

体づくり運動実践報告

—楽しく継続的な運動を目指して—

保健体育科 川崎 繁次

新学習指導要領において体育の領域及び内容についての改訂があり、従来の『体操』領域が『体づくり運動』となった。その内容として、『体ほぐしの運動』および『体力を高める運動』が示されている。今回の改訂では従来までの『トレーニング』的な要素を持った運動から、運動する楽しさを味わう事に重点が置かれ、自分や仲間の体の状態に『気づく』ということが目標の一つにあげられている。

現代社会に生きる我々の生活様式は、慢性的な運動不足を生み、また、次代を担う子供達を見てもその活動や遊び方は以前のような活動的な遊びではなくなってきている。そのうえ、少子高齢化の波を受けて地域における子供達の交流なども減少し、ますます、運動している者とそうでない者の二極化が進んできている。そのような環境の中での学校体育の持つ意味は大きい。『運動=辛いもの』というイメージを払拭し、一人でも多くの生徒が『あっ楽しい』と思える時間を持つことが出来るような指導が望まれる。それは我々が子どもの頃に体験した『鬼ごっこ』『缶けり』『縄跳び』などの遊びの中にヒントがあるのではないかと思う。ある意味では『運動』=『遊び』、つまり、心身が開放されて楽しくなるということが大切なのではないだろうか。

キーワード：体ほぐし 気づく 調整 交流

1. はじめに

本校体育科では、1年生の1学期を『体操』領域にあてて授業を実施している。今年度の1学期の時間数は約20時間で、オリエンテーションと体ならしに3時間、スポーツテストに3時間、サーキットトレーニングに7時間、ラダートレーニングと縄跳びに7時間をあてて実施した。

新学習指導要領における『体づくり運動』をふまえ、昨年度はボールや輪を使ったリズムカルな運動を実施し、今年度はラダーや縄跳びを使った運動を行った。

授業は男女別に実施しているが、1年生のこの時期については、2人の教師がチームティーチング形式により男女合同で授業を実施している。ストレッチの後に軽いジョギングを行い、前半にラダートレーニングを行い、後半に縄跳びを実施した。ラダーは4本準備し女子2列、男子2列で運動を行った。縄跳びについては、長縄跳びを行ったが、いわゆる、『みんなでジャンプ』のような大縄ではない

中縄を使用した。運動中は音楽を流しながら、楽しめるようにした。

本報告は後半の縄跳び運動についての実践報告である。

2. 縄跳び運動

縄跳びには1人で行う短縄や今回の授業で行った中縄、10人、20人以上で跳ぶ大縄跳びがある。大縄や中縄では回す人がいなければ跳ぶことができないが、短縄ならばロープ1本あれば1人で運動することが可能である。就学前の子供達が短縄を持って、屋外でゆっくりまたぐように跳ぶ姿は実に愛らしいものである。大人の目から見ればぎこちない跳び方に見えるわけであるが、子どもにとっては、自分以外の道具（縄）を使用し、それを回してタイミングを図って跳び越えるというかなり難しい課題である。そういう運動を通して子ども達は調整力や敏捷性、持久力を身につけていく。

縄跳び運動は一見簡単そうに見える運動であるが、

運動量が豊富であり寒い真冬であっても短時間に汗をかく運動である。また、長縄跳びなどでは、縄にとびこむ際にアキレス腱の断裂や着地の際の捻挫などの怪我に注意を払う必要がある。そのためには運動前に入念な準備運動を怠ってはならない。

今回の授業では長さは約5m、直径約15mmのロープを使用した。これは、50mのロープを購入し、私が切って、末端にビニールテープを巻いたものである。ロープ専門店にお願いすれば末端処理もしっかりとしたものになると思う。

一見単純そうに見える縄跳び運動も、その回し方や跳ぶ方向や回数、数本の縄を組み合わせることによりかなりの種類の跳び方ができる。

3. 指導内容

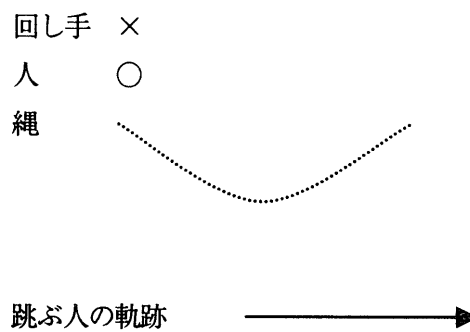
まず、人が縄に向かう状態には縄の動き方によって2通りの関係がある。つまり、かぶり縄とむかえ縄である。

- かぶり縄 縄にむかって立ったときに縄が頭の上からかぶるように回ってくる状態。
- むかえ縄 縄にむかって立ったときに縄を足の下からむかえるようにしてまたぎ跳ぶような状態。

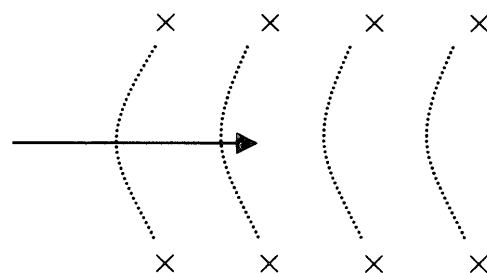
また、複数の縄を同時に回す時には内回しと外回しが存在する。

- 内回し 縄が頭上に来た時にお互いの縄が内側に回る回旋状態。
- 外回し 縄が頭上に来た時にお互いの縄が外側に開く回旋状態。

また、回し手の注意事項としては縄が人にかかった場合には、速やかに縄をゆるめるか手を離すようにする。

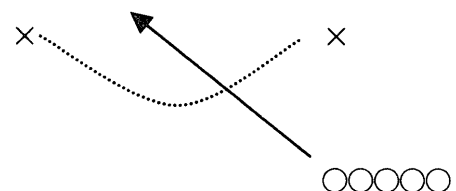


1) 複数のかぶり縄を跳ばないで抜ける



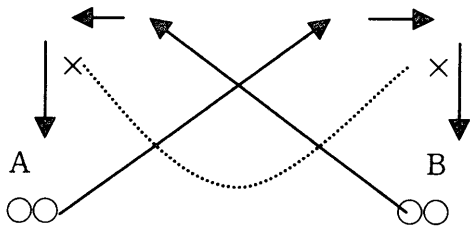
縄の途中で立ち止まらないようにする。最初1人で、次に2人で手をつないでかけぬける。同じように1回跳んで次の縄にむかう。

2) かぶり縄を1回跳んで抜ける。



なるべく前の人に続いて縄に入るようにする。(あそび縄をつくらない) 全員が跳んだら次に反対側から同じように縄に入る。つまり8の字型に回る。慣れてきたら縄を跳ぶ際に体をひねりながら跳んでみる。

3) かぶり縄を8の字にA, Bのグループに別れて交互に1回ずつ跳ぶ。



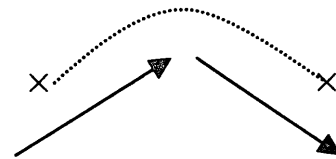
慣れてきたら2)で跳んだように1回ひねって抜けるようにする。ここでは1回跳んで抜けると同時に反対側の人が入るよう指導したが、2人が入って順番に抜けるような方法でもよい。交互に1回ずつ跳んで抜ける方法がリズム感があって美しい。

次にバレーボールを用意して上記と同じ方法でAがボールを持って縄に入り、1回跳んで抜ける際に次に入ってくるBにボールを手渡す。以下この繰り返して連続で跳べるようにする。

実際に実施してみるとわかるのだが、交互に1回ずつ連続で跳べていたにもかかわらず、ボールが入る事によって今までの運動ができなくなる。失敗の原因はジャンプと同時に慌ててボールをパスしてしまう事が多い。正確に1回跳んで縄を抜ける時に手渡しパスをするような感覚で行うと上手にできる。また、ボールを持ったまま何回かジャンプしている中にもう1人が入って縄の中でボールをもらい、最初の人抜けていくというケースになりがちである。もちろん、それでもかまわないが、全体のスピードとリズムからすれば1回跳んで抜ける方法が望ましい。その時には、一旦ボールの使用を中止して始めの形に戻り運動の再確認をするとよい。ジャンプとパスのリズムがわかると、見た目にも美しく、熱中して跳ぶことができた。

ここではバレーボールを使用したけど、テニスボールなどに変えてみても面白い。

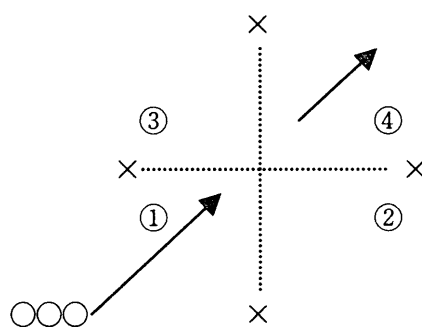
4) むかえ縄を1回跳んで『く』の字に抜ける。



かぶり縄に比べてむかえ縄のほうが生徒はタイミングがとりにくいようだ。ここでは、縄に入るタイミングを思い出す(ほとんどの生徒は小学生時代に経験しているはず)意味でむかえ縄を1回跳んで、入った面に『く』の字に抜けてみる。入った面に抜ける事により、縄に送り出される形になるため首や胸に縄がかかる心配がない。

慣れてきたら、1回跳んでまっすぐに抜けるようにする。回し手は、縄が跳ぶ人にかかった場合速やかに縄をゆるめる事。

4) 2本の縄を十字にクロスさせて同時にかぶり縄で回す。



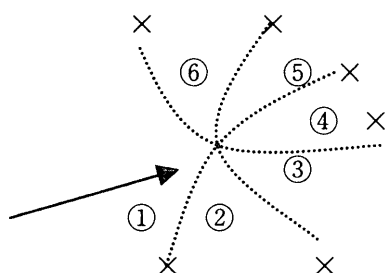
縄が十字にクロスしているので一見どのように回して跳ぶのか、生徒は戸惑いと興味関心を示す。まず、跳ばないで縄のタイミングをみて通り抜けてみる。次に1回跳んでまっすぐに抜ける。縄をよく見て慌てずに跳ぶようにする。慌てて走るとよけいに失敗する事が多い。

次に、①から入って②や③に抜けてみる。斜めにふくらむように抜けると縄にかかりやすいのでなるべく真横に抜けるようにするとよい。

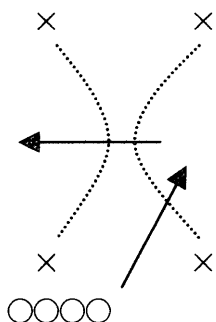
慣れてきたら、自分の前の人抜けた場所と違う出口に抜けるようにしてみる。前の人に続いて遊び縄ができないように連続して跳ぶ。

5) 2本の縄を十字にクロスさせて同時にむかえ縄で回し、1回跳んで抜ける。

6) 上記4), 5)の方法で縄を3本にして実施する。

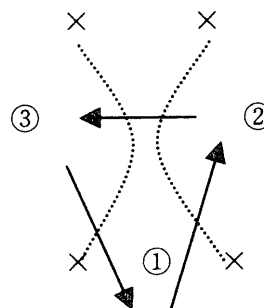


7) 2本の縄を平行に並べて同時に内回しする。この時、縄のふくらんだ部分が接触しないようになるべく近づいて回すようにする。



はじめに右のかぶり縄を跳んで次に左のかぶり縄を跳んで抜ける。前の人に続いて連続して縄に入るようにする。縄が複数になるにしたがい、ジャンプの仕方を両足ジャンプから片足ジャンプに切り替えて、ジャンプしながら次の縄に向かう動きを作るようにする。

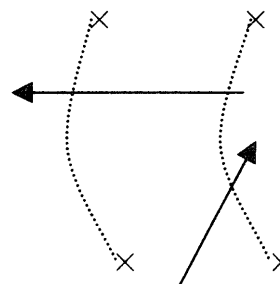
8) 2本の縄を同時内回し。7)と同様の方法で跳び、元の位置に戻ってくる。



元の位置に戻るために方向変換の角度がさらに大きくなっていく。そのため、前述したように片足ジャンプでの方向変換が大切になっている。具体的には図のような左回りの場合、左足でジャンプの踏み切りをしながら右足を体の左に回して次の目標に向かう動きが大切である。この動きは後の発展型にも非常に重要な体使いである。うまく跳べた人と跳べない人の体の使い方をよく観察してその違いに気づき、自分が入る時に挑戦するようにしたい。

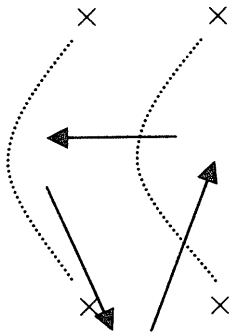
また、入った人が元の場所①に戻るために、次に入る人とぶつからないように注意する必要がある。

9) 2本の縄を平行にして同じ方向に回す。

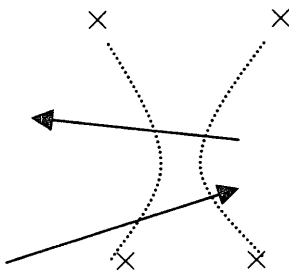


はじめに右のかぶり縄を跳び、次に左のむかえ縄を跳んで抜ける。

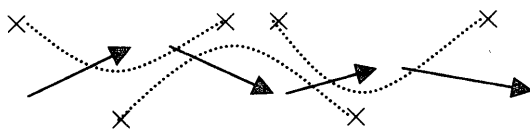
10) 9)と同様に跳んで元の位置に戻る。



11) 2本の縄を平行に並べて同時に内回しする。縄の正面から、むかえ縄を跳んでかぶり縄を跳んで元の位置にかぶり縄を跳んで戻る。

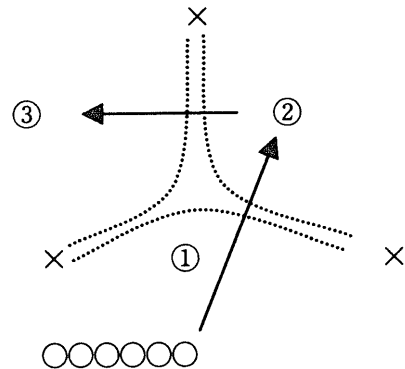


12) 3本の縄を半分たてにずらせて同時に内回しする。縄がぶつからないようにできるだけ近づける。



縄の本数ははじめ2本で実施してしだいに本数を増やしてもよい。

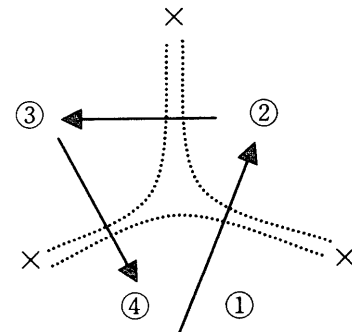
13) 3人で縄を3本持って、三角形で同時内回しをする。



①のむかえ縄を跳んで②、③のかぶり縄を跳んで抜ける。

縄が3本になり、すべての縄が中心に集まってくるので最初は戸惑うが、8)の跳び方で学習した、片足で踏み切って次の縄に向かう方法で跳ぶようにする。両足跳びではどうしても次の縄に向かうのが遅くなってしまう。最終的には、①から入って①に戻るようにするが、体の使い方を覚えることと、次の人が順序良く縄に入って練習をスムーズにするためには①から③に抜ける動きを最初に実施した方が効果的であった。慣れてきたら前の人に続いて縄をあけないようにする。

14) 13)の方法で入った場所に戻る。

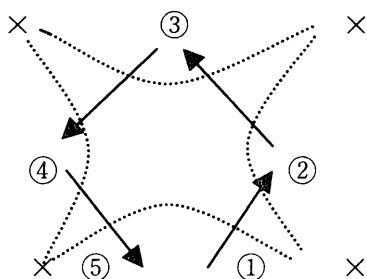


慣れてきたら前の人に続いて縄に入り、3人で縄の中を3周して順番に縄から抜ける。

回し手は両方の手に縄を持って回しているのか

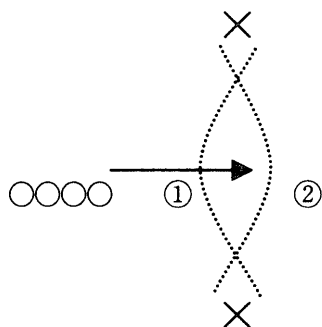
なり疲れる。そのため、順次交代して回すようにする。また、回し手は両手を肩から大きく伸ばして、肩を中心に大きく回すように心がける。

15) 4人で縄を4本持って、四角形で同時内回しをする。



最初に①のむかえ縄を跳び、続いて②③④⑤のかぶり縄を跳んで元に戻る。はじめはのうちは、13)の方法のように④から抜けるようにしてもよい。三角形に比べて移動の距離が長くなるので、縄の外側にふくらまないように縄を跳んで、ただちに次の縄に向かうようにしなければならない。

16) 2人で向かい合い2本の縄を両手に持って左右交互に同時内回しをする。

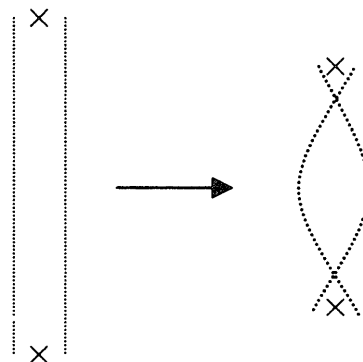


最初に②のむかえ縄を跳びすぐに①のかぶり縄を跳ぶ。以降この繰り返し。2本の縄の真中でタイミングよく跳ぶ。

初めて見た生徒は、いったいどこで縄に入ればいいのかタイミングをつかむのに時間がかかるようで

ある。その時には縄が上下に開いた時に声で合図をするなどしてタイミングをつかませる。次にタイミングをつかんでも、最初の縄を跳ぶ高さが高すぎるために着地のときに2本目の縄にかかってしまう失敗が大変多い。それを解消するためには、両足で踏み切って縄に入るのではなく、左足で踏み切って1本目の②の縄を跳び、着地した右足で踏み切って2本目の①の縄を跳び左足で着地をするようにする。つまり左右交互にその場駆け足をする要領である。縄にタイミングよく入り2回ジャンプして跳ぶ事が出来たならば後は何回でも跳べるはずであるので、たとえすぐに失敗しても誉めてあげるようにする。

次に問題となるのは、実は回し手の方である。どんなに跳ぶ人が上手であっても、2本の縄が途中でぶつかってしまえばジャンプを継続させる事ができない。事実、縄を上手に回せるグループでの成功率はそうでないグループよりはるかに高い。まず2本の縄を向かい合った2人で交互に回す事ができない場合がある。始めから縄にゆとりを持たせて回そうとしている事が多く、すぐに縄どうしが絡んでしまう。その時には回し始めに2人の距離を縄の長さいっばいまで離し、最初は小さく交互に回しながら、しだいに2人の距離を縮めていくようにすると回しやすい。



回し手はここでも、肩を中心に大きく縄を回すように心がけると跳ぶ方も跳びやすい。回し手は縄の中で跳んでいる人に合わせよう合わせようとする

かえって縄がかかるのでリズムよく機械的に回すように心がけた方がうまくいく。上手に跳んだ人を評価するのはもちろん結構だが、逆に考えて上手に跳ばせた人(回し手)を評価してあげる事も大切である。前述したように上手な回し手がいるグループの上達は早い。

4. まとめ

縄跳びというと単純な運動を想像しがちであるが、今回のような跳び方をすればいろいろと変化をつけた動きを作る事ができる。今回実施した運動は、特に高い筋力や跳躍力を必要とするものではないので女子でも十分に運動する事ができた。

始めからいきなり難しい課題を示すと、挑戦しようという者と、どうせできそうもないと思い全く参加しない者に別れてしまいがちである。やさしい課題から始めて、各種の運動を組み合わせながらより難度の高いものに挑戦させていく事が重要である。また、そうする事によって怪我の防止にも役立つ。

長縄跳び運動は参加者がリズムよく連続して縄に入る事ができるようになれば、かなりの人数でも楽しみながら運動量も確保することができるので、各種スポーツの準備運動としても適している。

また、回数やスピードに変化をつける事により『体ほぐしの運動』から『体力を高める運動』に進める事も可能である。

1年生入学時に実施した体育に関するアンケートによれば、『体育の授業に何を期待しますか?』という問いには男女ともに、『楽しい授業』『おもしろい授業』という内容が非常に多かった。ここで言う『楽しい』『おもしろい』という言葉は、言い方を変えれば『球技で試合形式』ということになるようだ。しかし、たとえばバレーボールでサーブが入らない、レシーブが上がらない、パスが出来ない状態での試合は楽しいのだろうか。

試合を楽しむためにはある程度の基礎技術が必要

である。近年の教育実習を見ていて体育科内で話題になった事の一つに、新しい単元の最初の授業で『ためしのゲーム』を実施させたものの、まったく試合にならなくて辛い思いをする実習生が多いという事がある。『できないという事がわかった。』というのも収穫といえばそうかもしれないが、そんな事は最初からわかっている。ましてや授業時数が少ないのでなお大変である。

生徒がいう楽しい授業というのは実は難しい。しかし、最初にも書いたように一人でも多くの生徒に『あっ、楽しい』と思える瞬間、時間が増えるように努力していきたい。

参考文献

- 1) 高等学校体育の授業：大修館書店
- 2) 高等学校学習指導要領解説：文部省
- 3) 長なわとびの運動：順天堂大学 器械運動研究室 太田昌秀