

1. 「器械運動」の授業づくり

『新学校体育叢書 器械運動の授業』より

(1) 器械運動の指導でつきたい力

2008年の学習指導要領では、体力とともに「身体能力」が注目され、それまでの「技に取り組んだり、その技ができるようにしたりする」（小学校高学年）という表現から、獲得技をより明確にしたうえで「その技ができるようにする」というように「できる」に重点を置いた表現になってきています。しかしその「できる」の中身は、技の挑戦や獲得・完成度に「楽しさや喜びを感じる運動」としているところはそれまでと同じで、連続技やさらには集団演技の例示も今回は入ってはいるものの、「技」の出来不出来に重点が行きすぎて器械運動が持っている本来の面白さ（特質）であるところの「空間表現」の部分が軽視されているのではないかと思います。

それに対し私たちは、器械運動を「それぞれの器械による空間表現を楽しんだり、巧技的な表現性を競い合ったりする運動文化」として捉え、その技術構造・系統性・文化性の検討の中から器械運動で教える中身（＝教科内容）が抽出できると考えています。そこに子どもの生活や発達の課題が絡み合っ「子どもたちにどんな力をつけたいのか」ということが明らかになった「授業」が創造されるのではないのでしょうか。

以上のような観点から、小学校から高校までの器械運動教材でつきたい力・育てたい力を大きく次の3点で考えています。

①「できる」喜びを「みんな」が共有し合うこと（主に幼保小低学年）

器械運動特有の動きの基礎的運動感覚を養います。特に、「姿勢をコントロールするための運動感覚」が重要です。具体的な教材では、「動物歩き」「お話マット」（マット）、「固定遊具遊び」「鉄棒遊び」（鉄棒）、「ねこちゃん体操」などが挙げられます。

②「わかる」「できる」喜び〔技術の分析と総合〕を学ぶ（小低、小中学年）

「技術の分析」とは、その運動技術を成立させている動きの仕組みや働きをできるだけ細かく見つけて行くことです。そして見つけた技術ポイントをできるだけ絞り込む作業を「総合」と言います。例えば、側転の指導では、観察や比較の作業を通して、子どもたちは側転に欠かせない大切なことをたくさん見つけていきます。そして、そこから焦点化してものを技術ポイントとしてみんなのものにする作業が必要です。側転を完成させるための道筋を理解することも大切な学習です。

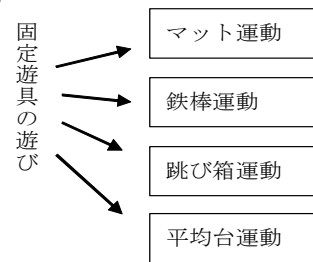
③技術の分析・総合を通して「表現・鑑賞」を学ぶ（小高学年）

器械運動は「採点基準」による表現性を競い合うスポーツです。表現性を競い合う楽しさを高学年では追究したいものです。連続技を作っていく中で、多様な技をどのように繋いでいくのかを考えたり、面をどう使うのかという構成を考えたりします。グループで演技の修正しながら、作品の完成を目指します。発表会では、友達の演技を採点し、（鑑賞し）採点競技としての器械運動の楽しさを味わわせることも可能です。

(2) 器械運動の総合性について

「ねこちゃん体操」を考案された山内基広氏（埼玉支部）は、マット、鉄棒、跳び箱の教材を横断的に学習するクロスカリキュラムを考案し、実践されています。例えば、マット運動で学習した技術が、次に、鉄棒で生かされる、その次に跳び箱という具合に、発展性を伴った教育課程を考え、実践されていました。また、クロスカリキュラムの実践から、器械運動に必要な、「あふり、はね、しめ、ひねり」などの体幹操作を洗い出し、これを「ねこちゃん体操」として考案されました。準備運動として取り入れ、同志会内に留まらず、会外の諸学校で広く実践されるようになりました。更に、15時間程度の学習時間で3つの教材が履修できるような単元計画を発達段階別に具体的に示すなど、器械運動で果たされた役割は大きいものです。

山内氏の考えに学びつつも、現場的には、やはり個々の器械運動の教材として実践される場合が多く、年間計画を立てる場合は、器械運動の教材別に履修する場合があります。そう考えた場合、山内氏が教材間の関連を意識されたことを大切にしつつも、個々の教材の幅を広げるという考えに立ち、固定遊具遊びから器械運動の個々の教材へ発展させることに力点を置くことにしました。器械運動は個々の教材から始まるのではなく、幼年や小学校低学年で行われる固定遊具遊びから始まるものと捉え、それらを含めた総体を「器械運動の総合性」とすることにしました。



(3) 固定遊具遊びからの器械運動

固定遊具を使った遊びは、幼稚園や保育所、小学校低学年の教材として実践されていますが、それ自体で完結する教材です。しかし、固定遊具の運動の中には、器械運動に発展する動きもたくさん含まれています。例えば、逆上がりの補助運動として、登り棒を使って回転感覚を身につけさせることがあります。また、雲梯や肋木にぶら下がっての姿勢保持やジャングルジムに登って高さに慣れたり、地面へ安全に着地することを覚えたりと、器械運動の基礎となる要素がたくさん含まれています。教える側が、固定遊具を使った遊びの中で、これらの運動を意図的に取り入れることにより、器械運動をより系統性を持たせた教材に発展させることができると考えるのです。

(4) 固定遊具遊びからの器械運動

実技教室では、固定遊具遊びの実技は行いませんが、資料「固定遊具で育つ遊びの実践」塩田桃子（大阪健康福祉短期大学）『たのしい体育・スポーツ 2018年306号』に器械運動に繋がる教材を示していますので参考にしてください。実技教室では、これだけは学ばせたいマット、跳び箱の教材を精選し、実技を通して技術指導の系統性を理解手していただきたいと考えています。実技教室で学んだことが各校で「わかって、できる」器械運動の教材として広く実践されることを願っています。

2. 「マット運動」の授業づくり

(1) マット運動の授業を考えるために

※安武氏資料より抜粋

○マット運動（器械運動）は「表現系」の運動文化である

※自分の身体と器械（マット）によって創られる空間で身体表現する楽しさ（特質）
その表現性を、採点基準によって合意し、競い合うスポーツとして発展

↓

表現性を「競い合う楽しさ」を味わえる学習

※競い合う楽しさ：必ずしも競争（競技会）をとということだけでなく、出来栄を見てもらう・見せ合う楽しさを土台としたもの

※表現性を競い合う楽しさを核とするものは他にもある

フィギュアスケート・シンクロナイズドスイミング・飛びこみ・競技ダンス等
→器械運動の学校体育としての優位性

ならば

- ・単一技より**連続技**（単一技を単に繰り返したり組み合わせたりしたものではない）
- ・その連続技を中心的に支える技（ジャンプを含む**側方倒立回転**）

○大切にしたい核になる技（側転）と連続技

- ・側転（側方倒立回転）を大切にするわけ 大きな空間表現ができる

いろいろな技からつなげられ、いろいろな技へつなげられる。だれでも容易にできる
マット運動で大切な逆さ・支持・回転の運動が入っていて、発展もさせやすい

- ・表現（連続）させることの楽しさを

学習指導要領では連続技（繰り返し技・組み合わせ技）は、高学年のしかもそれぞれの単技を学んだ後に位置づけられているようですが、我々はその運動文化がもっている一番のおもしろさ（特質）を学習の最初から発展的に学んでいくものと考えています。

(2) 小学校マット運動の教育課程

低学年では

→動物歩きやお話マットの発表

- ・さかさ感覚や腕支持感覚に慣れ、お話マットで簡単な連続技を作って発表する。

中学年では

→側転の習熟と発表

- ・グループ学習で技術の教え合いによって、みんなでわかりうまくなることを目指す。
- ・前方系の技、後方系の技の習熟

高学年では

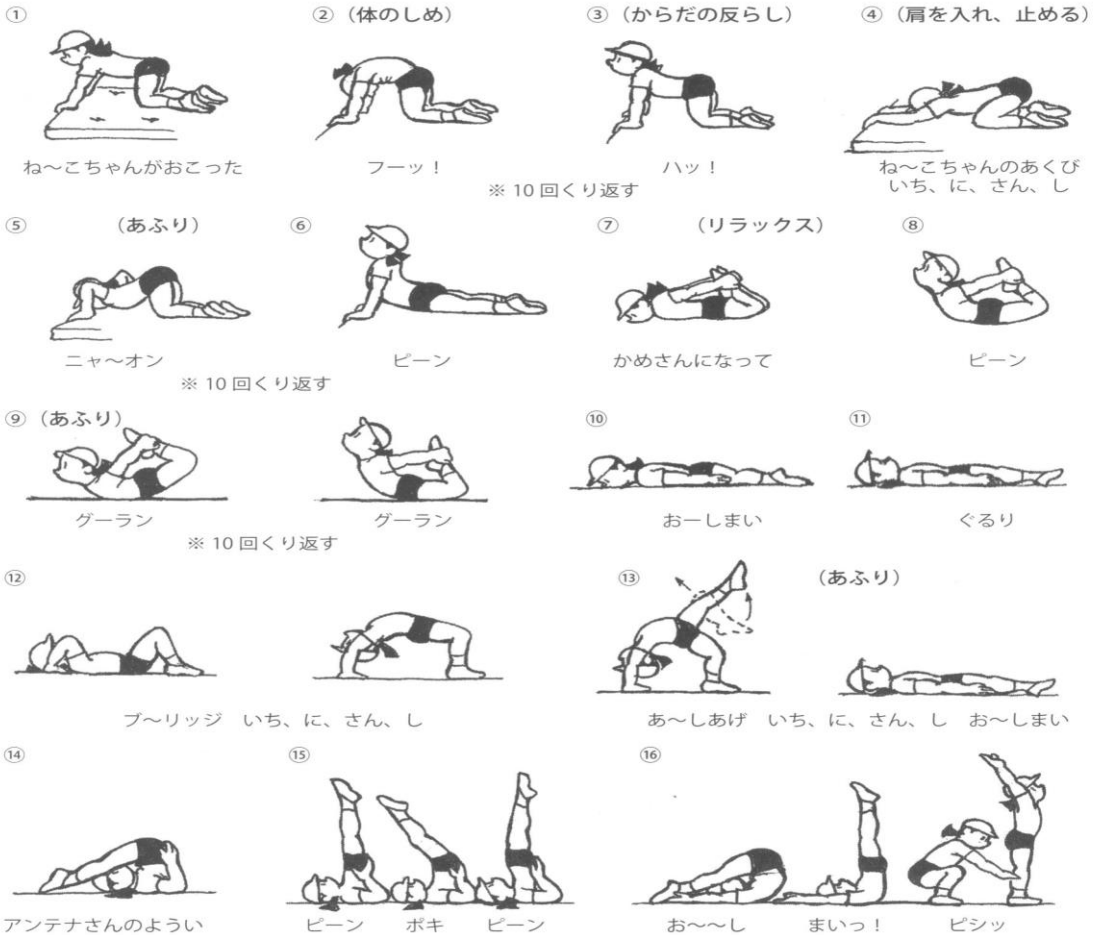
→連続技の演技づくりと発表

- ・構成を考え、グループで演技の修正しながら、作品の完成を目指し発表する。
また、友達の演技を採点し、相互評価も可能。

(3) ねこちゃん体操

①準備運動としての「ねこちゃん体操」(埼玉・山内基広氏の考案)

器械体操に欠かせない「あふり、はね、しめ、ひねり」などの体幹操作を洗い出し、これを「ねこちゃん体操」として考案されました。



3. 「跳び箱運動」の授業づくり

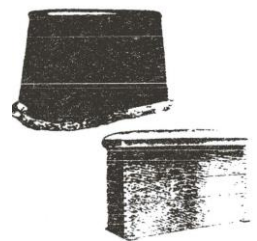
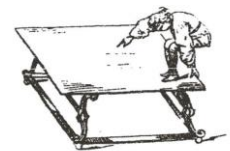
安武一雄氏 資料集から抜粋

(1) 「跳び箱運動」という教材について —その歴史から—
 〈跳び箱運動における奇妙な関係〉

—身体訓練の道具としての「跳び箱」で、支持跳躍運動というスポーツとしての技術を教えようとしている—

【跳び箱の発祥】

スウェーデン体操の創始者であるリングによって19Cはじめに空間における身体支配や姿勢訓練のために、それ以前のティッシュ(テーブル)をもとに作られた。その当時は150cm×150cmの立方体に近いもの。それがスウェーデン体操の広まりとともに形も直方体へと改良されていき、さらに1920年代にはガウルホーファーによって台形型のものが考案され、単なる跳躍器具としてだけでなく多様な使用法も開発されながら学校体育の主要な器具の一つとして広まっていった。そこでは体力訓練や姿勢訓練の道具とされた。

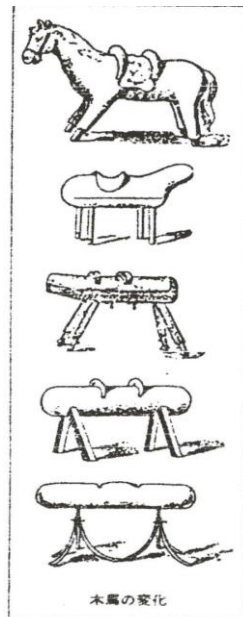


【跳馬の発祥】

現在の体操競技における跳馬運動は、乗馬術という実用術の訓練の道具として生まれてきた「木馬」が元になっていると言われている。それが、19Cになってヤーンの始めたドイツ体操の中に取り入れられたところから、「木馬」の頭やしっぽを取り除いた「跳馬」や「鞍馬」に発展したと言われている。

そしてやがて、ドイツ体操（トゥルネン）のなかで実用術として乗馬術から、運動そのものの面白さを追求する支持跳躍運動を中心とする（スポーツとしての）跳馬運動に発展する。

※実はこの支持跳躍運動は現在の跳び箱教材の中核的な内容であり、その意味からいえば、元々は体力づくりや身体訓練の道具であった「跳び箱」で、運動そのものの面白さを追求するスポーツとしての「跳馬」の中身を教えていることになる。



（2）跳び箱運動は何を教える教材か

⑦跳び箱を越えるべき「障害」と捉えてそれを「克服していくこと」に価値を見出していく（以前の学習指導要領の捉え方）のか、

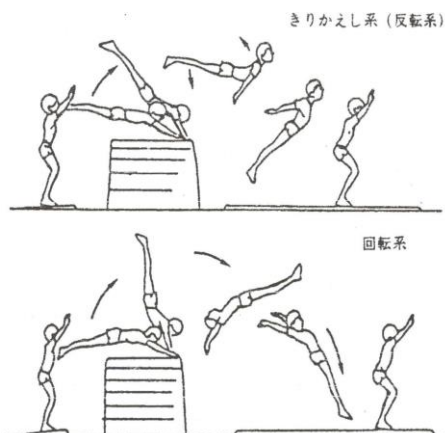
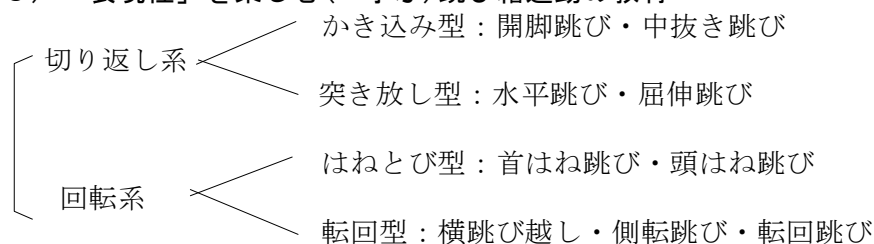
⑧一つの体操用具としてそれを使用して体力づくりや身体形成をねらうのか、

⑨それともスポーツとして発展している対象競技の中の跳馬を教材化したものとして「表現性」を求めていくものなのか。

その捉え方によって「教える中身(教科内容)」は変わり、当然教材や授業内容も変わっていくこととなります。私たちは、その文化性からいって⑨の「表現性」を求めていくもの（＝跳び箱という器械を使って身体表現・空間表現を楽しむもの）と捉えたいと考えています。

従って、何段が跳べただけに価値を求めるやり方や、サーキットトレーニング的な中に跳び箱を入れ込んだり、開脚跳びや閉脚跳び・台上前転といった技が出来たか出来なかったかと言うことだけに捕らわれる鋳型化した授業から解放されたいと思います。

（3）「表現性」を楽しむ（＝学ぶ）跳び箱運動の教材



左の上の図は切り返し系の水平跳びを、下の図は回転系の転回跳びをあらわしています。手を着いたところから着地までをみたとき、回転系の技の方が「表現性」を豊かにできることは簡単にわかると思います。しかも上の図の切り返し系の中でも「突き放し型」は技術的にも体力的にも難しく、殆どかき込み型の「開脚跳び」か「中抜き跳び」ということになり、ますます「表現性」が追及できる範囲は少なくなります。それに対して回転型の「横跳び越し」なら、だれにでも獲得しやすく「ひねり」を加えたりすることで「表現性」も豊かにしていくことができます。

4. 跳び箱指導の実際

(腕立て) 開脚跳び

※とは言っても、「まずは跳び越せないで…」とか「評価項目にあるから…」等といった理由で「どうしても開脚跳びは…」という人のために、「開脚跳び」の指導のポイントと留意事項を挙げます。

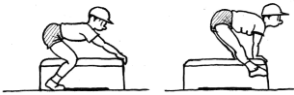
- ・開脚跳びができない子の多くは「運動イメージ（特に後半）」が抱けない
- ・跳び越し部分の技術「体重移動を含むかき込み技術」から教える。
- ・「跳び越せる」自信を付けてから「助走-踏み切り」の学習へ
- ・「助走-踏み切り」は、リズムを中心に

▷手を着く位置は前方だが、踏み切りの強さを強調しても無理

▷かき込み動作による前方への突っ込みによる危険性がある（必ず前方を見る）

〈開脚跳びの段階指導〉

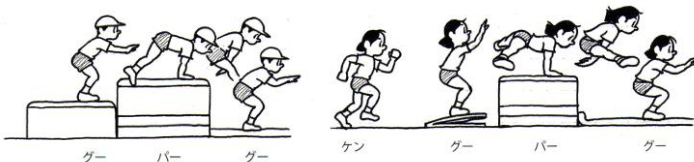
(1) 跳び箱の横から



(2) ロイター板から手を着いて



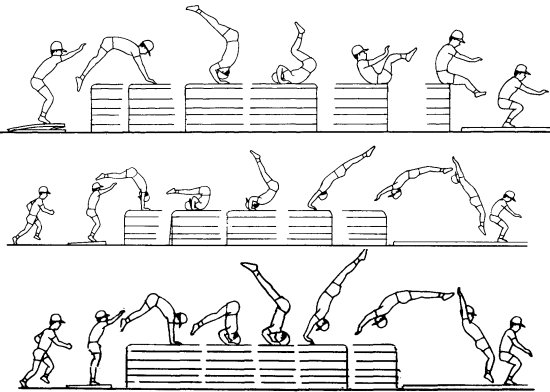
(3) ロイター板から手を離して



← ・ 一歩助走で⇒

・その後、数歩助走から
「ゲー、パー、ゲー」のリズム

台上前転⇒ネック（ヘッド）スプリングへ



☆跳ねのタイミング

①台上前転

- ・マットでまっすぐに前転
- ・手よりも手前に頭を入れて前転

②足のぼし台上前転

③ネックスプリング跳び

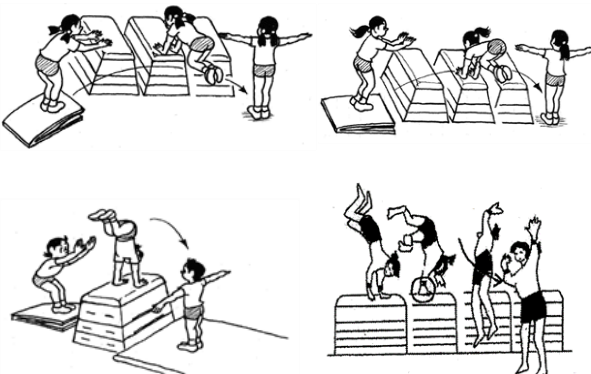
- ・舞台からの跳ねの練習
- ・助走をつけて跳び箱で

④ヘッドスプリング跳び

- ・舞台からの跳ねの練習
- ・助走をつけて跳び箱で

(⑤) ハンドスプリング

横跳び越し⇒ひねり横跳び越しへ



☆腰の引き上げ

①横跳び越し

- ・斜めから助走
- ・正面から助走

②ひねり横跳び越し

(視線の方向で側転跳びに)

③ハンドスプリング

←後ろ側についている手を離しながら前を向くように体をひねる。逆さまになっているときに「くるり」とすばやくひねるのがポイント。