

ロイター板遊び



1. はじまりは

跳び箱の授業をすると、両足でロイター板を踏み切れない子どもがいます。授業の中で、両足で踏み切れるよう修正していくことは可能ですが、ロイター板遊びという一つの遊びの中で、しっかり踏み切ることを教えようと思ったのがそもそもの始まりです。

ロイター板は跳び箱に付随する器具ですが、ロイター板を中心に考えると、いろんな運動に発展できます。
※ロイター式 (Reuther model) は開発者のリチャード・ロイターに由来

2. ロイター板 + () = ?

() の中に下の用具を入れると、いろんな教材に発展して行きます。

	+ マット	= ロイター板遊び
	+ ウレタン	= 台上前転
ロイター板	+ 高跳びバー (ゴム紐)	= 高跳び (片足踏切) → はさみ跳びで片足ずつ着地
	+ 離れたウレタン	= 幅跳び (片足踏切) → 両足着地
	+ 跳び箱	= 乗り箱、跳び箱

3. ロイター板遊び

① 初めは3歩踏み切りで (マット + ロイター板)

いきなり助走から始めると、子どもは加減を知らないので、強く踏み切りすぎて、頭から突っ込むこともあり、危険です。まずは、3歩の助走から始めます。着地は3秒とし、フィニッシュのポーズを取らせませす。これをしっかりやっておけば、後の跳び箱の授業でも生かすことができます。1歩踏み出したり、転んだりしても、そこからフィニッシュのポーズを取らせるようにします。周りの者が「1～、2～、3～」と声をかけて、それからでないと移動できないように指導すれば、ポーズが意識されるでしょう。

踏切は、高さを意識させます。高く跳ぶことによって、空中での時間が長くなり、着地の先取りができます。



マット2枚とロイター板で



どんなときでもフィニッシュのポーズ3秒

② 慣れてきたら、助走の歩数を増やす。

次に、軽く助走をして強く上にけることを意識させます。大事なのは、最後の3歩のリズムです。「タ・タ・タン」を心の中で言って踏み切るようにさせます。

☆演技の始まり～終わり

声「はじめます」(片手を挙げる) → 演技 → ポーズ (両手を挙げる)

③ 空中姿勢

着地が安定できると、様々な空中姿勢を取らせる。

- ・ 体を反って
- ・ だるまになって
- ・ 開脚で
- ・ 屈身で
- ・ 手を叩く (前で、頭の上で、回数を増やして)
- ・ ひねる (1/2、1回)



【回転方向と利き腕の関係は？】

スケート選手がジャンプするとき、おろした腕を振り上げて、その後の手は胸の前に小さくおさめています。これは体を1本の棒のようにして回転力をつけるためです。同じように、マットでも、腕を振り上げ、回転方向に先導させます。みなさんの回転方向はどうでしょうか？右回りか、左回りか？これと利き腕の関係はあるのでしょうか？また、側転での着手の手と利き腕の関係はどうでしょうか？みなさんはどう思われますか？

④マットをウレタンにかえて（台上前転につながる）

両足で踏み切ることになってきたら、ウレタンマットの上に前転をしてみましょう。これも、はじめは3歩助走から始めます。ロイター板の上に止まって、そこから前転をします。慣れてきたら、助走の歩数を増やします。ウレタンを2枚重ねると、跳び箱4段ぐらいの高さになります。

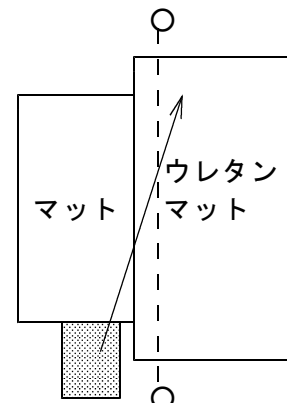


⑤走り高跳びへの発展

ロイター板遊びと同じように、高さという課題ですが、違うのは片足で踏み切る所と、足を振り上げる所です。これも、3歩助走から始めます。

振り上げ足が右の場合⇒左-右-左（ロイター板を踏み切る）
振り上げ足が左の場合⇒右-左-右（ロイター板を踏み切る）

これも、慣れてきたら助走の歩数を増やします。振り上げ足が高く上がるようになってきたら、2人でゴム紐を持ち（図の点線）はさみ跳びを行います。



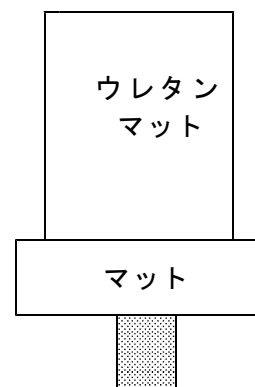
↑助走

○ ※振り上げ足が右足の場合

⑥走り幅跳びへの発展

ロイター板とウレタンマットを少し離します。その間にマットを横にして置きます。3歩助走から始め、片足で踏み切って両足で着地することに慣れさせます。座るような形で、着地するのがマットとちがう所です。課題が距離なので、少しでも遠くに着地させるようにします。しっかり踏み切ると高く上がるので、慣れてきたら高さも意識させます。滞空時間ができてきたら、体をそらせてから着地します。

跳び箱の初めの時間に、ロイター板遊びを取り入れてはどうでしょうか？ロイター板遊びを通して、両足で踏み切ること、片足で踏み切ることが学習できます。準備もかんたんで、マットとロイター板さえあれば、いろんなとび方が楽しめます。



↑助走

○