

② マット運動の一貫性の構造

マット運動は、マットという弾力のある平面を利用して行う回転運動や姿勢保持の運動で、それらは、跳躍や腕の支持およびそれらの複合した支持跳躍の運動因子から成り立っている。このため、マット運動の技能の中心は、有効なジャンプの仕方や支え方、平均の保ち方などで、これらを連続してできるようにすることが主要な運動課題となっている。

指導書、解説書に例示されているマット運動の技能内容の系統図が図5である。この図からもわかるように、マット運動で取り扱う内容を大別すると、次の三つに分けることができる。

ア. 身体をマットに接触しての回転
イ. 倒立を経過して回転する倒立回転

ウ. 倒立などの姿勢保持の運動

これらの内容が、小学校から系統的、発展的に順次例示されている。すなわち、小学校3年生までは基本の運動の領域で、多彩な動きをさせながら転回感覚を身につけるようにする。4年生からは、前述の鉄棒運動と同様に、自己の能力に適した課題をもって連続わざとしてできることをねらいとしている。身体の発達では、神経系が10歳前後で大人の80%位まで発達することから、まず4年生で回転系の前転、後転の連続わざが例示され、5、6年生になると、神経-筋の調整力が発達することから倒立回転系の腕立て側転が例示されているのはよく理解できる。

中・高等学校になると、小学校で習得している技能をベースに、自己の能力の程度に応じて新しいわざを組み合わせて連続わざができるようにすることに重点をおいている。

自己の能力に適した課題の設定にあたっては、小・中・高等学校一貫して、児童生徒の個々の技能に応じて、それにふさわしい課題を設定すること。その際、これまでできないわざができるようにするなど、一人一人が課題を設定し、それを目指して努力することが必要であると解説している。

図5 マット運動における技能内容の系統図

