

# 「表現」としてのマット運動「シンクロマット」

研究部 楠橋佐利（豊能町立吉川小学校）

## 1 はじめに

この実践は、2012年度、2015年度実践に続き、同校で3回目の実践である。子どもたちは、6年生。男子8名、女子11名計19名の児童たちで、4年生で一度担任をし、19名中17名にマット実践を行っている。この時は、側転とロングマットでの連続技作りまでは行っていた。

## 2 実践のねらい

- (1) 集団での表現について、グループで話し合いながら学習することができる。(計画→実践→総括をグループで行う。)
- (2) ①マット運動における技の技術ポイント(コツ)がわかる。  
②技の組み合わせ(連続技)づくりにおいて、技と技とのつながりや集団演技の構成の仕方(面の使い方)などについてわかる。
- (3) ①マット運動で、主に側転の仕方がわかり、できるようになる。  
②技の組み合わせ(連続技)で、友だちと調和(シンクロ)しながら、表現することができる。

## 3 学習の流れ(単元計画)

- (1) 1次…側転ができるようになるろう！  
①側転へのステップⅠ
  - ・「ねこちゃん体操」をやってみよう！
  - ・ねこちゃん体操の紹介→やってみる
  - ・動物歩き(くまさん歩きほか)

### ②側転へのステップⅡ

- ・くまさんのさんぽ
- ・ライオンさんが「ガオー」

### ③側転へのステップⅢ

- ・跳び箱でゾウさん(手・手・足・足のリズムをつかむ)
- ・マットでゾウさん

### ④側転へのステップⅣ

- ・手型・足型を使って、グループで自分たちの側転を確かめ合う。

### ◎より腰の位置が高い側転をしている人の手足ラインと、そうでないものとをくらべてみる。

### ◎ゴムを使った側転習熟

- ・鈴のついたゴム紐を使って、より腰の位置の高い足ののびた側転を目指す。

## (2) 2次・シンクロマットに挑戦しよう！

### ①「シンクロマット」を知ろう！

(教室オリエンテーション)

- ・「シンクロマット」とは、どのようなものか、についてVTRを見ながら確認する。さらに、シンクロマットを楽しく表現できる「キー」として、側転の獲得が必要であることを理解する。

### ②側転を思い出そう！

- ・手型・足型を使って、グループで自分たちの側転を確かめ合う。
- ・今までの側手へのステップの中から、グループや個々の課題にあった練習方法を選んで試す。

### ③連続技に挑戦しよう！I-①

- ・連続技のモデル(側転→前転、前転→前転・V字バランス等)を試してみて、

気をつけることをグループで話し合う。

#### ④連続技に挑戦しよう! I-②

- ・連続技のモデル(側転→前転、前転→前転・V字バランス等)を試しながら、より美しい側転や上手くつながられるような技の入りを習熟する。

◎側転を取り入れた連続技の学習である。この時間は、自分たちがこれから技をつなげて連続技を作っていくためのベースになる事を学習する。それは、

i) 技と技のつながりがスムーズに行くようにすること

ii) 側転→前転→前転からの

V字バランス

iii) 単一技をより質の高いものにしていくこと

⑤方形マットで面の使い方や技のつなが方を学習しよう! I-①

- ・「はじめ→中1→中2→おわり」という4つのくくりをつくり、それぞれで2つないし3つ程度の技をつなげて、試してみる。

・技と技をより美しくつながられるように習熟する。

⑥方形マットで面の使い方や技のつなが方を学習しよう! I-②

- ・4つのくくりを長さや技の大きさを考えながら、技を変更したりつなが方を工夫したりして習熟する。

・「グループで技をそろえる」ことを意識して練習する。

⑦構成を考えながら、シンクロマットをしよう! I

⑧構成を考えながら、シンクロマットをしよう! II 参観授業 (0.5h) と振り返り (後日 0.5h)

- ・前時の反省を生かして、構成を変更したり、技のつながりを習熟したりして、グループで話し合いながら学習を進めていく。

・個々の技の美しさや技と技のつながりの部分をスムーズにできるようにグループ

で見合いながらアドバイスをし合う。

⑨構成を考えながら、シンクロマットをしよう! III

- ・それぞれのグループが担うパートを確認しながら、全体がうまくつながるように音楽に合わせて通す。

⑩構成を考えながら、シンクロマットをしよう! IV

- ・それぞれのグループが修正を加えながら、全体がうまくつながるように、自分たちのパートがグループでうまく合わせられるように音楽に合わせて練習する。

⑪シンクロマット発表会本番に備えよう!

- ・今までの注意事項などを確認して、各グループでの練習と全体練習を行う。

⑫シンクロマット発表会

- ・これまで練習してきた成果をのびのびと表現する。

・自分たちの表現(シンクロマット)を見て、これまでの学習をふり返り、感想を書く。

## 4 実践に即して(実践報告)

(1)シンクロマットへの挑戦 I (2学期後半)

ここでは、例会で報告したとおり 3 の(2)のシンクロマットへの取り組みを紹介する。

①側転確認 2018/10/26(金)

生活班で、くまさん歩き→くまさんのおさんぽ→ライオンさんが「ガオー」→跳び箱でゾウさんで行った後、VTR撮影し、一人一人の側転がどの程度できているかを確認した。この時の映像をもとにグループ分けを行った。後日4人のリーダーが立候補し、この日の映像を見ながらグループ分け。運動の苦手なF、YM、転入生のOMe、MK、話の聞けないSMをそれぞれが積極的に受け入れる。身長やそれぞれの運動技能を加味しながら自分たちでグループ分けを行った。話し合いの内容を聞いて、子どもたちの意見を尊重した。

Aグループ

USがリーダー（リーダー唯一の男子）。一番運動が苦手なYMがここに所属。「大丈夫かな？」と一瞬感じたグループであったが、生真面目なOK（男子）、優しいNYがいるので、「まあいいか…」と思案を了承した。

#### Bグループ

クラス一のリーダー格、KHがリーダー。転入生2人を受け入れる。このグループは、全員高身長。合わす時に尺が合わせやすい、ということもグルーピングの理由の一つ。

#### Cグループ

KHと1、2を争うリーダー格のFK。姉が2015年度のシンクロ経験者で、6年当初から「やりたい！」と言っていた。運動が苦手、人の言うことを聞かないFがグループに所属。物事を嫌みなくはっきりと言うので、Fの見張り役的な存在。

#### Dグループ

何でもやりたがり、やや自己顕示欲が強く（さびしがり屋の裏返し）、独りよがりなOMがリーダー。何事にもていねいで力はあるのだが、突っ走ったり、口調がきつかったり、相手の気持ちを考えなかったりする所があるため、しばしばクラスの中でも浮くことがある。2学期修学旅行終了後辺りから浮き具合がピークになり、2学期終了時点ではかなり悩んでいた。ただ、押しは強いので、話を聞かないSMを担当。吉と出るか凶と出るかは、グループ分け直後は、未知数だったが、他のメンバーは、穏やかでOMをフォローできる女子IM、NAがいる。

②それぞれの課題（側転の出来具合）に即した習熟を新グループで行う。

側転の復習として、◎手型・足型を使って、グループで自分たちの側転を確かめ合う。  
◎より腰の位置が高い側転をしている人の手足ラインと、そうでないものとをくらべてみる。  
◎鈴のついたゴム紐を使って、より腰の位置の高い足ののびた側転を目指す。さらに、側転→前転→前転V字バランスの連続技を行い、スムーズに技をつなぐために「側転で前

を向くこと」と、「1つ目の前転と2つ目（V字バランス前）の前転のスピードを変えること」をポイントとし、そこを意識して習熟（前を向いて側転から前転は、4年生時に学習済み）を行った。

②「シンクロマット」を知ろう！

（教室オリエンテーション）

技の学習をいくらか行ったところで、これまでのシンクロマットの映像を見た。2015年度の6年生が披露した際、現在の6年生は、3年であった。実際に見ていたが、やはり学習を通して見るとずいぶん違ったようであった。感動とともに「シンクロ（＝調和「合わせる」や「ずらす」）」の意味を改めて実感し、これから取り組むことへの意欲を持ったようであった。

ちよーちよーちよーうまかった！めっちゃ工夫（考えて）してふりを（技を）考えているのが分かった。側転ができなくても、全然気づかないほどすごかった。（私たち、これできる～？）と思った。これからはすごいシンクロマットをめざして練習をがんばりたいです。Bグループリーダー KH

技一つひとつが安定していてスムーズにつながっていた。みんなの動きが合っていた。でも、ずらしてても、カッコよかった。最後のポーズは、しっかり止まってやった方がカッコいいと思った。技に失敗しても、せいっぱい努力しているのが伝わってきて、カッコよかった。Aグループ OK

②「試しのセット」（8×4）の試作

3学期に行う「シンクロマット」にそなえて、「試しのセット」（8×4）を作ってみた。それに伴い、使うであろう側転以外の技（単一技）の練習も行った。子どもたちが使おうと考えた技は、後転、倒立前転、ブリッジ等で、後に飛び込み前転等も加わった。

（2）シンクロマットへの挑戦Ⅱ（3学期）

### ①側転を思い出そう！

- ・手型・足型を使って、グループで自分たちの側転を確かめ合う。
- ・今までの側転へのステップの中から、グループや個々の課題にあった練習方法を選んで試す。

Aグループは、全員がYMへのアドバイスを書いていた。ふりあげ足の事を意識させようとしているのであろうが、本人は、「前転した時に、足を打って痛かった。」と一言。しかし、できないYMに目を向けているのは良い傾向であると感じた。(ここからは、AグループのGノートへの記述を中心に紹介する。)

「マットから体ができるだけ垂直になるよう足に力を入れ、マットを蹴ると良くなると思う。」(OK→YM)

また、本格的に選曲が始まった。リーダーたちが曲を募集し、3曲にしぼった。(リーダーは、歌詞まで渡した)ここからは、構成しやすい曲を選ぶということで任せてもらったのだが、どうもうまくいかず、さらに3曲を選び直した中の「Story」(AI)に決定した。曲選びのポイントになったことは、○テンポが速すぎないこと○4拍子で小節がはっきりしていること○終わりがある(フェイドアウトしない曲)ことの3点であった。擦った揉んだして、決まったのは1月の半ばを越えていた。

### ②連続技に挑戦しよう! I-①

- ・連続技のモデル(側転→前転、前転→前転・V字バランス等)を試してみて、気をつけることをグループで話し合う。
- ・連続技の幅を広げるために、ホップ側転を学習する。
- ・2学期に練習した単一技の復習をする。

この日は、ホップ側転に向けて大きな「ガオー」と1回ジャンプしてからの側転を紹介した。大きくふりかぶった方が「腰の上があった側転」ができるという実践者の思いと、速い側転というアイテムを手に入れさせたいという思いで課題としたのだが、YMにとって

は、とてもそれどころではない。ずっと見ている訳ではないが、どうもYMの試技回数が少ないように思われて仕方なかった。アドバイスも行われているが、「腰を上げるために何にとりくめばよいか?」について、実践者もあいまいなところがあり、ましてや子どもたちは…、というところであった。

「足を上にあげると回りやすくなった。それは、前よりも勢いがついて、足も上がるようになったからだと思う。」(OK)

「側転の時、手を横の方へ着いているから、徐々に真中へ手を近づけると良いと思う。」(OK→YM)

### ③側転を含む連続技に挑戦しよう! I-②

- ・連続技のモデル(側転→前転、前転→前転→V字バランス等)を試しながら、より美しい側転や上手くつなげられるような技の入りを習熟する。

側転を取り入れた連続技の学習である。この時間は、自分たちがこれから技をつなげて連続技を作っていくためのベースになる事を学習する。それは、

- i) 技と技のつながりがスムーズに行くようにすること
- ii) 側転→前転→前転からのV字バランス
- iii) 単一技(特にホップ側転)ができるようになり、より質の高い側転に仕上げていくこと。

の3点であった。Gノートには、単技の技術的な記述も多くみられるようになってきた。

「倒立前転の足が上手に上がらないので、次は、もう少し『ガオー』のポーズを大きくやりたいと思いました。ホップ側転で、きよりはかせげるようになったので、良かったです。後転→前転が大変なので、やり方があれば教えてほしいです。」(NY)

### ④方形マットで面の使い方や技のつなげ方を学習しよう! I-①

- ・「はじめ→中1→中2→おわり」という4つ

のくくりをつくり、それぞれで2つないし3つ程度の技をつなげて、試してみる。

- ・技と技をより美しくつなげられるように習熟する。

この時に、初めて方形にマットを敷いて、それぞれのグループがセットを試してみた。

#### ⑤曲にあったセットを話し合って完成させよう！

マットのそばでセットをつくっていく方がやりやすいと思っていたのだが、子どもたちを見ていて、やはり落ち着いて考える時間も必要だと思い直し、第1・第2セットの素案を教室で考えることにした。ただ、体育館でやったことや以前にモデルセットをつくったことなども無駄ではなく、セットを創っていくための討議が一定できていたように思う。ここで作ったセットをベースにして、各グループが完成に向けてその都度マイナーチェンジを加えながら作っていくことになった。

#### ⑥方形マットで面の使い方や技のつなげ方を学習しよう！I-②

- ・4つのくくりを長さや技の大きさを考えながら、技を変更したりつなぎ方を工夫したりして習熟する。
- ・「グループで技をそろえる」ことを意識して練習する。(音楽に合わせてられるところは合わせる)

それぞれのグループが時間を分け合って方形マットを使うことになり、方形マットをメインマットとして、サブマット(その他の練習用マット)が必要になった。グループがわかれて練習するための数が足りなかったので、隣の小学校から借りて場を整えることにした。

「後転は、足を曲げてスタートしてしまうので、そこを気をつけたいです。正方形にした時、後転が、立ってやる人と、しゃがんでやる人がいるので、統一した方がいいと思います。」(NY)

「後転の時の右手の力を強くするの、がんば

ってください！側転は、どんどんやるうちにきれいになっていって、いいと思います。」(NY→YM)

#### ⑦構成を考えながら、シンクロマットをしよう！I

ここでは、第2セット中心に完成を目指し、試してみる。また、それぞれのグループの演技をつなげて今回の演技の全体像を見てみる。第2セットは、学習時間内に完成していないグループもあったが、ここらあたりまでくると、自分たちで時間を見つけ、セットを構成していく姿が見られるようになってきた。また、音楽を付けて各グループのセットを合わせたことで、全体像がつかめたようだった。さらに意欲を持つ子どもたちも現れてきた。

「2こ目が、まだ覚えられていないので、できれば、次回までに覚えられるようにしたいです。全部のチーム合わせると、すごくきれいに見えて、すごいなと思いました。」(NY)  
「後転やブリッジをする時に、手がうまくつけてないから、ちゃんと手をつけてください。(とくに右手)」(TN→YM)

#### ⑧構成を考えながら、シンクロマットをしよう！II

- ・前時の反省を生かして、構成を変更したり、技のつなぎを習熟したりして、グループで話し合いながら学習を進めていく。
- ・個々の技の美しさや技と技のつなぎの部分をスムーズにできるようにグループで見合いながらアドバイスをし合う。
- ・目標をたて、あらかじめ作成した計画表にそって(その場での変更あり)習熟する。それぞれのマットでの内容と、見る視点や諸注意を簡単に書く。

この時間からノートの内容を変更して、1時間の練習計画表をもとに学習を進めることにした。方形マットを「メインマット」とし、それ以外にロングマット1本、ショートマット1本を1組とし、3組用意した(Aマット、

B マット、C マット)。そして、4 グループがどこかのマットを使って練習できるように設定し、それぞれのマットで何を練習するのか計画表を作成し、それにそって進めるようにした。

「第2セットの側転→倒立前転の倒立前転(の時)のマットの幅がせまくてできない。少しずつ下がっていったけど、できなかつたから、また考えたい。」(TN)

次の日が参観日ということもあり、みんな少し気持ちが違ったのではないかと思う。2セット目がうまくいっていないDグループは、最後まであーだのこーだのと言ってつくっていた。2012、2015年度の6年生は、この参観の時に保護者に披露したのだが、今回の子どもたちは、ペースランニング大会(2/17)があつて同時進行で学習をしていたこともあり、完成の所まで行くのが難しいとはじめから考えていた。年度当初に「体育の授業が見たい。」という声もあつたので、授業の様子を見てもらった上で、できているところまでつなげたものをその日の「学習のまとめ」として観てもらふことにした。

⑨構成を考えながら、シンクロマットをしよう!Ⅲ(2019/2/5 参観授業)

- ・それぞれのグループが担うパートを確認しながら練習する。
- ・全体がうまくつながるように音楽に合わせて通す。

「前転→倒立前転を、前転→とんぼに変えてくれてありがとう。でも、トンボでふらつた後にホップ側転をやるのが、正直きつかった。」(TN)

⑩構成を考えながら、シンクロマットをしよう!Ⅳ

- ・それぞれのグループが修正を加えながら、全体がうまくつながるように、自分たちのパートがグループでうまく合わせられるように音楽に合わせて(カウントを意識して)練習する。

- ・音楽に合わせるだけでなく、一つひとつの技をていねいにする。
  - ・時間のはじめに、前時の計画と実行した内容をふり返り、本時の計画を立てる。
- 「第1セットの後転→側転のところで、後転してから振り返ってから側転するため、側転のタイミングが遅れるので、テンポ速く後転し始めるといいと思う。」(OK)

⑪「技と技のつなぎ」や「動き」に変化をつけることを意識して、シンクロマットをしよう!Ⅰ

◎音楽に合わせながらも、よりスムーズな「つなぎ」を行うことで、より質の高い調和(シンクロ)を目指す。

- ・今までの注意事項などを確認して、各グループで計画をたて、グループ内での習熟と全体練習を行い、シンクロマットの完成を目指す。

ここまで、お互いへのアドバイスなどによる一人ひとりの単技の上達と、音楽をもとにして各グループ内のみんなの動きを「合わせる」ということに意識をおいていたが、ここからは、よりスムーズな「つなぎ」も習熟していくことにした。

この日は、予定されていた「ペースランニング大会」が雨で延期になり、体育館を使うことができるようになったため、1時間目の途中から前時のVTRを観た後、2015年度の6年生のVTRを見せた。見終わった後、みんなに「何がちがうと思う?」と問いかけた。6・7人が手を挙げ、DグループのIMに聞くと、すぐ「つなぎのところがちがう。」という答えが返ってきた。他には、とたずねると1人だけ「足がしっかり伸びている。」と答えたが、後はみんな「IMと同じ。」という答えだった。そこで、その部分を再度比べてみてみた。そして、以前クラスで「シンクロマットをどうしたい?」とたずねた際、「カッコよくしたい。」「きれいにしたい。」「成功させたい。」などの声が出ていたため、「表現」の話を少しだけし

た。(太字は実践者自身の言葉)

『表現する』時には(民舞の時と同じで)、美しい、大きい、小さい、激しい、優しい、力強いなどいろいろな事を意識して動きをつくる。『つなぎ』を意識することで何が変わるのかを考えよう。同じ技を使っているも2つのタイプのちがう表現になる。」

ここまで言ったら、何人かが「あ〜。」「そうか〜。」という反応を示し、AグループのOKがポロッと「なるほど…」とつぶやいた。この「……」の部分は、「速いか…」という言葉だったが、そこを逃がさず

「そう。これをすると『速い・遅い』『大きい、小さい』『強い・弱い』といったような全く逆の表現ができる。」続けて

「でも、ここまで、みんなはグループで動きのそろった演技をしようとしていたから、音楽を聞いて動いてた。だから一つ目の技と次の技の間で、音楽での動き始めを待っていることが多かったので、どうしても切れた感じになる。そこを速くサーっとしたら、『オッ』って思う。だから、全部つなぎを同じように速くしようなんて思わなくていい。今までのままのところとスムーズなところをつくったら、すごく変化に富んだ感じにいるはず。」

「今から、自分たちのセットを見なおして、どこにそのスムーズなつなぎを入れるかを考えて、今日試してみよう。」

と付け加えて、話し合う時間を少し与えた。十分な時間があったとは言い難いが、次の習熟の時間の中で修正を加えながらやっただけだと思ってチャイムと同時に切り上げた。

そして、5時間目、3か所のサブマットでつなぎのスムーズなところを確認。メインマットで試してみる、というサイクルで習熟を行った。ただ、Aグループの目標立てが2月19日には「つなぎをきれいにする」とあるが、19日、21日には何も書かれておらず、Gノートの記述にも出てきていない。というか、どのグループも目標として「つなぎ」をかかげているものの、個々の記述にはさほど書かれ

ていなかった。しかし、「つなぎ」に関する実際の動きは、十分意識して習熟がつまれていたことが、徐々にわかってきた。

「ロンダードは、上で足をそろえられないので、次は音がなるように意識したいです。グループでは、ホップ側転で面を全体的に使えていたので良かったです。」(NY)

⑫「技と技のつなぎ」や「動き」に変化をつけて、シンクロマットを完成させよう!II

前時に続いて、つなぎや動きの変化、さらにみんなで合わせることで、これらすべてを実際の演技に盛り込んでいけるように習熟を重ねる。前回、「つなぎ」について意識したからか、そこを重点的に練習しているグループが目立つ。(Aグループは、そうでもない。)

「ホップ側転が、足がとてもうまく(第2セットが)いけてうれしかった。グループは、リズムがうまくのれているからよいと思う」(YM)。

ただこのグループもその部分が突出して記述されている様子はない。意識したらできることだから、なかのどうか…。そんな中で、BグループのKHが

「最初の側転→前転のところが速くつなげるようになった。コツなどは、側転してすぐに、前を向いたらはやくやりやすい。…」と記述していた。実際の動きもその事を意識しているのがうかがえる。

⑬シンクロマット発表会本番に備えよう!

・今までの注意事項などを確認して、各グループでの練習と全体練習を行う。

いよいよ次の日にせまった最後の練習時間。リーダーたちから、金曜日(2/22 ペースランニング大会当日)に、ペーランが終わってから

「今日できていないから、次は前の日だし、1時間ではなく2時間(練習が)ほしい。」という要求があった。全体に聞いてみると、「したい。」とのこと。しかし、「しんどいな。」と思っている子どももきつっているだろうし、

長くやればいいというものでもないので、「気持ち分かるけど、練習を見ているもどこかで休んだり、何度もしているうちに逆に腰が上がらなくなっている人もいるから、2時間というのはいかがなものか…」と返した。すると、シーンとしてしまったので、「じゃあ、5時間目の途中からやって、6時間目を早めに切り上げる、でどう？」と切り出してははじめた。もうこの時間は、各グループに任せるしかない。結局最後全員でやる前にやりたいと強く思っている人だけやってから、最後に全員で1回通して終わった。

#### ☆Aグループ全員の記述

「ブリッジでふらつかないようにがんばりたい。あと、みんなに出来るだけ合わせるようにがんばる。」(US)

「倒立前転で、手を使わないと立てないので、もっとキレイに勢いよく回らないといけないと思った。ほかの人よりも少し技のタイミングが遅いような気がするので、本番は、少し速くイメージして回ろうと思った。」

(OK)

「ロンダードで、足が上がるのと、足をそろえるのを、同時に出来ないから、まだまだだなーと思った。やっと本番と思ったら、まだまだだし、自分が技をていねいに出来ていないので、今日は、びちょうせいを頑張ろうと思う。とにかく今日は全力でがんばります!!!」(TN)

「今日は、きんちょうでカウントが速くならないように、歌をよくきいてやりたいです。ロンダードは、みんながアドバイスしてくれたように、『足をつける』より『足をのびす』を意識してがんばります。」(NY)

「YMの一つひとつの技は、すごく上手だから、つなぎをがんばろう！きんちょうするかもだけど、堂々とがんばってください。」

(NY→YM)

「昨日は、飛び込み前転がうまくいってないから、今日も成功させたい。リズムよくやりたい。昨日は、リズムがはやかった。」

(YM)

#### ◎《6年生を送る会》(2/26 火)

- ・これまで練習してきた成果をのびのびと表現する。
- ・自分たちの表現(シンクロマット)を見て、これまでの学習をふり返り、感想を書く。

#### 5 終わりに(まとめにかえて)

最後の「送る会」では、全員が「満足」のできる演技ができた。卒業関係の仕事に追われ十分な総括ができていないが、今回の大きな実践目標であった「子どもたち自身による計画→実践→総括」もそれなりに達成できたのではないか、と思われる。誌面も尽きたので、グループのリーダーであったKHの感想文でまとめにかえたい。

4年生以来の側転は、「こし上がらん。」「足のびん。」「手にげる。」と問題だらけでした。でも、6年生を送る会でみんなにひろうするために、グループを組み真剣にシンクロマットを完成に向けて練習し始めました。まずはじめに、側転は、みんなこしが上がり、足がのび、手はまっすぐつけるようにグループで教え合い練習しました。すると、体育が大大きらいだったFYが「体育楽しい♡」と言いました。私は、(やはり楽しいのが一番。)と思ったのがとてもおぼえています。

いよいよ次は、単技。単技は、前転・後転・倒立前転・ホップ側転等です。そして、少しずつグループで練習していきますが、大きなかべにぶちあたりました。それは、倒立前転です。私たちは、みんな倒立前転ではなく、倒立バツタンになってしまうのです。どうしたら倒立前転ができるのか、くっちゃんにも他のグループの人にも聞きましたが、全てのやり方でもできず、頭をかかえていました。その時、くっちゃんが「倒立前転からとびこみ前転にかえたら?」と言ってくれました。その時、(ピッカーン) そうだ!と思いました。そのころは、もう第1セットも第2セットも曲も決まっています、2019年になっていました。次は、小さなかべにぶちあたりました。それは、つなぎを流れるようにすることです。そのころは、一つひとつの技をていねいにしていましたが、「つなぎを意識するように。」と言われました。そして、班のメンバーに伝えると、その日の練習から「つなぎ」の所を意識してくれて、その後も、男子たちも、言ったらちゃんとしてくれて、メンバーには感謝しかありません。みんなが10月の終わりとは、態度というかやる気がちがいました。(中略)私は、このシンクロで何かクラスのあり方が変わった気がしました。なんかかすばらしいシンクロマットができ、私たちリーダーの目標「シンクロマット成功」という目標が、やっと達成できました。色々あったけど、楽しかったので、体育は意外と大切な授業だと思います。