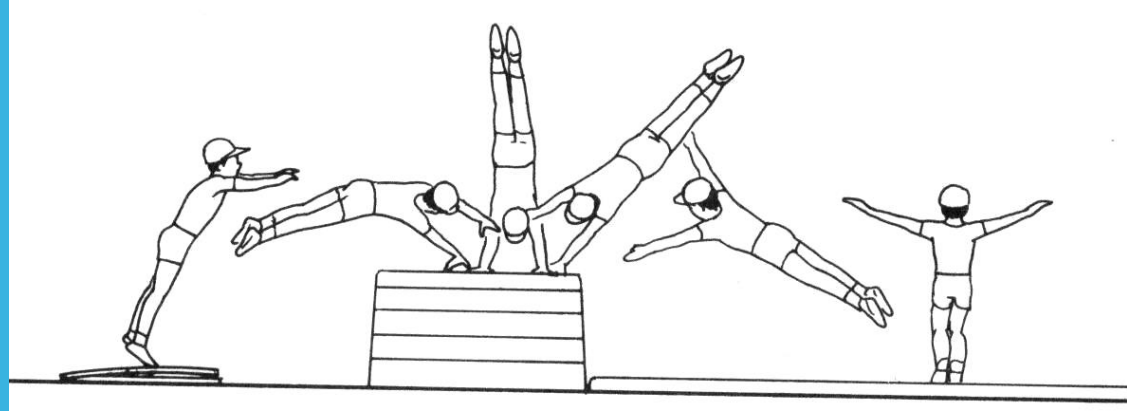


2020年度  
おもしろ体育スクール②  
おっさんの跳び箱講座

2021.1.30



# I .跳び箱運動を指導する際に 知っておきたい3つの事

## 1. 「跳び箱」の成り立ち

### ①体操競技における「跳馬」

乗馬術における「木馬」



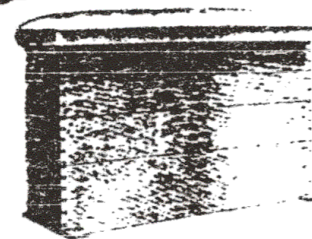
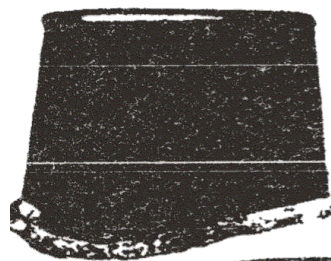
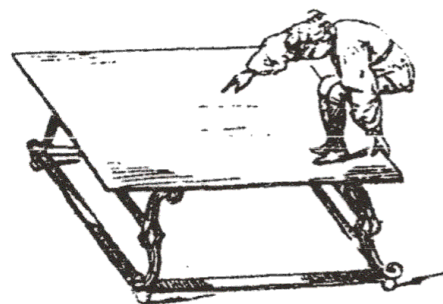
ドイツ体操(ヤーン)の「跳馬」

実用術の訓練から

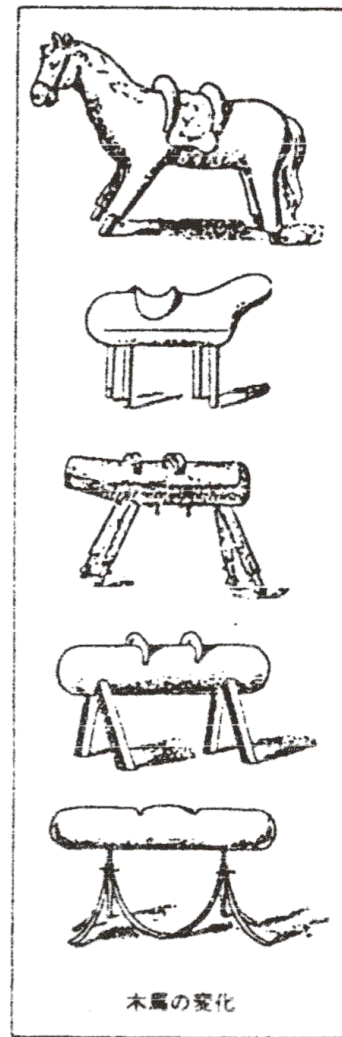
支持跳躍運動へ



採点競技としての「跳馬」へ

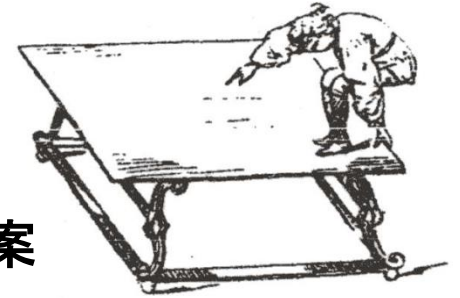


フューテン型のとび箱(左)とドイツ型のとび箱(右)



木馬の変化

## ②身体訓練器具としての「跳び箱」



スウェーデン体操の創始者であるリングによって考案

それ以前からあった乗馬体操用の練習器具の一つであった  
テーブル(Tisch)をヒントに

リングの跳び箱は、一番上が150cm × 150cmの正方形で、  
全体が立方体に近いもの

直方体型を経て現在のようになったのは第一次大戦後



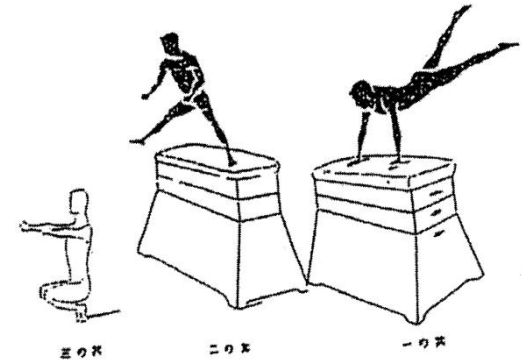
実用性より身体訓練の道具として発展



### ③日本には

明治11～13 アメリカ経由でドイツ体操

明治後期 アメリカ経由でスウェーデン体操



明治末期永井道明が「スウェーデン式では身體の矯正鍛錬のために器械を用いるのであって、[ドイツ体操のように]器械に合する技術のために、之を課するのではない。」として富国強兵のためにはスウェーデン体操が優位であるとして「體操科教授」の狙いを設定した。

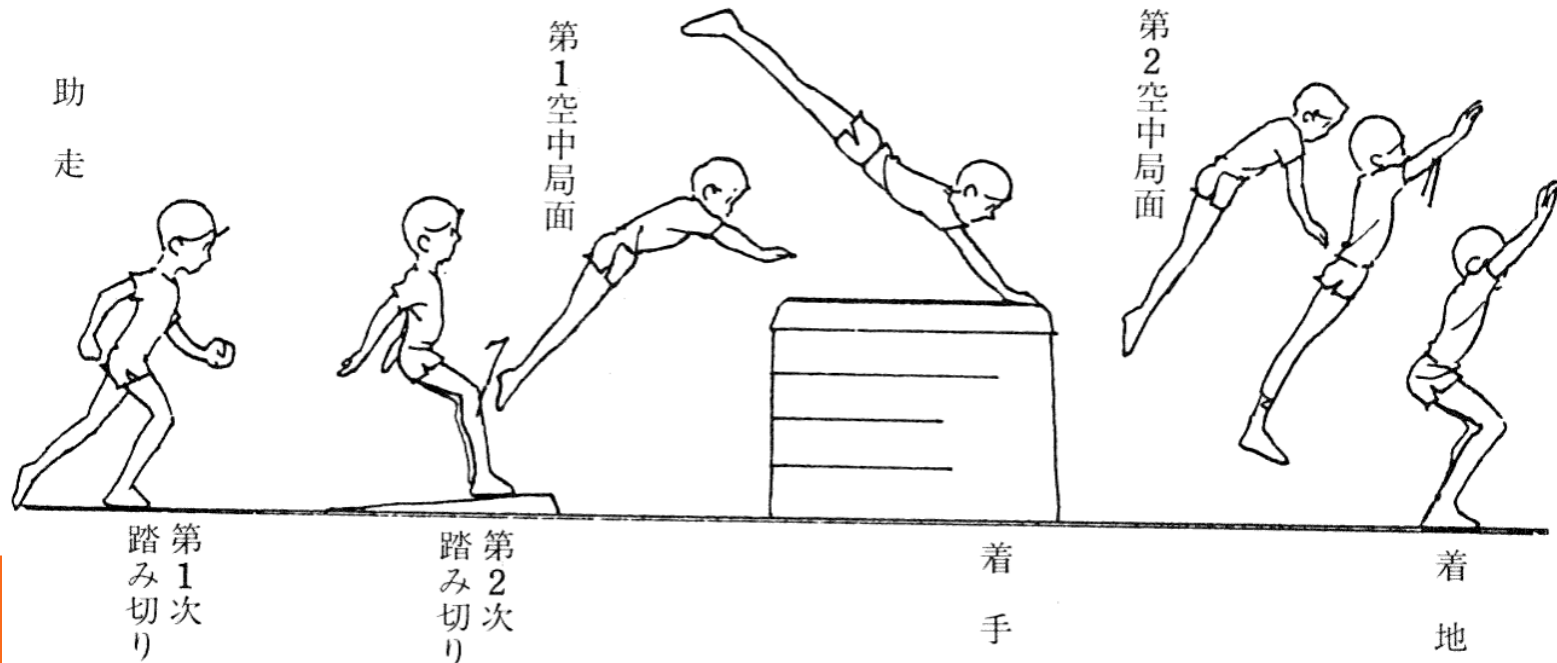


現在は「支持跳躍運動」としてスポーツ文化として扱われているが、用具は身体支配、姿勢訓練及び精神の修養が目的だったスウェーデン体操の「跳び箱」器具が使われている。

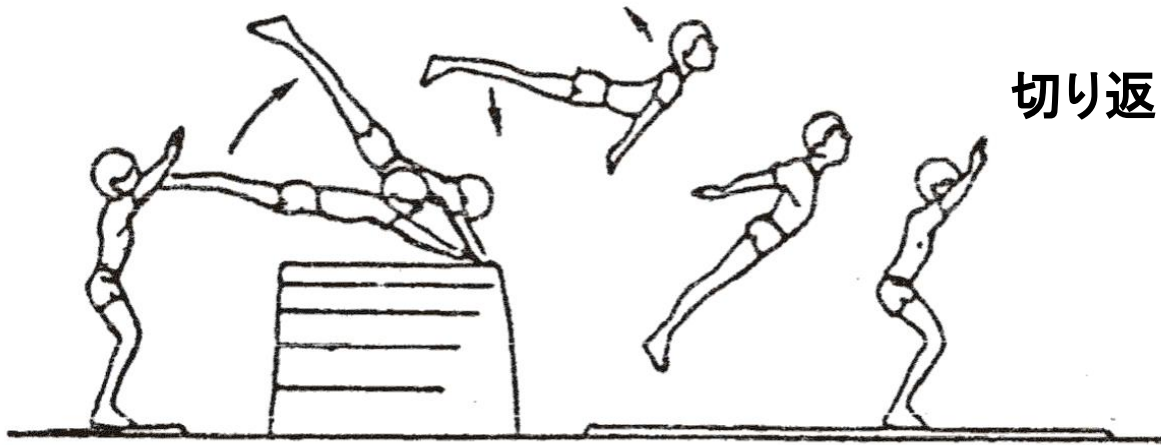
指導法や目的にその「影」が残っている(ex高さ追及、姿勢重視、障害克服等々)

## 2. 跳び箱の技の分類について

### ○跳び箱運動(支持跳躍運動)の構造



きりかえし系 (反転系)



切り返し系

かき込み型

腕立て開脚跳び・  
中抜きとび

突き放し型

水平開脚跳び  
伸身跳び  
大屈伸跳び

回転系

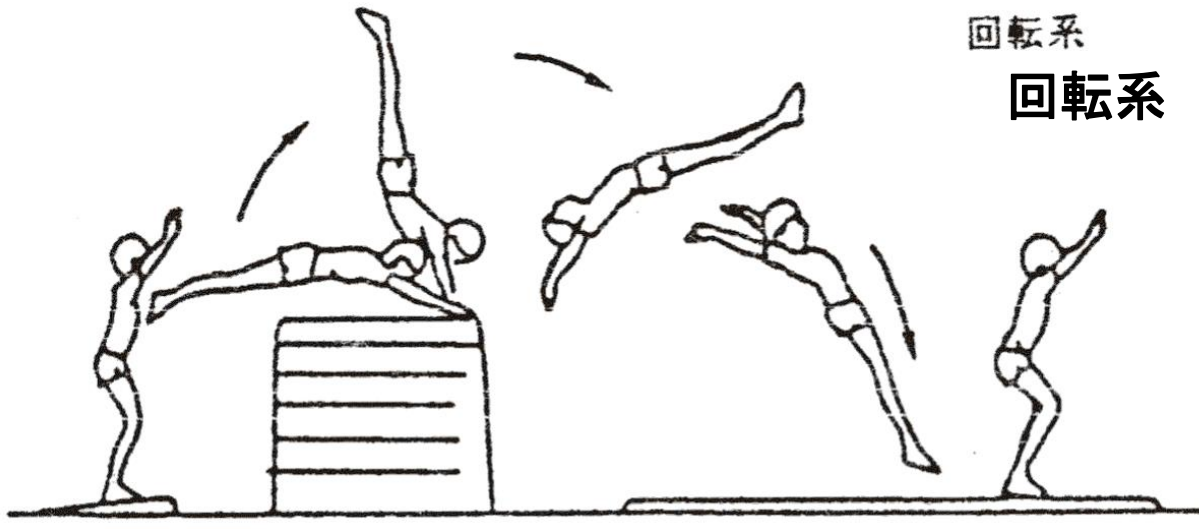
回転系

はねとび型

首はね跳び  
頭はね跳び  
屈腕跳ね跳び

転回型

横跳び越し・ひねり横  
跳び越し・側転跳び・  
転回跳び

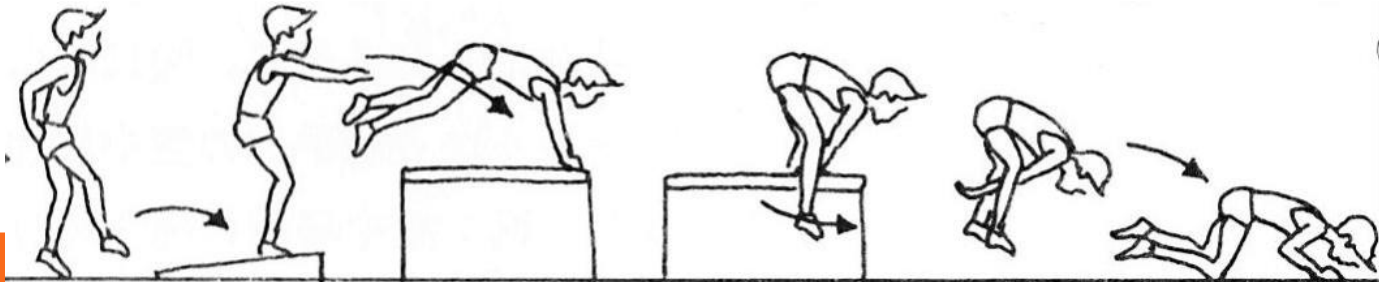


### 3. 「かき込み動作」の危険性

学校体育で一番よく指導されている「腕立て開脚跳び(開脚跳び)」等「かき込み型」の跳び方には「かき込み動作」がある

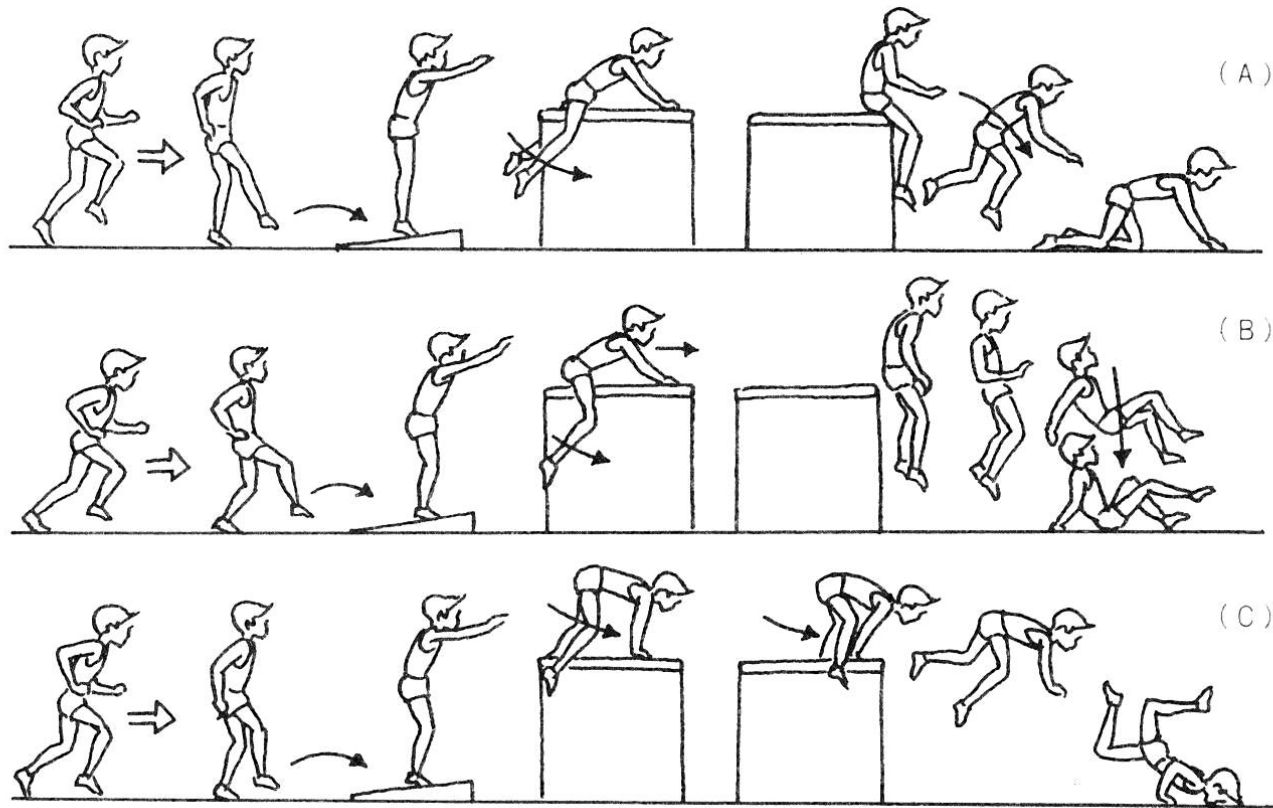
**金子明友** 「『手でかくように』して肩を前に出し、跳び箱を後ろに押しやることによって、体の前への移動を助ける」という「誤った着手技術」で、「近代的な支持跳躍運動の技術を否定」するだけでなく、以下のような危険性を持っていることをよく踏まえて指導されるべきである。

1) 「かき込み動作」を覚えて自信がつき、助走に勢いがついてくると前につんのめるようになる



- 2)それを避けようとして段数を高くすると、お尻を端に当たらないようにということで尻もちをつくか、  
3)より勢いをつけて頭から突っ込んでしまうことになる危険性がある

小学校の跳び箱学習によるけがが一番多い





## Ⅱ．跳び箱運動指導の実際

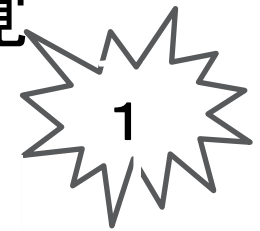
跳び箱運動における技は、  
「助走—踏切—第1次空中局面—着手—第2次空中局面—着地」  
という一連の動きの中で達成される運動

- ・スピードコントロールを含む助走技術
- ・踏切支配の技術
- ・第1次空中局面での姿勢制御の技術
- ・着手—突き放し技術
- ・第2空中局面での姿勢制御技術
- ・先取技術を含む安全な着地技術



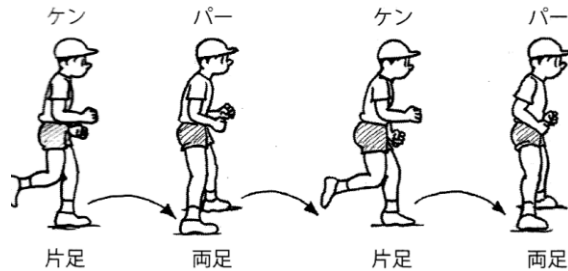
それらの固有の技術はそれぞれの技学習の中で学んでいくが、その前提となる「跳び箱運動につながる基礎的運動感覚」がある

# 1. 跳び箱運動につながる基礎的運動感覚

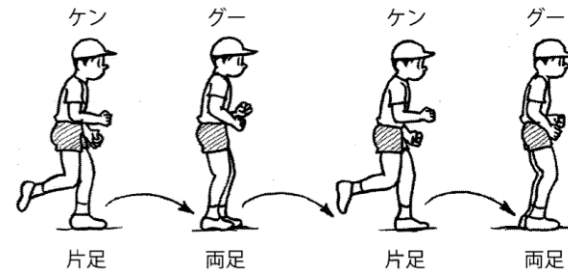


## ①「助走ー踏切ー着地」につながる運動

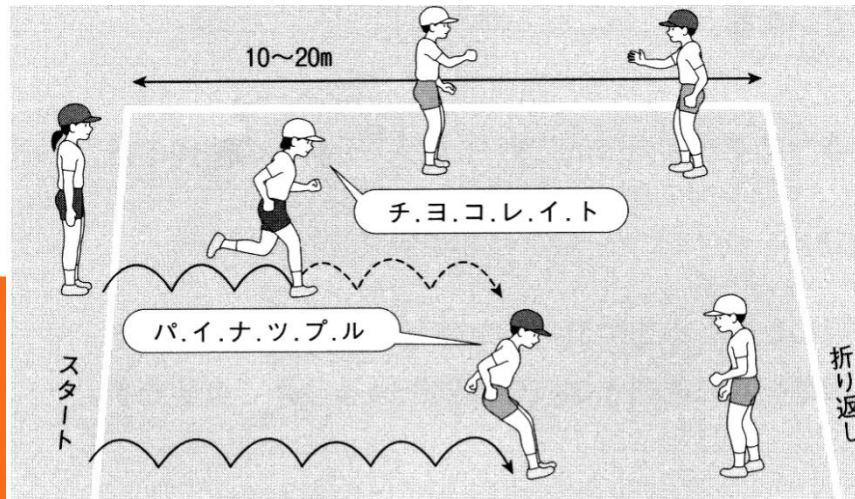
ケンパーとび



・ケンゲーとび

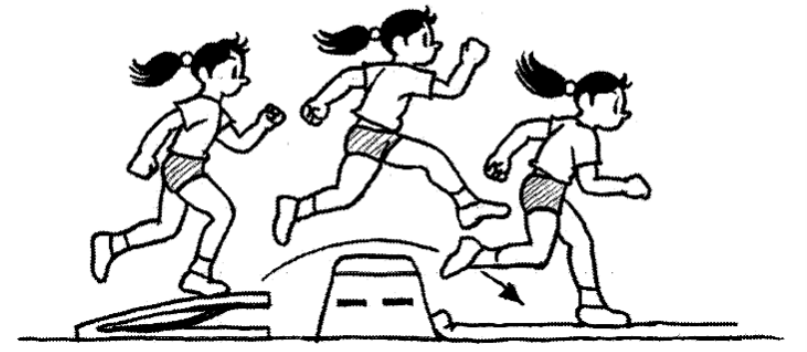


## グリコじゃんけん跳び



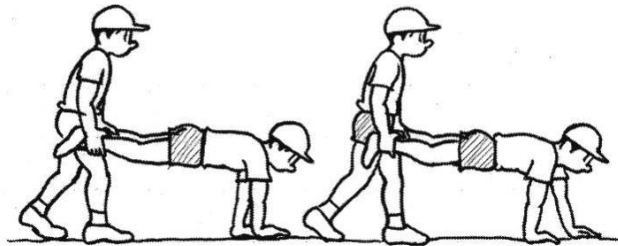
## いろいろなまたぎ越しからの着地

- ・またぎ越し



## ②(逆さ感覚を含む)腕支持感覚

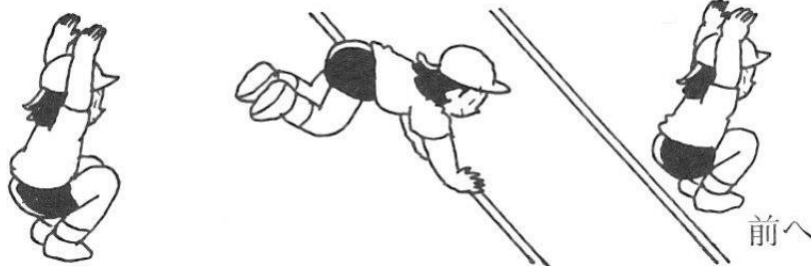
・手押し車



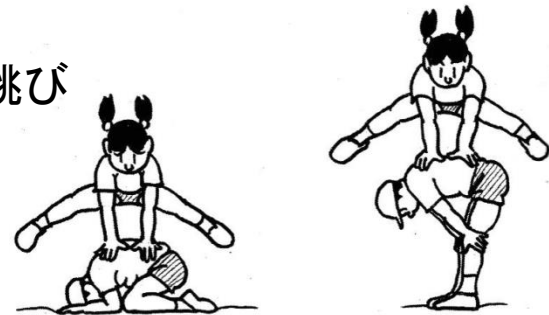
くま歩き



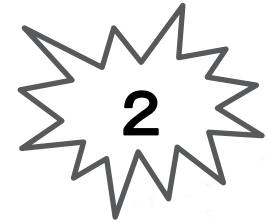
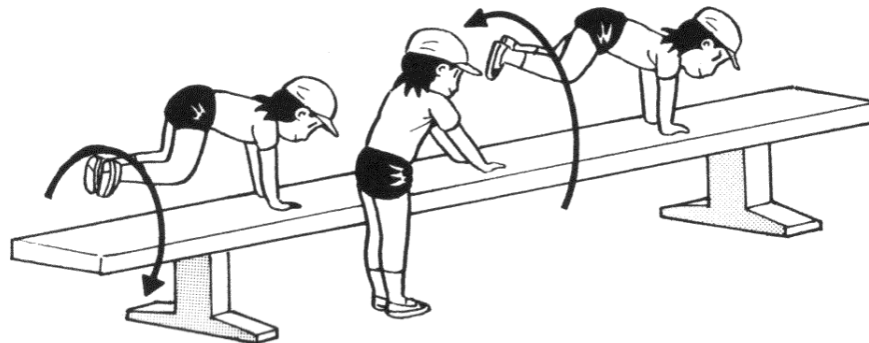
ウサギ跳び



馬跳び



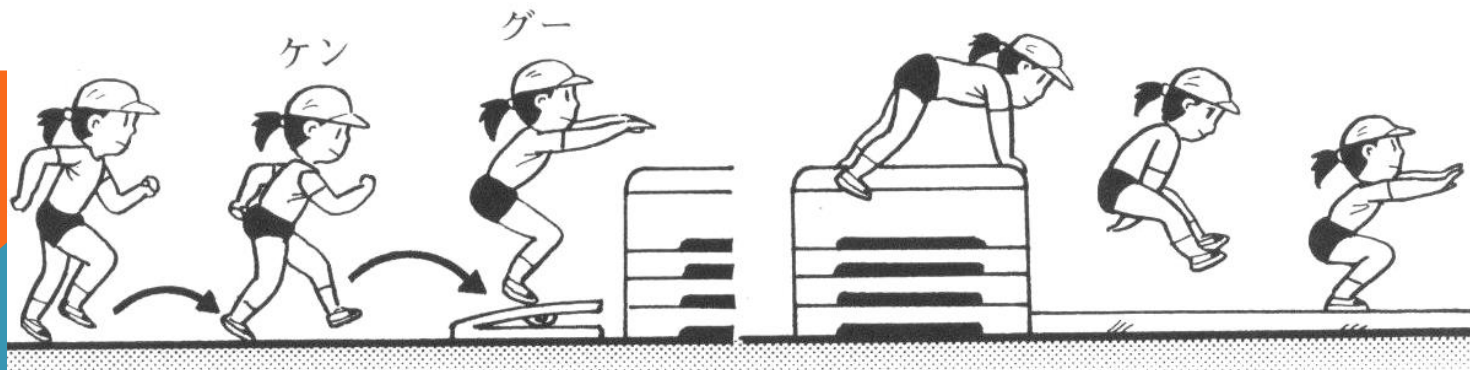
左右跳び



## 2. 「腕立て開脚跳び」の指導

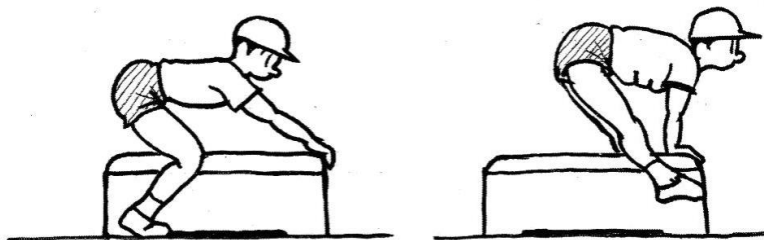
### 《指導のポイント》

- ・「かき込み動作」による体重移動で「跳び越せる」感覚（運動後半）から指導する
- ・必ず視線を前にもっていき、安全に着地できることの確認
- ・「着手ーかき込み」のタイミングをつかむ
- ・その後で「助走ー踏み切り」のリズムをつかむ

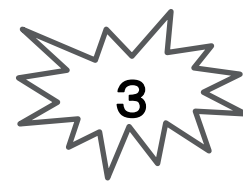
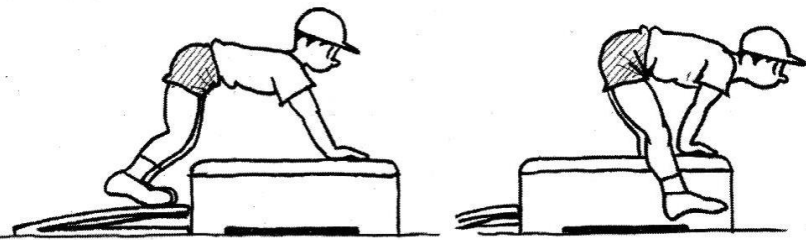


# ○「開脚跳び」の段階指導

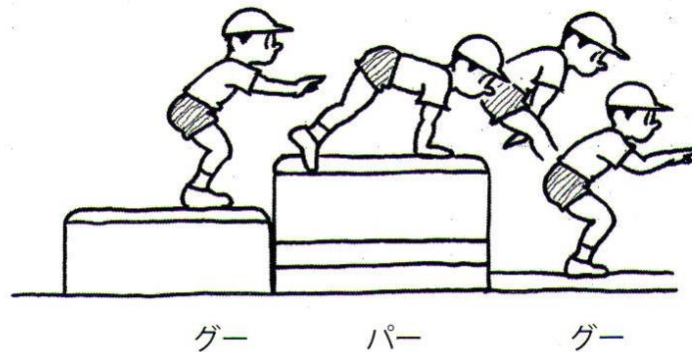
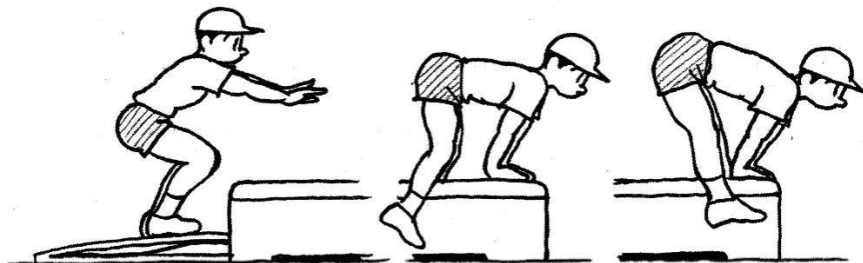
(1) 跳び箱の横から



(2) ロイター板から手を着いて

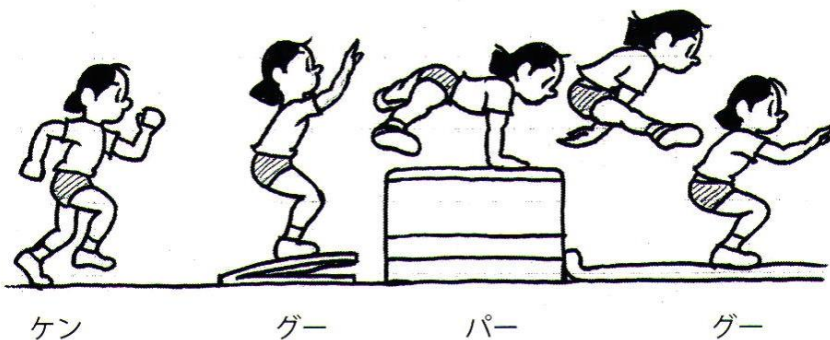


(3) ロイター板から手を離して



一步助走⇒数步助走

※苦手な子の指導例



### 3. 「横跳び越し」から「ひねり横跳びこし」

跳び箱運動の「教材的価値」をどこに見出すのか？

※これまでの多くは…

「身体鍛錬」や「姿勢訓練」 (軍国主義的体育)

「跳び箱」を「障害」と見立て、それを「克服」していく (学習指導要領)

全員達成(跳び越える)ことで団結を求める (「法則化」「人格形成プログラム」)



※そうではなく… その運動が持つ独自の「おもしろさ」(文化的価値)

・跳び箱(跳馬)運動は、「支持跳躍運動」(表現系のスポーツ)

※そう考えると… 第2空中局面が雄大に表現できる「転回系」の技

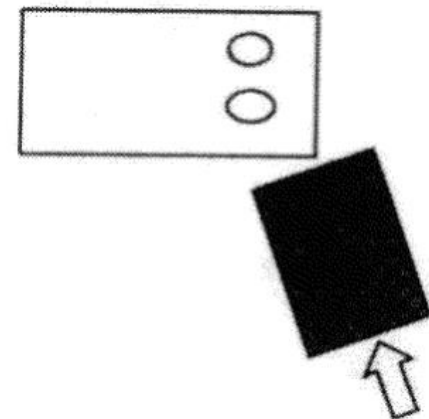
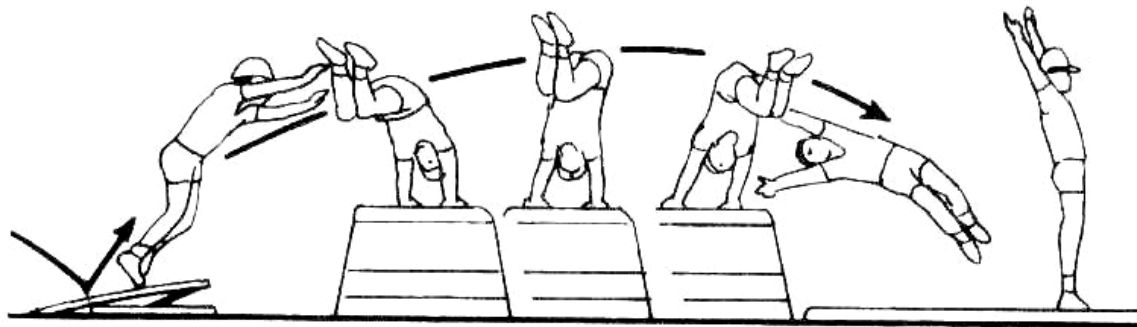
横跳び越し⇒ひねり横跳び越し⇒側転跳び⇒前方転回跳び  
台上前転⇒首はね跳び⇒頭はね跳び⇒屈腕前方転回跳び

## 《「横跳び越し」から「ひねり横跳び越し」の指導のポイント》

・「横跳び越し」系の技の難しさの一つに第1次空中局面での90度ひねりがある(足を跳び箱に引っかけてしまう怖さ)

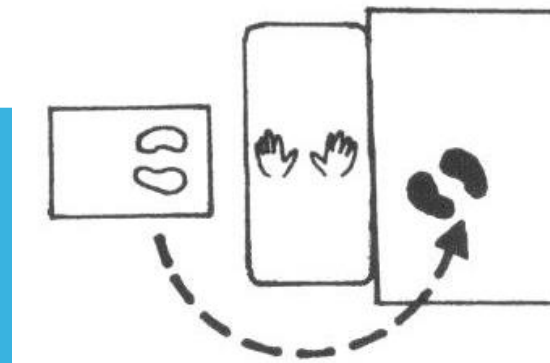
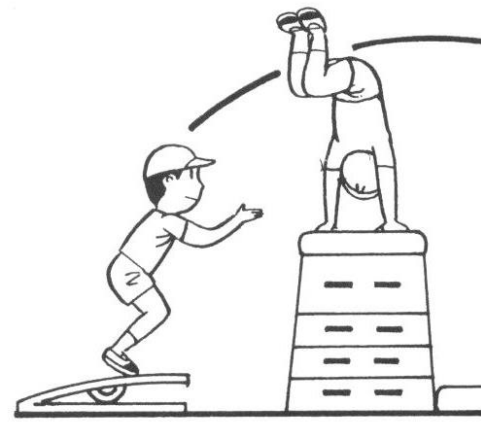
・「跳び箱に対して斜めから助走する」とこと、着手位置を跳び箱の端にして足が跳び箱の外を通る環境を作っていく所から学習をスタートさせる

ひねり横とびこし



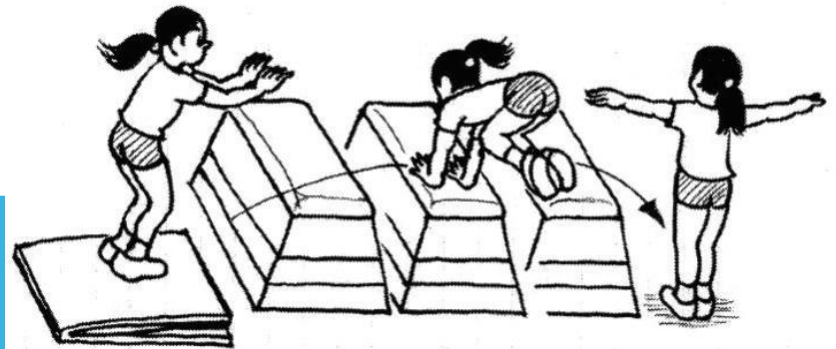
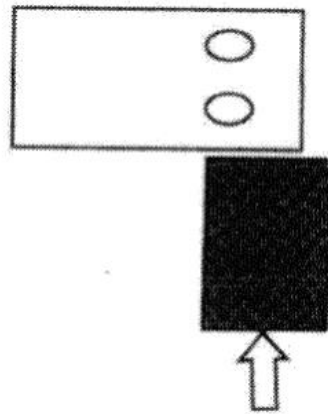
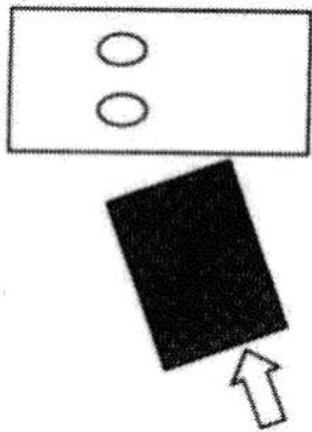
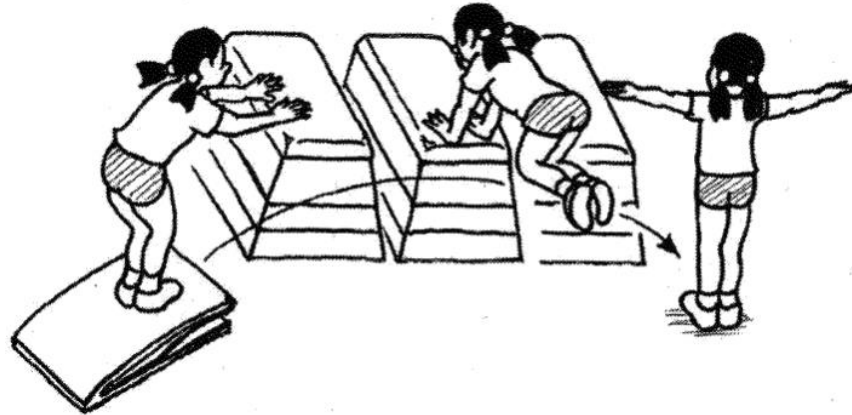
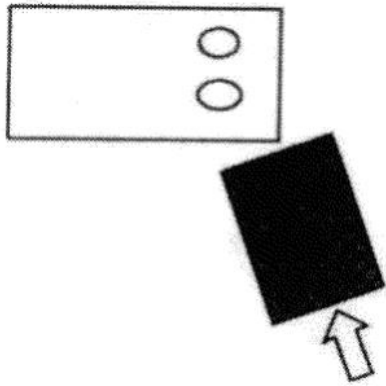
## 《指導のポイント》つづき

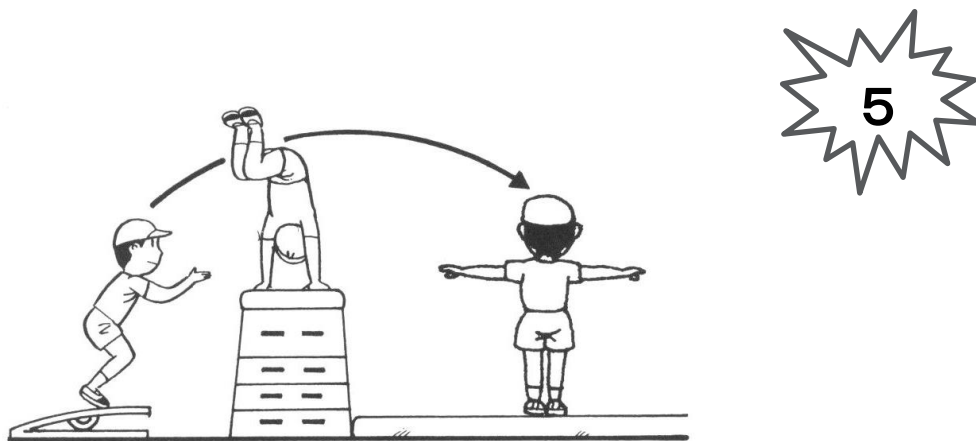
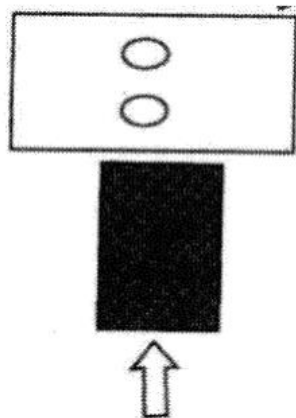
- ・大きな横跳び越し系の技のためには、肩角が開いて手―肩―腰が直線にならぶこととその上に下肢がしっかりとのびていることが必要だが、まずは腰を上げるために膝を曲げる
- ・そのためには、助走角度に対する着手位置・視線・踏切からの引き上げ動作が重要
- ・伸身の横跳び越し系や側転跳びに発展させるには、踏切からの「跳ね上げ動作」の習得が必要





# ①「横跳び越し」のスムーズステップ





## ○腰を上げるための段階指導

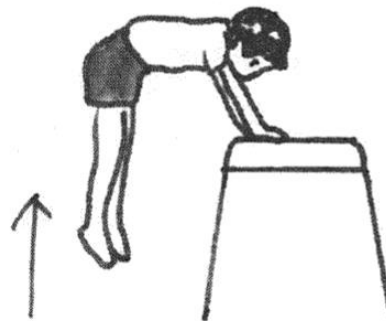
段階 1



ピョーンととび上がって「フツ」と足をひきつける



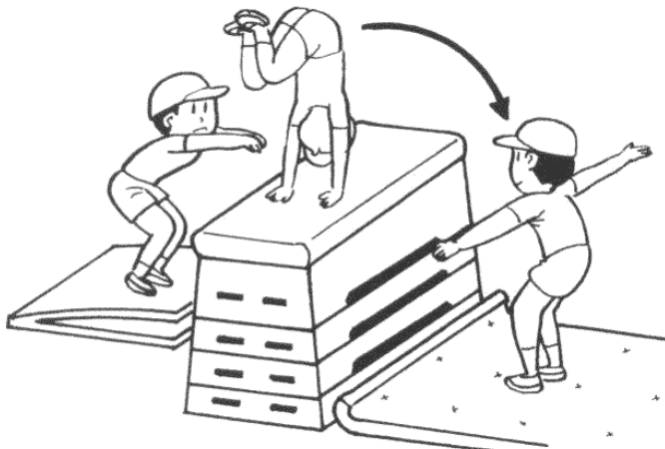
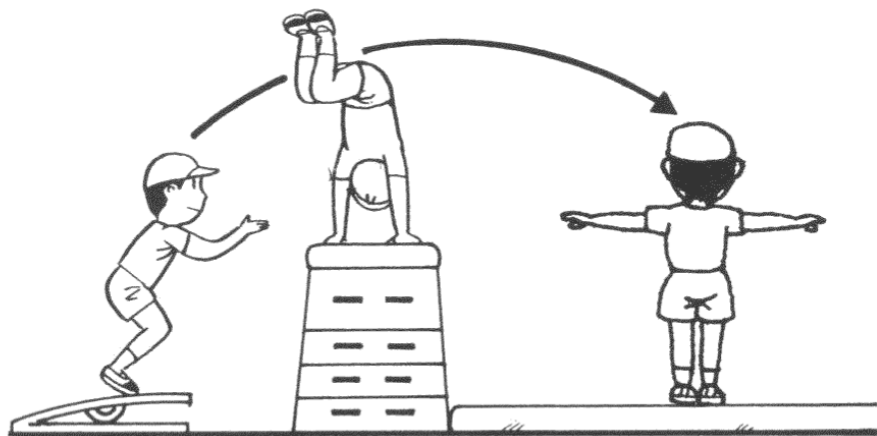
段階 2



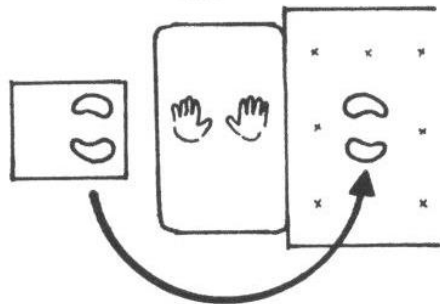
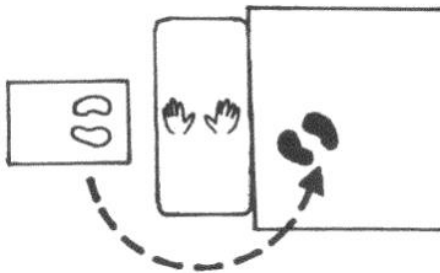
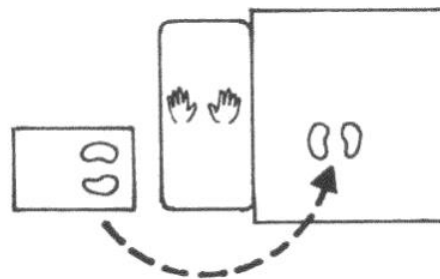
ピョーンととび上がって「ハッ」と背中をそらす



## ②「横跳びこし」から「ひねり横跳びこし」へ

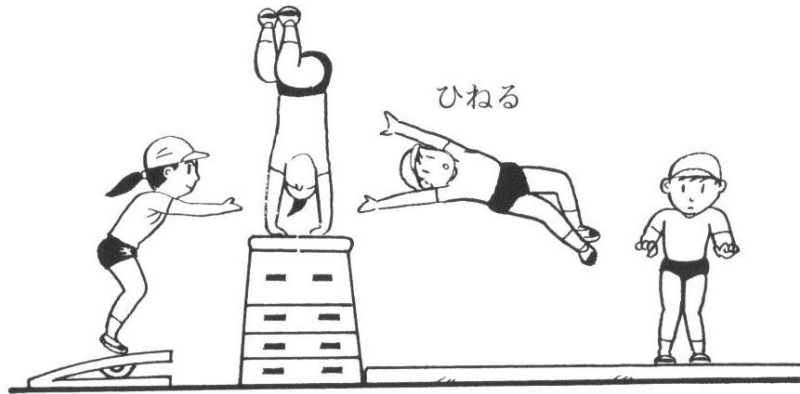


着地した時のつま先を  
少しずつとび箱の方向  
に向くようにさせる。

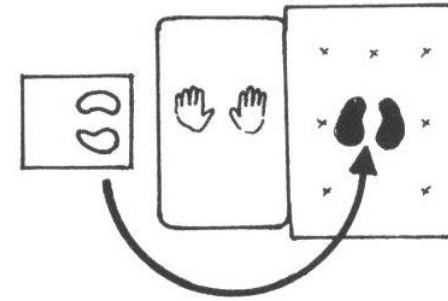


## ②「横跳びこし」から「ひねり横跳びこし」へー2ー

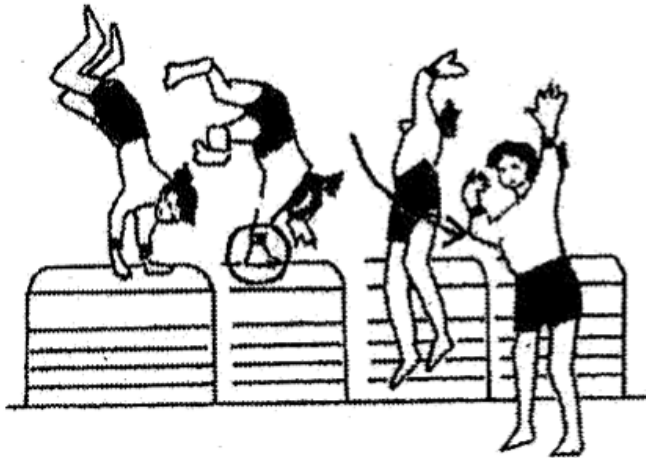
6



横を向いて着地。



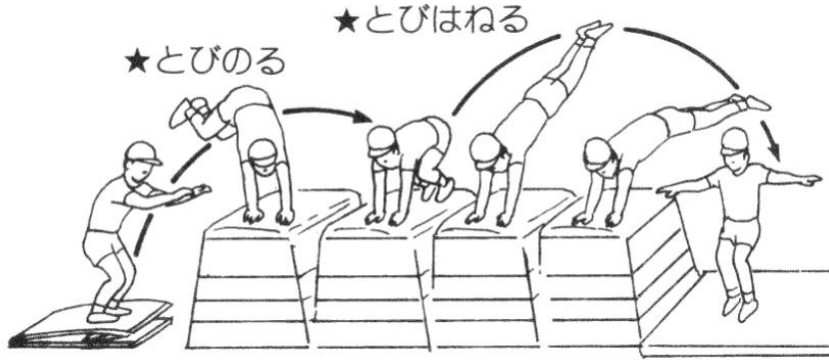
### ひねり横跳びこし



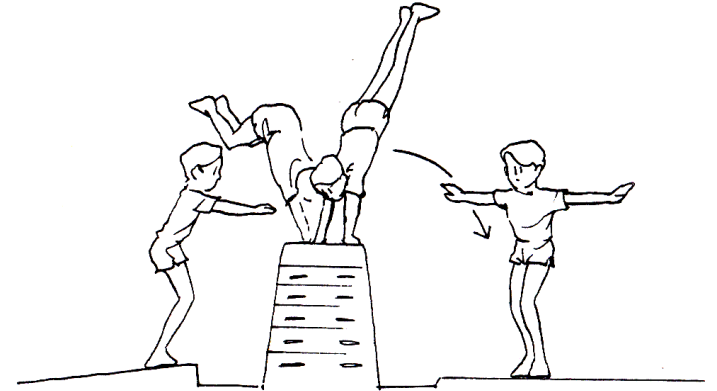
※後ろ側についている手を離しながら前を向くように体をひねる。逆さまになっているときに「くるり」とすばやくひねるのがポイント。

### ③高い位置からの「ひねり横跳び越し」を目指して

㊦反動で体を伸ばして横下り

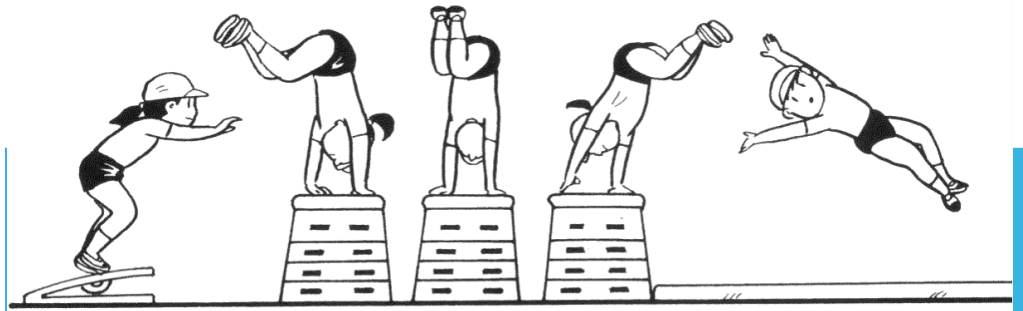
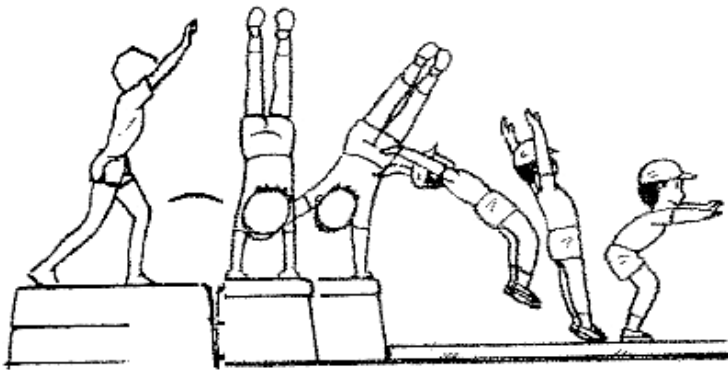


㊧後半体を伸ばした横跳び越し



㊨二連結で側転前ひねり下り

㊩体を早めに伸ばした「ひねり横跳び越し」

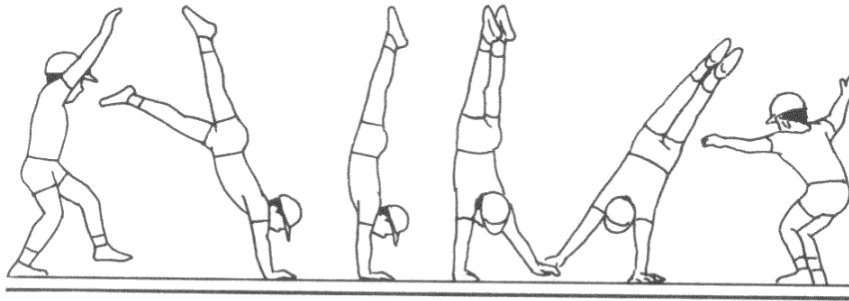


# ④「側転跳び」にチャレンジ!

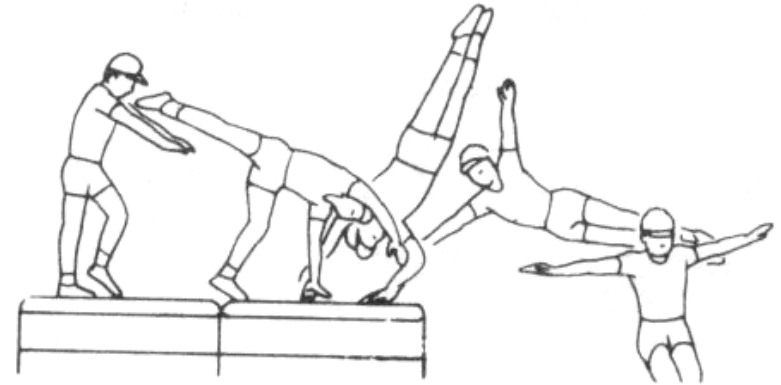
## ㊦倒立1／4ひねり側方回転

★倒立になると同時に片手を前に出す

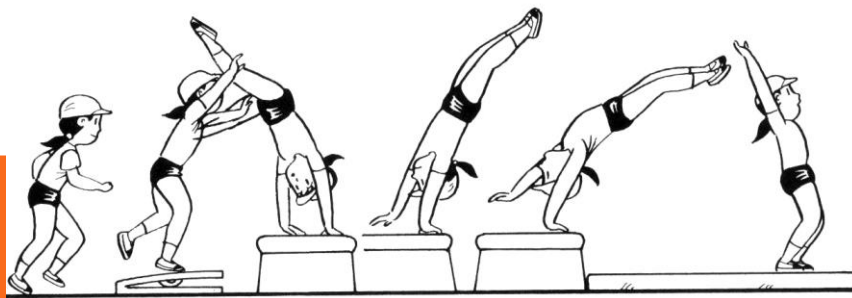
★手をつきはなして両足着地



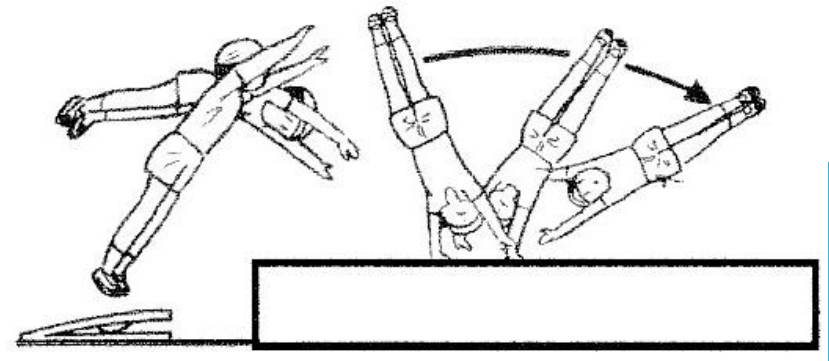
## ㊦2連結台上からの側転下り



## ㊦ホップ側転跳び

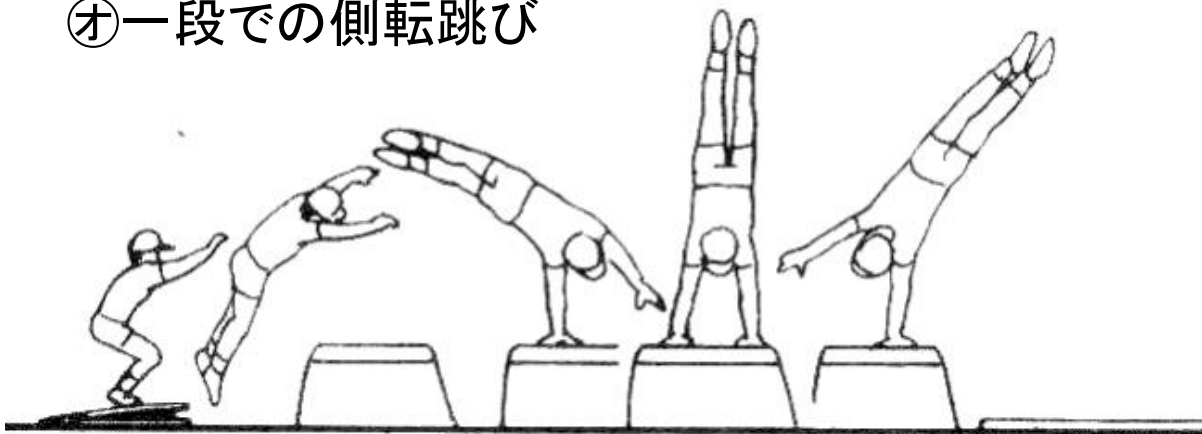


## ㊦両足踏み切りによる一気側方倒立

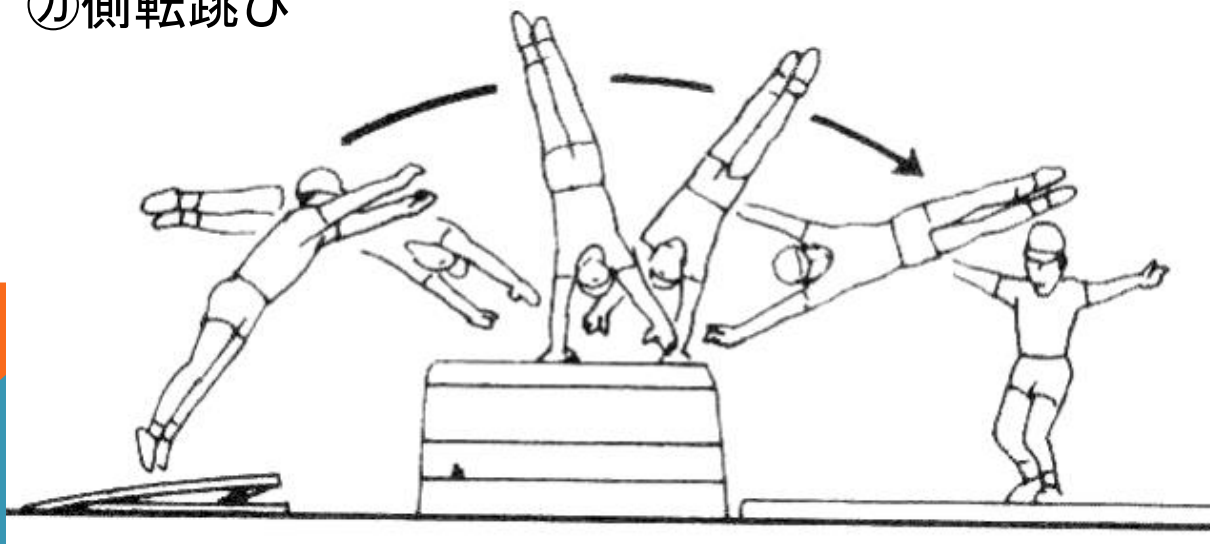


## ④「側転跳び」にチャレンジ！ -2-

①一段での側転跳び



②側転跳び



# 最後までご視聴いただき、 ありがとうございました！

今回のパワーポイントの資料及び映像は

2018年1月13日にやった、豊能三島ブロック例会の資料と  
その時の映像を使わせてもらいました。

なお、その映像は竹内さんが撮って下さり、学生の授業用に編集されたもの  
です。そこからわざわざ今回のために、新たに編集して下さいました。

さらに今回のために多方面でアドバイスもいただきました。

この場を借りてお礼申し上げます。

お

わ

り