

走り高跳びの学習

松崎 結（南河内ブロック・大阪暁光高等学校）

教員になり今年で早6年目になりました。私は体育が元々好きでしたが得意ではありません。特に球技の習得は大変です。でも体育が好きなのは技術を習得したときの達成感があるからです。出来るまでは大変と感ずますができたときの喜びはいつになっても忘れられません。

そんな私は体育が好き、得意な生徒はもちろん体育が苦手、好きではない生徒にもいかに楽しんでもらいながら技術を習得してもらうか日々考えています。その中で「これは生徒に好評だったな」と思った授業を紹介します。

私が勤務する私立高校は2年生2学期に「ベリーロール」をします。この授業をするまでベリーロールの存在を私は知りませんでした。ベリーロールは今、主流になっている背面跳びより以前に跳ばれていたやり方だったそうです。先輩の先生にやり方やポイントを教わり、また自分でも本を購入し調べ、それを元に授業をしました。

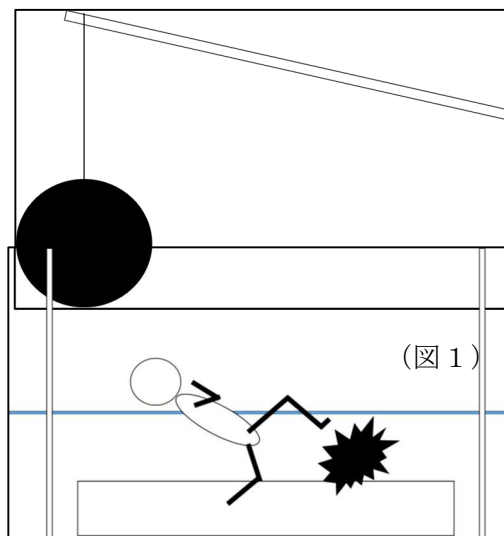
<ベリーロールのポイント>

- はさみ跳びの時と反対の方から走り始める
- バーから遠い脚が振り上げ脚とし上に振り上げる
- バーを越える時、体とバーが平行になるように意識する …etc

授業を始めると生徒から声が上がったのが「バーと顔が近くになるから怖い。当たるんじゃないかな」とのこと。ポイントでも書いたように跳ぶ際、体とバーは平行になるため顔はバーの近くで跳ぶこととなります。恐怖心はどの競技にもあることでこの恐怖感を払しょくしないと先に進めないと考えました。目をつむっての方法はケガにもつな

がるため適切ではないと考えました。どうしたらいいか考えながら授業をしていたときに方法を思いつきました。それは「生徒の視覚をバーから別のものに移し恐怖心を軽減させる方法」です。100均に打っているビニールボールを紐でポールの先端つける道具を作成します。(図1)

それをバーの上に設置し、生徒には「こーッ
No.493

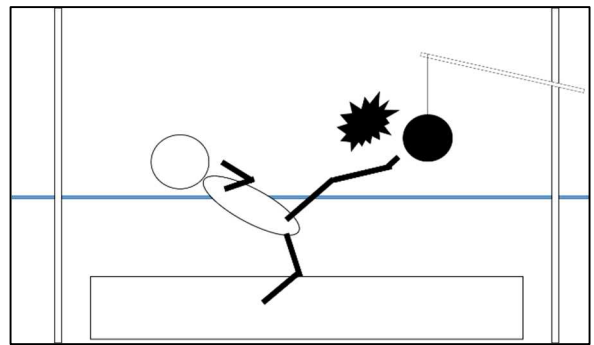


ールを足先で蹴るよう」に指示しました。ボールを見て飛ぶことによってバーだけを見る
ことがなく恐怖心を軽減できると考えました。また飛ぶことができてもそれ以上の高さが
飛

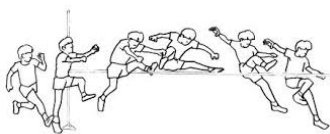
べない生徒は、早く越えようと意識している

せいか振り上げ脚のひざが1番にトップにくるため足先がバーに当たって超える事ができ
ないため(図2)、足先で蹴る意識をさせることができると考えました。この道具を持ちこ
むと生徒の興味が思ったよりあり、「それを使って飛んでみたい!!」とそれまであまり動
かなかった生徒も、恐怖心から避けていた生徒もよってきました。何度か挑戦することに
よって生徒の足の振り上げが大きくなり飛躍度が増しました。(図3)それに自信がついた
生徒は少しずつバーを上げました。振り上げがしっかり上がるようになってくるがバーが
高くなると跳ぶタイミングがあわなくなってくるので、振り上げ脚ができたなら跳ぶタイミ
ングの指導をしていきました。

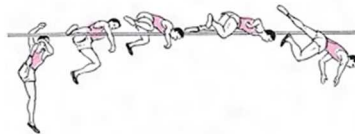
この道具を使用した練習は私がやっていた競技で練習するときに使用した道具をマネま
した。意識しようとしてもなかなかうまくいかない生徒もいます。その時に道具を使用し
て意識を視覚化することで意識を集中さ
せることができた実感した授業となり
ました。ベリーロールにはまだまだ課題
があるのでもっと研究しなければならない
と思いますが、「バーの恐怖心を取り除
く方法」としてはこの方法はよかったと
思いました。



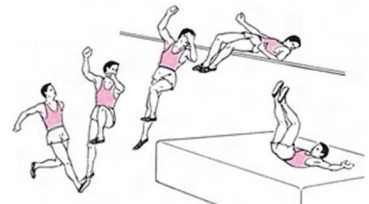
<参考>



正面跳び (はさみ跳び)



ベリーロール



背面跳び