

ハウ  
ツー

# とび箱って、何がおもしろい？

—「一瞬」に込められた表現の豊かさと心地よさを—

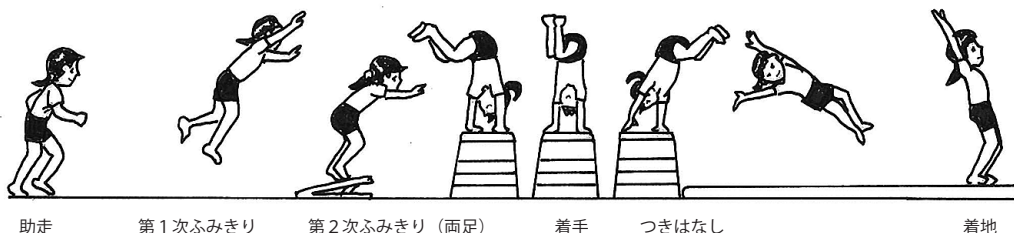
日名大悟（大阪・柏原市立玉手小学校）

## 1. 教材について

マット運動や鉄棒運動と比較すると、とび箱運動は「『一瞬』の運動」ということができます。「ほんの『一瞬』でとんで、着地する」という瞬間性が特徴です。そのため、地に足がつかない《ふわっとしたとぶ感覚》を味わうことになります。

下図のひねり横とびこしを例にその『一瞬』を詳しく見てみると、（助走⇒）『①踏み切り⇒②《ちょっとふわり》⇒③着手・つき放し⇒④《かなりふわり（跳躍）》⇒⑤着地』という過程となっています。特に③から④の過程で“ダイナミックな表現”が生まれ、とび箱運動はこの点から「支持跳躍運動」と呼ばれています（とび箱を使つての「空間表現」＝とび箱運動の特質）。初めてとび箱学習に取り組む子どもたちにとっては、慣れない《ふわっとしたとぶ感覚》に加えて、一瞬の身体操作に結果が左右されるため、怖さを感じる原因となりますが、技術を学び合い獲得していくことによっておもしろさを味わうことのできる教材であるとも言えます。

この瞬間性が特徴であるとび箱運動のおもしろさを全ての子どもたちに獲得させるためには、幼年・低学年からの体を存分に耕すような指導が必要不可欠です。そういう意味では、とび箱運動の指導の前には固定遊具遊びやマット運動、鉄棒運動に取り組みたいところです。また、初期のとび箱運動から常に③着手・つき放しの技術が必要となることは重要なポイントです（着手回転前後の姿勢制御を含む腕と足の協応動作＝基礎技術）。

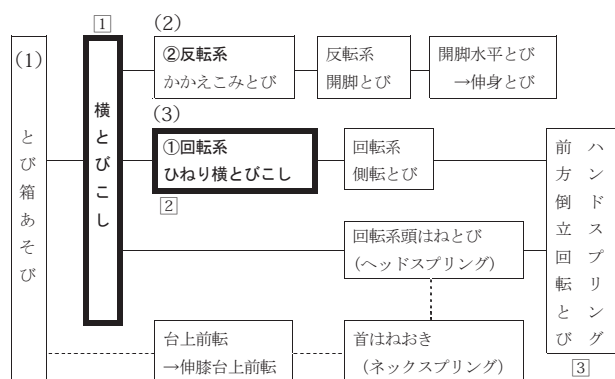


とび箱運動の構造&（3）ハndsプリング学習の基礎技「ひねり横とびこし」

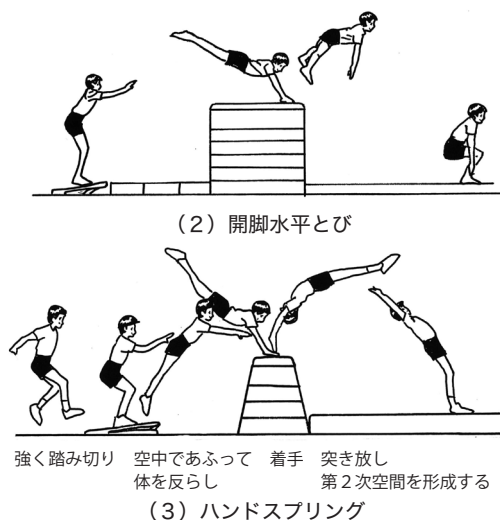
なお、とび箱を使った技は（1）とび箱遊び（2）開脚とびなどの【反転系】（3）台上ハndsプリングなどの【回転系】の大きく三つに体系化されます。（1）は（2）と（3）のどちらにも大切な学習となります。また、（3）の台上ハndsプリングはとび箱運動における最大スケール（ダイナミックさ）をともなった技（表現）と言えます。（2）と（3）どちらにも共通の技術を教えられる技（とび箱全体の基礎技）として「横とびこし」があり、さらに、それを発展させた「ひ

ねり横とびこし」は最大スケールの表現を生みだす台上ハンドスプリングへの初期学習技と考えられています（回転系技術群の基礎技）。このような系統的指導によって、台上ハンドスプリングを義務教育9年間の到達点として位置付けたいと考えています。

子どもたちの学習意欲を支える役割をも持ち合わせた（1）～（3）の技の指導の順番（技術指導の系統）に留意しながら、以下に実際の指導を紹介していきます。



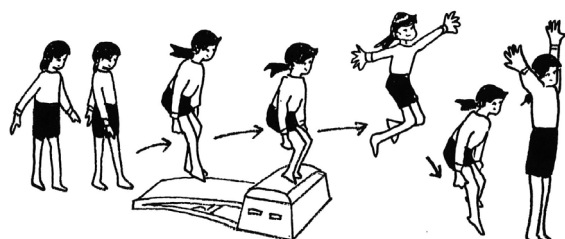
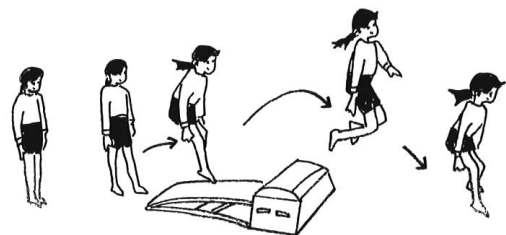
とび箱学習の体系・系統図  
(1) とび箱あそび～ (3) ハンドスプリング



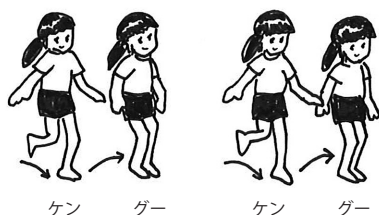
## 2. 授業のながれ

### (1)－1 とび箱あそび

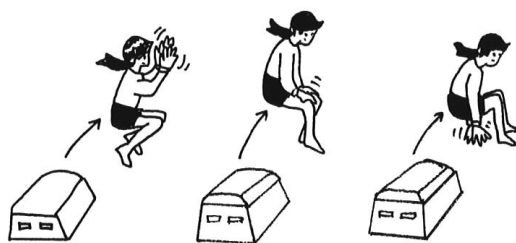
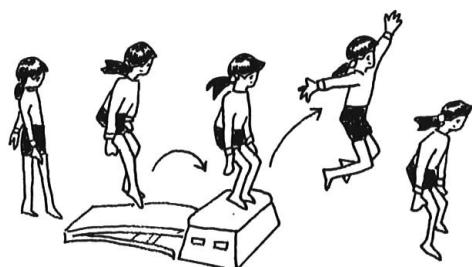
とび箱学習の導入として、さまざまなとび箱遊びを通し、楽しみながら、とび箱特有の身体操作・感覚（「ふみきり支配」「腕支持」「空中姿勢」「着地」）を身につけたいものです。



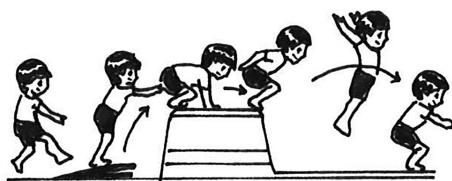
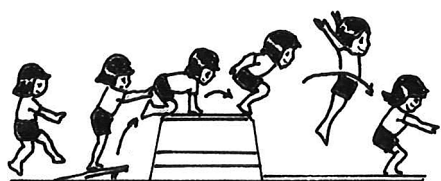
（ふみきり支配と空中動作の感覚づくり）



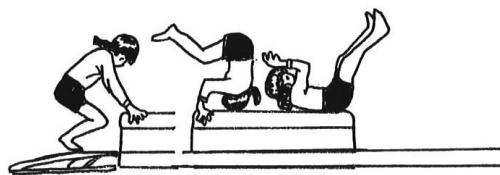
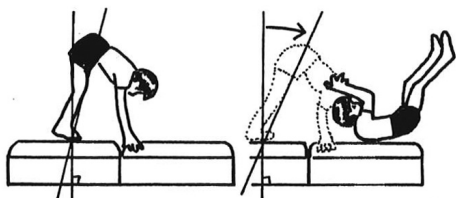
③ 「ケン・ゲーとび」…助走から両足ふみきりへの切り替えが難しい子へ有効。



④様々な「ふみとびこし」…空間表現にさまざまなバリエーションを加えることで、豊かな表現と同時に「空中姿勢」が育まれます。『半回転』『一回転（ヘリコプター）』『鳥ポーズ』など、子どもたちの豊かな発想で技集めをして楽しみながら取り組むと、より一層楽しいとび箱学習になります。

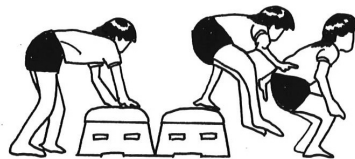


⑤様々な「とびのり」…④で身体操作が巧みになったら、段数を腰くらいまで高くし、「とびのり」に挑戦。主に着手、そして高所からの「空中姿勢」や着地の感覚を身につけます。



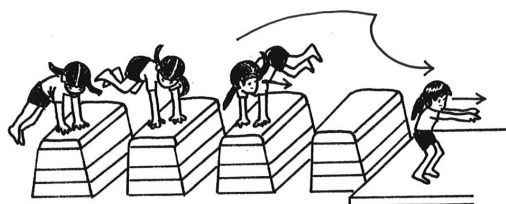
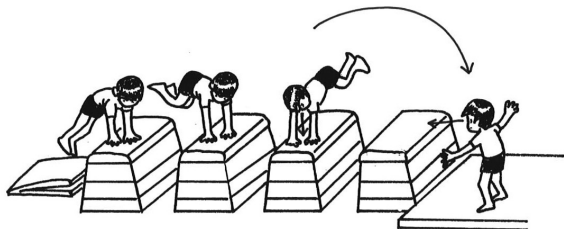
⑥「台上前回り」…視点の変化がポイント。後に「ネックスプリング」「ヘッドスプリング」「ハンドスプリング」へと発展します。

## (1)ー2 (腕立て) 横とびこし



①「回転系山とび」…視点を着手地点に。着手しながら体が回転する感覚を身につけます。

②「反転系山とび」…視点をマットなど前方に。回転系から体のベクトルが切りかえされる感覚を身につけます。

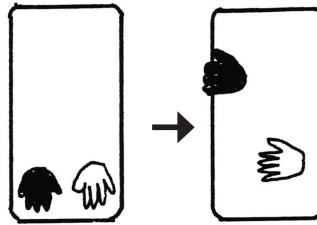


③「【回転系】横とびこし」…(3) 回転系の基礎技となる重要な技。とび箱を子どもたちの腰あたりまで高くすることで、ふみきりの勢いを加えてより腰の高く上がる「回転系横とびこし」に発展させます。「ふみきり支配」「腕支持」「視線の固定」「重心の引き上げと横移動」の感覚を身につけます。

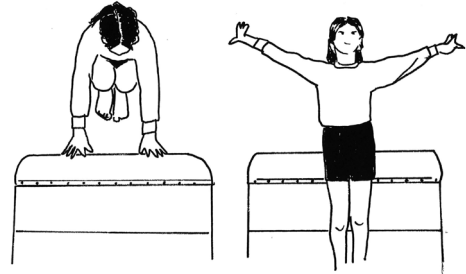
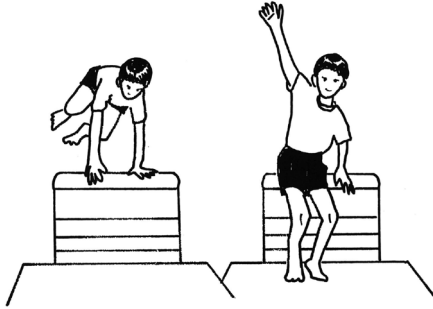
④「【反転系】横とびこし」…(3) 反転系の基礎技となる技です。特に「視線の変化（とび箱から前方へ）」による重心の切り換え（回転系からのベクトル変化）の感覚を育みます。この感覚は、開脚とびなどの反転系の技に必要となってきます。

## (2)-1 【反転系】かかえこみとび

とび箱特有の基本的な感覚や技術子どもたちが楽しみながら習熟したら、【反転系】の基礎技となる「かかえこみとび」の学習へと進みます。



①「【反転系】横とびこし」…詳細は先述を参考していただくこととして、ここでは着手の向きに注意を払いましょう。先に離す手を前方につくようにすると、とびこしやすくなります。



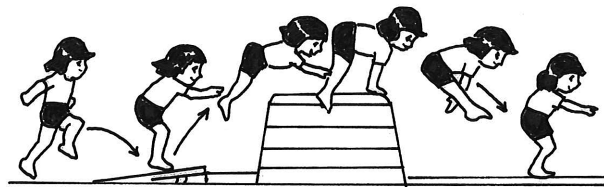
②「【反転系】横とびこし」前から見た様子…右手を大きくはねあげると、とびこしやすくなります。これによって、ほとんどが次の系統技である「かかえこみとび」と同じリズムになってきます。上手になってきたら、反対の苦手な方の手を放す練習をします。どちらもできるようになると、「かかえこみとび」が簡単にできるようになります。

③「かかえこみ（閉脚）とび」…初めての「つきはなし」（タイミング）技術が特に重要となってきます。その他、ひざの引きつけや腕支持の感覚も重要です。最初は着地場所にセーフティマットを用意すると安心して取り組むことができます。

## (2)-2 【反転系】開脚とびこし・腕立て開脚とび



跳び箱を横向きにして開脚とび



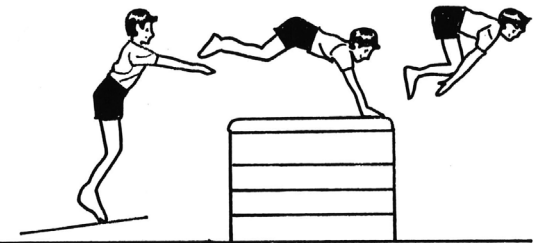
①踏み切り ②着手 ③突き放し ④着地

縦にして開脚とび

④「開脚とびこし」…先にとび箱を横向きにすることで、腰が高い開脚とびこしができるようになります。よりダイナミックな開脚とびこしへの初期のとび箱遊びとして取り組みます。



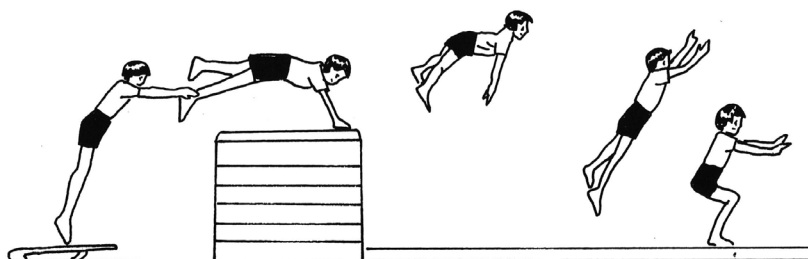
とび箱とロイター板を少しずつ離す



とび箱を縦にして腕立て開脚とびへ

⑤「かかえこみ（閉脚）とび」…とび箱からロイター板を離した、発展バージョンです。よりダイナミックな開脚とびこしの前段として、足がとび箱の上を通過するぐらいまで、重心を引き上げるために取り組みます。





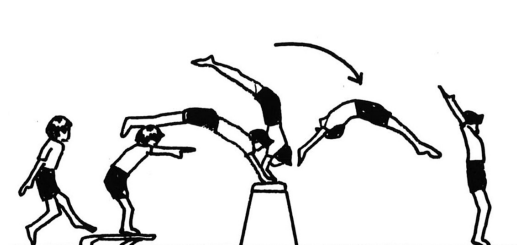
⑥「かかえこみ（閉脚）とび」…【反転系】技の開脚伸身とびに近づいてきました。ダイナミックな【反転系】技の完成です。

勢いがつきすぎるとび箱をつきはなす時に着手がすべらないように、注意を払います。

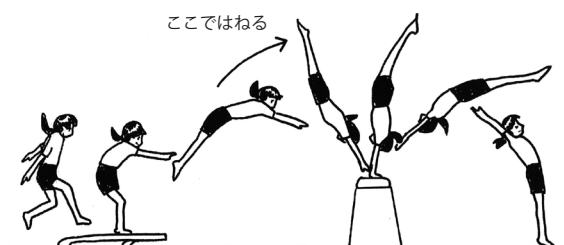
### (3)－1 【回転系】ひねり横とびこし

いよいよ、とび箱運動において最大スケールの表現を生み出す台上ハンドスプリングへの学習に入ります。【回転系】技術群の基礎技である「ひねり横とびこし」をしっかり習熟し、その後のスプリング系の技へ発展させていきます。

ところで、冒頭に提示した「とび箱学習の体系・系統図」を見ると分かりますが、台上ハンドスプリングには大きく分けて二つの指導系統があります。一つは、時間の経過がゆっくりなため多くの子どもにとって安心して学習が進められる「台上前転」からの指導。もう一つは、これまでの学習をさらに発展させる指導系統として「ひねり横とびこし」からの指導です。前者は下図左の「屈腕（屈伸）とび」、後者は「伸腕（伸身）とび」に直結することとなります。どちらがよりダイナミックかと言うと、後者の「伸腕（伸身）」です。

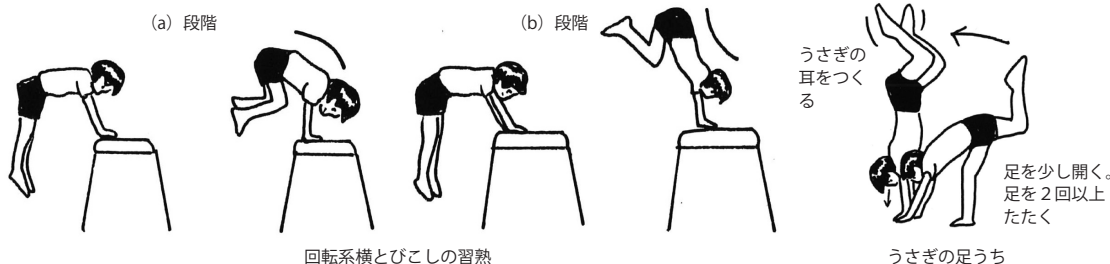


腕が曲がっている  
屈腕・屈伸とび



腕が伸びている  
伸腕・伸身とび

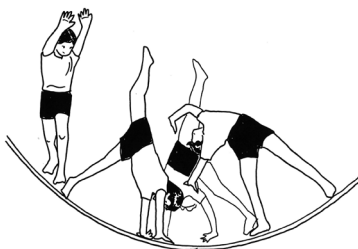
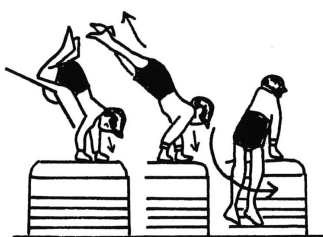
体がずいぶん大きくなり抽象的思考力も高まってくる高学年の子どもたちにとって、それまでの積み上げがない中でとび箱運動に取り組む場合は、前者のより安心感がある「台上前転」からの指導系統がおすすめです。そこから、「屈腕（屈伸）とび」へ、さらに、「伸腕（伸身）とび」へと学習の発展を目指すのが良いです。



回転系横とびこしの習熟

うさぎの足うち

①【回転系】横とびこしの習熟…着手の時の姿勢が（a）の背中が丸まっている段階と（b）の背中が反っている段階の違いに気づかせ、よりダイナミックな横とびこしを習熟します。補助運動としては、うさぎの足うちが効果的です。



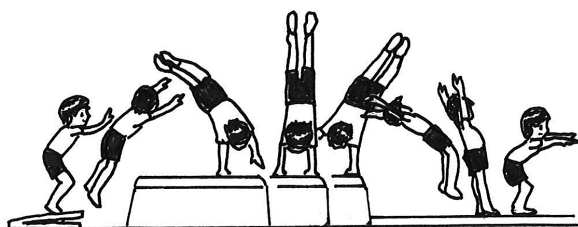
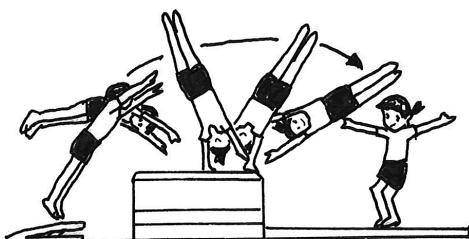
②「回転横とびこし足のばし」…【回転系】横とびこしで腰が十分高く(腕に体重がしっかりとるくらい)になったら、着手後に足をのばすようにします。

③「外向き円盤まわり」…②ができるようになったら、外向き円盤回りや側転前ひねりなどで前にひねる練習をします。

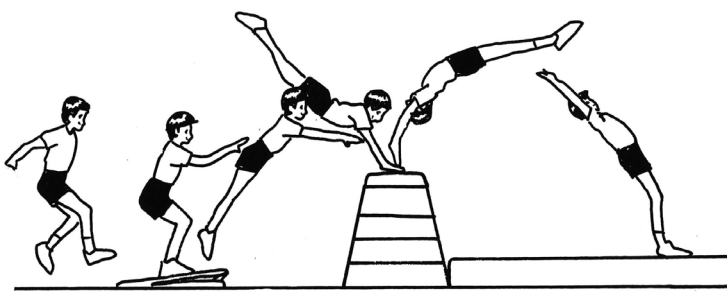
④「ひねり横とびこし」…強くふみきって腰を高くあげ、前方のつき手をとび箱に残しておく(重要ポイント)と、「ひねり横とびこし」になります。

回転系技群に直接つながり、基礎技となります。

### (3)-2 側転とび／転回とび(伸身台上ハンドスプリング)



⑤「側転とび」…「ひねり横とびこし」のとび箱を縦置きにすると、側転とびになります。「ひねり横とびこし」が習熟し、特にふみきりから着手までの第1次空間が大きくとれるようになっていると、簡単にできるようになります。つきはなしの技術と、空中感覚を育むことが一番大切な学習内容となります。



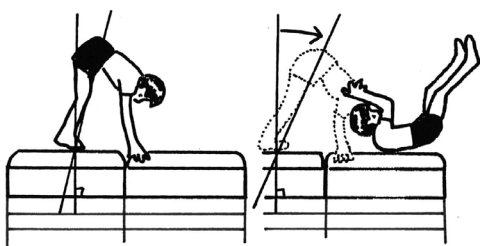
強く踏み切り      空中であふって      着手      突き放し  
体を反らし      第2次空間を形成する

⑧「転回とび(伸身台上ハンドスプリング)」…いよいよ、一番ダイナミックな伸身台上ハンドスプリングです。着手までの「あふり」と、視点を定めること、そして「あふりを利用したつきはなし」のタイミングが重要です。

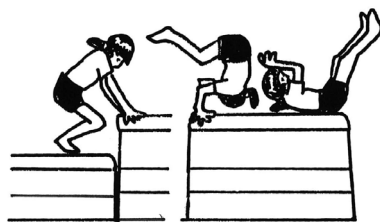
とび箱についた手がすべらないように留意します。

※背中を伸ばし(反らし)、腕を伸ばした状態(伸腕)で倒立回転する技を他の技と区別して「転回技」と呼ばれています。

### (3)-3 台上前転 ※先にも紹介したように、ゆっくり安定した指導の系統です。



とび箱の真ん中より前に立つ      とび箱をはさんでもつ



ピョンととんで前転する

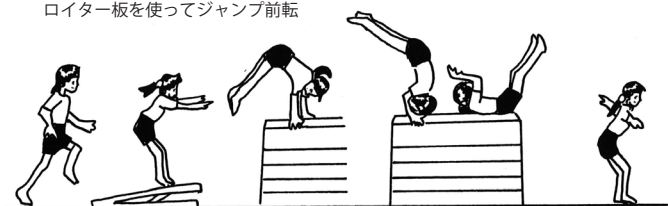
①とび箱の上で前転…まずはとび箱を二連結し、徐々に後ろのとび箱の段数を減らしていきます。



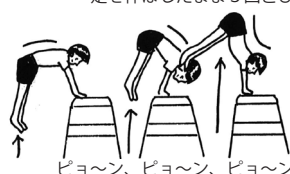
ロイター板を使ってジャンプ前転

台上前転

足を伸ばしたまま3回とびあがる



高度な台上前転（足を伸ばした台上前転）

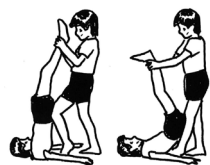


ピョーン、ピョーン、ピョーン

足を伸ばす補助運動

④高度な台上前転…足をのばした台上前転によって、前転の回転速度も上がります。着手を徐々にとび箱前方にすることで、助走のエネルギーを回転運動に。このエネルギーをコントロールすることで、次の台上ネックスプリングにつながります。

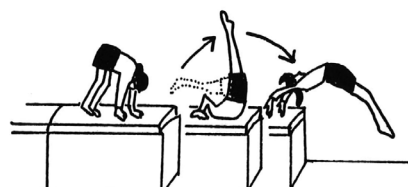
### (3)－4 首はねとび（台上ネックスプリング）



ピン・ボキッ

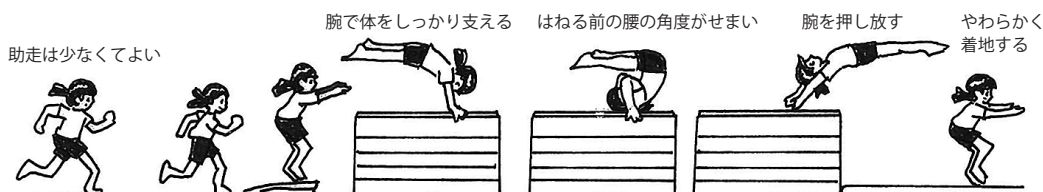


ブーリッジ



跳び箱をつかってブーリッジ

⑤首はねおき…「はね動作」は非常に獲得が困難です。左図のような補助ありの感覚づくりが効果的です。



助走は少なくてもよい

腕で体をしっかり支える

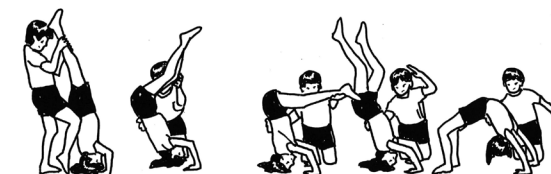
はねる前の腰の角度がせまい

腕を押し放す

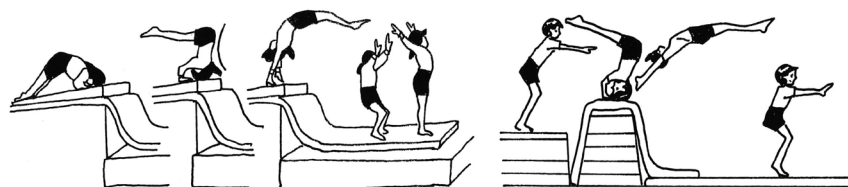
やわらかく  
着地する

⑥「首はねとび」…はねる前の「ため」が大切です。はねる前に、前方に回り込もうとする力を制御しなくてはなりません。最初は助走を短くして、制御に意識を向けさせます。

### (3)－5 頭はねとび（台上ヘッドスプリング）



⑦三転倒立…重心（腰）の位置とはねるタイミングをつかめるようにします。正確な三点倒立ができなくても、問題ありません。



ステージから「ため」→「はね」の練習

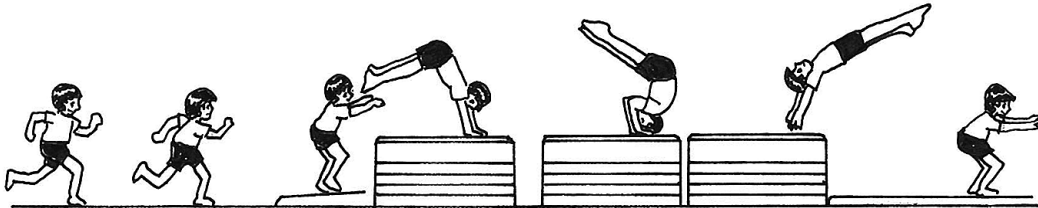
跳び箱を工夫して「ため」→「はね」の練習

⑧ステージや連結とび箱から…「ため」のタイミングを、安定感あるステージ上で練習し、習熟できたら連結のとび箱の後の段数を徐々に下げて取り組みます。



ピョヘン・ピョヘン・セブヘン・ブリッジ  
(「セブヘン」とはための姿勢が7に似ているため)

⑨ロイター板を使って…勢いを徐々に加えていきます。  
補助については、まずは2人で首とふともも（ひざ裏より少し上）、他の2人でひざと足首を支えます。



強く踏み切って  
腰を高く

跳び箱を見続けて頭頂部やや前方をつき  
7の字に似た「ため」を作り

一気にはねると同時に跳び箱を  
しっかり押して突き放す

⑩「頭はねとび（台上ヘッドスプリング）」…いよいよ、頭はねとびです。

この後、腕が曲がりながらも体全体を支えて回転する「屈腕台上ハンドスプリング、そして最大スケールの「伸身台上スプリング」へ発展していきます。

### (3)ー6 前方倒立回転とび（台上ハンドスプリング）

とび箱を見る

体角を開く

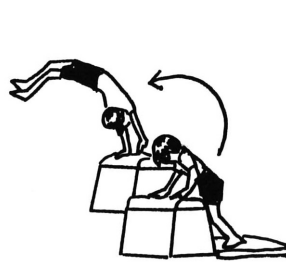
とび箱を見続けブリッジをする



ピョヘン

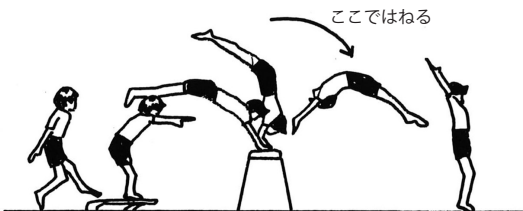


ピョヘン

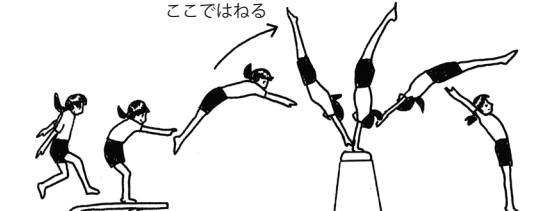


ピョヘン・ブリッジ

⑪「屈腕台上ハンドスプリング」への腕支持練習…台上ヘッドスプリングから腕支持へ発展させます。とび箱についた手に視点を定めることが重要です。少しずつ踏み切りを強くし、逆さ腕支持の感覚を身につけます。



腕が曲がっている  
屈腕・屈伸とび



腕が伸びている  
伸腕・伸身とび

⑫「屈腕（屈伸）台上ハンドスプリング」…「頭はねとび（台上ヘッドスプリング）」が十分に習熟できたら、発展技として取り組みます。特に、着手時の視点、そしてその後、「ため」からの「はね動作」のタイミング（腰がとび箱の垂直上を過ぎた時）がポイントとなります。

「屈腕台上ハンドスプリング」が習熟できたら、最大スケールの「伸腕台上スプリング」へと徐々に発展させます。先にも紹介したように、ふみきり直後の「あふり」技術がポイントとなります。

#### 【参考・引用文献】

学校体育研究同志会編『新学校体育叢書 器械運動の授業』創文企画、2015年  
学校体育研究同志会編『たのしい体育・スポーツ』創文企画、2009年12月号