

【研究ノート】

バルシューレ

——幼児期におけるすべてのボール運動に対する基礎能力育成——

岡 みゆき*

キーワード：ボール感覚 基礎 楽しむ 幼児期

はじめに

昭和39年、日本で初めてオリンピックが開催された年である。その年から日本では体力テストが始められた。平成11年に新体力テストとして改訂が加えられたが、現在まで継続した調査が行われ、子どもたちの体力・運動能力の推移が分析されている。昭和39年から昭和60年ごろまでは体力・運動能力の向上が続いた。その後平成17年ごろまで低下傾向が続き、現在まで横ばい状況である。少し回復傾向が見られる項目もあるが、運動をする子としない子の2極化、低下し続ける握力・投能力の問題が浮上しており（図1）、子どもの体力・運動能力は向上しているとは言えない状況である。

子どもは、本来、身体を動かすことが好きであると言われてきた。特に幼児期の子どもは身体を動かす遊びを通して、遊びこむ経験から、体力・運動能力をつけ、人間関係や社会性を学んでいくと言われている。近年の子ども達を取り巻く環境を考えると、三間減少、温暖化による外遊びが禁止される状況、ゲーム機器の普及と加速度的に変化する環境に置かれていることが分かる。自然の中で自由に運動遊びを楽しむことができない、このような状況から体力・運動能力向上を図るうえで、幼児体育指導者が介入して運動遊びを指導していくことも必要であると考えていた。指導者による意図的な指導であっても、その本質は「楽しさ」であり、子どもが「楽しい」「またやりたい」と感じることで運動遊びの機会が多くなっていくことが重要であると考えていた。

低下傾向に歯止めがかからない握力・投能力についても方策は無いかと考えていた時に出会ったのが、バルシューレであった。

*大阪大谷大学教育学部

バルシューレ

男子	昭和61 (1986)		平成29 (2017)	
	平均値	標準偏差	平均値	Tスコア
身長	127.72	5.25	128.27	51.04
体重	26.44	4.45	27.00	51.26
50m走	9.96	0.82	10.22	46.84
立ち幅とび	143.29	16.85	133.37	44.11
ボール投げ	19.41	5.63	14.80	41.82

女子	昭和61 (1986)		平成29 (2017)	
	平均値	標準偏差	平均値	Tスコア
身長	127.33	5.26	127.28	49.91
体重	26.21	4.25	26.19	49.96
50m走	10.24	0.81	10.53	46.37
立ち幅とび	137.13	16.23	124.79	42.39
ボール投げ	11.64	3.49	9.29	43.26

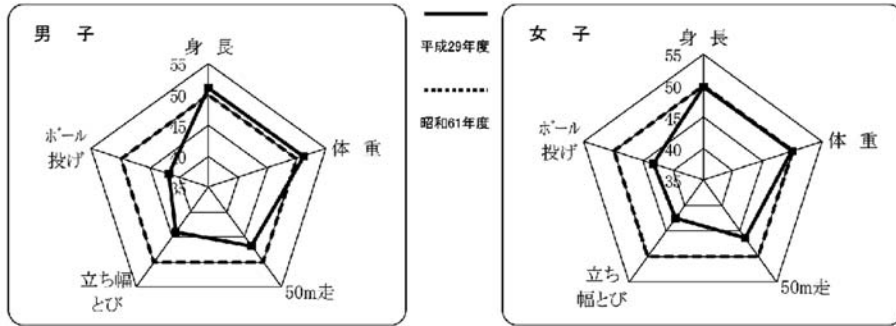


図1 神奈川県平成29年度と昭和61年度との体力・運動能力比較 (Tスコアによる比較8歳児)

バルシューレとは

「バルシューレ」とは直訳すると「ボールスクール」(Ball school)、子どものボール教室のことである。その運動プログラムは1998年にドイツ、ハイデルベルク大学スポーツ科学研究所 Prof. Dr. Kraus. Roth 教授により、60人の子どもたちへの指導から開始された(廣瀬2015)。その後、地域のスポーツクラブ、小学校、幼稚園を対象として活動が順次、拡大され現在では、2歳から11歳迄の子どもたちを対象として、ドイツ国内においては、10000人以上の子どもたちが参加する大きなプロジェクトとなっている。地域スポーツクラブが充実しており幼児期から加入して運動遊びが行われているドイツでさえ、子どもたちの外遊びが激減し、オールラウンドな体力・運動能力を身につける機会がめっきり少なくなってきていることが問題視されていた。ドイツ、ハイデルベルク大学スポーツ科学研究所が開発したバルシューレ運動プログラムは、種目横断的な子ども用ボールゲーム指導プログラムとして注目を集めた。種目横断的とは、バレーボール、サッカー、テニスといった個別種目の学習に入る前にすべてのボールゲームに共通する、最大公約数的な基本要素をプレイしながら身につけることである。バルシューレは遊びとしてその感覚を身につけることができるよう工夫されており、さまざまなボールゲームの基礎技能がオールラウンドに習得できるようにつくられているプログラムである。バルシューレの指導プログラム全般に、単に走る、捕る、蹴る、投げるといった技能だけを身につけるのではなく、判断力、空間把握能力を養う要素があり、刻々と変化する状況の中で周りの状況を把握、判断し、その判断に従い自分の身体を動かすというような特徴がある。

バルシューレの基本原理

多様なボールゲームに共通している能力、あるいは重なりあい、互いに絡み合ったボール運動の専門能力向上を図ることが必要だと言われている。これらの専門的な能力が後に高度なボールゲームを習得する際、連結機能の役割を果たすと考えられている。

ベビーバルシューレ：1歳半～3歳、

ミニバルシューレ：3歳～6歳、自由な遊び、ごっこ遊び、課題を付加した遊び

バルシューレ：6歳～8歳と区分されている。A 戦術、B コーディネーション、C 技術（表1）。子どもの心構えとしては①自分が楽しむ②仲間と楽しむ③話をしっかり聞く④「ボール遊び」ができる理由を考える⑤ルールを守る、としている。

1. 多様な運動を経験すること

子どもの多面的な能力を伸ばすため多種多様な運動遊び、ゲーム、用具が選択され、個別のボールゲーム種目の専門家を養成するのではなく、小さなオールラウンダーを育成することを目指す。

2. 子どもの発達に即したものであること

子どもの発達に応じて、学習内容を考慮して運動を適切に行わせること、指導者は運動発達に関する研究や成果を積極的に学び取り入れていくことが必要である。「子どもは小さな大人ではない」ことを理解して指導することが必要だといえる。

3. 楽しいものであること

子どもの運動において最も重要なことは、運動を楽しむことである。脳内の神経伝達物質であるドーパミンが出ることにより快感情が引き起こされる。これは子どもが予想していたよりも良い結果を得られた時に起こると言われている。バルシューレの運動遊びにおいて予期しない良い結果を体験していくことでドーパミン効果が起こり、無意識のうちに運動に対するスキルが身につくと考えられている。

4. 潜在的学習

バルシューレでは、ゲーム中に子どもたちに指導者は明確な指示を行わないとしている。その根拠は学問的認識に基づき、ゲームに付随した多くのスキルは直感的で無意識のうちに獲得することが出来るというものである。それを潜在的学習としている。潜在的学習は状況に応じて行動する能力を向上させるといわれる。指導的な介入をせず、学習者が「学習をしている」という意識を持つことなく、プレイを行うことで知らず知らずのうちに知識や能力を身につけることで予測（次の行動の先取り）ができるようになり予測が的中す

ることで快感が得られる。得られた快感が心理学で言われる強化につながると考えられている。

指導資格

バルシューレプログラムの指導はだれでもが可能なのではなく、そのコンセプトの内容と理論を理解し、子ども達に実践できるだけのスキルを持った指導者のみが、子どもたちへの指導担当ができるように位置づけられているところが大きな特徴である。「指導資格」は明確であり、理論、指導内容と実践方法については、指導資格を有した指導者全員が共有化している。このことから、どこでも同じレベルの指導が受けられる。バルシューレがドイツ全域で急速に拡大した理由の一つであると考えられる。

指導教授方法

バルシューレに関する専門的知識だけでなく運動指導者としての教育的な基本事項を学んでおくことも必要である。

1. 名前を呼んで挨拶をする。
2. 新たな子どもの受け入れ。
3. プログラムの開始と終了の挨拶。
4. ルール。
5. 個人へのフィードバック。
6. 争いの解決。
7. 説明、ボディランゲージ及び合図。

など実践に入る前に具体的に子ども達に説明を行う説明力や言葉だけでなく指導者としての毅然とした態度が必要である。補助的手段として視覚的合図や音の合図を利用するのも良いとされている。

表1 バルシューレ学習要素

A 領域：プレイカ（戦術）	
位置取り	正しいタイミングでプレイコート上に最適な位置取りをする。（ボールを持っていない時の走り／空間配置）
個人でのボール確保	1対1の状況、すなわち一人の敵と対峙して、ボールを確保し、突撃行動へとつなげる。
協働的なボール確保	味方と協働してボールを確保し、攻撃行動へとつなげる。
個人での優勢作り	敵の防御を「かわして」優勢を作り出す。
協働的な優勢作り	味方と協働して優勢を作り出す。
隙の認識	パスやシュート、「突破」のチャンスを与えるような隙間に気付く
突破口の活用	正しいタイミングでプレイコート上の最適ポジションからパスやシュート・ゴールへと導く突破口を活用する。

B 領域：身のこなし（運動協調性）	
ボール感覚	巧みでコントロールの効いたボール扱い
時間	時間を最小限に速度を最大限に高めなければならないプレッシャー
正確性	正確性を最大限に高めなければならないプレッシャー
連続対応	次々と連続する課題に対応しなければならないプレッシャー
同時対応	同時に複数の課題に対応しなければならないプレッシャー
変化	変化する周りの状況に対応しなければならないプレッシャー
負荷	体力的、心理的な負荷状態で対応しなければならないプレッシャー
C 領域：技術（モジュール・スキル）	
軌道の認識	飛んでくるボールの距離、方向速さを先取りし知覚する。
味方の位置・動きの認識	一人あるいは複数の味方の位置や走る方向・速度を先取りし知覚する。
敵の位置・動きの認識	一人あるいは複数の敵の位置や走る方向・速度を先取りし知覚する。
ボールへのアプローチの決定	ボールにアプローチするために走らなければならない距離、方向、速度を先取りし決定する。
着球点の決定	ボールに対してどの位置で構え、ボールをどのタイミングでどこに着球させるかを先取りし決定する。
キャッチ・キープのコントロール	跳んでくるボールをキャッチし、ドリブルなどでキープするときの動きをコントロールする。
パス・シュートのコントロール	ボールを投げ、蹴り、打つ時の力の入れ方や方向（角度）をコントロールする。

〈バルシューレ：奈良教育大学ブックレット 2011 より引用〉

現代の子どものスポーツ課題

1. 専門的な種目に特化した運動

現代の子どものスポーツ課題として「早期のバーンアウト」「創造性豊かなプレーに発展しない」などの分析がされている。そのことについて「子どもは本来スペシャリストではなく、オールラウンダーである。したがって、大人の世界からコピーした偏りのある負荷を課すような、いわゆる早期専門化はマイナス効果を及ぼす場合が多い。このやり方は、調和的な発達を促すものではなく、意欲も失わせる。さらに最高のパフォーマンスを生み出す年齢に達する前に登りつめてしまい、バーンアウトにつながるケースも少なくない。ドイツでは今 17 歳のスポーツクラブ離れが進んでいることを真摯に受け止めなければならない。また、一つのスポーツ種目にあまりに早く絞ってしまうと継続的・長期的にパフォーマンスを高めていくとしても最終的に高いレベルに達せずに終わってしまうことが多い」（Roth 1999）と、バルシューレの創設者が述べていることも興味深い。幼児期には神経系の発達が著しく、器用な身のこなしや協応性をきたえるコーディネーション運動を推奨すると自身も述べてきた。専門的な種目に特化した運動指導を行うよりは子どもの特性を理解した運動遊びの指導が大切であるとする。

2. ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（以下「ロコモ」）とは、運動器の障害のために、「立つ」「歩く」といった移動機能の低下をきたした状態を「ロコモ」（運動器症候群）という。加齢や運動不足が原因で筋肉、骨、関節などに障害が発生し、身体機能の低下をきたす状態での事である。高齢者の症状だと考えられてきたが、近年、幼稚園から中学生までの子どもに対する運動器の検診を行った結果、約40%に「ロコモ」の兆候がみられたという報告がある（柴田ら2012）。平成28年度から全国の学校における健康診断で運動器検診が必須化された。「子どもロコモ」の要因として、子どもの運動不足が大きく関与し、子どもの姿勢の悪さ、バランス能力・柔軟性の低下が問題視されている。学童期における運動器傷害を予防することが将来のロコモ・メタボ予防につながるとしている、予防指導は非常に重要であると兼子ら（2015）は提唱している。運動不足が招いている問題点の改善として運動を行う必要性を感じていても、ボール種目に特化してしまった競技介入していくことは難しいと思われる。運動経験の少ない子どもにも楽しんで行えるバルシューレを「ロコモ」予防として取り入れたいと考える。予防指導は非常に重要であると兼子ら（2015）は、提唱している。運動不足が招いている問題点の改善策として運動を行う必要性を感じていても、ボール種目に特化してしまった競技に介入していくことは難しいと思われる。運動経験の少ない子どもにも楽しんで行えるバルシューレを「ロコモ」予防としても取り入れたいと考える。

文部科学省学習指導要領「体育」におけるボール運動

文部科学省小学校学習指導要領「体育」で述べられているボール運動の内容は、ゴール型ゲーム：バスケットボール、サッカー、ハンドボール、ラグビー、フラッグフットボール。ネット型ゲーム：ソフトバレーボール、プレルボール。ベースボール型（守備と攻撃が交代する）：ソフトボール、ティボール。前記の3つに分類されており、ねらい、技能、態度、思考・判断について内容が記されている。低学年ではボールゲームという項目で簡単なボール操作の「ボール遊び」と、簡単な規則で行われる「ボール投げゲーム」「ボール蹴りゲーム」をいうと述べられている。指導要領からもわかるように小学校低学年で、すでにボールゲームが取りあげられている。幼児期にバルシューレを行いボール感覚を身につけボールゲームを楽しむ行える基礎を育てておく必要性を感じる。



写真1 ボールをおなかに乗せてラッコ歩き



写真2 多種多様なボール



写真3 大根おろし



写真4 風船キャッチ

まとめ

バルシューレは遊びとしてボール感覚を身につけることができるよう工夫されており、ボールゲームの基礎技能習得ができるプログラムである。単に走る、捕る、蹴る、投げるといった技能だけを身につけるのではなく、判断力、空間把握能力を養う要素があり、刻々と変化する状況の中で周りの状況を把握、判断し、その判断に従い自分の身体を動かすというような特徴があると述べてきた。バルシューレの根底にある指導理念は、スポーツの原点である「遊び」へ立ち返ろうとするものである。幼児期に遊びとして身体を動かす運動遊びの楽しさを体感することが、その後、小学校に続く学校生活におけるすべての身体活動運動に対するの興味関心へと繋がり、豊かな社会性をはぐくむと感じられる。バルシューレは運動遊びとして幼児期に取り入れてもらいたい運動遊びである。

文献

・奥田知靖「バルシューレ」創文企画, pp 13-17, 2017.

バルシューレ

- ・兼子昌幸 井上剛 関口憲治 依田彰子 諏訪直人 工藤哲也 中村崇 澁川正人「小学校での「歩く教室」事業の取り組み」理学療法学 Supplement, 2015.・柴田輝明 林承弘「学童期運動器検診と健康教育について」埼玉県医学会誌 46, pp 367-77, 2012.
- ・ハイデルベルク大学スポーツ科学研究所 特別非営利活動法人バルシューレジャパン「バルシューレ」東山書房, p 30, 2011.
- ・広瀬勝弘「賢い身体づくりを志向する「バルシューレ・ハイデルベルク」の実践報告」鹿児島大学教育学部教育実践研究紀要 24, pp 347-352, 2015.
- ・渡辺律子 柳宏「青年期以前の運動器機能不全の現状と子どもロコモ体操」文教大学教育学部紀要 51 巻, pp 133-142, 2017.
- ・文部科学省 小学校学習指導要領「体育」2018.