

平成 30 年度総合型地域スポーツクラブ運営研修会 講義録

テーマ：「総合型地域スポーツクラブのスポーツ指導に関する基礎知識

～バルシューレを用いた運動体験と指導の実際」

講師：奥田 知靖 氏（北海道教育大学岩見沢校 准教授）

日時：平成 31 年 3 月 2 日（土） 13:00～17:00

会場：弘前市南富田町体育センター

〒036-8172 弘前市大字南富田町5-2

参加者：30名（内総合型クラブ関係者18名）

1. 講義 テーマ：バルシューレの基礎

バルシューレの基礎知識や考案された背景、プログラムの構成等についての講義が行われた。

【実技前講義】

○バルシューレとは

バルシューレとは、ドイツ・ハイデルベルク大学のロート教授が考案した、子どもに対するボールゲーム指導プログラムである。

子どもの年齢や学習する要素によりプログラムの内容が異なっており、子どもの発達段階に応じた運動プログラムによって、様々なスポーツに発展する基礎的能力を育成することが目的となっている。

また、子どもが無意識のうちに知識や能力を学習する状況を作り出す「潜在的学習」を基本原理の1つとしており、ボールゲームにおける創造性（状況判断・感覚）が養われることが特徴である。

○バルシューレが考案された背景

①子どもの活動量低下の問題

(1) 心身の健康への影響

小児期の肥満や高血圧（運動不足が原因となる疾患）が、将来的な健康状態の悪化に繋がる。

(2) 認知的能力への影響

運動をすることによって、認知機能や学業成績が向上する傾向がある

→小児期からの継続した運動習慣が、将来的な健康と認知的能力に良い影響を及ぼすため、子ども達の運動習慣定着に向けたプログラムが必要である。

②子どもの練習環境の課題

・球技アスリートにおける子ども期のプレイ環境変化

昔：楽しみながら多種目を体験→今：早期から単一種目の詰め込み指導

技術取得・競技力向上が早期に行われすぎており、早期引退や怪我に繋がっている。

また、早期から単一種目にのみ取り組むことで、動作が固定化し新たな動きへの対応ができないこと、競技における思考の自由性（状況判断、注意力など）が成長しない。

→楽しみながら運動に取り組む「運動継続の動機づけ」を行いつつ、様々な動きに取り組む「運動及び認知機能等の向上」を目指すプログラムが必要である。

以上の背景から、バルシューレが考案された。

バルシューレによって期待される効果は、次のとおりである。。

- ①運動の楽しみを経験することによる、運動継続の動機づけ
- ②早期の多種目経験による、後の専門化モデルの適応
- ③多種目に応用できる運動スキルのレパートリー増加
- ④心身の疲労、オーバーユースによるスポーツ障害リスクの軽減

○バルシューレの原理

①バルシューレの目標

(1) 全般的目標

- ・体力、運動能力の向上
- ・健康の維持、増進
- ・認知的機能の開発

(2) 具体的目標

- ・すべてのボールゲームに共通する、基礎的技術・戦術スキル、創造的戦術スキルの向上

(3) その他

- ・言語力、数学的思考、社会的能力など全人教育に配慮

②指導の基本原則

(1) 多様な運動を経験させること

- ・単一種目に特化せず、多種目に対応できるように育成する。
- ・多面的な能力を伸ばすための、多種多様な運動、ゲーム、用具を活用する。

(2) 子どもの発達に則したものであること

- ・小学生期は身のこなし（神経系）の発達が顕著であるが、骨格や筋力的な発達は不十分な時期となるため、発達段階に応じたプログラムの構成が必要である。

(3) 楽しいものであること

- ・動くことが楽しいと認識することで、継続する意欲に繋がる。
- ・学習の成果を体験するプログラムを導入することで、次回の学習への意欲を高める。

(4) 潜在的学習

- ・指導者が指導的介入をせず、学習者が「学習している」意識を持つことなく、知識や能力を身につける（予想→結果→予想と現実の比較→強化 or 修正を自然に学習者ができる環境づくり）ことを目指す。
- ・戦術要素が出てくる状況を設定し、ひたすらプレイさせることで自然と戦術を身につけるプログラムを構築することが重要である。
- ・複数人が同時に動くプログラムを行うことで、潜在的学習が行われる状況を作ることが可能となる。

【実技後講義】

○指導における注意点等について

・6～13歳の年代は注意力や情報処理能力の発達が著しいが、目標や戦術を教え込むと一点に注意が向いてしまい、潜在的学習が不十分となる。

→指導者による戦術的思考の整理や修正指示を避け、自由なプレイ環境を設定し、学習者の直観力や思考の多様性を発達させる。

※小学5年生前後になると、指導と学習者の反省活動が必要となるため、自由なプレイと指導の組み合わせが重要となる。

・投げる動作をはじめとした運動動作の習得は、ほとんど一定の規則に基づいて進行する。
進行は運動経験により早まる可能性があるが、経験が無ければ習得が遅い、もしくは不十分なままとなる。

運動動作の習得が不十分であれば、技術指導の効果が無いため、まずは運動経験を重視して動作の習得を促すことを目指す。

・各発達段階においても、学習者内で運動能力や技能に差がある。
プログラム実施の際は、運動能力や技能が高い学習者のみがプレイしない状況を作るのが重要となる。

解決策として・・・

(1) エリアの分割

- ①子どもが立ち入れるエリアを制限する
- ②ゴールへの攻撃を行う禁止エリアを制限する

(2) ゲームで用いる技能の転換

- ①ボールの捕球や停止方法の変換
- ②ボール保持者の動きを制限する
- ③子どもに応じて異なる技能を割り当てる
- ④子どもの接触が激しい場合は、代理の防御行動を採用する

(3) ゴール設置方法

- ①チームごとに複数のゴールを設置する
- ②コート中にゴールを設置する
- ③ゴール型ゲームでは簡単なゴール、返球型ゲームでは高いネットを設置する