

あろま

2011.7.5.

学校体育研究同志会東京支部 西多摩ブロック

6月例会 東京大会器械運動分科会に提案する 跳び箱実践の実技を通しての検討

6月19日(日)にあきる野・一の谷小で西多摩ブロック6月例会が開催されました。

初めての人も含めて10の方が参加され、充実した例会になりました。

前回、東京大会の器械運動分科会に実践提案として出される1年生の跳び箱の授業について、大会提案集の原稿をもとに検討しました。そのときに、この授業実践に関わって西多摩ブロックでどのように跳び箱運動の技術指導について検討してきたのかということをはっきりさせ、実技提案するときに生かせるようにと、6月例会では跳び箱の実技をしながらこの跳び箱の実践を検討することにしました。

「3学期のとび箱はいつやりますか」

跳び箱の実践提案のタイトルが上のように変更されていました。前回のタイトルは「自分に自信をもてる子の育成」でした。校内研のテーマそのもののタイトルなのですが、もっとこの実践で大切にしたいものが表されているタイトルの方がよいということで、考え直してきてくれたのです。

小学校入学前の保育園、幼稚園のときから跳び箱をやらされ、できない思い、いやな思いをさせられてきた子が、1年生ですでに跳び箱がきれいになっている。そんな事実で愕然とした担任は、まず「跳び箱は誰にでも跳べるんだ」という経験をさせ、安心させてあげたいと思います。西多摩ブロック例会でやった実技を授業に生かし、ほとんどの子が開脚跳びができるようになりました。

その上で、この1年生は「横跳び越し」の学習に進みます。横跳び越しは、着手のしかた、着地した時の体の向き、腰の高さ、足や腰の伸びぐあい曲がりぐあいなど、多種多様な跳び方ができます。その一人ひとりの個性的な跳び方をみんなで認め合い、みんなが自信をもてるようにするのが、この実践のもうひとつのねらいでした。

子どもたちは跳び箱が大好きになりました。跳び箱は2学期の実践で、体育の年間計画に3学期には跳び箱は入っていなかったのですが、3学期になるとこのクラスの子どもたちは、「3学期の跳び箱はいつやりますか」と担任にききにきて、跳び箱をとっても楽しみにしているのです。跳び箱がきれいだった子がこんなにも変わったのです。それがこのタイトルなのです。

腕支持移動・突き放し・切り返し・腰の位置…

誰でも開脚跳びができるようになる技術指導の系統について、実技でもう一度確かめました。開脚跳びに限らず跳び箱運動は着手した先が見えないということから、着手から後の後半部分に怖さを感じるものが課題になっています。そこをまず安心してできるようにすることが大切なので、後半部分から学習を始めます。開脚跳びができない子をよく見ると、着手した後、腕でブレーキをかけるようにして前に進めないことがあります。体が前に進むような腕支持移動が必要です。それがわかってできるようにするために、平均台を使って腕で支持をして前に体が進むように練習します。着手した位置よりも肩を前に出すようにすると腕支持移動ができることがわかります。

それを跳び箱でもやってみます。腕支持移動で跳び箱の端まで来たら、顔を前方に上げるようにしながら腕で跳び箱を突き放して着地します。これが切り返しと突き放しの動作です。

この切り返しと突き放しができるところまで、腰を高い位置に保ったまま移動してこなくてはなりません。跳び箱の両側に2段の跳び箱を置いて、そこに跳び箱をまたぐように立ち、跳び箱に手を着いて、踏み切って跳びます。それは、腰を高い位置に保ったまま腕支持移動をするためです。その両側の跳び箱を少しずつ後ろに下げていって、最後は跳び箱の後ろまでもつてくると、踏み切って跳びついて手を着く(足 手の順番)ようになって、もうふつうに跳び箱を跳ぶのとほとんど同じになります。

そして、踏み切る方の跳び箱を1段にして踏み切りを強くするようにします。足 手の順番が一層はつきりします。踏み切って 空中姿勢があって 着手するという、踏切から着手までの身体制御がわかり、できるようにします。そして、1段の跳び箱を踏み切り板にかえられれば完成です。

「踏み切り支配」の大切さ

この日実技提案をしたWさんは、跳び箱運動の基礎技術を「踏み切り支配を含む腕と足の協応動作」と考えています。「踏み切り支配」を大切に考えているWさんは、ある程度横跳びこしができるようになると、跳び箱を縦にして横跳びこしをさせるようにしています。そうすることで、踏み切りから着手までの第1次空間を大きくすることができ、腰の位置が高くなり、ひねり横跳び越しもできやすくなります。また、ハンドスプリングでは第1次空間を大きくすることが不可欠であり、そのための踏み切り支配が技全体を左右します。

というわけで、踏み切り支配の技術を跳び箱をたてにすることで教えようとしているのです。この日の実技で、大きく入ることで横跳び越しがスムーズに気持ちよくできることが確かめられました。

「抱え込み跳び」の2つの系統

やはり「踏み切り支配」と関わりの深いことなのですが、「抱え込み跳び」(閉脚跳び)ができるようになる筋道についても、2つあるのだらうと提案されました。

両手を前向きに着手し、視点を着手したところから前方に移して切り返し動作を行う「横跳び越し」から、片手離しを左右で行っていきながら「抱え込み跳び」に移行していくやりかた。

たてにした跳び箱の後ろに同じ高さに積んだウレタンマットを置き、ウレタンマットに着地できるようにしながら、踏み切りで腰の位置を高く上げるようにする技術、切り返しと突き放しの技術を獲得できるようにしていくやりかた。

の方が、踏み切り支配がわかり、踏み切り - 第1次空間 - 着手 - 第2次空間 - 着地という跳び箱の動きがきちんとできるようになるという話でした。

参加された方の感想から

実際にやってみて、こわさがわかったこと、こわさは何が原因で、それを取り除くためのスモールステップが体験できてよかった。

踏み切りや目線のちがいで、自分の運動に変化があることに驚き、それが楽しいと感じた。

一つの運動（横跳び越し）から、広がりや深まりがあることを少しだけわかった気がする。

（Aさん）

開脚とびや横とびこしといった技を習得するまでの過程を、一段階ずつ教えていただくことができた。以前、跳び箱の授業を考える際に、上川口小で教えていただいたことを自分の中で振り返りながら、更に深めることができた。

理論についてはまだまだ勉強不足でなかなかお話についていけなかったが、今後是非参加させていただきたい。

（Cさん）

踏み切り支配の大切さがよくわかりました。跳び箱の後半部分（着手から着地）は2台連結の跳び箱を使うことでわかり、できるようになっても、踏み切りから着手までとつなげるのがむずかしいことが多く、躓きの原因になっていました。今日は跳び箱をたてにすることで、第一次空間を大きく作り、そのことによって着手以後の運動にうまくつながれることがわかって、収穫が大きかったです（Eさん）

夏の実践提案に向けて、もう一度指導方法の流れ（手順）を確認できてよかった。

ポイントは腕に重心を乗せる感覚と目線であると思った。また、恐怖心を取り除くための二連結によるスモールステップも大切であると思った。

「なぜとべないのか」「何がたりなくてとべないのか」をいち早く見抜くためのポイントが改めてわかった。

あとは、今日学んだことをいかに実践提案していくのか、残り1ヵ月半でしっかり考えて行きたい。

（Bさん）

器械運動の技術とは何か、よくわかりませんねえー。指導の系統とその内容の区別、何を内容にして発展させていくのかを、今一度考えてみたいものです。形をつくりだすもの、それは何を学習することでつかみとれるのでしょうか。

（Dさん）

研究する場を設けてくださった事に感謝です。

毎回参加すると新しい事がわかります。このわかった事を子どもに伝え、喜びを共有できる時間が楽しみです。共有できなければ何故かを問い、次回報告させていただきます。

今日の研究では、Wさんの提案する「頭の舵取り機能」を生かした「踏み切り支配を含む腕と足の協応動作」が具体的なものとして理解できた気がします。先行研究を常に批判的に摂取し、新しいものをつくり出しているWさんの姿勢は見習わなくてはなりませんね。Bさんの実践も良くわかったので、8月の大会を充実したものにしたいと思います。

（Fさん）

・少し前に跳び箱について教えてもらいましたが、今日改めて実技を通してやっていただいて、「考える」を大事にした「とび箱運動」について深めることができました。

・とび箱運動では、踏み切りから着手の第一次空中局面をどう教えるか（わからせるか）に課題があるようなので、踏み切り - 着手 - 着地を一つの運動として考えていく必要があるな...と思いました。

・今は5年の担任なので、機会があれば授業でやってみたいと思います。

（Gさん）

遊びの中からキラッと光るものを見つけ出し(そんなにたくさん見つけ出せているわけではありませんが...)、技を発展させていける、そんなゆとりのある低学年が好きです。

今日のことで言えば、担任が技の系統性をもっていないと、ただやらせているだけで終わってしまうし、できる子はできるけれど、できない子はできないままで終わらせてしまうことになってしまうと再認識しました。

横跳び越しをやるのに、二台連結でいくつかやらせることがあることや、やらせた方がいいことを知りました。

(Hさん)

跳び箱の実践の位置づけ

とび箱運動から遠ざけられている子に、そのおもしろさを教えたい。

おもしろさは、腕支持してジャンプするおもしろさ。

つまずきは、その支持してジャンプするところが教えられていないところにある。

だから、そこから教えて「開脚とび」が全員できるようにできた。

その上で、支持してジャンプする楽しさを横跳び越しで楽しめるようにした。

その横跳び越しには「とび箱運動の大切なもの踏み切り - 着手 - 回転 - 着地」の基礎になるものが「まとまり」として入っていると考えると思う。

(Iさん)

自分の体をどう使い切るか！ 簡単なようでとても難しいと感じました。

やはり踏み切りの空間づくり、運動の始まりの姿勢づくり、タイミングづくりはとても難しいと感じました。

跳び箱特有の両足踏み切り！ここはブレーキになりがち。流そうとする力を、どう跳び箱に向かって切り返せるか！ここでのね動作(?)だと思います。

提案では、一つ一つの技にネーミングをすることでとてもいいと思います。

跳び箱のおもしろさ、難しさをまた勉強させてもらいました。

(Jさん)

西多摩ブロック 7月例会のご案内!

日時: 7月21日(木) 午後2時~ 場所: あきる野市立前田小学校

問い合わせ・連絡先 TEL: 042-552 1631 (渡辺・自宅)

* 水泳の指導 *

あきる野市立前田小学校の水泳実技研修会に合流します。

西多摩ブロックでの水泳研究を踏まえた実技指導です。

前田小学校へのアクセスは、前田小学校のホームページから

<http://www.akiruno.ed.jp/e-maeda/>