

投げる運動遊び

文・構成 沼倉 学 (北海道支部)

小学校1年生と投げる運動遊びをやりました。投動作は、陸上運動の中の走動作や跳動作と違って自然発生的に身につく動作ではなく、学習や経験を通して獲得される動作だそうです。以前から色々なところで「投動作が身についていない」ということを聞いていました。そこで、町内の体育部会の先生方と投運動(投げる運動遊び)をテーマに研究を行うことにしました。

伝承遊びから始めよう

「投げる遊び」と言ったら「キャッチボール」がすぐ頭に浮かびます。でも、1年生には「キャッチ」が難しい。休み時間にもできる「投げる伝承遊び」はないかと考えていた時に、『みんなが輝く体育①幼児期 運動の遊びの進め方』に「牛乳メンコあそび」が紹介されていたのを見つけました。また、「紙鉄砲」も投動作に近いのではと考え、この辺りから始めることにしました。

紙鉄砲やメンコは、「上手に投げられたか(腕が振れたか)」の結果が「音」として現れます。そこで初めは「いい音を出そう」を目標にしました。

①紙鉄砲は、動作が上手にできると「パン！」といういい音がします。また、1つ開くか2つ開くかで上手に振れたかどうかわかります。



上の男児は、腕を後ろに引いていますが、体重移動がまだできていません。1つしか開きませんでした。

下の女児は、体重移動ができていて、より力強い振りができています。結果、2つ開きました。

②メンコも同様に、上手に投げられると「パチン！」といういい音がします。そして、上手に投げられると相手のメンコを返すことができます。ただ、実際に返すのは難しいので、小さく切った牛乳パックに点数を書いたカードをひっくり返すゲームにしました。子どもたちは点数を競い合って、何度も「パチン、パチン」と投げ合っていました。授業が終わった今でも1年生教室からは休憩時間に「パチン、パチン」と音が聞こえます。



北翔大学「運動遊びプログラム」

北海道支部の事務局長、竹田唯史さんが勤務する北翔大学では、数年前から近隣の小学校と共同研究で、「朝の運動遊び」に取り組んでいます。そこで開発された運動遊びプログラム^①を教えていただき、本校でも取り組んでみました。

↓ (写真は北翔大学研究紀要から)

① 2人組ボール鬼ごっこ

2人組になり、1人が鬼になり、もう1人が逃げます。鬼にボールを当てられたら、逃げる側と交代します。他の2人組も同時に行っているのので、鬼も逃げる側も、周りの人とぶつからないように素早くよけながら鬼ごっこをします。

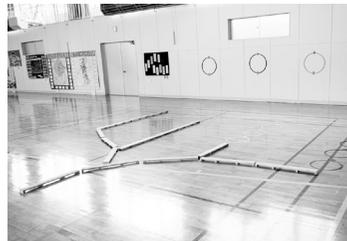
ボールですが、今回は他の体育研修会で紹介された「ゴミゴミボール」^②を使いました。レジ袋に新聞紙を3枚ぐらいグシャグシャにして入れて、ふわっとさせたら口を結びます。このボールは、持ちやすく、当たっても痛くなく、落としても転がらないので、この鬼ごっこにはピッタリでした。



↑ゴミゴミボールを渡す

② フラフープ的当て

フラフープの的を狙って投げる遊びですが、足場に変化をつけました。すのこで作った板（「バランスノコ板」と名付けました）を渡って行ってバランスを取りなが



ら投げる場所と、さらにケンケンで進んでから投げる場所を作りました。的までの距離も変えました。ボールは、新聞紙1枚を丸めてビニールテープで止めた新聞紙ボールを使いました。

投げる運動遊び



的を狙って正確に投げようとすると、自然に左の男児のように、投げる手と同じ側の足が前に出ます。しかし、的が離れると、右の女児のように投げる手と逆側の足を前に出して、勢いをつけて投げようとします。その違いに気づかせ、次の思い切り投げる課題に進みました。

③ ジャンポ的当て

最後は思い切り投げる的当てです。北翔大学の運動遊びプログラムの資料を見て、一番やってみたい!と思ったのがこれでした。巨大な物体が空中に浮いているのを見るだけで、なんかワクワクすると思ったからです。予想通り、子どもたちは体育館に入って来るなり「ワー、何これ!」「面白そう」と歓声を上げていました。

やり方はいたって簡単。新聞紙を6枚分つなげた的に向かって、先ほどの新聞ボールを投げました。この的にボールが当たると「パシュッ!」と音がします。ここでも「いい音ができるように投げよう」と声かけをしました。

投げる時の踏切線に、バランスノコ板を置き、それをまたぎながら投げるようにしました。右下の写真の女児は、メンコの時から同側の足を踏み出して投げていましたが、逆足でバランスノコ板をまたぐよう練習をして、逆足で踏み込んで勢いのあるボールを投げることができるようになりました。

夢中になって楽しんでいるうちに、自然に動作が身についている、そんな教材・教具をこれからも考えていきたいです。



【参考文献】

- (1) 竹田唯史、他「江別市における児童の体力向上に関する研究（第8報）」北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要第4号(2013)、「江別市における児童の体力向上に関する研究（第10報）」北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要第5号(2014)
- (2) 「ゴミゴミボール」は信州大学の渡辺敏明氏が考案した教具です。詳しくは、小学校体育ジャーナル69号(学研2012)「体づくり運動に生かせる運動遊びについて考える(1)」を参照。