

2 からだづくりについて考える

—リトミック及びびランポリンの試行—

1 研究の動機

本校では集団学習の場でリトミックをとり入れて10年余りが経過している。内容は、歩く・走る等の基礎的な運動に加え、模倣運動を取り入れて指導を行っている。しかし、近年“一つひとつの動きが出来ない”“動いているように見えても十分にからだをつかっていない”あるいは“体力的についていけず参加できない”というような問題をもった子どもたちが多くみられるようになってきている。このような子どもたちをみみると、日常生活の場面や学習場面で“動作がのろい”“まっすぐに立つことができない”“しゃがむことができない”“極端に姿勢が悪い”“異常と思えるほどからだがかたい”“スムーズな動きができず、ぎこちない”等「からだ」や基礎的な運動が十分にできていないように見える。これは、能力的な原因とともに「からだ」そのものの発達にかたよりがみられ、バランスのとれた発達をしていないのではないかと考えられる。

人間の発達には肉体的なものだけでなく、精神的な面と精神的な面のふたつの調和の取れた発達があってこそ、子どもたちはより成長していくのである。そのためにも教科的な学習だけでなく、日常生活の中で「からだ」をつくっていくことを通して側面から精神的な発達を促していくことが必要不可欠であろう。

そこで、日常生活の中で子ども自身がやる気をおこし、能動的に活動できるような環境を設定することで運動面・体力面での発達を促し、基礎的な「からだづくり」をしていきたいと考え、この研究に取り組み始めたのである。

2 研究の歩み

昨年度は、「遊び」が子どもの成長に与える影響ははかり知れず、遊ぶことによって初めて子どもは育つと考え、遊びを通した「からだづくり」を中心に研究を進めてきた。小学部低学年では“遊べるからだをつくる”ためにバルーン運動やジャンプ、固定遊具で遊ぶ等いろいろな遊びができる環境を用意し、全身を使った運動（歩く・走る・跳ぶ・昇るなど）が育つように指導した。小学部中・高学年では“ルールのある遊び”のなかで自然に「からだ」を育てたいと考え、『玉なげオニ退治』『野球ごっこ』などの遊びを指導した。中学部・高等部になると、第二次性徴の時期を迎えて身体の急激な成長に伴う心身の調和のとれた発達が必要であると考え、特に体力の向上については各種の教育活動を通してとりあげていくように配慮した。それとともに、からだを動かしたいと願う子どもたちのために以前から放課後に行ってきた「トレーニング」を陸上部として組織し、より動けるからだをつくり、豊かな課外活動をめざして練習を積み重ねてきた。このように「遊びを知らない」あるいは「遊びがへた」な子どもたちに、夢中になれる「遊び」や「活動」

の場を作り、そのなかでその子なりの「社会性」や「体力」を育てたいと考え、実践を進めてきた。

今年度は、少し視点をしばってリトミックの見直しとトランポリンの指導に重点を置くこととした。リトミックは、昭和58年度の研究で現在のような形にまとめられたものであるが、当時全校集会の中心的な活動として「起・承・転・結」の流れに構成して指導を行っていたものが、しだいに全校集会の内容の変化とともに全校集会のとっかかりとしてのリトミックにかわってきている。いわば「起・承・結」のあるリトミックとして内容を見直す必要がでてきたわけである。また、あらたにより正しく体を動かすことを目的とした訓練用のリトミックを構成し、「からだづくり」に役立てたいと考えた。トランポリンについては、障害児の機能向上にトランポリンが有効であるという考えから今年度初めてトランポリン部を設け、指導員の資格を持つ父兄の協力を得て指導をおこなってきたものである。

(近 藤 明 子)

3 リトミックについて

(1) リトミックの見直し

本校でリトミックの指導が取り入れられたのは、前述の通りもう10年以上も前のことである。まず最初は小学部の朝の会の内容の一つとして、音楽にあわせて走る・歩くという活動がなされた。少し遅れて中学部では養護・訓練にいかない生徒（本校の養護・訓練は特設・抽出制をとっている）の活動内容として、走る・歩くの他に模倣運動も含んだ形のリトミックの指導が始まった。この中学部での実践がしばらくして中学部・高等部合同の朝の会の主要な活動として受け継がれ、7年前からは小学部・中学部・高等部全体での全校集会の重要な活動の一つになり、現在に至っている。

本校のリトミックの内容については全校集会での活動にとり入れようと考えた時、校内で十分討議され、それまでの模倣運動中心から「起・承・転・結」の流れを持つものに改められた。これは、『起』…体育館に集まってきた者から順次、走ったり歩いたりする、『承』…主に模倣運動中心の動き、『転』…フォークダンスやエアロビクスの動きで、かかわり合いをねらいとした活動、『結』…整理運動を兼ねて少し走ったり歩いたりしてから次の活動のために集合する、という内容であった。小学部から高等部までの全校児童生徒が一堂に会しての活動であるので、本当にうまく子供たち同士がかかわり合いを持てるかどうか不安があったのは事実である。また『転』の部分のような活動は初めての試みでもあったので特に重点を置いて指導をした。その結果、心配していたかかわり合いについては予想以上の成果を上げることができた。しかし7年経った現在、子供たちの実態の変化・活動内容の変化・指導者の交代等の事情からこの『転』の活動は全くなされなくなった。また、『承』の部分の模倣運動でもいつの間にか姿を消したものもあり、その内容

を一度考え直す時期にきていたといえる。これらのことからリトミックの内容を見直し、より子供たちに適したものにしようと考えたのである。

(2) 総合的リトミックと目的別リトミック

リトミックの見直しについてグループ内で話し合いがなされる中で、本校では今までに全く考えられなかったことが次第に具体的な形になってきた。それは「録音テープ」による「目的別リトミック」を作る、ということである。本校では従来、リトミックの音楽は常に『生』の演奏にたよってきた。今でも朝の会や全校集会では『生の音楽』を使って活動している。『生の音楽』を使うということは、①子供たちの表情を見ながら運動量を調節できる、②音楽の変化(=活動の変化)に、より集中させることができる、③時間を調節しやすい等のメリットがある。しかし逆に運動量が一定でない、教師の人手が取られる等の反省もあった。また“体育の授業や養護・訓練の学習時に音楽教師の手を借りずに手軽にリトミックができるといい”という声が教師の方から上がってきた。そこで、従来の『生の音楽』によるリトミックを「総合的リトミック」と位置づけ、今まで通り朝の会や全校集会で行うのと同時に「目的別リトミック」を作成することにした。これは例えば主にバランスや協応動作性を高めることをねらいとするもの、あるいは筋力や敏捷性、持久力を伸ばそうとするリトミック、というふうに運動の中味をはっきり目的に合わせて選択し、約15分程度にまとめたものである。そして初めての人でも活動できるように動きの変わり目にアナウンスを入れるようにした。また、総合的リトミックの方も今までにない動きを取り入れ、子供たちがより楽しく活動できるようにと考えて内容をふくらませていった。

ではここで、総合的リトミックと目的別リトミックの具体的な内容を紹介していきたいと思う。

① 総合的リトミック

走る、歩く、模倣運動等今までずっと続けてきたリトミックである。今年度の研究ではその内容について考えてきた訳であるが、指導方法は従来と同じである。そして今までのリトミックでやってきた動きについてはもう一度運動の意味を考え、似たような動きは一つにまとめた。また今までになかった動きもかなり加えたので、全体としては種目が増えている。新たに加わった動きとしては「爪先歩き」「かかと歩き」「ケンパ」「かえる」「キョンシー」「赤ちゃん」等があり、逆になくなったのは「ロボット」等である。この中で特に「爪先歩き」と「かかと歩き」だが「歩く」ことのバリエーションとして今まで



(かかと歩き)

は前進、後進、後ろ向き（方向の変化）そして「ゆっくり」（速度の変化）しかなかったものに“歩き方、の変化を加えようという考えでとり入れることにした。それぞれの動きについて教師には図と説明を書いたプリントを配布して理解してもらい、それを子供たちに伝えてもらうようにしたが、特別の指導の時間をとらなかったのもまだ完全には統一されていない。また「爪先歩き」と「かかと歩き」では音楽は同じだが音の高さ（キー）が違うだけなので、いつ変わったか気付かずに済んでしまう場合もあるようである。

② 目的別リトミック

前述したように体育の授業や養護・訓練の時にも使えるようにと考えて各運動を組み合わせた。今のところ二種類のテープが出来ているのでその内容を具体的に述べたいと思う。

(イ) リトミックⅠ

走る→ケンケン→ケンパ→両足跳び（その場とび、キョンシー）→歩く（前進、バック、後ろ向き、爪先、かかと）→重心移動→かかし→スキップ→走る

(図-1)

この図-1を見てもわかるように、主に平衡感覚や協応動作性を育てようとする目的のリトミックである。種目内容は以上の通りだが、この中で「重心移動」は三拍子のリズムにのって(右)・(左)・(左)、(左)・(右)・(右)とリズムカルにステップをふむものである。なお各運動のつなぎとして歩く動きを入れている。最後に2～3分走ってから次の活動のために整列する約束になっている。(資料-Ⅰ参照)

(ロ) リトミックⅡ

走る→サイドステップ→しゃがみジャンプ→時計→かたつむり→走る（方向転換）→仰むき四つばい→腹筋→走る

(図-2)

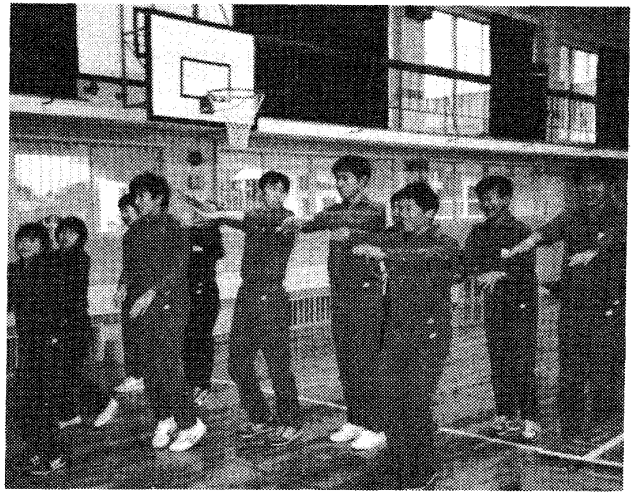
主に筋力、敏捷性及び持久力を育てようとする目的のリトミックである。中で「しゃがみジャンプ」は小さく二回とんで三回目に大きくとんだ後すぐにしゃがむ姿勢をとる、という運動である。また「時計」は腕立て保持の姿勢から爪先を支点に360°回転し、その後腹這いになってボンボン…という時報を聞くという動きである。このリトミックの場合は各運動の間につなぎの音楽はなく、いきなり動きが変わるといのかたちをとっている。リトミックⅠよりかなりハードで、冬でも汗が流れ落ちる程である。(資料-Ⅱ参照)

(3) 子供の様子と今後の課題

朝の会や全校集会等でほとんど毎日やっているせいもあって、リトミックは大多数の児童・生徒に心地良いものとして受け入れられているようである。実際・学級朝礼が終わったクラスから順次、体育館に集まってくるのだが、ピアノ担当教師の姿を待ちうけて“先生、早く走ろう！”という声がよく出る程である。そして音楽が始まると子供たちはそれぞれのペースで走ったり歩いたり模倣運動をしたりして、心地良い汗を流している。走っ

ている途中で疲れて歩いている者もいるが、あまり強く注意しないようにしている。

今回新しく入った種目では特に「キョンシー」が喜ばれており、ニコニコうれしそうにとんでいる。また「ケンパ」では子供も教師も大きな声で“ケン、ケン、パ”と言いながら楽しそうにしている。“走りながら子供としゃべるのがとても楽しみだ”と感想をもらす教師もいて、リトミックが学校生活の中にしっかり根づいたと感じている次第である。



(キョンシー)

しかしもちろん課題がないわけではない。それはよく見ると全ての子供が喜んで参加している訳ではなく、一人でポツンと立っていたり逆にただ無目的に走り回っていたりする子供がいるということである。そして、これらの子のほとんどが自閉的傾向を有しているのも事実である。これらの子、いわばコミュニケーションやかかわり合いを苦手とする子供をいかにしてリトミックの輪の中に巻き込むか。これが第一の、そして最も大きな課題であろう。

第二の課題として教師の忙しさがあげられる。リトミックに出なければ…と思いつつ、眼前の連絡日記に眼を通さなければならない、また子供の提出物を確認する必要もある、といった調子で、やっと終わって体育館に行ったらリトミックが終わっていた、ということがよくあるようである。その結果問題なのは“自分が行かなくてもなんとかなる、”という気持ちが出てくるということである。マンネリ化に陥らないように気を引き締めて続けていきたいと考えている。

第三の課題は、目的別リトミックについてであるが、利用の仕方を間違えないようにということである。ただ時間かせぎにテープをかけて“やっぴいなさい、”ではなく、まず各運動をしっかりと教えることが大切である。その指導があって初めてこのリトミックが正しく「リトミック」になるのだし、テープが生きてくると思うのである。

(石井雄史)

4 トランポリンについて

(1) トランポリン指導のきっかけとねらい

トランポリンの活動は個々の能力に応じて充分楽しむことができ、知らず知らずのうちに運動量が確保されるという特徴をもつ。そこでこの活動を障害をもつ子供たちの機能向上に何か役立てられないものだろうかと考えた。幸い、本校の父兄で日本トランポリン協会普及指導員の資格をもつお母さんの協力が得られ、昨年6月よりトランポリン教室(部)

としてスタートすることができた。

トランポリンの魅力は技術面の向上ばかりではなく、次のようなことが考えられる。床の上でできないことがトランポリンの台の上ではできる。空中をとびはねることで、解放感を味わうことができる。運動量が、楽しみながら確保できる。平衡感覚の向上につながる。全身の持久力（心肺機能の向上）が養われる。ころび方が上手になる。集中力が養われるなどである。

これらのことを念頭に置きながら、個々に適した目標で、あくまでも楽しみながら活動していくことを大事に考えて練習を始めた。

(2) 対象児の実態

この教室をはじめるとあたり、対象児としては、自分から積極的に体を動かそうとしない子や平衡感覚に問題のある子、または肥満の子などをまず考えた。現在8名（中学部5名、高等部3名）の子供たちが練習を続けている。それではこの子供たちの実態について次にのべたい。

実 態 一 覧

N男	中1	ちえおくれ(中度) 強度弱視	指導者の指示を理解することができ運動もほぼ正しく模倣できるが、集中力が持続せず、指示を聞こうとしないことがある。 ジャンプ力はある。
A子	中1	ちえおくれ(軽度) 弱視	指導者の指示を理解することができる。 平衡感覚に問題があり、苦手な運動にたいしては臆病になり、一つの運動を身につけるのに時間を要する。
Y子	中1	ちえおくれ(中度) 甲状腺機能障害	指導者の簡単な指示は理解できるが、運動を正しく模倣することが難しい。 平衡感覚や協応動作に問題があり、運動にたいして声かけや補助が必要である。
S男	中2	自閉的傾向	自発語は少ないが指導者の指示に従うことができ、運動を正しく模倣することもできる。 「ちがう」「だめ」などの指示にたいして怒りだすこともあり、指導の方法が難しい。
S子	中3	自閉的傾向 てんかん	自発語はほとんどないが、指導者の指示をある程度理解できる。運動の模倣もほぼできるが正しい運動は難しい。ジャンプ力があり自分勝手に跳ぶのを好むが、指導者の指示にはなかなか従わない。自分の思い通りにならないと時々怒りだすこともある。
R男	高1	自閉的傾向 ぜんそく	自発語はほとんどないが、指導者の動作による指示をある程度理解できる。 ジャンプ力もあり、運動も好きであるが日頃は自分から進んで体を動かすことは少ない。
K男	高2	自閉的傾向 てんかん	自発語はほとんどないが、指導者の動作による指示がほぼ理解できる。 「ちがう」「だめ」などの指示に対して怒りだすこともある。ジャンプ力があり、一つひとつの種目はほぼできるが、連続跳びになると難しい面もある。
M子	高2	ちえおくれ(重度) 脳性マヒ てんかん	指導者の動作による簡単な指示が理解できる。 バランス、ジャンプ力、調整力に問題があり、身体が運動になかなかついていけない。 一つひとつの種目を練習している段階である。体力が無く、疲れやすい。

※ スポーツテストの記録は資料Ⅲを参照のこと。

以上のようなさまざまな実態をもつ子供たちだが、トランポリンの活動を通して楽しみながらからだづくりができ、少しでも健康な生活を営むことができるようにと考えている。

(3) 指導の実際

毎週水曜日の放課後、学校の体育館を使って約2時間程度の練習を行っている。指導者は一人だが、1～2名の教師とお母さん方の協力で、8名の子供たちが練習をしており、この活動を楽しみにしている。台が一つしか無いため、トランポリンをとんだ後、簡単なサーキット運動（資料Ⅳ）を取り入れることを試みた。これは待つ時間を短くすること、運動量を多くすること、また苦手な運動を克服することなどをねらったものである。基礎的な力を養うためにも、この試みは今のところ成功しているようで、平均台を一人で歩けなかった者も、バランスを取りながらなんとか歩けるなどの良い結果が見られている。



(一人で歩けるよ…)

台を使った練習では指導の段階表（資料Ⅴ）に基づいて、まず一つひとつの種目の練習を充分に行う。それができるようになると連続種目の練習に入る。連続種目の場合、運動のつながりのリズムが種目練習の場合と異なるので、そのリズムを覚えるのに時間がかかるが、それをどのようにして身につけるかは、子供一人ひとりによっても違いがあるため、技術指導の方法に工夫がいる。

指導上注意していることは運動の面では、日常生活において充分伸ばしきっていない部分の筋肉をできるだけ伸ばすように心がけ、けがの予防にも努めている。指導の面では、子供に嫌われないように演技についてあまりしつこく追求しないで、あせらず、楽しく、いい汗を流し、気がついたら連続種目ができるようになっていたというようになればよいと考えている。また、演技の成功や頑張りには拍手をしてほめてやることも、子供たちの意欲を高めるための必要な要素であろう。日々の練習が終わった時に「やった」という満足感を味わうことで、次の練習日を楽しみに待つことができるようにつなげたいと思っているのである。

実際の指導をふりかえてみるといくつかの難しさもある。技術の向上をねらおうとすると、一人ひとりに対してどこまで要求できるのかその程度がわからず、無理をすると子供によってはパニック状態になることもある。技術の習得については、健常児に比べるとスモールステップで望まなければならないが、今のところどのような方法がよいのか暗中模索の段階である。また、子供の障害によって次のようなことがあげられる。情緒障害のある子供たちは一般的に見て、ジャンプ力があり、ジャンプ系の種目を多く取り入れると

生き生きした活動ができる。しかし、その反面こだわりが強く、例えば最初に覚えた3つの連続技を他の種目に変えたりすると、それが理解できずパニック状態になることもある。パニックが起きそうな時に、本人が思い切りできる種目を用意しておき、その子が満足できるような練習方法を考えていく必要もあるようだ。知恵遅れの子供たちの場合は、ジャンプ力も弱く、運動のダイナミックさに欠けるが、指導者の指示を素直に受け入れることができ練習は進めやすい。また、肢体不自由を併せもつ子供の場合は、その子ができる種目を見つけながら、少ない種目でじっくり指導していくのが望ましいと思われる。

(4) 子供の変容

現在、種目段階表に基づいて練習を進めているが、これはあくまでも一つの目安であり今後は子供の実態に応じて内容なども考えていく必要はある。8名の対象児について習得の様子を段階表で表わしてみると、こし落ち、ひざ落ち、 $\frac{1}{2}$ ひねりとび、かかえとび、開脚とびなどの内容を練習している者が5名、連続種目3～7種目まで続けられる者が3名というような状況である。いずれの場合も完ぺきな演技はまだ無理であるが、くり返し練習することでより安定した演技が身につくと考えられる。

それでは、次の3名について個別に取り上げ、現在までの状況について述べてみたい。

○ S男（中2 自閉的傾向）

ジャンプ力はやや劣るが、初級コース12番までがこなせる。また、連続種目では7種目までがとべる。閉脚とび、1回ひねり、そりとびなどがこれからの課題である。平常パニック状態になりがちで、自分の手をかんだりつねるなどの行動もみられるが、トランポリンの場ではそれも少なく指導者の指示を素直に受け入れることが多い。母親は「パニックを起こしやすい子だが、みんなといっしょに練習について行けるのが嬉しい」とのことである。そして、「あまり興奮しないで練習に参加できるのは、この活動が楽しいからだろ」と話している。

○ R男（高1 自閉的傾向 ぜん息）

ジャンプ力が非常にあり、とぶ時とても嬉しそうな表情をしている。こだわりのある方だが、いつもと違った種目でも指導者の指示で時々とべることがある。普段は静かでおとなしいが、周りでパニックが起きると自分も巻き込まれ、感情が乱れることがある。とび方の細かい指示にも素直に従える（例えば、棒ジャンプの際、空中で両足をくっつける。膝を伸ばすなど）。現在は、初級コースの種目練習をしている。母親はトランポリンの活動が、R男の生活のリズムとして位置づけられていることや、自分の番を待つことが生活につながるので「とてもありがたい」と話している。

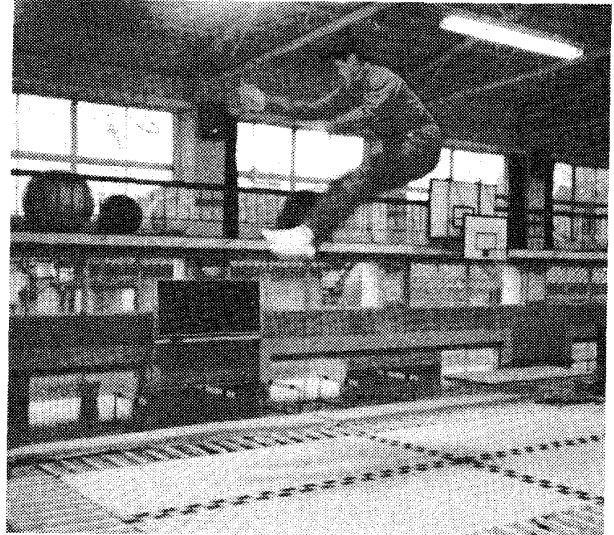
○ A子（中1 軽度知恵遅れ 弱視）

ジャンプ力は弱いけど指導者の指示を理解することができ、連続種目の練習をしている。現在7種目までがなんとかできる。最初は、一つひとつの種目の習得がとても難しかった

が、回数を重ねるうちにとべるようになった。技術面の細かい指導に対しては、体がまだついていけないことも多いが、とべるようになったことが自信につながってきたようで、どのように成長をするのか今後が楽しみである。

「トランポリンの練習を心待ちにしている」と母親は話している。

2学期の終わりにお母さん方を交えて反省会をもち、子供たちの様子について話し合った。その時に話題になったことがらについてもふれておきたい。



(次は「腰落ち」！)

- 仲間といっしょにこの活動が続けられることが嬉しい。
- パニックがおきるかと心配をしていたが、指導を素直に受け入れて、順番を待つことができるようになった。
- 家では体を動かすことが少なく、戸外ではほとんど遊ばないので、トランポリンの活動を通して運動をする機会ができよかった。
- トランポリン教室を楽しみにしており、喜んで参加している。
- 肥満の予防と情緒の安定につながればよいと考えて参加している。
- 週2回練習できれば楽しみが増えるのだが…。
- 指導を受け入れるのに問題もあるが、一つひとつの運動がきちんとできるようになればよいと思う。

以上のような意見が出されており、指導をする上での今後の参考にしていきたい。

(5) 今後の課題

指導者、教師、母親がいっしょになり子供たちの練習に取り組んで半年以上が過ぎた。この活動にあらたに参加したいという声も聞いている。そのためには指導者の人数やトランポリンの台数が不足しており、現状ではこれ以上人数を増やすことはかなり難しい。また雨が降ると体育館は陸上部の練習と重なり、場所のことも考えなければならないなど問題が山積みされている。しかし、どんなにすばらしい活動でも続けなければ意味がないのである。

「健康づくりは運動で」といわれている現在、障害の有無やその程度を問わず、楽しみながら健康づくりをするための一つの方法として、このトランポリンの活動を今後も継続することができるように、みんなで努力していきたいと考えている。

(谷内厚子)

5 ま と め

健康を運動面からとらえる指標として「体力」がある。もちろん、その構成要素にはいろいろあるが、とりわけ健康との関連が深いのは全身持久力（心肺機能）と筋力、筋持久力の三つである。中でも全身持久力は、心臓血管系疾患の予防との絡みで最も重視されている要素だといわれている。そういった意味から考えると毎日10～20分間汗ばむ程しているリトミックや無意識のうちに相当の運動量が確保できるトランポリンは、健康なからだづくりのための最適な運動の一つといえるであろう。

本校の子供たちは、自分から進んで体を動かそうとしないかあるいは運動の楽しみ方がわからないために、十分なからだづくりがなされていないのが現状である。その具体的な現れとして、体力がない、筋緊張が弱く筋力が弱いことに伴う姿勢の異常・扁平足・無器用等の問題、栄養と運動量のアンバランスによる肥満の問題等があげられる。そして、そのままの状態では高等部を卒業して会社や作業所にいくケースがほとんどであるが、会社や作業所ではからだを意図的に動かす機会はほとんどなく、その結果作業に集中できなかつたり、一定時間持続できなかつたりすることが多く見られる。このような子供たちにとっては、無意識に正しい姿勢が保持できるように筋力や筋持久力を高めて筋肉を正しく発達させてやる必要があるとあり、そのためにも「からだづくり」は学校教育において重要な要素であると思われる。その他にもからだづくりをすることで、

- 自然環境への適応力を増し、感染防御力を高める
- 身体的な持久性・安定性を高め、精神的な持久性・安定性にも好影響をもたらす
- 状況に対応したすばやい判断力・反射的な判断力・敏捷性を養う
- 運動の習慣を身につけ、それを持続することで将来の成人病の予防となる
- 身体を思いきり使うことによる心の浄化作用

等も期待され、健康な生活をおくるためにからだづくりができる環境をまわりが整えてやる必要があるとされるように思われる。いいかえると、学校にいる間に、子供たちが能動的に活動できる環境（内容・時間・場所）と指導者を保障し、“運動が楽しい、やりたい”という気持ちを育ててやるのが、私たち教師の責務ではないかと思うのである。そして将来、子供たちが自分から進んでからだを動かす機会を求め、健康な生活ができるように、学校生活の中で健康な「からだづくり」のための指導を大切に、これからも継続していきたいと考えているのである。

（近 藤 明 子）

(資料-I)

リトミック (バランス・協応動作)

1. 走る

- 自分のペースで走りましょう。(なるべく歩かない)

2. ケンケン (図-1)

- しっかり足を上げてケンケンしましょう。
- フレーズごとに足をかえても良いです。

3. ケンパ (図-2)

- 音楽に合わせてケンパをしましょう。
- 「パ」の時にしっかり両足を開いて立ちましょう。

4. 両足とび (図-3)

- その場とびではリズムに合わせてとびましょう。
- キョンシーでは手を前に出してとびながら前進しましょう。

5. 歩く (図-4、5)

- 音楽に合わせて前進、後ろ向き、バック、爪先歩き、かかと歩きをしましょう。
- 背筋をしっかり伸ばして歩きましょう。
- 爪先歩き(かかとを上げて)やかかと歩き(爪先を上げて)は少し難しいですが、がんばりましょう。

6. 重心移動 (図-6)

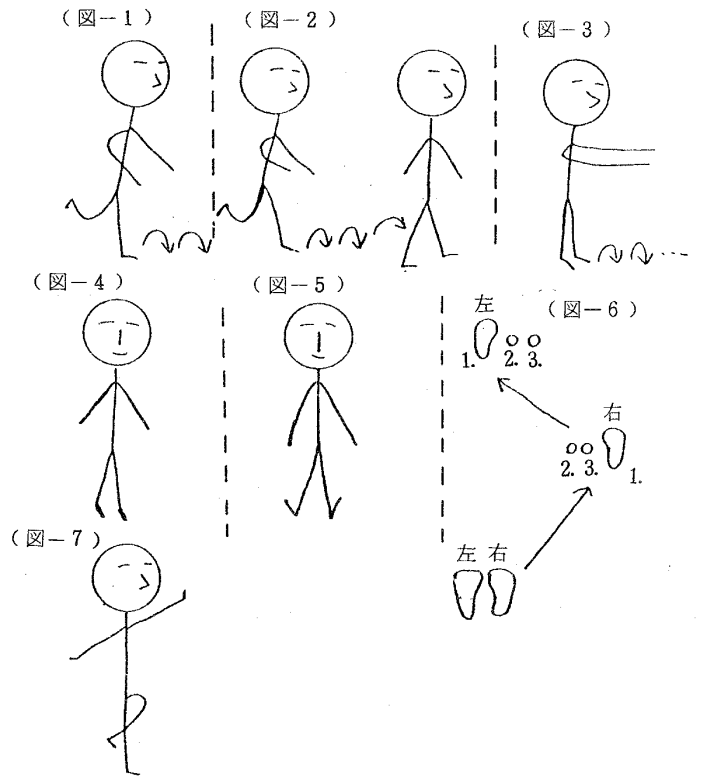
- 三拍子の音楽に合わせて(右左左、左右右)のように歩きましょう。
- いろいろな姿勢、いろいろな歩き方で楽しく歩きましょう。

7. かかし (図-7)

- 手を横にしっかり伸ばし、片足で立ちましょう。
- 音楽の途中で足を変えても良いです。

8. スキップ

- リズムに乗って楽しくスキップしましょう。



(資料-II)

リトミック (筋力・敏捷性・持久力)

1. 走る

- 自分のペースで走りましょう。(なるべく歩かない)

2. サイドステップ (図-1)

- 内側を向いて両手を広げてサイドステップをしましょう。
- 途中で進行方向を変えましょう。

3. シャガみジャンプ (図-2)

- 音楽にあわせて小さく2回跳び、3回目に大きく跳んでそのままシャガみます。

4. 時計 (図-3)

- 腕立て伏せの姿勢から爪先を中心にして時計の針のようにまわります。

5. かたつむり (図-4)

- 腕立て伏せの姿勢から足の力を抜いて、手だけで進みます。
- 肘が床につかないようにしましょう。

6. 方向転換

- 走っているとき、ピアノの音がドンとなったらすぐに向きを変えて走ります。(なるべく素早く)
- 友達とぶつからないように注意しましょう。

7. 仰向き四つばい (図-5)

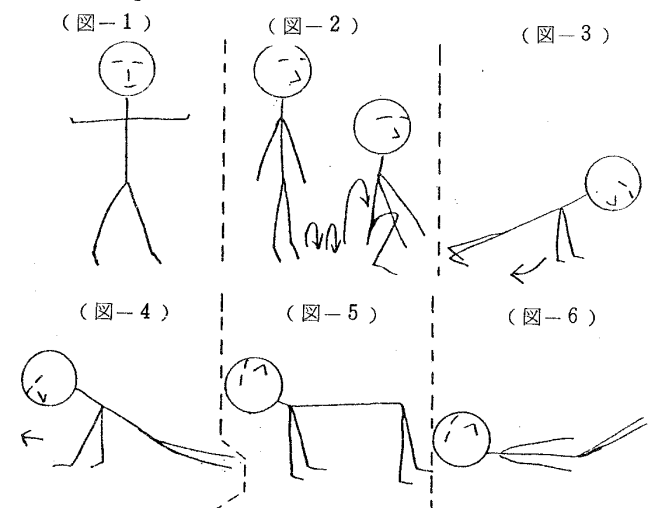
- 仰向きになってお尻を上げて、四つばいで進みます。
- お尻はなるべく高く上げましょう。

8. 腹筋 (図-6)

- 仰向けに寝て、ピアノのトレモロのなっている間、足を少しだけ上げます。(膝を曲げないように)
- トレモロが終わったら静かに足を降ろします。(音がしないように)

◎ 注意

- 動きの変わり目は少し雑然となりますが気にしなくても良いです。
- 途中で歩く運動がありますから、そこで呼吸を整えて下さい。
- それぞれの動きはなるべくきちんとすることが大切です。



(資料-Ⅲ)

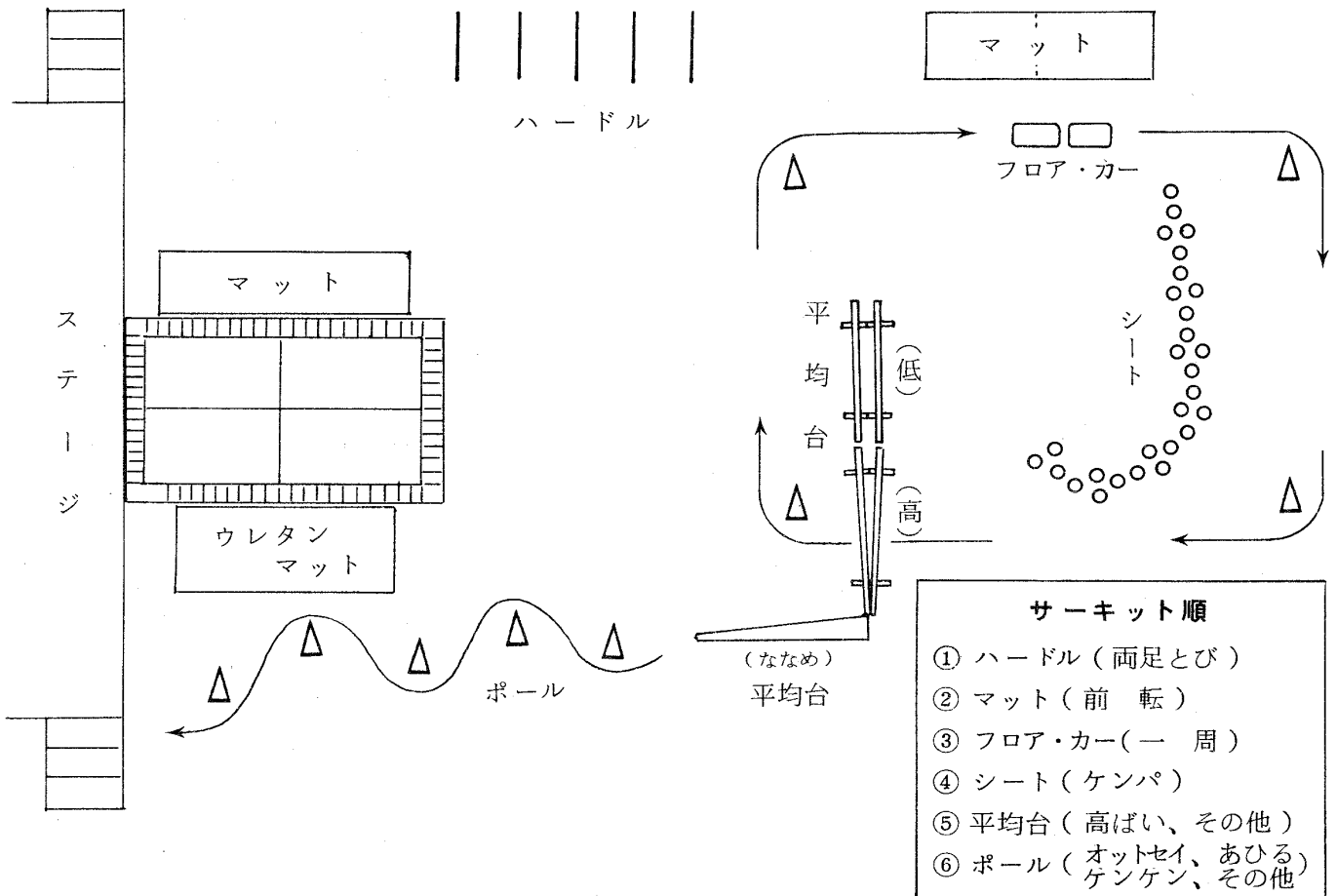
スポーツテスト記録一覧

平成1年5月現在

	50m走	走り幅とび	立ち幅とび	ソフトボール投げ	持久走 男1500m 女1000m	反復横とび (点)	垂直とび (cm)	背筋力 (kg)	握力 (kg)		伏が 上体 そらし (cm)	立位 体前屈 (cm)
									左	右		
N男 男 中1	10.4秒	1m70cm	1m44cm	11m	10分31秒	17	24	62	20	18	42.3	3.7
A子 女 中1	12.9秒	1m35cm	1m13cm	8m	8分53秒	23	12	50	11	15	26.5	-6.8
Y子 女 中1	14.6秒	1m36cm	89cm	3m	8分45秒	13	6	19	4	7	26.5	9.1
S男 男 中2	17.1秒	1m08cm	1m21cm	6m	14分03秒	18	23	33	20	19	34.7	11.6
S子 女 中3	13.8秒	62cm	97cm	4m	8分40秒	14	22	67	19	16	39.4	-7.9
R男 男 高1	9.7秒	1m34cm	83cm	7m	8分40秒	25	27	60	23	23	40.0	-7.2
K男 男 高2	11.8秒	1m20cm	1m03cm	6m	7分53秒	19	22	45	15	16	37.0	-4.0
M子 女 高3	19.9秒	74cm	46cm	3m	9分32秒	12	測定 不能	43	19	16	29.0	16.0

(資料-Ⅳ)

サーキット運動



トランポリン (初級) 段階表

○種目練習

1. 棒ジャンプーチェック (とまる)
2. 1/2 ひねりとび
3. こし落ちージャンプ
4. ひざ落ちージャンプ
5. こし落ちージャンプーひざ落ちージャンプ
6. こし落ちーひざ落ちージャンプ
7. ひざ落ちーこし落ちージャンプ
8. こし落ちーひざ落ちー1/2 ひねりジャンプ
9. ひざ落ちー1/2 ひねりこし落ちージャンプ
10. こし落ちーひざ落ちー1/2 ひねりこし落ちージャンプ
11. かかえとびージャンプ
12. 開脚とびージャンプ
13. 閉脚とびージャンプ
14. 1回ひねりとびージャンプ
15. そりとびージャンプ

○連続練習

1. こし落ちー立つーひざ落ちー立つーこし落ちーひざ落ちー1/2 ひねり立ちーひざ落ちーこし落ちー立つ
2. こし落ちー立つーひざ落ちーこし落ちー立つー1/2 ひねりとびーこし落ちーひざ落ちー1/2 ひねりこし落ちー立つ
3. こし落ちー立つーかかえとびーひざ落ちー立つー開脚とびーこし落ちーひざ落ちー1/2 ひねりこし落ちー立つ
4. こし落ちーひざ落ちー1/2 ひねりこし落ちー立つー閉脚とびー1/2 ひねりとびーこし落ちー1/2 ひねりひざ落ちーこし落ちー立つ
5. 閉脚とびーかかえとびー開脚とびー1回ひねりとびーこし落ちーひざ落ちー1/2 ひねりこし落ちー立つーかかえとびーそりとび