

[研究ノート]

## 体育授業におけるラート実践の考察 ～教員対象研修会におけるアンケート結果から～

深 瀬 友香子

### I. はじめに

#### 1. ラートについて

「ラート」とは、2本の同じ大きさの鉄のリングが数本のバーによって溶接された運動器具であり、また、それを用いた運動そのものを指す。ラートは1925年に、ドイツで酒樽をヒントに子どもの遊具として考案されたものであり「揺れる」、「転がる」という器具の特性を持つ。日本では第二次世界大戦時、「フープ（操転器）」という名称において、平衡感覚や体力の養成を目的として、航空操縦士の基礎訓練として用いられてきた歴史がある。現在はヨーロッパを中心として、生涯スポーツ、また高度な技術を追求する競技スポーツとして発展しており、日本においてもその輪は広がってきている。

#### 2. 教材としての価値

近年、子どもたちの体力・運動能力の低下と同様、身体を操作する能力の低下が指摘されて久しい（文部科学省，2002）。つまり、スキップができない、転んでも手をつくことができないなど、現代の子どもたちにおいては、身体を思い通りに動かす能力が低下しているという。加えて文部科学省では、「すべての子どもたちが身に付けているべきミニマムとは？」に関する審議の中で、初等および中等教育における体育の目的の具体的な内容として、「巧みに体を動かす身体能力」や「動き方、動きの構造、こつ等に関する知識」を、そのひとつとして例示している（文部科学省，2005）。

ラートは多方向に転がる器具の特性により、多彩な運動内容を可能にする。もともと遊具として考案されただけに、ラートでは非日常的な身体感覚、特に、ロジェ・カイヨワが分類する遊びの要素のひとつ、「めまい（イリンクス）」（片岡，1991）を楽しむことができる。ラートを操作するためには、身体への意識を深めて自己知覚を研ぎ澄ませ、ラートの慣性や速度、身体重心移動による動きの変化等、器具からの情報を積極的に受信すると同時に、それに合わせた身体操作を行うことが求められる。そのような特性から、ラートを行うにあたり、知らず知らずのうちに自己と境界の認知を掘り下げる体験を繰り返すことにより、身体を操作する能力を向上させることができるのではないか。9歳から12歳ごろのゴールデンエイジと呼ばれる世代は、発育・発達の観点から動きの巧みさ、運動技能を習得するのに最適な時期とされており、さらにこの頃は、大人顔負けのテクニックを身につけることも可能となる。この世代において、多様な運動経験を積んでおくことは、その後の身体能力の発育・発達に良い影響を与えるであろう。ラートのような非日常的な運動では、運動体験の幅を広げ、これまで味わったことのない身体感覚を刺激することになる。

すでに教育現場での実践例もいくつかあり、三重県の中学校では体づくり運動の教材としてラートが導入されている（後藤，2009；三重大学教育学部ほか，2009）。また、視覚障害者や聴覚障害者を対象とした大学での実践においては、「普段経験できない感覚を味わい、運動体験の幅を広げること」もひとつの目的として、体育の授業において年に数回取り入れられている（香田ほか，2002）。

### 3. 導入の際の問題点

先に示した教育的効果は期待できるが、実際、授業にラートを導入していくとなると、いくつか課題が挙がる。それは主に、①器具の調達、②保

管、③安全管理、④指導者の養成である。

#### ①器具の調達

ラートは1台約20万円する器具である。そして、実施者の身長に応じたサイズのラートが必要となるため、授業で扱っていくためには、大きさの異なる数台のラートを準備する必要があり、導入初期に大きな資金が必要となる。

#### ②保管

ラートの大きさは、直径約2mほどであり、この大きな器具を保管するためのスペースが必要となってくる。さらにラート初心者である児童生徒が、教員の目の届かないところで実施してしまうと危険なので、適切な保管場所、保管方法を配慮する必要がある。

#### ③安全管理

ケガを防ぐためには、綿密に段階的な学習を行っていく必要がある。場合によっては適切に補助器具を活用するなど、特に初心者の実施においては、安全管理に非常に神経を費やす。さらにラートの扱い方、環境設定なども十分配慮する必要がある。

#### ④指導者の養成

これは、③安全管理にも直結するが、適切なラート指導を行うことができる指導者を養成していく必要がある。また、複数の指導者で授業にあたるなどの対応も含め、指導者の確保、養成は必要不可欠である。

筆者は、T市教育研究会より教員対象研修会の講師として招いていただく機会を得、その際、教育現場でのラート実践に関して現場の先生方の声を、簡単なアンケートにより聞くことができた。その内容を報告すると同時に、アンケート結果を基に、主に上記③安全管理、④指導者の養成の問題について再考していくこととした。

## Ⅱ. 研修会概要

1. 日時；平成24年8月24日（金）13:30～16:30
2. 場所；I 中学校 体育館
3. 対象；T市教育研究会 中ブロック 体育保健部会部員
4. テーマ；体育授業で実践できるラート実技
5. 研修内容；

器具取扱い上の注意などを説明した後、実技研修を行った。内容としては、中学校保健体育の授業で実践できるレベルの運動を主に紹介し、生徒に対する注意事項や補助法なども説明しながら、各運動課題を実践した。器具に慣れるための運動、遊びの要素の強い運動、中心系の回転運動につなげるため基礎的な運動などを含めて、具体的には、以下の実技内容を行った。なお最後に、単元の目標例として5級を紹介した。5級に含まれている運動は、研修内でもいくつか実践した。同時に、手元に残す資料として、参考までに5級の技のポイントや補助法、失敗例などを掲載した資料を配布した（資料1）。

- 1) ラートを利用したストレッチ
- 2) 横たえたラートの上を歩く運動
- 3) 2人で行うシーソー系の運動
- 4) スウィング系の運動
- 5) リングやバー上を歩きながらラートを進めていく運動
- 6) 側方回転（補助付き、補助なし、2回転連続回転、2台のラートで速度を合わせて回るなど、様々な段階やバリエーションを交えた）
- 7) 後方回転
- 8) 側方回転からの後方回転
- 9) 前方回転

【資料1】

「体育授業で実践できるラート」資料

2012.8.24

東北薬科大学 体育学教室 深瀬友香子

<指導参考>直転5級

技	技のポイント	失敗例	補助法
側方回転	・顔を正面に向ける。	①進行方向に体重をかけ過ぎて、反対側のグリップをつかみ損ねる（特に太さめのラートを使用している場合）。	①進行方向側から腰を支える。
後方回転	・手のひらを見る。 ・回転前半は、グリップにぶら下がるような意識。	②逆さになったとき、顎が上がると同時に腹部が突き出て、ラットが左右に揺れる（特に太さめのラットを使用している場合）。	②リングに手を添え、ラートが揺れるのを防ぐ。 ③足をベルトに押し付ける。
シュベンドアル前方回転	・顔を正面に向ける。 ・膝を伸ばす。	③脚に意識が向かずに、ベルトから足が抜けてしまう。 ①技の入り後に後ろへ体重をかけ過ぎて、前方のグリップをつかみ損ねる。 ②回転後半、足がベルトから抜ける。 ③肘を曲げたまま進んでしまい、後半、体を支えられなくなる。	①技の入り時、背中を支える。 ②足をベルトに押し付ける。 ③肘を伸ばすように意識を向けさせる。修正不可能な場合、逆さを経過する前にラートを停止させる。
側方回転	・体幹を締め、膝、腰をまっすぐ保つ。 ・技の入りで、背にかかと部分に体重を乗せる意識。	④回転後半、足がベルトから抜ける。	④足をベルトに押し付ける。
シュベンドアル後方回転	・顔を正面に向ける。 ・膝を伸ばす。	①リングにぶら下がるような姿勢になり、上方の足がベルトから抜ける。	①膝を下方から支える。
ぶらさがり後方回転	・回転後半、支持姿勢にならないうようにリラックスする。	①回転前半、足がベルトから抜ける。	①足をベルトに押し付ける。
前方回転	・手のひらを見る。 ・技の入りで顎をつけた後は、肘を伸ばす。 ・回転後半はグリップによらなくなるような意識で、回転の備前に任せる。	①膝を曲げたまま進み、体を支えられなくなる。	①支持姿勢に入る前にラートを停止させる。 ②足をベルトに押し付ける。
ブリッジ前方回転 (手：後方のバーブリッジ 内逆のリング)	・前に体重をかけたがらブリッジ姿勢をつくる。	①ブリッジが抜いたために、後半、腰または肩が落ちブリッジ姿勢が崩れる。 ②ブリッジが崩れると同時に足がベルトから抜ける。	①体を支え、かつ、ラートの逆回転を防ぐ。ベルトの補助は後回しでよい。

\*ここに示したものは、ごく基本的な事項です。実施者の状況に応じてアドバンスや補助を行うなど、臨機応変に対応してください。

- 10) 側方回転～後方回転～前方回転～側方回転 の一連の運動
- 11) シュピンデル後方回転
- 12) シュピンデル前方回転
- 13) 側方回転～後方回転～シュピンデル前方回転～前方回転 の一連の運動
- 14) 2人組の運動の紹介
- 15) 5級の紹介（資料1）
- 16) 他

### Ⅲ. アンケート結果

研修会参加者は中学校教員12名、教育学部の大学生2名の計14名であり、そのうちの2名は保健体育の授業で、実際に、生徒に対してラート指導を行ったことのある教員であった。アンケートは全員に対して行ったが、本稿においては、現場教員の声を抜粋して紹介させていただくこととした。アンケートは①ラートを体験してみたの率直な感想、また体育授業への可能性等について、②教育現場における危険な実施例、またその見聞きした例について、③指導者向け研修に対する要望、の3項目に対する自由記述で行い、以下の回答をいただいた。誤字脱字と思われる部分以外は、回答をそのまま転記した。

#### 1. 「ラートを体験してみたの率直な感想、また体育授業への可能性等について」への回答

- ・生徒が興味を持って取り組むのにはいい教材だと思います。恐怖感もあると思いますが、楽しそう！回れた時うれしい！などが上回ればどんどんチャレンジしていくと思います。
- ・ラートは、とても楽しいものだと感じました。一度、授業をしたことも

ありますが、生徒もとても興味をもって楽しんでいました。

- ・体力低下の生徒にとって、楽しみながら体力向上になると考えられるので安全面の工夫（場所・指導者）が充分に出来ればぜひ活用してみたいと思います。指導者がある程度の知識、技能が必要だと思います。補助者の安全…ラートを扱っている人に目がいきすぎて、脚をラートではさむなどはないかなど、相互関係の安全面を指示することが大変そうです。
- ・足が抜けそう（抜けた！）なので怖い感覚になりました。ただ非日常の動作となるので、楽しい（ジェットコースター）気持ちになりました。怖いけれどもう一度挑戦してみたい気持ちになります。複数の教員について授業をすべきだとは思いました。
- ・とても楽しかった。危険な部分もあるので指導者が経験を積む必要性があると感じた。
- ・授業の中で教材として使用するとき、子どもたちへの体づくりの目的と運動の経験の幅を広げるためにはいいと思いますが、思った以上に握力を必要としたり、怖がらない気持ちがあるので心配はあります。
- ・見ていると簡単そうでも実際体験してみるとこわい。できたら楽しいと思いますが、その段階に行くことができるか不安。「できる」「できない」（技術・技能）に関わらず、まず、楽しいと思う、思わせるような指導方法が大切かなと思いました。
- ・不思議な感覚になれて楽しかった。ラートの力を借りて色んな方向へ回転できるのでマットの回転系などの技ができない生徒にも回転の楽しさを伝えられそう。ただ、指導者が未熟だと授業の場には使えなさそう。
- ・初めて体験しましたが、おもしろかったです。簡単に回っているようで力の入れ方やコツなどすごく難しかったです。回転する感覚や楽しさなど授業で取り入れられれば生徒も興味・関心を持ちやすいと思います。
- ・生徒への興味をひきそうな内容で、また、巧緻性やバランス力を身につ

けることができそうである。補助をしっかり行いケガの予防につとめ、体育授業へとり入れることは可能だと思う。

- ・授業を実践してみても怪我や事故の心配がある。子供達（中学生）は積極的に授業に取りくめそうだと考えた。指導していくな、まず自分自身が指導できるまで研修が必要だと思う。他の協力も必要だと思う。

## 2. 「教育現場における危険な実施例、またその見聞きした例について」への回答

- ・落下…補助数の不足、ベルトの間違った使用、能力以上のチャレンジなどによる。（ただし、ある程度「落ちそう…」を予測できる者なら受身（？）がとれ、大きなケガにはならなかった）
- ・足がベルトから抜け落ちるのが、一番多いかと思います。恐怖心からペアでラートを使用している時にとびおりにしまったのも危なかったです。
- ・前に補助者が立つなどは危険であること。体が直立していること（曲がることは基本的に危険）。ベルトに遊びがあると抜ける危険があること。手を床にはさむなどのおそれもあるかと思いました。
- ・教員が見本を見せる際、自分の手をラートでひいたそうです。
- ・足がはずれてしまう。手を曲げてしまう。必ず2・3人の補助が必要。
- ・今までそれほど危険を伴わずに取り組みやすいと聞いています。でも今日体験して気をつけなければいけない部分もけっこうあると感じました。
- ・正しい使い方をすれば特に危険性は感じませんでした。

## 3. 「指導者向け研修に対する要望」への回答

- ・数多くふれて、たくさんやっておくことが一番だと思います。基本的な技がしっかりできて逆さ向いてもどうなっているのかわかるまでくり返しやり、アドバイスをもらうことが大事だと思います。



- ・あまり、普段親しみの少ないものなので、注意事項や技を学べる場があると嬉しいです。
- ・基本動作が修得できればよいかと思います。道具のコストがかかるのでそのあたりが問題点かと思います。最初は余計な力がかかるので体力面でかなり負担になります。体力に自信がある程度必要かと思います。
- ・今日のようにレベルに分けて教えていただければ、分かりやすく実践に活かせそうでよかったです。今日は本当にありがとうございました。
- ・もっと身近にラートができるように研修の回数を増やしてもらいたい。
- ・また参加する機会があればしたいと思います。

#### IV. まとめ

アンケートの回答では、「生徒もとても興味をもって楽しんでいました」「体力低下の生徒にとって、楽しみながら体力向上になる」「運動の経験の幅を広げるためにはいい」など、教材として肯定的な感想が多かった。授業内容については、「『できる』『できない』（技術・技能）に関わらず、まず、楽しいと思う、思わせるような指導方法が大切」などの意見があり、加えて危険な実施では「能力以上のチャレンジ」による落下例の記述があった。そこから、「回る」や「技の達成」にこだわり過ぎず、器具の特性を活かした簡単な運動内容も多く導入し、より充実した授業を構成することが望まれているのではないかと感じた。

安全管理に関する記述も多く見られた。やはり授業では大人数を一斉指導するので、一人一人の生徒に対して、付きっきりで指導・助言を行うことはできない。そのため、「安全面の工夫（場所・指導者）が充分に出来る」ことが授業を行う上では非常に重要であるとの認識が多く見られた。これは当然のことである。また、ラートを行うに当たり、生徒同士で補助、協力していくことは必須であり、そこに教育的価値もある。しかし生徒は

ラートの実践において初心者であると同時に、補助においても初心者であり、その補助技能にも差がある事を考えると、「補助者も含めた相互関係の安全面」の指示、配慮もしなければならない。

指導者の知識、技能の必要性に関する回答も多く見られた。授業を行う上で、危険の予測には指導者側に十分な経験が要る。指導者が多くの研修を積むことが理想的であるが、現場の先生方は日々の業務で忙しく、時間的制約があるのではないかと推測する。そこで、危険な実施例を情報共有していくことで、その経験を少しでも補うことが重要であると考え。また、定期的な研修機会があることが理想的であると同時に、教員側の不安を軽減するための、段階的な指導法、また、安全対策のマニュアル化などの必要性を感じた。

### <参考文献>

- ・後藤洋子、中学校の体育授業にラート運動を導入する試みー単元終了後の意識調査結果についてー、日本体操学会第9回大会大会号、pp.33-34（2009）
- ・片岡康子、舞踊の意味と価値、「舞踊学講義」、舞踊教育研究会編、大修館書店、東京、pp.6-7（1991）
- ・香田泰子 天野和彦 及川力、視覚および聴覚障害学生のラート運動、筑波技術短期大学テクノレポートVol.9(1)、pp.37-40（2002）
- ・三重大学教育学部 津市立一身田中学校、津市立一身田中学校保健体育科授業研究会資料（2009）
- ・文部科学省、子どもの体力向上のための総合的な方策について（答申）、[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.hht](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/021001.hht)（2013.1.10参照）（2002）
- ・文部科学省、健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会これまでの審議の状況ーすべての子どもたちが身に付けているべきミニマムとは？ー、[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/05091401.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/05091401.htm)（2013.1.10参照）（2005）

### <謝 辞>

アンケートにご協力いただいた津市教育研究会中ブロック保健体育部会部員の皆様に感謝の意を表する。