

「マット運動の指導（高学年）」

側転を含んだ連続技づくり



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。

高学年の指導

高学年では

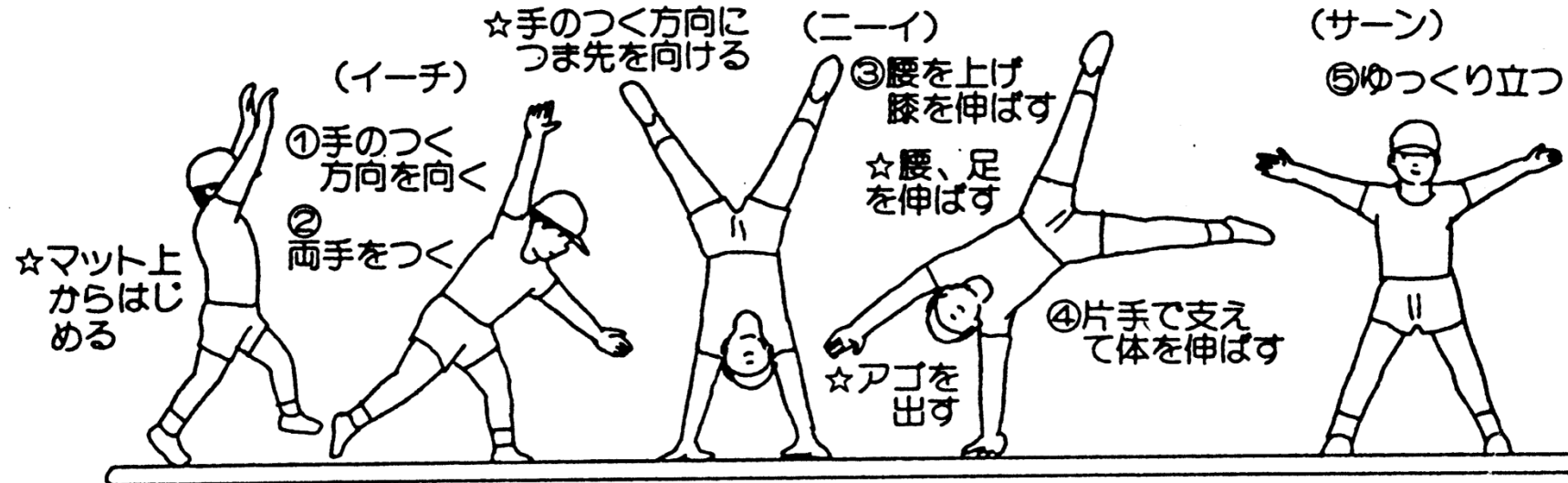
連続技の演技づくりと発表

- ・側転を入れた連続技の演技を作る中で、ホップ側転やロンダート、側転前ひねりなど、さらに新たな技の追求を目指すことができます。
- ・演技構成を考え、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します。
(マットの往復の演技や集団マットでの演技づくり)

グループ学習による、技術の分析・総合、評価

- ・連続技を構成する一つ一つの技を分析する中で、どのようにすればスムーズに次の技に繋がられるのか、意見交流ができます。
- ・演技についての評価の観点を示すことで、美しい演技とはどのようなものなのかを追求することができます。
- ・演技を採点し点数化することによって、競技としてのマット運動を楽しむことも可能です。

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。

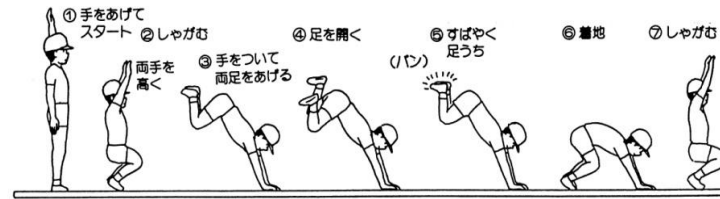
側転の技術指導の系統性について

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。

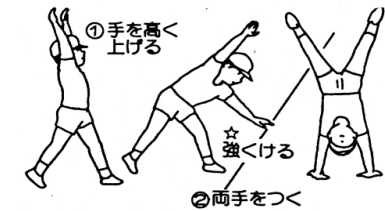
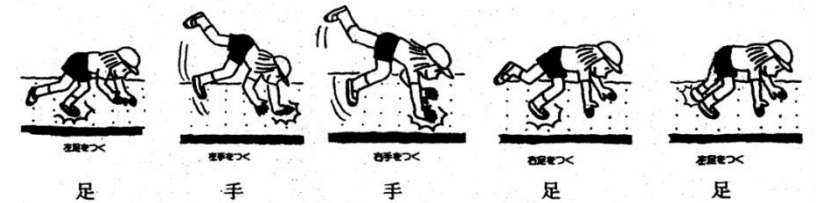
うさぎの足うちからの指導をしない理由

- ・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



ゾウさんを基本とした側転指導の系統性

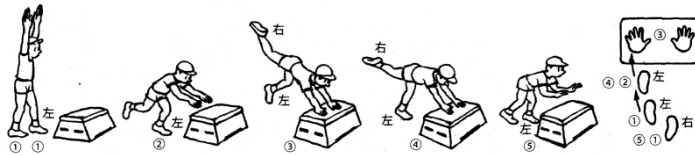


ライオンさんがガオー

ライオンが やってきて ガオー 山をとびこえ クルリンパッ ポーズ

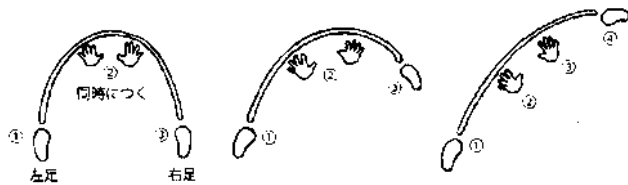
ゾウさん(3つの運動を行き来させる)

とびばこゾウさん

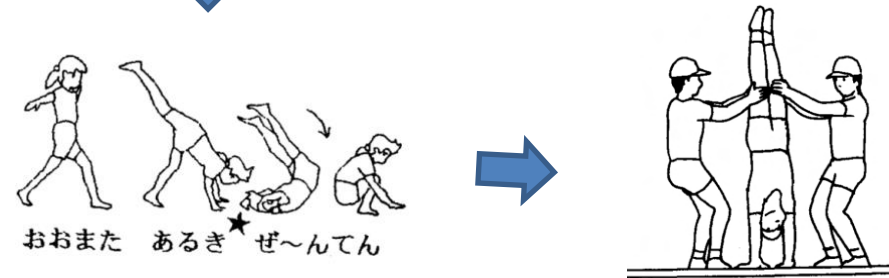


左足で踏み切る場合、左足で着地。(右足が振り上げ足になる)

長縄ゾウさん



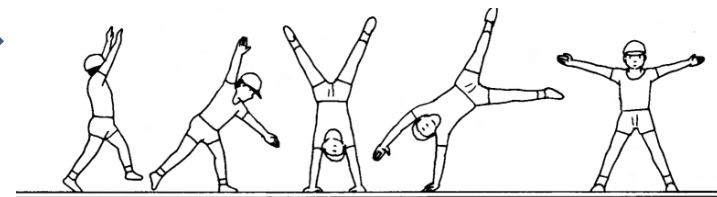
ゾウさん



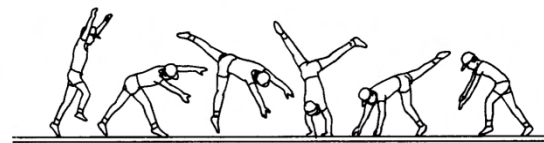
おおまた あるき ぜ〜んてん

大また歩き前転

倒立(前転)



側転



ホップ側転



ロンダート

高学年マット運動のねらい

〈できる〉

- ・側転、ホップ側転ができる。
- ・美しい開脚前転・開脚後転ができる。
- ・側転を入れた連続技の演技をつくることができる。

〈わかる〉

- ・側転を入れた演技構成をつくることができる。
- ・演技を美しく見せるための技の修正ができる。
- ・技のつなぎ(動き)ポイントがわかる。

〈学び合う〉

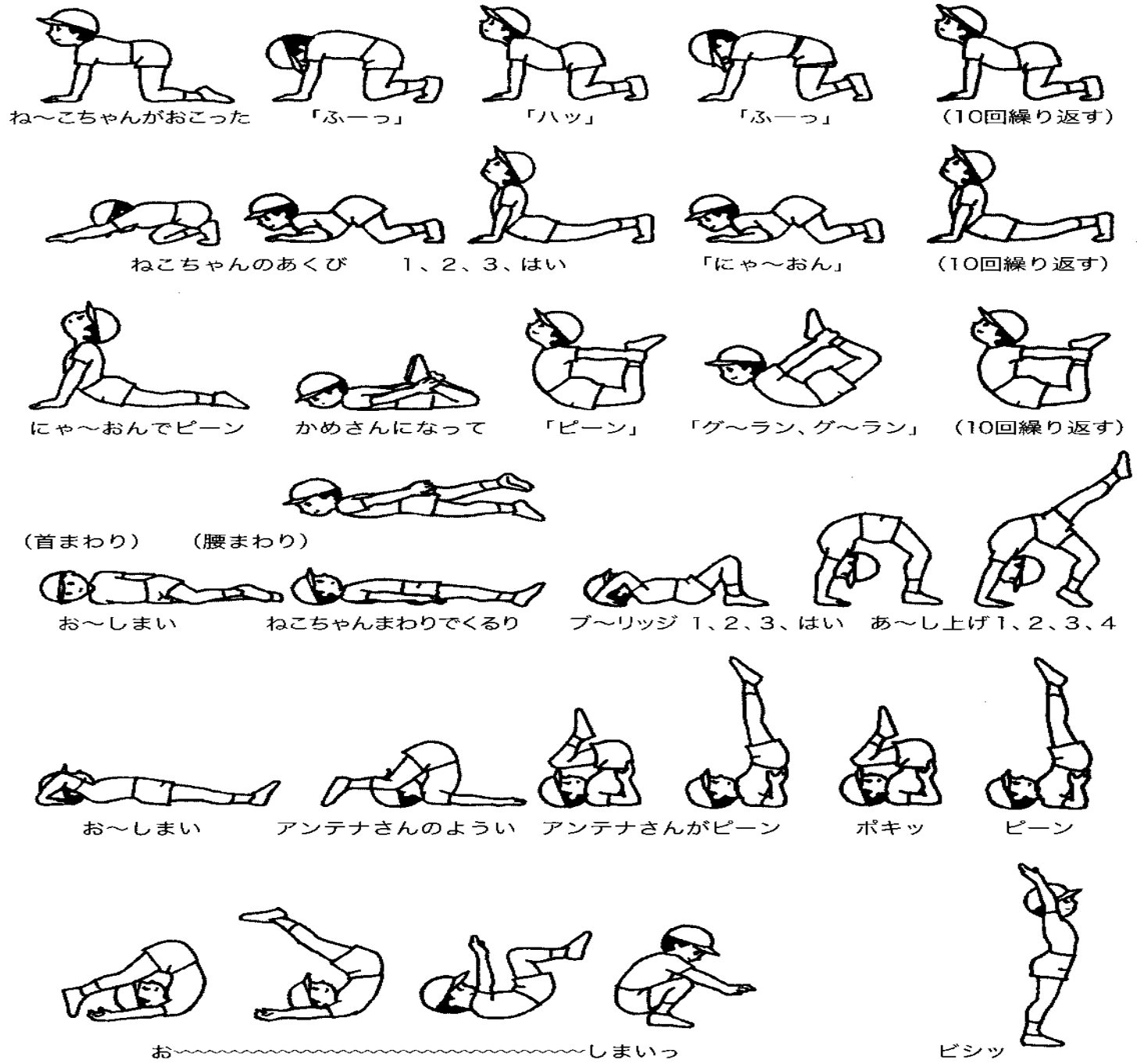
- ・技のポイントを元にして、友達の演技を観察し、アドバイスできる。
- ・グループで協力して学習を進めたり、発表会の自主的な運営ができる。



時	学習内容	教材・教えた内容など
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	側転の復習	・跳び箱ゾウさん、長縄ゾウさんそれぞれの練習の場で、どれだけ出来るのかを調べ、課題を見つける。
3	・跳び箱ゾウさん・長縄ゾウさん ・ゾウ歩き・側転	
4	ゾウ歩き、倒立(前転)	
5	大また歩き側転、ホップ側転	ホップから勢いを落とさずに側転を行う。
6	ロンダート、側転前ひねり ※難しいので紹介程度でも構いません。	ロンダートや側転前ひねりの完成へのステップがわかる。
7	開脚前転、前転	勢いや柔軟性を利用した、開脚前転、開脚後転の技術ポイントがわかり、行えるようにする。
8	開脚後転、後転	
9	側転への、側転からの連続技	技と技をつなぐということの意味が分かる。
10	連続技づくり(教室)	往復2コース(または2往復4コース)の演技構成を考える。①(ホップ)側転②バランス技③アピールしたい技、を演技構成に加える。
11 ～ 14	連続技の練習と修正	机上で作った演技を、実際にマットで試し、修正を加えながら演技の完成を目指す。
15	発表会&まとめ	連続技の演技を美しく表現する。

ねこちゃん体操

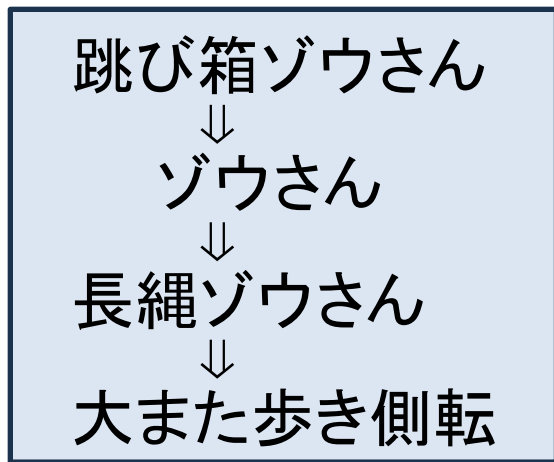
ねこちゃん体操は、小学校の先生だった山内基広さんが子ども達とともに考案した器械運動のための体操です。「あふり」「はね」「しめ」「ひねり」など、器械運動で必要な感覚を「ねこちゃん体操」を通して養うことができます。



ねこちゃん体操



下学年で学習してきた側転の復習



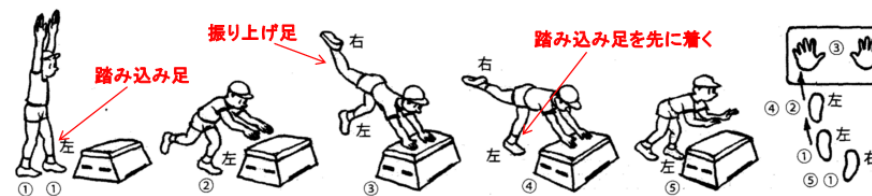
「ゾウさんの次に長縄ゾウさん」ではなく、ゾウさん、長縄ゾウさんを行き来して、側転の完成を目指します。

ゾウさん(ゾウ歩き)
跳び箱なしで(マットで)



とびばこゾウさん

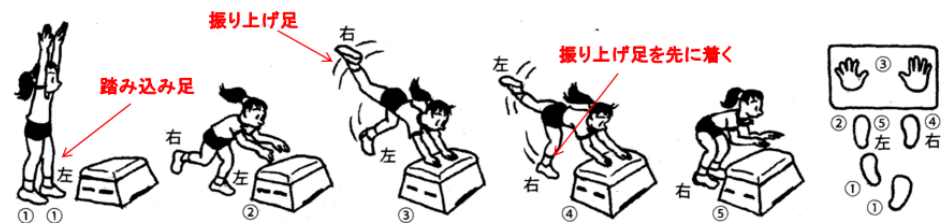
はじめは、振り上げ足を(ひざを曲げずに)まっすぐ上げる。



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」

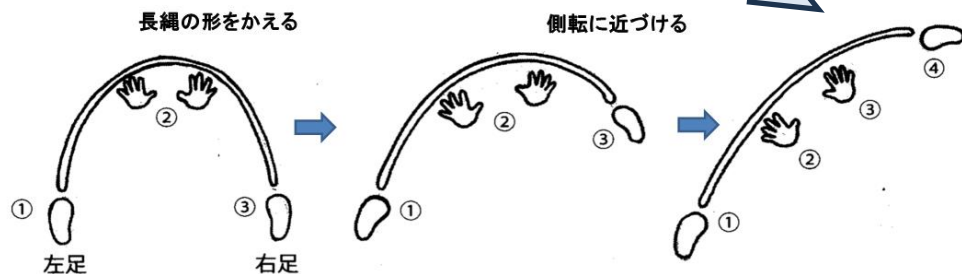
次に、振り上げ足と踏み込み足を交差させる(ひざを曲げずに)。



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)。

の順序で

長縄ゾウさん

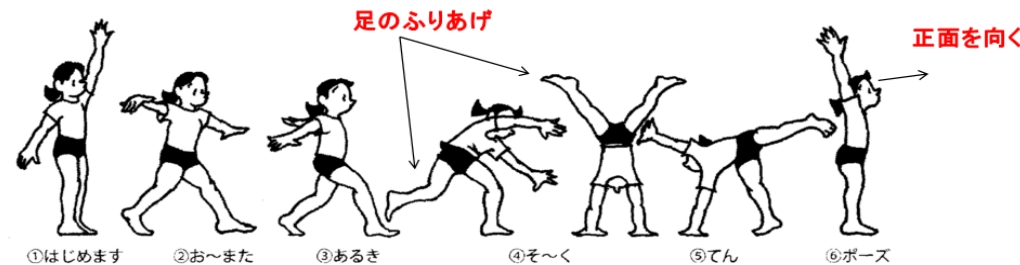


リズム 「足—手—足—足」から
「足—手—手—足—足」の順番へ

- ・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—手(て—て)となります。



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。



長縄ゾウさん

側転の総合練習

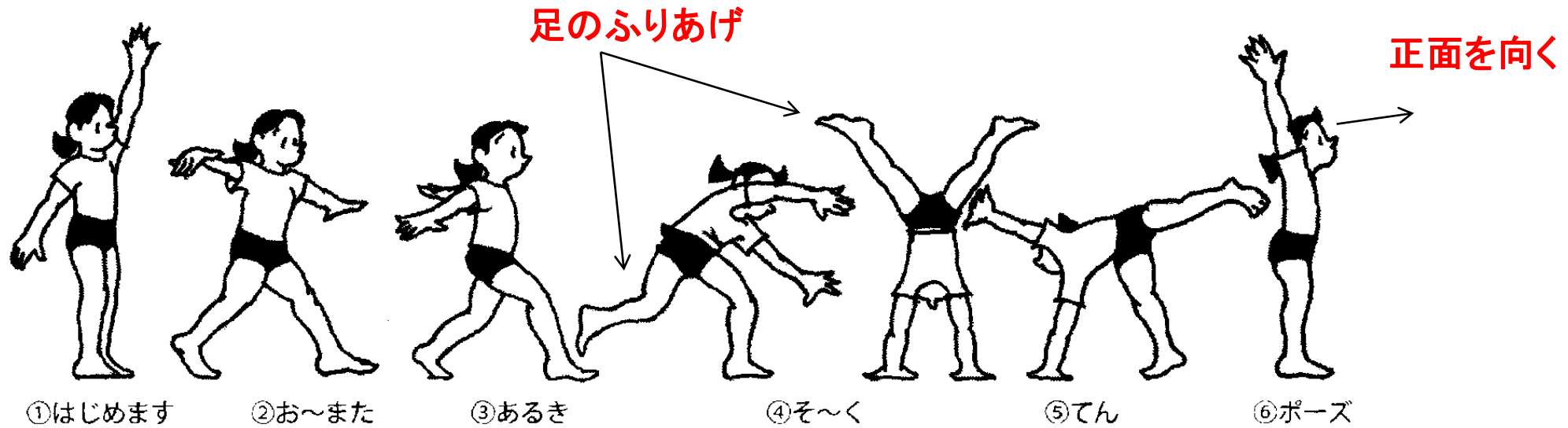
- ・連続技の中核が側転であり、側転を元に連続技を構成するので、側転の習熟が必要になります。
- ・側転は、跳び箱ゾウさん→長縄ゾウさん→側転という流れで完成されます。
- ・側転に至る練習の場を設け、出来てないところ、更に高めたいところを見つけます。



側転の総合練習



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。

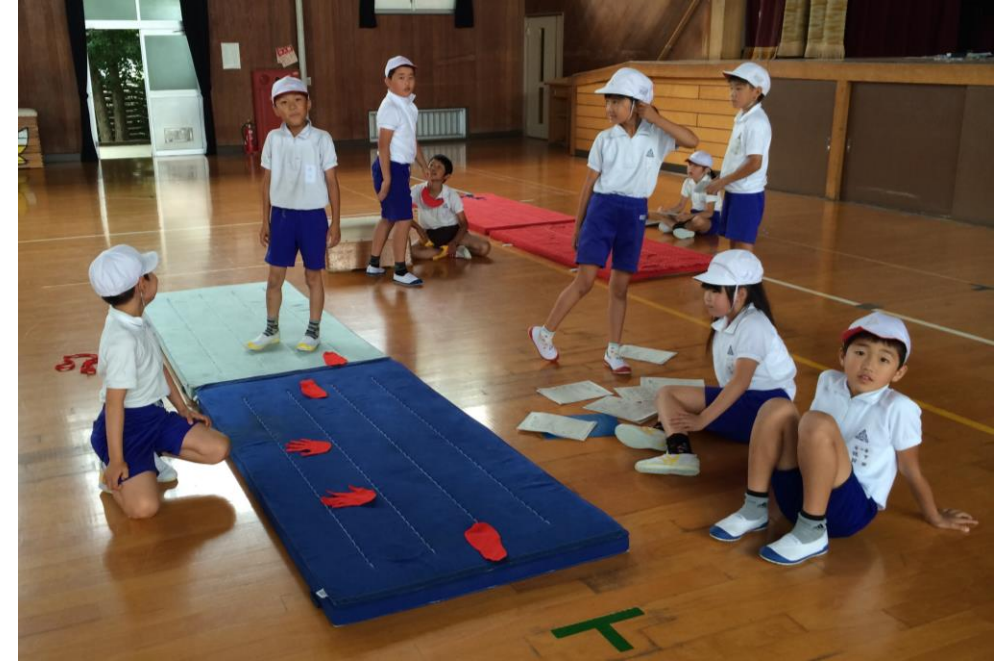
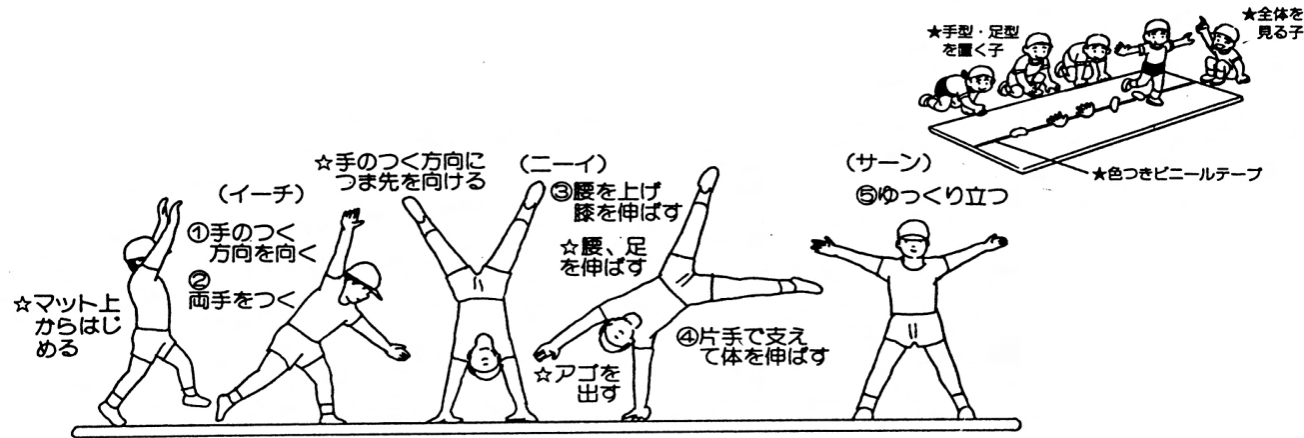
※ひじ・ひざの曲がり、指先まで意識した側転を目指す。

大また歩き側転

リズム「大またあるきー そーくてん」



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。 ・はじめのふりあげ足 ・はじめの足の位置</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>

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。

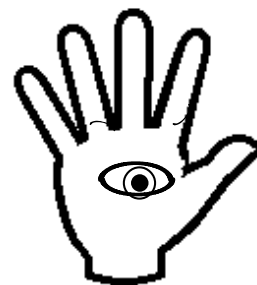
「ガオー」のポーズ



山型

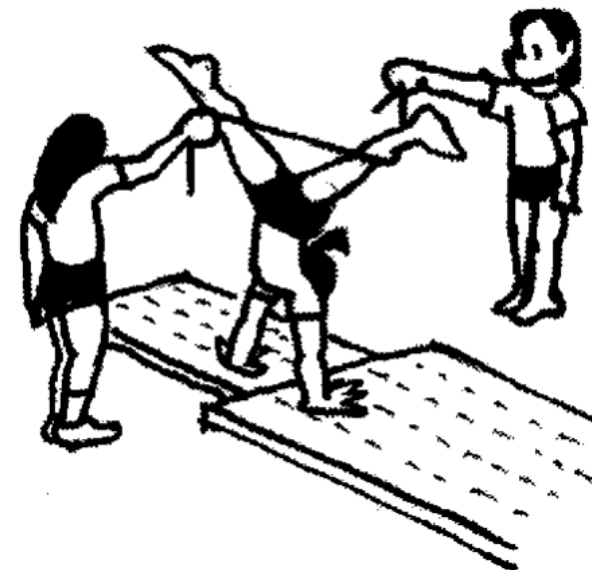
- 【原因】
- ・ 一歩目の足がずれている
→ 初めの足が直線上を移動するように意識させます。
 - ・ 振り上げ足が上がっていない
→ とびばこゾウさんで振り上げの練習
 - ・ 腰がのびきっていない
→ ゴム紐を用いた練習

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。



ゾウ歩き・倒立(前転)

指導のポイント

ゾウ歩き

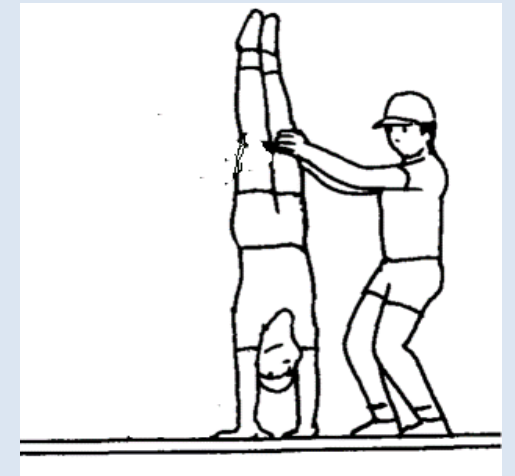
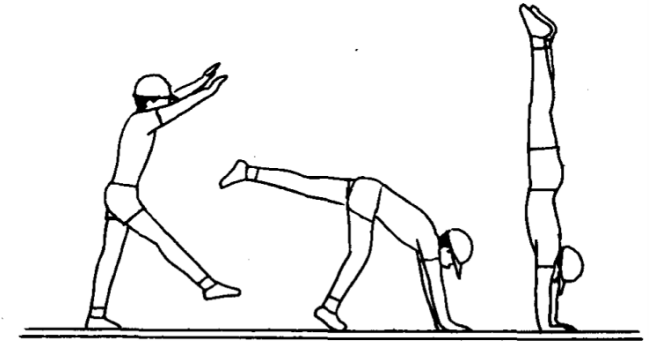
- ・リズムは「足-手-足-足」の順序で着きます。
- ・手に体重が乗ってきたら、振り上げ足の振り上げを意識させます。
- ・慣れてきたら、倒立近くまで足を振り上げます。

倒立(前転)

- ・振り上げ足を大きくして、倒立に発展させます。
リズム「足-手-さかだち」
 - ・ほ助する人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みにいくようにします。
 - ・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。

足 手 さかだち」

倒立



振り上げ足の側に立つ

ゾウ歩き リズム「足-手-足-足」



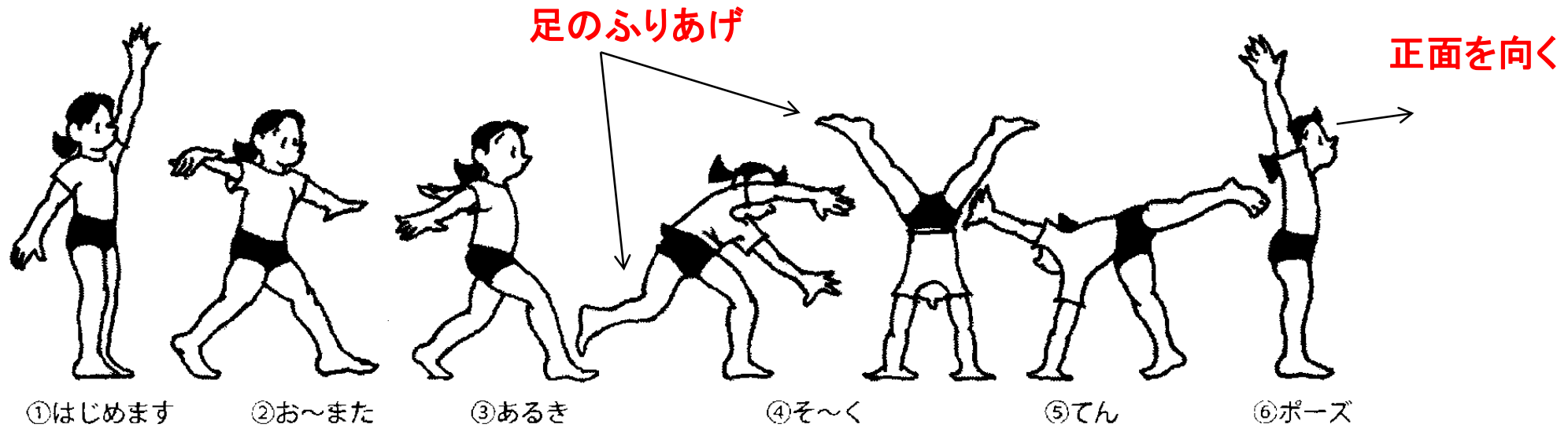
補助をする人は振り上げ足の方に立つ

倒立(前転)



リズム「足ー手ーさかだち」

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。

- ・出来てきたら、どのようにしたら美しく見えるのかを考えさせます。「振り上げ足を真っ直ぐあげる」「肘や膝を曲げない」「指先を真っ直ぐ」など。

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。



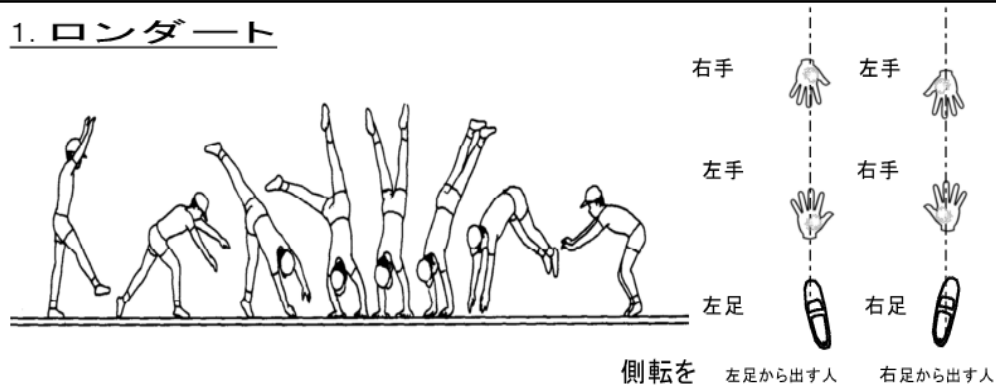
ホップ側転

ホップ側転



めあて／ゾウさんからロンダートにちょうせんしよう。

1. ロンダート



できましたか？ (○△×) ↓

- ①こしやひざをしっかりとのばして側転ができる。
- ②ゾウ歩きで、りょう足をそろえることができる。
- ③2番目の手を絵のようについて側転ができる。
- ④側転から後ろ向きに1/4ひねることができる。
- ⑤側転から後ろ向きに1/4ひねって立つことができる。

⑥ホップからロンダートができる。



⑦ホップーロンダートージャンプができる。



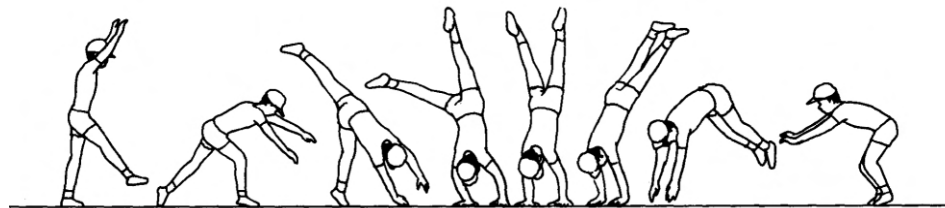
⑧ホップーロンダートージャンプー後転ができる。



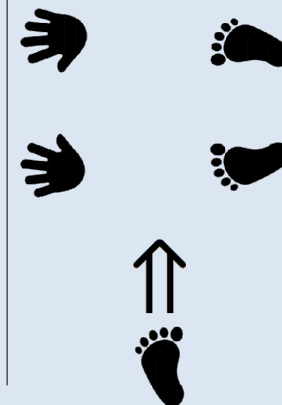
ロンダート

足 手 手 パン

空中で両足をそろえる
↓



①横向きのゾウさん
リズム「足—手—手—足—足」



横向きにゾウさんを行う



②側転で1/4ひねり、両足をそろえて
着地する

リズム「足—手—手—パン」

※2番目の手の着き方に注意する



- ・側転で**回りきらない**ことが大事になります。
- ・2番目の手の着く向きに注意させます。これはしっかりマットを押して体を起こすためです。

ロンダート



めあて／ホップを生かして側転前ひねりにちょうせんしよう。

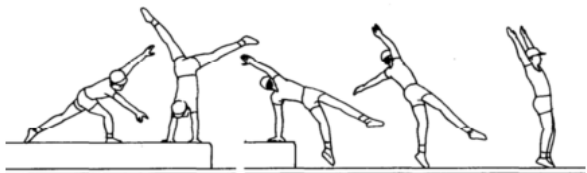
1. 側転(マットのぬい目にそってまっすぐ。)



観察するポイント (○△×) ↓

- ①手がまっすぐ上から出せている。
- ②足がピンとまっすぐあがっている。
- ③足—手—手—足—足の順でリズムよくつけている。
- ④まっすぐにまわれている。(点線のように)

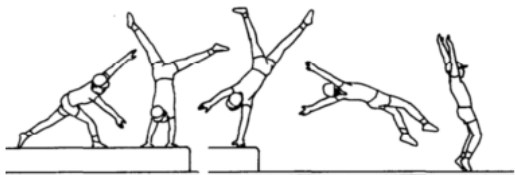
2. 側転(片足着地)で前を向くことができる。



←一段差のあるところで

3. ホップ側転(片足着地)で前を向くことができる。

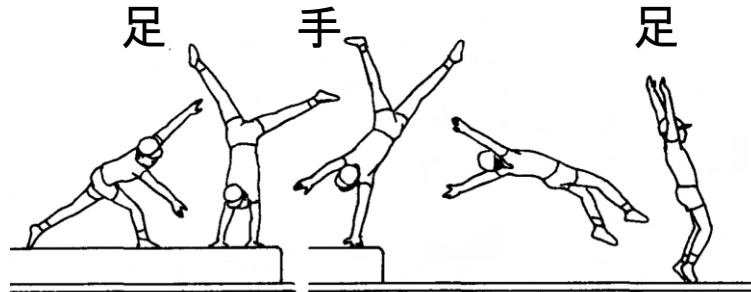
4. ホップ側転で前ひねりをして両足で着地できる。



5. ホップ側転前ひねりで体をのばして立つことができる。



側転前ひねり



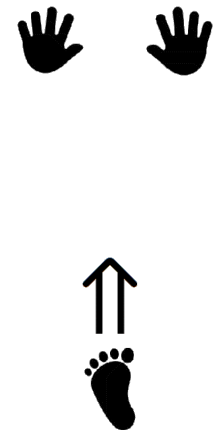
側転の手の着き方
足—手—手—足—足



着手の位置をずらす



ホップを生かし同時着手
足—手—足



リズムは「足—手—手—足—足」⇒「足—手—足」に変化
・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。



側
転
前
ひ
ね
り

前転系(開脚前転)の指導

<前転系の技>

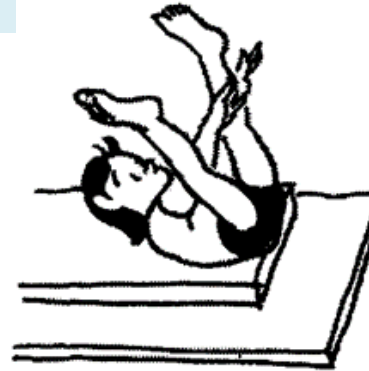
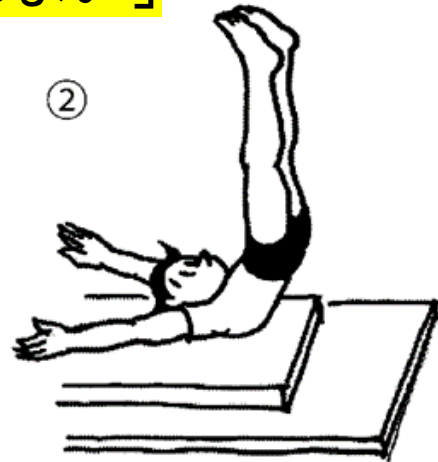
▶ポイント

共通するのは後半の難しさ。

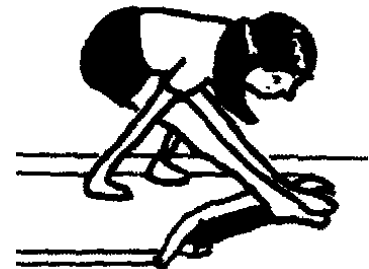
できるだけ腰を高い位置で保って回る
体の柔軟性を生かすこと

- ・前転 ……動物歩き「クマさん」
お話マット「クマのさんぽ」
- ・開脚前転 ……膝が緩まないように意識。
- ・伸膝前転 ……アゴの引きを意識する。

「おーしまい」

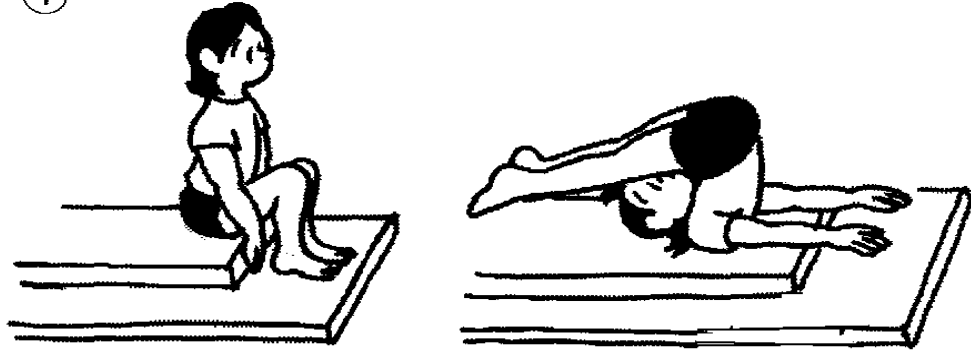


開脚前転



伸膝前転

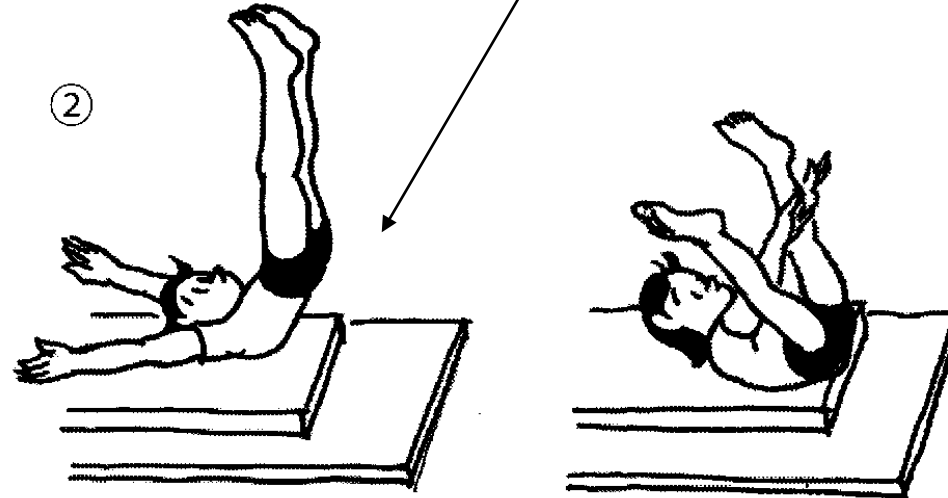
①



開脚前転

腰の位置を高く保つ

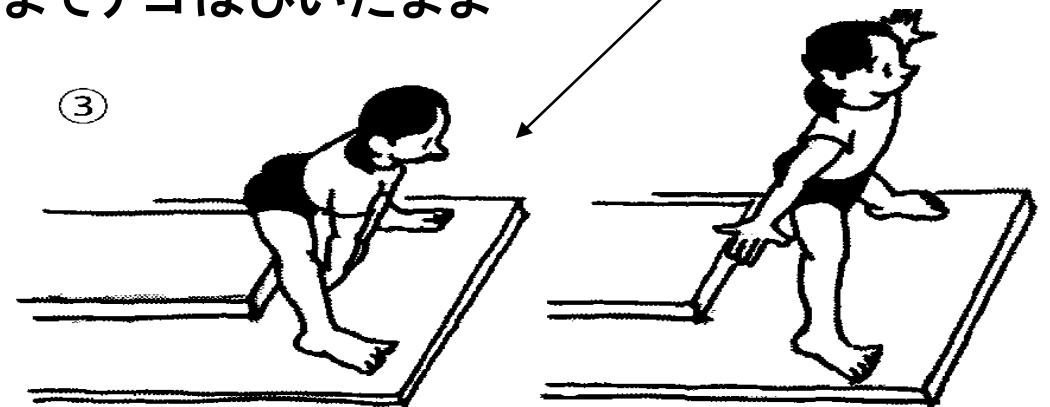
②



早く起き上がろうとしない
(アゴを上げると体が反ってしまいます。)

最後の最後までアゴはひいたまま

③



①準備

「アンテナさんのように」

②リズム「おーしまい」

- ・手はばんざいからまたの間へ
- ・ひざはぜったい曲げない
- ・アゴはさいごまでひいておく

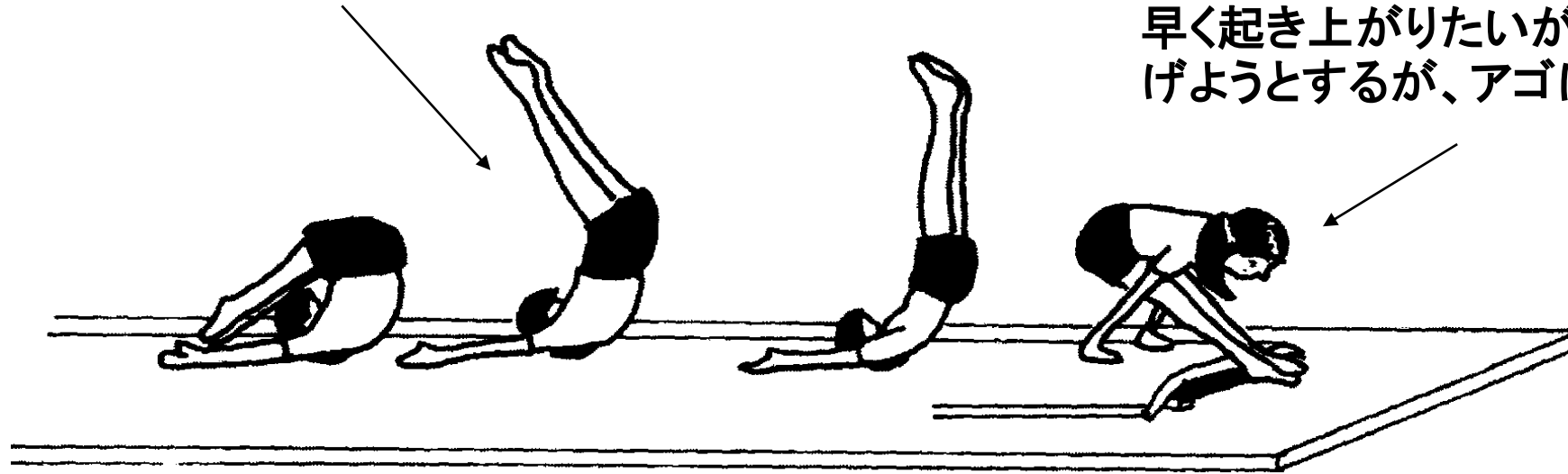
③手でマットをおす

- ・足首を内転させるような感じ(内くるぶしをマットにこすりつけるような感じ)で、体の柔軟を使って起きてくるのを待つ。

腰の位置を高く保つ

伸膝前転

早く起き上がりたいがためにアゴをあげようとするが、アゴは引いたまま。



指導のポイント

①準備「アンテナさんのようい」

②リズム「おーしまい」

- ・手はばんざいから真っ直ぐふり下ろす。
- ・ひざはぜったい曲げない。
- ・アゴは最後までひいておく。

③手でマットをおす

- ・長座前屈の姿勢を保ったまま体の柔軟を使って起きてくる。
- ・最後の最後までアゴをひく。

開脚前転

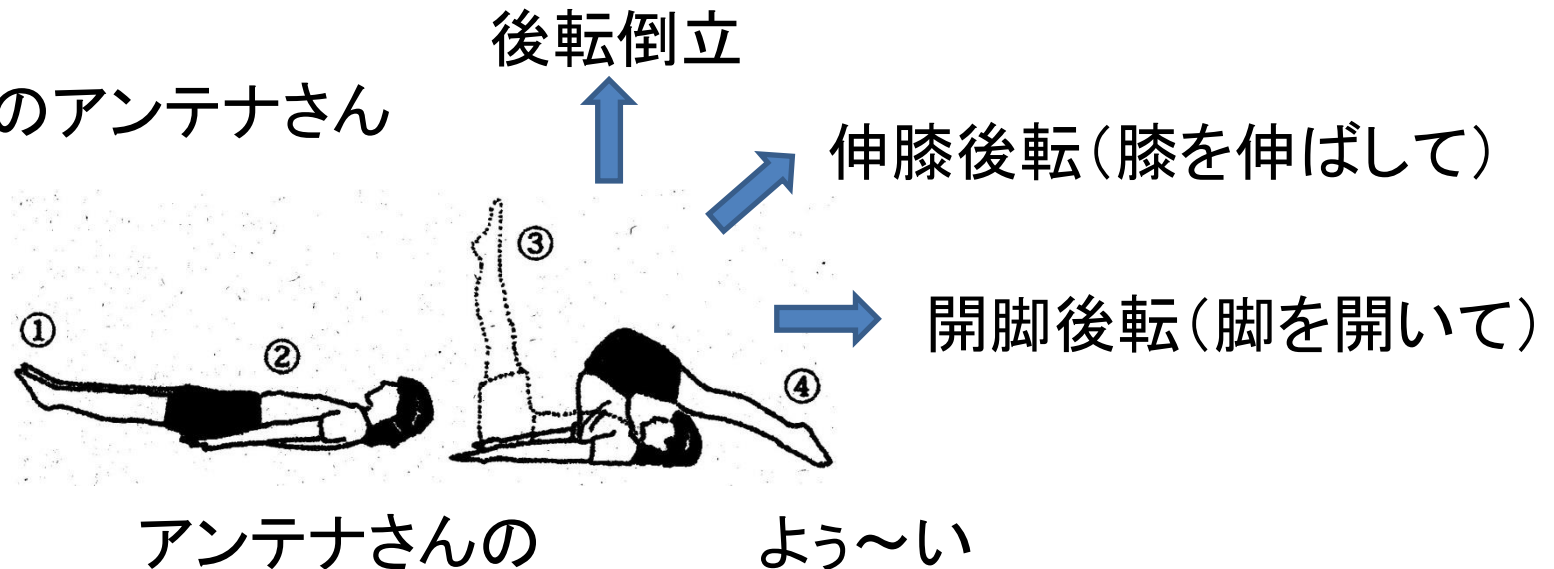


後転系(開脚後転)の指導

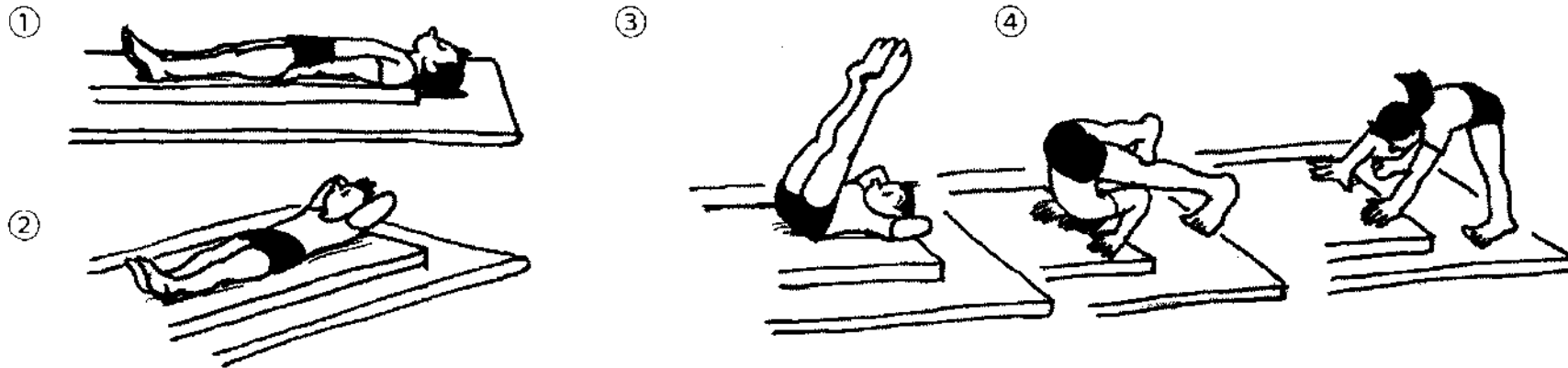
<学習の順序>

- ①開脚後転 ……回転半径の短い技から練習
- ②伸膝後転 ……膝を伸ばして体の開きを遅らせる。
- ③後転倒立 ……更に体の開きを遅らせて倒立に。足先を真上に。
 - ・後転 ……伸膝後転ができれば、後転は簡単。

ねこちゃん体操のアンテナさん



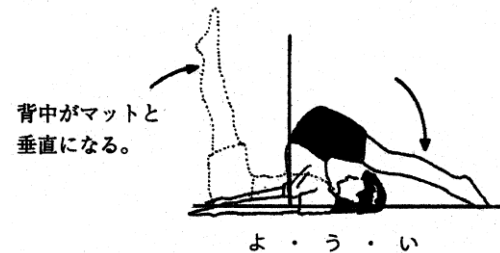
開脚後転



指導のポイント(開脚後転をする前の段階)



アンテナさんのお〜〜



背中がマットと垂直になる。

よ・う・い

①準備「アンテナさんのお〜」

- ・腕を軽く開き、マットを押さえる。
- ・つま先はバレリーナの足
- ・頭を少し起こしつま先を見る。

②「よ〜い」

- ・脚と腰を**しめたまま**一気に**腰**を引き上げる。
- ・足先を後ろのマットにつける。
(膝は伸ばしたまま。)



開脚後転へ

ポイント

- ・最後に一気に脚を開くようにする。
(初めから開かない。)

開脚後転の完成

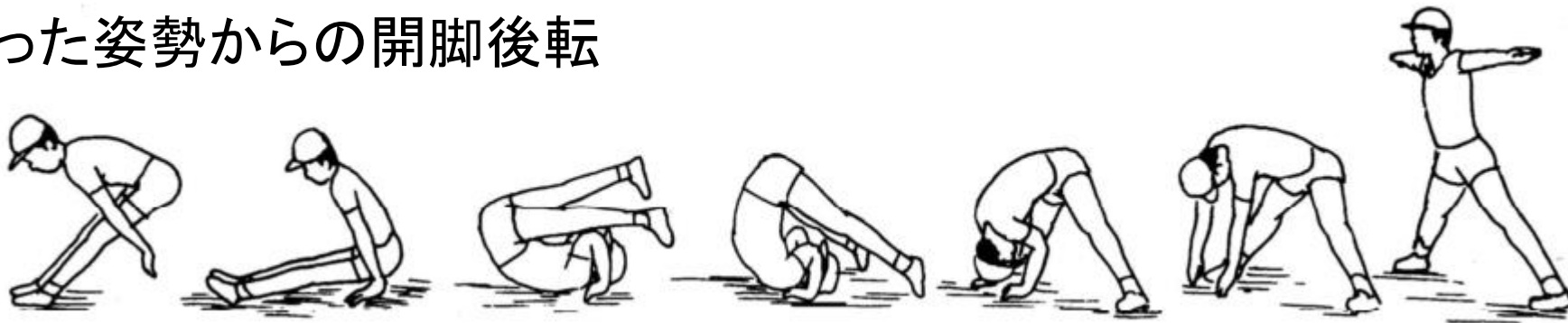


・マットの枚数を徐々に減らしていく。

深くおじぎ

観察する所	観察ポイント	◎○△
	①足の先がバレリーナになっていますか？	
	②頭をを起こして、足先を見ていますか？	
	③足をまげないで、一気にもち上げていますか？	
	④足の先がマットについていますか？	

応用 立った姿勢からの開脚後転



開脚後転



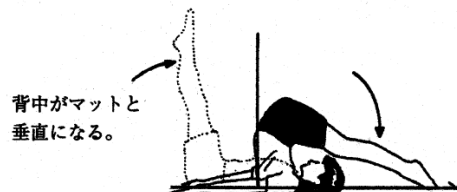
後転倒立

指導のポイント

- ・後転倒立をする前の段階は開脚後転と同じ。

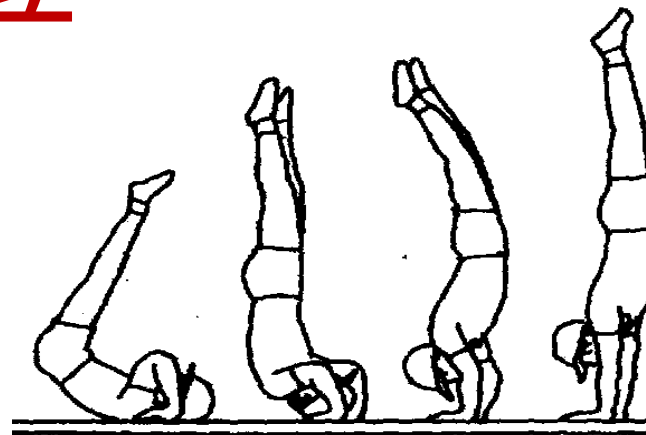


アンテナさんのお〜



背中がマットと垂直になる。

よ・う・い



①準備「アンテナさんのお〜」

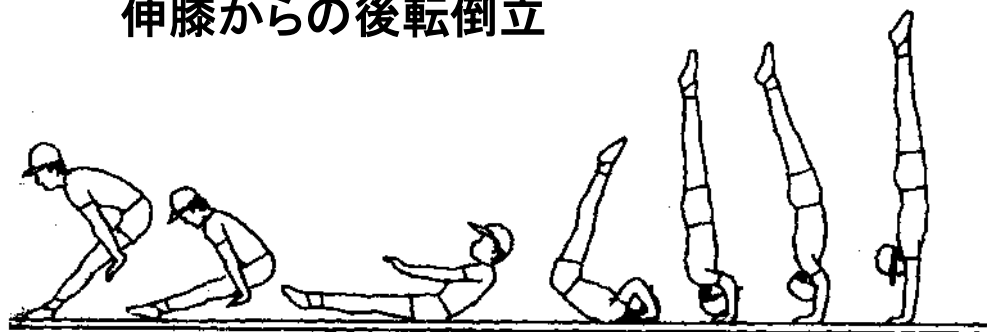
- ・腕を軽く開き、マットを押さえる。
- ・つま先はバレリーナの足
- ・頭を少し起こしつま先を見る。

<後転倒立>

②「ようい」

- ・手のひらでマットを押さえる。
- ・脚と腰を「しめ」たまま一気に**真上**に上げる。
- ・腕と腰をしっかり伸ばす。

伸膝からの後転倒立



後転倒立



連続技とは何か？

側転⇒前転を例に考えてみると…

- ①側転の後、止まらずに前転をする
 - ②側転の後、止まってから前転をする。
- どちらの方が大きく(美しく)見えるでしょう？

・連続技とは、技をすぐに繋げるのではなく、どのようにすれば、大きく(美しく)見えるのか、技の見映えを追求することが学習の中心となります。(強弱、大小、緩速の切り替え)
・自分では分からないので、他者から見てもらい、その作業を繰り返す中で、採点基準が統一されてきます。器械運動は個人スポーツですが、子ども同士が批評し合うところにグループ学習を行う意義があります。

連続技で何を教えるのか？

①構成

白い画用紙に絵を描くように、側転を中心とした技を組み合わせ、一つの演技を作ってみます。そして、実際に確かめ、修正を重ねながら作品に仕上げる作業に、演技を構成する面白さが備わっています。

②技の先取り動作

側転を中心に、その前後に技を組み合わせていきます。単なる技の連続ではなく、次の技の先取り動作(体の動かし方)にこそ、連続技としての特別の動きがあるのです。

③評価

発表会を通して採点する方法も評価なら、演技を完成させていく過程で、友だちのアドバイスを受けながらよりよい作品に完成させていくことも評価にあたります。

連続技(演技をつくる)

連続技とは何かを知る

- ・側転を中心とした連続技を作ってみる
- (例) 側転—前転 前転—側転 側転—側転など
- ・動きの先取り動作の学習

演技の完成へ(発表会)

- ・美しさの追求(ムダのない動き、腕や足はだらんとしない)
 - ・演技の評価
- 互いの演技を採点する。



連続技を作ってみる

- 条件1 ・(ホップ)側転を必ず入れる。
- 条件2 ・バランス技をどこかに入れる。
- 条件3 ・見せ場(アピールしたい技)を入れる。

マット往復の
演技を作ります。



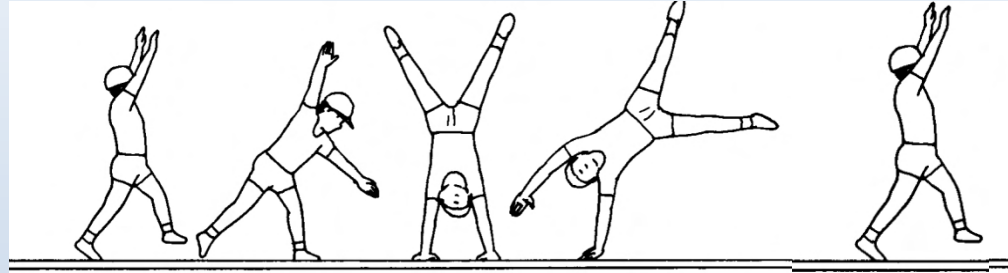
机上のプランを実際に試す

- ・無理な構成がわかる。
- ### 演技の修正
- ・グループで演技を観察→修正



側転への連続技・側転からの連続技

—側転を元に連続技について考えてみる—



- ①()→(ホップ)側転
②(ホップ)側転→()



指導のポイント

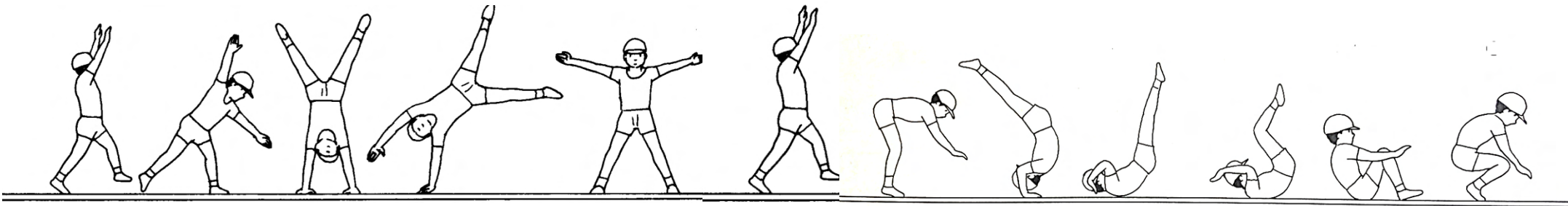
次の技につなげるためには体をどう動かすのかを考える。

- ・流れがとぎれないように。(ムダな一歩をなくす。)
- ・技と技をどのようにつないだら大きく見えるのか。
(技の後にジャンプなどを入れるのも有効、方向転換に使う)



連続技を作ってみる

(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。

※連続技だからと言って、慌てて次の前転を行うのではなく、しっかり腕を伸ばした
「ガオー」のポーズ)前転の方が美しく見えます。

➡ 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。

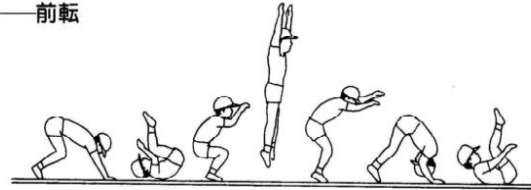
側轉—前轉



技集め(技の紹介)

バランス技も含めた技を紹介し、机上で演技を組み立ててみます(演技構成)。

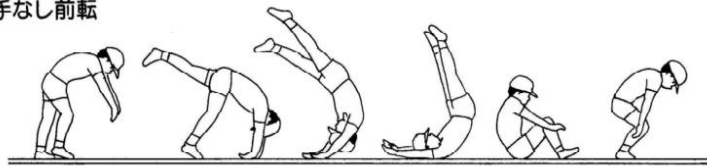
前転—ジャンプ—前転



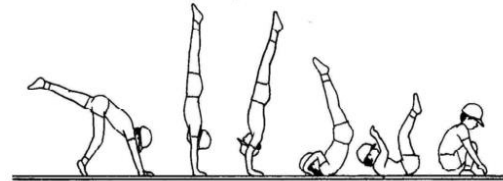
背支持倒立から足を大きく遠くに振り出して立つ



手なし前転



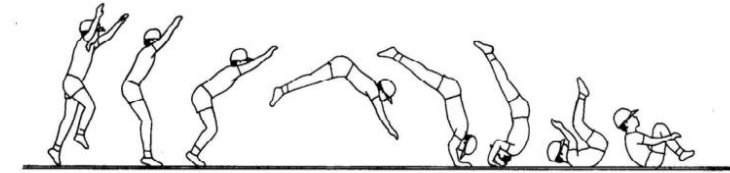
倒立前転



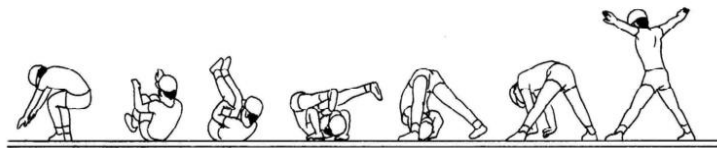
しゃがみ立ちから伸膝後転



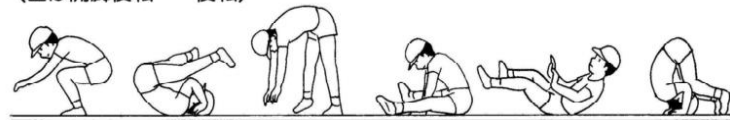
とびこみ前転



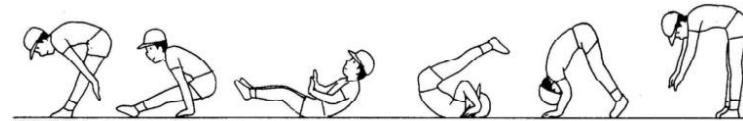
開脚後転



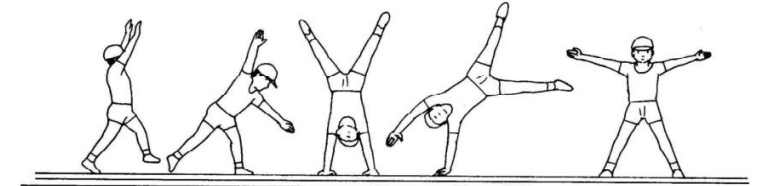
後転—開脚後転—後転
(図は開脚後転—後転)



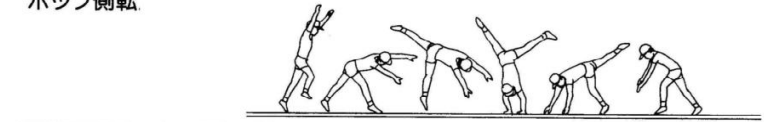
直立の姿勢から膝を曲げないで伸膝後転



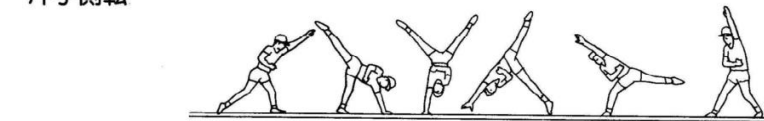
側転



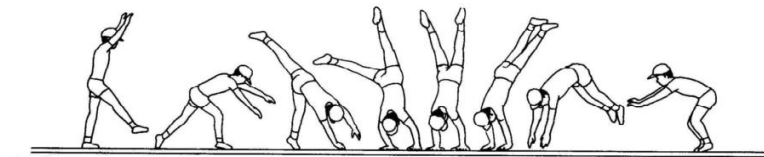
ホップ側転



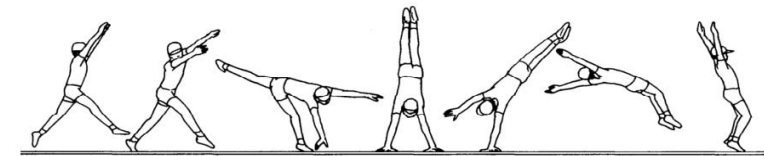
片手側転



ロンダート

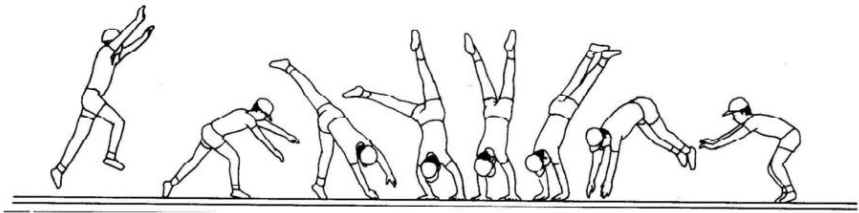


側転前ひねり

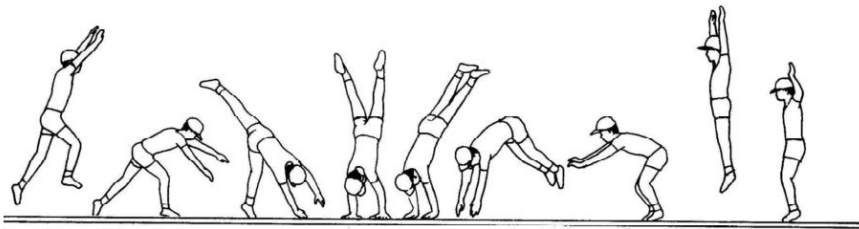


技集め(技の紹介)

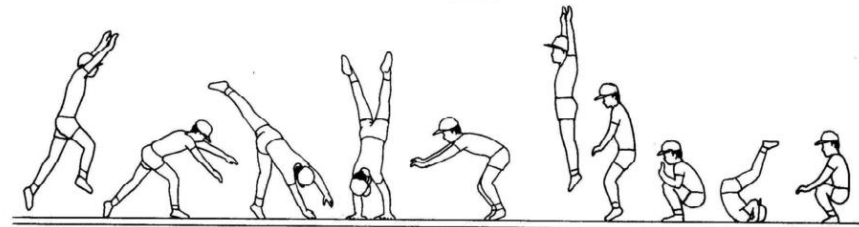
ホップからロンダート



ホップ—ロンダート—ジャンプ



ホップ—ロンダート—ジャンプ—後転

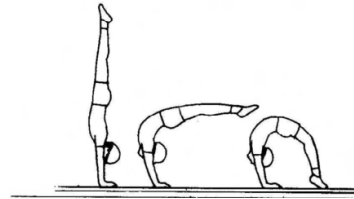


ブリッジ

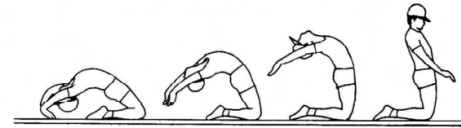
ブリッジで片足をあげる



倒立からブリッジ



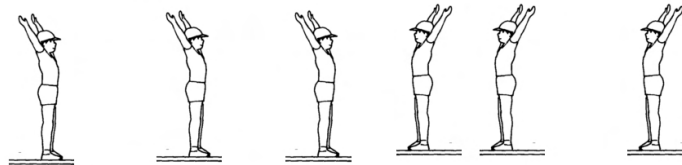
膝立ちの姿勢から体を反らして床に頭をつけてからもどってこれる



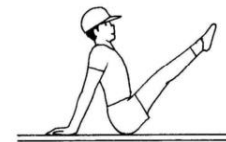
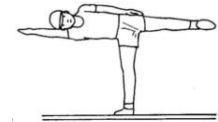
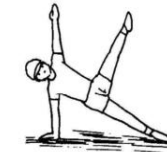
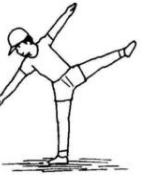
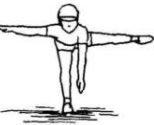
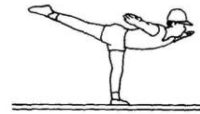
あお向けに寝た姿勢からブリッジ



ポーズ



バランス

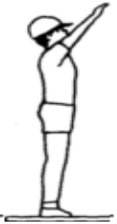


連続技づくり

めあて／連続技をつくってみよう(側転をふくんだ連続技) ※行き、帰りの両方に側転はかならず入れましょう。

行き

①「はじめます」

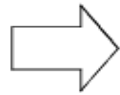


紹介した技を切り貼りして、この台紙にマット往復の演技をつくります。①(ホップ)側転を必ず入れる。②バランス技をどこかに入れる。③見せ場(アピールしたい技)を入れる。この条件を満たす演技を作ってみます。



技を言葉で→

かえり



※これは到底無理だろう(例えば、開脚前転から側転など)という連続技を作っても構いません。実際にマットで試してみても、無理だったら他の技に変えていきます。これ以降の学習は、立てた机上のプランを修正しながら、よりよい演技の完成を目指します。

フィニッシュ



技を言葉で→

☆見せ場
(一番見てほしいところ)

☆演技でむずかしかった所や
直したらいいと思う所

☆友達にみてもらおう。

	美しい	まあまあ	ダメ
①(ホップ)側転は美しくできているか?	(◎)	○	△)
②側転から次の技へ止まらずにできるか?	(◎)	○	△)
③連続技がなめらかにリズム良くできるか?	(◎)	○	△)
④見せ場の技は美しくできているか?	(◎)	○	△)
⑤全体を通してうでや足が曲がっていないか?	(◎)	○	△)

めあて／連続技を完成させよう

行き

気をつけること

帰り

気をつけること

☆見せ場は？
(一番見てほしいところ)

☆演技でむずかしいところや
直したらいいと思う所

☆今日の演技は？(友達に見てもらいます)

	美しくできる	まあまあ	ダメ
①(ホップ)側転は美しくできているか？	(◎)	○	△)
②側転から次の技へ止まらずにできているか？	(◎)	○	△)
③連続技がなめらかにリズムよくできるか？	(◎)	○	△)
④見せ場の技は美しくできているか？	(◎)	○	△)
⑤バランスは止まっているか？	(◎)	○	△)
⑥全体を通してうでや足がまがっていないか？	(◎)	○	△)

演技の修正、演技の完成へ

<演技の修正>

相互観察する中で技がつながらない場面が出てきます。他の技に変えてみたり、構成を変えたりします。

<評価の観点>

- ①(ホップ)側転は美しく正確にできているか？
 - ②(ホップ)側転から次の技へ止まらずにできているか？
 - ③連続技はリズムよくできているか？
 - ④見せ場の技は美しくできているか？
 - ⑤バランスは止まっているか？
 - ⑥全体を通して、腕や足は曲がっていないか？
- ※このような観点で演技が採点されることを修正の段階から示す。

アドバイスし合う中で、連続技の完成を目指します。高学年では、上記の観点で演技に点数を付け、競技化することも可能です。演技に評価するということは、美しい演技とはどのようなものなのかを追求する学習でもあるのです。

発表会

側転前ひねり、片手側転を入れています。



※映像は4年生

マット往復の演技を発表します。