

# ハンマー投げをしよう

伊藤知可子（苅田北小）

## I. 初めに

前年度の《スポーツとしての投競技を考える》の後半として、その時できなかったねらい②の研究をおし進めるためにこの実践を行った。昨年に引き続き同じ児童で行いたかったが、児童数が減り2クラスになったため、一気に人数が増えた。5年時に担任した児童は13名。クラスの2/3が、丸太投げを知らない（体育でのグループ学習も未経験）ので、「丸太投げをしよう」を振り返るところから授業を開始した。

## II. ねらい

- ① 近代スポーツは、競い合うあためのルールを顕在化させていく中で、競争以外のものをはぎとって、競争を先鋭化させていたことが分かる。
- ② 近代スポーツは、初めからルールがあるのではなく、競技が行われた場所や時代背景に限定されながら変化していくことに気づく。

### ○近代スポーツ→世界への広がり

合理主義を追求した近代スポーツは、誰もが楽しめるという精神の元の平等を求めていった。

### ○民族スポーツ→コミュニケーションのたてとして

アイデンティティーの共有のために、その枠の中で競い合うにとどまった。

より遠くへ、より速くよりも、自分らしさを大切にした。

今回のハンマーは、用具の改良によって記録が伸び、さらにそれに見合う技術の開発とルールの変遷が歴史的にもとらえやすいと考えた。

## III 指導計画 全17時間 8グループ（1グループ4～5人）

### (1) 「丸太投げ」を振り返る。—3h（運動場・教室）

○どんなことを大切にルール作りをしてきたか。

的に当てる・投げた距離を競い合っ楽しむ。

誰でも参加できる。

みんなが平等になるように楽しむ。

### (2) ハンマー投げをしよう —9H（教室・運動場）

民族スポーツとして昔から行われていた「丸太投げ」は、近代化しなかったが、「ハンマー投げ」は、近代スポーツとして今も行われている。なぜ、「ハンマー投げ」は残ったのか。「ハンマー投げ」の歴史を振り返ることで、その違いを考えよう。

#### ① 「ハンマー投げ」の歴史の追体験

○3種類のハンマーを比べてみる。

○「ハンマー投げ」をする。

#### ② 実技を元にハンマー投げの用具やルールは、どうして変わって行ったのかを考える。

(3) 今のハンマー投げとスコットランドのハンマー投げとの違いを考える。

—3h (教室)

○写真から違いをさがし、話し合う。

○スコットランドのハンマー投げは競争だけなのか？

(4) 「丸太投げ」「ハンマー投げ」のまとめをする。—2h (教室)

自分達の丸太投げ、ハイランドの丸太投げ、ハンマー投げの違いが分かる。

#### IV. 実践経過 (1998. 10. 17~12. 21)

(1) 丸太投げをしよう

現クラスは、6年生になってクラス替えがあり、丸太投げを経験していない子供が2/3おり、丸太投げを振り返るところから授業をスタートさせた。元5—3の子供が、どんなことを大事にしてルールを決め、「距離」「的当て」が生まれたのかを説明後、VTRで様子を見せ、実際にやってみた。

・「距離」は、力のある人となない人ではだいぶ違う。「的当て」は、みんなが届く距離だから「的当て」の法が平等だと思った。 A子

(2) ハンマー投げをしよう

① どれが古いハンマー？

「丸太投げ」は近代化しなかったが、「ハンマー投げ」は近代化した。なぜなのかを歴史を振り返ることで考えていく。

まず、どんな投競技を知っているかを問うと、円盤投げややり投げはすぐ出てきたが、ハンマー投げを知らない子供が多かった。3種類(実技を行うために研究部が製作してくれた安全なハンマー)を見せ、どれが古いかグループで予想させた。子どもたちは興味を示し、触りたくてうずうずしていたので、講堂で実際に触ったり持ったり投げたりして予想をしていった。予想は8グループとも正解。

2班→木はしならないから飛びにくい。だから進化してしなるもの(パイプ)になった。

そして、紐は軽い上に遠心力がつくからよく飛ぶ。ハンマーの形じゃないから最近できたと思う。

6班→木はしならないから遠くへ飛ばない。パイプは木よりよくしなるし軽いからよく飛ぶ。紐は持ち手があるから投げやすい。

その後、ハンマー投げのどんな事を知りたいか聞くと、本物の重さ、どんなふうにして木から紐になったか、どうやったらうまく飛ぶかいつ頃から始まったのか等が出てきた。

試しで木が投げやすかった者→3人

パイプが投げやすかった者→30人

紐が投げやすかった者→5人

・木が一番飛んだけど、実際に紐の投げ方を練習すれば、紐が一番飛ぶと思う。 M男

・なぜ、投げにくい紐になったのか分からない。重さで紐になった

としても、もう少し投げやすい物にしなかったのはどうして？

A子

### ○練習開始

現在のハンマー投げは紐状の物だが、投げにくいという子供が多かった。初めはどうして投げたらいいか分からず、三種類とも自分が回転して投げているが、目が回ってくるので、柄を回して投げるようになった。その後 男子は木とパイプではバットの構え方から投げるが多くなったが、女子は勢いをつけず放り投げるという感じの投げ方だった。そのうち 45° の角度で投げればよいというアドバイスが出てきた。紐のハンマーは頭上で円を描くように投げだしたが、これだと手を離すタイミングが悪いとどこへ飛んでいくか分からない。そこで、体側で縦方向にハンマーを回すように変わっていった。また、木やパイプを投げる時は、助走をつけて投げる子供が多くなり、手首を回転させて投げたり、放物線を描くように投げたりする子供が現れた。女子は投げるタイミングがなかなかつかめず、下のほうで手を離してしまうので、距離が伸びない。しかし、最初はなかなか飛ばなかった紐の距離が伸びた子供が増えた。

- ・紐はタイミングが合うと、遠心力がかかるのでよく飛ぶ。 K君
- ・紐を投げる時、一歩踏み込んで投げたら記録が伸びた。 S君
- ・握りこぶし3個分の角度でねらうとよく飛んだが、方向がまだまっすぐ飛ばない。

T君

- ・投げる時ブンという音がしたときは遠くへ飛んだ。 H子
- ・木やパイプを離すのが早いと下に飛んでしまう。 T子

### ○記録会

役割を決め、1グループずつ試技をする。1人2回、ファールは2回まで。10から35Mまで5Mおきに白線を引いた。測定は、ハンマーが最初に落下して位置で計測。

結果は紐が一番遠くへ飛んだ子供が多かった。(紐・パイプ・木の順)

一番いい記録は

男子 木→31M      パイプ→33M      紐→38M

女子 木→27M      パイプ→29M      紐→34M

平均

	木	パイプ	紐
女子	19.34	20.19	22.52
男子	27.5	29.18	30.18

(単位はM)

木から紐の記録の伸びは 女子で約3.2M 男子で約2.6Mだった。

- ・人を見て気がついたことは 紐を投げる時 ほとんどの人が縦に紐を回して投げているのに、一部の人は横に回して投げている。その人はよく飛んでいた。なぜなら、縦なら地面に着く恐れがあるし、上に上がる場合もある。それに比べて横は離すタイミングが悪いと左右どちらかに飛ぶが、良かったら地面に着かないでまっすぐ飛ぶ。 M子

- ・ハンマー投げは、丸太投げの続きなのにほとんど違うものだと思った。投げることでは続きだと思うけど、競技ということでは似ているようで似ていない。ハンマー

投げは踏切線の存在が大きく、気になって思いきり投げれなかった。プレッシャーをよいプレッシャーに変えるのはとても難しい。 T子

・ 3種類で投げ方が違うので丸太投げより難しかった。 S子

② 「ハンマー投げ」の用具やルールはどうして変わっていったのだろう。

3種類のハンマーの時代の重なりをカードで示し、そこに各ハンマー投げの記録と自分たちの記録を提示し考えさせていった。しかし、3種類の記録は大幅に違いがないのでどうして変わっていったのかが分かりにくいため、木と紐の記録から考えていった。研究部で3種類のハンマーについて調べてみたが、パイプ（しなる物）が使われていた時代が短かったらしく、木のハンマーを使いながらしなる物も並行して使われていたようだった。そのためパイプの記録を抜いても 本時の学習内容をつかませることができると考えた。

両方の記録が時代とともに良くなっているので、記録を伸ばすために用具が変わり、技術も変わることは分かりやすかった。記録重視になっていったことも子供たちは理解できた。しかし、木やパイプのハンマーが使われていた時代の技術やルールがどのように変化したかは図からは分かりにくいので私が説明した。

木のハンマーの時代の技術はその場から投げる、走ってきて投げるだった。自分たちも木とパイプのハンマーで体験したことを思い出させた。1860年の26.69Mの記録しかないが、それ以前にも行われていたが記録がないと言うと「なんでー」の声。そのころは勝った負けたかだけの世界で、そこに集まった人の中で今年は誰が勝ったかが分かればよかった。パイプの時代の技術は、一部の男子がやろうとしたが難しくてやめた体を回転させて投げていたと話す、「そんな無理やで・・・」技術としては単純だったことは理解できた。次にルールの変化について説明をした。木の時代は用具や重さ、長さが場所によって違って、自分に合った物、自分が使いやすい物でよかったと言うと、「えっー！」「うっそー！」「だから力持ちが有利になる。」という納得。力比べをしていたことが分かった。パイプの時代になると、ハンマーの重さが16ポンド(7.26Kg)に決められ、7フィート(約2M)の円から投げるように変わったことには、自分たちも助走をして投げていたのではそのほうが投げやすいことは分かったが、2Mでは「ムチャ狭い！」「そんな投げられへん」「なんで？」ただの力比べから変わってきたことは理解できたようだ。現在のハンマーについても説明をした。

投げる角度がさらに狭くなった。体を回転させてハンマーを投げるようになるとハンマーがどこに飛ぶか分からない。陸上競技大会も始まっていて、フィールドでは他の競技もやっている・・・と言うと「こわ〜」

「ということでどうなったと思う。」の問いに対して「だから投げる角度が変わったんや。」  
「木の時代は線だけだったみたいで180°。それが、90° 60° 45°と変わり今は40°になった。」子供たちは40°を両手で測りはじめ その狭さに驚いていた。また、投げる場所の変化やハンマー投げの歴史を話した。VTRで室伏選手のハンマー投げを見せたが、体を回転させて投げている姿にびっくりしていた。この時間は子供たちは聞いていることが多く、教え込みになってしまった。

- ・ハンマー投げに歴史があることやルールのでき方に驚いた。初めはただの力比べをしているだけだったのに。力のある人が有利だったからルールが変わったと思う。今のルールは難しいけれど有利という言う言葉がないから今のほうがいい。 Y子
- ・100年ぐらいでルールがすごく変わっている。用具が変わると60Mぐらい記録が違ふようになったのはすごい。紐のハンマーは、体を回転させて遠くに飛ばすのは技術が必要だから、記録を伸ばすのは難しい。だから紐になったことが分かった。 K君
- ・ずっと昔から記録を伸ばすことを考えていたと思っていたけれど、最初は勝ち負けだったことにびっくりした。 K子

(3) 今のハンマー投げとスコットランドのハンマー投げとの違いを考える。

スコットランドのハンマー投げの写真を見て、気づいたことを出し合った。服装や投げ方等に違いがあり、木のハンマーを使っていることから競い合いをしている、力比べをしていることは分かったが、なぜこのハンマー投げが今も行われているのかは分からないようだった。ハイランドゲームのプログラムには 前年度の優勝者名は書いてあるが、記録が書いていないのはなぜか知りたかった。子供たちにとって勝ち負け＝記録と考えている子が多く、ハンマーを投げた瞬間の写真を見せても その投げ方よりも、ハンマーがどれくらい飛んだかに目がいついた。記録重視が子供たちの世界にもある。そこで、子供たちの感想の中にあつた「力比べで楽しそう。真剣だけど楽しそう。」をもとに みんなが知っている競技の仕方や競争とは違う「何か」があるかもしれないと ハイランドゲームのVTRとパネル写真を20枚ほど見せた。出場者はキルトをはき、楽しそうな雰囲気伝わってくるので子供たちの反応はすごく、興味を持って見ていた。だが、「何か」を考えさせることはできなかつた。翌日、ハイランドゲームについて書いたプリントを使ってイングランド対スコットランドのことを説明したが、イギリスの歴史が大きくかわっているため、難しい話になってしまった。

スコットランドのハンマー投げは、投げ方はその場から後ろ向きで投げる、服装はキルトを着用、選手は体が大きく、筋肉モリモリ、行われる場所は狭く、囲まれたところであり、昔ながらの木のハンマーを使い、力比べで競い合っている。これがスポーツの原点になるとまとめた。それに対して 記録を伸ばすために木のハンマーからパイプのハンマー紐のハンマーに変化してきた。そのために用具や技術・ルールが変わってきた。このようにして出来上がったのが近代スポーツという とやや強引にまとめてしまった。「何か」については子供たちの感想に期待をすることにした。

- ・競争以外の何かとは、「スコットランド人らしさ」「スコットランド人としての誇り」を守ることなのか。今でも昔ながらのスポーツをやっているのは、イングランド人にバグパイプやキルトを禁止されたからなのかなと思った。 H君
- ・スコットランド人らしさとは、どういうことなのか。スコットランド人らしいしぐさがあるのかなあ。大会の時誰とでも楽しくできることなのかなあ。自分が負けても勝った人に「よかったね。」と、自

分が負けたことにむかついたりしない気がする。

H子

- ・スコットランドの人たちが自分らしさを忘れないためにキルトを着ているなんて それほどスコットランドが好きなんだなあ。 S君
- ・なんで木のハンマーを今も使っているのか、競争と違う何かとは、自分たちらしさを示そうとした競技だったということが分かった。

K君

### (3) まとめ

自分たちの丸太投げ・ハイランドの丸太投げ・ハンマー投げの違いやつながりキーワードを使ってまとめさせようとしたが、子供たちにとってかなり難しかった。まず、グループで考え、その後みんなでもまとめていった。

使ったキーワード

大昔・中昔・今現在・木・しなる物・ひも・美しさを競う・現在も残っている  
強さを競う・距離を競う・服装・ルール作り・投げる場所・近代化・昔ながらの力比べ・みんなが平等に競える・だれとでもいつでもどこでもできるルール・より遠くへ飛ばすために技術や用具の改良・今のハンマー投げ・より競い合いをしやすく、勝敗を決めやすくするためのルール作り

「ハイランドの丸太投げ」のキーワードが少なく、「ハイランドのハンマー投げ」のキーワードが多いことでなぜこのような違いができたかを話し合った。「ハイランドの丸太投げ」は、昔ながらのその場限りの競い合いなので、変化する必要はなかった。「ハイランドのハンマー投げ」から出発した「ハンマー投げ」は、距離を伸ばすことを優先してきたため技術や用具が改良されていったことは理解できたが、それが近代化したことに結び付かなかった。(前時にまとめたのに・・・)「自分たちの丸太投げはどうだろう。」の問いには、「最初は平等なんか考えずに好きなゲームを作った。みんなで楽しむためにどのゲームにするかになった時、〈みんなが平等できる〉ようにすることでゲームを考えた。このことが近代化になると思う。」とM子が、「ハイランドの丸太投げは、誰でもどこでもできないから近代化しなかったけれど、ぼくたちの誰でもどこでもできたから(5-3で考えて、6-1でもできた)近代化したと言えると思う」とH君が答えている。近代化したスポーツであるハンマー投げは、記録優先の競争のしかただし、みんなが知っているスポーツは、ほとんどが近代スポーツだということを話して、この授業を終えた。

- ・今まで勉強してきてすごく難しかったことと分かりやすかったことがあつ

た。ハンマー投げにこんなすごい歴史があるとは思わなかった。丸太投げはほとんど発達していなくて残念だけど、それはスコットランド人ということをととても大切にしていることから、それでいいと思う。それに比べ

ハンマー投げはどんどん発達して行って、記録を伸ばし なんか急ぎすぎだと思った。

N子

- ・なんかややこしかった。でも、私たちが普段当たり前にやっているスポーツの裏には、改良や色々なことがあったなんて知らなかった。丸太投げでスポーツづくりに近いことをやってみて 初めてこんな難しいことをやった人たちがいるから、私たちが楽しめるんだなと思っ

た。他の学校で開発した丸太投げができる日を楽しみにしています。

A

子

- ・自分たちの丸太投げとハイランドのハンマー投げは、同じぐらいルールを変えていったのにビックリした。逆にハイランドの丸太投げは美しさを競うというルールを変えていない。スコットランド人らしさを残すのに一番あっているには丸太投げだと思った。

M子

- ・昔から記録を伸ばすために技術や用具が変わってきたのに、今も変わっていないのがあると分かった。多分、これからももっと記録を伸ばすためにやり方や用具が変わると思う。

Y子

- ・ハイランドのハンマー投げは、距離を競うことで今のハンマー投げにつながったことが良く分かった。

Y男

- ・自分たちの丸太投げやハンマー投げは、ハイランドのもの比べるとかなり違うことが分かった。ハイランドの丸太投げが進歩していないのは、他の国でやらないから別に進歩する必要がなかった。教室で体育をやったことがなかったけれど、体育は何かをするだけじゃなくて考えることも必要だと思った。

M

子

## V. 終わりに

2年間にわたる実践だったが、私のつたない授業に最後まで子供はよくついてきてくれたと思う。途中であきかけたこともあったし 私の強引さが出たこともあったが、それほど嫌がることもなく、むしろ知らなかったことを知りたい！やってみたい！という気持ちが優先されたようだ。また、研究部でこの学習の様子を報告し、次にどうやっていったらいいか授業を組み立ててもらいながら進めていけたことが大きかった。しかし、実践内容がねらいに即したものだかどうかは自信はないが、実践させてもらったことに感謝しています。そして子どもたちはこの学習を通してみんなで考える、みんなで色々なことを乗り切っていく気持ちが大きくなっていったことが何よりうれしかった。クラスがまとまっていったことも事実。やんちゃだった男の子たちもクラスのことを考えた行動がとれるようになり、女子も生き生きとした顔になっていった。そして卒業式の日 心にいつまでも残る子供たちのプレゼントで私の顔がくちやくちやになったことを覚えている。今年3月に定年退職をすることをどこかで聞きつけ、クラス会を開いてくれた。集まってくれたのは28人。みんなで私の退職を祝ってくれた。小学校卒業以来会っていない子どもも多くいて 久しぶりの再会をみんなで喜んだ。この時の話題の中に丸太投げやハンマー投げをしたことがあがったのは言うまでもなく、子どもたちにもインパクトが強かったようで、当時の話で盛り上がった。この子たちも今は23歳になる。母親になった子、父親になった子、教師になった子、保育士になった子、会社員になった子、大学院に進んだ子等さまざまだが どの子も地に足をつけて生活をしていることが、本当にうれしかった。ちなみに5年生で「丸太投げをしよう」の最初に登場していた一番のやんちゃだったN男は、男の子3児の父親になり、H男は、大学院で法律の勉強をしているし、W男は会計士になっている。

最後に この実践を後押ししてくれた当時の研究部の先生方 ありがとうございます。大人になった子どもたちへも感謝しています。