

跳び箱運動の恐怖心をやわらげる指導に関する研究

白井 政博 (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 恐怖心

1. 緒言

近年, こどもの体力低下が問題とされている. 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. 誰もが受けることの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, B S C 体操教室とする)における跳び箱運動の指導事例をとりあげる. そこでの恐怖心に対して, 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

B S C 体操教室に通う小学校三年生の男子児童(以下, 学習者Aとする)に対し, 跳び箱の指導を実際に行い, つまずきを解消させる.

3. 指導実践

1) 目標と課題

今回の指導では, 今までつまずいていた跳び箱の「開脚跳び」の恐怖心をやわらげ, スムーズに行えるようになることが課題である.

2) 学習者Aの現状

当初, 助走の段階で踏み切り板の前で一度立ち止まりそれから踏み切りをすることが多くみられた. また, 跳び箱の長さや高さや当たると痛いという恐怖心がうかがえた.

3) 恐怖心をやわらげる指導

次の表のような練習を行なった.

表1 恐怖心をやわらげる練習内容

	練習方法
①	うさぎ跳び(かえる跳び)
②	うさぎ跳び(かえる跳び)で障害物を越える練習
③	連続両足ジャンプ
④	跳び乗り跳び下り
⑤	実際の跳び箱での開脚跳び
⑥	ロールマットを用いての練習
⑦	実際の跳び箱での開脚跳び(二回目)

表の練習を行なったことで恐怖心がやわらげられ, 開脚跳びができるようになった.

4. 結論

今回の跳び箱運動の恐怖心は, 実際に多くみられるものであり, 段階別指導や教材・教具によって少しはやわらげられることができたのではないだろうか.

5. 主要参考文献

- 金子明友(1987): 教師のための器械運動指導法シリーズ1. 跳び箱・平均台運動, 大修館書店.
- 文部科学省(2008): 小学校 学習指導要領.