

保健体育科における学習困難点

天野菊三郎・原田秀雄

まえがき

いままで私達は学習意欲欠如児の問題を取り扱ってきた。学習意欲欠如児をとらえて、そうした意欲欠如がどうして起り、又どうすればそれを防ぐことができるかを考えてきた。しかしそうした特殊なケースワークを通じて感じたことは、そうした意欲欠如児となるような要素は私達が不用意に見逃してしまう、ちょっとしたことの中にその芽生えがあり、それが限られた一部の生徒の場合にのみ大きく成長して意欲欠如児という形となってあらわれるということであった。そうした意欲欠如児を生み出す元となる要素の中で一番ありふれた、常に起こりやすいものの中の一つに今回私達が新しく取り上げようとしている学習困難点の問題があった。そうした意味でこの研究は新しいものではなく既に行なってきた意欲欠如児の問題の中の一つの問題点を更に深く、しかも広い立場で掘り下げてみようというわけである。

生徒が学習の過程において学習にいちじるしい困難を感じ、それが克服できなかった時、その生徒はその学習に対して敗北感をもつばかりでなく極端な場合には教科そのものに対してまでも嫌悪感を抱くようになることが既にわかっている。そうしたことは学習に対して困難を感じた生徒個人の問題であるばかりでなく、そうした生徒のあることを知った、その学習に参加している全員の生徒に対しても大かれ少かれ何らかの影響を与えることになり、学習に参加した生徒全体の問題として取り上げられなければならないことであろう。このような困難は保健体育学習のあらゆる場面に、その困難度に程度の差はあれ常にあらわれてくる。それを私達は学習困難点と呼んでいるが、新しい学習指導要領にもとづき、私達の今までの知識と経験によって或程度予想されるものを抽出し、分析してみた。そして学習計画の立案、実施にあたってこれを参考にして生徒の学習困難を解決し、学習が効果的に行なわれ、初期の目的達成を容易にしていきたいと考えた。

保健体育の学習困難点について次の三つの分野に分けて考えた。第一に保健体育、特に体育の学習が身体活動そのものを手がかりとしている点で他教科とくらべて大きなちがいがあある。そうした教科の特殊性に基づく困難点。第二に、そうした立場の上に立って体育の各運動の領域についてみると、それぞれの領域には特徴がある。その各領域に共通な困難点。第三に個々の運動種目についてその学習過程に起ると予想される困難点のいくつかについて分析を試みた。

中学校の部

I. 体育学習全般にわたる指導上の困難点

1. 個人差の問題

体育の学習が身体活動を通じて行なわれる以上、その基盤となる精神的、身体的な個人差が学習場面にあらわす影響を見逃すわけにはいかない。中学生の年齢における精神及び身体の発達は急激なものがあり、同時にその発達の早いものと遅いものとの差が常に身体活動そのものの表面に表われる。体格、体力の差が運動能力や運動技術に影響し、ひいては学習に対する興味や意欲にまでも影響することが少なくない。又そうした身体的条件と共に、学習に対する積極性となってあらわれる精神的な面の個人差がある。学習に対する精神的個人差も身体的個人差と同様に学習に対する興味や意欲を左右する。

体育学習指導の上における第一の困難点は、こうした心身の個人差のある数十人の生徒達を、どうしたら効果的にしかも能率的に一つの目標に向ってもっていくことができるかということにある。

2. 学習内容と学習用具の問題

学習の直接的な手段となる学習内容について考えると、既成の完成されたスポーツや競技が中心となっている。そしてそうしたスポーツや競技を習得するための指導法や目安としての要求水準が示されている。しかし、われわれ成人の行う完成されたスポーツや競技を或程度要求水準を低めただけで、そのまま中学生に対してあてはめようとするこの考え方は、果して正しいだろうか。学校体育における学習のねらいは、決してスポーツ中心ではないだろうし、又そうであってはならないだろうが、こうした一

保健体育科における学習困難点

つの完成された運動種目を、そのまま縮尺して生徒に押しつけようとするは無理を生じてくるのではないだろうか。

体育学習指導上の第二の困難点は既成のスポーツをどれだけ利用し、どれだけうちこわし、しかも初期のねらいを達するかということにある。そうした学習内容に基づいて、どのように新しい指導法と用具を作り出すかということにある。

3. 人間関係の問題

個人競技、チームゲーム、グループ学習と学習場面には、つきからつきへと人間関係が赤裸々にあらわれて、学習指導に複雑さを加えてくる。恥かしさ、遠慮、ねたみ、出しゃばり、内気、優越感、劣等感等の個人感情にはじまり、グループや集団の対立意識、競争心等が学習指導上いろいろな形となってあらわれ、時にはそれが学習をうまく進ませる場合もあるが、時には反対に学習のさまたげとなる場合も少ない。

体育学習指導上の困難点の第三は、こうした人間関係をどういうふうにもうまく学習指導のうえで利用してゆくかということにある。

4. 技術習得の問題

スポーツ技術の指導が近年しだいに科学的になされるようになってきたとはいえ、バランス、タイミング、リズム感、コントロール、コーディネーションといったものを身につけさせ、一つの技術を完成させることは容易でない。そこに全練習と分練習の配分や技術指導の方法に更に工夫の必要があるのではなかろうか。

体育学習指導上の第四の困難点は、こうした技術の「コツ」とか「感」とかかわれるものを、身につけさせ得る適格な指導法を作り出すことにある。

5. 体育の生活化の問題

学校体育が社会体育と深いつながりをもっていることに異論はない。では果して生徒達が体育の学習からどれだけ正しい社会性やスポーツマンシップを身につけるだろうか。又それが実際彼等の実生活の上に具体化され、習慣化されているだろうか。スポーツマンシップが単なるグラウンドの上だけのものであったのでは何にもならない、本当に彼等の実生活にあらわされて始めて体育が生活化されたといえるであろう。

体育の学習指導上の第五の困難点はどうしたらそうした社会性やスポーツマンシップというものを本当に彼等の身につけさせることができるかということにある。

II. 体育の各運動領域にあらわれる困難点

1. 徒手体操

柔軟性の差、リズム感の有無等が画一的な要求によって統一されやすく、興味が少なく、学習意欲をもちたてることがむづかしい。

2. 器械運動

鉄棒、跳箱、マット等いづれも身体の支持が足を離れることが多く、空間や器械の上での身体活動は、恐怖や決断等の心理的なものや、バランス、タイミング、コントロール等の技術の出来、不出来が直ちに成功又は失敗となってはっきりあらわれる。こうした点に指導上留意しないと、それが恐怖感、しゅう恥心、劣等感、極端な場合は失敗による怪我となり、以後の学習指導を個人的にも全体的にも非常に困難にする危険性がある。

3. 陸上競技

個人の心身の差が強く出やすく、成績が直ちに記録としてあらわれるため、お互い同志の比較が容易で優越感、劣等感が引きおこされやすく、競争意識がルールやフォームに先行しやすい。又記録を要求水準として示す場合にも問題が起りやすい。

4. 格技(男子)

陸上競技同様個人の力くらべとなり、個人差によって左右されやすく、個人対個人の勝敗によって差がはっきりする。こうしたことからひきおこされる問題に留意しなくてはならない。

5. 球技

集団競技として興味が多く、扱いやすい。反面勝敗にとらわれやすく、又勝敗を左右する基盤となる

チームやグループの編成に人間関係の問題がおこりやすい。

6. 水 泳

各人の生活環境や小学校の指導の差がはっきりあらわれ、先天的なものばかりでなく後天的なものまで加わって個人差が非常に強く、特に初心者に対する指導において、水に対する恐怖感、他の泳げるものに対する劣等感等をうまく取り除いてやらないと以後の指導に困難を生ずる。

Ⅲ. 体育の各運動種目にあらわれる困難点

運動の領域	運動種目	困難点の内容	考 察
1 年			
器械運動 (鉄棒運動)	片足外かけ上がり (長振) 1回	1. 1回で足がかからない 2. 足はかかってもうまく上がれない	1.イ. 腹筋が弱く、足が1回で鉄棒までもってゆけない。 ロ. からだの振りと足の引き上げのタイミングが合わない。 2.イ. 腕の力で無理に上がろうとするためにうでに力がはいり振動がうまく利用できない。 ロ. 腕を伸し、からだを鉄棒からはなして懸垂して、からだを振動させることに恐怖感をもつ。
	腕立て前転(男子)	1. 回転初期の振り込み姿勢がとれない 2. 回転が後半でとまってしまて上がりきれない	1.イ. 腰から上を伸ばして、重心をできるだけ引き上げた姿勢が、回転に入る直前になってくずれて、背がまるくなり、振り込みができない。 ロ. 振り込みに対して心理的恐怖感をもつ。 2.イ. 回転後半の手首のかえしがのみ込めない。 ロ. 手首のかえしのタイミングが悪く、からだを鉄棒から突きはなしてしまう。
器械運動 (跳箱運動)	腕立て前転(男子)	1. 回転が途中でとまる 2. 手の突きはなしができない 3. 着地で尻をつく	1.イ. 足の振り上げの方向と力がわからない。 ロ. 頭が中に入り、肩がひけて、背をまるめる。 2. 手の突きはなしのタイミングと方向がうまくできない。 3.イ. 空間にからだが浮く恐怖感で足が思い切って振り上げられなかったり、回転に入ってから背をまるめる。 ロ. 後屈が足りないために上体がそらず、回転弧が大きくなり、回りきらない。
器械運動 (マット運動)	腕立て側転	1. 腰がまがり、肩が前に出る 2. 手に体重がのせきれない 3. 一直線上を回れない	1.イ. 腰がまがり、肩が前に出るために、倒立姿勢を通らないで小さく回ってしまう。 ロ. 回転途中の倒立姿勢に恐怖感をもつ。 2.イ. 片方の手から他方の手への体重の移動がうまくゆかない。 ロ. 回転後半の手のつきはなしがうまくできない。 3. 踏み切りが悪いために回転力がつかない。
陸上競技	短距離走	1. クラウチングスタートとスタンディングスタートの有利、不利が実感させにくい	1. クラウチングスタートとスタンディングスタートの有利、不利を実際に走らせてみても伸伸タイムにあらわれない。タイムにあらわれるようになるのは余程練習してからである。

保健体育科における学習困難点

球 技	リレー	<p>2. スタートダッシュが効果的にできない</p> <p>3. 正しいフォームが覚えられない</p> <p>バトンタッチがうまくできない</p>	<p>2.イ。「用意」で腰を上げ号砲を待つ心理的緊張に耐えられず、又身体的にも苦痛を感じる。</p> <p>ロ. スタンディングスタートの方が疾走姿勢に容易に入ることができる。</p> <p>3. 競走意識が強くとると、正しいフォームがくずれたり、人前で敗けることに恥かしさや、劣等感を生じ、競走を嫌うようになる。</p> <p>イ. 前走者のスピードによる自分の発走のタイミングが合わない。</p> <p>ロ. 前走者のスピードと自分のスピードとの関係の上におけるバトンタッチの位置がうまくマッチしない。</p> <p>ハ. 前走者と自分とのバトンタッチの呼吸が仲間うまく合わない。</p>
	バレーボール	<p>1. パスがうまくできない</p> <p>2. サーブが遠くへとばない</p> <p>3. レシーブがうまくできない</p> <p>4. ゲームでラリーが続かない</p>	<p>体力とボールの大きさ、ボールの重さ、コート of 広さ、ネットの高さ等が相互に関係し、ボールの処理がうまくゆかない。</p> <p>1. パスでは、指先、手のひら、うでだけのパスが多く、からだ全体を使えないためにボールがコントロールできない。</p> <p>2. サーブでは、ボールのトスと腕の振りとのタイミングが合わない。</p> <p>3. レシーブではボールのスピードが判断できないことが多く、動いてボールの下に入れにくい。</p> <p>4. ゲームをしても、サーブのフォールト、レシーブミスが非常に多く、パスも遠くへとどかないために前衛だけのパスゲームになりやすい。</p>
	バスケットボール	<p>1. セットショットが入らない</p> <p>2. ランニングショットがうまく入らない</p> <p>3. ゲームがスムーズに行かない</p>	<p>1.イ. ゴールに対してボールのアーチがうまく合わない。</p> <p>ロ. 両手の力が平均しない。</p> <p>2.イ. 自分のスピードとボールを押し出す方向との判断がうまくゆかない。</p> <p>ロ. ボールをとってからショットまでの足がうまくリズムをとって2拍子にならない。</p> <p>3.イ. ボールに全員が集中する。ボールをもった者の動きにスピードがない。ボールをもたない者の動きが理解できない。</p> <p>ロ. ボールのコントロールが悪く、パスにスピードがない。</p> <p>ハ. ボールをもつことのみに興味をひかれる。</p>
	サッカー（男子）	<p>1. ボールのコントロールがうまくできない</p>	<p>1.イ. 体力、特に足首の力とボールの大きさ、ボールの重さが合わない。</p> <p>ロ. キックのタイミングがわからない。</p> <p>ハ. トラッピングの場合のからだの脱力の要領がわからない。</p> <p>ニ. ドリブルのときボールを身近に引きつけておけない。</p> <p>ホ. ドリブルしながら四囲の状況が目に入らない。</p>

一 般 研 究

	ソフトボール (女子)	<p>2. ゲームがスムーズに進行しない</p> <p>1. 投球がうまくできない</p> <p>2. 捕球がうまくできない</p> <p>3. 打球がうまくできない</p> <p>4. ゲームがうまくできない</p>	<p>2. イ. ボールに全員が集中する。ボールが遠くへ飛ばない。 ロ. ボールが思うところへパスできない。 ハ. ボールを処理することのみに興味をひかれる。 ニ. ゲームに熱中し感情的になる。反則が多くなりやすい。</p> <p>1. オーバーハンドの投球のコントロールとスピードがない。</p> <p>2. イ. オーバーハンドで投げられた場合のボールのスピードの判断が悪く、捕球のタイミングが合わない。 ロ. フライを捕球する場合の目測による落下点の判断が悪く、又落下点に移動する動作にスピードが欠ける。 ハ. ゴロの捕球位置の判断の適格さに欠け又捕球地点への移動にスピードがない。</p> <p>3. イ. バットのスイングの際手首がかえらない。 ロ. ボールから目をはなす。 ハ. スイングが腕だけになる。</p> <p>4. イ. ポジションを決めるのに個人差がいろいろ問題になる。 ロ. 頭で理解されたルールも実際場面になるとなかなか瞬間的な判断がすぐにそのまま動きとなってあらわれてこない。</p>
中	2		
器械運動 (鉄棒)	背面さか上がり (男子)	上がれない	<p>1. 上体を引き上げる懸垂力がない。</p> <p>2. 上体の引き上げの方向が悪い。</p> <p>3. からだが垂直にさかさになった心理的恐怖感、上った瞬間に前へ落ちるのではないかという恐怖感がおきる。</p>
器械運動 (マット)	け上がり (男子)	上がれない	<p>1. ける方向とけるタイミングがうまくつかめない。</p> <p>2. 腕をまげ、ける力よりも腕の力で上ろうとする。</p> <p>3. 手首が上にかえらないために、からだを鉄棒から突きはなしてしまう。</p> <p>4. 振動の大きさと足首を鉄棒をもってゆく要領がわからない。</p>
陸上競技	倒立歩行 (男子)	<p>1. 倒立姿勢がうまくとれない</p> <p>2. 歩行が長つづきしない</p>	<p>1. イ. 足のけり上げる力と方向がうまくつかめない。 ロ. 手のつき方、肩の位置、頭の向き、からだのそり等がうまくゆかない。</p> <p>2. イ. 手と頸の力でうまくバランスがとれない。 ロ. 手の移動に応じた体重の移動がうまくできない。</p>
	障害走	ハードリングがうまくできない	<p>1. 踏切りの方向と振り上げ足と踏切足とがうまくバランスをとってハードリングできずに、高くとび上がったたり、踏切り足が横に開かないで振り上げ足と一緒にハードルを越してしまう。</p>

保健体育科における学習困難点

			<ul style="list-style-type: none"> 2. 上体の前傾と腕のふりがうまく足の動作とマッチしない。 3. ハードルに足がかかったときの恐怖感から踏切りが高くなり勝ちになる。 4. ハードル間の走り方がうまくコントロールできない。
	走り巾とび	<ul style="list-style-type: none"> 1. 助走のスピードが踏切り前におちる 2. 踏切りで足が合わない 3. からだが空間にじゅうぶん浮かしきれない 	<ul style="list-style-type: none"> 1.イ. 助走距離が適当でない。 ロ. 踏切板に無理に足を合わせようとして歩幅をかえる。 2.イ. 助走目標の設定が歩測で正しくできない。 ロ. 助走の歩幅が一定しない。 3.イ. 踏切りで体重を空間に浮かす足首の力と助走のスピードと踏切りの方向がつかめない。 ロ. 視聴覚から得た空間姿勢が実際にはできない。
	バレーボール	<ul style="list-style-type: none"> 1. トス、タッチがうまくできない 2. ゲーム中に作戦の使い分けがむずかしい 	<ul style="list-style-type: none"> 1.イ. トスになかなか正確さがでてこない。そのためにタッチがうまくゆかない。 ロ. タッチのジャンプとトスのボールの高さとの判断が瞬間的であるので、うまくタイミングが合わない。 ハ. タッチの瞬間的な手首の使い方がのみこめず、ホールディングになりやすい。 2.イ. パスやトスの不正確とゲーム中の判断が余程うまくならないと、速攻、遅攻の使い分けなどむずかしい。 ロ. ボールに対する各人の動きが頭の中で理解されても、実際場面に応用できない。
球技	バスケットボール	<ul style="list-style-type: none"> 1. カットインプレーがうまくできない(2対2) 2. 審判となったときの判断が瞬間的にできない 	<ul style="list-style-type: none"> 1.イ. 動作にスピードがないと、うまくカットインできない。 ロ. フェイントやピボット等のフットワークがしっかりできない。 ハ. ボールをもっていない方のものの動きが大切であることが理解されない。 ニ. モーションが大きいためにガードに動きをさとられる。 2.イ. バスケットボールのゲームの早いボールの動きにつれて起る種類の反則に対して、瞬間的に適切な判断を下し、笛を鳴らし、それを処理するためには、ルールが知的に理解されていなければならない。 ロ. 次に知的に理解されていても、それを瞬間的に判断し、使うことは相当の熟練をつまなければできない。
	中	3	
器械運動	腕立て前転(女子)	(中1男子)の場合と同じ	(中1男子)の場合と同じ。

器械運動 (跳箱運動)	あおむけとび (男子)	1. からだがV字形にならない 2. 手のつきはなしができない	1. イ. 踏切りの方向と強さがうまくつかめない。 ロ. 失敗の恐怖感からからだがV字形に出来ない。 2. からだをV字形にしてから手をつき, 更にかたを伸して手をつきはなし, 前にとび出る要領がわからない。
器械運動 (マット運動)	倒立 (停止)	1. 停止しない 2. 停止が長続きしない	1. 上げる脚の力がうまくコントロールできない。 2. イ. からだのバランスがうまく調節できない。 ロ. 懸垂力と腹筋の力がたりない。
球 技	バレーボール	いろいろの作戦を状況に応じて使いきれない	1. ゲーム中の状況判断が適確にできない。 2. チームワークがじゅうぶんとれるだけ全員の技術水準をあげることが非常にむづかしい。 3. ポジションを固定されることに満足しないものが出る。 4. 相手の攻撃に対して防禦の動きが仲間わからない。
	バスケットボール	いろいろの作戦を状況に応じて使いきれない	1. ゲームにスピードがでてくるので状況判断がむづかしい。 2. チームワークがじゅうぶんとれるだけ全員の技術水準をあげることが非常にむづかしい。 3. オフェンスとディフェンスが必ずしも平均して水準が上ってゆかない。 4. 均等なチームを作ることが困難で, チームを固定することがむづかしい。 5. 相手の作戦を早く見破りそれに応じた作戦をたてる判断が非常にむづかしい。

高 等 学 校 の 部

I. 保健体育全般にわたる問題点の分析

1. 個人差について: 身体活動を基盤とする体育の指導において, 体格体力に基因する個人差が問題となる。簡単に体力といってもその内容は複雑であり, 一言では表現は難かしいが以下に述べる内容の総合されたものであってこれが問題点の類型化の一つのポイントになる。

A. 身体的作業能力(運動能力)=1.筋力・持久力・短時間の最大作業能力によってあらわされる能力

2. 身体支配能力(運動調節能力)

B. 抵抗力=細菌, 毒物, じんあいに対する抵抗力, 異常な気象条件(湿度・気圧)に対するもの
加速度振動等に対するもの

C. 精神力=ガンバリ, 劣等感等

以上の総合されたものが体力であるが, 体育学習の場においては特にA・Cが個人差となってあらわれてくる。

2. 施設用具に関する面: 高校期の生徒の活動意欲を十分に満たし, 身心の健全な発達を助長するために, 又運動種目が十分な広さを要求しているの, 運動場の大小が大きな問題点である。特に都市における現況においては最大の問題点ではないかと思われる。

3. 教育課程に関する面: 体育=新指導要領には, 全日制普通課程の男子の7単位が9単位に改訂され望ましいことであるが, その時間配当の文部省の基本的類型が表のように示されており, 特別の事情なき限りこれに従うことは問題である。即ち受験体制の強化に伴い, 三年生の運動の

	1年	2年	3年
男	4	3	2
女	2	3	2

保健体育科における学習困難点

機会が少なくクラブ活動に不活潑な現況においては、生徒の健康管理の面より実状にそわないのではないか。それ故に各学年3単位が望ましいのではない。

保健＝時間配当が理科の生物が一年にあり、それとの関連により2～3年に配当されている。現況において3年時における保健学習の生徒の意欲を助長するには如何にするかが問題である。

4. 技術の修得：時代の進展に応じ科学的学習法がされているが、身体運動の特性は物体の運動と異り、運動の力学的分析が困難であり又理解が容易でない。そのために運動修得の場においては、従来の経験や「カン」に頼ることが多くなり易い。よいフォームの全体的把握としての試合の見学とか、映画やスライドによる運動の分析的把握が必要であり、それに対する資材が十分でないのが問題である。
5. 人間関係：集団技能を要求する運動種目が多いために、集団の構成のあり方が学習場面においてその成果に大いなる影響を与え、体育の目標の(3)の社会性の発達を如何にするかのポイントになる。
6. 学年目標：運動領域内の種目には学年前提がなく、学年目標をどの程度に求めるかにより授業形態が変化し、個人差に基く技術の上下差も次第に大きくなる時期でもあり、能力別グループ指導が必要となり、これの生徒に対する心的影響（特に女子）が問題となる。
7. 授業編成：性的特性が顕著な時期であり、運動種目にも男女差のあるものを、同一クラス編成で行う時に生ずる複式授業形式による指導力の分散する点。

以上各方面より問題となる困難点があり、その解決には各種の方法が考えられるが、ここでは生徒の指導上よりみた問題点の解決に焦点をしばり運動種目のもつ困難点の分析について述べる。

II. 体育の内容にあらわれる困難点

運動領域	運動種目	困難点の内容	考察
徒身体操	全般	1. 形式的になり、運動を確実にしない柔軟性を高めることがむづかしい	1. 徒身体操の構成理論と実施の目的を真に理解していないために、出来るだけ楽な範囲に運動を行って、努力しない心的傾向が強いためである。
	体側・背腹の倒の運動 (男子)	2. 屈の形になり倒の正しい形がとれない	2. 背筋腹筋力の弱いことと、緊張姿勢が努力的エネルギーを必要とし、これを嫌うためである。
器械運動 (懸垂運動)	両足中かけ上がり	足がかかっても上らない	腕の力にたより足かけ懸垂振りの振動力の利用がうまく行かない。 振幅とその引き上げのタイミングがわからない。
	振り上がり	1. 振りが弱くて上らない 2. 腕の引き上げが弱くて上らない	1. 腕をまげて体を十分に引きあげての振り出しの力が弱い。 2. 腹筋の強弱が足の引きつけに影響する。
	け上がり	けるタイミングと方向と強さが難かしくて上らない	1. 腹筋が弱くて、足先が膝を伸ばした姿勢で鉄棒にとどかない。 2. 早くけて、重心の移動を利用することが出来ない。ける方向が振動のもどりの方向からはずれて、利用することが出来ない。
	ともえ	体を引き上げる力の弱さと頭をおこすタイミングが難かしくて上らない	1. 腕や腹筋の力が弱くて、前半の体の引き上げが出来ない。 2. 重心の移動が鉄棒の上を通過しても頭をおこさないで、後方回転となり、体が鉄棒から離れない。
	腕立前転	1. 回転力が弱くて上らない 2. 腕のニギリを返すタイミングがうまくゆかない	1. 前半回転力をつけるため、重心を高く移動する方法としての胸のはり顎のつき出しが弱い。 2. 後半上体と昇時の手を持ちかえての鉄棒の押えがおそすぎる。
	横とび越しおり	足がかかりとび越せない	振りを利用して、重心を高く上体に移動するための脚の力を抜くことが弱くて、上体が鉄棒上に浮かない。
	開(閉)脚とび越しおり	同上	同上。恐怖心が強いいため。

(跳躍運動)	とび上がりおり (各種姿勢)	空間に於ける身体支配力がうまくゆかない 踏切の要領	手足の反対方向のバランス運動が同方向になり、空間において姿勢がとれない。 空間に於ける高さ(距離)を得るための助走の最後のホップの要領がわからない。 踏切が一般に弱い。
	腕立とび越し(垂直)	1. 踏切の要領 2. 手の位置とつきはなし 3. 空中姿勢	1. 踏切が大きく高く体がうく。 2. イ. 腕の突きはなしが弱いためスピードに負けて腰がまがる。 ロ. 手の位置が前にゆき斜めとびの姿勢になる。 3. 腹を前に出す様な気持ちで胸を十分に起すことが出来ない。
	あおむけ	1. 踏切の要領 2. 空中姿勢	1. 跳びこし種目としては片足踏切の唯一のものであり、踏切足を十分に使い、上体を十分に後に倒すことが出来ない。 2. 腹筋力が弱くてV字姿勢がとれない。
(転回運動)	前転・開脚・伸膝とび込み	1. たてない 2. ほうられて立てない	1. 回転力を利用し十分に開脚し、上体と足の角度を小さくすることが出来ないために立てない。 2. スピード、手の位置、踏切の強弱、頭のまげる程度と時期の関係が体得できない。
	腕立前転	1. 踏切の要領 2. 腰がのびない 3. 手のつきはなしの時期がわからない	1. 恐怖心のため水平跳の要領であるホップが小さく、上体が上らない。 2. 頭をおこし、腕を上にあげて体をのぼすことが出来ず身体をちぢめるために腰がのびない。 3. 踏切った後の空間における姿勢と位置が自覚出来ないために、手をはなす時が一定しない。
	倒立前転	1. 立てない 2. うまく回れない	頭のおこしがたりず回りすぎてしまう。立った後の頭のまげが出来ないためにブリッジ体型でまわる。
(懸垂運動)	(女子) さか上がり	1. 足が引き上げられない 2. 体が上がらない	1. 腹筋力、腕の懸垂力が弱い。 2. 踏切のジャンプ力を利用出来ない。
	腕立前転	回転がとまり上がらない	1. 懸垂運動に対する学習意欲が足りない。 2. 前転は男子においても困難点があり程度が高すぎる。後半の引き上げが弱く上がらないので、足をまげて鉄棒から逃げないようにすることが出来ない。
(跳躍運動)	腕立てとび越(開脚)	1. 踏切の要領 2. とべない	1. 恐怖心のため踏切に入る時の助走のスピードが止まる。 2. イ. 手の位置が前に出ず、又つきはなしが弱い。 ロ. 踏切が弱く踏切後の腰が伸びずに腰を下げて、跳箱からにげる。
(転回)	補助倒立前転	補助しても倒立姿勢がとれない	1. 腕の力が弱くて体を支持出来ない。 2. 腹筋が弱く、くの字型に体が折れ安定点を求められない。
(平均)	上がり方(腕立とび上がり)	1. 上がらない 2. 跳、片足、両足とびが出来ない	1. 跳躍が不十分で体が台上に上がらない。 2. 恐怖心があり十分とべない。

保健体育科における学習困難点

陸上競技	走の運動		
	短距離走		
	疾走フォーム	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前傾姿勢と後脚のキックの関係がわからない 2. 股が十分にあがらない 3. 腕の振りが出来ない 4. 直線にかけられない 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前傾度が自覚しにくい。腰がまがり又上体がそり後脚のキックを活かせない。 2. 上体がそって腹が上らない。 3. 女子では、腕を伸ばして下で振るのが多く、上体が横にふれる。 4. 頭が上がったり、首をまげたりするので、直線にかけられない。
	スタート	スターティングブロックを使用時のダッシュの要領がわからない	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後足のキックが強くて、(きき足)のキックが弱く、第一歩が大きくなり直立姿勢になり、小キザミなダッシュが出来ない。 2. 眼(頭の位置)が前方を見るために上体が早くおきてしまう。 3. 「用意」の姿勢の体重のかけ方がわからず後足にかけすぎる。
	障害走		
	ハードルの越し方	<ol style="list-style-type: none"> 1. 踏切がハードルに近すぎる 2. 空間のバランスがとれない 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ハードルの高さにつられて踏切が近くて体が高くなりすぎる。 2. 高さに対応する前傾度が浅く、又腰が曲がるフォームとなり易い。
	中間疾走	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後脚がうまく抜けない 2. 着地後の第一歩の踏みだしが足りない 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 肩が水平にならず、後脚の下腿が水平にならないために肩があがる。 2. 着地後の第一歩の踏みだしは、前傾不十分のため弱くなり、中間走法に無理を生ずる。
リレー			
バトンの受け渡し方	スピードをころさずゾーン内にて渡すタイミングの要領	渡す人のスピードに対する判断が悪く。スタートの時期がつかめない。引きつき姿勢におけるスピードの減少(受けとる人)が多い。ゾーンを十分に利用出来ないで前半部にて渡してしまい、前者のスピードをころしている。	
跳の運動			
走り幅とび	<ol style="list-style-type: none"> 1. 助走と踏切 2. 空間のフォーム(そりとび) 3. 着地のしかた 	<ol style="list-style-type: none"> 1. イ.助走のスピード、歩幅が一定せず踏切板に伸乗出来ない。歩測してマークはとるが注意はしてない。 ロ.助走のスピードを十分に働かすき足のジャンプ力が弱い。 ハ.重心がきき足の真上にこない(最後の一步をせまく、真上から叩く)。 2. 腕が真上に上らず頭が前に出て十分にそれない。 3. 腹筋が弱く又腕の振り下ろしが十分でないため十分な前屈姿勢がとれず、直立姿勢で下りる結果となる。 	
走り高とび	<ol style="list-style-type: none"> 1. 助走と踏切 2. 空間のフォーム 	<ol style="list-style-type: none"> 1. イ.助走のスピードを利用し前進力を上昇力に変える踏切の要領である最後の一步を大きく踏みこみ、上体をやや後に肩を引きあげることが出来ない。 ロ.踏切点がバーが高くなると後に下がり、最高点がバーの上に来ない。眼の着眼点がバーにのみ注視して踏切点をみない。 2. イ.正面跳:上体のひねりと踏切足の抜き方が悪い。前足(振りあげ足)と踏切足の空間におけるハサミのバランスがとれない。 	

	三段跳	1. 助走と踏切 2. 空間のフォーム	ロ. ロールオーバー跳：十分に踏切ってから回転を初めるべきものを十分に上らないうちにロールをするのが多い。 1. H・S・Jの力の配分が難かしくHをガンバリSが極端にせまくなる。 2. 膝をまげず又上体をそらしてS・Jの踏切のスピードをころしてしまう。
	投の運動 砲丸投	1. 突き出し方 2. ステップの要領が出来ない	1. イ. 脚と腰を利用しての突き出しが出来ず、ボール投の型になってしまう。 ロ. 手首のスナップが弱く途中で突きはなす。 2. イ. ステップ中に手首が動揺しフラフラする。 ロ. ステップが中断したり、上にあがったりして直線的に進まない。
	ソフトボール投 (女子)	ホップの力を利用することが出来ない	ホップして投球直前の後足のフンバリがきかない。腰が折れ腕のみの投球をする。
格 技	すもう 柔道 剣道	} 略	} 略
球 技	バスケットボール 個人技能	1. ランニングパスがフットワークと合わない 2. ドリブルが手につかない 3. ランニングシュートがはいらない 4. ガーディング 連繋動作がうまくない	1. 捕球の踏込みがたりずキャリングが多い。スリークrossの動きが理解出来ずフットワークがおろそかになる。 2. 特に低いドリブルが出来ず周囲をみる余裕なく、単なるマリツキになる。 3. フットワークに確実性がなく、キャッチの時期をコントロール出来ずキャリングが多い。又球のはなす時期がジャンプの最高点と一致しない。 4. 動きの原則を忘れ無駄な動きが多い。
	集団技能 ゲーム	チームゲームより個人的ゲームになり易い(女子)	個人技能が不十分なため、球の扱い、動きが円滑に行かず、ごく小数の又小部分の連繋動作しか出来ない。瞬間的状況判断の余裕はない。 シュートに自信がないためにチャンスの場合にもシュートせず、味方にパスをして責任を廻避する。上手な者は味方を信頼せず個人プレーでゲームの主動権を握る。防禦力弱いためファーストブレイク戦法になりゲームが単調になりチームゲームの性格が失われる。
	ハンドボール 個人技能	1. パスが弱い 2. シュートが決まらない 3. ガーディングが不十分	1. 全身活用の投球が出来ず、腕のみの投法になりバスケット式のパスになる。 2. ランニングシュート、ジャンプシュートのフットワークと空間のバランスがとれず、球にスピードがない。 3. 相手に近づきすぎて、簡単なフェイントで抜かれてしまう。
	集団技能 ゲーム	連繋動作がとれない チームゲームより個人ゲームになり易い(女子)	バスケットの場合と同じ。 投力が弱いため大きなパスが少なく球に密集してしまう。ドリブルを用いる個人的ゲームになる。下手なものが消極的になる。

保健体育科における学習困難点

	バレーボール		
	個人技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. パスが小さく、レシーブも弱い 2. タッチのタイミングがまずい 3. キルは不安定 4. ファーストサーブがはいらない 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 腕のみのパスになり、全身の力を球に加えることが出来ない。指先の開きが小さくスピードに対し弱い。 2. ジャンプの不足とトスが不安定であり、更にスナップが弱い。 3. パス、トス、キルの連繋不十分のためキルが出来ない。
	集団技能	連繋動作がとれない	打点が不安定であり、腕のみに頼りウェイトが球にのらない。
	ゲーム	個人的ゲームになる(女子)	個人技能が不十分のため、球がうまくまわらない。レシーブ力が弱いためにサーブにより得点が決まり、その他は前衛戦のラリーとなり個人的ゲームとなる。
	ソフトボール (女子)		
	個人技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. 投球、遠投が出来ない 2. 捕球、外野フライが捕れない 3. 打撃、水平打法が出来ない 4. 方向変更、停止がにぶい 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全身投球が出来ない。腕のみで投げ手首のスナップが弱い。 2. 落下地点の目測が困難、球のスピードに負ける。 3. 腕が弱く、腰が回転せずバットを十分に振り切れない。 4. 脚と腰部筋力の弱いため。
	ゲーム	ルールの理解不十分	ルールが複雑であるため、ゲーム中における状況判断が出来ない。
	サッカー		
	個人技能	<ol style="list-style-type: none"> 1. キックがうまく出来ない 2. トラッピングで球のコントロールが出来ない 3. ドリブルで球が大きくはなれる 4. シュートの確実性がない 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 反対足のキック不十分、軸足の踏みこみ不安定で球のコントロールがない。ボレーキック、ピポットキックが困難である。 2. 球のスピードを殺し、次の動作に移ることが出来ない。 3. 反対足のドリブルが不十分のため直線的ドリブルになり、ジグザグドリブルが出来ない。 4. 側方、後方よりの球に対しては特に不十分であり、それは軸足の踏みこみの不足のためである。
	集団技能	連繋動作が不十分	個人技能の球の扱いが不十分のため、動きは理解出来ても球が自由に廻って来ない。
ゲーム	単調なゲームに終る	個人技能が未熟なためキック力弱く、正確度のないキックを行い、パスを主体とする戦法をとり得ず、徒らにキック・アンドラッシュの段階に終る。ボールのキック力の強さとその支配力が問題である。	
	ラグビー	略	略
水	泳法 クロール	永続性がない	手足の関係はバランスがとれない。呼吸法に余裕がない。腕のストロークがまがり進行方向がまがる。腰がまがる。
	平泳	足が弱い	正しい蛙足の動作が見えない為に、足の動作(足首のかえし)が不十分となる。
	背泳	正しい姿勢がとれない	腰が下がり足がから打をする。

	横泳 潜水	扇足が出来ない もぐれない	蛙足の動作になり上体が完全に横にならない。 比重の関係からか頭部は下るが、腰がまがり足の動作が利用出来ない。
	競泳 スタート	入水、浮き出しの角度が 一定しない	1. 飛込みの入水角が、キックと頭の角度とのバランスから一定せず水中における前進力を十分に利用出来ない。 2. 女子はさか飛込の形がとれず、指先からの入水でなく腹から落ち前進力がない。恐怖心から頭を上げてキックし、それが弱く腰が伸びない。
	救助法 泳いで助ける場合（離脱法）	未熟者には困難である	泳いで助けることは、体格体力の同じ位のものでは泳力の差がたとえ大きくても、用具を用いないで行う時は極めて危険であり、単独では困難である。
ダンス	略	略	略
球技	テニス 卓球 バドミントン	} 略	} 略