

あろま

2011.9.28.

学校体育研究同志会東京支部 西多摩ブロック

9月例会 ボールゲームの指導 & 東京大会器械運動分科会実践提案報告

9月11日（日）にあきる野・一の谷小で西多摩ブロック9月例会が開催されました。

今年度初めての例会です。参加者9人、いつのまにか時間が過ぎる熱い例会になりました。

長年、明星学園ではボール運動の研究・実践に取り組み、大変レベルの高いものをうちたててきました。その明星学園のボール運動の研究の成果が発表されました。

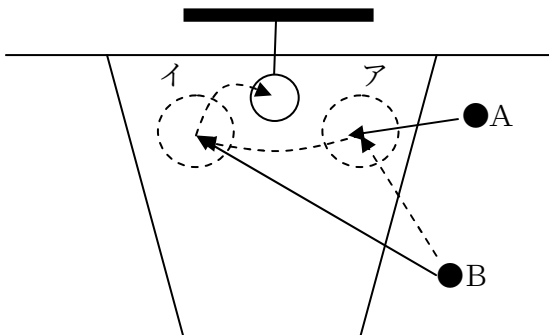
また、東京大会の器械運動分科会に、1年生の跳び箱の授業の実践提案をしました。これは西多摩ブロック例会で何度も検討し、みがきをかけてきたものです。その実践提案と器械運動分科会の論議の様子について報告されました。

意味ある空間を使い分ける

ボール運動についての論文は、大変丁寧にまとめられ、深い内容をもつものです。ですが、例会では、参加者みんながよくわかるように提案してもらいました。

ゴール前のシュートができる（シュートが入りやすい）空間がどこなのかを認識することがまず大切です。たとえば、バスケットボールなら、ゴール下近くの左右ななめ約45度の場所です。ハンドボールならば制限区域のすぐ外側の、ゴール正面、斜め、端の3ヶ所が考えられます。

この複数のシュートできる空間を使い分けて、片方を「おとり」としてもう一方をノーマークにしてシュートをする2人の攻撃（2：0）です。



たとえば、左図でシュートできる空間アに走りこんだAにパスをし、Bはシュートできる空間イに走りこみます。Aはシュートをすると思わせかけBにパスをします。この場合アの場所をおとりにして、イの場所をノーマークにしてシュートすることになります。Aがそのままシュートすることもあります。この場合はイがおとりの場所になります。

しかし、これは決してパターンとして学習するものではありません。明星学園の実践では、同じ動きをしないで、いろいろな場所、いろいろな動きで

練習すると言います。それは動きのパターンを学ぶのではなく、「意味ある空間を使い分ける（場所と場所の使い分け）」という原理を学ぶことを大切にしようとするからです。

「意味ある空間」というのは、「シュートできる空間（重要空間）」だけでなく、「攻撃に結びつけるための空間（補助空間）」も「意味ある空間」として考えているからです。「重要空間」と「補助空間」との使い分けも、もちろんあるのです。

「時間」が重要になる3人の攻撃

3人の攻めでは、「時間」が重要になります。バスケットボールの攻めでは、一人が「重要空間」に入り、そこを通り過ぎることでその空間を空け、別のプレーヤーがその後に「重要空間」に入ってパスをもらいシュートするという「時間差」の攻撃が主なものとなります。

ハンドボールでは、一人が今占めている重要空間をディフェンスを引き連れるような形で空け、そこにもう一人のプレーヤーが入ってパスをもらいシュートするような攻撃が3人の攻めになります。これも同時に動くのではなく、おとりとなるプレーヤーが動いてからもう一人のシュートするプレーヤーが動くようにしないと、攻撃がうまくいきません。これも「時間差」が重要となります。「待つ」ということがとても重要になるのです。また、この二人がクロスするように動くと、ディフェンスの動きをふさぐスクリーンプレーのようになって、うまくいくことが多いのですが、これも大切な学ぶ中身です。

3人の攻めは「場所と場所の使い分け」と「時間差」です。（ただ、2人の攻めにも「時間差」があることも確かです。）

4人の攻めは「面と面の使い分け」

右サイドからの攻撃をしていて、左サイドの空いた重要空間にボールを回しシュートさせる、というように、片方のサイド（面）をおとりにして、もう一方の面のノーマークをつくるというのが4人の攻撃です。「面と面の使い分け」です。

また一方の面でうまく攻めきれなかいときに、逆サイドにボールを回し、そこから攻めなおすことも「面と面の使い分け」です。

*ボール運動の資料は、もっと多岐に渡り、深い内容をもっています。資料を希望される方はご一報ください。

手足の協応による回転技術

2011学校体育研究同志会全国研究大会「東京大会」の器械運動分科会で1年生の跳び箱の実践報告をしました。そのときにどのような論議がされたのかの報告がありました。

第1日目には、サーキット遊びの様子DVD、子どもの感想、手型足型、「ほめほめカード」などを使いながら、提案集にそって報告をしました。そこで次のような質問が出たようです。

- 「ねこちゃん体操」はやらなかったのか。
- 「開脚跳び」と「またぎ越し」のちがいをどう考えているか。
- グループ学習のやり方について、もっとくわしく教えてほしい。

第2日目には、次のような実技提案を行いました。

- ・サーキット遊び ・横跳び越し ・横跳び越しの着地の足の向きのちがいについて
- ・開脚跳び ・踏み切り ・補助のしかた

実技提案を終えて、次のような感想が出たということです。

◎評価する感想・意見

- ・このようなスモールステップを踏むことは大切。
- ・横跳び越しは簡単にできることがわかった。踏み切り板をずらして誰でも容易にできる方法もよかった
- ・「トン パッ トン」はリズムよく、子どもたちにわかりやすそう。
- ・2学期に早速取り入れたい。
- ・生まれて初めて「かかえ込み跳び」ができた。

×批判の意見

- ・全員に「トン パッ トン」が合うとも限らない。
- ・両足踏み切りができない子もいるはずではないか。

?疑問

- ・「横跳び越し」がどのように発展していくのか。
- ・腰を高く上げさせるにはどうしたらよいのか。

この報告を受けて、この例会でも論議されました。

*「トン パッ トン」のリズムについて

合うとか合わないとかではなく、どういう「トン パッ トン」がよいのか、(うまく跳びこせている、気持ちよく跳べている)をみんなで追求していく授業こそ大切なのではないか、ということが話されました。

*「開脚跳び」と「またぎこし」について

「またぎこし」というのは、腰が頭の位置よりも低いものを言っていると思われます。腰が頭より高く上がらなければ切り替えし動作がないのかあるのかということについては意見が分かれていましたが、「開脚跳びが跳べるためにはどういう技術が必要なのか」を明らかにすることの方が大切だろうということになりました。跳び箱運動を起こすためには「動力」が必要で、その「動力」を制御することで表現をつくりあげています。「動力」は「踏み切り」によって得られています。踏み切りによって得られる「動力」を制御して跳び箱運動をつくりあげているのが「回転技術」です。ですから、跳び箱運動の基礎技術を「足と手の協応による回転技術」をいうことができる、ということです。

参加された方の感想から

この1年間、校内の研究授業や全国大会の実践提案のために「とびばこ」を学んできた。その学びを通じて、いろいろなことを知ることができた。少なからず参加者からの質問に答えることができたようになった自分もいた。しかし、すべてに答えられた訳でもないし、「なぜか」とつつこみを入れられてもわからなかった。学びを通じて私自身もとても有意義であったので、これからはがんばっていききたい。本当にありがとうございました。(Aさん)

その運動がどんな原理で成り立っているのかを「わからせる」ことが大切。その「わからせる」には、その運動ができるということなしに「わかる」ことはない。それを大切にしたい。

(Bさん)

ボール運動の2：0→4：0までのシンプルな動きがよくわかった。

4：0までいくと、空いている空間がよく見えたし、大きな動きの中で相手を横切ったりすることなど、チームの中での約束ごとがあることが大切だと思った。

(Cさん)

研究会の企画・運営ありがとうございました。今回はボール運動の仕組みについて明星で研究してきた事を提案させていただきました。とび箱研究に関しては、研究の方向性が見えてきたので、少しずつ積み上げていきたいと思います。でも難しい!!

(Dさん)

難しい話でした。脳みそをフル回転したつもりです。自分ができる子(者)なので。できる人より理解するには時間がかかるわけですが、頑張りたいです。

ボール運動については、空いている空間を見つけること、科学にするには原理がある、そのことが確認できた今日でした。

(Eさん)

ボール運動提案

よくわかった。2：0ー4：0 原理と具体的プレーがよくわかった。

跳び箱提案

夏大会のがんばりがよく伝わってきた。

(Fさん)

・ボール運動の提案で、2：0から4：0の意味と何を学べばよいのかについてよくわかりました。パターンではなく原理を学ぶことの大切さを再認識しました

・跳び箱の提案から器械運動の技術について深く考えることができました。

(Gさん)

西多摩ブロック 10月例会のご案内!

日時:10月8日(土) 午後2時～ 場所:あきる野市立屋城小学校

問い合わせ・連絡先 TEL:042-558-1129 (渡辺・佐々木)

ハンドボールの研究をまとめるためのプロットづくり

■プロット原案提案 剛力正和(明星学園)

西多摩ブロックでフラッグフットボールについて長年研究してきたものが「みんながタッチダウンする フラッグフットボールの指導」(創文企画・刊)として結実しました。

次はハンドボールの本づくりに、みんなで取り組みましょう。

