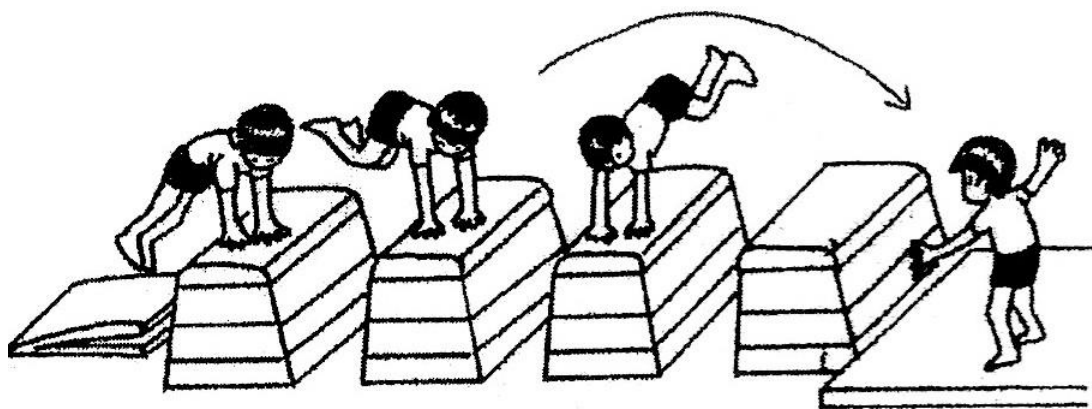
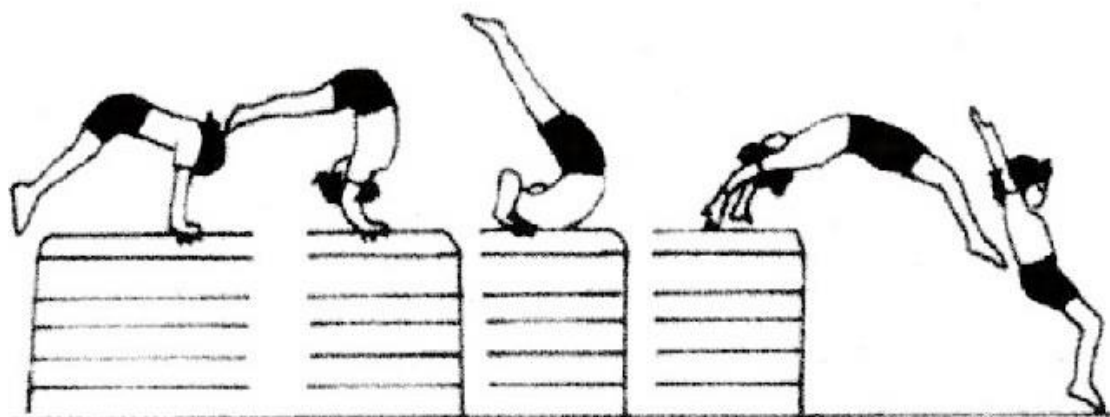


器械運動の授業づくり

③低中学年の跳び箱



〈横とびこし〉



〈首はね跳び〉

㊦跳び箱遊び～開脚跳び・横とびこし (安武)

㊦台上前転～首はね跳び (土橋)

ア 跳び箱遊び～開脚跳び・横とびこし

1. 跳び箱運動を指導するに当たって知っておきたい3つのこと

① 「跳び箱」の成り立ち

㊦ 体操競技における「跳馬」

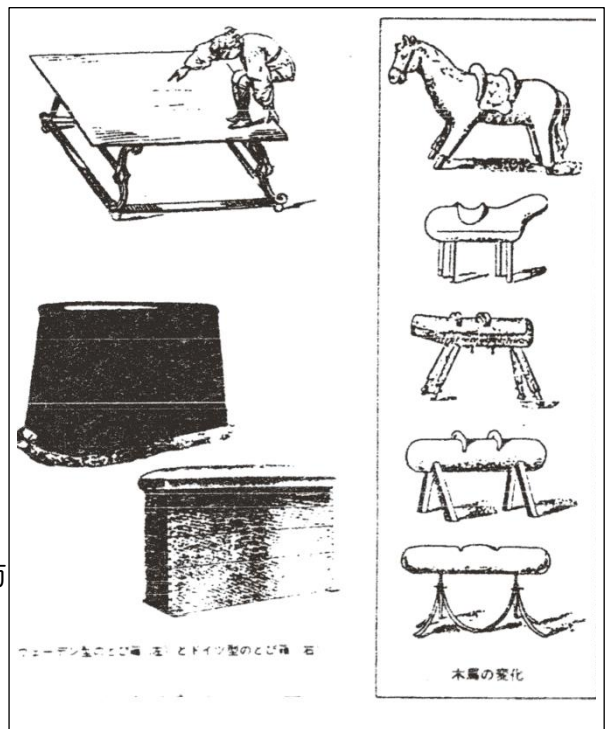
- 乗馬術の訓練器具としての木馬
(古くはローマ時代から 武器を持って)
- 19世紀初め～ドイツ体操
ヤーン：跳馬運動とあん馬運動を区別
乗馬的な運動から支持跳躍運動へ
- その後練習用としてボックス (アイゼレン)

㊧ 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 150 cm × 150 cm の正方形で、全体が立方体に近いもの
- その後、直方体型になりドイツにも紹介
- 台形の現在のような跳び箱は第一次大戦後

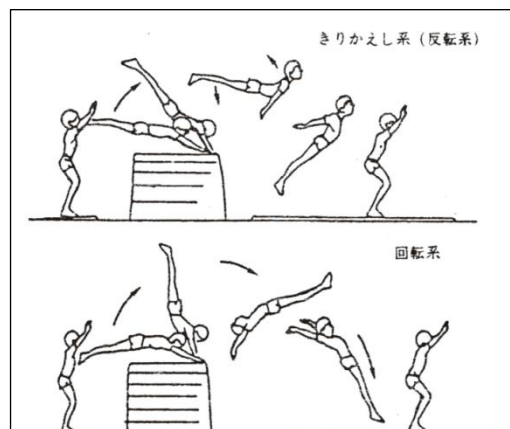
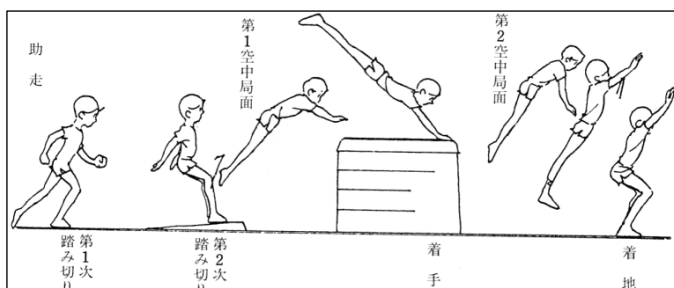
㊨ 日本には

- 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体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。
- 1913年(大正2年)学校體操教授要目に「跳び箱」が取り上げられ、それ以来100年以上学校体育の中で「跳び箱」が扱われている。
- 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



- | | |
|-------|----------------------------------|
| 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 | はねとび型 (首はね跳び・頭はね跳び・屈腕跳ね跳び) |
| | 倒立回転型 (横跳び越し・ひねり横跳び越し・側転跳び・前転とび) |

③スポーツとしての跳び箱運動と「かき込み動作」の危険性

跳び箱運動＝支持跳躍運動

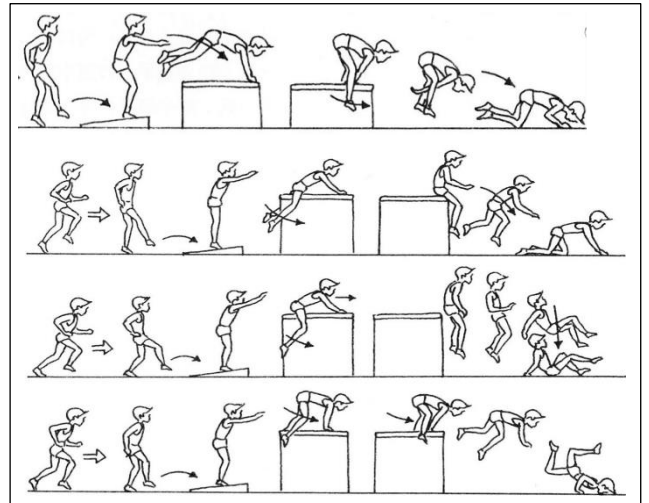
助走・踏み切り・着手の3つの機能の成果として、第2空中局面の雄大さと安定さにその価値判断の基準を置くことをしっかりと認識しておかなくてはならない

(金子明友『教師のための器械運動指導法シリーズ 跳び箱平均台運動』)

※『かき込み動作』の危険性

「腕立て開脚跳び」の「かき込み動作」は、「誤った着手技術」で、しかも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。

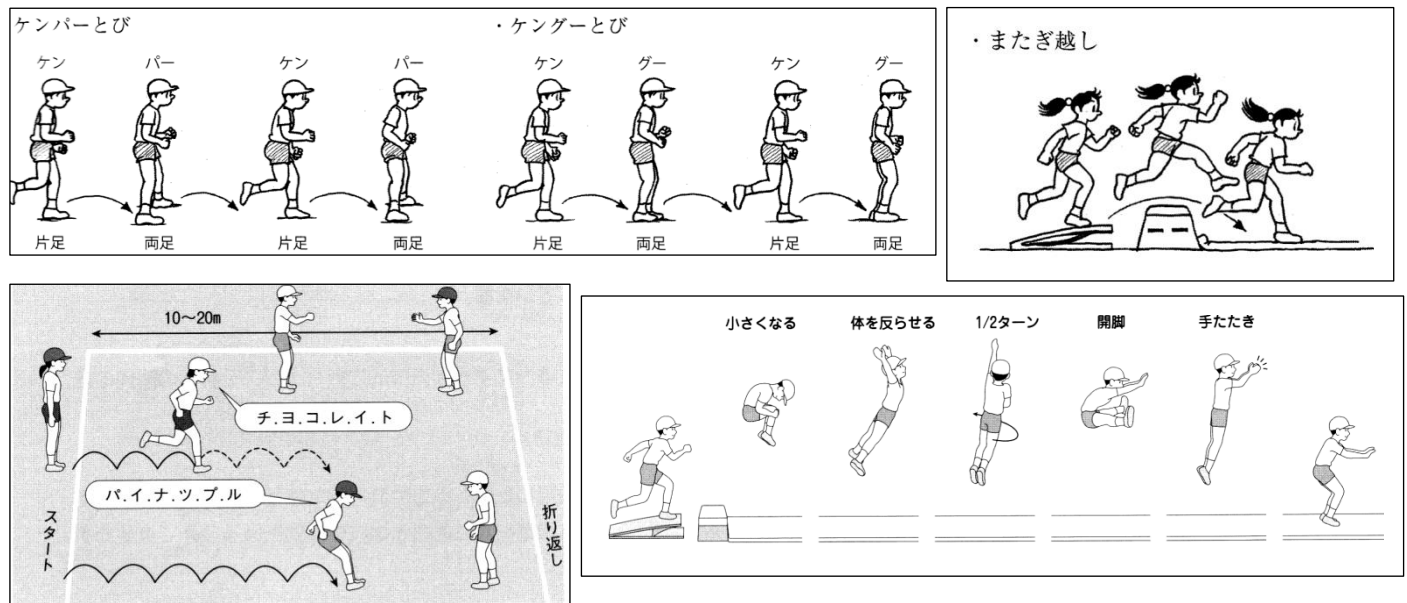
つまり、「かき込み動作」を覚えて自信がつき、助走に勢いが出てくると前につんのめるようになる。それを避けようとして段数を高くすると、お尻を端に当たらないようにということで尻もちをつくか、より勢いをつけて頭から突っ込んでしまうことになる危険性がある。しかも「かき込み動作」のステレオタイプ化は、その他の切り返し系の技獲得にもマイナスに働いてしまう。



2. 基礎的運動感覚と開脚跳び

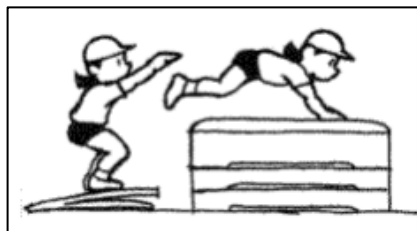
○跳び箱運動につながる基礎的運動感覚

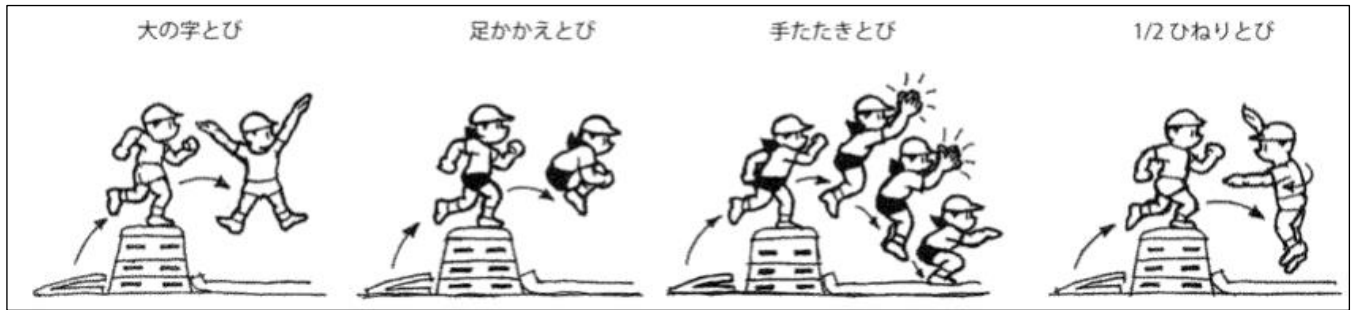
㊦「助走―踏切」「着地」につながる運動



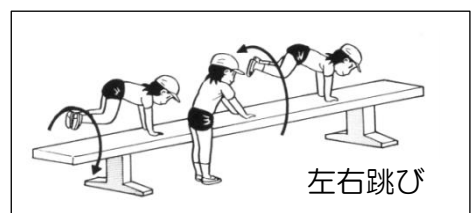
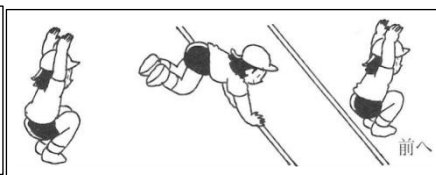
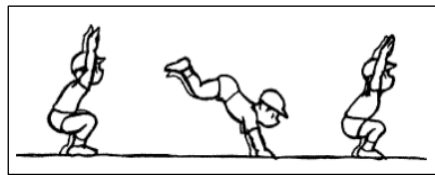
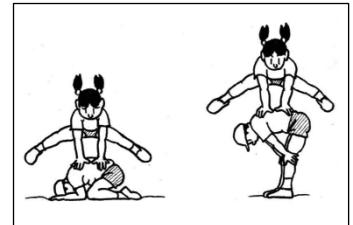
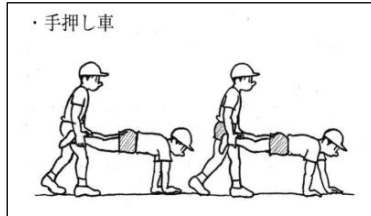
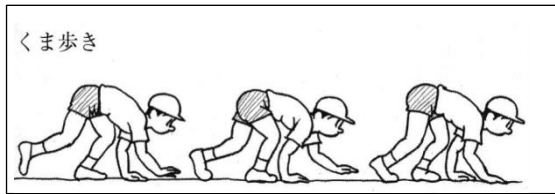
グリコジャンケン

㊦跳びあがる・飛び降りる感覚 (空間感覚・空中での姿勢制御)





㊦ (逆さ感覚を含む) 腕支持感覚



耳ありウサギ

ライン跳び越し

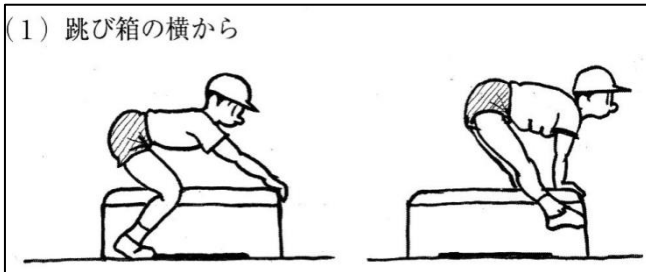
㊧ 「腕立て開脚跳び」

指導のポイント

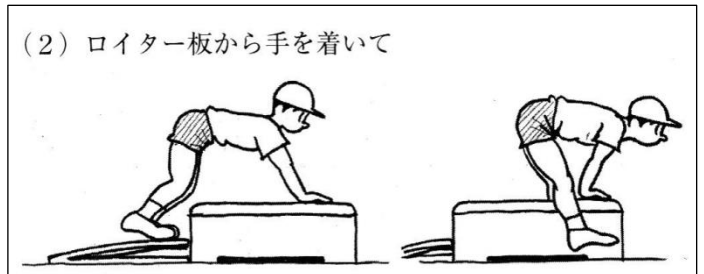
- ・「かき込み動作」による体重移動で「跳び越せる」感覚（運動後半）から指導する
- ・必ず視線を前にもっていき、安全に着地できることの確認
- ・「着手ーかき込み」のタイミングをつかむ
- ・その後で「助走ー踏み切り」をリズムをつかむ

〈腕立て開脚跳びの導入指導〉

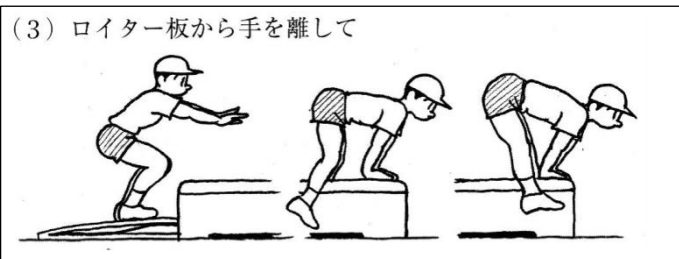
(1) 跳び箱の横から



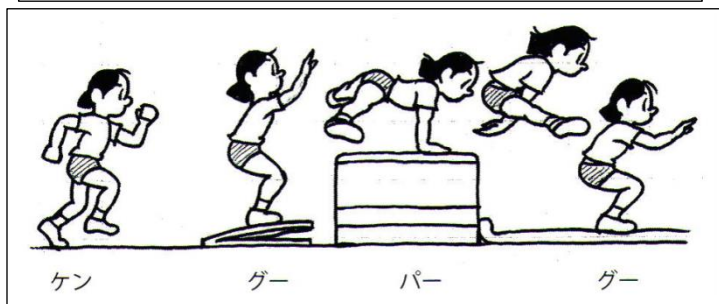
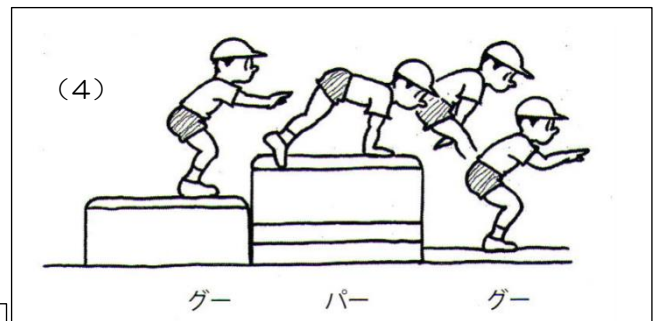
(2) ロイター板から手を着いて



(3) ロイター板から手を離して



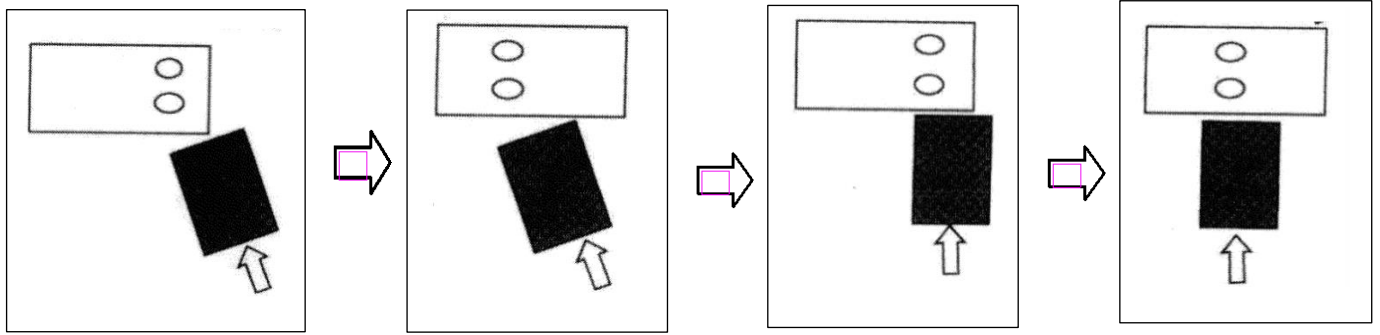
(4)



一步助走⇒数歩助走へ

3. 「横跳び越し」から「ひねり横跳び越し」へ

① 「横跳び越し」のスムーズステップ



ア

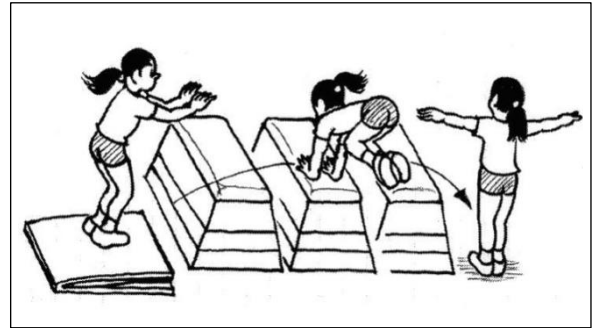
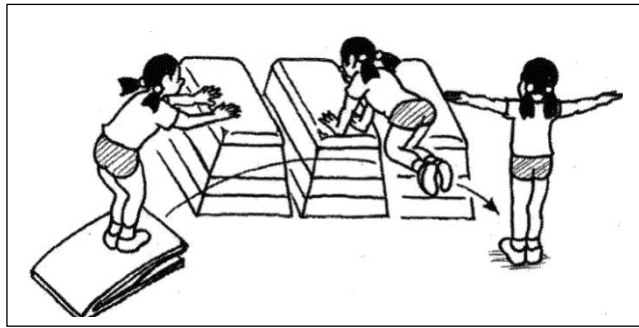
イ

ウ

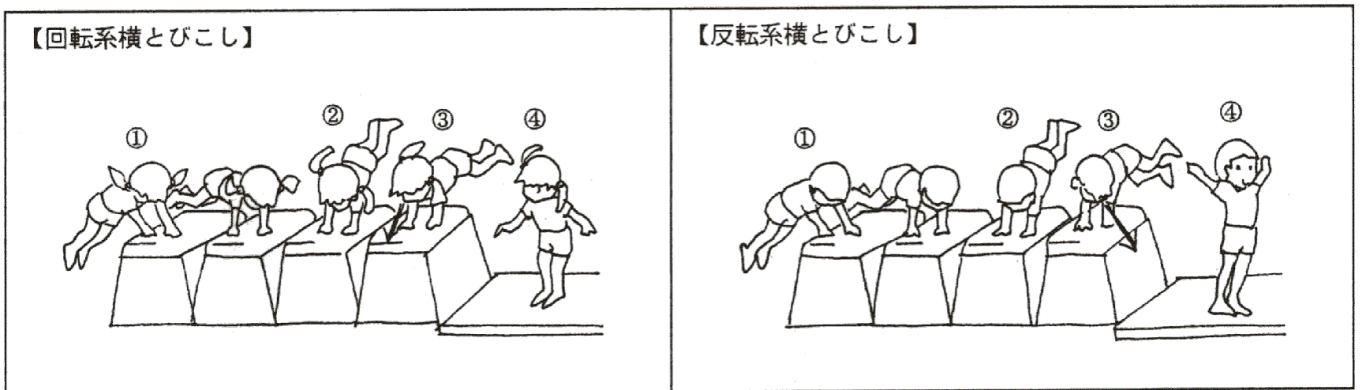
エ

↓アの段階

↓ウの段階



② 「横跳びこし」の可能性



【回転系横とびこし】

【反転系横とびこし】

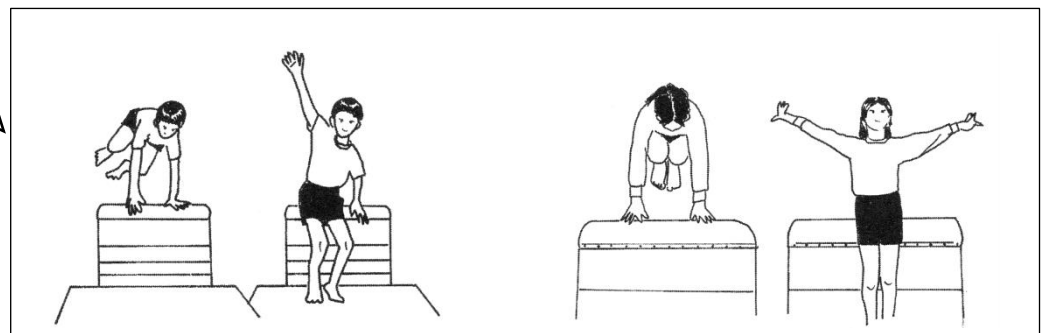
《ポイント》

- ① 跳び箱を見ながら踏み切る。
- ② 跳び箱を見ながら足を急激に腹に引きつける。
- ③ 跳び箱を見続ける。
- ④ 横、または後向きに着地する。

《ポイント》

- ① 跳び箱を見ながら踏み切る。
- ② 跳び箱を見ながら足を急激に腹に引きつける。
- ③ 視線を前方に移し、重心を反転（切り返す）する。
- ④ 前向きに着地する。

反転系横跳び越しから抱え込み跳びへ

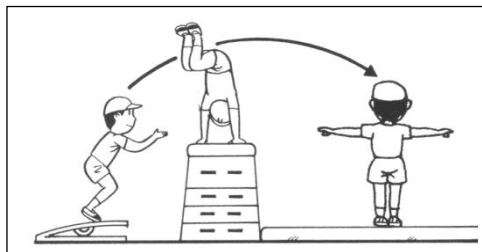


③「横跳びこし」から「ひねり横跳びこし」へ

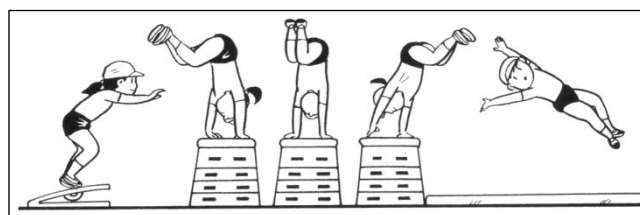
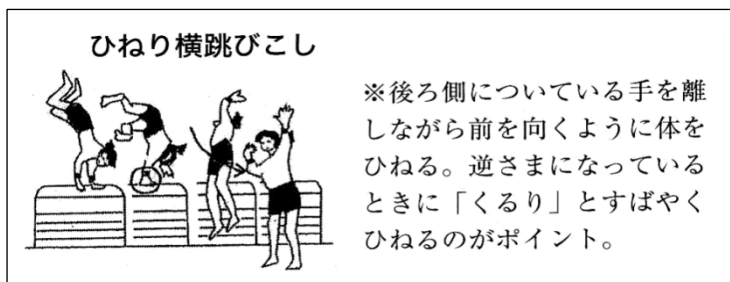
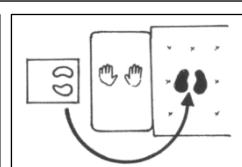
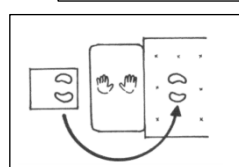
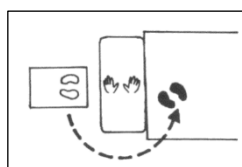
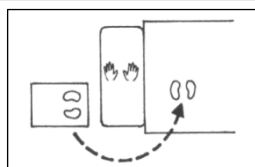
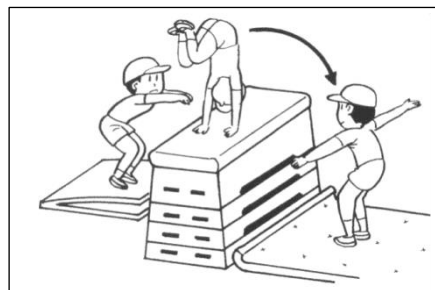
○腰を上げるための段階指導



○「ひねり横とびこし」



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。

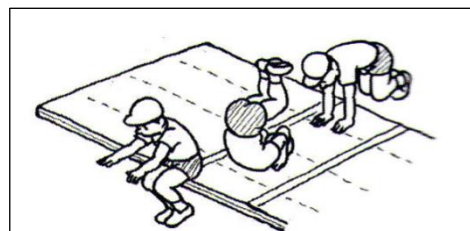
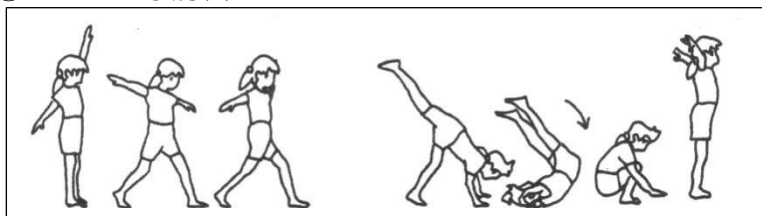


体を早めに伸ばしたひねり横とびこ

④「台上前転」～「首はね跳び」(ネックスプリング)

1. 「台上前転」のスムーズステップ

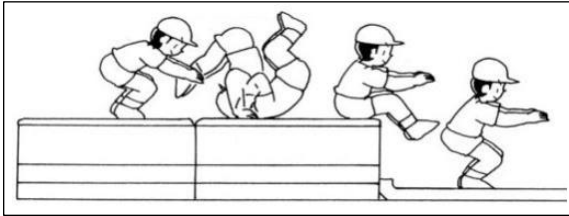
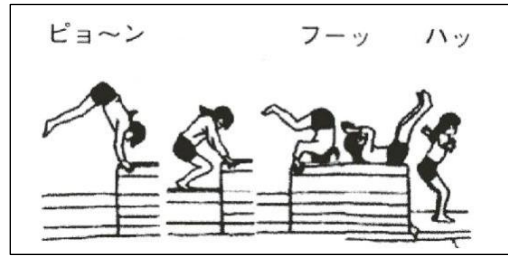
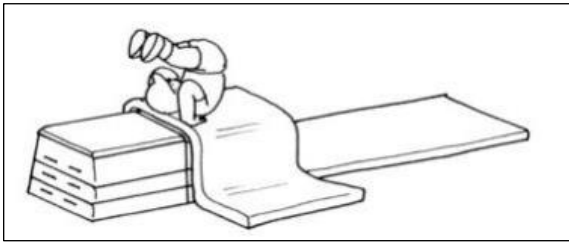
①スムーズな前転



②両足踏み切りから前転が出来る



③高さがあり、幅の狭いところでの前転下り

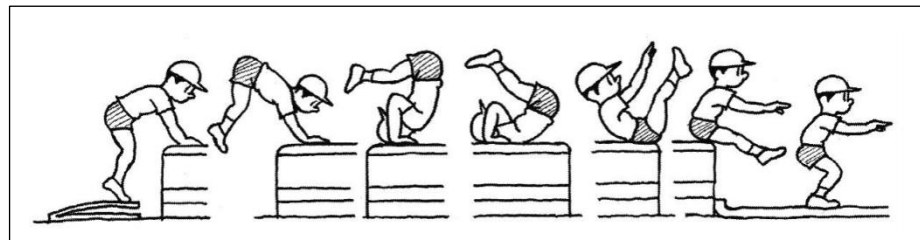


④助走ありの台上前転



2 「足のばし台上前転」から「跳ね動作」⇒「首はね跳び」「頭はね跳び」

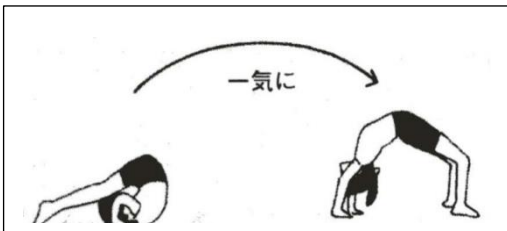
①足のばし台上前転



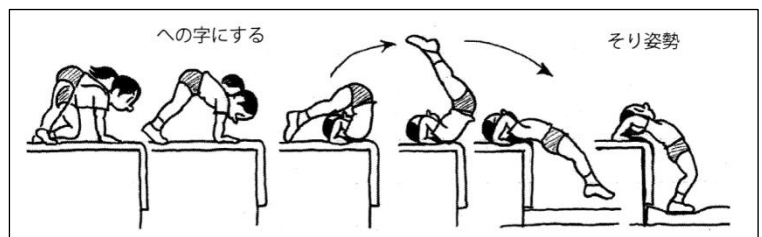
※「台上前転」まで行ったら、「ゆっくりした台上前転をしよう!」「大きな台上前転をしよう!」「もっと大きく、かっこよく見せるには!？」といった発問で「首跳ね跳び」や「頭跳ね跳び」を自分たちで見つけ出していかなせる方法もある。

②首はね跳び（ネックスプリング跳び）

㊦アンテナから一気にブリッジ



㊧高い所（舞台や跳び箱）からの「反り下り」

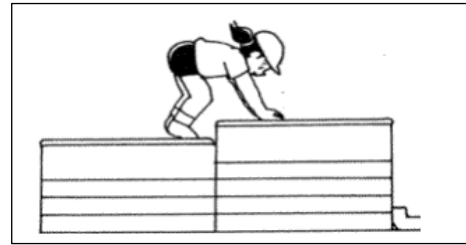
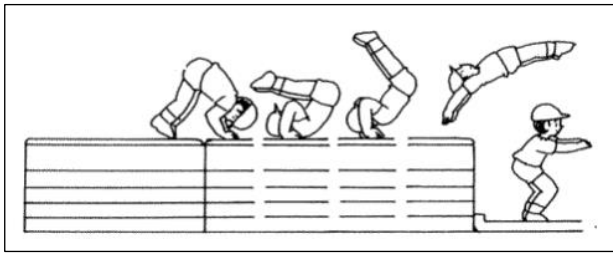


㊨高い所からの「跳ね下り」

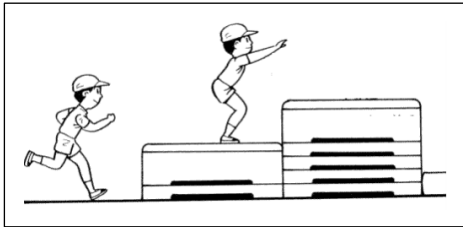
※跳ねる方向・タイミング・腕の使い方・目線等から跳ねる「コツ」を見つけよう。



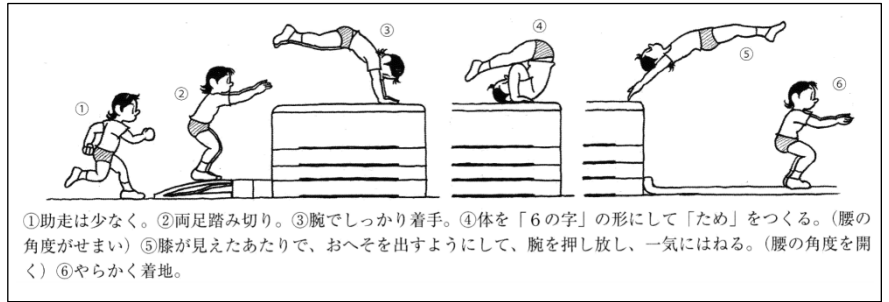
①二連結の跳び箱で



②二連結で助走もつける

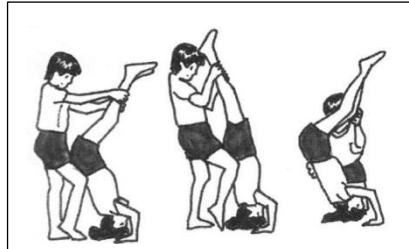
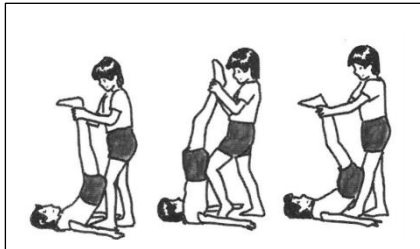


③首はね跳び

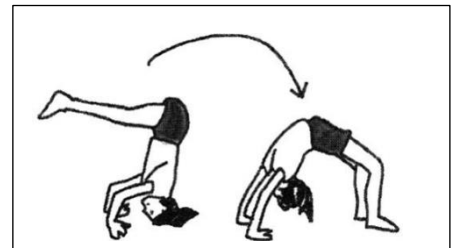


④頭はね跳び (ヘッドスプリング跳び)

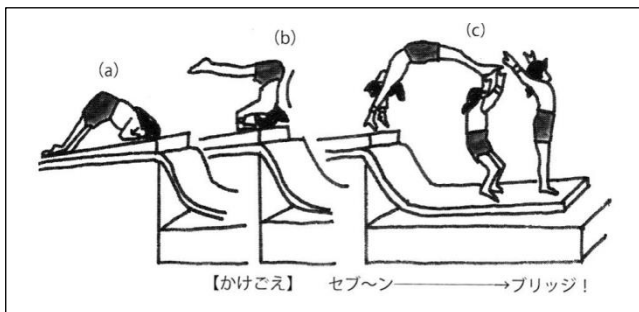
①アンテナ「頭はね跳び」バージョン



②三点倒立からのブリッジ

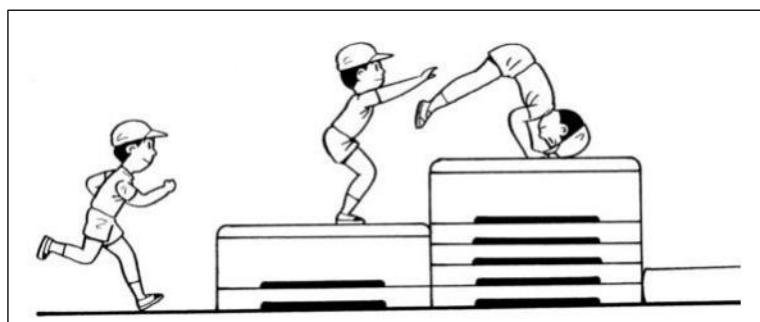


③高い所からの「跳ね下り」

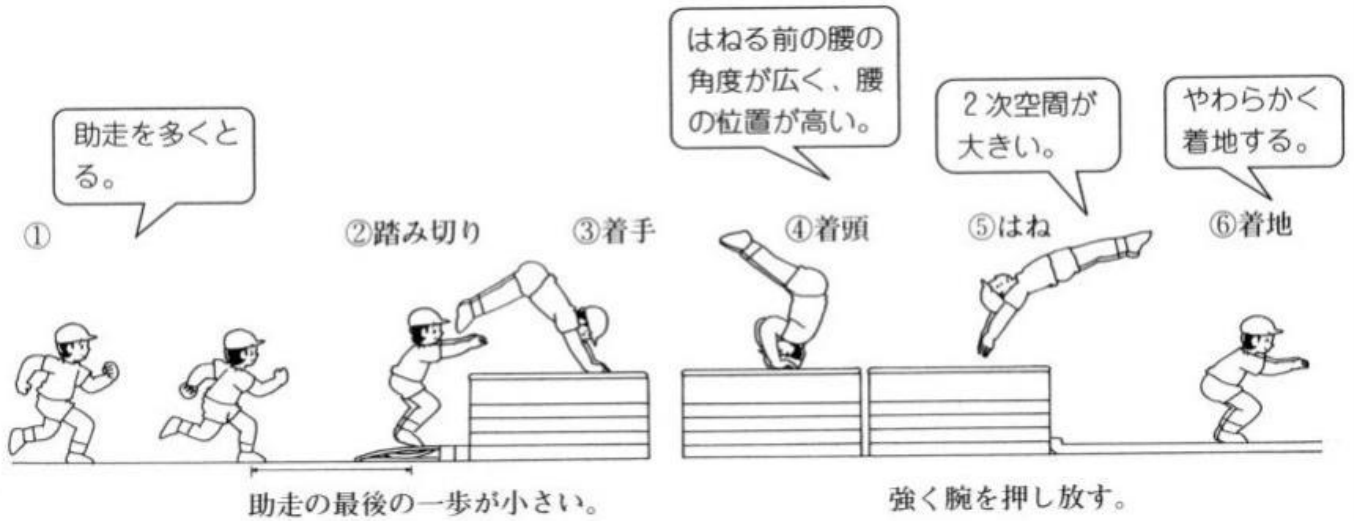


- (a) お尻を下げて手と頭をつける
- (b) 足を伸ばしながらお尻を上げ、数字の7の様な姿勢を取る
- (c) 重心が落ち始めたら一気にブリッジする

④二連結の跳び箱で「頭跳ね下り」(助走なし⇒助走あり)



④頭はね跳び（ヘッドスプリング跳び）



※この後、頭を台上から離して行って「屈腕跳ね跳び」（跳ね動作の入った前方転回跳び）へ