

動として、下肢関節の屈曲/伸展の動作を覚えながらエネルギーが発生するという考え方を促すことも運動を理解していくには大切です。最終的にはパワークリーン動作の習得が目標ですが、段階的に動作を習得しながら基本動作を学習することは学習効率が良いという点だけではなく、安全面、ケガの予防においても重要です。そこで、基本となるスクワット基本姿勢の習得に用いた学習カードと、映像を用いた事例を紹介します。



写真3-4 グループ学習の様子

表3-1 スクワット基本姿勢学習カード（著者改訂）

見る位置	部位	チェック	自己	他者
横方向	1	手	大腿部に荷重できている。順手	
	2	肘	真っ直ぐに伸ばし、突っ張る	
	3	目線	2～3m前方	
	4	背	真っ直ぐに伸びている	
	5	肩	膝よりも前方にある	
	6	殿	後方に突き出ている	
	7	膝関節	45°程度の屈曲	
	8	足	腰幅程度で、足裏全体に荷重	
前方向	9	手	大腿部に荷重できている	
	10	肘	真っ直ぐ伸びている。順手	
	11	膝（膝蓋骨）	つま先の直上にある	
	12	足	腰幅程度	



写真3-5 前方向

横方向

ニーイン

(ニーイン：両膝の位置が両つま先の位置より内側に入り込んでいる状態)

### (1) 授業の流れ

- ① 3～5人程度のグループをつくる。
- ② グループごとに体操、スタビラーゼーションのウォーミングアップを実施。
- ③ 教員による模範のあと、実施者の動作を横方向と前方向から撮影(iPadを用いた)。
- ④ 撮影終了後に学習カードでの確認をグループごとに行う(表3-1)。

### (2) 対象者

体育・スポーツ専攻学生約60人のクラス(男女共習、フリーウェイト未経験者から鍛錬者まで)。

### (3) スクワット基本姿勢の学習カードと観察

これは自分自身や他者を見る作業と撮影の導入の意味合いもあります。学習カードは主に身体部位ごとにチェックする項目が記載されており、それぞれの部位がどうだったかを映像と学習カードを手がかりに観察します(表3-1)。評価するときはグループ全員で見合うようにし、よいところやできていないところを探し、指摘し合う作業を行うように指示しました。