

# あろま

2010.10.25.

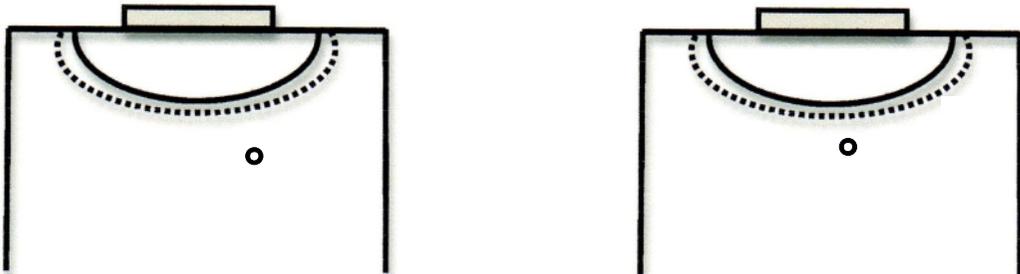
学校体育研究同志会東京支部 西多摩ブロック

## 10月例会 ハンドボールの実技提案 & 跳び箱の実技と授業計画

10月17日(日)に八王子・上川口小で西多摩ブロック10月例会が開催されました。この日は10人の方が参加され、ハンドボールと跳び箱の実技に汗を流し、跳び箱の授業案づくり知恵を絞りました。跳び箱の実技には、学芸会の道具作りをしていた上川口小の先生も飛び入り参加しました。今回も非常に充実したそして楽しい例会になりました。

### ハンドボールの実技提案

まず、2つのグループに分かれ、作戦板を使って、次のような場合にどのような攻めの方法が考えられるかを話し合い、発表し合いました。は攻撃側で、の防御側の位置は自分たちで考えて配置します。左側は2人の攻め、右側は3人の攻めです。



それぞれのグループで考え合い発表し合ったものが、本当に有効なのかどうか確かめるために校庭に出てハンドボールの実技をしました。

前回の例会で根本さんが提案したように、シュートするためには「ゴール前でノーマークをつくる」こと、そして、ノーマークをつくりだすためには「場所と場所の使い分け」が必要だということが、あらためてわかったように思います。

実技ではおもに3人の攻めに多くの時間を使って確かめました。

先月の例会で根本さんは、3人の攻めについて、「(場所を)空けて使わせる」「同時に入らない」「いつ入るか、いつパスをするかのタイミングが大切」だと話していましたが、実技でそのことが本当によくわかりました。場所を空けるためには、ゴールに近い場所を横に動いているのではダメで、一度ゴールから離れた場所に動き、攻撃を立て直す、防御をゴールから離れたところに引き寄せて、ゴール前を空ける、ということの大切さもわかりました。また、ゴール前にクロスに時間差をつけて入ることで場所を開け、ノーマークでボールを受け、シュートできることもわ

かりました。ゾーンディフェンスで守られている時には、ポストプレーが有効だということもわかりました。

実技で、頭も体も使いながら気持ちよく汗を流すことができました。

# 跳び箱の実技と授業案づくり

次に場所を体育館に移し、1年生の授業案づくりに役立つように、またほかの人たちも跳び箱の授業をするときに役立つように、跳び箱の実技をしました。和田さんの提案で、「誰もがすぐに開脚跳びが跳べるようになる指導法」について、実技で確かめました。まず最初は「平均台にマットをかけ、その上にまたいでおしりを乗せ、腕支持をしながら前に進む」というのをやりました。これは、腕支持での体重移動を感覚としてわからせるものですが、開脚跳びができるようになるために大変有効であるということがわかりました。

その後は、2台連結の跳び箱を使って、腰の位置を高く保ちながら腕支持で体重移動をし、視点の移動（着手位置を見る 前方を見る）によって切り返し動作をつくり、着地姿勢を制御できるようにします。この視点移動も開脚跳びの技術のうちで大変重要なものであるとわかりました。（下の図は、この日やったのとは少しちがうところもありますが、だいたいこんな感じ）

## 5. 切り返し系の技：開脚跳び

### ①腕支持またぎ越し

またがり乗る 腕支持移動 またぎ越しおり



### ②2台連結 カエルとびつきおり

踏み切る方の跳び箱の段を下げていく



### ③ロイター板を使って



### ④2歩助走で その前に踏み切りのしかた：「ケン グー」とびジャンプタッチ



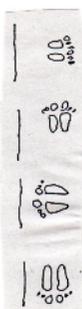
### ⑤着地位置を遠くにできるように意識して

「どうしたら遠くまで跳べるだろう」：助走スピード、踏み切り位置



そして場所を体育館から応接室に移し、1年生の跳び箱の授業案の検討に入ったのですが、そこで研究授業のときに取り組む技が「横跳びこし」だということがわかったので、もう一度体育館に行って「横跳びこし」の実技を和田さんの提案で行いました。

「横跳びこし」は誰でも簡単にできるようになる技で、「開脚跳び」と同じように、2台連結の跳び箱をつかって段階的にできるようにしていくことができます。しかし何よりも「横跳びこし」の特徴は、その中にもものすごく多くの技の種類を含みこんでいるということです。着手のしかたや方向、空中姿勢、着地のしかたや着地した時の体の方向、などさまざまな形が考えられ、またその組み合わせ

着手	空中	着地
 抱え込み	 抱え込み	
 屈身	 屈身	
 伸身	 伸身	

によって、無数といってよいほどの種類になります。

子どもたちひとりひとりがつくり出した技のひとつひとつに名前をつけ、「みんなちがって、みんないい」と評価し合うことで、誰もが自己肯定感をもてるようになり、跳び箱の研究授業を行う学校の研究主題「自分に自信のもてる子の育成」にも直接的につながるようになります。

もう一度応接室にもどり、指導案づくりをしました。「理想から現実へのひき算では、どうしてもできないところダメなところだけが強調されてしまう。現実からのたし算（今までできなかったことが、これもできるようになった、あれもできるようになった）で自己肯定感をもちことができる。横跳びこしは、たし算のしやすい教材である。子どもたちにたし算の世界を味わわせてい」という話を和田さんはしていました。

## 参加された方の感想から

実技を通して体を動かすことが大切だと改めて感じました。子どもがつまずきそうなところを考えていくと、指導のポイントがわかってくる！その学びにとにかく感動しました。

また、理想を押し付けるだけではダメで、今の現実から伸ばせるところを足し算していこうと思いました。

（Aさん）

台上前転の指導と開脚跳び、横跳びこしなど、指導の方法は同じということがわかり、よかったです。低中学年での跳び箱学習が楽しみです。

ハンドボールは実践したことはありませんが、クロスに動く、相手のいたところはパス空間として有効に使えるということは、いろいろなボール運動で活用できることで、実践につながりたいです。

（Bさん）

実技練習があると、とてもわかりやすいということを改めて実感した。教師自身が指導のポイントを押さえるという意味でも参考になった。

いよいよ研究授業が迫ってきているので、今日のビデオを見返したり、教具を準備したりとがんばりたい。

（Cさん）

ハンドボールでは空間と時間の使い方を意識することの重要性を教えていただきました。まだ、体と頭の動きがゲームのスピードに追いつきませんが、何回か成功して、とてもうれしかったです。

跳び箱にしても、成功体験の喜びが味わえて、とても楽しかったです。こういう体験が多くある授業ができればいいなと思いました。

（Dさん）

盛り沢山の例会ですごく充実し楽しかったです。

ハンドボールの3人の動きは、やればやるほど頭の中が混乱していく感じだったので、もう一度根本さんから頂いた資料を読み、勉強しなおしたいと思いました。

そして、1年生の跳び箱の授業が、みなさんと検討していただいたことが生かせるよう、一緒に頑張ります。

（Eさん）

根本さんの実技提案、実際に動いてみて、どのようにして空間をあけ、ノーマークをつくるのかよくわかりました。パターンを覚えるのではなく、原理原則に従っていろいろな場面で応用できるようにすることが大切だと思いました。これから授業計画をつくっていく上でまたさらに考えるべきことがありそうです。

ひき算ではなく、たし算の発想が子どもたちに自己肯定感を育てるのだという話に共感しました。その意味で「横跳びこし」はふさわしい教材だと思います。

実技で、根本さんがとてもよく動けるのですごいと思いました。

（Fさん）

久しぶりの例会で、全てがとても新鮮でした。

#### ・ハンドボール

自分は小学生ではやったことがなく、ルールもあまりわかりませんが、実際に動いてみて、「空いた空間に入っていくこと」「シュートできない時はポストを立てて立て直すこと」が大切なのかなと思いました。

#### ・跳び箱

準備運動の段階で平均台を使った腕支持運動を行うこと、連結した跳び箱の使い方、横跳びこしのやり方、バリエーション etc、とても勉強になりました。

(Gさん)

#### 3 : 0の実技

もう少し時間が欲しい気がしたが、場所を空ける(重要空間)空け方が3 : 0の肝心な所だとわかった。根本プリントを再学習して、2 : 0 - 3 : 0の発展を確かめて財産にしたい。

#### 跳び箱の授業の提案

とび箱運動の基礎 - 着手から着地の空間を楽しむ - ことを中心に授業を組み立てていくこと。

キャリア教育でいうところの自己肯定感、たし算の世界をつくること(理想 - 現実のひき算に子どもたちは自己肯定感をもちにくくなっている)をとび箱で示せるといいなと感じた。

(Iさん)

ハンドボールの実技、跳び箱の実技、そして指導案づくりと盛りだくさんでしたが、充実した例会でたいへん楽しかったです。

自分が今低学年で教えているので、自分のクラスだったらどうなのか考えると、よくわかりました。

私のクラスにも半身にマヒがある子がいるので、その子もできるように、自信をもたせたいと思います。

(Hさん)

実技をやって動けている。そのことが楽しい。意味ある空間をつくりだして攻撃できることを大切にする授業が必要だと思う。

(Jさん)

## 西多摩ブロック 10月例会のご案内!

日時: 11月13日(土) 午後1時~

場所: あきる野市立屋城小学校

TEL: 042-558 1129 (渡辺)

### 1 . 跳び箱(1年)の実践報告

1年生の跳び箱実践の報告です。できる喜びが力となり自信へ。1年生の元気な実践が楽しみです。

### 2 . ハンドボール(高学年)の授業案づくり

根本先生の実技提案を受けての授業案づくりです。

ゴールと守りと攻め。子どもたちが考えながら、有効な攻めの動きを見つけていく。フェイントで有効空間をつくり、パスや、走り込みでゴールへ。

ゲーム展開を軸に指導案づくりです。まず高学年からです。

みんなで学習・検討しましょう。

お待ちしております!!