
 ※2 生活の中の姿勢を含む。

表1 体育運動（体育的スポーツ）に内在させる基礎・基本的なことのとらえ方・在り方  
 ——基礎・基本的なことの一群としての基礎・基本的な動きの位置づけ——

階層段階	階層段階に即した基本的柱
究極的実践的階層	① 諸基本的価値の追求・実現が体育運動によって図られている生活 ② 諸基本的価値の追求・実現能力の体育運動による開発 ① 平和な生きがいのある生き方が体育運動によって図られている生活 ② 平和な生きがいのある生き方のできる能力の体育運動による開発
直接的実践的階層	① 一般体育運動 ② 障害者体育運動 ③ 共通体育運動 ① 発育期体育運動 ② 生産年齢期体育運動 ③ 高齢期体育運動 ① 諸体育運動の行い方、それぞれの生活への取り入れ方（各種体育運動） ② 諸体育運動の全体としての生活への取り入れ方（体育運動生活）
基礎的階層	① 発育期基礎・基本的なこと ② 生産年齢期基礎・基本的なこと ③ 高齢期基礎・基本的なこと ④ 障害者基礎・基本的なこと ① 基礎・基本的な動き、動きづくりの行い方などに関する事 ② 体力の向上に役立つ運動負荷、体力づくりのすすめ方などに関する事 ③ 体育運動によるレクリエーション及び積極的の息に関する事 ④ 体育運動による精神的人間育成（精神的能力、態度の育成）に関する事 ⑤ 災害の予防・克服能力の体育運動的方法による開発に関する事 ⑥ 生産的能力の体育運動的方法による開発に関する事

### Ⅲ. 研究結果とその考察

人間の生活・生存に要求される基礎的動きの体系的確立という視点から、各種体育運動（体育的スポーツ）を検討する場合、まずそれぞれの種目の練習手段に着目して分析・検討する必要がある。

#### 1. 剣道

剣道における基礎的動きを体系化する場合、まず練習手段を大きく竹刀操作の動きと対人的動きに大別してとらえることが有効であると考えられる。

##### (1) 竹刀操作の動き

竹刀操作の動きに関連させて練習手段を検討してみると、体さばき、足さばき、素振り、基本打ちがあげられよう。これらの練習手段に着目して、剣道そのものに含まれている基礎的動きの体系化を図ってみると、次のようになると考えられる。

① 重心の上下動をなるべく少なくして、スムーズに移動する動き

ア. 方法としては歩み足、送り足、継ぎ足、開き足があげられる。イ. 移動する方向としては前進、後退、側方（右側、左側）、斜め前方、斜め後方等360度にわたる方向が移動可能である。

ウ. 身体各部位の使い方は足指、足首、ひざ、あご、等の細かな身体部位から胴体、腰、脚等の全体にわたる使い方のバランス、リズム、スピード、タイミングがあげられる。

② 竹刀を振りあげ、振りおろし、打突する動き

ア. 竹刀の持ち方、握り方、構え方、イ. 竹刀を振りあげる動き、ウ. 竹刀を振りおろして踏み込んで打突する動き、これらア～ウの一連の動きが一挙に完了することが重要なポイントになる。エ. 打突する部位は面（正面、右面、左面）、小手、胴（右胴、左胴）、突きがある。オ. 身体部位については大きく腕、胴、頭、脚の各部位をバランス、タイミング、リズム、切り換えがスムーズにできることが要求される。カ. 相手の竹刀の動きに対応した竹刀操作としては払い技、引き技、

すりあげ技、返し技、抜き技、打ち落とし技の練習手段があげられる。

##### (2) 対人的動き

対人的動きに関連させて練習手段を検討してみると、人に対応した竹刀操作と身体操作の協応ということがあげられよう。そこで具体的に含まれている基礎的動きの体系化を相手に着目して図ってみると次のようになる。

① 体格は、自分よりかなり大きい場合、自分と同じ位の場合、自分よりかなり小さい場合があげられる。

② 技能水準は、自分より段位が上の場合、自分と同じ場合、自分より下の場合と、自分より強い場合、自分と同じ場合、自分より弱い場合があげられる。

③ 動き方の特徴として、自分と動き方が似ている場合と違う場合、例えばよく動く場合、あまり動かない場合、特徴的な動き方をする場合があげられる。

④ 相手の竹刀の動きとしては、剣先が下がったところ、剣先が上がったところ、剣先が正中線からはずれたところがあげられる。

⑤ 間合いは、遠間の場合、近間の場合、一足一刀の間合いの場合があげられる。

⑥ 構えは、上段の構えの場合と中段の構えの場合があげられる。⑦ 相手の動きとしては、動作の起こり頭、枝の尽きたところ、居ついたところ等があげられる。

表2は、上述した内容をまとめて示したものになっている。

表2 剣道の基礎的動き

和果習字非徒	種目そのものに含まれている動きと間野整
<p>竹刀操作の動き</p> <p>休さばき 足さばき 素振り 基本打ち</p>	<p>1 重心の上下動をなるべく少なくして、スムーズにすばやく移動する動き</p> <p>①方法 [歩み足 送り足 継ぎ足 開き足]</p> <p>②方向 [前進 後進 側方(右側、左側) 斜め前方 斜め後方 等]</p> <p>③身体部位の使い方  <ul style="list-style-type: none"> <li>下半身           <ul style="list-style-type: none"> <li>脚全体の動き</li> <li>足の動き</li> <li>足首の動き</li> <li>膝のバネの使い方</li> <li>腰の動き</li> </ul> </li> <li>上半身           <ul style="list-style-type: none"> <li>胴体全体の動き</li> <li>頭部(あご)の動き</li> <li>目線の動き</li> </ul> </li> <li>バランス</li> <li>リズム</li> <li>リラクゼーション</li> <li>スピード</li> <li>予備緊張動作</li> <li>動作の切り換え</li> </ul> </p> <p>2 竹刀を振りあげ、振りおろし、打突する動き</p> <p>①竹刀の持ち方、握り方、構え方          ②竹刀を振りあげる動き          ③竹刀を振りおろし踏みこんで打突する動き</p> <p>竹刀の振りあげ振りおろしと足の踏み込み動作が一挙で完成する</p> <p>④打突部位  <ul style="list-style-type: none"> <li>面           <ul style="list-style-type: none"> <li>正面</li> <li>右面</li> <li>左面</li> </ul> </li> <li>小手           <ul style="list-style-type: none"> <li>右側</li> <li>左側</li> </ul> </li> <li>突き</li> </ul> </p> <p>⑤身体部位の使い方  <ul style="list-style-type: none"> <li>腕           <ul style="list-style-type: none"> <li>右腕の、左腕の動き</li> <li>肘の出す</li> <li>手首の屈伸具合とスナップ</li> <li>指のにぎり具合</li> </ul> </li> <li>胴           <ul style="list-style-type: none"> <li>胴の全体、の動き</li> </ul> </li> <li>頭           <ul style="list-style-type: none"> <li>頭部(あご)の動き</li> <li>目線の動き</li> </ul> </li> <li>脚           <ul style="list-style-type: none"> <li>右足……ふりこみ</li> <li>左足……けり</li> <li>膝のバネの使い方</li> </ul> </li> <li>バランス</li> <li>リズム</li> <li>タイミング</li> <li>動作の切り換え</li> </ul> </p> <p>⑥相手の竹刀の動きに対応した竹刀操作の動き</p> <p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しかり技           <ul style="list-style-type: none"> <li>払い技</li> <li>引き技</li> <li>打ち落とし技</li> </ul> </li> <li>応じ技           <ul style="list-style-type: none"> <li>すりあげ技</li> <li>返し技</li> <li>抜き技</li> </ul> </li> <li>受け方</li> </ul> </p>
<p>人に対する動き</p>	<p>1 相手に着目して</p> <p>①体格  <ul style="list-style-type: none"> <li>自分より体格がかなり大きい場合</li> <li>自分と同じくらいの体格の場合</li> <li>自分より体格がかなり小さい場合</li> </ul> </p> <p>②技能水準  <ul style="list-style-type: none"> <li>自分より段位が上の場合</li> <li>自分と段位が同じ場合</li> <li>自分より段位が下の場合</li> <li>自分より強い場合</li> <li>自分と互角の場合</li> <li>自分より弱い場合</li> </ul> </p> <p>③動き方の特徴  <ul style="list-style-type: none"> <li>自分と動き方が似ている場合           <ul style="list-style-type: none"> <li>よく動く場合</li> <li>あまり動かない場合</li> <li>特徴のある動き方をする場合</li> </ul> </li> <li>自分と動きが合う場合</li> </ul> </p> <p>④相手の竹刀の動き  <ul style="list-style-type: none"> <li>剣先が下がったところ</li> <li>剣先が上がったところ</li> <li>剣先が正中线からはずれたところ</li> </ul> </p> <p>⑤(間合い)  <ul style="list-style-type: none"> <li>遠間の場合</li> <li>近間の場合</li> <li>足一歩の間合いの場合</li> </ul> </p> <p>⑥構え  <ul style="list-style-type: none"> <li>上段の構えの場合</li> <li>中段の構えの場合</li> </ul> </p> <p>⑦相手の動き  <ul style="list-style-type: none"> <li>相手の動作の起こり頭</li> <li>枝の尽きたところ(動作や技が終わって次の動作に移ろうとした瞬間)</li> <li>居ついたところ(身心の緊張がゆるんだ瞬間)</li> </ul> </p>

## 2. バレーボール

バレーボールにおける基礎的動きを体系化する場合、剣道と同様にまず練習手段に着目して、ボール操作の動きとボールを持たない時の動きに大別してとらえておくことが有効であると考えられる。

### (1) ボール操作の動き

ボール操作の動きに関連させて練習手段を検討してみるとサーブ、レシーブ、パス（トス）、スパイクがあげられる。これらの手段に着目して、バレーボールに含まれている基礎的動きの体系化を図ってみると次のようになる。

#### ① サーブ

サーブについては、相手チームの構成員の動きをみて打つ場合と相手チームにとらわれないように打つ場合とがある。具体的には、

ア. ボールの打ち方として上手打ち、横手打ち、下手打ちがあげられる。

イ. ボールの方向としては天井高く、ネットすれすれ、手元でのびる、手元で落ちる、ライン際、相手のすきをねらった、等の方向があげられる。

ウ. ボールの回転のかけ方としては速い回転、ゆっくりとした回転、逆回転、回転なし、等があげられる。

エ. 助走は、その場から打つ場合と助走して打つ場合があげられる。

カ. 身体部位の使い方としては腕、胴体、脚のそれぞれの細かな動きとそれら全体のバランス、リズム、タイミングが重要なポイントになる。

#### ② レシーブ

レシーブについては、相手のコートからのボールを操作する動きと次の攻撃にうつれるように受ける場合とが含まれる。具体的には、

ア. ボールが落下する位置へすばやく移動する動きがあげられる。ボールが落下する位置とボールのスピード、ボールの回転をすばやく予測して自分がどのように動いたらよいかを判断することが要求される。

イ. ボールコントロールをして、扱いやすいボールに変え、ボールを味方に移動させる動きがあげられる。味方チームの構成員の位置や自分の位置をみて、ボールを移動させる方向を判断することと次の動きをすばやくスムーズにできるようにする動きの知恵が要求される。

#### ③ トス（パス）

パス（トス）については、味方の構成員にボールを移動させる動きで一番良い攻撃ができるようにつなげるようにすることがポイントである。具体的にはボールのスピード、方向、身体部位の使い方があげられ、相手チームと味方チームの構成員の位置や動きをみて、ボールを移動させる方向やスピードを判断することと次の動きをすばやくスムーズにできるようにする動きの知恵が要求される。

#### ④ スパイク

スパイクについては、相手コートへボールを返す動きで、相手が受けられないようにすることがポイントである。具体的には、

ア. トスされたボールが落下する位置へ移動する動きがあげられる。ボールの落下位置とボールのスピード、ボールの回転などを予測して移動しジャンプする。その際味方チームの構成員と相手チームの構成員の位置と動きをみて自分の動きを判断することが重要になる。

イ. ボールを打って相手コートへ返す動きがあげられる。相手チームの構成員の位置や動きをみてボールを打つ方向や強さを判断し、ブロックされてもすぐに対応できるように次の動作がすばやくスムーズにできるようにすることがポイントになる。身体各部位の使い方としては、腕、胴体、脚の細かな動きとそれらのバランス、リズム、タイミング、リラクゼーションが重要なポイントになる。

### (2) ボールを持たない時の動き

ボールを持たない時の動きに関連させて練習手段を検討してみると、相手チームにボールがあ

る時の構え、動き、動きの知恵と味方チームにボールがある時の構え、動き、動きの知恵とがあげられる。したがって、これらの練習手段に着目したバレーボールに含まれている基礎的動きの体系化を図ってみると次のようになる。具体的には、

① 相手チームにボールがある場合としては、サーブを打ってくる時のサーブレシーブの時、相手チームがレシーブした時、相手チームがまだ攻撃体勢にはっていない時、相手が攻撃しようと

している時があげられ、それらの場面場面における構え、動き、動きの知恵が要求される。

② 味方チームにボールがある場合としては、サーブレシーブをした時、ボールまわし（トス）の時、攻撃しようとしている時、ブロックした時、味方の構成員が失敗した時があげられ、それらの場面毎に構え、動き、動きの知恵が要求される。

表3は上述の内容をまとめて示したものになっている。

表3 バレーボールにおける基礎的動き

練習手段	科目そのものに含まれている動きと調習者
<p>サーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手チームの動きをみて打つ</li> <li>・相手チームにとられないように打つ</li> </ul>	<p>1 ボールの打ち方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>上から</li> <li>横から</li> <li>下から</li> </ul> <p>2 ボールの方向</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>天井高く</li> <li>ネットすれすれ</li> <li>手元でのびる</li> <li>手元で落ちる</li> <li>ライン際</li> <li>相手のすきをわらって</li> </ul> <p>3 ボールの回転のかけ方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>速い回転</li> <li>ゆっくりの回転</li> <li>逆回転</li> <li>回転なし</li> </ul> <p>4 助走</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>静止して</li> <li>助走して</li> </ul> <p>5 身体部位の使い方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腕 <ul style="list-style-type: none"> <li>腕全体の動かし方</li> <li>肘のまげ具合</li> <li>手指のスナップのかけ方</li> <li>指先の使い方</li> </ul> </li> <li>胴体 <ul style="list-style-type: none"> <li>背腹の使い方</li> <li>腰のひわり</li> </ul> </li> <li>脚 <ul style="list-style-type: none"> <li>足のはこび</li> <li>重心のかけ方</li> </ul> </li> <li>バランス</li> <li>リズム</li> <li>タイミング</li> </ul>
<p>レシーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・相手コートからのボールを操作する動き</li> <li>・次の攻撃にうつれるように受ける</li> </ul>	<p>1 ボールが落下する位置へすばやく移動する動き</p> <p>①ボールの方向</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>前方</li> <li>左側</li> <li>右側</li> <li>後方</li> </ul> <p>②姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高い姿勢から <ul style="list-style-type: none"> <li>高い姿勢へ</li> <li>低い姿勢へ</li> </ul> </li> <li>低い姿勢から <ul style="list-style-type: none"> <li>高い姿勢へ</li> <li>低い姿勢へ</li> </ul> </li> <li>跳躍姿勢から <ul style="list-style-type: none"> <li>高い姿勢へ</li> <li>低い姿勢へ</li> </ul> </li> </ul> <p>③予測</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールが落下する位置</li> <li>ボールのスピード</li> <li>ボールの回転</li> <li>動き方の判断</li> </ul> <p>2 ボールコントロールをして、扱いやすいボールに変え、ボールを味方に移動させる動き</p> <p>①コントロール要素</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールのスピード</li> <li>ボールの回転</li> <li>ボールの強さ</li> <li>移動させる方向</li> <li>移動させる距離</li> <li>スピード</li> </ul> <p>②身体部位の使い方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腕 <ul style="list-style-type: none"> <li>腕全体の動かし方</li> <li>肘のしめ、肘のまげ具合</li> <li>手指のスナップのかけ方</li> <li>指先のスナップのかけ方</li> </ul> </li> <li>胴体 <ul style="list-style-type: none"> <li>胴体全体の動かし方</li> <li>腰のパネの使い方</li> </ul> </li> <li>脚 <ul style="list-style-type: none"> <li>膝のパネの使い方</li> <li>重心のかけ方</li> </ul> </li> <li>バランス</li> <li>リズム</li> <li>タイミング</li> <li>リラクゼーション</li> <li>緩衝動作</li> <li>予備緊張</li> </ul> <p>③動きの知恵</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>味方チームの位置や自分の位置をみて、ボールを移動させる方向を判断する</li> <li>次の動きをすばやくスムーズにできるようにする</li> </ul>

練習手段		種目そのものに含まれている動きと判断基準
	バス (トス) ・ 味方内にボールを移動させる動き ・ 一番良い攻撃ができるようにつなげる	1 一番良い攻撃ができるように、味方の人にボールを移動させる動き ①ボールのスピード <ul style="list-style-type: none"> <li>速く</li> <li>ゆっくり</li> <li>ふつう</li> </ul> ②方向 <ul style="list-style-type: none"> <li>ネットの近くに</li> <li>ネットから離して</li> <li>中央へ</li> <li>サイドへ (右側左側へ)</li> </ul> ③身体の使い方 <ul style="list-style-type: none"> <li>腕               <ul style="list-style-type: none"> <li>腕全体の動かし方</li> <li>肘のしめ、肘のまげ具合</li> <li>手指のスナップのかき方</li> <li>指先のスナップのかき方</li> </ul> </li> <li>胴体               <ul style="list-style-type: none"> <li>胴体全体の動かし方</li> <li>腰のパネの使い方</li> </ul> </li> <li>脚               <ul style="list-style-type: none"> <li>脚全体の動かし方</li> <li>膝のパネの使い方</li> <li>重心のかき方</li> </ul> </li> <li>バランス</li> <li>リズム</li> <li>タイミング</li> <li>リラクゼーション</li> <li>緩衝動作</li> <li>手固緊張</li> </ul> ④動きの知恵 <ul style="list-style-type: none"> <li>相手チームのポジションや動きをみて、ボールを移動させる方向やスピードを判断する</li> <li>味方チームの位置や動きをみて、ボールを移動させる方向やスピードを判断する</li> <li>次の動きをすばやくスムーズにできるようにする</li> </ul>
ボール操作の動き	スバイク ・ 相手コートへボールを返す動き ・ 相手がうけられないように打つ	1 トスされたボールが落下する位置へ移動する動き ①移動のしかた <ul style="list-style-type: none"> <li>その場で移動して</li> <li>ボールに対応して移動する</li> <li>コンビネーションに即して移動する</li> </ul> ②ジャンプ <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャンプして</li> <li>ジャンプしないで</li> </ul> ③予測 <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの落下位置</li> <li>ボールのスピード</li> <li>ボールの回転</li> <li>味方チームの位置と動きをみて、自分の動きを判断する</li> <li>相手チームの位置と動きをみて、自分の動きを判断する</li> </ul> 2 ボールを打って相手コートへ返す動き (1)方向 <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレート</li> <li>クロス</li> <li>ライン際</li> <li>ブロックめかして</li> <li>人のいないところへ</li> </ul> (2)強さ <ul style="list-style-type: none"> <li>強く</li> <li>弱く</li> </ul> (3)ジャンプ <ul style="list-style-type: none"> <li>ジャンプして</li> <li>ジャンプしないで</li> <li>片脚着み切り</li> <li>両脚着み切り</li> </ul> ④身体の使い方 <ul style="list-style-type: none"> <li>腕               <ul style="list-style-type: none"> <li>腕全体の動かし方</li> <li>肘の使い方</li> <li>手指のスナップのかき方</li> <li>指先のスナップのかき方</li> </ul> </li> <li>胴体               <ul style="list-style-type: none"> <li>胴体全体の動かし方</li> <li>腰のパネの使い方、ひねり</li> </ul> </li> <li>脚               <ul style="list-style-type: none"> <li>足はこび</li> <li>膝のパネの使い方</li> </ul> </li> <li>バランス</li> <li>リズム</li> <li>タイミング</li> <li>リラクゼーション</li> </ul> (5)動きの知恵 <ul style="list-style-type: none"> <li>相手チームの動きをみてボールを打つ方向や強さを判断する</li> <li>ブロックされてもすくりにレシーブできるように次の動作がすばやくスムーズにできるようにする</li> </ul>
ボールを待たない時の動き	相手チームにボールがある時の構え、動き、動きの知恵  味方チームにボールがある時の構え、動き、動きの知恵	1 サーブを打ってくる時のサーブレシーブの時 2 相手チームがレシーブした時 3 相手チームがまだ攻撃体勢にはいない時 4 相手が攻撃しようとしている時 ———— の知恵、動き、動きの知恵  1 サーブレシーブをした時 2 ボールまわし (トス) の時 3 攻撃しようとしている時 4 ブロックした時 5 味方が失敗した時 ———— の構え、動き、動きの知恵

### 3. バスケットボール

バスケットボールにおける基礎的動きを体系化する場合、剣道、バレーボールと同様にまず練習手段に着目して攻撃の動き、防御の動きに大別してとらえておくことが有効であると考えられる。

#### (1) 攻撃の動き

攻撃の動きに関連させて練習手段を検討してみると、ボールを扱う動き（ドリブル、ボールキープ、シュート、パス等）とボールを持たない時の動きがあげられる。これらの手段に着目してバスケットボールに含まれている基礎的動きの体系を図ってみると次のようになる。

##### ① ボールを扱う動き

ア. ドリブルは、ボールについて保持する場合とボールを運ぶ場合がある。味方や相手チームの構成員の位置や動きをみてボールを運ぶコースや速さを判断し、身体全体を使ってボールを相手にとられないようにカバーすること、そしてすばやく次の動作ができるようにすることがポイントになる。

イ. ボールキープは、身体全体を使って相手にボールをとられないようにカバーすることと味方と相手チームの構成員の位置や動きをみてすばやく次の動作ができるようにする動きの知恵が要求される。

ウ. シュートは、ボールをゴールに向かって投げ入れる動きで、具体的にはゴールまでの距離、ゴールの方向、シュートするときの周囲の状況によって動きは変化してくる。そして味方と相手チームの構成員の位置や動きをみてシュート方法を判断することとすばやく次の動作に移れるようにする動きの知恵が要求される。

エ. パスは、味方構成員にボールを投げ渡す動きで、味方と相手チームの構成員の位置や動きをみてボールを投げ渡す相手、方法、スピードを判断し、すばやく次の動作に移れるようにする動きの知恵が要求される。

##### ② ボールを持たない時の動き

ボールを持たない時は ア. ボールを持った人の位置や動きに対応した動き イ. 味方構成員の位置や動きに対応した動き ウ. 相手チームの構成員の位置や動きに対応した動きが要求される。

##### (2) 防御の動き

防御の動きに関連させて練習手段を検討してみると、ボールを持った人に対しての動きとボールが自分の前でない時の動きがあげられる。

##### ① ボールを持った人に対する動き

具体的にはア. シュートに対する動き イ. パスに対する動き ウ. ドリブルに対する動き、その他の動きに対する動きがあげられる。

##### ② ボールが自分の前でない時の動き

この場合ア. 相手チームの構成員に得点させないようにすること イ. 味方構成員がボールをとれるようにすること、 ウ. 身体接触をしないようにすること エ. 味方と相手チームの構成員の位置や動きをみて、自分の位置や動きを判断すること オ. すばやく次の動作に移れるようにする動きの知恵が要求される。

表4は上述の内容をまとめて示したものになっている。



表4 バasketボールの基礎的動き

系果選手手技		租目そのものに含まれている動きと即出登
工女 出登 の 用カ き	ボールを扱う動き 1 ドリブル	<p>1 ボールをついて、ボールを保持する動き</p> <p>①ボール操作</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>片手で (右手、左手)           <ul style="list-style-type: none"> <li>ずっと同じ手で</li> <li>持ちかえて</li> </ul> </li> <li>両手で</li> </ul> <p>②姿勢 低い姿勢 高い姿勢</p> <p>③動きの知恵 身体全体を使ってボールを相手にとられないようにカバーする 味方、相手構成員の位置や動きをみてすばやく次の動作ができるようにする</p> <p>2 ボールをついて、ボールを運ぶ動き</p> <p>①運ぶ動き</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>走って (疾走して)</li> <li>歩いて</li> <li>加速、減速して</li> </ul> <p>②動きの知恵 味方・相手構成員や位置や動きをみて、ボールを運ぶコースを判断する 味方・相手構成員や位置や動きをみて、ボールを運ぶ速さを判断する 身体全体を使ってボールを相手にとられないようにカバーする 味方・相手構成員や位置や動きをみて、すばやく次の動作ができるようにする</p>
	2 ボールキープ	<p>3 ボールをもって保持する動き</p> <p>①動きの知恵 身体全体を使ってボールを相手にとられないようにカバーする 味方・相手構成員の位置や動きをみてすばやく次の動作ができるようにする</p>
	3 シュート	<p>4 ボールをゴールに向かって投げ入れる動き</p> <p>①距離 非常にゴールに近い距離から ゴールに近い距離から ゴールに遠い距離から</p> <p>②方向 ゴール0度から (右側、左側) ゴール45度から ゴール正面から</p> <p>③シュートの状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>止まった状態から           <ul style="list-style-type: none"> <li>そのまま</li> <li>ジャンプして</li> </ul> </li> <li>走った状態から           <ul style="list-style-type: none"> <li>そのまま</li> <li>ジャンプして</li> </ul> </li> <li>走って止まって           <ul style="list-style-type: none"> <li>そのまま</li> <li>ジャンプして</li> </ul> </li> </ul> <p>④動きの知恵 味方・相手構成員の位置や動きをみて、シュート方法を判断する すばやく次の動作に移れるようにする</p>
	4 バス	<p>5 ボールを味方構成員に投げ渡す動き</p> <p>①距離 近い距離にいる味方へ 近い距離にいる味方へ ごく近い距離にいる味方へ</p> <p>②バスの状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>止まった状態から           <ul style="list-style-type: none"> <li>止まっている味方へ</li> <li>動いている味方へ</li> </ul> </li> <li>動いている状態から           <ul style="list-style-type: none"> <li>止まっている味方へ</li> <li>動いている味方へ</li> </ul> </li> </ul> <p>③動きの知恵 味方・相手構成員や位置や動きをみて、ボールを投げ渡す相手を判断する 味方・相手構成員や位置や動きをみて、ボールを投げ渡すバス方法を判断する 味方・相手構成員や位置や動きをみて、ボールを投げ渡すバスのスピードを判断する すばやく次の動作に移れるようにする</p>
	ボールを持たないときの動き	<p>1 ボールを持った人の位置や動きに対応した動き</p> <p>2 味方構成員の位置や動きに対応した動き</p> <p>3 相手構成員の位置や動きに対応した動き</p>
味方 への 防衛 の 用カ き	ボールを持った人に対しての動き	<p>1 シュートに対する動き</p> <p>2 バスに対する動き</p> <p>3 ドリブルに対する動き</p> <p>4 その他の動きに対する動き</p>
	ボールが自分の前にない時の動き	<p>動きの知恵</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>相手構成員に得点させないようにする</li> <li>味方構成員がボールをとれるようにする</li> <li>身体接触しないようにする</li> <li>味方・相手構成員の位置や動きをみて、自分の位置や動きを判断する</li> <li>すばやく次の動作に移れるようにする</li> </ul>

#### Ⅳ ま と め

われわれは、共同研究者の広橋、金原を中心に、人間が真に幸福に生きるために欠くことのできない体育を理論的・実践的に追求してきたが、われわれのとらえ方に即した体育の内容として欠くことのできない、人間の生活・生存のための基礎的動きがまだ十分に体系的に確立されていない点に大きな関心を持つことになり、その体系的究明に取り組むことになった。本研究もその一環であり、剣道、バレーボール、バスケットボールに着目してそれぞれの種目の基礎的動きの体系化を試みたものである。

得られた結果は、表に示すように非常に素朴なものであると考えられるが、これらを基礎として生活・生存の場で要求される動きとの関連を更に探り、ここに取り上げた種目の動きが人間の生活・生存にどのように貢献しているかを究明したいと考えている。

#### 【参考文献】

1. 文部省：高等学校学習指導要領解説保健体育編 平成元年3月
2. 文部省：中学校指導書 保健体育編 平成元年3月
3. 文部省：小学校指導書 体育編 平成元年3月
4. 広橋 義敬他：調整力の開発法に関する基礎的研究 体育学研究第22巻 第1号 昭和52年5月
5. 広橋 義敬他：調整力の開発法に関する研究 (1) 千葉大学教育学部研究紀要第35巻第2部 昭和62年2月
6. 広橋 義敬他：学校体育指導に関する基礎的研究 (8) 指導内容 (2) 千葉大学教育学部研究紀要第36巻第2部 昭和63年2月
7. 広橋 義敬他：学校体育指導に関する基礎的研究 (9) 指導内容 (3) 千葉大学教育学部研究紀要第37巻第2部 平成元年2月
8. 広橋 義敬他：人間の生活・生存に要求される基礎的動きの研究 陸上競技に着目して 千葉体育学研究第13号 平成2年
9. 猪飼 道夫他編者：学校体育と現代トレーニング、大修館書店 昭和43年10月  
(1990年12月25日受付)