

小学校A

マット運動における指導言語

宮本 祐貴 (千葉) 小川 克義 (船橋) 木村 尚人 (市川・浦安)
堀井 聡好 (松戸) 宮根 孝範 (習志野) 田沢 健太 (八千代)

〇はじめに

平成24年度のアンケート結果より、「器械・器具を使つての運動遊び」「器械運動」の領域において、「どのように指導・支援したらよいかわからない」と、多くの先生方が苦手意識を抱いているということがわかった。そこで、昨年度の跳び箱運動に続き、今年度はマット運動における「指導言語（子どもたちに“動き”のイメージやリズムをわかりやすく伝えるための指導者の言葉がけ）」の例を紹介する。

体育の授業づくりを考える際、指導者はまず、児童にどのような“動き”を身に付けさせたいのか、学習内容を明確にもって単元を計画する必要がある。そして、学習内容を身に付けさせるためには、どの教材でどんな活動が適切かを実態に合わせて考えることが、体育の授業づくりの基本となる。今回は、子どもたちに“動き”をわかりやすく伝える手段の一つである「指導言語」について、児童の言葉を使った「指導言語」の中から、効果的であった実践例を報告する。

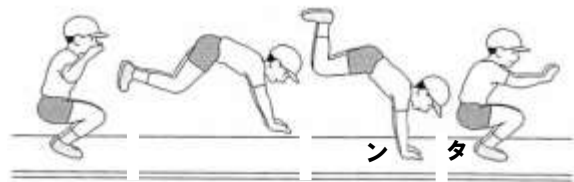
【マット運動につながる運動遊び】

●かえるの足打ち 支持感覚 逆さ感覚



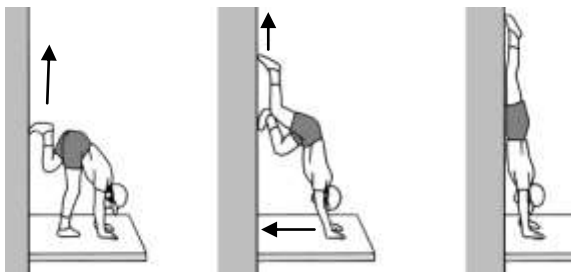
- ・手はパーにしよう。
- ・あごを上げよう。
- ・ひじはピン。
- ・何回叩けるかな。
- ・腰の高さをだんだん上げよう。

●うさぎ跳び (瞬間的な) 支持感覚



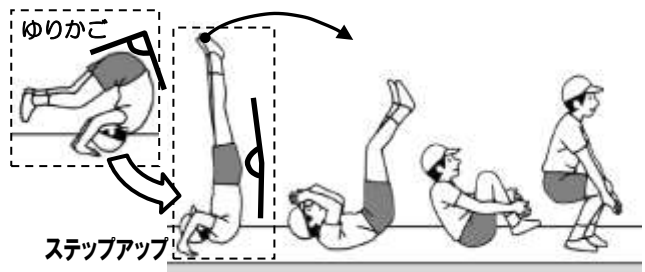
- ・つま先でけろう。「トン」
- ・肩で踏ん張ろう。(肩が流れないように)
- ・リズム良く繰り返そう。
「ン・タ, ン・タ」「手・足, 手・足」

●壁登り倒立 支持感覚 逆さ感覚



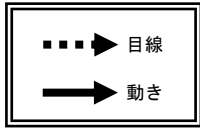
- ・あごを突き出そう。
- ・手と手の間を見よう。
- ・ひじはピン。

●ゆりかご⇒大きなゆりかご 腰をひらく感覚

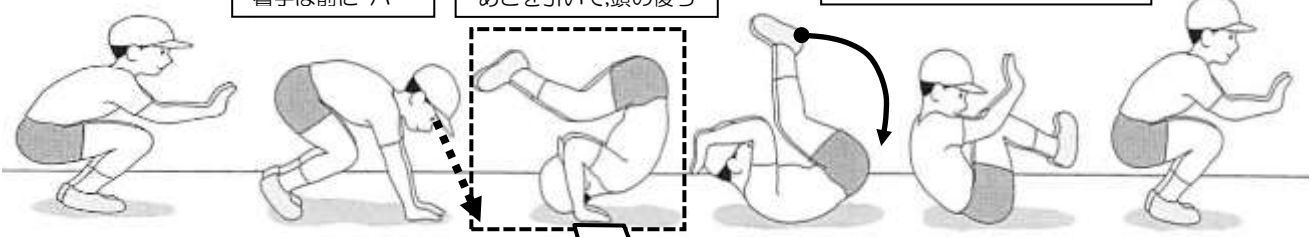


- ・体(背中,腰,膝,つま先)をまっすぐにしよう。
- ・つま先を遠くに振り下ろそう。
- ・かかとお尻に素早く引き付けよう。

【前転 つながる運動遊び：かえる、ゆりかご】



中指を平行に
目線は前
床をグッ
腰を上げて、頭を入れる
目線はおへそ
おしりは フワッ
肘で顔をはさむ
足を素早く引き付ける グイッ

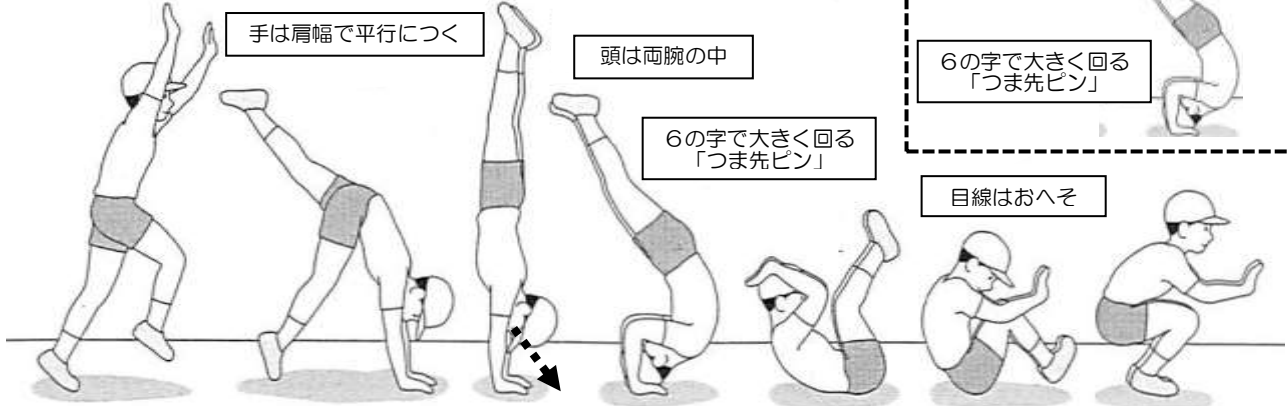
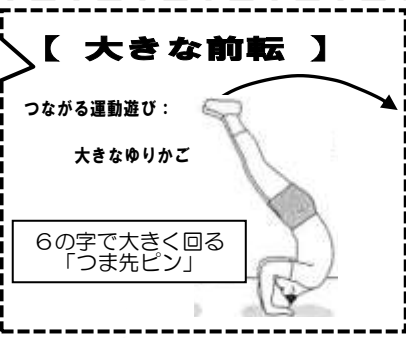


「トン」 つま先でける
「クルリン」 リズム良く回る
「パッ」 足を引き付けて起き上がる

【倒立前転 つながる運動遊び：かえる、大きなゆりかご、倒立】

【大きな前転】

両手 ハンザイ
お尻をしめて、一瞬止まる つま先「ピン」お尻を「キュッ」
手は肩幅で平行につく
頭は両腕の中
6の字で大きく回る 「つま先ピン」

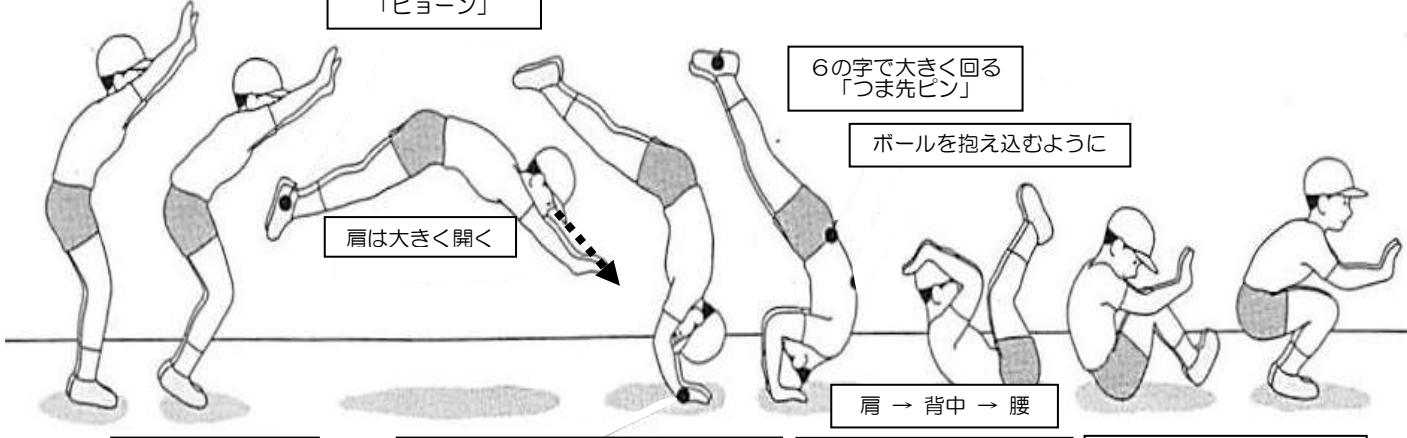


「片足 トン」 つま先でける
「ピン」 背筋まっすぐ
「クルリン」 リズム良く回る
「パッ」 足を引き付けて起き上がる

【跳び前転 つながる運動遊び：かえる、大きなゆりかご、うさぎ】

手は耳の脇から斜め上 「ハンザーイ」
空間で体を伸ばす 「トーン」「ポーン」「ビョーン」

6の字で大きく回る 「つま先ピン」
ボールを抱え込むように



「トーン」 つま先でける
「グッ」 肩が流れないように体を支える
「クルリン」 リズム良く回る
「パッ」 足を引き付けて起き上がる