

「側転をふくんだ連続技づくり」 (高学年)

参加者10名(+子ども4名)、講師に安武氏を迎え、高学年のマット運動について実技を通して学んだ。安武氏は連続技で学ばせたい中身として、初めに次の4点を挙げた。

- ㊦ 技の予測判断による単技の質的变化
- ㊧ 技の組み合わせ方(技の種類や並べ方)による表現性の違い
- ㊨ 空間の切り方(使い方:構成)による表現性の違い
- ㊩ 以上を含んだ表現性の評価=鑑賞力(採点基準づくりとそれによる競い合い)

いきなりの難しい説明になんのこっちゃ?と参加者は皆戸惑い、子どもたちはマットの上を走り回っていた。しかし、この難解な説明が実技を通して明らかになっていくという絶妙な実技例会の流れとなっていた。

連続技の実技 (ここでは当日の資料に示された実技内容を紹介します。)

ステップ0

①「前転」と「ジャンプ」だけで3種目連続技を作ってみよう!

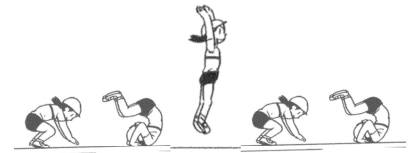
質問1) 何種目の3連続技が作れますか? (前-前転、ジージャンプ)

→前-ジ-前、前-前-ジ、前-ジ-ジ、ジ-ジ-前、ジ-前-ジ、ジ-前-前、ジ-ジ-ジ、前-前-前
の8通り

質問2) その中で、やってみようと思うものを3つ選んでください。

(なぜそれを選んだか? どうして他の技はどうして選ばなかったのか?)

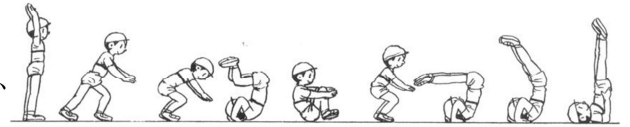
→「前転-ジャンプ-前転」は高低差があって大きく見える。



ステップ1

②「前転-ジャンプ-前転」

同じ前転でも、初めの前転(ジャンプを予測して勢いよく回る)と、後の前転(後に立つことを考え、ゆっくり回る)とは違っている。同じ前転であっても、どこに入れるかによって前転の質が変わる。つまり、これが、㊦の単技の質的变化ということにあたる。



③「前転-肩倒立」

同じ前転でも、回転を抑えるためにゆっくり回ることや、手を前に着くことがポイント。

④「前転-開脚前転-伸膝後転」と「側転-前転-ジャンプ」との対比



左の連続技は難しいが見栄えでは右の連続技に劣る。

側転が入ることによって高低が入り見栄えがする。右の連続技はほとんどの子どもが到達できる。これが、㊧技の組み合わせ方(技の種類や並べ方)による表現性の違いにあたる。

ステップ2 ⑤マットの技をつなげてみよう1



(始めます) 水平バランス → 前転 → 側転 → 後転 → ジャンプ → (終わります)

- ・つながる組み合わせと「むだ足」をなくす方法
- ・「はじめ」→「なか」→「おわり」
- ・技の種類と変化(大きさ・スピード)

※連続技の質を高めるために 側転からホップ側転、側転前ひねり、ロンダートの習熟

ステップ3 ⑥マットの技をつなげてみよう2(変化をつける→自分たちで創作する)

(1) まずは「バランス」「ジャンプ」をグループオリジナルにする

- ・後転からのつながり
- ・向きを考える
- ・グループらしさやかっこよさ
- ・グループのみんなができる

(2) 次に、上で出来たのを前半とし、後半をグループで考える(個人でもよい)

- ・練習してきたホップ側転を入れる連続技を考える。
- ・前半のセットとの関係(イメージの違い)を出すようにする。フィニッシュを考える
- ・グループらしさ、かっこよさ
- ・グループのみんなができる

ステップ1の連続技に、後半の連続技を加え、マット往復の演技を作りました。最後は2つのグループでマット往復の演技を発表しました。