

# 常なる磐

つねなる いわ season II

令和3年11月26日(金)

## ◇ 体育の授業で「ブランコ乗り」 5年生体育

5年生の体育の授業場面。「勢いのあるブランコ乗り」。何か理由があるだろうと様子<sup>うかが</sup>を窺う。児童は、指導にあたる<sup>こだま</sup>樹神Tの指示で鉄棒に向かっていった。

児童が鉄棒で始めた試技は「逆上がり」。

そう。【反動の重要性】と【反動を生み出す体の使い方】を体感させるための「ブランコ乗り」＝「指導の手だて」だったのだ。



さて、「勢いのあるブランコ乗り」を思い浮かべてもらいたい。

座板<sup>ざばん</sup>に座って乗る場合は、膝を支点に足を蹴り上げるような動作で反動をつける。足によって生まれた横方向の力(モーメント)がブランコに伝わり、チェーンがつながる金具を支点にして弧を描くような円運動(円弧運動)に変換される。

前方の最上位置に達したところで、後方への円運動に勢いをつけるために、後ろ方向に足を振る。後方最上位では、今度は逆の動作。この繰り返しだ。

座板の立ち乗りでは、少し動きが異なるが、膝づかいを中心とした「反動による力の生み出し」は同じである。

ブランコを乗る際には、あまり意識はしていないことが多いのだが、重要なのは「上体の使い方」で、立ちこぎの「上体の使い方」はそのまま「逆上がり」に直結する。

よって、「逆上がり」を行う前の準備段階として「ブランコ乗り」を行わせ、子供に感覚をつかませることは非常に効果的なのである。流石だ。

それでは、裏面で、「逆上がりを行う際の体の使い方」と「<sup>こだま</sup>樹神Tの実際の指導」について解説していく。

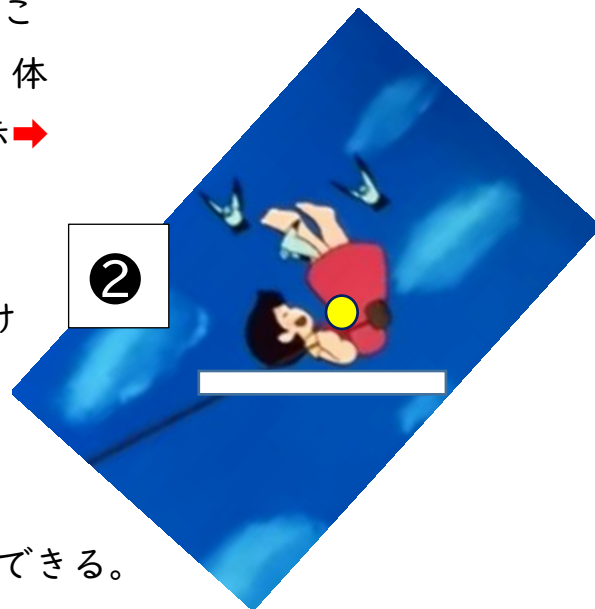
右は「アルプスの少女ハイジ」のオープニングの一コマ。振り子運動・前方最上位の姿勢。

①の黄色●を鉄棒に見立てれば、まさに回転直線の姿勢である。

ただし、ブランコの位置が前方最上位であることで、ブランコ自体は最上位で止まるものの、体にかかる遠心力により、①のハイジの上体は赤→方向に流れている。

最もよい姿勢は最上位に行く前、反動をつけて足を振り上げながら、上体を後方に落とし込んで反動を大きくする②の状態である。

逆上がりでこの状態が保つことができれば、反動が付いた勢いで、そのまま回転することができる。



上記の動作を子供たちに伝えるのに、樹神Tは次のような手だてを取った。



③子供を立たせ、上体を後方に倒させる④。直前の準備運動「ブランコ乗り」でこの体勢を体感しているの、イメージはできている。あとは棒上で、勇気をもって行うのみ⑤である。感覚をつかみかけると、子供たちは、自ら何度も何度も挑戦する。そして、苦勞して、苦勞してできた時の「成功の喜び」は格別だ。

この「何とも言えない喜び」と「自信」を児童に体感させ、味わわせるために、我々の支援がある。

PS: 5年生の鉄棒は、放課時の小さなブームになっている。

