

教員養成大学スポーツ科学コースにおける  
トレーニング実習の指導方法に関する研究  
—「スナッチ」・「クリーン&ジャーク」等の習得に向けた検討—

Study of Training Exercise at Sports Science Course  
in University of Education

— Analysis of learning toward Snatch, Clean & Jerk and other skills —

池田光功\*

\*Teruyoshi IKEDA  
九州女子短期大学非常勤

島屋八生\*\*

\*\*Yatsuo SHIMAYA  
九州共立大学非常勤

平田哲史\*\*\*

\*\*\*Tetsushi HIRATA  
福岡教育大学保健体育講座

(平成26年9月16日受理)

Abstract

[Analysis Background]: Providing a safe class all the times, is prioritized on coaching and practicing for students who wish to study training exercise of sports science course in University of Education.

[Learning Plan]: At first, Bench press, Dead lift, and Squat, were mainly planned. High clean, Snatch, Clean & Jerk were followed. Then, practical exam of Push up, group training presentation and preparing literature, were programmed at the class.

[Purpose]: In cognition of before and after taking the class and comparison of understanding and acquirement for examining the contents and coaching method of training exercise.

[Measurement]: Junior students who studied training exercise in a year of 2013, n=28(Female=12, Male=16) were subject to research that was conducted approximate three months later after completing a certain number of tutorial.

[Result and Examination]: In cognition of self weight training, comparison of understanding before and after taking the class, the majority answer was Push up. That is considered as the basic of self weight training. Self weight training is able to make safety consideration. In addition, because of training presentation, the quality of training was considered to be improved. In comparison of before and after Snatch, Clean & Jerk, the majority answers were [Can't do it] and [Can't do it well] at the primary phase. At the last phase, it showed that some of students tended to be able to do the training. Even there were experience differences, it seemed got improved because of acquiring Dead lift and High clean at step by step.

[Conclusion]: Having each training well connected, is one of the methods to coach and lead overcoming the exercise.

Keywords: Physical Education, Training, Snatch, Clean & Jerk.

キーワード: 体育教育, トレーニング, スナッチ, クリーン&ジャーク

## 1. はじめに.

### 1-1. 研究背景及びトレーニング実習の授業目標.

中学校・高等学校の保健体育教師やスポーツ指導者などを志望し、自らも競技力の向上に研鑽を積んでいる教員養成大学のスポーツ科学コースにおける「トレーニング実習」の授業では、トレーニングに関する豊富なる知識と内容をより広義にわたり専門的なる深い教養として理解習得させることができるような授業の方法とその進行が必要であることが考えられる。それについては、競技者としてのトレーニングの追求のみならず、将来教師となって、生徒のすこやかなる成長と心身の健康のために実を結ぶようなトレーニングの在り方が必要とされ、生徒の未来を預かる職務として、その指導方法における専門的なる実践力の向上が要求されると考える。

その背景的位置づけとして、理に叶ったトレーニング方法とは、指導と実践において「安全」という基盤にもとづいて、これを最大限に認識しながら授業づくりやトレーニングを構成していかねばならないと考える。一概にトレーニングに関する指導力を充実させるといっても、スポーツ科学コースの学生の立場であっても、専門とする競技種目も広範多岐にわたり「トレーニング実習」の授業をどのような方法で進行すべきかを深く考案していく必要がある。それに関して、今後指導者として中学生や高校生を対象とした場合、指導内容の大綱として安全面に配慮できることを第一の目標にトレーニング実習の授業における学びとすべきである。そして、これを基軸としてトレーニングの指導方法には様々な方法があることを学びの道筋として、それを認識することにより実践力を育成する方法にあると考える。これに関して、年齢や競技のレベルに応じ、段階を歩みながら徐々に積み重ねていく地道なる指導方法が基本となるものと考えられる。中学校で競技を始めたばかりの成長期にある生徒に重いウェイトを使ったトレーニングなどをさせてはならないように、そこには当然なる専門的知識や安全に対する理解が必要となる。

上述した、保健体育教師などを目指しているスポーツ科学コースの学生であっても、専門とする競技種目がそれぞれ異なることを考慮しながらの授業展開が必要であることは、トレーニング実習を学ぶ学生が今後教師となって指導する生徒に対しても同様の視点からその在り方を見つめ、さらには全ての人を対象とした場合でも同じことであることが考えられる。つまり、それぞれのライフ

スタイルがあって、性や年齢、体力をはじめとする個性があることを重く受け止めておかねばならないことを重要事項として認識し教示していかねばならないと考える。

そこで、「トレーニング実習」の授業においては、理に叶った無理のない動作の教示とその方法によって効果が期待されると考えられるトレーニングについての教程指導に関することを取り上げたものである。授業においては、後述する実技試験に関する努力目標を設け、理論に基づいた指導ができるようになるための課題を二つ設けることで、より真剣に授業に対して取り組むことができるよう環境を整えた。それについては、指導において実践的に現場での安全指導を含めた指導解説ができることと併用して、生徒を前にしてある程度のデモンストレーションができる技術力も要求されるとの考えからである。これに関して、ハードにトレーニングに励み取り組みればよいという考えではなく、怪我をすることのない体づくりと並んで、フォームを整えバランスよく効率のよいトレーニング方法を開示することにあると考える。このことは前述したスポーツを始めたばかりの中学生などの初心者への指導時と同じように、安全教育による専門的知識から、スポーツ科学コースの学生にあっても高重量などの強度を用いたトレーニングが実践できることを示唆することではないと考える。

### 1-2. 授業のめあて学習とねらいについて.

専門的なる知識理論とそのトレーニング方法を認識しておくことは保健体育教師として必須であることから、これに関して、総合的なトレーニングとしての学びと安全性を求め、さまざまな体の動きを理解し各種競技等と連鎖しながら組み合わせる複合的なトレーニング実習とすることを毎時における共通のめあてとして授業を構成した。代表的なビッグスリー『ベンチプレス』・「デッドリフト」・「スクワット」を学習し、それに加えて、「ハイクリーン」・「スナッチ」・「クリーン&ジャーク」などにつなぐことができる各時のめあてを設定する学習計画とした。そして、それらのトレーニング種目が実践可能となるよう自体重を活用したトレーニング種目を実技試験として、「プッシュアップ（腕立て伏せ）」を採用して、前掲する種目などの基盤となる体をつくり上げていく進行とした。さらに、デモンストレーションができるとともにそれを安全に指導することができるようになるため、各自（班別）が得意とする競

技分野により様々なスポーツ場面でも活用できるトレーニング種目を発表した。資料づくりを通してトレーニングの在り方を精査することを学び、発表者以外の受講生側としては今後その競技などのトレーニング方法を参考とするために見返すことができるような資料とその発表されたトレーニングによる実践から体得することができることをねらいとしたものである。ここに、受講生によるトレーニング発表及び資料づくりと実技試験、そして、本授業指導者からの教程と後述するレポート等を含めて授業全般を構成した。

授業計画とする基本スタンスとして、次の動きに“つなぐ”ことができるトレーニングとするための習得順序を考えたものであった。それについては、各々単体としてのトレーニングではなく、トレーニングの動きにはつながりがあることに気づかせる必要があると考える。また、授業が一つの種目のみによる完結とならないよう、さらには教職課程等で必要な行事実習等でその回の授業に参加できなかったとしても、各回に復習の要素を含めて、再度学ぶことができる内容とした。

授業進行による安全指針の基本的なコンセプトに、正しいフォームの習得と実践にあると考える。一つに自らの体格形態を考慮しながら学んでいくことにある。そのため、軽い重量からのウェイトトレーニングや自体重トレーニングなどを導入として呼吸やタイミングなどを含めた学びから徐々に重さや反復回数を増やしていく。そこから、正しいと考えるフォームを習得することは、安全指導としての一歩である。すなわち、無理のないスムーズなトレーニング方法をスタートとして、怪我をしない体づくりから競技パフォーマンスにつなげていくことを考えて授業を構築した。高重量や強度による痛み等を伴う力任せのトレーニングやオーバユースなどが原因と考えられるトレーニングによる怪我などは絶対に避けなければならないのであり、そのようなトレーニングの在り方はトレーニングとして本末転倒である。

Baechle, T, R. (1999) によれば「ストレングストレーニングを安全かつ効果的に行うには、何よりもエクササイズを正しく行うことが基本であり、正しく行えばケガが回避され、時間的効率もよいこと等」を提言している。

さらに、何のためにトレーニングをしていかねばならないのか、どのような競技者であり続け、今後どのような教師や指導者となっていかなければならないのかなどを授業時から意識面による問いかけとして「見て」、「聴いて」、「知り」それを

実践することができるようにする必要がある。それは、用具や場などを含めた環境面、あるいは服装などを含めて、トレーニングにのぞむ意欲や集中力なども授業づくりに大切な要素となるものと考ええる。さらに、前述したレポートに関して、二つのテーマから一つを選択する形式により、教程内から学んだ種目に関する事、またはタオル・ペットボトルを活用したトレーニング方法の開発をテーマとしたもので、トレーニングに関して「考える」ことも主要な学習であることから、トレーニング方法やメニュー作りなどに関連する重要な力に導かれると考えたものである。

### 1-3. 研究の目的.

本研究は平成 25 年度後期に開講された F. K 大学のスポーツ科学コースにおける「トレーニング実習」の授業をもとにその指導方法や内容を研究した。特に安全指導を含めた専門的なる知識技能が要求されるウェイトトレーニングの種目等の習得方法に向けた検討に関する事を目的の一つとする。そこでこれまでのトレーニングに関する習得状況を認識した上での学習が望ましいと考え、本格的に授業に入る前に受講生のトレーニングに関する実状を知り、それを把握することで授業の進行や教程の在り方に反映させ活用していきたいと考えたものであった。また、保健体育教師、スポーツ指導者となってからも十分活かすことができるような授業の内容とするためにも、授業に関する調査の分析検討を中心として、理解習得度などに関する回答からの比較検討による考察を柱として、トレーニング実習の成果や授業等の在り方など多角的に検討することを目的としたものである。

## 2. 研究の方法.

### 2-1. 調査方法とその内容.

F. K 大学のスポーツ科学コースに在学（平成 25 年度現在）し、かつ「トレーニング実習」の授業を履修している学生を対象に記名自記式の選択及び記述回答方式の質問紙調査を実施した。調査による基礎データの記述回答から、上記対象から以下かつこ内を被験者とし、これについては授業を履修した全ての学生であった [3 年生：28 人（女性：12 人、男性：16 人）]。専門とする競技については表 1 に掲載したいずれかの競技であった。なお、専門競技とは大学での部活動を主とするものであるが、高校時などの一定の経験等から今後保健体育教師となり課外活動などで専門的指

表1 受講生の専門とする競技（主に大学での部活動であるが高校等の経験より専門性を持つことを含む）[女子=12, 男子=16]

専門競技	野球	バスケットボール	ハンドボール	柔道	剣道
	ラグビー	サッカー	競泳	陸上競技	バレーボール

表2 授業初回, これまでの各種トレーニングの実践等に関する質問項目とその内容についての縮尺略表(2014池田ら)

【アンケート調査の方法】①～⑩の各質問について該当する選択肢を一つだけ選んで○をつけて下さい。 質問⑩-2は記述式の回答を記入欄をお願いします。
① ベンチプレスのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して, これまでの経験から上手く実践することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
② スクワットのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して, これまでの経験から上手く実践することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
③ デッドリフトのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して, これまでの経験から上手く実践することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
④ ハイ・クリーンのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して, これまでの経験から上手く実践することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑤ スナッチのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して, これまでの経験から上手く実践することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑥ クリーン&ジャークのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して, これまでの経験から上手く実践することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑦ ダンベルを使用するトレーニング方法(安全管理を含む)に関して, これまでの経験から上手く実践することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑧ シャフトの重量・長さ・男子女子用・競技用などの規格についてある程度説明することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑨ プレートの規格や表示単位についてある程度説明することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑩ 自体重を活用したトレーニング種目をこれまでの経験から上手く実践することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑩-2 上記の質問に関連して自体重を活用するトレーニング種目を一つ挙げ, そのメリットを以下の欄3行で説明してください。 (原本質問紙ではA4紙⑩-2の質問下部に記述欄を設定)

導を目指すことができる競技等も含み示した。質問項目と内容等に関して, 平成25年度後期に開講された「トレーニング実習」の初回授業に実施し, 表2にその質問項目に準ずる略表を掲載した。次に, 授業計画における教程を終えた授業終盤の約3ヵ月後に初回に質問した内容に応ずる形式による授業の成果や習得状況の確認とした内容を含めた質問項目としてそれに準ずる略表を表3に掲載した。表2, 表3の両質問項目から比較検討しやすい質問内容とした。

## 2-2. 調査の進め方と分析方法.

質問紙調査の進行に関して, 教職課程等で必要な実習等などにより最初の授業に参加できなかった被験者については, その被験者が最初に授業参加した回に実施した。トレーニング実習の教程を終えた授業後の調査については1名の被験者は全体実施の翌日に後述する実技テストのあと調査を実施した。なお, 教程を終えた後の調査について, 教職課程等で必要な実習等などによりその質問に

関する教程が実施された授業回に出席できなかったところの質問については未回答とすることを指導したため, 終回時においての合計回答が28人の回答にならない項目もあること, さらに終回時の質問⑨では一人の重複する回答が確認されたためその一人の質問⑨の項目を無回答として処理した。初回・終回の質問調査実施の場所についてはF, K大学小体育館にて行い, 前述した1名の教程を終えた授業後の調査は翌日の時間と場所等の関係から同大学大体育館にて実施した。

質問紙調査の実施に際して, 質問紙最初に研究調査の目的内容を詳しく記載し口頭による説明とともに論文等として発表する同意を得た上で調査を進行した。質問紙調査の回答時間に関しては初回時, 終回時ともに約10分間とした。また, 調査による回答により成績等に影響することがないことを明確に説明するとともにそれを遵守し, 回答内容については研究のみに使用し, それ以外の目的で用いることはなく, また個人が特定されることがないように十分配慮することを記述とともに解

表3 授業にて実践した各種トレーニング等に関する確認事項による質問項目とその内容についての縮尺略表(2014 池田ら)

【アンケート調査の方法】①～⑩の各質問について該当する選択肢を一つだけ選んで○をつけて下さい。 質問⑤-2 ⑥-2 ⑩-2には記述式の回答を記述欄をお願いします。 ※各質問に関して、実習等で参加できなかったところは未回答として、その質問項目の空いているところにその旨を記述してください。
① ベンチプレスのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
② スクワットのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
③ デッドリフトのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
④ ハイクリーンのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑤ スナッチのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
質問⑤-2「質問⑤「スナッチのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。」に関連して、どのような理由からその選択肢を回答されましたか。以下の記述欄にて得られた成果や今後の課題などを含めて説明してください。(原本質問紙ではA3紙の右ページに本質問文⑤-2と記述欄を設定)
⑥ クリーン&ジャークのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
質問⑥-2「質問⑥「クリーン&ジャークのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。」に関連して、どのような理由からその選択肢を回答されましたか。以下の記述欄にて得られた成果や今後の課題などを含めて説明してください。(原本質問紙ではA3紙の右ページに本質問文⑥-2と記述欄を設定)
⑦ ダンベルを使用するトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑧ シャフトの重量・長さ・男子女子用・競技用などの規格について、本授業による習得から上手く説明することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑨ プレートの規格や表示単位について、本授業による習得から上手く説明することができますか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑩ 自体重を活用したトレーニング種目について、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。 (1. できない 2. あまりできない 3. 多少できる 4. できる)
⑩-2 上記の質問に関連して、本授業(トレーニング発表を含む)による習得から自体重を活用するトレーニング種目をできるだけ挙げて、自体重トレーニングの利点を包括して記述してください。(原本質問紙ではA3紙の左側⑩-2質問下部に記述欄を設定)

説した。データの分析方法として、得られた選択肢による選択数を単純集計して、初回・終回の質問を並べ比較する表として結果にて示した。さらに記述を求める回答を基にした作図も示した。また、選択肢を選んだことについての理由記述の回答に関しては、特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないよう筆者が修正を加えて記述として示し考察した。

### 3. 結果及び考察

#### 3-1. 「自体重トレーニング」に関する結果及び考察、主に質問紙による前後での比較検討と記述回答から。

表2による初回時における質問、⑩自体重を活用したトレーニング種目をこれまでの経験から上手く実践することができますかの質問回答に関連して、⑩-2には、自体重を活用するトレーニング種目を一つ挙げ、そのメリットを説明してくださいという質問を実施した。表3による終回時における質問では、⑩自体重を活用したトレーニン

グ種目について、本授業による習得から上手く実践できるようになったかの質問回答に関連して、⑩-2には、本授業(トレーニング発表を含む)による習得から自体重を活用するトレーニング種目をできるだけ挙げて、自体重トレーニングの利点を包括した記述による質問を実施して、その回答から比較検討を行った。表4は初回時の質問からの記述回答により自体重トレーニングの種目として挙げられたものをまとめ、表5は終回時の質問による記述回答により自体重トレーニングの種目として挙げられたものをまとめたものである。初回時では、一つだけを挙げよとの問いから、終回時における質問との違いがあることで比較検討するには理由やねらいが必要である。その初回時の質問によるねらいとは、自らの体重を負荷として自らが考えている代表的なトレーニング種目を一つ挙げるのが回答のねらいであった。

表4より、「腕立て伏せ」を挙げた回答が多いことが特徴であった。これまでの学びにおける自体重トレーニングに関する認識として、自らの体

表4 初回時での回答に挙げられた自体重トレーニング種目（一つ挙げる回答）

トレーニング種目	回答数
腕立て伏せ	18
体幹トレーニング	1
ジャンプ・トレーニング	1
サイドジャンプ	2
ランジ	1
片足スクワット	1
(未回答等)	(4)

重を負荷とするトレーニングの代表として「腕立て伏せ」を挙げ、これをトレーニングの基本種目の一つであると考えることができる。授業内における計画する教程の一つにも含め、あるいは実技試験の種目に「腕立て伏せ（授業内や実技試験では別表現であることを後述する）」を前年度も挙げていることから、今回も実施することにより何ら回答に関連性があるものと考えられる。以下はその腕立て伏せを挙げた記述文から特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないよう筆者が修正を加えて以下に記して、「場所をあまり必要とせず、他の人からの補助なども必要としないことから、ひとりで実践することができ、方法を工夫することで鍛える部分を変化させることができる」、「器具を必要としないことから、自らの体重が負荷となるため、いつでもどこでも行える、腕部だけに限らず、他に関連する効果もあるので効率がよいトレーニングと考える」、「ひざを付くなどの工夫により運動の強度を調節することが可能である」、「主に大胸筋などを鍛えることができ、自らの体重負荷のため、無理な負荷とならずトレーニングによる怪我につながりにくい」、「器具や特別な場所を必要としないため、自らの意志で腕立て伏せによる反復する回数を実施して鍛えることができる」、「器具を使用しないため安全であること」、「手の幅を変えることで強度等を調節できる」、「技術的に特に難しいということがないため取り組みやすい」、「腕立て伏せの反復回数から自らの進歩を評価することができる」、「全身をバランスよく鍛えることができる種目である」、「手幅や反復するスピード等を変化させることによって様々な鍛え方ができる」などに関する内容が記述として回答された。これらの回答から、これから本格的に授業に入っていく前段階であるが、スポーツ科学コースの学生として優れ、さらに3年生という上級の学年であることや他の体育・スポーツ科学等の関連する授業等からの学び、あるいは日常の部活動等にて、意識してトレーニングに取り組んで

表5 終回時での回答に挙げられた自体重トレーニング種目（複数回答）

トレーニング種目	回答数
懸垂	21
腕立て伏せ	11
プッシュアップ	16
ジャンプ・トレーニング	2
ジャンプスクワット	1
サイドジャンプ	2
スクエアジャンプ	1
スクワット	12
体幹	3
プライオメトリックトレーニング	2
ボックスジャンプ	1
パウンディング	1
ランジ	1
スピンランジ	1
腹筋	5
背筋	4
シットアップ	1
チンニング	2
股関節トレーニング	2
アニマルウォーキング	1
スタビライゼーション	1
アイソメトリックトレーニング	1
手押し車	1

いることが考えられ、高い知識や的を得た回答からも専門職としての育成に十分値する意見内容であることが考えられる。

表5は終回時による回答から、⑩自体重を活用したトレーニング種目について、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたかの質問回答に関連して、⑩-2には、本授業（トレーニング発表を含む）による習得から自体重を活用するトレーニング種目をできるだけ挙げて、自体重トレーニングの利点を包括した記述による質問を実施して得られた回答である。初回時の質問では、一つ挙げよと質問し、終回時ではできるだけ挙げよということから、前述したように比較検討するには理由やねらいが必要であり、これに関して、初回時においては自体重による代表的なトレーニング種目を一つ挙げることによるねらいとしたが、表5にまとめた自体重トレーニングの種目はなるべく回答のママ表記し、表4より増える傾向にあることは質問内容から当然認識できると考える。しかし、特徴的であることとして、「トレーニング実習」の授業による学びを反映している回答内容となっていることが考えられた。特に、各班別による専門とする競技種目等から代表的なトレーニングをいくつか発表したことによる影響も考えられる。班別によるトレーニングの発表についてのコンセプトとして、球技などに関してボールさばきなどのスキルトレーニングを発表す

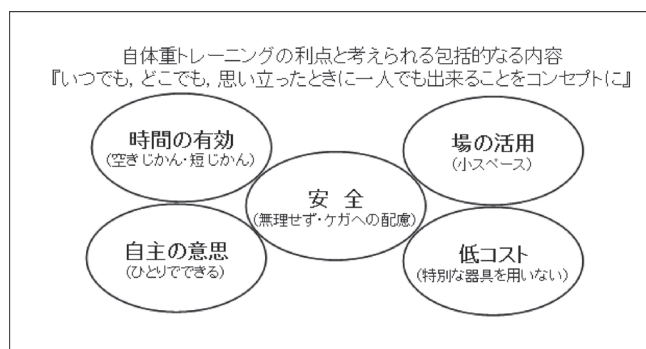


図1 自体重トレーニング等の利点として受講生による記述回答を基にした作図 (2014 池田ら)

るのではなく、それを実践するための大もととなる体の使い方に関する基礎的位置づけであって、体の動きを鍛錬しながら学び実践するものであった。これに関しては様々な競技種目等にも取り入れ活かすことができるトレーニング内容であることを指導した。そのため、自らの体重を用いたトレーニングであるとした決まりではなく、ある班ではチューブを用いたり、バランスボール、メディシンボール、ラダーなどを用いた班もあった。もちろん、指導者側からの教程内にも懸垂（授業ではチンニングと表現）など自体重トレーニングが含まれていたことから回答にも影響を与えたことが考えられるが、受講生が班別になって発表するトレーニング種目を考え発案することで、これまでの競技生活等から身を持って覚えた動きを他の受講生にもわかりやすく伝える努力を行い、資料づくりにも励んだことがその後の印象として深く残っていたことも要因の一つではないかと考える。これに関して、発表者だけではなく、実践者側としても有益性が確認されるなどのトレーニングであったことが考えられ、これに自体重を活用した種目が含まれていることで体得することができ、効果を実感されるなどしたことが回答に反映されたことが考えられる。

表5に挙げる「腕立て伏せ」に関して、表4と比較しても同じく多く挙げられている。これについて、「腕立て伏せ」と記述されているものもあれば、「プッシュアップ」と記載されているものもあり、これはそれぞれ分けて回答のママ表記したものである。確かに同じ動きの意味内容であるトレーニング種目を表わすものであるが、トレーニングに関する専門的な用語が挙げられたことは特徴的であり、授業内での指導の影響であることが考えられる。また、終回時の記述回答文から全体的に理論的であることが特徴の一つであると考える。回答の一つとして自体重トレーニングに

「サイドジャンプ」を挙げその記述の一部から回答の趣旨を損なわないように表記すると「左右両方に同じ負荷がかかるためバランスよく鍛えられる」などトレーニング発表に関する影響もあることが考えられ、その他、記述文からの抽出によると、「体の重心を意識してトレーニングすること」、「負荷を調節すること」、さらに「安全面への配慮」などに関することを挙げ、学生と指導者が知識や理論に基づいて総合的に練り上げてきたことが本授業の特色の一つとなり、トレーニングの基本として自体重トレーニングの重要な理解に関連づけられたことが考えられた。

プッシュアップを挙げた回答について記述文から特徴的な一部を抽出し回答の趣旨を損なわないよう筆者が修正を加えて以下に記して、「器具の使用がないため、小さなスペースにあっても短時間でいつでも自主的に実践することができる」、「フリーウェイトに比較して安全に取り組むことができる」、「無理な負荷がかかることが少なく安全に実施できる」、「自分の体重を用いることによって怪我のリスクが少なく基本的な筋力がつく」などに関することが記述された。図1にはこれまで述べてきた自体重トレーニングと合わせて、上記プッシュアップについての回答記述など、表4、表5に示すことと合わせその利点等を基に作図したものである。

図1による、自体重トレーニングでは、「いつでも、どこでも、ひとりでもできる」こと等をまとめ表記したものである。安全性に関しては、記述回答にも挙げられており、自らの体重を負荷とするところから、負荷を掛け過ぎる危険性が少なく怪我につながりにくいことが挙げられ、個に合った個別性に関するトレーニングに関連づけられることが考えられる。特に、フリーウェイトのトレーニングによる怪我へのリスクを回避するため、トレーニング初心者への有効性が考えられる。



図2 自体重スクワットに負荷調節を行いオーバーヘッドスクワットに準ずるトレーニングに導く(2014池田ら)

これに関して、初心者やトレーニングの実践に慣れていない場合など、トレーニングに対する考え方を広義にとらえ、後述する安全面をおさえた上において、空き時間などを有効に使い、短時間でも集中して取り組むことができる利点が考えられる。また、自らの体調に合わせて自体重トレーニングを種目の一つであると位置づけることで意識も変わってくるが考えられ、周囲に左右されず、思い立ったときに自らの意思により、ひとりでもできることが利点であると考えられる。さらに、必ずしもスポーツジム等に行かなくとも、また特別な器具を用いることはないため、費用も抑えることもでき、実践する場所も少ないスペースでも可能となる種目も多いことから、室内などでもできることが考えられた。図1には特に5つの項目として取り上げたもので、トレーニングでは安全性の確保を最優先に最重視しなければならないことから、トレーニング初心者には効果が期待できるものであることが考えられる。さらに、図2に示す自体重トレーニングの方法などにより負荷の調節も可能となることが考えられる。自体重トレーニングは初心者に限ることなくスポーツ選手あるいは熟練者であっても試合期などに合わせた調整や怪我等からの回復に向けたトレーニング、さらにウォーミングアップとしても活用されることが考えられ、基盤となる体づくりには欠かすことができないことが考えられる。Blackwood, B (2010)によれば「スナッチ技術の習得において漸進的に指導していく上でオーバーヘッドスクワットをスナッチ指導の前に導入すること等を推奨することなど」提示している。そのような意味から図2による今後のトレーニングにおいて発展

表6-⑩

初回⑩:自体重を活用したトレーニング種目をこれまでの経験から上手く実践することができますか。

終回⑩:自体重を活用したトレーニング種目について、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。

⑩	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	5	13	6	4	28
終回	0	0	17	11	28

的につなげていくことが可能であると考えられる。

前記等による理解度や習得度、あるいは実践度について、表6-⑩に示した結果から、自体重を活用したトレーニング種目に関して、初回時においては「できない」、「あまりできない」との回答が確認されたが、終回時においてはそれらの選択肢を回答することが確認されなかったことは、これまでの考察として述べてきたように、授業全体からの学びが多く反映され、基本のトレーニングに自体重トレーニング等の動きを含めることによる取り組みやすさなどを背景として導入したことや各班別によるトレーニング発表でも、その多くが自体重等を活用するものが発表されていたことから、授業終回時に至るまでにそれが体得できたことを理由とすることが考えられた。

### 3-2. 「スナッチのトレーニング」に関する結果及び考察、主に質問紙による前後での比較検討と記述回答から。

「スナッチ」とは、図3にて示す(動きの一部から)トレーニング種目と方法であるが、指導者による配付資料から要点をまとめたものとして《スナッチとは、フィジカル強化を目的に「からだ全体を使った総合的、複合的な筋力トレーニング」として代表的なトレーニング種目であり、引き上げの動作とともに一気に頭上まで勢いよく引き上げ、体全体を活用して支持する筋力が要求され、スピード、パワー、バランスなどを養うトレーニング種目で、集中して一回一回の動きを確認しながら下半身を力強く安定させ、腕、肩、背部などの動きと上手く連動させることなど》等に関する内容を配付資料と並行して解説を行った。

図4は指導者によるその指導習得の手順を示したものである。Graham, J, F. (2001)による「パワースナッチによる方法として、最初の引きでは可能な限り脛に近い位置でバーを通過させること等」を報告しているところからその密着度が重要であることを示唆するものであった。

表6-⑤に示した、授業開始の初回時では「できない」との回答が確認され、終回時ではそれを





図3 スナッチでのキャッチの一場面 (2014 池田ら)

回答されたことが無かったことが特徴であった。特に、「多少できる」、「できる」という回答が増えたとはいえないが、「スナッチ」というトレーニング種目やその方法があることを授業にて体得できたことが「できない」と回答されなかった理由の一つではないかと考える。

表3による質問5-②では、質問⑤による「スナッチのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか」に関連して、どのような理由からその選択肢を回答し、得られた成果や今後の課題などを含めて説明を求める質問を実施し、記述回答によりその考察を行ったものであるが、記述文から特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないよう筆者が修正を加えて以下に記して、「スナッチのトレーニングではウェイトが床にある位置から、体に密着させて離さないように挙上するのが難しく、また頭上で支持することも難しいため努力が必要であることを確認することができた、しかし、スナッチのトレーニング方法は理解することができたことは成果だと思う」、「一連の動作で一気に頭上まで引き上げることを意識して実践できたが、そこから次の段階の姿勢に移行できる意識で行いたい」、「(スナッチのトレーニングの際)シャフトを握る手幅や動きを学んだことで以前よりも上手く実践できるようになったが、先生のようににはできなかったと思うから多少できると回答した」、「専門競技にも活かせる点が多くあることが考えられ、部活動のトレーニングにも今回学んだことを活かしていきたい」、「シャフトを持つ手幅や体の動きなど分からないことが多かったが、説明やデモンストレーションを見て理解できるようになった、重いウェイトを

表6-⑤

初回⑤:スナッチのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、これまでの経験から上手く実践することができますか。  
 終回⑤:スナッチのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。

⑤	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	14	5	7	2	28
終回	0	7	12	4	23

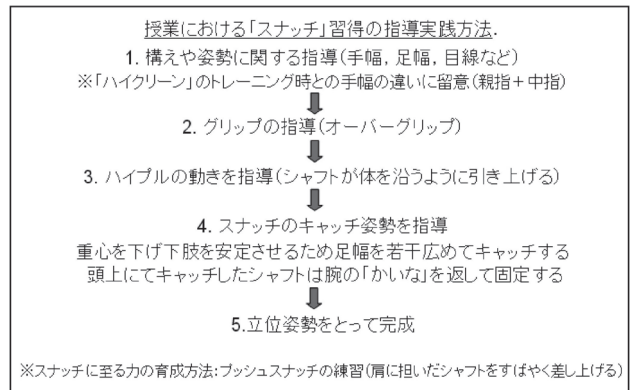


図4 授業における「スナッチ」習得の指導実践の手順 (2014 池田ら)

使うことには課題となるので今後チャレンジしていきたい」、「段階を得ての挙上方法を学び理解することができたが、シャフトが体に密着することが難しいのでそこを課題に練習したい」、「動きのポイントを押さえるのが難しく、動作が不安定になることがあったため、背筋などを意識して今後は要点を押さえて正確にできるようにしたい」、「スナッチは経験したことがあり、課題としては重量についてである、全体として授業での重量がやさしいと感じた」、「スナッチのトレーニングの際の姿勢がよくないことが他の受講生と自らを観察し比較してわかった」、「部活動にてスナッチのトレーニングを実践しているので、ある程度はできるが授業を受講したことにより要点や安全面として気を配らねばならないところなどを再認識することができた」、「スナッチのトレーニングの動きが難しく上手くできなかったので、今後は鏡などで動きをチェックしながらフォームを習得して行きたい、しかし、スナッチのトレーニングの目的などは授業を通じて説明できるようになったと考えている」、「スナッチのトレーニングでは、フォームの習得を意識することで何回かできるようになり、多少はできるようになったと思うので今後努力を重ねたいと思う」、「練習を重ねていく中でフォームを体が覚えて実践できるようになった」、「スナッチという用語を知ることから学び始

表6-①

初回①:ベンチプレスのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、これまでの経験から上手く実践することができますか。  
 終回①:ベンチプレスのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。

①	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	1	2	19	6	28
終回	0	1	17	10	28

め、その方法を学ぶことができた」、「以前から経験していたので変わることはなかったが、今後の課題としてウェイトを増やし精度を高めていきたい」、「ある程度、形としてできるようになったと考えるが、まだ完全とまではいかないので反復練習を重ねることが必要である、スナッチのトレーニングの知識としては習得できたと思う」、「スナッチのトレーニングができるようになり、今後部活動等でも留意する点などを説明できる」などに関する内容が記述として回答されていた。

表6-⑤に示した、「できない」と回答されたトレーニング種目とは、これまでに実践し経験したことがないトレーニングを示唆しているのではないかと考えた。すなわち、知らない実践したことがないトレーニング種目として「できない」との回答がなされたことも考えられる。表6全体から、比較的によく知られた種目については「多少できる」もしくは「できる」と回答されている傾向にあると考えられ、表6-①「ベンチプレス」、表6-②「スクワット」のトレーニング種目ではネガティブな回答は少数の傾向にあると考える。これらに関することは4-1. においても上記2種目を後述する。また、表6-⑦「ダンベル」のトレーニング種目についても比較的に認知度が高く多く取り組まれていたトレーニングであることが結果から考えられた。

質問紙の実施によって、どのようなトレーニング種目が不得手であるのか、そしてそこから判明したことによりどのような動きを習得させる必要があるのかを指導の力点とすることを考えた。しかしながら、当初の予測する考えとは異なり、記述回答文にもあるように、動きに関するだけでなく、用語や言葉を知ることをはじめとすることで学びに対するあやふやさを解消することができることが考えられた。そのため、スムーズな授業の進行の一つの方法として、資料配付とともにデモンストレーションを受講生の前で実践することにより目でとらえさせる学びへと発展させることができるのではないかと考える。

しかし、記述回答文からも「スナッチ」につい

表6-②

初回②:スクワットのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、これまでの経験から上手く実践することができますか。  
 終回②:スクワットのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。

②	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	0	5	17	6	28
終回	0	0	15	13	28

表6-⑦

初回⑦:ダンベルを使用するトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、これまでの経験から上手く実践することができますか。  
 終回⑦:ダンベルを使用するトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。

⑦	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	1	9	14	4	28
終回	0	3	13	6	22

て高度な技術を要する専門的なトレーニング種目であることから、これまでの競技や現在の部活動等でそのトレーニングの経験がある場合と未経験の違いが顕著であることが考えられた。この経験による上達度や出来栄の幅はあるものとするが、トレーニングの基本概念である継続すること、努力を積み重ねて行く方法以外の上達はないものとする。これにより、他者と競い合うものではなく、個のペースによりフォームの習得などができる指導をはじめ、計画的であり試行錯誤しながらトレーニングの動作を身に付けて行くことが最善の道ではないかと考える。Waller, M. et al (2007) による「パワースナッチを始める準備期等において、少量、低負荷で指導することから始め、バーの軌道、動作、スピード、運動パターンを学習し、始めの段階で能力を上回る負荷や急速に漸進させることは誤りであること等」を報告している。伊坂 (1994) は「スナッチ等のリフティング技術習熟における向上の鍵に安定性や合理性などとあわせてバーの軌跡や方向などに関すること」を報告している。池田祐介 (2009) では、「一流選手のスナッチによる挙上動作では力が発揮される方向、タイミングや関節の動きなどによる違い等」を報告している。これらのように細分なる様々なスナッチのトレーニングの高度な動きからその経験値に基づく記述回答とともに各々の専門とする競技種目による違いも影響していることが考えられ、習得の幅が大きいことが考えられる。そこで、表6-⑧、表6-⑨の結果に示すようにプレートの規格や表示単位などについて正しく教える必要があった。

シャフトの特性や長さ重さなどを正しく知るこ

表 6 - ⑧

初回◎:シャフトの重量・長さ・男子女子用・競技用などの規格についてある程度説明することができますか。  
 終回◎:シャフトの重量・長さ・男子女子用・競技用などの規格について、本授業による習得から上手く説明することができますか。

◎	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	23	5	0	0	28
終回	3	10	10	4	27

表 6 - ⑨

初回◎:プレートの規格や表示単位についてある程度説明することができますか。  
 終回◎:プレートの規格や表示単位について、本授業による習得から上手く説明することができますか。

◎	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	20	7	1	0	28
終回	1	7	16	3	27



図 5 クリーン&ジャークによる動きの一場面、クリーンからスプリット（足を前後に広げる）ジャークを行い、足をそろえて頂点を目指す（2014 池田ら）

とで技術を磨く一步とすることができると考える。これにより、個に応じて調節することに関連づけるねらいがあると考えられる。シャフトの重量等を正確に認識することができれば、前項（3-1. 自体重トレーニング）にて示した自体重のトレーニングで培った方法や強化された体幹部を活かしてシャフトを用いたトレーニングを行うことで効力を発揮するトレーニングに導くことができると考える。例えば、自体重のスクワットからシャフトをプラスしていくことなどが考えられる。このような方法であればシャフトの左右を安定させるように天秤棒を担ぐ形でバランスをとることができる体に訓練されていくことが考えられる。そしてこの動きに慣れてできるようになれば、その左右の端に重りを増して行けばよいことが考えられる。したがって、最初のフォームづくりが重要なテーマであり、怪我をしない体づくりのためにも欠かすことができないトレーニングであると考えられる。そしてその動作習得からさらなる発展を目指すことができると考える。スナッチでシャフトを挙げたキャッチ姿勢ではスクワットによる下肢と体幹部の安定が必要となることから自体重トレーニングのスクワットからシャフトを使用したスクワットができるよう順序立ててから、スナッチの動作習得へと導くことが一つの方法であると考えたものであった。

### 3-3. 「クリーン&ジャークのトレーニング」に関する結果及び考察、主に質問紙による前後での比較検討と記述回答から。

「クリーン&ジャーク」とは、図5にて示す（動

きの一部から）トレーニング種目と方法である。指導者による配付資料から要点をまとめたものとして《クリーン&ジャークとは、最終局面に至る差し上げる姿勢までに大きく三段階の動きを伴うトレーニング方法である。そのため、いくつかの連動する動きを伴いつつ、総合的かつ複合的なトレーニングとして、スピードを用いて全身での瞬発力をともなったトレーニングであり、それを支持することができる力強い体幹部を養い、さらには重量を挙げることによるパワー系のトレーニングでもある。クリーン&ジャークは、他のトレーニングからの積み上げる学びが大きいことが考えられ、「スクワット」などによる体の基盤となる土台構築とした上に「デッドリフト」、「ハイクリーン」などを習得しておかねばならないため、トレーニングの習熟度が高くなっている。そのため、これまでのハイクリーンなどのトレーニング方法の復習的内容として、足幅やシャフトを握る手幅など全てはハイクリーンのトレーニング方法に準ずるものであること》等に関することを配付資料と並行して解説を行った。

石井（1999）による「レジスタンストレーニングでパワー系種目の代表にハイクリーンなどのクリーンリフトのトレーニングがあり、神経-筋の協調性トレーニングとして非常に効果的であること等」を提示している。そこで、「ハイクリーン」のトレーニング方法について指導者による配付資料からの要点をまとめたものとして《スピードをともなった全身筋群の強化に有効性を発揮することが考えられ、下半身の強化とともに、それに付随して腕全体（肩、肩甲骨の動きも含む）や背部

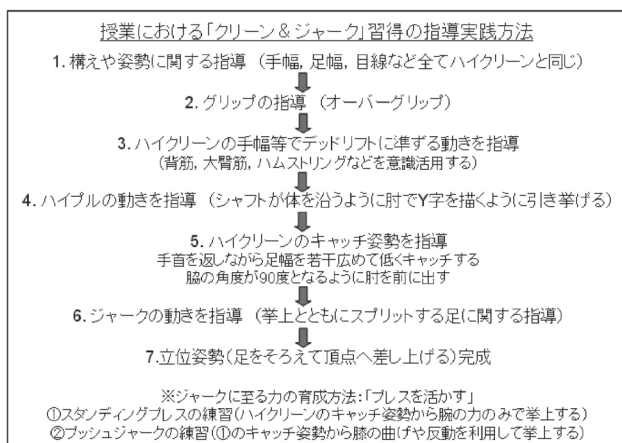


図6 授業における「クリーン&ジャーク」習得の指導実践の手順（2014 池田ら）

の強化など》等に関することを配付資料によりハイクリーンの授業時にて並行して解説を行った。なお、ハイクリーンの授業はクリーン&ジャークよりも前の回に授業を実施したものである。そして、次に第二段階から最終局面に至るまでについてクリーン&ジャークの配付資料からの要点をまとめたものとして《ハイクリーンのキャッチ姿勢から、体勢を低く安定させて下肢の力と共に挙上するパワーを出すためと挙上の行きやすさのために足を前後に広げながら頭上に差し上げることを第二段階とした。さらに最終段階では、その広げた両足をそろえるための努力が要求され、頭上にある負荷が高くなることで、よりバランスと筋力をともなって支持することができる力が求められることによりトレーニングがなされるなど》等に関することを配付資料と並行して解説を行った。図6は指導者による指導習得の手順を示したものである。Waller, M. etal (2011) は「スナッチ及びクリーンの指導に関して、修正エクササイズを行わせること等を提案していることからプル（引き上げ）の重要性に関すること等」を報告している。

表6-⑥に示した、授業開始の初回時では「できない」との回答が確認され、終回時ではそれが少数になっていることが特徴であった。特に、「できる」という状態になった回答は増えたとはいえないが、「多少できる」ことが増えた傾向にあることが考えられる。また、同じように「クリーン&ジャーク」のトレーニングの第一段階として動きに関連する種目の「ハイクリーン」についても表6-④に示し、授業開始の初回時では「できない」との回答が確認されたが、終回時においては

表6-③

初回③: デッドリフトのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、これまでの経験から上手く実践することができますか。  
終回③: デッドリフトのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。

③	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	6	9	12	1	28
終回	0	1	17	9	27

表6-④

初回④: ハイクリーンのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、これまでの経験から上手く実践することができますか。  
終回④: ハイクリーンのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。

④	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	15	4	7	2	28
終回	0	3	16	8	27

表6-⑥

初回⑥: クリーン&ジャークのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、これまでの経験から上手く実践することができますか。  
終回⑥: クリーン&ジャークのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか。

⑥	できない	あまりできない	多少できる	できる	計
初回	18	9	1	0	28
終回	1	8	16	2	27

その選択肢を回答されたところはなく、「多少できる」や「できる」といった傾向が確認された。さらに、「クリーン&ジャーク」の第一段階であるその「ハイクリーン」において、最初にシャフトを引き上げる際などの動きに関する「デッドリフト」に関することを表6-③に示し、授業開始の初回時では「できない」、「あまりできない」との回答が確認されたが、終回時においては「できない」と回答されたところはなく、「多少できる」「できる」と選択された回答が増加する傾向が確認された。

表3による質問6-②では、質問⑥による「クリーン&ジャークのトレーニング方法(安全管理を含む)に関して、本授業による習得から上手く実践できるようになりましたか」に関連して、どのような理由からその選択肢を回答し、得られた成果や今後の課題などを含めて説明を求める質問を実施し、記述回答とともにその考察を行ったものであるが、記述文から特徴的な一部を抽出し、回答の趣旨を損なわないよう筆者が修正を加えて以下に記して、「クリーン&ジャークのトレーニング方法では、これまでの学習を活用していたことによる一連の動作であったことから習得しやすかったことが考えられ、課題としては正しい姿勢による一つ一つの動作を瞬間的に静止できなかった

たことが課題である」, 「完了形（最終局面で足をそろえて頭上に差し上げる意）においては静止することが必要であるとされていたが, その意識が足りなかったと思うので, 今後は静止することを意識していきたい」, 「スナッチと同様に正しいとされる動作や安全面について知ることができたことで上手く実践できるようになったと感じることができ, 今後もっと取り組んでいくことでさらに改善できると思った」, 「方法はある程度は理解することができたが, 実践となると難しく, 普段行わないようなトレーニングを行うことでさまざまな視点からトレーニングを知ることができた」, 「授業の始め（クリーン&ジャークの授業時の意）の方ではシャフトを握る手幅やクリーンからジャークに移行する際の注意点などが分かりづらいつつあったが, 授業中による解説やデモンストレーションを見て実践できるようになった」, 「配付された資料とオリンピックなどテレビで見たことがあったのでイメージがともしやすかった」, 「スプリット（足を前後に広げる意）からのジャークの際に不安定になってしまったので, 段階を追って完了形に持っていきまてを一つ一つ確認しながら丁寧に行っていけば安定すると思う」, 「これまでにクリーン&ジャークを実施したことはなかったが, トレーニングは全てにつながりがあるものであるから, 今後さらにトレーニングの知識を深めて実践し, 指導者となってからも活かしていきたい」, 「今後の課題として, 挙上した時にどちらかに傾いてしまうので安定するように努力したい」, 「スプリットする前後の足を最初に決め, フォームを整えることからトレーニングの発展につなげていきたい」, 「スナッチのトレーニングと同様, これまであまり実施したことがないトレーニングであったので, 慣れることができずあまりできなかったが, 今後軽いものからトレーニングを積み, きちんとトレーニングできるようにしていきたい」, 「クリーン&ジャークにおいて, まずハイクリーンのキャッチ姿勢の時に肘が前に出てこないのを肩の柔軟性を高めたい」, 「これまでにクリーン&ジャークを行ったことはなく, トレーニングには興味があることから新たなトレーニングを学べる喜びとして意欲的に取り組むことができ, その結果上達したと考える」, 「知識としては得るところがあったが実践できるレベルとしては課題が残る」, 「クリーン&ジャークを授業にて習ったが, これまで行ったことがなかったので授業だけでは習得することができなかったため, 今後は資料などを見返し実践できるようにした

い」などに関する内容が記述回答された。

記述回答文から, 学ぶことができたところ, あるいは難しく感じてしまったところもあるものと考えられ, 授業では体全体を使った総合的・複合的なトレーニングを提示しているところから, いくつかの動きを伴うことで, それを同時にとらえてしまい複雑的に動いてしまったところも考えられる。特に, これまで経験したことのない受講生にとってはスムーズに行かないぎこちなさを感じたところもあったのではないかと考える。しかし, 基本となる動きに関しては, 「デッドリフト」「ハイクリーン」「スタンディングプレス」等の動作が含まれていることに気付くことができることもあったのではないかと考えられる。すなわち, ある一定の動きまではできているところから, 次のステップの課題としてその部分の動作を習得することに関する回答も見受けられた。

林 (1977) によれば「クリーン・アンド・ジャークの補強トレーニングにプレスにより上肢の力を育成する方法などに関すること等」が報告されている。クリーン&ジャークにおいて最終的に目指す完成形までに不足する部分を補う方法が必要であることからの考えからプレスを取り入れ実施したもので, 授業での指導においては, クリーン&ジャークのトレーニングでは全体に流れるようなものではなく, めりはりをつけた段階と段階の間で瞬間的に止め切る力が必要であると指導して一つ一つの動きを習得しながらクリアしていくことで積み上げる学びへと発展していけるようにしたものであった。だが, 「スナッチ」においての記述回答にも見られたことで, これまでにこのトレーニング種目を経験した受講生にはいささかも足りなさやより高い指導をのぞんでいることも考えられた。その記述回答の趣旨の一つに「スナッチとクリーン&ジャークの相違が見つかることができない」という内容も含まれていた。これに関しては, トレーニングの方法がわからないという意味ではなく, その効果を実感することができなかったのではないかと考えられる。なぜなら, 普段から実践しているトレーニング種目の一つであることから, フォーム重視の授業のため, 重さなどがやさしかったことが要因の一つであると考えられた。そこで, 高いレベルをのぞむ受講生に関しては, 重さの選択よりも軽い重量でも下肢や腕部などに負荷が伝わるように低くキャッチさせることを指導すべきではなかったかと考える。つまり, 軽い重量では低さを意識せずとも高い姿勢でシャフトをキャッチできてしまうところから, 全体的に体

への実感がわかないところがあるものとする。これを同じ軽さの重量で低くキャッチさせることで下半身に効かせ実感させることができたのではないかと考える。そして、これは今後のトレーニングの成果を見据えた際の高重量へのステップとなることも考えられる。高重量となれば低く安定したキャッチができることが必須となりフォームの安定による下半身の強さがいずれ要求されると考え、発展的にとらえるならば姿勢による低さはバランスによる求めによって安全面からも合理性が高いトレーニング方法であるとする。

授業では重さによる指導方法ではなく、安全な方法からフォームを習得するための授業であったことから、個に応じた指導工夫がより求められることが考えられ、それを的確に指導実践できることが必要であるとする。また授業において、金属製のシャフトを持つまでには至っていないと判断した場面では、適度な木の棒を活用したこともあったことから、未経験者や初心者には指導の工夫や方法としては行き届いていたことが考えられる。しかし、熟練者や経験者に対する指導では前述したように、重量の増加ではなく、効かせることができる方法や体の仕組みをより丁寧に説明し、キャッチする姿勢の低さなどにより、その変化を体感できることを指導すべきことであったとする。このことに関しては、自体重トレーニング等も含めて、トレーニング時での姿勢に関する低さや深さ、その角度などにより変化していくことを指導の要点として考え、個に応じた指導の際に力を発揮するものであるとする。

#### 4. まとめにかえて。

##### 4-1. “つないでいく” ことからトレーニングの発展とする。

“つないでいく” ことに着目し、3-2. にて前記した表6-①「ベンチプレス」のトレーニング種目についての授業前後での結果と表6-②「スクワット」のトレーニング種目についての授業前後での結果から、前後での大きな差が見られない傾向にある理由として、比較的認知度の高いトレーニング種目であることが考えられ、これまでの高校等及び現在の競技種目等の実践においてトレーニング種目の一つに取り入れられていることが考えられる。そして、そのトレーニング実施による効果や有効性を十分に理解していることが考えられたことから、安全面に関する知識や指導方法及び補助の実践などに力点を置いた授業としたものであった。表6-⑦「ダンベル」を用いたト

レーニング種目についての授業前後での結果を鑑みて、各種ダンベルを用いたトレーニングについての方法や指導にとどまることなく、前記した「ベンチプレス」について、安全面の向上を目指してより発展的に高めるために、授業ではダンベルベンチプレスを指導実践した。これに関して、ベンチプレスで挙上することができなくなった際は（複数回安全に挙上できないベンチプレスはひとりで実施することなく必ず補助者をつけることを指導、同時に最大挙上重量法・1RMの危険性も指導）危険を伴うことから、代替方法としてダンベルを用いたベンチプレスであれば床にラバーなどを敷くことを条件に挙上できずとも握っているダンベルを指が下にならないようにゆっくり離してしまえば安全になること。また左右のバランスを均等に支持する力を養うこともできること等を授業での指導の要点としたことにより、理解、習得等がはかられたのではないかと考え、トレーニングを発展的に努力できる道へと“つなぐ”視点を持って指導する方法が考えられた。トレーニングの実践においては次の動きへとつなぎ運動していくものである。これは、基本的に、トレーニングのためのトレーニングにならないよう、パフォーマンス発揮のためのトレーニングであることから、実施する競技種目等をイメージして、その局面で必要となる技術を意識することにあるとする。そのような意味においても、様々な競技種目等に取り組んでいる受講生が学んでいたことにより「スナッチ」や「クリーン&ジャーク」の動きのあるトレーニングを学び“つないでいく”視点からの指導方法が考えられた。

##### 4-2. 「スナッチ」、 「クリーン&ジャーク」 について授業前後での結果から積み重ねる指導に活かす。

「スナッチ」、 「クリーン&ジャーク」のトレーニング種目について授業前後での比較検討した結果から、初回時においては、「できない」、「あまりできない」が多く回答され、終回時においてはそれが少なくなる傾向により、「できる」とまではいえないが、「多少できる」ところまで進むことができた。限られた時間において、経験や競技種目等も異なり、一律に理解度を向上させることは難しいことが考えられるが、それを少しでも解消できた一つの理由として、「デッドリフト」や「ハイクリーン」のトレーニング種目を習得したことによることが考えられた。この2種目の学びから、「スナッチ」や「クリーン&ジャーク」

のそれぞれの種目だけを学ぶ方式によらず、関連づけることに習得の道があることを考えた。「デッドリフト」による最初の引き上げの動作、「ハイクリーン」では「クリーン&ジャーク」における同じ軌跡をキャッチの姿勢までたどることから、習得状況に応じた課題克服の道として“つながり”を持たせた努力による積み重ねがスムーズに進行しやすい指導方法により歩ませることを考えた。

#### 4-3. 自体重トレーニングの有効性と実技試験の効果及び発表を通じ総合的専門性を高める。

「自体重トレーニング」による利点について記述回答文をもとに「①安全、②時間、③場所、④自主の意思、⑤低コスト」とした有効性が考えられた。重量や器具を用いないトレーニングは安全面からはもちろんのこと、ウォーミングアップや怪我からの回復期においても力を発揮することが考えられ、体づくりには欠かすことができない重要なトレーニングであると考えた。

プッシュアップの実技試験（男女異なる上限回数を決めてフォーム重視の回数ポイント制により日を改めた再トライを認める）を実施したことによりトレーニングを積み重ねることへの意識づけを行うことができることが考えられた。また、冬季休み明けから実技試験を行い自主トレーニングへの道筋としても適切であったと考えた。各班別で専門とする競技種目等によるトレーニング発表では、資料作成などの考案により、自らの持っているトレーニングの知識を他の競技種目等にも活かせる箇所を上手く抽出することで、その要点を指導し、自らがデモンストレーションできる力を求めたことにより、総合的な力を高めて育成する授業の方法として有効であったと考えた。

#### [付 記]

本論は平成 25 年度後期開講された『トレーニング実習』（福岡教育大学生涯スポーツ芸術課程スポーツ科学コース 3 年生対象）の授業による指導をもとに研究したものである。

#### 引用・参考文献

- ・Buck Blackwood (2010) スナッチ技術の習得エクササイズ. *Strength & Conditioning* 17, (4), NSCA JAPAN, pp.37-41.

- ・林 克也 (1977) クリーン・アンド・ジャーク トレーニング内容の検討—ウエイトリフティング—. 日本大学農獣医学部一般教養研究紀要, (13), pp.98-102.
- ・池田 祐介 (2009) ウエイトリフティング—スナッチ種目におけるアジア一流選手の挙上動作の特徴— (特集 大きな力を生み出すからだの動き). *体育の科学*, 59, (6), pp.374-381.
- ・伊坂 忠夫 (1994) バーベルの軌跡からみたスナッチ動作の技術分析. *立命館文学*, (536), pp.633-643.
- ・石井 直方 (1999) スポーツ医科学基礎講座 2 レジスタンス・トレーニング その生理学と機能解剖学からトレーニング処方まで. 第 1 章: レジスタンス・トレーニングの生理・解剖学的基礎, 3: 筋肉の能力と運動. *ブックハウス・エイチデイ*, pp.35-42.
- ・John F. Graham (2001) エクササイズ: パワースナッチ. *NSCA Japan journal* 8, (7), pp.45-47.
- ・Mike Waller, Timothy Piper, Jason Miller. (2011) ハイプルのバリエーションを伴うスナッチ/クリーンのプル指導. *Strength & Conditioning* 18, (9), NSCA JAPAN, pp.32-39.
- ・Mike Waller, Rob Townsend, Mike Gattone. (2007) 競技力向上のためのパワースナッチの応用. *Strength & Conditioning* 14, (10), NSCA JAPAN, pp.8-17.
- ・Thomas R. Baechle 編者, 石井 直方 総監修者, Thomas R. Baechle 著 (1999) NSCA 決定版 ストレングス トレーニング&コンディショニング 第 21 章: ストレングストレーニングと補助のテクニック. *ブックハウス・エイチデイ*, pp.384-432.

#### [謝 辞]

本研究にご協力を頂きましたスポーツ科学コース（平成 25 年度 3 年生）の受講生の皆さんに御礼を申し上げます。撮影にもご協力を頂きました受講生である女子ハンドボール部（平成 25 年度スポーツ科学コース 3 年生）の皆さんに御礼を申し上げます。

