

A high jumper in a white shirt and blue shorts is captured mid-air, performing a Fosbury Flop over a bar. The athlete is wearing a white cap and is in a dynamic, inverted position. The background shows a gymnasium with wooden bleachers filled with spectators, a basketball hoop on the left, and large windows on the right. The scene is brightly lit, suggesting an indoor sports event.

平均台の授業(高学年)

学校体育研究同志会 大阪支部

なぜ平均台なのか？

平均台は音楽会で使う台ではなく、器械運動の一つです。

体育館の隅に置かれている平均台に座って、学級の子どもと話をしていた時、今座っているものが平均台という名前も知らず、「台」としか言わないのです。「音楽会に使う台」だとか、「運動会の障害物走で使うもの」という程度の理解なのです。それで、「平均台」は音楽の発表会の時に使う台ではなくて、器械運動の一つだということを教えたくて取り組もうと思ったのが平均台実践の始まりです。

平均台の実践としての可能性を探る

平均台は器械運動の一つですが、マット、鉄棒、跳び箱の実践はあるものの、平均台の実践を聞いたことがありません。学習指導要領要領の例示がないからでしょう。しかし、同じ器械運動なのだから、マットや鉄棒や跳び箱で教える内容と同じことを平均台で教えられないだろうか？また、マットではいつもは「側転を含む連続技」を教えるのですが、平均台で側転に相当するのは何だろうか？マット運動の連続技づくりは、そのまま平均台でも出来るのだろうか？など、平均台に大変興味が湧いてきて、実践するに至りました。

平均台のねらい

学習の進め方

- ①平均台の上での技(移動、バランス、ジャンプ、上がり技、下り技)を集めます。
- ②前転を練習し、全員が出来るようになることを目指します。
- ③集めた技を難度ごとに(A~D)整理します。
- ④技をつなぎ合わせて演技を作ります。
- ⑤演技に対して採点を行います。
- ⑥発表会
- ⑦映像を観ながら採点します。

学習のねらい

<できる>

- ・平均台の上で落ちずに前転ができる。
- ・移動、バランス、ジャンプ、上がり技、下り技を組み合わせた平均台の演技ができる。

<わかる>

- ・移動、バランス、ジャンプ、上がり技、下り技を入れた自由演技を構成することができる。
- ・採点の方法がわかり、適切な採点ができる。

<学び合う>

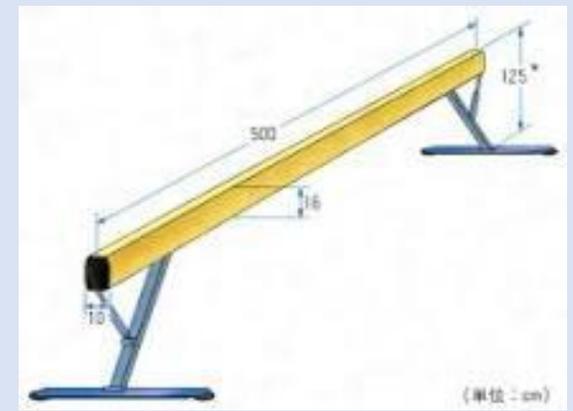
- ・友達の演技に対して採点を行い、技や演技構成についてアドバイスができる。

	学習内容（全16時間）	教材・教えた内容など
1	オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3枚の写真から歌うために乗る台ではないことを知る。 ・ 北京五輪のビデオを観て平均台運動とはどのような競技なのかを知る。
2	移動（技集め）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 歩く・つま先歩き・走る・横歩き・しゃがみ歩き・後ろ歩き
3	ジャンプ・バランス（技集め）	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予め一人一人が教室で考えた技を実際に試す。 ①準備運動(前時の技)②バランス技（発表）③ジャンプ技（発表）
4	上がり技・下り技	<ul style="list-style-type: none"> ・ 予め一人一人が教室で考えた技を実際に試す。 ①準備運動(前時の技)②上がり技（発表）③下り技（発表）
5 6	前転	①準備運動②バランス技（三角バランス、アンテナ）③マットで前転④跳び箱で前転⑤平均台で前転
7	演技づくり（教）	①学習してきた技の整理（難度別に分類）②連続技づくり <ul style="list-style-type: none"> ・ 平均台2往復の演技構成を考える。・（上がり技、下り技、前転、バランス、ジャンプ、ターン）を演技の中に必ず前転を入れる。
8 9	演技づくり	①前転の練習 ②演技の完成（覚える） 机上で考えた技ができるのかどうかを試す。演技の修正
10・11	演技づくり（採点）	①前転の練習 ②演技の完成（採点） グループ内で演技に採点⇒結果から演技の修正
12	演技の完成	発表する演技の確認
13	発表会	グループごとに発表し、映像を撮る。
14・15	演技の採点	映像を観ながら採点する。
16	学習のまとめ（教）	これまでの学習を振り返り、感想を書く。

オリエンテーション

平均台とはなにか

- ・歌を歌うときに乗っている台が、平均台という名前であることを知る。
- ・平均台は台代わりに使用するものではないことを知る。
- ・平均台運動とはどのような器械運動なのかを映像から知る。



・この時間の大きなねらいは、平均台がどのような運動であるのかを理解することでした。これからの体育で何をするのかを知らせず、初めに3枚の写真（6年生を送る会で6年生が歌っている場面）からまちがいがさがしを行いました。

・そして、子どもとのやりとりの中で、平均台は音楽会などで、後ろの人が見えないから、その上に立って、台がわりに使用するものではなく、本来は器械運動の一つであり、美しさや技を競うものであることを知らせました。

・実際の体操競技の女子平均台、北京オリンピックの1位（ジョンソン）2位（リューキン）2人の選手の演技を見せ、平均台は高さ1.2m、長さ3m、幅10cmで、そこで演技する競技であることを知らせました。

平均台運動とは、

- ・器械運動の一つの女子競技であること。（かつては男子も行っていたこと）
- ・上がり技、中技、おり技のある連続技であること。（マットや鉄棒と同じ）
- ・ジャンプ、ターン、バランスを含んでいる。

バク転や宙返りを行う演技の様子を見て、多くの子どもは驚いていたようです。「やわらかくてしなやかな」「着地点が見えないのによく落ちないものだ」「男子には絶対無理な技がある（またで受ける技）」とか言う声の一方、上がり技や歩くこと、ジャンプやターンなど一部の技ならできそうと言う声もありました。

ここには本来の使われ方をされていないある物が映っています。
さて、それは何でしょう



2008年北京五輪
2位リュウキン選手



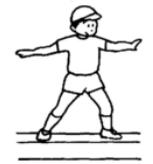
めあて / 同じリズムで移動するための大切な事を見つけよう。

(課題) 足元を見ないで(視線を台のはし)移動するにはどうすればよいのだろうか？

基本の動き(歩いて移動する) 観察するポイント

- ①両手をしっかり開いてバランスを取る。
- ②同じリズムで移動する。

できましたか？ (○△×) ↓

①はしからはしまで歩く ・ふつうに ・大またで ・ももを上げて		④よこ歩き ・ふつうに ・足を交差させて	
②つま先で歩く		⑤しゃがみ歩き	
③走る ・ふつうに ・つま先で		⑥うしろ歩き	

移動(技集め)

基本の動き(歩いて移動する)

- ①両手をしっかり開いてバランスを取る。
- ②同じリズムで移動する。

(課題) 足元を見ないで(視線を台のはし)移動するにはどうすればよいのだろうか？

- ・初めての平均台の学習内容は、移動であるが、歩く、走るに変化をつけて、それが出来たかどうかをグループ内で確かめさせました。
- ・歩く(ふつうに、大またで、ももをあげて)つま先で歩く、走る(ふつうに、つま先で)横歩き(ふつうに、足を交差させて)しゃがみ歩き、後ろ歩きなど、いろんな歩き方を試しました。
- ・評価は自己評価。○△×の三段階で行いました。

(答) ⇒平均台の腹を足でたどって移動する。

平均台の教本には、体操選手は足元を見ないで移動するために、足で平均台の横を沿わせて一步一步確かめながら移動すると書かれています。これに慣れていくとまっすぐに顔を上げ、目線を平均台の端やその前の方に置いて移動するようです。しかし、足元を見ないと怖いので、視線を上げるのは平均台の移動に慣れてからで良いことにしました。

平均台運動② ジャンプ・バランス	月 日 ()	班	名前
------------------	---------	---	----

めあて / 演技を作っていくためのジャンプ・バランスの技を集めよう。
 今日の学習 / ①準備運動 ②バランス技(発表) ③ジャンプ技(発表)

(課題) バランスで3秒止まったり、落ちずにジャンプするためには、どのようなことに気をつけたらよいのかを考えよう。

(1) 準備運動 <リーダーが考えます。前の時間の移動を元に>
 ・
 ・
 ・

(2) 技集め
 ① バランス技(片足で、おしりで、背中や腹で) 教室で考えた技を試してみよう。
 <技の名前>(考えた人) [] できるかどうか○×

<	>	<	>	<	>	<	>
考えた技							
▽バランス / V字バランス・三角バランス、片足バランス、アンテナ、水平バランス、足あげバランス、アンテナおこし、命バランス、ケンケンからバランス、テレビを見ているおっさんバランス、えびぞり、組体バランス							
▽ジャンプ / その場片足ジャンプ、ジャンプ半ひねり、つま先ジャンプ、ジャンプ半ひねり連続、開脚ジャンプ、片足ふみきり片足着地、横向き半回転、足パンジャンプ							
() []	() []	() []	() []	() []	() []	() []	() []

バランス・ジャンプ(技集め)

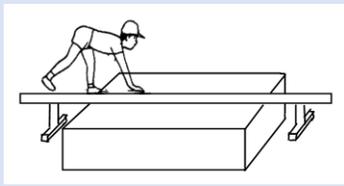
・バランス技、ジャンプ技を集める。

(課題) バランスで3秒止まったり、落ちずにジャンプしたりするためには、どのようなことに気をつけたらよいのかを考えよう。

・ジャンプ・バランス技について、予め出来そうな技を教室で考え、それが出来るかどうかを体育館で試し、発表するという授業の流れです。

・一人一人が考えた技を、グループの全員が試します。「できる○-できない×」の判断基準は、明らかに無理なもの(危険など)が「できない技」、だれもができたり、今はできなくても練習したりしたらできそうな技を「できる技」としました。

- ・グループごとにできた技を発表しました。
- ・バランス技では「三角バランス」が後に前転をするときに必要になります。



(答) ⇒

バランス：両手をしっかり開いてバランスを取り止まる。
 ジャンプ：足元を見てしっかり見て(平均台に)着地する。
 縦にジャンプするとき、足を前後に開く。

グループで考えた技を発表します（バランス技）





グループで考えた技を発表します（ジャンプ技）

平均台運動③ 上がり技・下り技	月 日 ()	班 名前
-----------------	---------	------

めあて / 演技を作っていくための上がり技、下り技を集めよう。
 ※平均台運動では、平均台で落ちると大減点になります。一つ一つの技を正確にするために、今日は準備運動で、落ちずにできた回数を記録してほしいと思います。

今日の学習 / ①準備運動 ②上がり技(発表) ③下り技(発表)

(課題) 正確に平均台に上がったり、動かずに着地するためには、どのようなことに気をつけたらよいのかを考えよう。

- (1) 準備運動 <リーダーが考える。前の時間の移動、ジャンプ、バランスを元に>
- 移動** 途中で落ちない
 - バランス** 静止3秒
 - ジャンプ** 技の後で落ちない

(2) 技集め
 ①上がり技 教室で考えた技を試してみよう。
 <技の名前>(考えた人) []できるかどうか○×

< >	< >	< >	< >
考えた技			
▽上がり技 / ・両足上がり・片足上がり・半回転片足上がり・後ろ向き両足上がり・またぎのり			
▽下り技 / 助走ジャンプ下り・側転下り・ロンダート下り・半回転おり・一回ひねり下り・開脚下り・片足跳び両足着地			
() []	() []	() []	() []

上がり技・下り技(技集め)

- ・上がり技を集める。
 始まりのポーズ「始めます！」の声
- ・下り技を集める。
 動かない着地と終わりのポーズ

(課題) 正確に平均台に上がったり、動かずに着地したりするためには、どのようなことに気をつけたらよいのかを考えよう。

- ・一つの技をした後に、平均台から落ちる人が多かったことだ。平均台は落ちてはいけない運動だということを意識させるためにも、準備運動の段階で試技回数と落ちた回数を記録させるようにしました。
- ・上がり技は、技が限られていましたが、後ろ向きから上がったり、平均台をまたいだ状態から始まる技など、工夫が見られました。
- ・下り技も技が限られていて、ひねりを加えるぐらいでした。着地を片足でする子どもがいたので、着地は両足であることを知らせました。また、着地をした後のポーズを取らせ、演技の終わりが分かるようにしました。

(答) ⇒足の着く位置をしっかりと見る。

めあて / 平均台での前転に挑戦しよう。
 ※マットで行う前転との違いは、手や背中が着くはばがせまいこと、足を前後にして立つことなどがあげられます。まずは、マットの上で正確に前転ができるようにしましょう。

今日の学習 / ①準備運動 ②バランス技(三角バランス、アンテナ) ③マットで前転
 ④跳び箱で前転 ⑤平均台で前転

(課題)落ちずにまっすぐ前転するためには、どのようなことに気をつけたらよいのかを考えよう。

(1)準備運動 <準備運動をリーダーが考えます。>
 移動 (2つ)途中で落ちない
 バランス (2つ) 静止3秒
 ジャンプ (2つ) 技の後で落ちない

(2)前転に挑戦

○前転への道すじ

(1)三角バランス
 ①3秒止まる
 ②さらにこしを高く上げる



(2)アンテナ
 ①3秒止まることができる
 <アンテナから立つ。>
 ② 始めはマットの上で



③平均台の上で※立つときは足を前後にする。



(3)マットで前転
 ①マットの上での前転
 ②三角バランスから前転

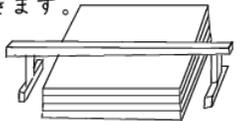


(4)跳び箱3台をつないだ上で前転
 ※三角バランスでは腰を高く
 足を前後にして立つ。



(5)平均台で前転
 ①マット4枚やうすいウレタンマットをした平均台で前転
 (上にマットをさらにしいて)
 ②上にマットをしかずに

③平均台の上で前転
 ※必ず両側に補助がつきます。



前転1

・三角バランス
 腰を上げてからの前転

・アンテナからの起き上がり
 足を前後にして立ち上がる




(課題)落ちずにまっすぐ前転するためには、どのようなことに気をつけたらよいのかを考えよう。

①腰の位置を高くした前転の習熟。(回りに行くという意識ではなく、腰を高くして頭を入れた結果が前転という捉え方) そのためには、三角バランスが必須である。

②前後に足を開いて立つこと。(平均台で幅が狭いため、足を前後に立つように)

1. 三角バランス⇒腰を上げた三角バランス
2. アンテナ⇒アンテナからの直立 (マット→平均台で)
3. マットで前転・前転で直立 (足を前後にさせる)
4. 跳び箱3台をつないだ上で前転
5. 平均台で前転 (ウレタンマットに平均台をのせた上で⇒平均台の上で)

(答) ⇒腰の位置を高くする。頭の真ん中から後ろを平均台に着いてから前転を行う。

※授業後の感想に「背中が痛い」「肩甲骨を痛めた」という記述が多く見られ、「前転」という課題が無理かもしれないと思いました。

初めての前転



めあて / 平均台での前転に挑戦しよう。
 ※マットで行う前転との違いは、手や背中が着くはばがせまいこと、足を前後にして立つことなどがあげられます。まずは、マットの上で正確に前転ができるようにしましょう。

今日の学習 / ①準備運動 ②バランス技(三角バランス、アンテナ) ③マットで前転
 ④跳び箱で前転 ⑤平均台で前転

(課題) 落ちずにまっすぐ前転するためには、どのようなことに気をつけたらよいのかを考えよう。

(1) 準備運動 <準備運動をリーダーが考えます。>

- 移動 (2つ) 途中で落ちない
- バランス (2つ) 静止3秒
- ジャンプ (2つ) 技の後で落ちない

(2) 前転に挑戦

○前転への道すじ

(1) 三角バランス
 ① 3秒止まる
 ② さらにこしを高く上げる



(2) アンテナ
 ① 3秒止まることができる
 <アンテナから立つ。>
 ② 始めはマットの上で

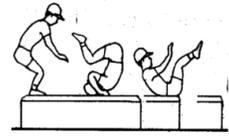


③ 平均台の上で※立つときは足を前後にする。

(3) マットで前転
 ① マットの上での前転
 ② 三角バランスから前転



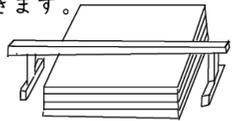
(4) 跳び箱3台をつないだ上で前転
 ※三角バランスでは腰を高く
 足を前後にして立つ。



(5) 平均台で前転
 ① マット4枚やうすいウレタンマットをした平均台で前転
 (上にマットをさらにして)

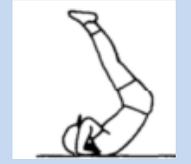
② 上にマットをしかに

③ 平均台の上で前転
 ※必ず両側に補助がつきます。



前転2

- ・三角バランス
 腰を上げてからの前転
- ・アンテナからの起き上がり
 足を前後にして立ち上がる



<学習の流れ>

- ①準備運動 ②バランス技(三角バランス、アンテナ)
- ③マットで前転 ④跳び箱で前転 ⑤平均台(2本、1本)
- ・「前転は痛い」という子どもの感想でしたが、三角バランスで、腰の上がない状態から前転に行ったり、頭の後ろでなく、頭頂部が平均台に付いて回っていました。いる。それも勢いで回ろうとするから、余計に痛いと思えた。そこで、**三角バランスからゆっくり回りに行くように**指示しました。

<前転の道筋>

- ①マットの上で真っ直ぐ ②跳び箱3台 ③平均台2台
- ・2本合わせた平均台で練習すると、回れるようになる子どももいて、跳び箱を繋いで練習するより有効でした。
- ・痛いけど練習をしたいという子どもがいたので、昼休みに体育館で前転の練習をしました。
- ・痛くないように段ボールで平均台を作って、そこで練習したりしました。

跳び箱3台をつなげた上で前転

前転への道



前転の痛さをどうにかしたいので、段ボールで平均台を作りました。

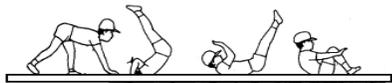


平均台運動⑥ 演技を作ろう	月 日 ()	班	名前
---------------	---------	---	----

めあて / 平均台の演技を作ろう。

- ①これまで学習してきた技に難しさ別に分けます。
 - ②これまで学習してきた技をつないで演技（連続技）を作ります。
- ※上がり技、下り技、バランス、ジャンプ、ターンを入れます。
演技の中に必ず、前転を入れます。（どこに入れるのか考えよう。）

平均台難度表



	A (かんたん)	B (ちょっと難しい)	C (難しい)	D (かなり難しい)
上がり技	・またぎのり ・つま先走り ・片足上がり(片→片) ・両足上がり(両→両)	・両足後ろ上がり ・半回転両足上がり ・半回転片足上がり ・片足上がり(ひざ伸ばし) 別名(岡川) ・閉脚上がり	・開脚上がり	
移動	・後ろ歩き ・交差歩き	・つま先後ろ歩き ・動物歩き ・しゃがみ歩き	・しゃがみ後ろ歩き ・しゃがみ動物歩き	
バランス	・三角バランス ・片足バランス ・命バランス	・テレビを見ているおじさん バランス 別名(西田) ・水平バランス ・V字バランス ・アンテナバランス ・組体バランス ・はらばいバランス ・あおむけバランス	・アンテナバランス (手なし) ・V字バランス (手なし)	
ジャンプ	・両足半回転	・両足半回転連続 ・片足ジャンプ片足立ち 別名(中井)	・開脚ジャンプ ・両足1回転ジャンプ ・足パンジャンプ ・ジャンプ足こうさ ・伸身ジャンプ	
ターン	・両足半回転	・片足半回転 ・両足一回転	・すわって一回転	
下り技	・助走ジャンプ下り	・半回転下り ・開脚下り	・側転	・ロングダート
その他				前転

演技づくり(教室)

- ①難度を決める
- ②演技構成を考える

技の分類

これまで学習してきた技を難度順に分類しました。(A—かんたん B—ちょっと難しい C—難しい D—かなり難しい)の4つに子どもと問答を通しながら、これまでやってきた技を分けました。出来たのものが左の図になります。

演技構成

- ①2往復の演技を作る。(4つの場面)
- ②技を全部で十五以内入れる。
- ③バランス、ジャンプ、ターンを入れる。
- ④どこかに前転を入れる。
- ⑤自分の見せ場を作る。

・上がり技から始まり下り技で終わること、この中に、前転、バランス、ジャンプ、ターンを入れること、全部でだいたい15(上がり技、下り技を除くと13)の技を入れた構成を考えました。

4班 (名前)		バランス 前転			ジャンプ 移動		バランス ターン		移動 バランス			
	上がり技	中技 (前転・バランス・ジャンプ・ターンを必ず入れます)							下り技			
絵	始まり→								→終わり			
技	半回転	うしろ歩き	片足半回転	三角バランス	前転	両足ジャンプ	前歩き	片足バランス	前ターン	前歩き	片足バランス	半回転
難	B	A	A	A	D	A	A	A	A	A	A	B

2班 (名前)		中技 (前転・バランス・ジャンプ・ターンを必ず入れます)										
	上がり技											下り技
絵	始まり→											→終わり
技	まねのり	動物歩き	西田	動物半回転	ジャンプ連続	前転	開脚ジャンプ	三角バランス	アンテナ	片足ジャンプ	動物	動物
難	A	B	B	A	B	D	C	B	B	B	B	A→B

6班 (名前)		かがみ歩き うしろ歩き										
	上がり技	中技 (前転・バランス・ジャンプ・ターンを必ず入れます)										下り技
絵	始まり→											→終わり
技												
難												

平均台運動⑦⑧ 演技づくり	月 日 ()	班 名前
---------------	---------	------

めあて / 平均台の演技を完成させよう。
 ※教室で考えた演技が実際にできるのかどうか試します。

今日の学習 / ①前転の練習 ②演技の完成(完全に覚えてしまおう。)

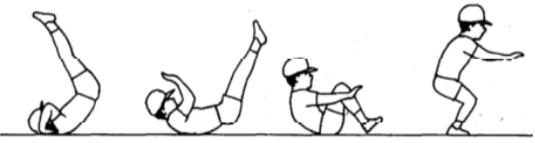
(1)前転に挑戦

三角バランス



・こしの位置を高く
・後頭部をつけるように

前転



↑ここをゆっくり 体を丸めて小さく(足は前後に開く)

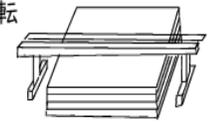
前転完成への道	演技づくり
---------	-------

(1)マットでまっすぐ前転ができる。
 ①足を前後にして回れる。
 ②足を前後にして立てる。

※教室で考えた演技ができるのかどうかを試します。

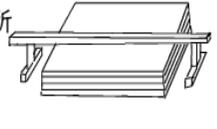
★演技を覚えてしまおう。
 ★次の事に注意して、演技を完成させよう。

(2)2つにした平均台で前転
 ③前転ができる。
 ④前転の後、立てる。



①技を全部で10~15入れる。
 ②二往復の演技を作る。(4つの場面)
 ③バランス、ジャンプ、ターンを入れる。
 ④演技のどこかに前転を入れる。
 ⑤自分の見せ場を作る。

(3)1本の平均台で前転
 ⑤マットに両手を着いた所から前転ができる。
 ⑥平均台に両手を着いた所から前転ができる。
 ⑦前転の後に立てる。



演技づくり

- ①前転の練習
- ②演技づくり (机上の演技を試す⇒修正)

この時間以降は、前転の習熟と演技づくりが学習内容となります。(前半が前転の習熟、後半が演技づくり)

演技づくり

- ・平均台の演技を教室で作し、実際にそれができるのかどうかを試した。上がり技から始まり、ジャンプ、バランス、ターン、そして、前転を入れた中技、そして下り技で終わる連続した演技です。
- ・グループの友達に演技を言ってもらい、まずは演技の順番を覚えます。
- ・教室で考えた演技を実際に試した所、できないことや、もっとできそうなことがわかってきたようです。例えば、一回転ジャンプを確実にするために、半回転にするとか、上がり技をやさしくするなど修正が見られました。
- ・一方、バランス技がもう少し難しい技ができそうなので、難度をかえてみようという子どももいました。演技を行い、何度も修正を加えることがこれからの学習でとても大切であることを強調しました。

前転

①跳び箱3台を繋いで⇒②平均台2本合わせて⇒③平均台での前転という順序で前転を行いました。

まずは考えた演技を覚えます。



不都合があれば修正し、完成を目指します。



平均台運動⑨ 演技づくり(採点)	月 日 ()	班	名前
<p>めあて / 平均台の演技を完成させよう。 ※友達の演技を採点します。</p> <p>今日の学習 / ①前転の練習 ②演技の完成(完全に覚えてしまおう。) 演技への採点</p>			
<p>演技づくり(採点) 友達の演技に採点しよう!</p> <p>・実際に演技をして持ち点から減点・加点します。</p> <p>採点</p> <p>・実際に演技をして持ち点から減点。</p> <p><減点></p> <p>-4 落下 前転(-1~-4) →後に、(1~3)の減点</p> <p>-2 大きなふらつき</p> <p>-1 小さいふらつき・着地が動く・ポーズを取っていない・3秒のバランスができていない</p> <p><加点></p> <p>+1~+2 全体的に美しい演技・大きなジャンプ・前転で立てる・やわらかさ</p>			

演技の採点

- ①前転の練習
- ②演技づくり (採点表を元に採点)

- ・採点表を元に、グループ内で友達の演技を採点しました。
- ・持ち点から、減点して演技に点数をつけます。
- ・持ち点は、技の何度を4段階に分け、A(1点) B(2点) C(4点) D(5点)として、自分の演技の持ち点を決めました。CDがそれぞれ、3点、4点にならないのは、CDは価値が高いということ、A、Bの技とは差を付けるべきだという考えからそのようにしました。
- ・演技の持ち点では、子どもによってバラツキが見られました。10~最高15の技を演技を入れて演技を作っていますが、難しい技をたくさん入れて持ち点の多い子ども、反対に、持ち点が少ない子どももいました。難しい演技構成で高得点をねらうか、易しい構成で着実な演技を目指すのかは、子どもによって違います。持ち点のバラツキは少ない方が良くと思うので、持ち点の低い子どもに対しては、持ち点を25点以上になる構成にするようアドバイスしました。

平均台採点表		名前				採点者				点	
持ち点	A	B	C	D	点	得点				点	
減点	落下					前転(1 2 3)					
	足が着く	4	8	12	16	5	6	7	8	9	10
	大きなふらつき	2	4	6	8	10	12	14			
	小さいふらつき	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	着地が動く	1									
加点	ポーズを取っていない	1	2								
	バランス	1	2	3	4	6	8				
加点	美しい演技	+1	+2								
	大きなジャンプ	+1	+2								
	前転で立てる	+1	+2								
	やわらかさ	+1	+2								

() ~

平均台運動⑩ 演技づくり(採点)	月 日 ()	班	名前
------------------	---------	---	----

めあて / 平均台の演技を完成させよう。
 ※友達の演技を採点します。

今日の学習 / ①前転の練習 ②演技の完成(完全に覚えてしまおう。)
 演技への採点

(1)前転に挑戦

三角バランス



・こしの位置を高く
・後頭部をつけるように

前転



↑ここをゆっくり 体を丸めて小さく(足は前後に開く)

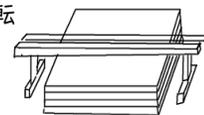
前転完成への道

演技の完成(採点)

(1)マットでまっすぐ前転ができる。
 ①足を前後にして回れる。
 ②足を前後にして立てる。

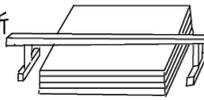
演技づくり(採点)
 ・演技の持ち点から減点・加点します。

(2)2つにした平均台で前転
 ③前転ができる。
 ④前転の後、立てる。



採点
 ・実際に演技をして持ち点から減点。
 <減点>
 -4 落下 前転(-1~-4) →後に、(1~3)の減点

(3)1本の平均台で前転
 ⑤マットに両手を着いた所から前転ができる。
 ⑥平均台に両手を着いた所から前転ができる。
 ⑦前転の後に立てる。



-2 ・大きなふらつき
 -1 ・小さいふらつき
 ・着地が動く・ポーズを取っていない
 ・3秒のバランスができていない
 <加点>
 +1~+2 全体的に美しい演技・大きなジャンプ・前転で立てる・やわらかさ

演技の採点

①前転の練習 ②演技づくり(採点表を元に採点)

・前転では、ゆっくり回ること、痛さを和らげることができてきました。中には、前転から次の技につなげる人も出てきました。

・前の時間に採点した所、採点の基準が厳しすぎて、わずかなゆれに対しても大きな減点をしていました。そのため、減点の共通したやり方をみんなで確かめて採点に臨みました。落下の減点4はきついという声もあるので減点の基準を3点までにしました。

平均台採点表	名前	採点者
持ち点 4 A 7 B 3 C 1 D	35 点	得点 33 点
減点	落下 前転 (両足が着く 片足が着く 大きなふらつき 小さいふらつき 着地が動く 不十分ポーズ(初めと終わりも) バランス(3秒静止))	前転 (1 2 3) (1 2 3) 3 6 9 12 15 18 21 24 ① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 2 4 6 8 10 12 14 ① 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 1 2 3 4 1 2 3 4 5 6 7 8
加点	美しい演技 大きなジャンプ 前転で立てる やわらかさ	+1 +2 +3 +4 +1 +2 +3 +4 +1 +2 ① +2 +3 +4
<p>() ~ 動きがすごくやわらかかったよ。前転も キレイだったよ。足がつくことも少なかったよ。</p>		

演技を採点する



前転の練習



発表会の演技

- 演技について持ち点が決まっています。
Aさんの持ち点は26点、ここから加点、減点を行います。
- 演技についての採点は採点表を用いて行います。
- 6人の審判で行い、最高点、最低点を除く4人の平均点が演技の得点になります。

※Aさんは、発表会では「水平バランス」の演技場所を3コース目の終わりに変えています。



平均台③		発表会		3班	名前	Aさん
発表会の演技 (最終)						
1	上がり技	移動	バランス	ターン		
絵	始まり	♀	♀	♀ ♀ ♀ →		
技	両足上げ	前歩き	片足バランス	両足半回転		
技難	A	A	A	A		
2		ジャンプ	ジャンプ	バランス		
絵		♀	♀	♀ ←		
技		両足半回転	片足ジャンプ	V字バランス		
技難		B	B	B		
3	バランス	移動	バランス	ジャンプ・ターン		
絵	→	♀	♀	♀		
技	水平バランス	後ろ歩き	手なしV字バランス	両足半回転ジャンプ連続		
技難	B	A	C	B		
4	下り技	移動	前転			
絵	おわり	♀	♀ ♀ ←			
技	半回転より	前歩き	前転			
技難	A	A	D			
持ち点	26点	A 7	B 5	C 1	D 1	
1	26	※発表会では、最高点と最低点を除いて、残りの4人の得点を平均したものが演技点となります。 ⇒ (23 + 24 + 25 + 29) ÷ 4 = 23.75				
2	23					
3	24					
4	24					
5	25					
6	23					
		得点 23.75				

【演技を終えて】
V字バランス手なしを忘れそうになり演技がツラ
まごちゃなかつた、いつも落ちない所で足を付けて
しました。ターンの時、ぶら下がってたのかうれしかった。

発表会



ビデオを観ながら演技の採点

演技の映像を観ながら、採点を行います。
採点表を元に採点)

平均台の発表会の時に撮ったビデオを見ながら、演技の採点を行いました。

- ・ビデオを見ての採点。採点者は、4人か5人（各班から一人ずつ交代）+教師で行いました。
- ・減点だけではなく、「美しい演技、大きなジャンプ、前転で立てる、やわらかさ」などがあれば 加点となります。
- ・得点は、最高点と最低点を除いた平均点が演技の得点としました。

落ちるー落ちないことで、前転ができたーできないという判断ではなく、前転の質（例えば、まっすぐ回れたけど最後に足をついていた。回れたけど前転をやった後に落ちたなど）を捉えて採点することができるようになってきました。

Tさんの採点表

平均台採点表		名前				採点者		
持ち点	A 6 B 7 C 1 D 1	29 点				得点	26 点	
減点	落下	4	8	12	16	前転 (1 2 ③ 4)		
	大きなふらつき	2	4	6	8	10	12 14	
	小さいふらつき	①	②	3	4	5	6 7 8 9 10	
	着地が動く	1						
	ポーズを取っていない	1	2					
加点	美しい演技	①	+2					
	大きなジャンプ	+1	+2					
	前転で立てる	+1	+2					
	やわらかさ	①	+2					

Aさんの演技を6人で採点

持ち点	26 点	A 7 B 5 C 1 D 1
1	26	※発表会では、最高点と最低点を除いて、残りの4人の得点を平均したものが演技点となります。 ⇒ (23 + 24 + 25 + 29) ÷ 4 = 23.75
2	23	
3	24	
4	24	
5	25	
6	23	
		得点 23.75

平均台実践をふりかえって

前転はマット運動の側転に相当するのか

初めは、絶対無理だと言っていた前転は、全ての子どもがほぼ出来るようになり、また、演技の中の一つの技として行えるようにもなりました。前転ができるようになったことに喜びを感じている子どもが多いです。また、前転が「できるーできない」が、「落ちるー落ちない」という判断から、前転の出来具合（例えば、回れたけど最後に足をついた。前転は出来ていたけどゆがんだから）という前転の質で出来具合を判断できるようになってきました。前転という高い目標に向かって習熟することで、技を見る眼が育ってきたのではないかと思われまます。また、前転が上手に回れる＝痛さがなくなることでもあり、上達具合が痛さでわかるという点でも、前転を取り入れたのは良かったのではないかと思います。

しかし、前転はマットの側転と比べ、技を獲得するためのスモールステップがほとんど乏しく、アンテナから脚を前後にして立つなどの指示はしたものの、下位の技（マットであれば、うさぎの足打ちやゾウさん）からの発展性はなく、勇気や根性などの精神的な言葉かけをすることもありました。

前転の技術ポイントとして、「三角バランスで腰を高く上げから回る」ということを強調しましたが、教師から一方的に指示したに過ぎません。ただ、前転は「腰を高い位置で保ち、その結果が前転となる」という捉え方は、平均台でより一層確かめられました。

平均台実践をふりかえって

連続技について

マット運動よりも単一技が限られているため、学習の中心は、演技構成を考え、それを習熟していくことでした。簡単な技をつないでも、人の目を惹く技になることは連続技の構成を考える上で、知ってほしい内容でした。これはマット運動では顕著に見られることでしたが、子どもたちが作った演技構成を見ると、平均台では、やはり、単一技を並べたものにしかありませんでした。

発表会の演技では、自分の演技の見せ場を作ることを指示はしたものの、教師の側が、どんな連続技が価値のあるもの（例えば、反転ジャンプの連続など）なのかを示しておらず、また、それを演技で行う子どもの演技に対して、全体に紹介することもしませんでした。この部分の働きかけがあれば、もっと内容のある演技構成ができたかもしれません。

また、マットの側転では、その前後に技を加えることで技としての広がりがあるのですが、前転の場合は、落下することがほとんどなので、技が途切れてしまい連続技を構成する核となる技としては無理があったようです。このため、果たして前転が側転に相当する中学の技と言えるのか疑問が残ります。

平均台実践をふりかえって

演技に採点することについて

子どものアンケートからは、「演技を採点することについて」

- ・とてもよかった(10)・よかった(9)
- ・どちらとも言えない(10)
- ・よくない(3)・全くよくない(2)

という結果からわかるように、採点は面白かったようです。採点をしようと思えば、それだけ人の演技をじっくり見ないとできないので、10時間目以降は、自分の演技以外の時に遊び回る子どもも減ってきました。

初めての採点では、演技をした得点がマイナスになる子どもも数人いたのですが、採点基準についての共通理解を図ることを通して、ほぼ同じ尺度で採点ができるようになってきました。

子どもの感想の中に、持ち点と、演技点を比べて、減点幅で自分の演技の善し悪しを判断していました。また、演技の完成を目指して習熟する中で、採点を繰り返すことによって、グループの周りの子どもも演技を覚え、その子どもがつまづく所をじっくり見たり、細かい部分まで見たりできるようになってきました。グループ内での採点→発表会での採点という学習の流れは良かったと思います。

平均台の歴史 その① —平均台運動のルーツ—

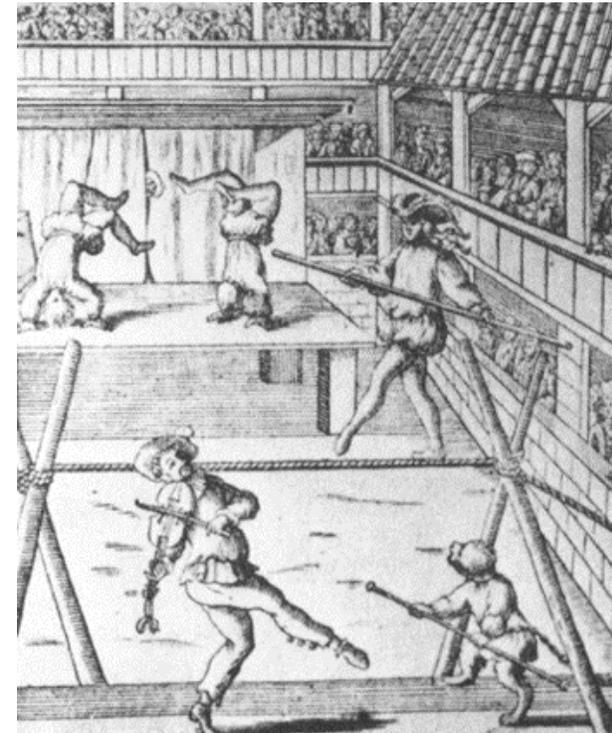
平均台運動といえば、高さ1 m20cm、長さ5 m、幅10cmの平均台の上で、いろいろなバランスをとりながらあっと驚くようなジャンプをしたりターンをしたり、難しいポーズをとったりする女子体操競技の一つです。このような窮屈な場所でバランスをとりながら、難しい運動を繰り返し広げるということは比較的新しい運動のように思われがちですが、そのルーツをたどって行くと、実はとても古いものです。

人間の生活では、バランスを保ちながら歩かなければならないことは多く、例えば、丸木橋を渡ったり、川の中の石をとび移ったり、高いところを歩いたり、このようなことは昔の人の日常生活でもあったことです。つまり、平均台運動というのは、そのルーツをたどっていくと、人間が生きていくために必要な運動の一つだったと言えます。

時代が進むと、日常生活だけではなく、技そのものを競い合ったり、自慢しあったりするようになりました。今度はそのための訓練をするということが始まります。そして、ふつうの人では出来ない技を、見世物として行い、金をとるプロの**軽業師（かるわざし）**が現れました。サーカスの「綱渡り」などはその一例です。軽業師を意味する「アクロバット」という言葉は、せまくて高いところを歩いたり、跳んだりするというギリシア語に由来しています。

このような歴史を持つ「**アクロバット**」から生まれたのが「**平均台運動**」でした。18世紀末のドイツの学校で教具として考案され、平均台運動がさかんに行われました。その発想の直接の元になったのが**丸木橋**だったと考えられています。

17世紀ごろの軽業師による綱渡り

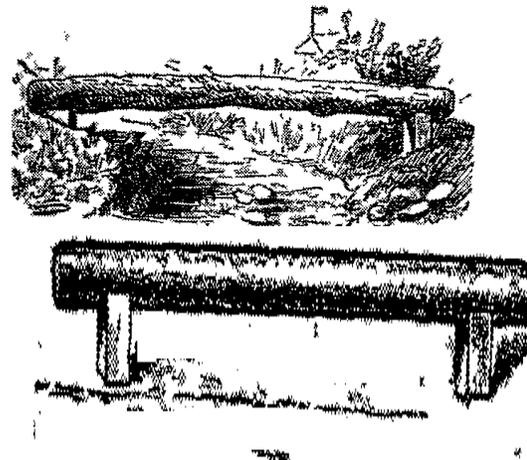
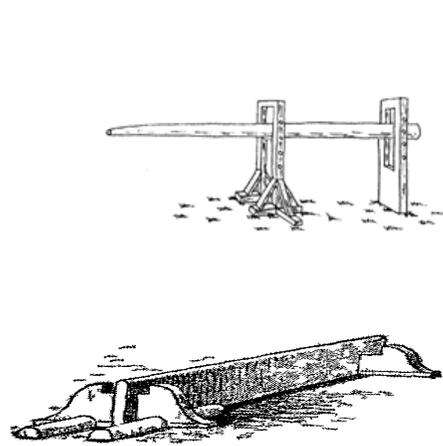


平均台の歴史 その② —丸木橋から平均台へ—

現在の体操競技における平均台の形になるまでには、さまざまな形が考え出されました。その元の形が丸木橋であると考えられています。そして、18世紀の後半において、体育の教材の一つとして取り上げられたときに、このような丸木橋がもとになって**平均台**という特定の器械が考案されました。

1744年、ドイツのバセドゥは、青少年の教育に初めて体育の授業を取り入れ、そこで平均台運動を行いました。また後に、グーツムーツも「青少年の体操」という本の中で、平均台運動が体づくりのために大切な運動だと言うことを述べています。

そのころの平均台と言うと、**台の部分は丸太**でできており、丸太の根元の方を固定しただけのもので、今日の平均台の形式とはかなり異なっていました。そのため、固定してある根元の太い部分は台の振動はないものの、固定されていない丸太の先端の細い部分では、台が上下に振動するようなものでした。初期のころは、このような平均台を使って運動が行われていたのです。



丸木橋から平均台へ

平均台の歴史 その③ —昔は平均台でどんなことをやっていたのか？—

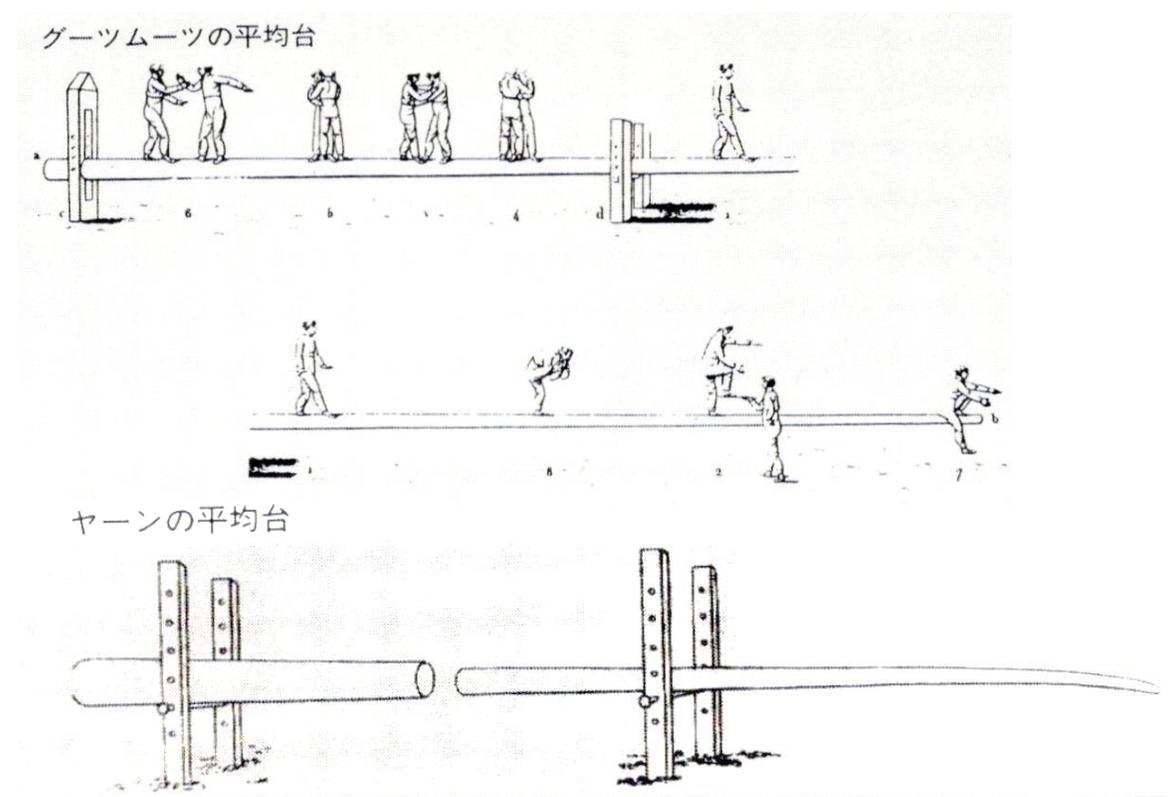
平均台が青少年の身体の発育発達にとって良いとされて、学校で行われるのが18世紀の後半になってからのことです。ドイツでは体育の授業で取り上げられました。

このころの平均台は、台の部分は丸太でできており、丸太の根元のほうを固定しただけのものでした。そのため、固定されていない丸太の先の細い部分では、台が上下に振動するようなものでした。初期のころは、このような平均台を使って運動が行われていたのです。

ゲーツムーツという人は、1793年に書いた本の中で、平均台で、前歩きや後ろ歩きといった、単に台上を移動する運動だけでなく、固定されていない側の細い部分でわざと反動をつけてゆらすような、バランスをくずしやすい運動も紹介しています。

また、**フィート**という人の書いた本（1795年）の中には、丸太を渡るだけではなく綱渡りもしたり、さらにバランスをとるための長い棒を持って運動したりするような、古くから軽業師によって伝えられてきたような運動までありました。

しかし、学校で行われていた平均台運動というのは、バランスを取ったり、姿勢を整えたりして行う運動として紹介されており、**姿勢の訓練**を行うかた苦しい運動としてその後も平均台運動は行われます。



平均台の歴史 その④ —平均台が女子だけの種目なのはなぜか？—

平均台運動は、現在では女子のスポーツ種目として行われています。体操競技では、女子競技の一種目として位置づけられていますし、学校においても、平衡感覚訓練のための平均台運動は男子も行いますが、スポーツとしての平均台運動は女子だけの学習となっています。

しかし、平均台運動が体育の中に初めて取り上げられた18世紀後半のころにおいては、もっぱら男性がこのような運動を行っていました。つまり、平均台運動は男子の種目として出発したのです。もっとも、当時は女性の体操がほとんど行われていなかったことを考えると、このことは当然のことといえるでしょう。では、どのようにして平均台運動が女子の種目として好まれるようになっていったのでしょうか。

平均台運動がどうして女子の種目として好まれたのか、その理由ははっきりとはわかりませんが、19世紀の末ごろから女子の器械種目として行われるようになります。当時の平均台運動では、台の幅が現在よりもかなりせまかったせいもあって、その上で跳んだり、ターンをしたりするような運動は行われず、台の上を正確に、そして優雅に移動するような動きが主に行われていました。

1894年には、ブレスラウ体操祭で初めて女子の平均台の演技が披露されていますが、このときの運動内容も台の上の移動がほとんどでした。このような優雅で静かなところが、女性らしい運動として好まれたものと考えられています。

女子の体操は、19世紀の末から各地の競技会で取り入れられるようになり、第一次世界大戦後は、男子がやる難しい技に挑むようになりました。鉄棒での車輪や平行棒での前方宙返りをやってのける女子選手も現れ、男子と争うまでになってきました。しかし、このような風潮に対して、医学界や教育界からさまざまな批判が起こり、平均台の優雅な運動が、女性に適した種目だと考えられるようになったのでした。その後、本格的なスポーツとして、国際的な競技会で女子競技の一種目として行われ、平均台運動は女子の種目として定着してきています。



19世紀後半、イギリスの平均台。
今よりもはばがせまい。