

皆さんは 自分の動きを どのように認識していますか

保健体育選修 准教授 篠田 明音

身体感覚の不思議

「両掌を組んでみましょう」
右手の親指が上にあるのか、左手の親指が上にあるのか。そんな些細な違いだけで、私には、自分の身体が自分のものではないような気持ちにさせられます。

「目測誤り、肩をぶつける」
スポーツ場面では、昨日できていたことが今日できなくなっていました。そんなことも多々起こります。身体は常に変化し続けます。自分の思い通りに動けなくなつたとしても、今の自分を真摯に受け止め、足りないところを補う為の思考を止めてはいけません。

「自分が見えない」
自分の運動は自分の目で見えません。「どうやってここまで来たの？」と質問されたら、どう応えましょうか。それは、動いた後に残る身体感覚です。スポーツ運動学では、この感覚を「動く感じ」動感(ドウカン)と呼んでいます。感覚はは磨けば磨く程、研ぎ澄ますことができます。すると私は考えています。



月刊 かがくのとも 10,2022年10月1日発行より一部引用



ダンスの指導方法の開発

・創作ダンスの導入場面におけるフローア(床面)を活用するための教材の検討
篠田明音・佐藤道子・吉野聡
体育授業研究 2020年掲載

器械運動の指導方法の開発

・原生成地平における「側方倒立回転」の指導方法について 篠田明音・川口鉄二
スポーツ運動学研究34 2021年掲載
・原生成地平における「前方支持回転」の指導方法について 篠田明音・川口鉄二
スポーツ運動学研究36 2023年5掲載

学習者の身体感覚は、触れることも、見ることもできませんが、確かにそこに在ります。

学習者の身体感覚を読み取り、指導に活かす方法を考えることにより、日常の動きの延長線上に授業等で取り扱う技が存在していることを実感できれば、もっと意欲的に取り組める指導方法を見出すことができると思っています。