

# 逆上がり練習器の開発



人間発達科学部  
准教授 佐伯 聡史

## 研究分野

Research area

## スポーツ運動学 スポーツ指導論

研究のキーワード ▶ 逆上がり, 器械運動, 鉄棒運動, 運動学習, 運動指導, 練習器具

## 研究内容

Research content

逆上がり練習器の開発

## 研究のポイント

Research point

- ・義務教育で誰もが経験する逆上がり学習効率を上げる器具の開発
- ・逆上がりができない原因の解明
- ・「後方回転感覚(頭を後ろに投げ出す動作感覚)の欠如」による未達成者が多い
- ・後方回転の感覚は実際に体験しなければ身にかない
- ・従来の最も効果的な指導方法は指導者による補助。この指導者(教員)の授業時の負荷(補助、監督)の軽減を目指す
- ・この逆上がり練習器を使用すると、補助に頼ることなく一人で何度も繰り返し練習することができ、後方回転感覚をつかむことが出来る。

## 研究への取組、今後の展望

特許 2 件

- ① 鉄棒練習具(け上がりの達成を促す)  
特許第 5019328 号
  - ② 鉄棒練習具(逆上がりの達成を促す)  
特許第 5881126 号
- ②についてはセノー株式会社と製品の共同開発

<http://www.senoh.jp/pickup/fuc/>  
<http://www.senoh.jp/recruit2017/spirit/sakaagari.html>

## 研究 REPORT

器具効果



①器具練習前の試技

②器具を使った  
逆上りの実施

③器具練習後の試技

- ・研究に関する図、写真(プロトタイプ等)
- ①セノー株式会社のページを開く。 <http://www.senoh.jp/pickup/fuc/>
- ②ページの下の「逆上がり練習器のパンフレットを見る.PDF」を、クリック。

・動画  
<https://youtu.be/BumnU7JazT8>