

# 器械運動の指導法について

笹岡 良雄（印旛） 鈴木 昭生（柏） 小林 圭太（葛南） 山岡 哲也（葛北）

川口 直人（香取） 青江 智史（山武） 網中 昭仁（東総）

はじめに

平成24年度におこなった「体育指導に関するアンケート調査」の結果、男女どの年齢層においても、器械運動と表現運動の指導に戸惑いや不安があることがわかった。

そこで、Bグループは、いくつかの視点で器械運動の指導法の実践例をあげる。

## 1 基礎感覚に着目して

低学年「マット遊び」の実践

### 【ねらい】

○楽しみながら、基礎感覚作りを行う。（良い形で上学年につなげるために）

### 【具体的な手立て】

○「ねこちゃん体操」を準備運動に取り入れる。

○場作りの工夫を行う。（忍者修行というスタイルで行う）

<忍者修行その1（動きづくり）>

アンテナ、あざらし歩き、手押し車、ゆりかご、うさぎ跳び、かえるの足打ち

<忍者修行その2>

坂道コース（前転がり、後ろ転がり）広場コース（2人組で前転がり、後ろ転がり、横転がり、側転）

前転がり（連続・ジグザグ） 後ろ転がり（連続・ジグザグ）

平均台コース（前向き、横向き、ポーズ、2本渡りの前渡り、横渡り）

細道コース（前転がり、後ろ転がり、側転）

川跳びコース ろく木コース（逆立ち）



### 【成果】

○毎時間のねこちゃん体操の実施により、逆さ感覚、回転感覚、腕の支持力などの基礎感覚が養われた。

○忍者修行の中に腕の支持力や逆さ感覚の技を取り入れることにより多様な動きが向上し、後ろ転がりなどの達成率の低かった技もできる児童が増えた。

○マット学習が楽しいと感じる児童が増えた。



6年生「跳び箱」（台上前転）

### 【ねらい】

○腰を高く上げて前転する感覚をつかむ。

○跳び箱の上で回る感覚をつかむ。

### 【具体的な手立て】

○自分の課題に合わせて選択できるように、様々な練習の場を設定する。 【腰を高く上げる練習の場】

### 【成果】

○様々な練習の場を設定することで、児童が楽しみながら練習することができた。

○課題に合わせて練習の場を選ぶことで、苦手なことに絞って集中的に練習することができた。

○練習の場をクリアすることは児童の成功体験となり、少しずつ達成感を得ることができた。児童は自信をつけながら活動することができた。



【跳び箱の上で回る感覚をつかむ場】

	マット運動が好きな児童	台上前転ができる児童
実践前	26名	22名
実践後	27名	28名
変化	+1名	+6名

## 2 場の設定に着目して

### 5年「跳び箱」(台上前転)

#### ○基礎感覚づくり(導入時)

- ①馬跳び ・ 2人組 ・ 4人組 ・ 8人組
- ②ドリル ※1種目につき、50秒ずつ行う
  - ・手足走り ・かえるの足打ち ・うさぎ跳び
  - ・マット跳び越し・前転



#### ○場の工夫

##### (1) 踏切から着手の練習

- ・踏切板を使い、腰を高く上げて、前転をする練習
- ※腕支持の感覚を養うため、前転ができない児童は、腰を高くするだけでよい。

##### (2) 着地の練習

- ・ステージ上から、前転をしてマットに下りる。着地時の恐怖心を取り除く練習。
- ※勢いがつきすぎて回転が速くなると、着地が難しくなる。

##### (3) 回転の練習1

- ・跳び箱上にマットを敷き、恐怖心を取り除きながら台上前転を行う練習。
- ※跳び箱の高さを4段～5段で行い、どの児童にも取り組める高さに設定する。

##### (4) 回転の練習2

- ・階段式(2段と4・5段の組み合わせ)に跳び箱を並べて回転させる練習



#### ○スモールステップの指導(児童のレベルに応じた指導)

##### (1) グループ練習

- ・3分ずつ、全ての場で練習させる。必ず補助役2名を配置し、安全面に配慮する。

##### (2) 個人練習

- ・自分の苦手な技の練習を行う。自分のレベルに応じた場で練習を行い、主体的に活動できるようにする。教師は、技の習得が難しい児童を中心に指導する。

##### (3) 自己評価

- ・本時の活動でどれだけ技ができるようになったのか、練習した成果を確認するために、踏切から着地までの一連の流れで台上前転を行う。

## 4年「マット運動」(側方倒立回転)

#### ○側方倒立回転を指導するにあたっての児童に注意させたポイント。

- (1) うでをふり上げて前足をまっすぐにふみ出す。
- (2) 体をひねり前足側の手をつく。
- (3) 手と手の間を見たまま、もう片方の手をつき、後ろ脚をふり上げる。
- (4) ひじを伸ばして体を支える。
- (5) こしを立ててひざ、つま先を伸ばす。
- (6) 後ろ脚から前脚の順にまっすぐふり下ろす。



#### ○場の設定

##### (1) 慣れの運動

###### ①脚のふり上げ



ひざを伸ばし腰の高さよりも高く、脚を後ろにふり上げる。

###### ②川とび



マットに両手を着き、マットの端から端までをとびこえる。

###### ③ゆりかごからの脚交差



ゆりかごの動作から腰を浮かせ、脚を前後に開くように動かす。

###### ④跳び箱の横跳びこし



跳び箱の横に立ち、両手を着いて反対側にとびこえる。

## (2) 技につながる運動

### ①三角回転



マットに貼ったガムテープに沿って、手を着き、足をのびます。

### ②サークル回り



体育館にあるサークルを使って回させる。

## (3) 技の完成度を高める運動

### ①ゴムとびこし



マットの端に結んだゴム紐を斜めに引っ張り、ゴムに当たらないようにして回転する。

### ②ゴム当て



ゴム紐に鈴を付け、足が伸びているかどうかを確かめながら回転する。

(2)、(3)の運動をさせるにあたり、手形や足形を用いて、どこに着手着足させればよいのかを視覚的に分からせるような手立ても有効であった。

## ○成果と課題

成果として、ドリルの運動から場の設定を工夫し、個に応じた指導をすることにより、技能の定着を図ることができた。どの児童もスモールステップで技能の向上を図ることが有効的であるということを確認できた。課題としては、準備に多くの時間がかかってしまい、運動量の確保が難しかった。運動量を確保しながら、有効的な場の設定を今後も検討していく必要がある。

## 3 ICTの活用に着目して

### 【ねらい】

- マット運動で、技のできばえを確認する際に iPad を活用。
- 技のポイントとなる場面の写真を取り、手の突き方や目線、足の伸びなどを確認。
- 必要な部分は、拡大して見ることができるので、児童同士の相互評価活動に有効。



【写真1 iPadで技を確認する様子】

### 【具体的な手立て】

- 示範となる動きについてはフリーソフト「水島宏一の器械運動アプリ」が活用できる。
  - ・動きのポイントや補助の仕方などを丁寧に説明しており、必要な場面で児童に提示できる。
- 撮影した動画は自在にコマ送りができるフリーソフト「ウゴトル」が活用できる。
  - ・動きの連続性や瞬間的なできばえを捉えることができる。



【写真2 水島宏一の器械運動アプリ】



【写真3 動画再生, コマ送りソフト「ウゴトル」】



### 【成果】

- iPadの活用により、動きは明確に表れることで、児童相互でポイントを意識したアドバイスや具体的な声かけが見られるようになり、言語活動の充実にも繋がった。

#### 4 指導者実技研修を通して

##### 【ねらい】

- マット運動の、技のポイントを中心に実技研修を行うことで器械運動の指導の戸惑いや不安の解消を図る。
- マット運動の補助の仕方を確認し、安全に配慮した学習の進め方を習得する。

##### 【具体的な手立て】

- 開脚後転の開脚のタイミングと上体の位置



- 倒立と倒立前転の補助



##### 【成果】

- マット運動の技のポイントを知識とともに、実技研修を通して体感することで、より明確にすることができ、その後の指導にいかすことができた。
- 器械運動における正しい補助とその重要性（正しく補助をしないと、演技者だけでなく、補助者も怪我をする可能性がある）について確認することができた。
- 実技研修を通して、安全に配慮した授業の展開とともに、自信をもって様々な技の指導にあたることができるようになった。

