

# 常なる磐

つねなる いわ

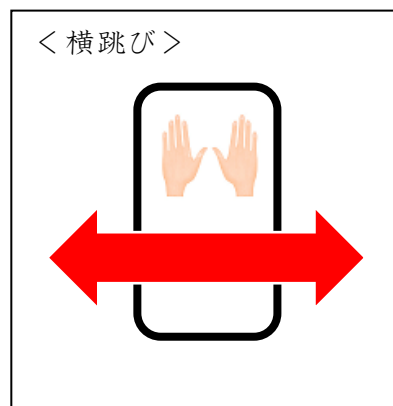
令和3年3月12日(金)  
その2

## ◇ 体育の授業にて

2月末から3月にかけて、2年生と4年生の体育は「跳び箱」が行われていた。授業の様子（流れ）を見てみると、発達段階と体力に応じた、よく考えられた指導が行われていることに気付く。

2年生がはじめに行っていたのは、跳び箱の「横跳び」である。3段ほどの高さのない跳び箱を使い、跳び箱に手を着いて横に跳び越える技である。

跳び箱に手を着き、肘を伸ばして体を支えることの体感をねらいとしている技であるが、跳び箱の入門技としては最適である。横跳びなら、跳び越える幅（距離）も狭く、何とんでも手を着く位置が通常の縦飛びと同じである点が良い。いくつもの要素を備えている。



跳び箱のこつは、体を上方に浮かせる（跳ぶ）ことにある。これに助走が加わるから、横方向の力と上方向の力の合算により、斜め上方の力（ベクトル）が働く。浮いた体を腕で支えれば、生み出した力により体は跳び箱を越えられるわけだ。ポイントは腰の位置。腰の位置が高い位置にあれば、跳び越えることは容易である。しかし、この感覚が難しい。跳び越える動作から前方に行くイメージが働き、踏み切りが前方に行きがちになる。すると、腰の位置の高さ不足を生み、越えられないのだ。さらに、前方の障害物（跳び箱）が恐怖心を生むから厄介である。先に手を着こうとするから腰が曲がり、腰の位置はさらに低くなってしまふ。悪循環である。

そこで生きてくるのが「横跳び」である。止まった位置（安心した状態）から手を着いて、上に飛ぶことを意識させる。この上方への意識が大切なのである。

しばらくすると開脚跳びに移行である。すぐに跳び越えられる子もいれば、なかなか苦戦している子もいる。苦戦している子は、やはり腰の位置が低い。すると、担任はその子らに「横跳び」を繰り返し練習させはじめる。一呼吸を置いて、開脚跳び。見事に成功者が増える。まだ跳べない子も、明らかに腰の位置が変わった。もう一息だ。そのことも実感できているのであろう、まだ跳べないが、表情は明るい。見通しがもてたことが大きい。見通しをもたせられたことが大きい。

体育倉庫から化石のようなすごいものを見つけた。「踏み切り版④」である。

現在の主流は「ロイター板⑤」で、板バネ構造が跳躍を助けるのである。このロイター板に移行したおかげで、体を上方に浮かせる感覚を子供につかませる指導効率が向上した。

昔は、ばね構造のない「踏み切り板」。改めて考えれば、跳び箱を苦手としている子に、その苦手を加速させるような代物にも思える。

道具や器具は本当に大事である。



4年生の「跳び箱」は、技が増える。膝を曲げた状態で支えた手の間にできた空間に体を抜く「閉脚跳び」が行われていた。

この「閉脚跳び」は膝を曲げることがこつのように思われるが、実のところ開脚跳びと同様に腰の位置の高さにある。ほかは、自分の恐怖心との戦いである。腰の位置は十分であるのに、恐怖心が膝を伸ばさせ、台上に足を着けてしまうのだ。だから、4年生は、まず体を抜く前段階として台上に乗る練習をさせていた。「台上に乗る＝上方への跳躍」であり、感覚の体感をねらいとしているのだろう。

技の実施となると、この前段階の指導が効いてよいバランスで跳ぶことができる子も確認できる。苦勞している子は足の処理だ。だから、台上に乗ってもよいから、前の方に足を着くように助言が入る。するとどうだ。この一言でまた跳躍完了者が増えていく。

「跳び箱」は運動種目として面白い。それまでできなかった技が、何かをきっかけにして技が完了できると、「今までの苦勞は何だったのか…」と思うぐらいに、次々と成功した技をこなせるようになる。自転車や竹馬と同じ感覚である。

最大の要因は「できた」という自信である。これが、最大の難敵「恐怖心」を取り去る。勇気をもった思い切った跳躍を導くのである。

できなかった技ができた瞬間の子供は、「これでもか」というぐらいの笑顔を見せる。そして、子供に負けないぐらいに大喜びする担任の姿がある。こうした寄り添った支援が、どんとどんとどんと…子供の向上心を高めていくのだ。

「台上前転も、8段跳びも、任せて！」  
そんな子供たちの声が聞こえてくるようだ。

