

# 小学校A

# 跳び箱運動における指導言語

清田 高史 (千葉)      西尾 徹 (船橋)      窪田 崇之 (市川・浦安)  
加瀬 博俊 (松戸)      宮根 孝範 (習志野)      酒井 雅彦 (八千代)

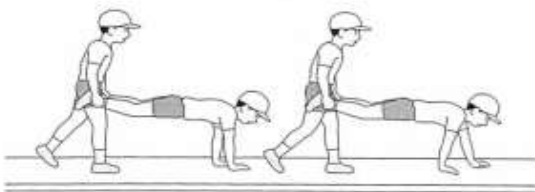
## 〇はじめに

平成24年度のアンケート結果より多くの先生方が、「器械・器具を使つての運動遊び」「器械運動」の領域において、苦手意識を抱いているということがわかった。また、「どのように指導・支援したらよいかわからない。」という声も多くみられた。そこで、跳び箱運動において、子どもたちに動きのイメージやリズムをつかみやすくするための指導者の言葉がけ「指導言語」を紹介します。

まず、指導者は、単元における運動特性を理解し、どのような力を身に付けさせたいのかを正しく把握する必要があります。そして、身に付けさせたい内容を、子どもたちにわかりやすく伝えるために、実態と発達段階に応じた「指導言語」で伝えていくことが必要です。その際、短く、擬音等を用いた指導言語を活用したいです。

## 【跳び箱運動につながる運動】

### ●手押し車



体をまっすぐな姿勢で行う。

- 手はパー
- おしりを「キュッ」としめよう。
- 目線は前。
- おへそ上げよう。

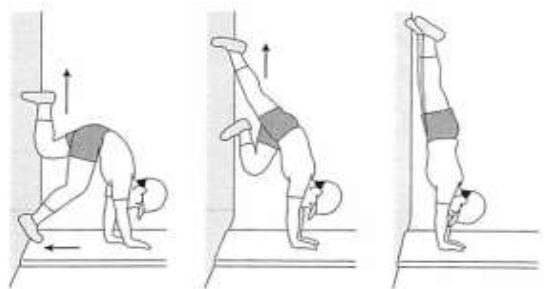
### ●うさぎ跳び



腰を高く上げて、1回1回しっかりと進む。

- 耳の横から手を出そう。
- 手より足を前に出そう。
- 「手・足、手・足、手・足」
- あごを上げよう。「アイーン」
- 進む距離をだんだん伸ばそう。

### ●壁登り逆立ち



壁に背を向けた姿勢で両足でよじ登る。

- あごを突き出そう。
- 手と手の間を見よう。
- おしりを「キュッ」としめよう。
- ひじはピン。

### ●かえるの足打ち



腰の高い姿勢で2～3回、足を叩く。

- 手はパーにしよう。
- あごを上げよう。
- 腰を高く上げよう。
- 手と手の間を見よう。

### 【開脚跳び】

親指に力を入れ、つま先を伸ばす

上体を起こして突き放す

視線は前



第一踏み切りは遠くからやや低く  
・「トーン」

「ポン」と強く踏み切る

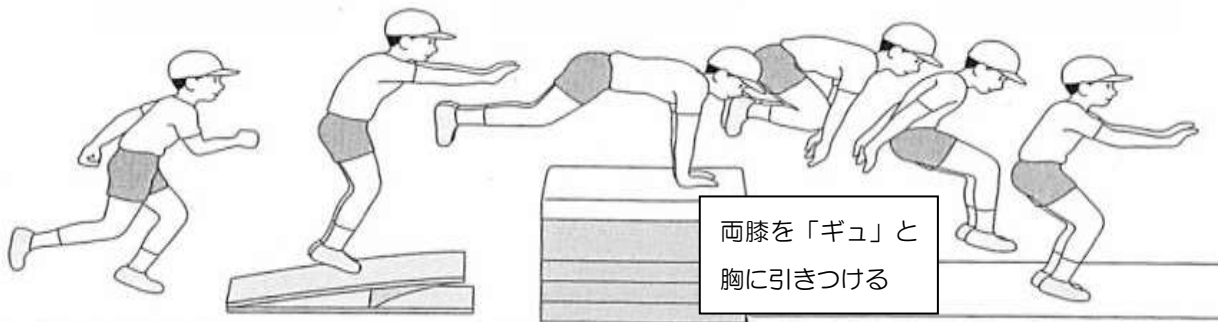
力を抜き安全に着地する  
・膝を曲げて「トン」  
・キョンシー ・内村選手

### 【かかえ込み跳び】

腰の位置は高く

手のひら全体で下へ「グューン」  
と強く突き放す

視線は前



第一踏み切りを大きく

体重をのせて「ポン」と瞬時的に強く踏み切る

つま先からふらつかないで  
やわらかく「トン」と着地する

### 【台上前転】

腰の位置は高く  
肘を伸ばし体重を支える  
・肘を「ピン」

後頭部→肩→背の順で「クルリン」  
とゆっくり回る



第一踏み切りはやや遠く

肘を曲げながら頭を入れる  
・ダンゴ虫になろう。

両足で「ふわっ」と  
安全に着地