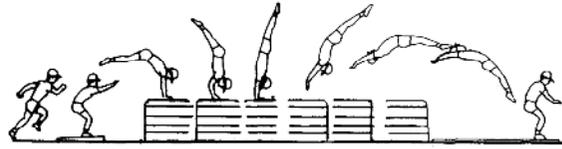


— 体育の授業から —

ハンドスプリングへの道

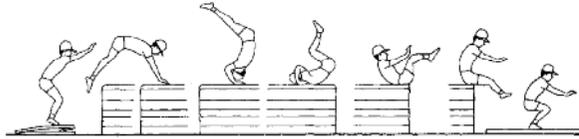


ちょっと変わった跳び箱の授業をしようと思いました。めざすのはハンドスプリングですが、これは最終目標なので、全ての人ができなくてもかまいません。出来るようになってほしいのは、ハンドスプリングへの道の途中にある、ヘッド(ネック)スプリングか横跳びこしです。

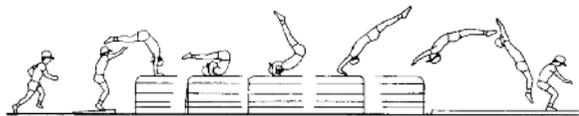
ハンドスプリングができるようになるためには、次の2つの方法が考えられています。

(1) 台上前転～ネック(ヘッド)スプリング ～ハンドスプリング

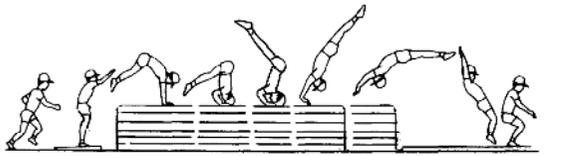
台上前転



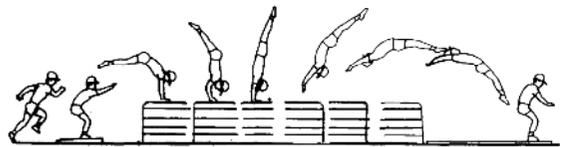
ネックスプリング



ヘッドスプリング



ハンドスプリング



どっちのやり方がいいのか?

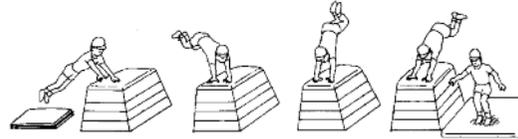
(1)の方は、台上前転を学習した上で、「はね」の技術を学習します。そして、ネックスプリング(首はねおき)、ヘッドスプリング(頭はねおき)を学び、最後は頭のつかないハンドスプリングの練習をします。

(2)の方は、横跳びこしを行い、だんだんこしの位置を高くしていきます。そして、側転の授業の時に行った側転前ひねりを行います。側転で1/4ひねって、前ひねりで1/4ひねって前を向くこととなります。

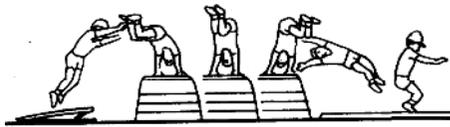
さて、どちらの方法がよいのでしょうか?(1)は「はね」が身に付かないとできないし、(2)の方は「こし」を高く上げる側転が難しそうです。

(2) 横跳びこし～ひねり横跳びこし ～ハンドスプリング

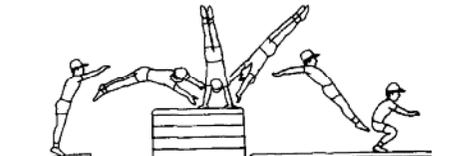
横跳びこし



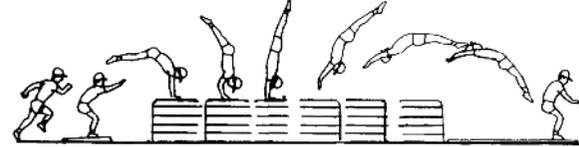
ひねり横跳びこし



ひねり横跳びこし



ハンドスプリング



王寺北小学校6年2組
学級だより 第160号
2000.12.14(木)

みんな

そこで、自分ならできそうなやり方を選んでもらいグループを作ってもらいました。

(1) 台上前転～ネック(ヘッド)スプリング
～ハンドスプリング グループ(9人)

- 1班: *横山 田仲 藤本 原
- 2班: *中野 金谷 中山 金谷 市村
- *リーダー

(2) 横跳びこし～ひねり横跳びこし
～ハンドスプリング(17人)

- 3班: *今出 池田 浅井 原田
- 4班: *吉村 森田 森本 吉谷
- 5班: *田所 竹田 土田 阪本
- 6班: *福井 堀口 森脇 山田 西口

・横跳びこしより台上前転の人の方が多かったようです
授業の流れ(全10時間)

- 跳び箱のいろいろな運動を知る。
- 台上前転
- ネックスプリング(はねの練習)
- ヘッドスプリング(はねの練習)
- ヘッドスプリング
- ヘッドスプリング(ハンドスプリング)

総合練習

- 跳び箱のいろいろな運動を知る。
- 横跳びこし
- 横跳びこし
- 側転とび(側転前ひねり)
- 側転とび～ひねり横跳びこし
- ひねり横跳びこし(ハンドスプリング)

総合練習

2班の計画(12/11)

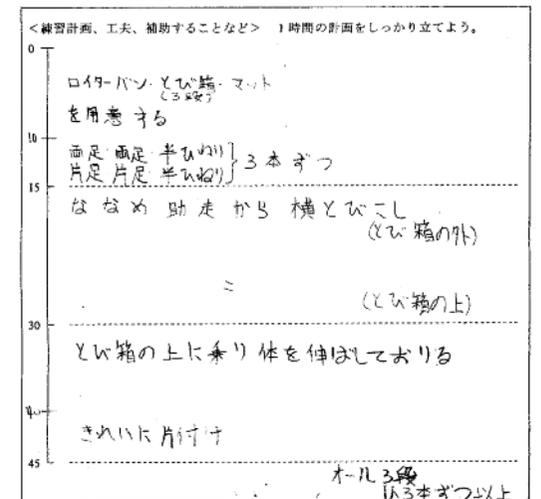
授業は次のような流れで進めます。

リーダーが授業の計画を立てる。
(準備運動からすべての計画を立てる)

計画に従って授業を進める。

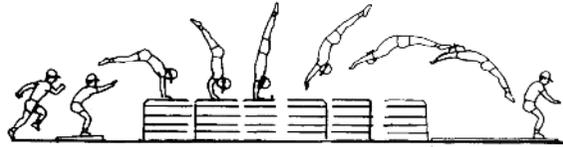
授業がうまく進められたかどうかの反省をする

リーダーの人たちには、うまくなるためのくわしい資料を渡してあります。リーダーの人は、それをもとに1時間何をするのかを考えます。準備運動は何をどれくらいの時間するのか、どの様な練習をするのかを計画します。そして、実際の授業ではリーダーの計画をもとに練習します。授業の最後には計画がうまくいったかどうかを反省し、次の練習に生かします。この様な流れで授業を進めてほしいと思います。また、二つのやり方のどちらが有効なのかも確かめてほしいです。



ハンドスプリングへの道

- その -



跳び箱の授業も5時間を終えました。今日は、ビデオを撮り、自分の跳び方をみてもらいました。2つのやり方でハンドスプリングに挑戦しているのですが、台上前転のグループは「はね」にこまっているし、横とびこしのグループは、「こし」をあげるのにつまずいているようです。しかし、はねの技術をマスターしヘッドスプリングができる人、ひねり横とびこしを上手にできる人もでてきています。大事なことは、できている人のとび様子をしっかり観察し、その技術を知ることです。また、すでにできている人は、どんなコツがあるのかを友達に伝えてほしいと思います。

(1) 台上前転～ネック(ヘッド)スプリング
～ハンドスプリング

(2) 横跳びこし～ひねり横跳びこし
～ハンドスプリング

(Q) はねのタイミングがわからない。足をキックするのではなくて体全体ではねるってどうしたらいいのだろう？

(Q) こしが上がらない。こしをあげないことには体をひねれない。こしをあげるためにはどのようにすればよいのだろう？

< ビデオをみた感想から >

* はねのタイミングがわからない。いつはねればいいのか。はねのタイミングがおそくて台上前転になってしまふ。(6G:堀口)

* ビデオを見て、自分の跳び方を見たら、完全に台上前転だ。ネックスプリングのやり方がいまいち分らない。跳ぶときに、こわいと思って跳び箱を跳べなくなることが何度かある。舞台の上からだったら落ちるだけだから止まることはないけど、跳び箱だったら横に落ちるたりするから止まってしまう。(3G:浅井)

* まだネックスプリングにもなっていない跳び方だったので、はねを上手にならないといけないと思った。上手な人を見ていると、台上前転をした瞬間ぐらいに跳ねていた。(3G:原田)

* はねのタイミングがなかりおそかった。回ってから足をのばすような感じになって、はねになっていなかった。(6G:山田)

* 跳ねるタイミングは、跳び箱で半分回転したときにはねようとすると、タイミングがつかめた。(4G:森本)

* あまりこしが上がらなかった。走っているときは勢いがついていても、跳ぼうとしたとき、板をふむタイミングがおそくて勢いがなくなって、あまり上手く跳べなかった。(1G:原)

* ほとんどの跳び方は、もっとこしを上げなければいけない。それに、足をのばさないといけないと思った。横跳びこしはもうできているので、ひねり横跳びこしがうまくなればいいなと思った。(1G:田仲)

* ほとんどの跳び方は、転回の時足がそろっていなかったのぼそと思った。こしを上げるためにはうでをしっかりとばせばいいと思った。(2G:片山)

* できていないところは、手を近くについている所と、こしがあがっていない所です。こしを上げるためには手をもっと遠くについて手を伸ばしたらいいと思った。(2G:市村)

* こしを上げようとしてもこしが全然上がらなかった。タイミングがつかめなかった。こしが上がらないのは跳び箱の手前に手を着くからだと思った。次からは、うでをのばして手を置くについてやりたいです。(2G:中野)

跳び箱のお話

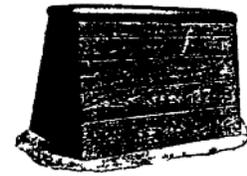
ー 跳び箱はだれが考えたのか?ー

小学生にまったく人気のない跳び箱。だれが、一体何のために考えた運動なのでしょう。跳び箱の歴史についてお話したいと思います。

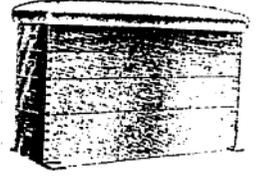
跳び箱には2種類ある

学校の体育館には、台形の跳び箱が置いてあります。これは、「スウェーデン型」の跳び箱と言って、ガウルホーファーというオーストリア人が、考え出しました。1920年ごろのことでした。日本にはこの台形の跳び箱が、明治時代に紹介されたため、跳び箱と言うと、台形なのです。

もう一方、「ドイツ型」の跳び箱があり、これは、直方体の形をしています。世界にはこの2種類の跳び箱があります。



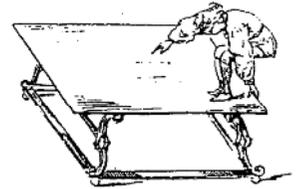
スウェーデン型のとび箱



ドイツ型のとび箱

リングの考えた跳び箱

跳び箱というのは、十九世紀の初めにスウェーデン体操を始めた「リング」という人によって考え出されました。リングが跳び箱を考え出すときにヒントにしたのが、むかしから馬に乗るための練習道具の一つとして使われてきた<テーブル(ティッシュともいいます)>ではなかったかと言われています。



< ティッシュ >

リングが考え出した最初の跳び箱は、150cm×150cmの正方形で、また、木のわくの大きさも、一段目からすべて同じ大きさでした。つまり、サイコロみたいな形だったのです。走ってきてこの上にとび乗ったり、跳び箱の上ではねたり、また、跳び箱の上からおりたりしました。

しかし、跳び箱を使った運動は、<テーブル>から始まったのではなく、元々ありました。それは、「乗馬術(じょうばじゅつ)」から来ています。つまり、もともとの跳び箱運動のおこりは、馬に乗るための訓練から来ているのです。

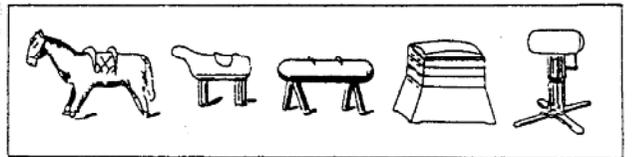
木馬(もくば)

リングは<テーブル>をもとに跳び箱を考えたのですが、それ以前は、馬に乗るための練習台として<木馬>が使われてきました。

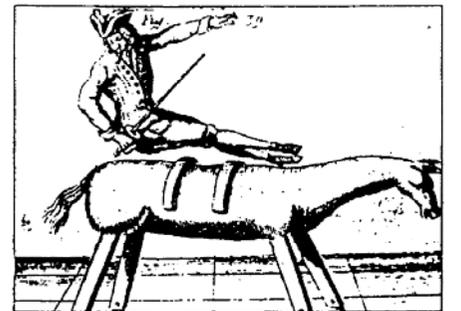
<木馬>の歴史は古く、紀元390年の、ローマ帝国の書物に出てきます。木馬は、新米の兵士が馬に乗るけいことして、冬は部屋の中に、夏は外におかれていました。新米の兵士は、初めのうちは武器をもたずに、木馬に乗るけいこをしていました。そして、木馬に乗るのがうまくなっていくと、よろいをつけたり、剣をもったりして木馬に乗ったり、おりたりする練習をします。兵士は、馬の右からでも左からでも乗れるようにしなければなりません。また、馬からおりるときでも、剣をぬいたままや、手にやりをもったままでおりるようにしなければなりません。このように、重いよろいをつけて、手には剣を持って馬に乗る兵士のための訓練として木馬が使われていたのです。

やがて、馬に乗る乗り方が、「乗馬術(じょうばじゅつ)」という一つの学問として成り立ちます。そして、どれだけ美しく馬に乗れるのか、どれだけ大きくダイナミックに馬に乗れるのかを、中世ヨーロッパの人々はきそいあったのです。

(つづく)



木馬からとび箱へ



ヤーンの競馬運動にも取り入れられた騎士学校時代の<剣士とび>

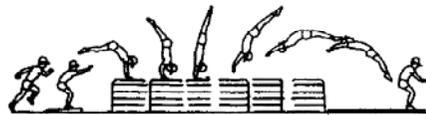
王寺北小学校6年2組
学級だより 第166号
2000.12.20(水)

みんなまで

一体育の授業から一

ハンドスプリングへの道

—その③—



2学期に続いての跳び箱の授業です。これまで2つのやり方でハンドスプリングに挑戦してきました。横とびこしのグループの人はひねり横跳びこしを、スプリング系の方は、ネックスプリングやヘッドスプリングができるようになってきました。また、ハンドスプリングができる人も数人います。さらに練習して上手になってほしいと思います。

跳び箱のもう一つの面白さは、演技を採点することにあります。審判になり、演技に得点をつけるのです。これは、体操競技の跳馬でも同じです。跳び箱は、人の印象で得点をつけるのですから、同じ視点で演技を見ないと得点がバラバラになってしまいます。そのため、得点の付け方も知ってほしいと思うのです。

さて、体操競技の跳馬は、次のような方法で採点されます。

①自分のやる演技には、あらかじめ得点(持ち点)が決まっている。(難易度)

難しい技をやると持ち点が高く、やさしい技は点数が低い。

みんなのやる技に次のような難易度をつけました。○は跳び箱の段数を示しています。

(例えば、7段の跳び箱でヘッドスプリングをやるのなら、9.6満点となるのです。)

●難易度表(持ち点)	
☆スプリング系	☆横とびこし系
9.8 前転 ⑦	前転 ⑦ 側転 ⑦
9.7 とび ⑥	とび ⑥ とび ⑥
9.6 ⑤ ヘッドス ⑦	⑤ ⑤ ひねり ⑦
9.5 ④ アリング ⑥	④ ④ 横とび ⑥
9.4 ⑤ ネックス ⑦	⑤ ⑤ こし ⑤ 横とび ⑦
9.3 ④ アリング ⑥	④ ④ 台上 ⑦
9.2 ⑤ 前転 ⑥	⑤ ⑤
9.1 ④	④ ④
9.0 ④	④ ④

②持ち点から、実際の演技のできぐあいについて、減点して得点を決めていきます。

「ロイター板を踏み切って、手を着いて跳び、着地する」のが跳び箱の演技ですが、着地をきれいに止まったり、大きく跳びこえたりすることによっても得点がちがってきます。演技が完ぺきにできれば、減点がないということで、持ち点のままの得点になります。また、0.2を加点としました。ハンドスプリングで着地も止まり、加点が0.2加えられれば、10点の演技となります。

●採点			
-減点			
(着地)	(ポーズ)	(演技)	
一歩踏み出す -0.1	不十分なポーズ -0.1	スプリング系	横とびこし系
二歩以上踏み出す -0.2		●回った後跳び箱にふれる	●横跳びこしてひねりきれていない
手を着く -0.3		●回ったときにゆがむ	
しりもちをつく -0.4		-0.1	-0.1 ~ -0.2
+加点(最高0.2)			
☆美しい姿勢 +0.1	☆遠くまで跳ぶことができる。 +0.1		

③採点の方法

- ①4人で審判を行います。
- ②4人の最高得点と最低得点を除いた2人の平均が得点になります。

(例) 4人の審判の得点が、
9.1 9.4 9.3 9.0 となったとき

9.4 } 最高得点と最低得点をのぞく
9.3 } ↓
9.1 } (9.3+9.1)÷2=9.2
9.0 }

この場合は9.2となります。「ただ今の得点9.2」とアナウンスします。

審判① 審判②
(主審)
助走 → 跳び箱

審判④ 審判③

※主審の合図で演技を始めます。審判は採点して用紙に書き、主審の所に持って行きます。主審は、計算して、得点を出します。

それでは、どのような演技を発表すればよいのでしょうか？ 難しい技は、得点が高いけど、着地が難しい。反対に、簡単な技は得点が出ない。演技の安定を求めるか、難しさを求めるか、その選択は自由です。

授業の感想から



☆跳ぶときはすごく緊張した。できぐあいはまあまあだった。採点するときは、あつと言う間に終わったので、点をつけるのに時間がかかった。けど、自分の実力が分かったので良かったと思いました。(原)

☆今日は、審判ができて良かったと思う。でも、人をじっと見て点をつけるのは難しかった。審判は初めてなのでとてもおもしろかった。(西口)

☆採点はちょっと難しかった。特に、着地したときの一步踏み出すのが分からなかった。加点の方は美しい姿勢とか、遠くへ跳ぶとかの基準がよく分からなかった。(竹田)

☆採点は思ったより難しかった。特に見た瞬間に得点を決めることが難しかった。演技では、手をついてしまって、一步踏みだしてしまった。(手をつかなければもっといい点数だったのに。)と思いました。(原田)

☆私はひねり横とびこしの人の演技を採点した。私は、ひねれているのがよく分からなかった。採点は、難しいなと思った。(浅井)

☆全然着地がうまくいかなかった。審判は思った以上に簡単だったし、けっこうおもしろかった。(堀口)

☆実際に採点してみたら、けっこう難しかった。最高点と最低点をぬいて、平均をとるのはよいことだと思った。演技は、ちょっと緊張して、ポーズが変になった。(田所)

☆今日の体育で一番うれしかったことは、得点が9点をこえたことです。練習の時はうまく着地ができなかったのに、本番では、うまくいったので、本当に良かったです。採点を初めてやって、けっこう楽しいなと思いました。(山田)

☆今日の跳び箱のできぐあいは、まあまあだなあと思いました。着地の時に何歩か足が動いてしまったので、これからは、もっときれいに着地できたらいいなと思いました。(吉谷)

☆久しぶりに体育をしたので、台上前転をした。6段でできるかどうか心配だったけど、できた。採点は難しい。しっかり見て、集めて計算するのも難しかった。(福井)

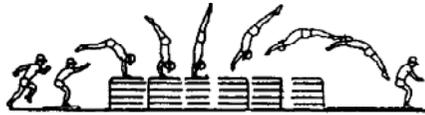
王寺北小学校6年2組
学級だより 第178号
2001.1.23(火)

みんなで

一体育の授業から一

ハンドスプリングへの道

—その④—



最後の発表会に向けて

○難易度について

跳び箱の7段を最高段にしたのですが、跳び箱がボロくて7段がない、仕方なく最高段を6段にしないでなりません。また同時に、持ち点の難易度は、これでよいのかどうか検討することにしました。変更点は次のようになります。

- ・最高段を6段にして、9.8の持ち点にする。
- ・ヘッドスプリングとひねり横跳びこしが同じ難しさではおかし。ヘッドの方が難しいので、ひねり横とびこし6段の持ち点を9.5とする。

●難易度表(持ち点)		☆スプリング系		☆横とびこし系	
9.8	前転 ⑥			前転 ⑥	側転 ⑥
9.7	とび ⑤			とび ⑤	とび ⑤
9.6	④	ヘッドス ④		④	④
9.5		ブリッジ ⑤			
9.4		④	ネックス ⑥		ひねり ⑥
9.3			ブリッジ ⑤	台上 ⑥	横とび ⑤
9.2			④	前転 ⑤	こし ⑤
9.1				④	こし ④

○採点について

「着地のときに一歩踏み出したので0.1の減点」と言っても、大きく一歩踏み出すのか、少し一歩踏み出すのか、或いは少しなら減点なしにするのか、見る人によってその判断は様々です。また、「手をついてしりもちをついた」場合0.7の減点をしている人もいて、人によって基準がちがいました。

発表会では、同じ基準での採点が必要なので、この前の時間に撮ったビデオを見ながら、採点する練習をしました。

＜着地＞

- 一歩踏み出す - 0.1
- 二歩以上踏み出す - 0.2
- 手を着く - 0.3
- しりもちをつく - 0.4 ~ 0.5

※どれかの項目で減点

※着地の減点の最高は-0.5まで

＜ポーズ＞

- 0.1
- ※足を開かないように

＜演技＞

- 最高で-0.2
- ・ひねりきれないとき
- ・跳んだ後に跳び箱にふれる
- ・着地の位置がゆがむ

＜加点＞

- ・着地地点が遠い、遠くまで跳んでいる。 + 0.1
- ・きれいな姿勢や正確な演技 + 0.1

○みんなの発表の演技

- ・ハンドスプリング…4人
- ・ヘッドスプリング…7人
- ・ネックスプリング…5人
- ・台上前転…4人
- ・ひねり横跳びこし…2人
- ・横跳びこし…4人



ビデオの感想から



☆自分の演技を見ていると、着地したとき前や後ろに動いて2、3歩行ってしまった。演技ではヘッドスプリングの時に頭のおでこではなく、てっぺんについてしまったので、今度はおでこからつくようにする。そして、ちゃんとはねたいです。それに、足を開いていたのでそれも直していきたい。採点は、自分のとみんなのを比べると、ちょっとだけずれていた。小さな1歩と、大きな1歩との判断が難しかった。(池田真也)

☆自分の演技を見て、なぜかネックスプリングになっていた。だから、発表会の時はでこをちゃんとして、ちゃんとはねることを意識してやりたい。採点はポーズを取るとき1歩がややこしかった。加点の方は、減点よりけっこう難しかった。(竹田光輝)

☆実際にビデオを見て、ぼくは完全なハンドスプリングではないことが分かった。友だちの採点をしているうちに採点も慣れてきた。1歩踏み出したのか、2歩踏み出したのかの区別が難しかった。(田所直)

☆ぼくの演技は助走はついてるが、ひねり横とびこしで足が開いてハンドブリッジは着地の場所がおかしくなってきた。だが、発表するときは、ハンドスプリングをあきらめずやります。(横山義晃)

☆着地がちゃんとできている人もいれば、できていない人もいた。自分がやっているときは、足がのびているとかは感じなかったけど、ビデオを見てどこがどうダメだとか、どこがいいとかははっきりわかった。

採点するとき、なぜ、こんな点に差がつくのかわからなかった。しりもちがついているのに0.2とか0.3しか引かないのはおかしかった。(金谷悠司)

☆ひざがつくとか、しりもちをつくとか、不十分なポーズとかがよく分からなかった。あと、1歩出たのか、2歩出たのかもよく分からない演技はこまった。(阪本奈緒子)

☆自分の演技を見ていると、思っていたよりうまくできているのでうれしかった。発表する演技は、跳び箱を横に向けてやるとヘッドだけ、縦でやるとネックスプリングでもない変な跳び方になってしまった。発表会の時は横でやりたい。みんなで採点したら、得点の高い人や低い人がいて、やっぱり人それぞれ見方がちがうんだなと思いました。(原田海央)

☆今日のビデオではネックスプリングをやったつもりが、はねていないために台上前転だと思われてしまった。どうやったらはねられるかがわからない。私は、採点するときは、なるべく注意深く観察するようにします。(藤本奈未子)

☆ハンドスプリングで手を着くときに、下から手を出そうと思った。採点はほとんど着地で決まるので、着地の様子を見ようと思った。みんなと比べてぼくの採点は厳しいかと思った。(片山将)

☆自分の演技を見て、けっこう、思ったよりうまくできていたと思う。でも、もっと良い点を取るためには、ちゃんと横飛びこしで、ひねりきって、ポーズをきちんとしなければならぬ。採点は、人によってちがうことがよく分かった。そのために採点者が4人もいることが分かった。(西口やよい)

☆自分の演技を見て、ポーズをうまくしたいこと、遠くまで跳べたらいいと思った。とにかく、加点を増やし、減点を少なくすることだ。不十分なポーズで0.1の減点をされたので、気をつけようと思った。(今出聖人)

王寺北小学校6年2組
学級だより 第186号
2001.2.2(金)

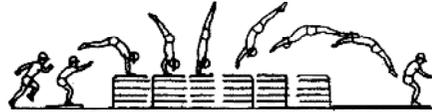
みんなで



一体育の授業から一

ハンドスプリングへの道

-その⑤-



跳び箱発表会

◎難度表(持ち点)			
☆スプリング系		☆横とびこし系	
9.8	前転 ⑥	前転 ⑥	側転 ⑥
9.7	とび ⑤	とび ⑤	とび ⑤
9.6	④	④	④
9.5	ヘッドスプリング ⑥		ひねり ⑥
9.4	④		横とび ⑤
9.3	④	ネックス ⑥	横とび ⑥
9.2	④	ハンドスプリング ⑤	こし ④
9.1	④	台上 ⑥	こし ⑤
		前転 ⑤	④
		④	

最後の発表会

休みの人が続いてなかなか開けなかった跳び箱発表会がやっと水曜日に開けました。跳び箱の最後の授業であり、今までの学習の成果を発揮する場でもあったので、みんな気合いが入っていたようでした。審判は各班から1名ずつ出してもらい、演技を採点してもらいました。記録係は、阪本さんと吉谷さんが、ビデオ係は、森脇君がやってくれました。

団体戦と個人戦

発表会は、試合形式をとりました。個人で得点を競うのと、団体戦で、各チームの平均得点で競い合いました。個人では、ハンドスプリングを上手に決めた今出君が優勝。団体戦でも1班が優勝しました。

	1班	2班	3班	4班	5班	6班
1人目	9.9	9.1	9.3	9.2	9.2	9.45
2人目	9.4	9.0	9.25	9.4	9.6	9.2
3人目	9.4	9.6	9.2	9.0	9.05	9.4
4人目	9.45	9.2	9.25	9.3	9.1	9.35
5人目	-	8.8	-	9.8	-	-
平均	9.53	9.14	9.25	9.34	9.24	9.35

↑優勝

難しい技を上手に決めた人、持ち点は少なくても着地を確実に決めた人、ヘッドスプリングのはねがきれいな人、それぞれの人が精一杯の演技ができたと思います。一学期のマット運動の時のように、ビデオをまた演じますので、自分の演技をふり返ってください。



跳び箱発表会を終えて



< >は持ち点 ()は得点

☆ひねり横とびこし6段<9.5>(9.4)

跳び箱の発表会では、ひねり横とびこしをしました。みんなの前でやるのはきんちょうしたけど、けっこううまくいきました。でも、足をちょっと開いたのがいけなかった。0.1減点されたけど、ぼくは満足しています。うまくってよかったです。

(田仲章裕)

☆ヘッドスプリング6段<9.6>(9.3)

今日の発表会は緊張して、いつも通りできなかった。頭のとっぺんをついてしまったし、勢いがつきすぎて、前にこけたりした。手をついてかなり減点になってしまった。でも、はねるタイミングはよかったと思う。

(池田真也)

☆ヘッドスプリング6段<9.6>(9.45)

自分ではヘッドスプリングのつもりでやったけど、頭がつかなかった。それは、久しぶりに跳び箱の演技をしたので、コツがつかめなかったから。でも、いい経験になったと思った。また、やりたいと思っています。

(金谷悠司)

☆ハンドスプリング6段<9.8>(9.45)

跳び終えた後、手を前につけてしまったのがよかったです。でも、跳び箱に下から手を出して着けたのでよかったです。

(片山将)

☆ネックスプリング5段<9.3>(9.0)

練習の時よりもうまくなったけど、しりもちがつかないのがうれしかった。9.0とけっこういい得点だったのでよかったです。

(原田海央)

☆ヘッドスプリング5段<9.5>(9.05)

頭の上をついてめっちゃくちやこわかった。ちょっとの間、やっていなかったから、体が動かなかったけど、できてよかったと思う。やっぱり、手をついたり、しりもちをついたりして、点数が低かった。跳び箱が終わってほっとしました。

(森田孝宏)

☆ヘッドスプリング6段<9.6>(9.6)

緊張して、あまりうまく跳べなかった。でも、得点は下がらなくてよかったです。前転跳びはできなかったけど、ヘッドスプリングまでできるようになったのでうれしいです。

(中野裕理)

☆台上前転6段<9.3>(9.2)

今日の発表会ではちょっと緊張した。台上前転では、背中がちょっと痛かったけど、急に体がつかなくてよかった。得点は、もっと悪いと思っていたのに9.2だったのでよかったです。

(福井章仁)

☆ヘッドスプリング6段<9.6>(9.1)

今日は、やはりいつも気にしていた着地が全然うまくいかなかった。でも、跳び箱でいろいろな技が知れてよかった。

(竹田光輝)

☆ひねり横とびこし6段<9.5>(9.45)

発表会をやる前に、けっこう緊張した。ひねり横とびこしをやって、着地した時、足が少し「グニュッ」となって、「少し失敗したなあ。」と思ったけど、得点は、9.45だったので、「ああよかったな。」と思った。

(堀口洋)

☆ネックスプリング6段<9.4>(9.4)

私は、人の前でやるので、緊張してうまくできませんでした。それに久しぶりなので、練習でも落ちてしまいました。

(藤本奈未子)

☆横とびこし6段<9.4>(9.35)

うまいこと横とびこしができたし、着地の時も足をしめれたしよかったです。

(森脇悠介)

☆台上前転5段<9.2>(9.0)

練習の時は失敗したけど、本番は、とまらず行けてよかったと思った。でも、跳んでから、着地に失敗したので悲しかったです。

(浅井千恵子)

☆ハンドスプリング6段<9.8>(9.6)

今日の跳び箱の授業は、やる前は緊張した。ハンドスプリングは着地でちょっとふらついてしまった。でも、自分なりに良かったと思えました。今度やる時は、ふらつきたくないです。

(田所直)

☆横とびこし5段<9.3>(9.1)

跳んだ後に足がふらついてしまった。それに、ポーズをとるのも失敗。おいしいところばかりでした。失敗してもちゃんとポーズはとっておくべきだったと思いました。

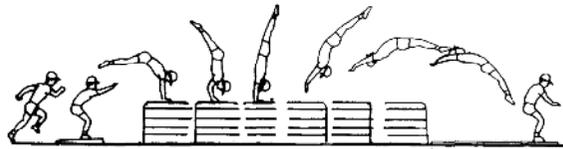
(西口やよい)

王寺北小学校6年2組
学級だより 第196号
2001.2.16(金)

みんなで

ハンドスプリングへの道

- その -



跳び箱の授業を終えて

2学期からやってきた跳び箱の学習は次のような流れで授業を進めてきました。

「横跳びこし系」か「スプリング系か」

「ハンドスプリングへの道(うまくなるための道すじ)」を見て、自分ならどちらの道がうまくなりそうか選ぶ。

グループ分け

リーダーの立候補

リーダーがグループをつくり

横跳びこし系
2グループ9人

スプリング系
4グループ17人

リーダーの学習

うまくなる道すじについて書いたくわしい資料を読んでくる。

グループ練習(横跳びこし系とスプリング系は別々の学習をする)

跳び箱の準備から片づけまでふくんだ練習計画をリーダーが立てる。

練習計画にそって、グループごとに練習する。

リーダーが他のグループに教えに行く。

(横跳びこし系グループの人はスプリング系の学習をする) リーダーが教える

(スプリング系グループの人は横跳びこし系の学習をする) リーダーが教える

自分の発表する演技を決める。

採点の方法を知る

友達の演技を見て採点する。

発表会に向けての練習

発表会

跳び箱の授業を終えて

<横跳びこし系>

横跳びこしからハンドスプリングまでよくできたなあと思った。ぼくは、ハンドスプリングなんて難しそうのできるわけがないと思っていたのにできてしまった。跳び箱でこしをうってからは、ハンドスプリングをやめてひねり横跳びこしをしたけど、うまくいってよかったです。ぼくは、あまり跳び箱が得意でないけど、ハンドスプリングができたなんて、本当に夢のようで、ぼくは満足しています。もっととび箱がうまくなったらいいなあと思いました。(田仲章裕)

初めてやったとき、私は横跳びこしをしました。やる前は、簡単だと思っていたけど、けっこう難しいことが分かりました。ひねり横跳びこしは、自分ではへんなところがわかってるのに直らなくて、たいへんでした。途中から台上前転にかえてから、得点が下がることが少なくなってきたので、ネックスプリングに進みヘッドスプリングができるようになりました。最後の本土スプリングまではできなかつたけど、ヘッドスプリングができるようになったので良かったと思いました。(中野裕理)

グループを分けるとき、私は横とびこしを選んだけど、スプリング系を選んだ方が良かったと思いました。スプリング系を一回やってみると、意外と早くネックスプリングができたからです。横跳びこし系では、横跳びこしはなんとかできましたが、ひねり横跳びこしはなかなかひねりきれなく、結局出来ませんでした。発表会のときは、いつも毎回緊張していて、自分の満足した演技は一回も出来ませんでした。けど、今まで出来なかった演技ができて良かったと思いました。(原菜津美)

ぼくは、横跳びこし系よりスプリング系の方がやりやすかったので、スプリング系に変えました。初めはスプリング系はふっきんが必要だからやめようと思ったけど、横跳びこしはこしが上がりにくかったので、スプリング系にすれば良かったと思っていました。そして、スプリング系の方に挑戦するときは、その時は、ネックスプリングができていなかったのに練習したら、ヘッドスプリングができてしまいました。最後の発表会では、うまくいかなかったけど、やれる機会があればまた、やりたいと思いました。(金谷悠司)

<スプリング系>

はじめは、台上前転から始めて、今では、だいたいヘッドスプリングができるようになりました。だから、私は、台上前転の方でよかったと思います。発表会は、うまくできなかったのでもや不満だけど、やっと発表会が終わったと思うとうれしいです。横跳びこしもしてみたけど、ちょっとやりづらくて、やっぱり自分は台上前転の方がいいなと思いました。採点も、やる前はちょっと難しそうだったけど、実際やってみると、思っていたより簡単で、楽しかったです。跳び箱は、あまり好きじゃないけど、けっこう楽しかったです。(原田海央)

ぼくは、最初は、台上前転すらできませんでした。でも、6つのチームに分かれて、補助つきでやっていくうちに、だんだんできてきて、ついに、ネックスプリングができました。やっぱり、グループに分かれてやったことが良かったと思いました。ぼくは、横跳びこしの方がかんたんでした。でも、ひねり横跳びこしは、ひねり不足でできませんでした。(森脇悠介)

6年生の跳び箱は、台上前転のスプリング系と横跳びこし系の2つに分かれて練習したのはよかったと思う。ぼくは、グループのリーダーだったので、授業の計画を立てるのは難しかった。でも、何となく楽しかった。リーダーになってよかったと思う。一度だけ、横跳びこし系の人にスプリング系を教えたけど、ちょっと教えにくかった。最後の発表会では、ちょっと緊張したけど、うまくできたと思う。6年生の跳び箱の授業をする前は、ハンドスプリングなんて無理だと思っていたのが、実際にできてよかった。(田所直)

ぼくは首をひねって練習をずっとしていなかったのでも、ヘッドスプリングやネックスプリングをしていません。首が治ってからは、台上前転をずっと練習していました。手もつかず、しりもちもつかない演技ができたので、良かったと思う。ぼくは、審判もやっていて、いろいろな人の得点を出さないといけなかったのでも、ちょっとつかれました。またする機会があれば、今度は、肉スプリングをしたいと思います。(福井章仁)

最初は、絶対こんなのはできへんわーと思っていたけど、練習するにつれて、思ったより簡単だと思った。最初と比べてだいぶうまくなったと思う。台上前転は前にも何回か練習したことがあるのですぐにできた。ネックスプリングとヘッドスプリングは、跳ねるタイミングがけっこう難しかった。それに、ヘッドスプリングはちょっと着地が成功しなかった。勢いがありすぎて前にこけたりして手をついてしまった。途中から、採点をした。審判は、ただ点をつけるだけだから、かんたんやろう。と思っていたけど、大きな一歩や小さな一歩の判断が難しく、けっこう審判ってむずいんやなと思った。それに、一番点数が高いのと低いのとって、平均を多数やり方なんて全然知らず、少し驚いた。(池田真也)

はじめはネックスプリングまでできていたのに、3学期になると、台上前転もできなくなってしまった。はじめのときは、あんなにうまくていたのに、なぜだろうと思う。そのできなくなった理由の半分は、「こわい」と言う気持ちがあったからだと思う。私は、上達したところか、逆に、下手になってしまった。発表会のときも、失敗してしまったので、つくづくダメだなと思った。でも、練習をしているときは、楽しいし、おもしろいし、また跳び箱をやってみたい。やったときは、今度こそネックスプリングをできるようにしようと思う。(西口やよい)

今までの授業で、私の演技はあまり成長していないなと思いました。ネックスプリングでは、2、3回しかできませんでした。中でも、一番くやしかったのが、練習をあんなにしたのに、発表会のとき、うっかり手をすべらしてしまい、今までの練習が、水のあわになってしまったことでした。逆に、一番楽しかったことは、採点のときでした。みんなの演技を見ているとき、「すごいな、なんでこんなにできるのかな。」と思いました。私も、着地さえうまくいってれば、もうちょっと得点が上がっていたと思うと、本当に残念で仕方がありませんでした。でも、いよいよ勉強になり、良かったなと思いました。(山田有梨)

王寺北小学校6年2組

学級だより 第198号

2001.2.19(月)

みんなで