

# あろま

2009.10.24.

学校体育研究同志会東京支部 西多摩ブロック

## 10月例会 マット運動について

10月17日(土)にあきる野・屋城小で西多摩ブロック10月例会が開催されました。この日、屋城小は土曜授業ということで、屋城小の人は午前の勤務から引き続いての参加でした。

この日の参加者は8人。新たに2人の方が参加されました。

### お話マット発表会

まず最初に、前回お話マットの研究授業についての報告をしてもらったBさんの実践のその後、この学習の最後の発表会のDVDをみんなで見ました。保護者の方も招いての発表会でした。発表会の司会・進行も1年生の子たちがしっかりとやっていたし、1つの班の発表が終わると、必ずそれに対する感想も言っていました。研究授業の時と同じく

|            |        |         |           |       |
|------------|--------|---------|-----------|-------|
| うさぎさん      | うさぎさん  | 川をわたって  | くるりんぱ     | はいポーズ |
| (足打ちうさぎとび) | (円盤回り) | (前ころがり) | (かもめのポーズ) |       |

のお話でしたが、マットを往復し、復路の最後のポーズはひとりひとりが自分のポーズを考え、練習してこの日に臨んだものだったということでした。お話の声もとても元気よかったです。演技もとても上手にできていました。やがて側転に発展する「川とび」も全員がちゃんと形になっていました。

### この日、話し合われたこと

この日の例会では以下のようなことが話し合われました。(話されていないけれど、わかりやすくするために付け加えたこともあります。許してください。)

#### 1. 個人マットと集団マット

マット運動の授業実践として、個人マットと集団マットの2つの系統で行われてきました。個人マットには、「お話マット」(低学年) 「歌声マット」(中学年) 「音楽マット」の系統があり、集団マットにも同じように「集団お話マット」 「集団歌声マット」 「集団音楽マット(イメージマット)」の系統があります。

「お話マット」はBさんの1年生の授業実践のように、お話に合わせてマットの上で表現をするものです。「集団お話マット」は、かつての奥多摩の氷川小の実践で、奥多摩の自然のお話に合わせて次々に昆虫や動物が登場し、マットの上でそれぞれが演

技したように、ストーリーを使って集団で表現するものです。

「集団歌声マット」は埼玉支部が創り出し、発展させてきたもので、「たんぼぼひらいた」の歌に合わせて、方形のマットの上で、集まったり散らばったり、周囲を回ったり、交差したりしながら集団で演技するものです。

「集団音楽マット」は埼玉支部の山内さんの「モルダウ」に代表されるような、テーマに沿ったイメージのもとに、空間と時間の使い方を工夫しながら演技を構成し、方形マットの上で集団で行われる演技です。

お話も歌声も音楽も使わないで、マット運動の連続技で直線マットを何回か往復する表現が、かつては盛んに行われていましたが、最近では少なくなっているのが現状です。

## 2. マット運動の技の分類

マット運動の技は、次の3つに分類することができます。

・腕支持系（スプリング）...**S**

腕を伸ばしてマットに着き、腕で支持しながら回転運動をするもの

・接触回転系（ロール）...**R**

マットに体のいろいろな部分を順に接触させながら回転運動するもの

・静止系（バランス）...**B**

このS、R、Bを様々に組み合わせて連続的に行うのが「連続技」です。どのような技を使ってどのような順番で組み合わせをつくるかによって、空間の表現がちがってきます。同じ技を使っても、

「側転」 「前転」 「V字バランス」

（高） （低） （止）

「前転」 「側転」 「V字バランス」

（低） （高） （止）

のように、表現されたものにちがいが生じます。下のように低い技から高い技につなげる場合には、回転モーメントの関係から一度体の重心を高い位置にもって行かなければなりません、「ジャンプ」を入れるとうまくつながります。

## 3. 連続技の単位概念としての3種目連続

S、R、Vがうまくできるために、その中心となる技は何かを考えます。「前転」は回転モーメントを生み出すために、「足を伸ばし、それをタイミングよくキュッと縮める」難しい技術が必要です。これは逆さ感覚ができていないと、なかなか難しいのです。それに比べると「側転」は獲得が容易で、「運動の方向性」「逆さになっての姿勢コントロール」など、マット運動の技術向上に必要な感覚を身につけることができます。「側転」を最初に学習する意味はそこにあるのです。

「側転」 「前転」 「ポーズ」というような側転を含む3種目連続を、連続技の単位概念として位置づけたのは、堀江邦明氏の研究・実践の成果です。

## 4. 媒介項としてのグループ発表

森谷さんのマット運動の実践でも、発表会を放射状に並べたマットで、グループ全員が一斉に演技するという方法でやっていましたが、これが「個人」と「集団」との「媒介項」として考えられるというわけです。ひとつひとつのマットでは、個人の連

続技をやっているのだけれども、全体をしてみれば集団の表現になっています。外側から内側に向かって演技をすれば、全体が収束する空間の使い方になり、内側から外側に向かって演技をすれば、全体が広がっていく空間の使い方になります。マットの並べ方を変えれば、周囲を回るような空間の使い方になったり、動きが交差する空間の使い方になったりもします。その中で、空間をどう使って表現をつくりあげるのかの学習もできるのです。さらに、時間差をつけて演技することで時間的な要素の学習もできます。

この媒介項としてのグループ発表のもつ可能性を、もっと追求してみたいですね。

## 5. どういう基準で技を考えるか

体操競技の床運動での採点基準には、「美しさ」とか「雄大さ」とか「驚異性」とかいうものがあります。マット運動の中でどんな技をめざすのかというときには、子どもたちにもわかる言葉で、「かっこいい」「すごい」「きれい」で表される技を目ざして取り組むというようにすればよいでしょう。

## 6. イメージからどのように集団表現をつくっていくのか

イメージをどんな感じの表現で表すのかを考える。

速い、遅い、強い、弱い、大きい、小さい、はずむように、静かに、など  
また、それをどう組み合わせ、どのような順序で行うかも考える。

S、R、Bの記号をつなげ、より具体的にする。

それに基づいて、絵カード（技カード）を並べる

それぞれの絵カードのつながりを考え、姿勢の変換、ジャンプなどを入れる。

このようにして作った一連の連続技どうしを、さらにどのようにつなげていくかを、空間の使い方、時間差のつけ方なども含めて考えていく。

こうして、「人間らしい表現」「より豊かな表現」をめざしていけるといいですね。

## 参加者の感想

初めて参加させていただいて、とても勉強になりました。ありがとうございました。

器械運動に対するイメージが少しずつ分かってきました。工夫して授業をしたいと思います。

最後のお話の中で、運動のできない子の気持ちを考えて授業を立てていくということが聞いて良かったです。さらに教え合い、学び合いの中で運動のできる子を満足させていくということもお聞きして、私もそのようにしていきたいと思いました。

（Aさん）

・教材づくりの2つの流れと、その関係性（個人、集団）の話聞いて、よりマット運動の大切なこと（側転を中心にする意味）が明確になった。  
・「身体がもつイメージ」というものには、いろいろなイメージがあり、それも人によってちがうと思うので、子どもたちと一緒に、そのイメージを全体の中でそれぞれが表現できたら、とてもすてきな作品ができるのでは...、と思った。（Bさん）

今日はありがとうございました。マットの授業づくりが、連続技についてを中心に、はっきりわかったような気がします。

中学年でも、お話マットから導入として取り組むことが大切だとわかりました。

(Cさん)

低学年のマット発表の様子、そして高学年の集団音楽マットの計画を学びました。マット運動とは、技を伴った表現力のおもしろさ！と学びました。

特に高学年でのテーマを立てての集団マット、その表現の作り方がおもしろかったです。テーマにどう寄り添うか、そのイメージの仕方は教師が描くイメージが大きく関わること。持っている技をいかにそれらしく表現していくか！私もやってみたくなりました。

(Dさん)

Bさんのお話マットの発表会のDVDを見せてもらいました。とてもよくやっていました。司会も子どもたちがやっていて、演技の後の感想もみんなが言っていて、とても良い雰囲気でした。上手に川とびをやっていて、しっかりと技術の学習もしているのだと思いました。

Fさんのお話の中で、特に媒介項としてのグループ発表からは、考えられることがたくさんあると思いました。(Eさん)

# 西多摩ブロック11月例会のご案内!

## マット運動の系統的指導の検討!



日時 11月14日(土) pm 1:00 ~

会場 あきる野市屋城小 042-558-1128 (渡辺、佐々木)

マットの上での自由な身体表現。子どものつまずきを基に、子どもが喜ぶマット運動へ!

低学年のお話マットから、集団音楽マットへ。

できること、表現することの面白さがぐっと大きく広がる。そんな指導の系統性を探ってみませんか。

技の獲得とは! 表現することの面白さとは!

教えたい指導内容を求めて、授業づくりを。

お待ちしております!