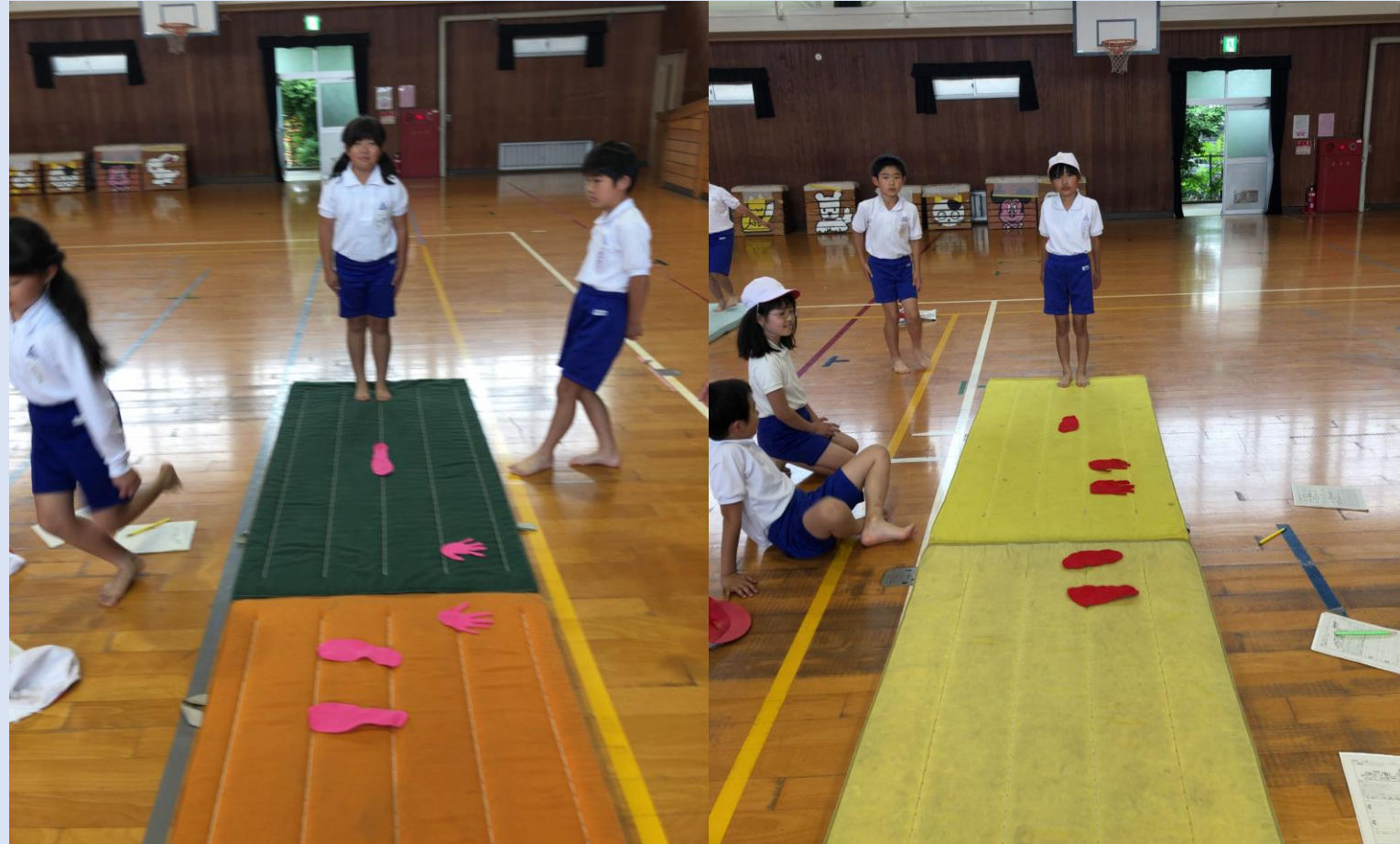


「マット運動の指導（中学年）」

－側転の習熟と発表－



学校体育研究同志会大阪支部

小学校のマット運動

低学年では

→動物歩きやお話マットの発表

・さかさ感覚や腕支持感覚に慣れ、お話マットで簡単な連続技を作って発表する。



中学年では

→側転の習熟と発表

・グループ学習で技術の教え合いによって、みんなでうまくなることを目指す。



高学年では

→連続技の演技づくりと発表

- ・構成を考え、グループで演技の修正しながら、作品の完成を目指し発表する。
(マットの往復の演技や集団マットでの演技づくり)
- ・友達の演技を採点し、相互評価も可能。

中学年の指導

中学年では

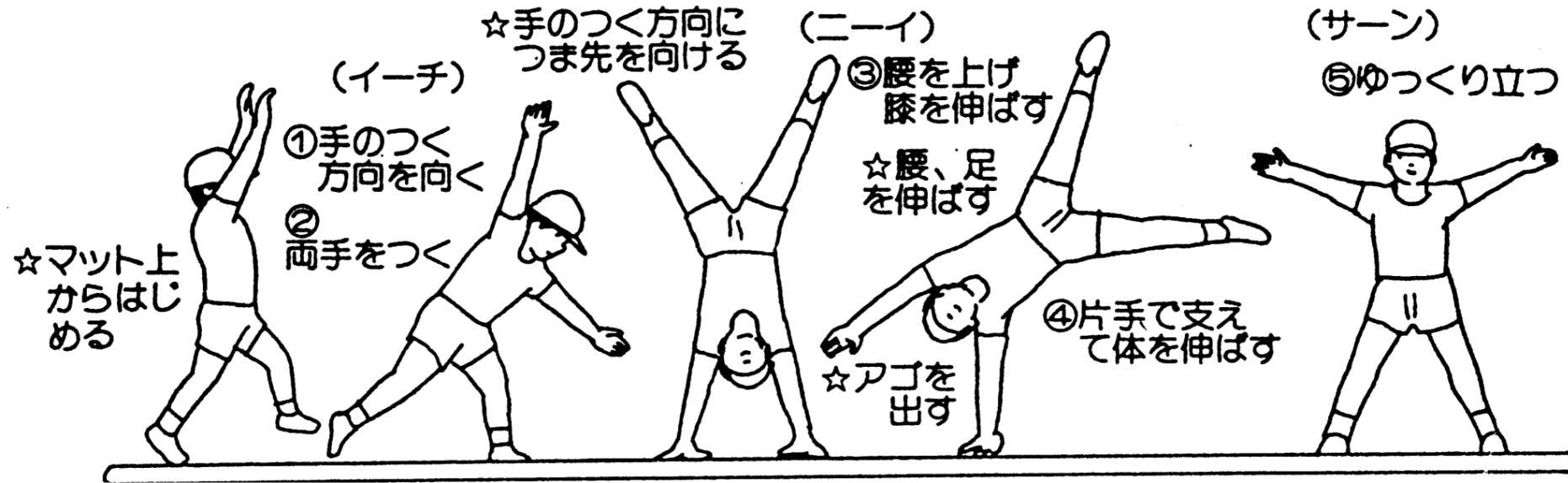
側転の習熟と発表

- ・動物歩き(ゾウさん)から、とびばこゾウさん、長縄ゾウさん、側転へと系統的な学習を進める。
(ホップ側転、倒立～前転への発展も可能)

グループ学習による、技術の分析・総合

- ①1人が演技をしているときに、他の友達的位置(四方から演技を観察させる)
 - ②リズムの声かけ(単に声かけをしているだけでなく、動きの観察をしている)
 - ③子ども同士の評価(教師から観察する視点を与える)
- (見つけたポイントをみんなで確かめ合い全体のものとする。一人一人の上達を確かめ合い、みんながうまくなっていくことがわかる。)
- 固定した能力観を変えていく

なぜ側転なのか？



- ・系統的に指導すれば容易にだれでも到達できる。
- ・ダイナミックで見栄えのする技である。
- ・ホップ側転、ロンダートなどの技への発展性がある。
- ・連続技の中核をなす技として有効。

ゾウさんを基本とした側転指導の系統性

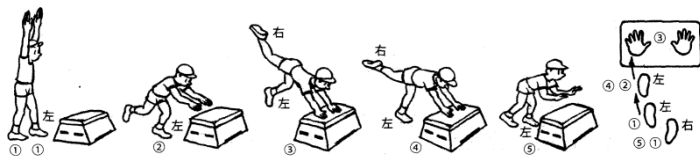


ライオンさんがガオー

ライオンが やってきて ガオー 山をとびこえ クルリンパツ ポーズ

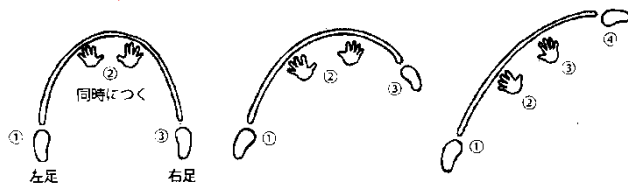
ゾウさん(3つの運動を行き来させる)

とびばこゾウさん

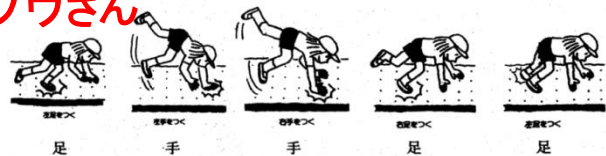


左足で踏み切る場合、左足で着地。(右足が振り上げ足になる)

長縄ゾウさん

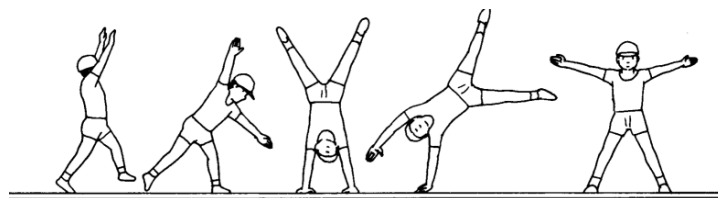


ゾウさん

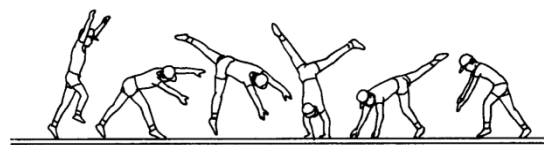


大また歩き前転

倒立(前転)



側転



ホップ側転



ロンダート

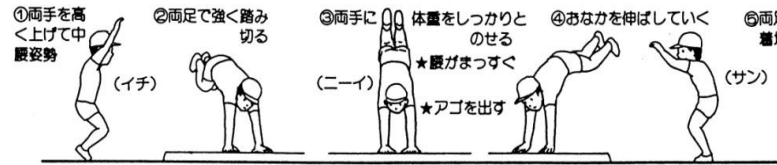
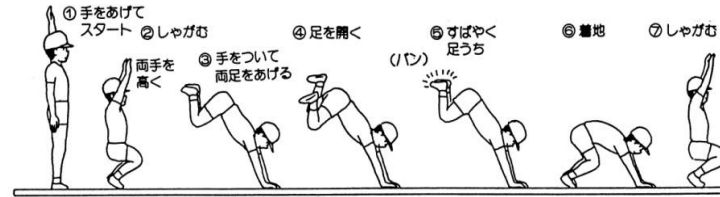
側転の技術指導の系統性について

側転の指導では、「うさぎの足うち」を基礎運動とする指導法が一般的ですが、ここでは「ゾウさん」でこし(おしり)を上げることを指導します。

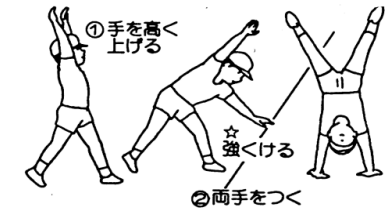
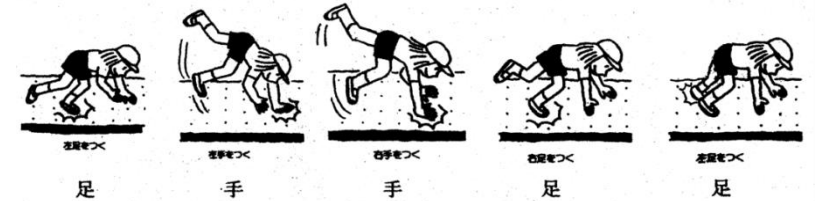
うさぎの足うちからの指導をしない理由

- ・側転は腰の伸びた運動であるのに、「うさぎの足打ち」は腰を曲げている。側転との関連性が薄い。
- ・「うさぎの足打ち」はおしりを上げる動作であって、側転で重要な中身である体重移動が含まれない
- ・側転は重心の位置を高く保ったまま完結する運動であるが、「うさぎの足うち」は蹲踞の姿勢をとるために、重心の低い位置から始まる。
- ・低学年の「動物歩き」で、重心を高くする運動の経験をさせているにも関わらず、「うさぎの足うち」では重心が低くなり、系統的な指導の矛盾がある。

うさぎの足うち



ゾウさん



中学年マット運動のねらい

〈できる〉

- ・ひざの伸びたきれいな側転ができる。
- ・側転一前転の連続技ができる。
- ・次の技に応じて、スピードコントロールを行える。

〈わかる〉

- ・側転の技のポイントがわかる。
- ・側転を完成させるための道すじがわかる。
- ・技のつながりをスムーズに行うことの大切さがわかる。

〈学び合う〉

- ・技のポイントを元にして、友達の運動を観察したり、アドバイスしたりすることができる。
- ・グループで協力して学習を進めたり、発表会の計画を考え、行うことができる。

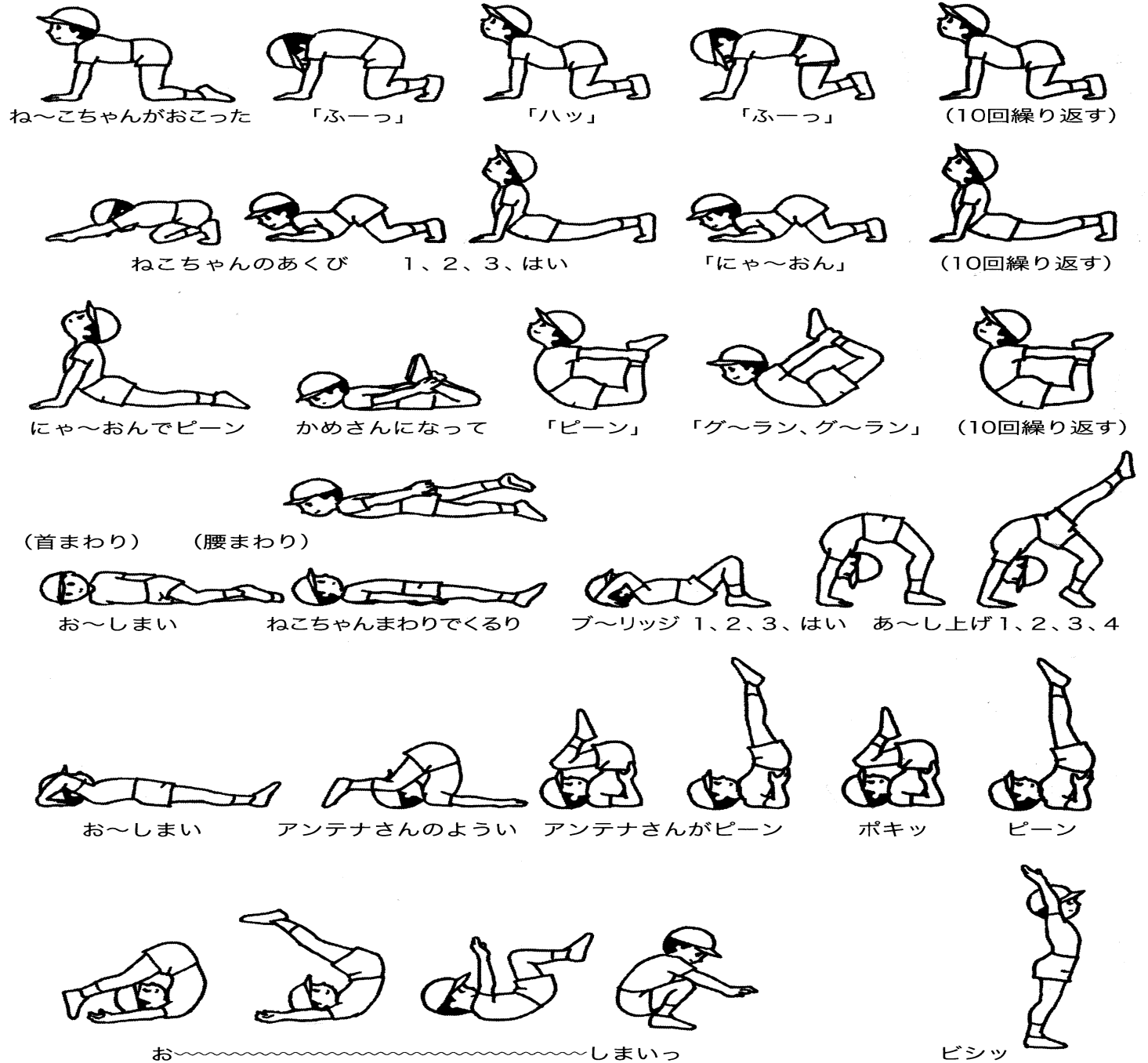


授業計画（全12時間）

	学習内容	教えたい内容
1	ねこちゃん体操	2時間目からは毎時間の準備運動として行う。
2	動物歩き、クマさんのさんぽ	体重移動、視線、逆さ感覚
3	動物歩き、ライオンがガオー	やりやすい側転の方向を知る
4	跳び箱ゾウさん 大また歩き前転	振り上げ足の振り上げ 足一手（両手同時）一足一足
5	跳び箱ゾウさん ゾウ歩き	振り上げ足と踏み込み足の入れ替え
6	ゾウ歩き 長縄ゾウさん	体重移動 足一手一手一足一足
7	ゾウ歩き 大また歩き側転	側転の完成
8	側転のチェック	手型足型を使って
9	側転の習熟 側転一前転	次の技につなげられる側転の完成
10	ホップ側転	ホップから側転への接続
11	総合練習	発表会に向けての練習（より美しく）
12	発表会	ねこちゃん体操、側転、側転一前転

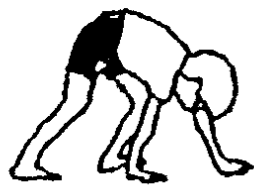
ねこちゃん体操

ねこちゃん体操は、小学校の先生だった山内基広さんが子ども達とともに考案した器械運動のための体操です。「あふり」「はね」「しめ」「ひねり」など、器械運動で必要な感覚を「ねこちゃん体操」を通して養うことができます。

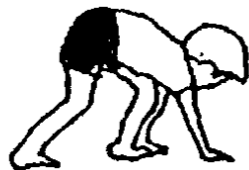




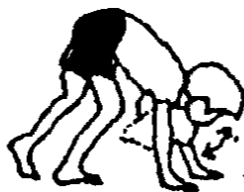
クマさんのさんぽ



くまさんが



やっできて



こんにちは



こんにちは



さようなら



はいポーズ

①歩きながら頭を動かす。

②腰を上げて頭を入れることにより、前転につなげる。

③ポーズはしっかり3秒間止まる。

※演技をしない子がどこで声かけや観察をするのかを明確に指示する。



こんにちは



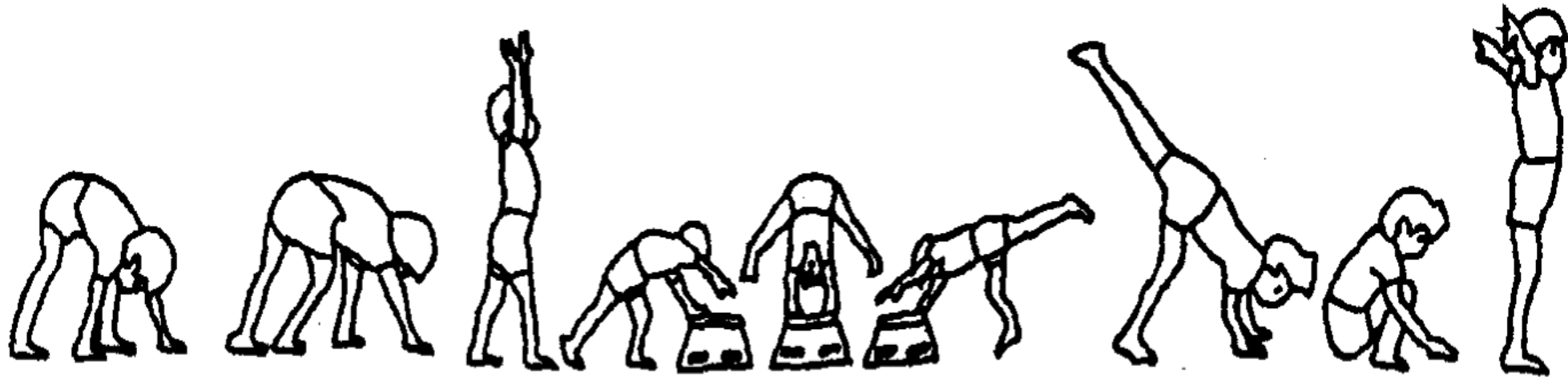
さようなら

※前転のポイントは、頭から回りに行くのではなく、腰を高くして、「こんにちは」の後に頭を入れ、その結果前に回れて、前転ができるという捉え方が大切。

クマさんのおさんぽ



ライオンさんがガオー



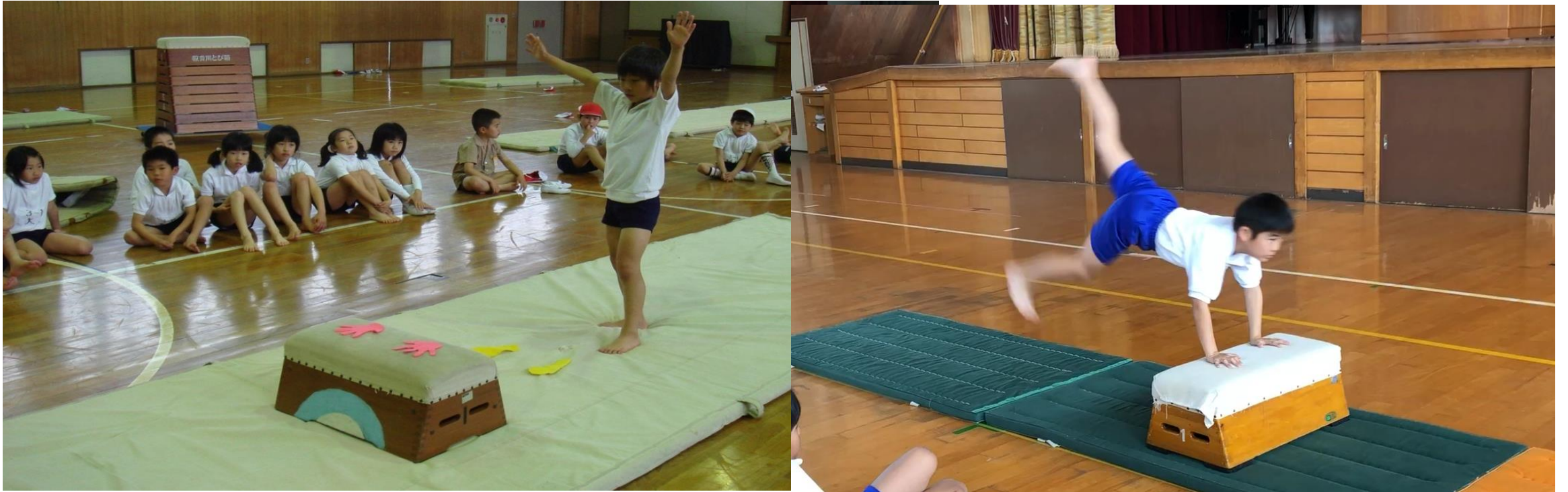
ライオンが やってきて ガオー 山をとびこえ クルリンパッ ポーズ

➡ 指導のポイント

- ・跳び箱をまたぎこすのですが、どちらの足でまたぐ方がやりやすいか「ライオンさんがガオー」のお話マットを通して確かめます。
- ・先に着手する手を確かめさせます。跳び箱の前に立って、踏み込む足が、側転での一歩目の足となります。
- ・「ガオー」のときにしっかり両手を挙げて胸を開きます。



とびばこゾウさん(手型・足型を使って)



初めは跳び箱1段に手型足型をおいておこないます。

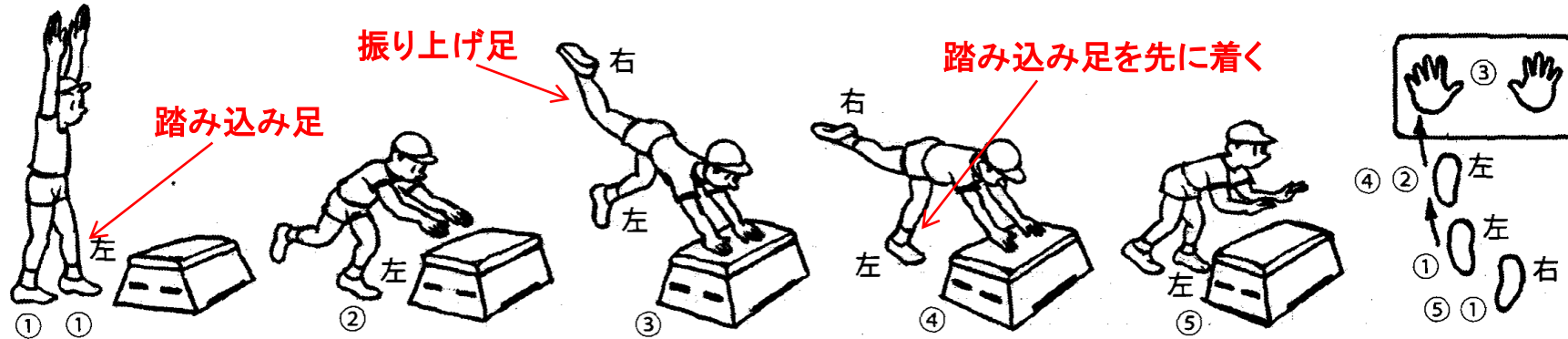
※跳び箱を置いて、手にしっかりと体重がかかるようにします。

リズムは、「足—手—足—足」。

後のマットでのゾウさん(ゾウ歩き)では「足—手—手—足—足」と着くようにします。

とびばこゾウさん

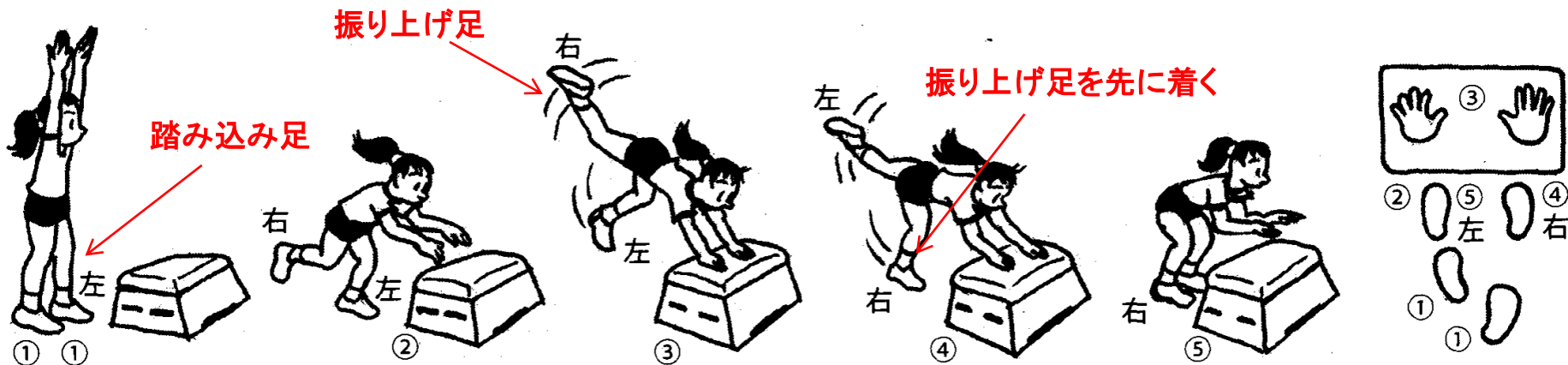
はじめは、振り上げ足を(ひざを曲げずに)まっすぐ上げる。



左足で踏み切る場合、左足で着地。(右足が振り上げ足になる)

リズム 「足」 → 「手」 → 「足」 → 「足」

次に、振り上げ足と踏み込み足を交差させる(ひざを曲げずに)。



左足で踏み切る場合、空中で足を入れ替え、右足で着地 (両足とも振り上げることを意識させる)。



大また歩き前転

※ここは**とばしても構いません**。

跳び箱ゾウさんから長縄ゾウさんへ移る際、急にマットに着手するようになるので、怖がる子どもが出てきます。その高さに慣らせるためのスモールステップです。



☆やり方

→ふりあげ足と反対の足から一步踏み出します。「あるき」のところでは、体が一直線になるような意識をさせます。

※注意

振り上げ足を勢いよく上げると、後の前転で背中から落ちることがあるので、ここではひざをしっかり伸ばすことだけを意識させます。

➡ 指導のポイント

・足の振り上げの意識

はじめにふりあげる足を、まっすぐのばしてふりあげるように意識させます。

「大また歩き側転」と途中までは同じ。

・視点の移動に慣れる

急に視線が下方に落ちてくることに慣らせます。



ゾウさん(ゾウ歩き)



左足をつく

足



左手をつく

手



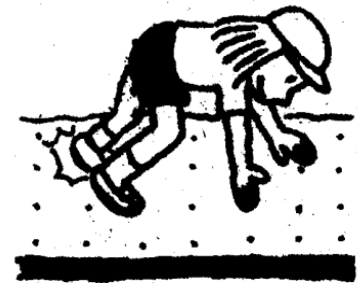
右手をつく

手



右足をつく

足



左足をつく

足

▶ 指導のポイント

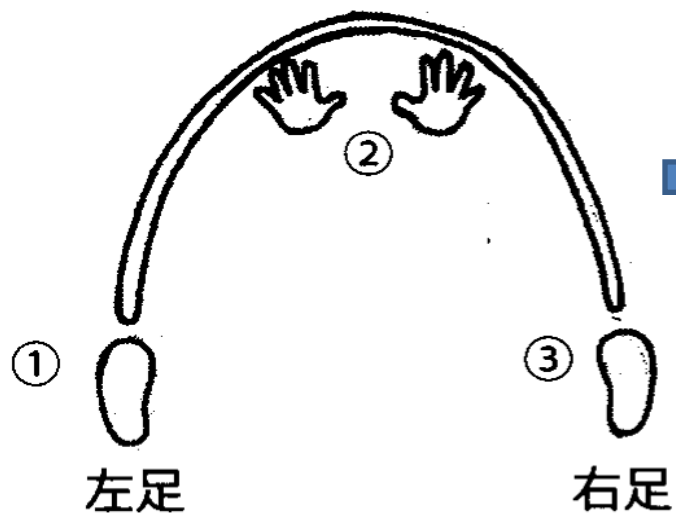
- ・はじめは、最初の振り上げ足を伸ばすことを意識させます。
- ・手に体重が乗ってきたら、踏み込み足の振り上げを意識させます。

ゾウ歩きのリズムは「足-手-足-足」

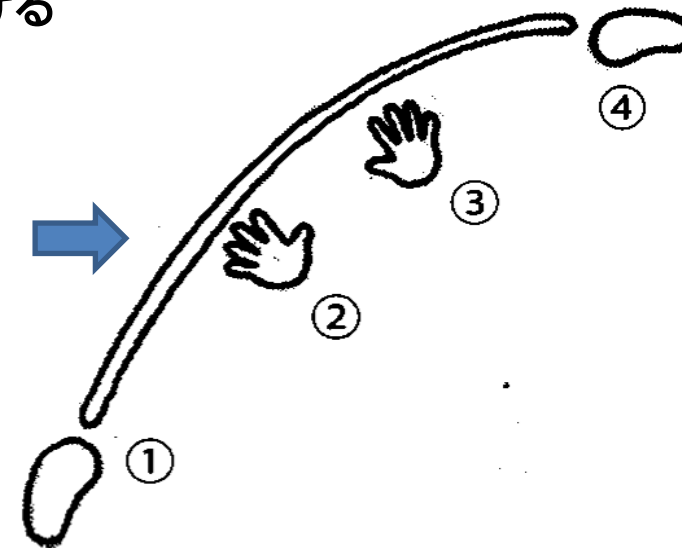
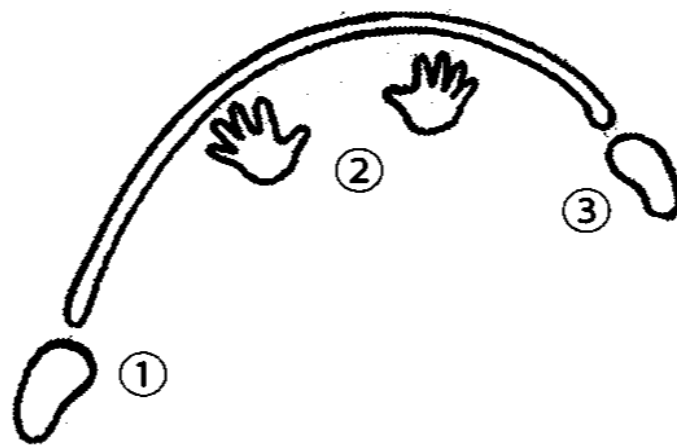


長縄ゾウさん

長縄の形をかえる



側転に近づける



リズム 「足一手一足一足」から
「足一手一手一足一足」の順番へ

- ・足の着く位置を変えて、横を向きます。
- ・今度は手の着き方を変えます。

※リズムは自然に手一手(てえーてえ)となってきます。



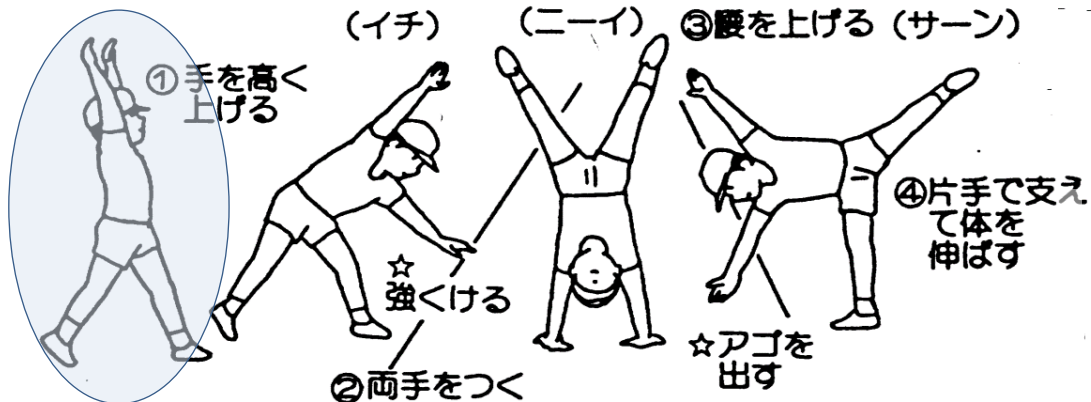
長縄ゾウさん 縄の間隔を少しずつ広げて



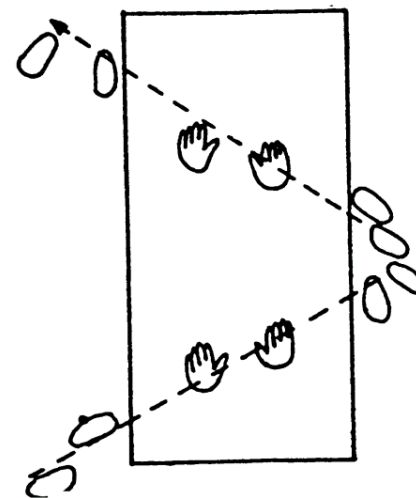
川とび側転

※長縄ゾウさんで側転はほぼ完成しているのので、このステップは**とばしてもかまいません**。

リズム 「足」 → 「手」 → 「手」 → 「足」 → 「足」



「ガオー」のポーズ



マットを斜めに使う場合の手足の着き方

指導のポイント

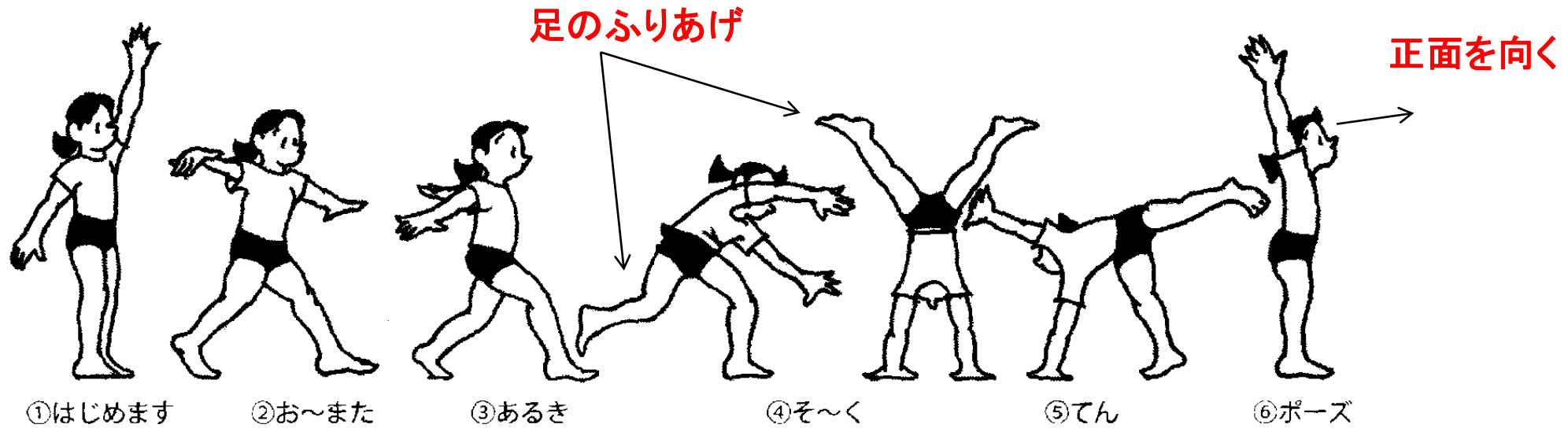
側転が終わって次の技に続けるために、正面を向くことをここでは意識させます。

- ・「ガオー」のポーズをしっかりとる。
- ・はじめの足をしっかり振り上げる。
- ・さいごまで手を見ておく。





大また歩き側転（側転の完成）



指導のポイント

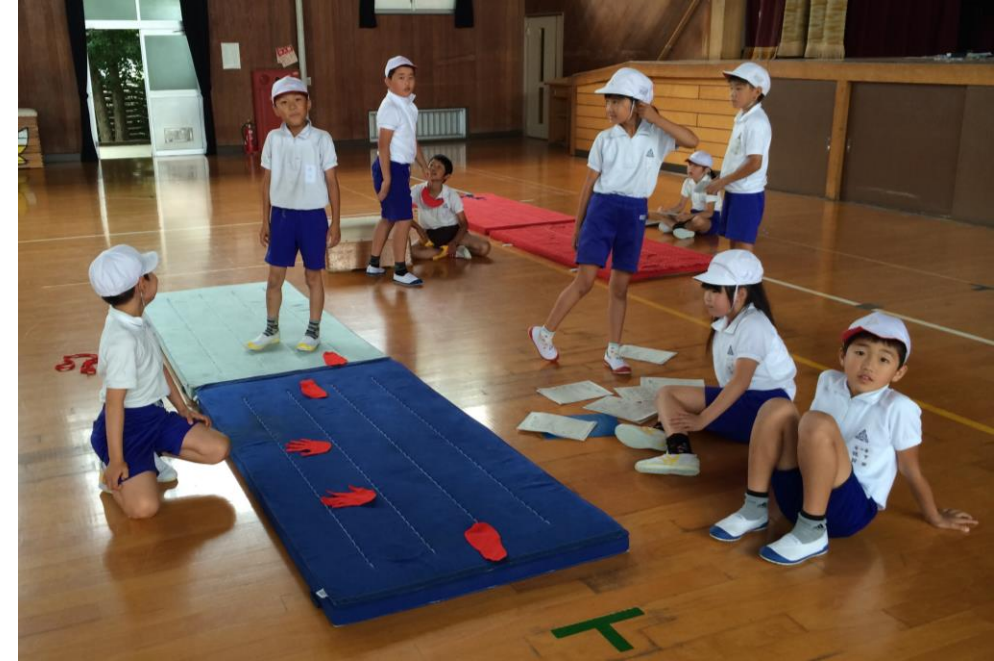
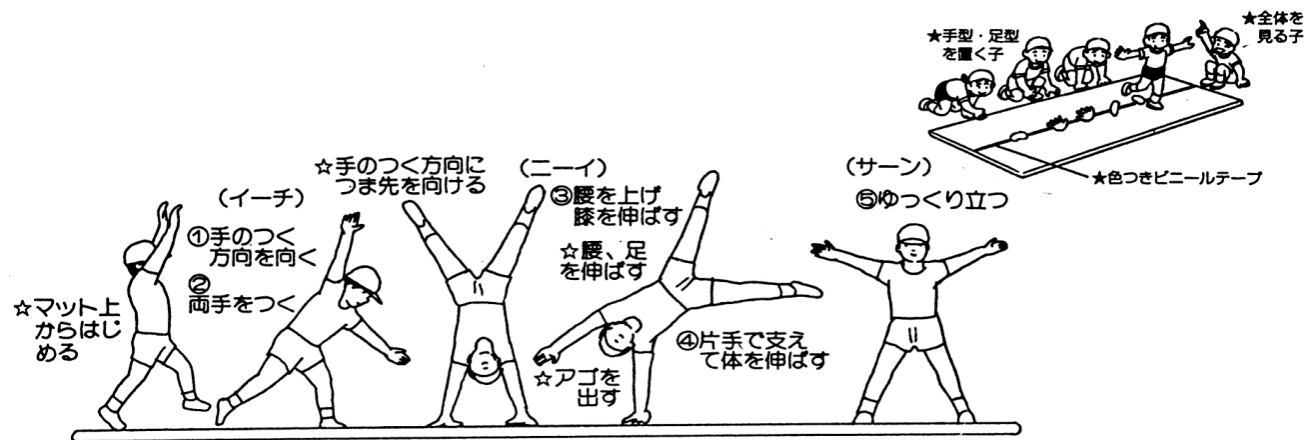
- ・「ガオー」のポーズをしっかりとる。
- ・はじめの足をしっかり振り上げる。
- ・さいごまで手を見ておく。

※ひじ・ひざの曲がり、指先まで意識した側転を目指す。

大また歩き側転



側転のチェック(手型・足型を使って)



<p>山型</p>		<p>一番多いパターン。 ・踏み込み足の位が中心からそれている。 ・振り上げ足を上げていない。</p>
<p>はじめの足が横に</p>		<p>・横を向いて側転に入っている。 正面を向いて「ガオー」のポーズをしっかりとる。</p>
<p>逆山型</p>		<p>・視点が定まらない。二番目の手の甲を見るように。</p>



手がた・足がたで側転チェック

側転の矯正

横向き → ライオンさんがガオーで、「ガオー」のポーズを意識する。

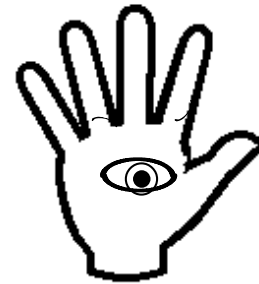
「ガオー」のポーズ



山型

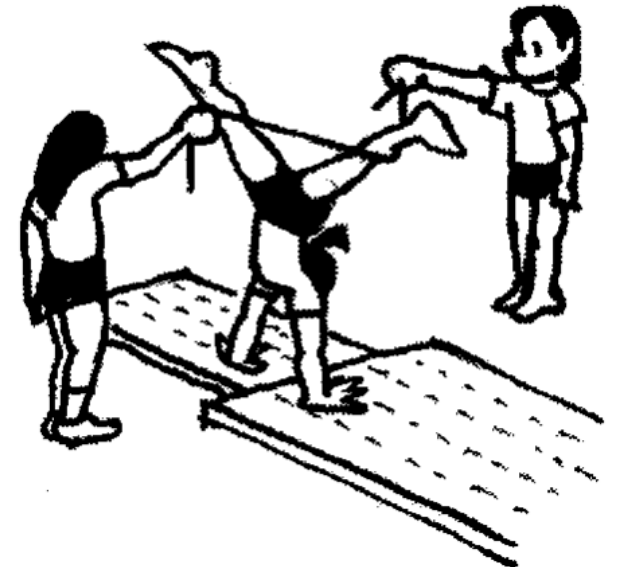
- 【原因】
- ・ 一歩目の足がずれている
→ 初めの足が直線上を移動するように意識させます。
 - ・ 振り上げ足が上がっていない
→ とびばこゾウさんで振り上げの練習
 - ・ 腰がのびきっていない
→ ゴム紐を用いた練習

目玉マーク

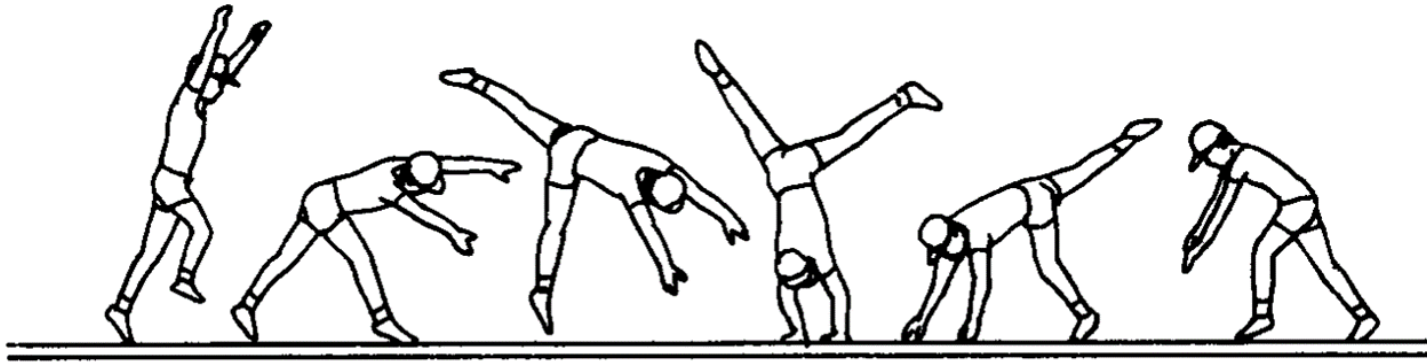


逆山型

- 【原因】
- ・ 視点が定まらない → 最後まで手の甲を見るように。
(目玉マークも有効)
- ※ 側転前ひねりという技に繋がるのだということも知らせます。



ホップ側転



➡ 指導の順序

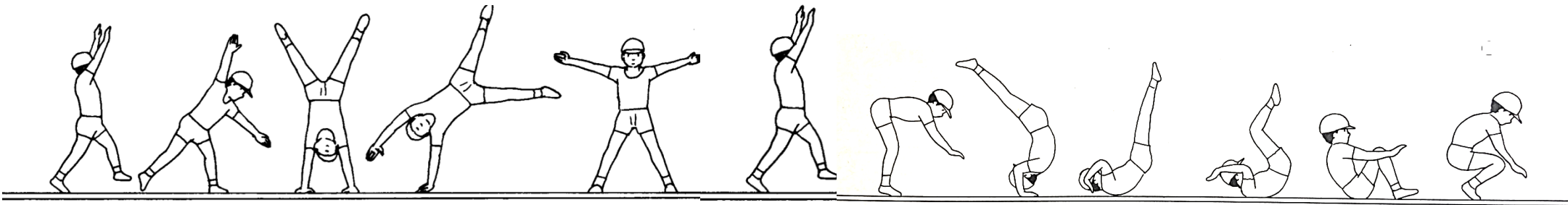
- ① 踏み込み足を上げる**片足スキップ**。
- ② スキップに手をつける
(踏み込み足を上げると同時に**バンザイ**)。
- ③ ホップの状態から一旦止まって側転を行います。
- ④ 慣れてくると、**ホップから側転**につなげる。
※ホッパーホッパー側転も有効です。



片足スキップ 両手バンザイ



(ホップ)側転ー前転ー(側転)



次の技につなげるために、側転を行った後、前を向くようにします。

※慌てて次の前転を行うのではなく、しっかり腕を伸ばして(「ガオー」のポーズ)前転を行います。

➡ 指導のポイント

次の技につなげるためには体をどう動かすのかを考えさせる。

- ・技と技をどのようにつないだら大きく見えるのか。
- ・流れがとぎれないようにするには。



側転の総合練習と発表

これまで学習してきた側転、または、(ホップ)側転-前転の発表を行います。

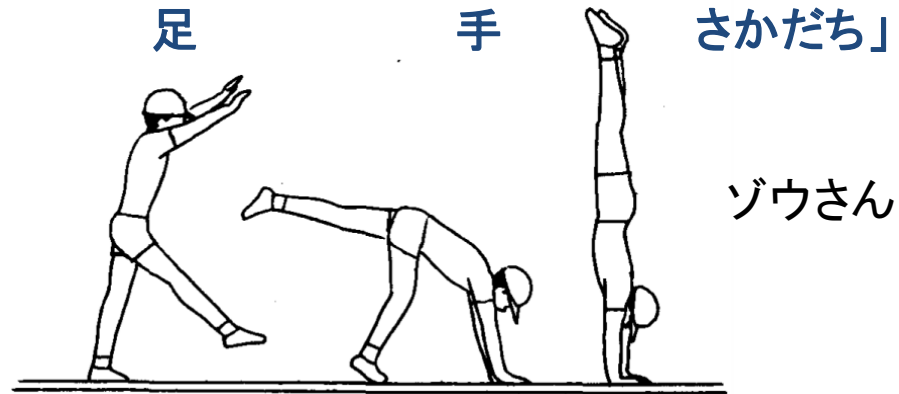
また、発表会に向けて、これまで学習してきた側転完成に向けての練習を行います。

まだ、出来てないところ、更に高めたいところを行うために場の設定をして、グループでアドバイスし合います。

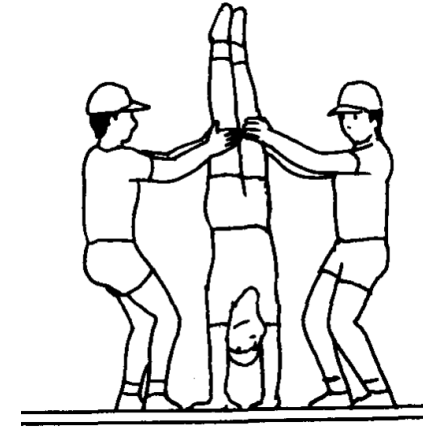


※以降の倒立前転、ロンダート、側転前ひねりなどの
発展学習は時間的に余裕のある場合に行います。

倒立前転



倒立



指 導 の ポ イ ン ト

- ・振り上げ足を大きくして、倒立に発展させます。
かけ声「足—手—さかだち」
- ・ほ助する物は振り上げ足の側に立ち、**振り上げ足のふともも**をすぐにつかませるようにします。
- ・頭が着くまで、ゆっくり(じわじわ)下ろしてあげるように指示します。

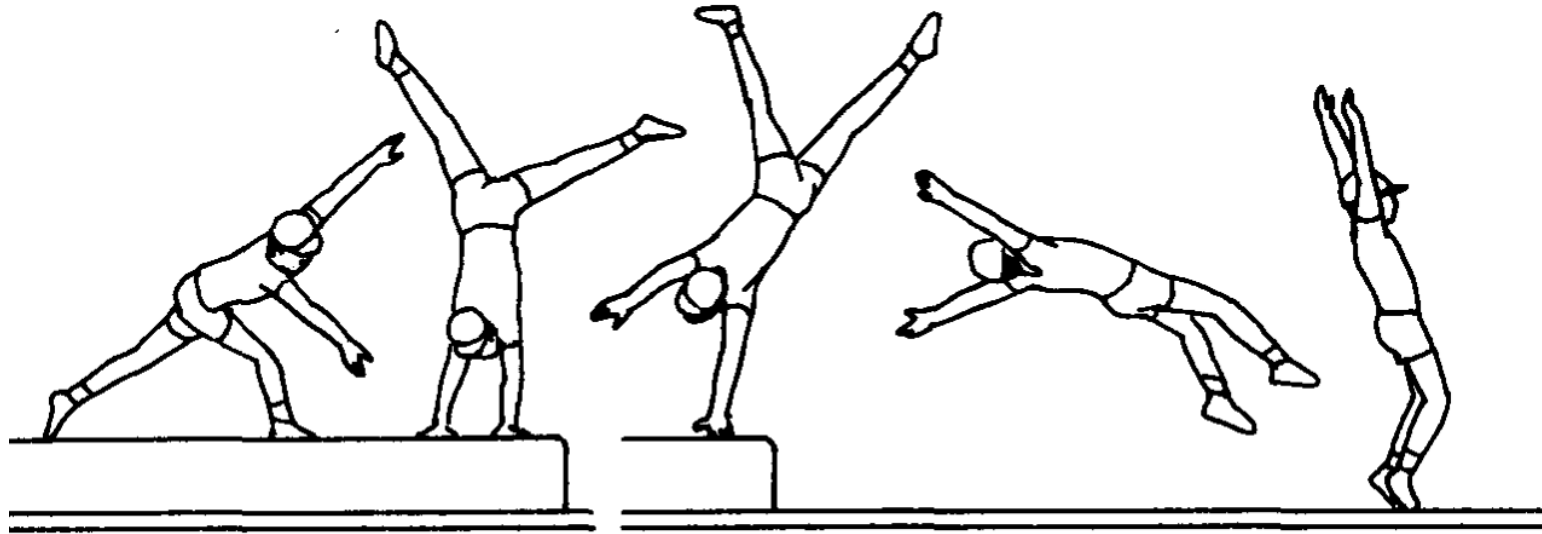
※倒立前転の難しい所は、後半の倒立から前転になる局面です。小学校段階ではそこまで要求せず、倒立になりさえすれば十分だと考えます。

補助をする人は振り上げ足の方に立つ



側転前ひねり

※これは難しいのでとばしてもかまいません。



指導のポイント

2番目の手が着いた後に、アゴを引くと(視点を1番目の手の方に移すと)側転前ひねりになります。

※実は、逆山型の側転の延長が、側転前ひねりとなります。

※勢いもある程度必要なので、ホップが出来ていないと難しいです。

