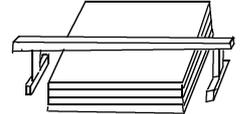


「6年生の平均台運動」

牧野満（奈良・下田小）

1. はじめに

支部例会に報告する人がいないと言うのが大きな理由であるが、ここ数年まともな実践記録を書いていないので、「しっかり授業と向き合って取り組まなければ！」という戒めの気持ちを持って取り組んだのがこの平均台実践である。どこの学校にある平均台だが、それが教材として活用されるのは、せいぜい低学年の遊具遊びに登場するくらいだろう。体育よりも音楽会で背の低い子がみんなから見えるよう、その台代わりに使われることの方が多い。きっと、技も限られることや安全面から器械運動としての教材にならないのだろうが、本当に器械運動としての可能性はないのか、その辺りを実践を通して探ってみたいと思った。（実践に用いた平均台は、幅10cm、長さ3m、高さ30cm）



2. 実践のねらい

①平均台運動の教材としての可能性を探る。

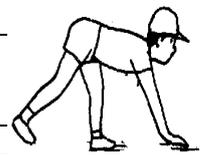
・連続技としての平均台運動の可能性 ・前転はマット運動の側転に相当するの

②採点に対する子どもの興味・関心を探る。

実践の大まかなイメージは、高学年マット運動の学習をモデルとする。演技を作るための技集めと、技の習熟、そして、演技の採点が主な学習内容となる。学習の流れとしては、①技集め→②技の習熟（主に前転）→③演技構成を考える→④演技の習熟→⑤発表会（採点）となる。

3. 実践経過（全13時間）

時	内容	実践の概要
1	オリエンテーション (教室)	・3枚の写真から平均台は歌うために乗る台ではないことを知る。 ・北京五輪のビデオを観て平均台運動とはどのような競技なのかを知る。
2	技移動	・つま先歩き・走る・横歩き・しゃがみ歩き・後ろ歩きなど提示した技を試す。
3	技集め	・予め一人一人が教室で考えた技をグループで実際に試す。できそうな技を全体の場で発表する。
4	上り技・下り技	
5	前転の習熟	①バランス技（三角バランス、アンテナ）②マットで前転③つないだ跳び箱で前転④平均台で前転
6	演技づくり（教室）	①学習してきた技の整理（難度別に分類）②連続技づくり ・平均台2往復の演技（上がり技、下り技、前転、バランス、ジャンプ、ターン）を演技の中に必ず前転を入れる。
8	演技づくり1	①前転の練習 ②演技の完成（演技の修正） 机上で考えた技ができるのかどうかを試す。→修正
9	演技づくり2	
10	演技づくり2	①前転の練習 ②グループ内で演技の採点 採点基準の合意 採点表の修正
13	発表会	
14	演技の採点	
15	発表会	グループごとに発表しビデオを撮る。
16	演技の採点	ビデオを再生して採点する。
17	学習のまとめ	これまでの学習のビデオを観て、感想を書く。



三角バランス

（1）オリエンテーション＜教室＞

3枚の写真（6年生を送る会で6年生が歌っている場面）からまちがいさがしを行った。そして、平均台は音楽会などで、後ろの人が見えないから、その上に立って、台がわりに使用するものではなく、本来は器械運動の一つであり、美しさや技を競うものであることを知らせた。その後、実際の体操競技の女子平均台、北京オリンピックの選手の演技を見せ、平均台運動とは①器械運動の一つの女子競技であること。②上がり技、中技、おり技のある連続技であること。（マットや鉄棒と同じ）③ジャンプ、ターン、バランスを含んでいる。ことを知らせた。

（2）移動と技集め ①移動技 ②バランス・ジャンプ ③上がり技・下り技

技集めの学習では、ジャンプ・バランス技、上がり技、下り技について予め出来そうな技を教室で考え、それが出来るかどうかを体育館で試し、発表するという授業の流れである。一人一人が考えた技を、グループの全員が試した。「できる○-できない×」の判断基準は、明らかに無理なのが「できない技」、だれもができたり、今はできなくても練習したりしたらできそうな技を「できる技」とした。

▽バランスでは、/V字バランス・三角バランス、片足バランス、アンテナ、水平バランス、足あげバランス、アンテナおこし、命バランス、ケンケンからバランス、テレビを見ているおっさんバランス、えびぞり、組体バランス、などが発表された。この中でも、三角バランスが前転を行うための重要な技とした。

（3）心が折れた前転（実践への意欲を失う）

平均台の核となる技、前転に挑戦。そのために、①腰の位置を高くした前転の習熟。（回りに行くという意識ではなく、腰を高くして、頭を入れた結果が前転という捉え方。）そのためには、三角バランスが大切である。

初めての前転を見ていると、三角バランスからなかなか前転に行けない子どもが多かった。やっとの思いで前転をしたものの、子どもはとても痛そうにしていた。多くの子どもの前転が、腰が低い位置から勢いをつけて回りに行っているため、なめらかな回転となっていない。余りにも痛いようで、回った後にならずくまる子どももいて、これは到底無理だと思えた。この時間の感想を見ても、「背中が痛い」「肩甲骨を痛めた」というものが多く、前転はやはり無理なのかという失意でその日の授業を終えた。

続く2回目の前転の学習では、2本合わせた平均台（平行に合わせて置く）で練習すると、回れるようになる子どももいて、跳び箱を繋いで練習するより有効だと思えた。しかし、見ていると、やはり腰の上がない状態から前転をするので、頭の後ろでなく、頭頂部が平均台に付くことになる。それも勢いで回ろうとするから余計に痛そうだった。それで、三角バランスからゆっくり回りに行くように指導した。

(4) 演技の構成<教室> 一平均台の演技づくり

ジャンプ、バランス、上がり技、下り技、前転と一通り学習したので、今度は、それらをつないで、一つの演技を作ることを知らせた。その前に、これまで学習してきた技を難度順に分類した。(A—かんたん B—ちょっと難しい C—難しい D—かなり難しい)の4つに子どもと問答を通して、これまで発表してきた技を分けた。そして、演技を作っていた。<①2往復の演技を作る。(4つの場面)②技を全部で十五以内入れる。③バランス、ジャンプ、ターンを入れる。④どこかに前転を入れる。⑤自分の見せ場を作る。>

(5) 演技づくり

この時間以降は、前転の習熟と演技づくりが学習内容となる。前半が前転の習熟、後半が演技づくりである。平均台の演技を教室で作成し、実際にそれができるのかどうかを試した。

教室で考えた演技を実際に試した所、できないことや、もっとできそうなことがわかってきたようだ。例えば、一回転ジャンプを確実にするために、半回転にするとか、上がり技をやさしくするなど修正が見られた。一方、バランス技がもう少し難しい技ができそうなので、難度をかえてみようという子どももいた。演技を行い、何度も修正を加えることがこれからの学習でとても大切であることを強調した。

(6) 採点

グループの中で、友達の演技に採点した。持ち点から、減点して演技に点数をつける。持ち点は、技の何度を4段階に分け、A(1点) B(2点) C(4点) D(5点)として、自分の演技の持ち点を決めた。CDがそれぞれ、3点、4点にならないのは、CDは価値が高いと言うことで、A、Bの技とは差を付けるべきだという考えからそのようにした。

(7) 発表会

発表会では、全員が平均台の演技を発表し、みんなで演技を見た。前転を成功させる人は少なかったが、少し足をつくだけの人、前転を回った後で落ちた人など、前転がたいへん上手になってきたのがわかった。また、バランスでは、まっすぐに手足を伸ばしたり、三秒確実に止まったりするなど、細かい所まで気をつけて演技をしていた子どももいた。演技をするときはみんな緊張していたようだが、いつもより上手にできたという感想が多かった。

平均台採点表	名前	阪口友梨	採点者	久野
持ち点	A B C D	35	得点	33
減点	落下 前転 両足が着く 片足が着く 大きなふらつき 小さなふらつき 着地が動く 不十分ポーズ(初めと終わりのも) パフス(3秒静止)	3 6 9 12 15 18 21 24 ① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 2 4 6 8 10 12 14 ① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 1 2 3 4 5 6 7 8	(1 2 3) (1 2 3)	
加点	美しい演技 大きなジャンプ 前転で立てる やわらかさ	+1 +2 +3 +4 +1 +2 +3 +4 +1 +2 +① +2 +3 +4		
(ゆり)へ 動きが速くやわらかかったよ。前転も キレイだったよ。足がつくことも少なかったよ。				

(8) 演技の採点<教室>

平均台の発表会の時に撮ったビデオを見ながら、演技の採点を行った。採点者は、4人か5人(各班から一人ずつ交代)+教師で行った。減点だけではなく、「美しい演技、大きなジャンプ、前転で立てる、やわらかさ」などがあれば加点となる。得点は、最高点と最低点を除いた平均点が演技の得点とした。最終的にできた採点表は上の表のようになった。

落ちる一落ちないことで、前転ができたーできないという判断ではなく、前転の質(例えば、まっすぐ回れたけど最後に足をつけていた。回れたけど前転をやった後に落ちたなど)を捉えて採点できるようになってきた。

(9) 学習のまとめ<教室>

これまで行ってきた授業中に撮ったビデオを観ながら、平均台の学習を振り返った。また、まとめの感想として、①わかったことやできたこと、②グループ学習について、③採点について、書かせた。また、これとは別に、「平均台の授業でどんなことを学んだか?どのような運動だと思うか?」ということも聞いた。

4. 実践を終えて感じたこと

- ①演技を採点することは、高学年の器械運動の学習内容として、とても有効である。平均台の学習を通して明らかにされたのではないか。
- ②できそうもない前転を高い目標とし、その完成を目指して学習したことは、結果的には良かったが、前転が側転のように段階を経て取り組めたり、連続技を構成する中核の技であるかどうかは疑問である。
- ③連続技として取り組むのであれば、どんな技と技の組み合わせやシリーズがあるのかを、前もって指導者がイメージを持つべきである。この教訓を、マット運動に生かすべき。