

## 小学校B

## 跳び箱運動の補助運動について

森田 寛之 (柏)      坂下 裕介 (葛南)      山岡 哲也 (葛北)      市村 尚義 (印旛)  
平津 知宏 (香取)      渡部健太郎 (東総)      廣川 仁 (山武)

### 1 はじめに

器械運動の指導に苦手意識を感じる教師が多くいることから跳び箱運動の指導法の実践例を紹介する。運動感覚が養われるように、各学年において系統的な指導ができるようにした。

### 2 実践例

#### (1) 低学年の跳び箱を使った運動遊びの実践例

##### ① ねらい

動物まねっこ遊びを通して、跳び箱運動に必要な動きの感覚やイメージを持てるようにする。

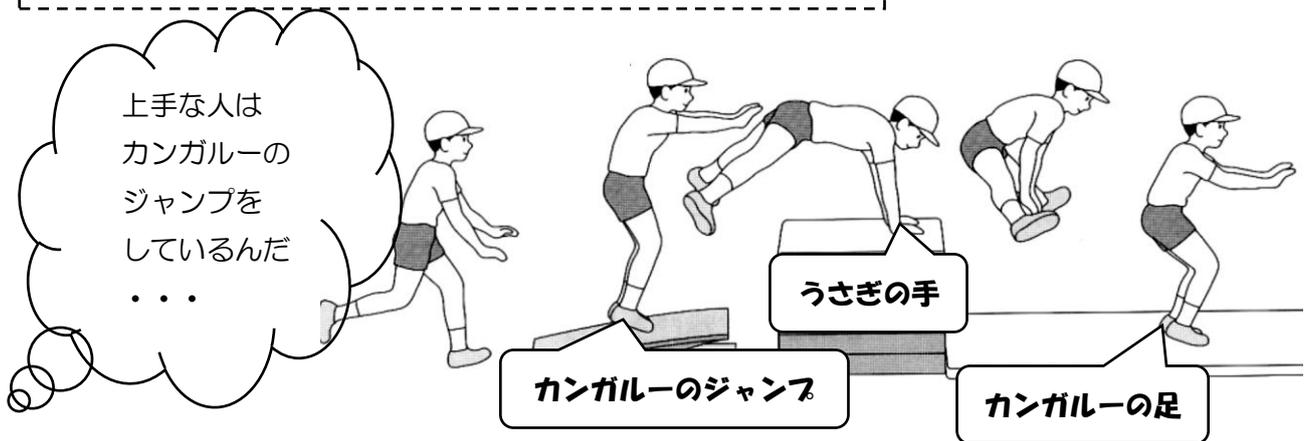
##### ② 具体的な手立て

「猛獣狩りに行こうよ♪」をアレンジして「動物園に行こうよ♪」とし、動物のまねっこ遊びを通して腕支持や手の突き放しなど、基本的な動きを身に付けられるようにする。

(本実践においては千葉市動物公園へ校外学習に行った時の様子を思い出しながら行った。)

#### <実践で取り入れた動物の例>

- 「アザラシ」・・・腕支持感覚の導入として有効
- 「うさぎ」・・・切り返しに必要な腕支持感覚や腰の跳ね上げ
- 「カンガルー」・・・両足での踏み切りに繋がる動き
- 「ライオン」・・・台上回りにつながる回転感覚に繋がる動き  
(校外学習の時にライオンはほとんど寝ていた)



##### ③ 成果

- 動物のまねっこをしている際、「大きな石があったよ！」など場面に変化をつけることでねらいとする動きに近付けることができた。
- 必要な動きを動物に置き換えて指導することができ、イメージしやすくなった。
- 全員がまねっこ遊びに楽しんで参加していて、主運動に向けて心がほぐれることにつながった。

(2) 中学年の跳び箱運動の実践例

① ねらい

- 楽しみながら、手の着き方と踏み切りの基礎感覚を養う。
- 腰を高く上げて、前転する感覚をつかむ。

② 開脚跳びでの具体的な手立て

ア 基礎感覚づくり

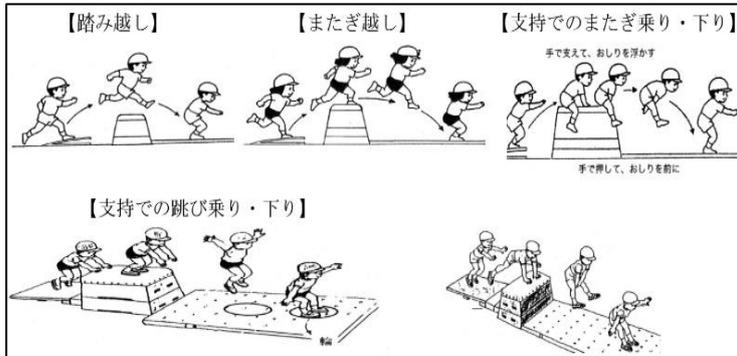


図1 低学年で学習する跳び箱遊びの動き

主運動につながる運動として、前年度までに学習した跳び箱遊びを取り入れた基礎感覚づくりをした。体重を移動させる感覚や、肩を支点に前方へ体重移動する動作に活動の焦点をしばり、どの児童も短時間で何度も繰り返すことができるようにした。

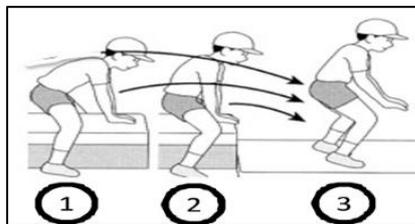


図2 肩を支点に前方へ体重移動



写真1 学習の様子

特に、開脚跳びができない児童には、図2のように跳び箱にまたがって、手で体重を支えながら肩を前方へ移動させ、足を手の先に着く動きを経験させながら、「自分にもできそうだ」という期待感を高められるようにした(写真1)。

イ 開脚跳びに向けた場の設定

開脚跳びのめあてを、①手を平行に着くこと、②踏み切り板で足をそろえて跳ぶこと、③着地をしっかり止めること、④腰を高く持ち上げて、体を大きくみせて跳ぶこと、という4つに設定した。



写真2 しっかりと手を着く



写真3 足をそろえて踏み切る

手を着く位置や、着き方に課題をしばって練習する場を設けた。また、助走をつけ過ぎず、手の着き方と連動させて踏み切り板を踏む練習も行った。(写真2、3)

③ 台上前転での具体的な手立て ウォームアップ運動

ア かえるの足うち

※高学年の実践例参照。

イ かえるの逆立ち

※手の形はハの字で体を支える。

※ひじの上にひざをのせる。



ウ 平均台 腰上げ

※腕でしっかりと支持。できるようになれば、腰の高さを意識(理想は頭よりも腰を高くする。)  
※リズムよく左右に移動する。



エ 台上前転 スモールステップ 前転メニュー

3枚重ねマット



3枚重ね細マット



ソフトマット



跳び箱 2段+マット



跳び箱 1段分+マット



ソフト跳び箱



④ 成果

- 自分のレベルに応じた場で練習を行い、跳び箱運動に主体的に取り組む児童が増えた。
- 助走から踏み切りまで、一連の動きを滑らかに行うことができるようになった。

(3) 高学年の跳び箱運動の実践例

① ねらい

- うさぎ跳びの動きをもとにスモールステップで運動感覚を身に付けていく。
- 回転の感覚を養い、跳び箱の上でダイナミックに技を展開する。

② 閉脚跳び(かかえ込み跳び)の具体的な手立て

ア マットを使ったうさぎ跳び



イ うさぎ跳びでの飛び乗り



ウ ステージを使った着手



エ 理想的な姿勢



閉脚とびは、踏み切りから着手までは開脚とびと同じである。足は跳び箱から手を離れたあとに、着地の体勢に入りつつ抜いていくイメージで指導する。

### ③ 大きな台上前転の実践内容と具体的な手立て



ア かえるの足打ち  
腰・お尻を高く上げることで、腕支持感覚や逆さ感覚を養う。



イ 大きな前転  
足を揃えて大きく蹴り上げ、前転を行う。(頭頂部がマットにつかないようにする。)



ウ 踏み切り腕支持  
踏み切り板(ロイター板)を使用し、強く踏み切り腰を高く上げる。足を揃えて膝を伸ばす。



エ 踏み切り腕支持からの前転  
ウの流れから前転を行う。伸ばした足は、たたまずにそのまま下ろす。



オ 台上ふりこ  
台上で足を大きく振り上げてから着地する。足を閉じて伸ばすことを意識する。



カ 補助台上前転  
腰が上がりきらない児童には、両脇に補助が付き、腕・腰を支えて大きく回転させる。

### ④ 成果

- スモールステップを用いた指導をした結果、着手から空中姿勢までの運動感覚を正しく養えた。
- 段階的な場の設定が、恐怖心を取り除くことにもつながり、台上前転の習得率が向上した。