

『ハンドスプリングへの道』 - 6年生の跳び箱 -

1. どっちがいいのかスプリング系？横跳びこし系？

「ハンドスプリング」に至る学習の流れとしては2つの系統があり、どちらの方法も一長一短があると思える。

| |
|---|
| スプリング系 台上前転(膝伸ばし) ネックスプリング ヘッドスプリング ハンドスプリング 横跳びこし系 横跳びこし 側転とび ひねり横跳びこし ハンドスプリング |
|---|

前者を「スプリング系」、後者を「横跳びこし系」とする。スプリング系の場合、ヘッドスプリングとハンドスプリングは本来関連のない技である。ヘッドスプリングの練習を経たハンドスプリングは腰のとれた裁きとなり、ハンドスプリングとは言えない技になってしまう。反対に、横跳びこし系を経ると腰の伸びたハンドスプリングができるが、腰を上げる動作の習熟が難しく、最初の段階で止まってしまうことが多い。

同志会では横跳びこし系を主張しながらも、スプリング系の実践が多く報告されているのは、その習熟の困難さを表していると言えよう。

子どもたちは実際にどちらのやり方を選ぶのだろうか？そんな思いつきから始めた跳び箱実践である。

2. 2つの系統のグループで練習開始

(1)リーダーの選出、

まず、2つの系を実際に見せた。そして、自分がこれからできそうだと思う系を選ばせた所、スプリング系が17人、横跳びこし系が9人(26人中)となった。跳び箱の数の関係から6グループ、6人のリーダーを立候補で決めた。スプリング系4グループ(A)、横跳びこし系2グループ(B)を作り、グルーピングはリーダーに任せた。

(2)リーダーが練習計画を立てる

| |
|---|
| リーダーが授業の計画を立てる。 (リーダー会で教師が内容を確認) 計画に従って授業を進める。 授業がうまく進められたのかどうかの反省 |
|---|

体育の授業がある前日にはリーダー会を開いた。リーダーには学習資料(ソースボリューム)を予め渡してあるので、それに基づいた練習計画をその日までに立ててくることになっている。リーダー会では、練習計画の確認を行った後、グループの様子について毎回意見交流させた。

授業の流れは、リーダーが考えたことをほぼ尊重するが、考えさせたい共通課題があるときには、発問として投げかけ、グループで考えさせた。

授業経過(全16時間)

| h | スプリング系(A) | 横跳びこし系(B) |
|----|------------------------|-------------------|
| 1 | オリテ)リーダー選出グループ分け(教室) | |
| 2 | 跳び箱の感覚づくり(のり箱・おり箱・跳び箱) | |
| 3 | 台上前転 | 横跳びこし |
| 4 | ネックスプリング | 横跳びこし |
| 5 | ヘッドスプリング 課題について考える | 側転とび 課題について考える |
| 6 | ヘッドスプリング | ひねり横跳びこし |
| 7 | ヘッドスプリング~ハンドスプリング | ひねり横跳びこし~ハンドスプリング |
| 8 | 総合練習 | |
| 9 | 総合練習 Aのリーダーが Bに教える | |
| 10 | 総合練習 Bのリーダーが Aに教える | |
| 11 | 総合練習 発表会の技を決めて練習 | |
| 12 | 総合練習 演技の採点 | |
| 13 | 総合練習 演技の採点(VTRに撮る) | |
| 14 | VTRを見ながら採点の練習(教室) | |
| 15 | 発表会 | |
| 16 | 発表会 | |

3. 「はね」と「こしあげ」の課題(5h)

グループノートの記述から、つまずきを拾い上げ、それを全体(それぞれの系)の課題として考えさせた。

「スプリング系(ネックスプリング)」の課題

| |
|---|
| Q) はねのタイミングがわからない。足をキックするのではなくて、体全体ではねるってどうしたらいいのだろう？ |
|---|

子どもの答え) はねのタイミングがおそいので、台上前転でまわった瞬間に跳ねたらいい。ひざをのばすことに気をつける。

「横跳びこし系(ひねり横跳びこし)」の課題

| |
|--|
| Q) こしが上がらない。こしを上げないと体をまっすぐひねれない。こしを上げるためにはどうしたらいいんだろう？ |
|--|

子どもの答え) おしりをつき出す。体を小さくして、そらない。

「横跳びこし(ひねり横跳びこし)」は腰を上げなくてもできてしまう技なので、この発問は適切であるとは言えない。

横跳びこし系の子どもたちは、「腰を上げる」という課題に対してつまずき、なかなか上達しない。一方、スプリング系の子ども達は、台上前転からネック、ヘッドと次々に進むので、「スプリング系を選べばよかった。」という、横跳びこし系の子どもたちの声も聞かれた。

4. リーダーが教える(総合練習 9.10h)

各グループのリーダーが、自分たちが学習してきた内容を、今度は相手の系の人たちに教えた。(スプリング系の学習をしてきたAは、横跳びこし系の学習を、横跳びこし系の学習をしてきたBは、スプリング系を学習することになる。)そして、発表会で自分の発表する演技を決めさせた。

5. 演技の採点(12.13h)

ハンドスプリングに至る全ての技を学習した所で、演技の「採点」に入る。自分の演技する技に持ち点があり、それを「より大きく、美しく、正確に」演技することに向かわせた。

難度表

私の方から難度表を示したが、何回かの練習で、技同士を比べ、リーダー会で修正されていった。最終的には下表のような難度表ができた。

| 難度表(持ち点) | | | | | | |
|----------|----------------------------|-----|-----|--------|----|-----|
| | スプリング系 | | | 横跳びこし系 | | |
| 9.8 | 前転 | | | 前転 | 側転 | |
| 9.7 | 跳び | | | 跳び | 跳び | |
| 9.6 | | ヘッド | ス | | | ひねり |
| 9.5 | | リング | | | | 横跳び |
| 9.4 | | | ネック | ス | | こし |
| 9.3 | | | リング | | 台上 | 横跳び |
| 9.2 | | | | 前転 | | こし |
| 9.1 | | | | | | |
| 9.0 | は跳び箱の段数を示す 跳び箱は7段までしかない | | | | | |

発表会でスプリング系の技で発表した子どもの感想の中には、「ひねり横跳びこしの持ち点が高すぎる」と書いたものがあった。「ひねり横跳びこし」は腰の上げ具合に関係なく、それをすれば、高い価値点(ヘッドと同じ)がつくからだ。これは、教える側が「ひねり横跳びこし」の到達度を示さなかったことが大きな原因である。難度表をすべての子どもが納得できるものに仕上げるべきだったということが反省点として残る。

6. 発表会(15.16h)

個人戦と団体戦を行った。演技をして4人の審判がその場で採点した。主審が集計して、「ただいまの得点9.3」とその場で発表した。(子どもたちが発表会で選択した技は、ハンド-3人、ヘッド-12人、ネック-4人、ひねり横跳びこし-7人となった。但し、「ひねり横跳びこし」と言っても、その多くは腰の上がない「ひねり横跳びこしもどき」とも言えるものであった。)

| 採点の基準 | | | |
|-------------------|---------------------------------|--|----------------------|
| - 減点 | | | |
| (着地) | (ポーズ) | (演技の視点) | |
| 1 歩踏み出す - 0.1 | 不十分なポーズ - 0.1 | スプリング系 | 横跳びこし系 |
| 2 歩以上踏み出す - 0.2 | | * 回転後にゆがむ | * ひねり横跳びこしでひねりきれていない |
| 手を着く - 0.3 | | * 回転後に跳び箱にふれる | - 0.1 ~ - 0.2 |
| しりもちをつく - 0.4 | | - 0.1 | |
| + 加点(最高0.2) | | | |
| 美しい姿勢 + 0.1 | 遠くまで跳ぶ + 0.1 | | |
| 採点の方法 | | | |
| 4人で審判を行う | 4人の最高得点と最低得点をのぞいた2人の平均が得点となります。 | 審判 (主審) | 審判 |
| (例) 4人の審判の得点が | 9.1 9.4 9.3 9.0 となったとき | 助走 | 跳び箱 |
| 9.4 最高得点と最低得点をのぞく | 9.3 | 審判 | 審判 |
| 9.1 | $(9.3 + 9.1) \div 2 = 9.2$ | 主審の合図で演技を始めます。審判は採点して用紙に書き、主審の所に持って行きます。主審は計算して、得点を出します。 | |
| 9.0 | この場合は9.2となります。 | そして、「ただ今の得点9.2」とアナウンスします。 | |

7. 実践をふり返って

今回初めて「採点」を取り入れたが、子どもたちは大変興味を示した。採点基準に沿って単に採点するだけでなく難度表を話し合いで作りかえ、全員が合意のできる「みんなの難度表」を目指したものだ。しかし、上記の感想にもあるように、不十分な点も多い。実践が盛り沢山であり、「採点」に絞った実践を目指した方がよかったかもしれない。

「スプリング系」か「横跳びこし系」という点については、子どもたちの多くは、スプリング系を選んだ。これは、実践前から予想されたことだが、横跳びこし系は、初期の段階からすぐに「腰上げ」の課題につまずいていた。子どもからは、技が次々に発展していく「スプリング系」が魅力あるように思えたようだ。「ひねり横とびこし」の到達度を明確に示さなかったという授業者としての反省が残るが、一方で、「ひねり横跳びこし」の系をもっとわかりやすく整備していく必要があるように思われた。