

HOW TO 器械運動

基礎的運動感覚を大切にした マット運動を

中川 豊 (大阪・岸和田市立朝陽小学校)

1. 教材について

マット運動は、オリンピック体操競技の床運動を教材化したものです。接転技・回転技・ジャンプ・バランス技などの単一技の習得を目指すだけでなく、それらを組み合わせて、連続技を構成し、表現することにおもしろさがあります。

そのためには、器械運動に必要な基礎的運動感覚の1つである姿勢制御を養い、「逆さ、回転、腕支持」や「あふり、ひねり、はね」などの身体操作の感覚を高めることをマット運動の学習を通して身につけさせる必要があります。

同志会ではマット運動の基礎技術を「ジャンプを含む側方倒立回転(以下「側転」)としています。これは「側転」が着手、踏み切り、回転の運動経過がゆっくりで、技術分析がしやすく「技のポイント」を意識して練習することで比較的誰にでも容易に習得できる技であること。またホップ側転、ロンダート、ハンドスプリングなど系統的に発展させる事のできる技であることがその理由です。

最初に「側転」までの指導過程を、次に「側転」からの発展技であるホップ側転、ロンダートの指導過程とおよび連続技へのながれを紹介します。準備運動として「ねこちゃん体操」(埼玉支部:山内氏)を取り入れ、器械運動独特の体(体幹)の使い方や柔軟性を身につけさせますが、ここでは省略します。

2. 「側転」までの授業の流れ

(1) 動物歩き

4つ足の動物になりきって歩いたり、跳んだりしながら「逆さ感覚」、「腕支持感覚」、「手足の協応感覚」などを養います。単なる形の模倣ではないことをおさえ、ポイントを意識した姿勢で行うことが大切です。

①アザラシさん

両手にしっかり体重をかけ、
進行方向をしっかりと見る。



◎手の向き(指先の向き)を前方、後方、横方向に変えることで進みやすさも変わります。

②くまさん

両手にしっかりと
体重を乗せる。

頭の位置よりお尻を高く上げ、
(逆さ感覚) あごをあげ、視線
は手をつくマット前方を見る。

◎左右の手足同じ方向を同時
にうごかすと「らくださん」



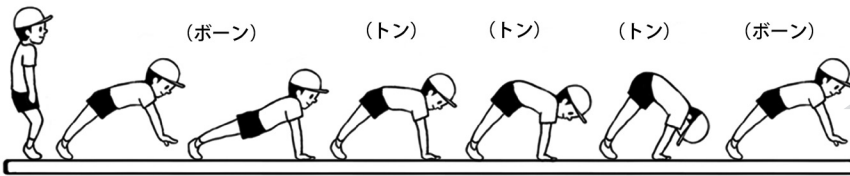
③カニさん

くまさんの基本姿勢(逆さ感覚)で
手足の協応動作を意識的に行います。

右側の手足を左側の手足の上側(下側)に交差
させた後、元に戻し、また交差する、を繰り返す。

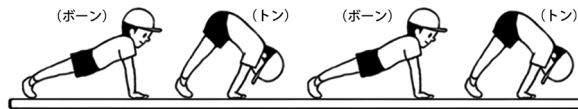


④シャクトリ虫さん

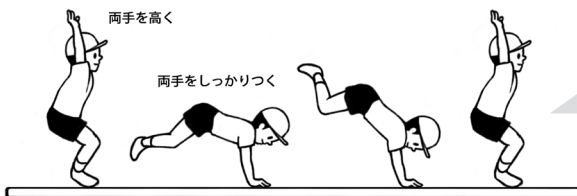


「ボーン」であごを上げ腕立ての姿勢をとり、つぎの「トン、トン、トン」のリズムで両足を腕に近づけ腰の位置を高くする。

◎慣れてきたら、1回の「トン」のリズムで腰高の姿勢に。

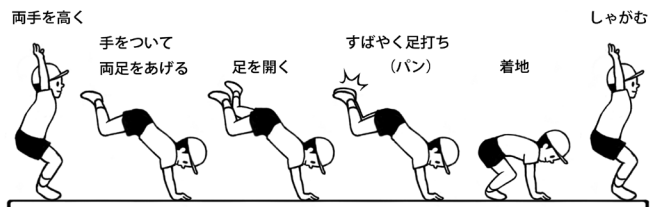


⑤うさぎさん



あごを上げ手と手の間をしっかりと見て
体重を支えながら、両足(おしり)を
上げる。脇の角度をできるだけ開く。

◎おしりを引きあげ、高い位置で足打ち
ができるようにします。しっかりと腕支
持ができれば足打ちの回数を増やす。横
から見た時に手、頭、おしり(足)が直
線上になるように。

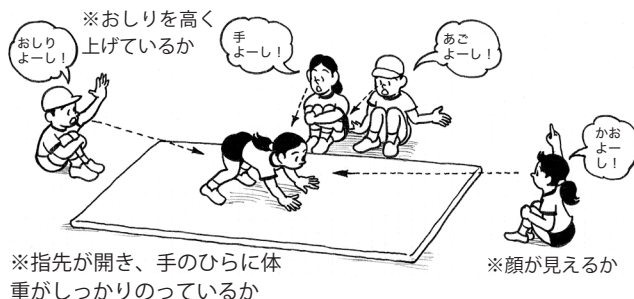


【「動物歩き」でグループ学習】

マット運動は技術認識を中心に系統指導のしやすい教材でもあります。それは、運動のスピードが比較的ゆっくりで、友だちの技を観察させやすいので、うまくなるための「技のポイント」を見つけさせたり、互いに観察し、教え合うことで技の獲得も比較的容易に行えるからです。グループ学習の中で、苦手な子と得意な子が一緒になって「技のポイント」を発見したり、お互いの「でき

具合」を観察し、伝え合い、共に高め合う学習を仕組むことができるのも魅力です。どの段階の学習においても「みんなでうまくなる」ことを大切に、グループ学習を進めます。まずは、グループで「動物歩き」のポイント「★」を見合います。実際には言葉に出してポイントがうまくできているかどうか教えてあげます。どのポイントも全員が意識できるようローテーションしながら練習します。(下図)

また、低学年では「動物歩き鬼ごっこ」など、遊びの要素を取り入れます。逃げる人はくまさん、鬼はウサギさんなど様々なバリエーションでおにごっこをして遊びながら感覚を養うことも可能です。低学年の間にねこちゃん体操や動物歩きをしっかり行い、基礎的運動感覚を養わせ友だち同士で楽しく学習する方法も学ばせましょう。



※指先が開き、手のひらに体重がしっかりとっているか

※顔が見えるか

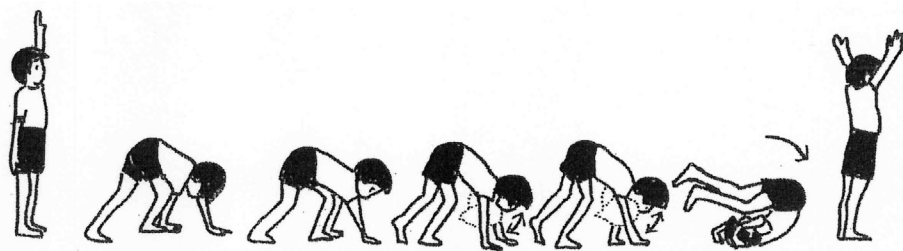


(2) お話マット

マット運動の特質である連続技のおもしろさを味わわせると共に「演技の始まりと終わり」、「転回系、回転系、バランス系などの組みあわせとリズム」を教えるのに効果的な教材です。

「動物歩き」と「単一技」を組みあわせ、スピードの変化や技の大小を加えることで、表現の違いを味わう事も出来ます。お話の口唱和によって技やつなぎのタイミングを意識しやすく、低学年から連続技のおもしろさを味わい、技の構成やリズムを意識できる教材でもあります。

①くまさんこんにちは

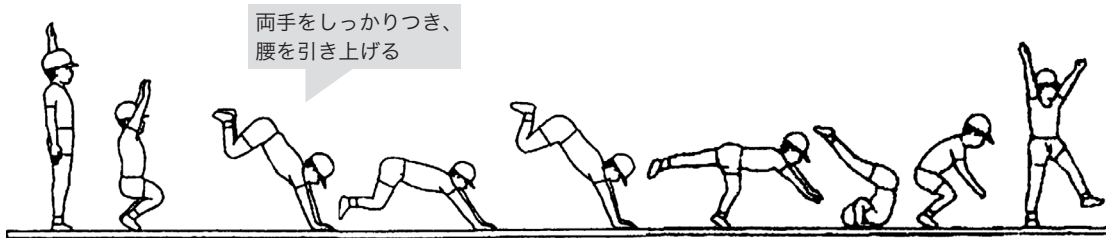


①はじめます ②くまさんが ③やってきて ④こんにちは ⑤こんにちは ⑥さようなら ⑦はいポーズ

くまさんの姿勢(着手、視点、腰の位置)を意識させ、観察者のポイントにもしながら、「こんにちは」の所であごを引いて、おへそを見るように頭を両肩の中に入れます。⑤「こんにちは」の頭を入れる時に腰の位置(重心)が高いと、足を手に引き寄せることで重心が前に移動し、ゆっくりと前転の動作へつないでいくこと(⑥「さようなら」)が出来ます。

(お話マットの例)

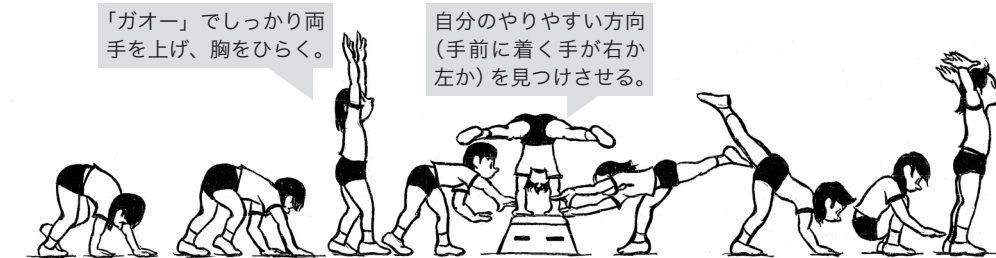
①ウサギがぴょん!



両手をしっかりつき、腰を引き上げる

(はじめます) ウサギがぴょん ウサギがぴょん 大きくはねて くるリンパ はいポーズ1, 2, 3,

②ライオンさんガオー (側転の着手方向、足手手足のリズムにつながるお話マット)



「ガオー」でしっかり両手を上げ、胸をひらく。

自分のやりやすい方向 (手前に着く手が右か左か) を見つけさせる。

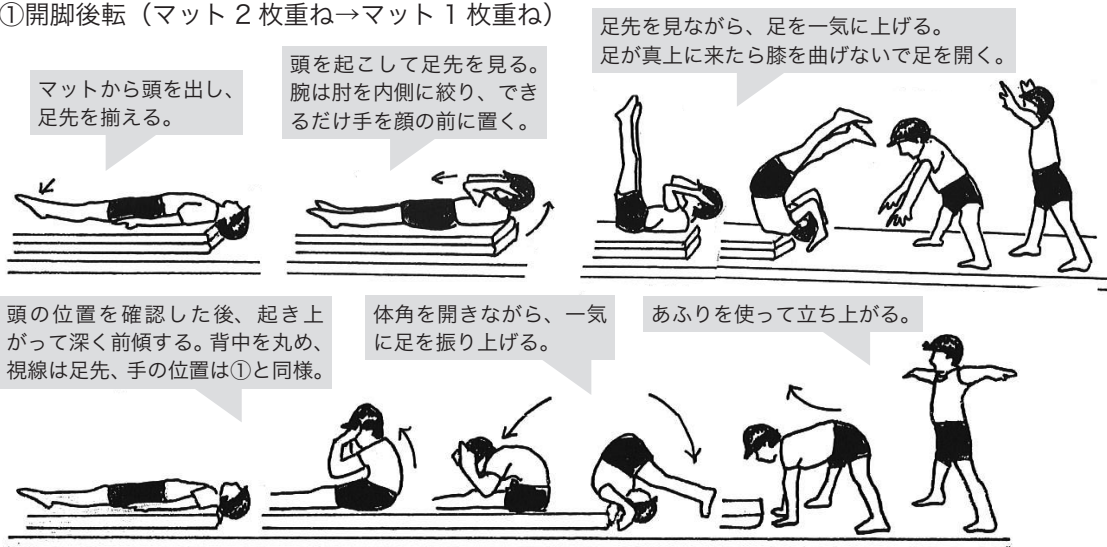
(はじめます)ライオンが やってきて ガオー 山をとびこえ くるリンパ はいポーズ

(3) 前転と後転の指導ステップ

前転と後転 (ともに開脚、伸膝を含む) は連続技を構成するうえで必要となる技です。前転は比較的身に付けやすい技ですが、後転はマットへの接地点が見えないことで恐怖感があり、先に手を着こうとすることで上体が反ってしまい、うまく回転できません。また、頭が邪魔をして回転を止めてしまいますので、後転の感覚がつかめません。

そこで、後転よりも足を開くことで頭の近くで着足でき、立ち上がりやすい開脚後転の指導から行います。

①開脚後転 (マット 2 枚重ね→マット 1 枚重ね)



マットから頭を出し、足先を揃える。

頭を起こして足先を見る。腕は肘を内側に絞り、できるだけ手を顔の前に置く。

足先を見ながら、足を一気に上げる。足が真上に来たら膝を曲げないで足を開く。

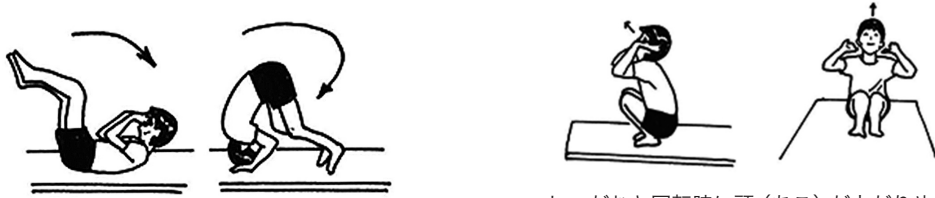
頭の位置を確認した後、起き上がって深く前傾する。背中を丸め、視線は足先、手の位置は①と同様。

体角を開きながら、一気に足を振り上げる。

あふりを使って立ち上がる。

②後転

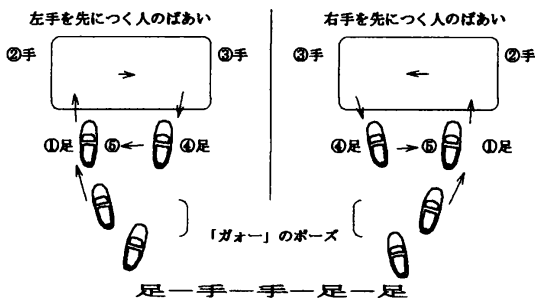
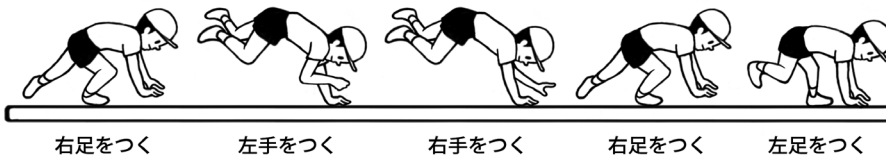
後転はしゃがんだ状態から行わず、体角を開いた状態からあごを引き背中を丸めて回転します。両手は肩の位置ではなく、肘を絞って顔の前に（チューリップの形）もってきます。



しゃがむと回転時に頭（あご）が上がりやすく、背中が反るので上手く回転できません。

(4) ソウさんから側転へ

①ソウさん



○ライオンさん「ガオー」のポーズから「足、手、手、足、足」の側転のリズムで体重移動しながら手足の交互動作を行います。はじめは最初のふり上げ足を意識、しっかりと手に体重がのってきたら後の足を意識させます。(下図1、2)

図1 ふり上げ足を意識させる

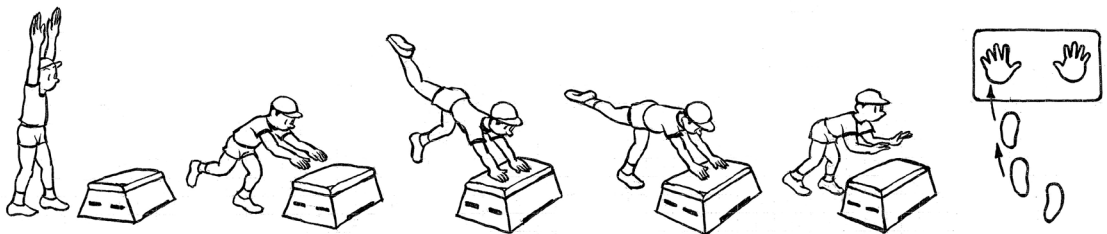
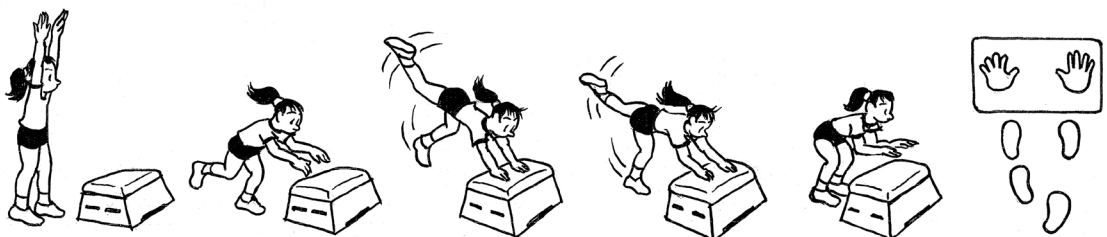
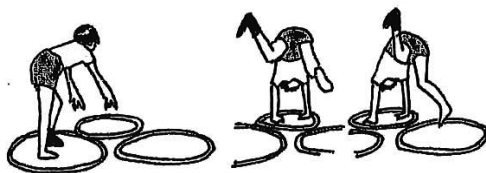
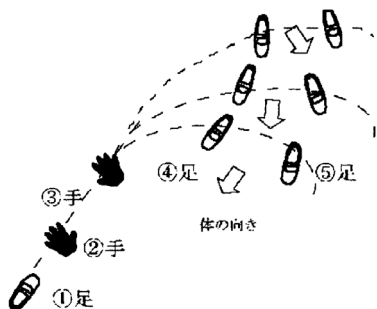


図2 ふり上げ足の入れ換えを意識させる。

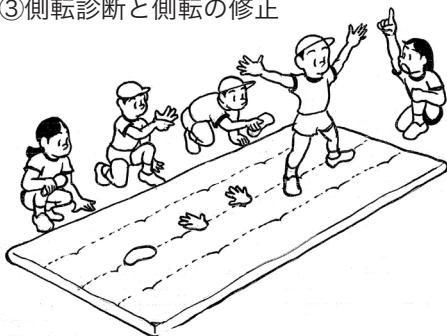


②横向きゾウさん（ロープやフラフープを使って）



○図のように、ロープやフラフープを使って、「足、手、手、足、足」の位置を徐々に、一直線上に並ぶように変化させ練習します。足の向きと着地位置を意識させ、徐々に体の向きを変えさせ、側転の形に持っていきます。

③側転診断と側転の修正

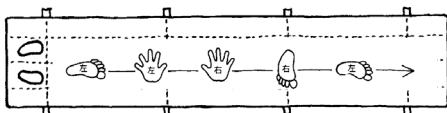


（側転診断の方法）

左図のように、グループで友だちの側転の「足、手、手、足、足」の軌跡を手形、足形をおいて記録します。自分の軌跡を記録カードに書き込みます。

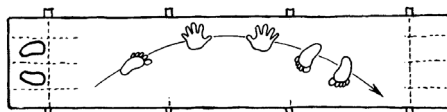
一人は腰の高さや、足の伸びを観察し、友だちに伝えてあげます。

【理想の型】



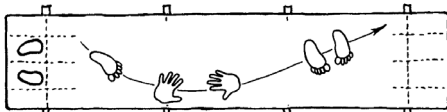
○進行方向に出した1足目の足から最初の手型までの距離が延び、最後の足型までが進行方向の一直線状に並ぶ。

【山型】



○初心者が多い型で、脇の角度が開かず、最初の手型位置が1足目の足型近くになり、腰が上がらない側転となる。

【逆山型】



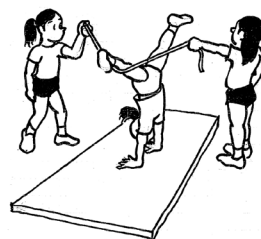
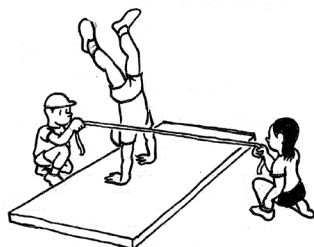
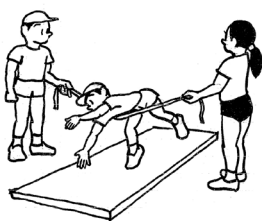
○途中で視点の位置が定まらず、体が反り気味となり両足で着地してしまう。逆さ感覚が不十分で勢いにまかせてする子に多い。回転時の視点の位置を意識させることと、足、手、手、足、足のリズムで山型に修正。

（側転の修正方法）

①上体の振り込みが弱く脇の角度が開きにくい子

②脇の角度が開きにくく手をすく横に着手する子

③体重は乗っているが、腰が上がらず、足も伸びない子

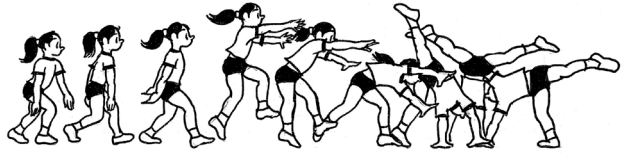


3. 側転の発展（ホップ側転・ロンダート）と連続技

(1) 側転の発展技

①ホップ側転

はじめは、ゆっくり走りながらスキップをする時に両手をあげるポーズをとり、そのリズムで軽くジャンプをしながら側転を練習します。慣れてきたら、走るスピードを上げ、その勢いを前方遠くに跳び、両手も上方でなく前方にあげてより遠くに着手して側転を行います。



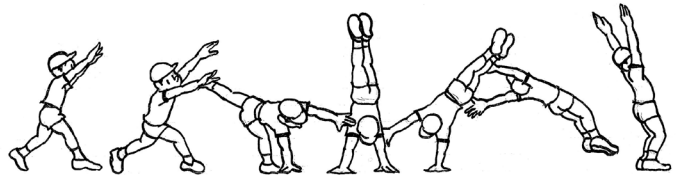
②ロンダート

ホップ側転ができるようになったら、倒立経過中の早い時点で両足をそろえ着地するようにします。腰のあふりを利用して着地へ持っていきます。



③ホップ側転前ひねり

ロンダートと同様に、倒立経過中の早い段階で両足をそろえ、後ろのつき手を若干残すようにして前（90°）にひねり、前方着地します。



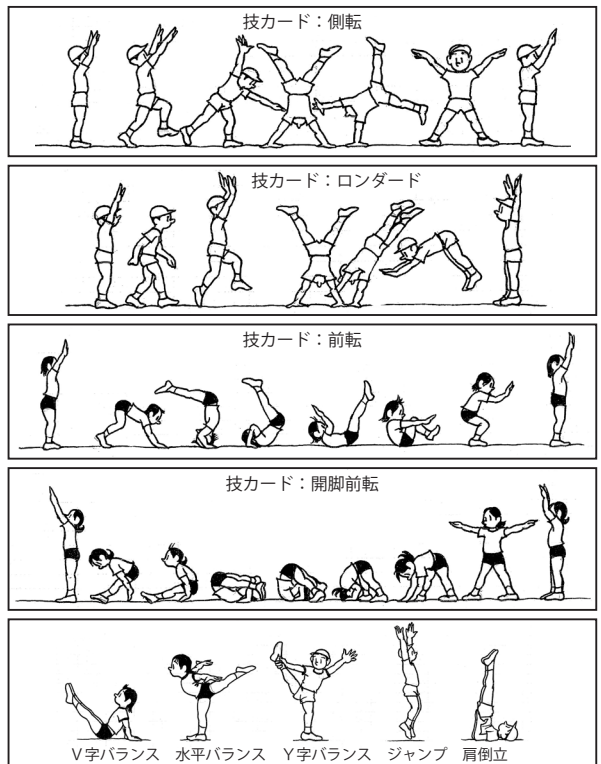
(2) 連続技へ

連続技づくりを進めるには、これまで学習してきた技を確認し、接転技、回転技、ジャンプ、バランス技など、種類ごとにカードに整理しておきます。（右図）

1つの技の終末から次の技の開始へとつながる「つなぎ」をどうつくるかが連続技づくりの課題となります。

技をスムーズになめらかにつなげるためには、「つなぎ方の工夫」だけでなく、「スピードコントロール」や「次の技の予測」「終末における姿勢変化の工夫」などが大切であることが分らせた中身になります。

まず、マットの片道分を使い、連続技の基礎となる「側転を含む3種目連続技」を個人やグループで考えさせたり、次ページ（図1、2）のようなモデル練習をさせます。

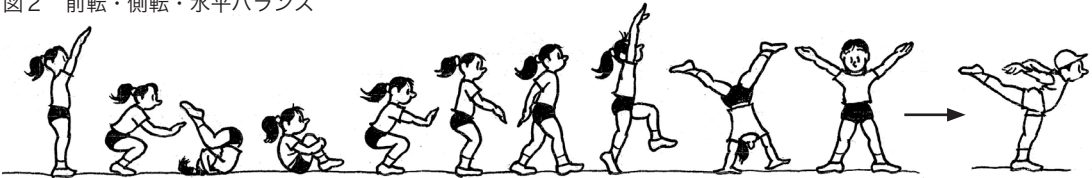


自分たちの技カード（重心の位置が高い技、低い技、回転スピードが速い技、遅い技、前方技、後方技等）の中から3種目を選び、連続技を構成するための順番やつなぎ方を考えて練習を行い、上手く出来たものは「連続技カード」として残していきます。

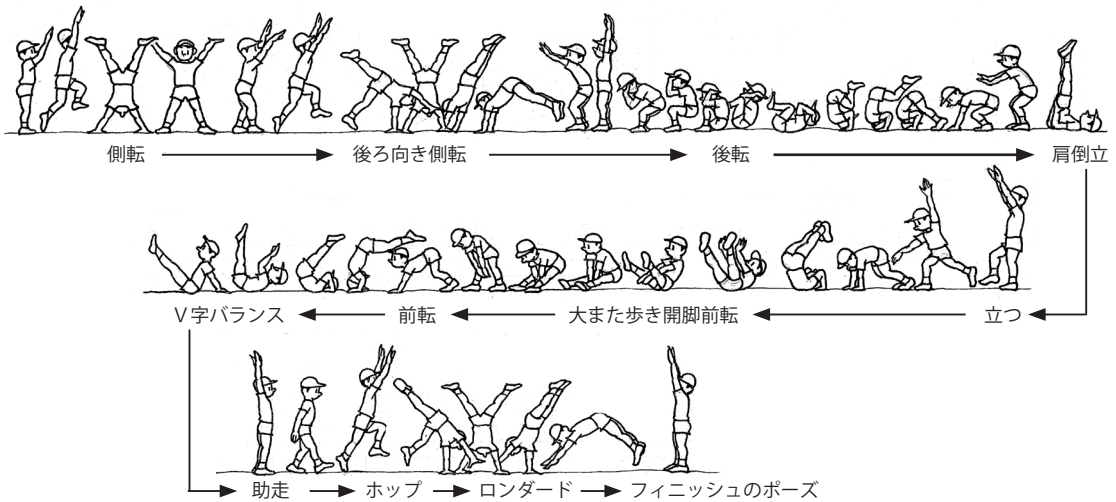
図1 側転・前転・V字バランス



図2 前転・側転・水平バランス



次に、「連続技カード」を使って、マット1往復分やマット1往復半分の構成（はじめ・なか・おわり）を考えて、個人の連続技の完成（下図：完成例）をめざします。



そして、最後に個人の連続技をペアやグループでの連続技へと発展させ、歌声やリズムに合わせて技を構成する「歌声マット」や、グループ（4人～6人、更に大人数）で行う、音楽マット・集団リズムマットへと取り組みを進めることができます。演技する空間も直線ではなく、方形にセットしたマット上の空間で、仲間とリズムを合わせ、技をシンクロさせたり、ずらしたりすることで、より時空間認識を高め、マット運動での空間表現をより楽しみ、達成感を味わわせることができます。

【出典】

『たのしい体育・スポーツ』2007年2月号
 『別冊「たのしい体育・スポーツ」たのしい器械運動ハンドブック』2015年
 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