

こどもの運動指導に関する研究

-跳び箱に着目して-

藤高 知樹 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 松山 尚道

キーワード：こども 跳び箱 つまずき

1. 緒言

近年、こどもの運動能力の低下が問題視されている。運動の機会は減り、学校での授業と地域スポーツクラブに集中してきている。誰もが受けることができる体育の授業の不足部分を補える地域スポーツクラブの期待は大きく、そこでの指導者の責任は重大であるといえよう。

本研究では筆者が実際に指導に携わっている、地域のこども対象の体操教室（以下、BSC体操教室とする）における跳び箱の指導事例をとりあげる。そこでのつまずきに対して、筆者が行なった指導を運動学的に考察し、その意義について明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

1) 対象者について

BSC 体操教室に通う小学校低学年の女子児童（以下、学習者 A とする）である。

2) 指導内容について

器械運動の跳び箱の開脚跳びである。

3) 跳び箱運動の開脚跳びについて

開脚跳びは、跳び箱運動において、必ずといってよいほど行なわれる。筆者はこの運動について次のように、①助走②踏切③空中姿勢④手を着く⑤体重移動⑥付き放し⑦着地、と説明できると考えた。

3. 指導の実践

1) 目標と課題

今回の指導では、開脚跳びのできない子を、助走から着地までスムーズに行なえるようになることを目標とし、その際につまずきを明確化し、解消することを課題となった。

2) 学習者 A の現状

当初 5 段横向きの跳び箱で開脚跳びができなかった。つまずきとして、①ロイター板前での減速②しっかりとしたジャンプができず高さが足りない③跳び箱を跳び越すことができない、の三つがあった。また、感情的背景として、跳び箱を跳ぶことに対する迷いと自信のなさがうかがえた。

3) つまずきに対する指導

次の表のような練習を行なった。

表1 つまずきの解消練習

つまずき	練習方法	理由
①	ケンケンパ	着手までのリズムの改善
②	助走からロイター板のみをける	ロイター板の使い方学習
③	跳び箱上で腕の力で押し進む	腕を支点とした体重移動の学習
	うさぎ跳び	

これらの練習を通し、開脚跳びを達成することができた。

4. 結論

今回のつまずきは、どれも実際に起こりやすいものであった。つまずきを解消する練習をひとつひとつ順に行なうことの重要さの価値をみだせたのではなだろうか。

引用・参考文献

- 1) 文部科学省 (2008) : 小学校学習指導要領解説 2) 西田幸二著 (2004) : 跳び箱・開脚跳びの発展&補充 新ドリル : 明治図書出版