

児童に対する閉脚跳びの指導に関する研究

横田 康平 (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：跳び箱 動きの形 運動形式

1. 緒言

近年,子どもの体力低下が問題となっているが,その中でも「体を操作する能力の低下」が指摘されている.体を操作することは,日常的な運動形式であれば比較的容易にでき,非日常的な運動形式であれば困難になるのではないだろうか.

そこで本研究では,非日常的な運動形式である跳び箱運動の閉脚跳びの指導事例を取り上げる.筆者が行った指導が,動きの形を捉えさせることができたか考察し,その指導内容が学校現場等での指導の助力になることを目的とする.

2. 研究方法

本研究では,筆者が指導に携わっている,地域の子どもを対象とした体操教室(以下,BSC 体操教室とする)に通う児童を指導対象とし,継続的に指導することのできた児童 A を研究対象とした.筆者の行った指導内容と,撮影したビデオによる,児童 A の変化の記録をもとに考察を進める.

3. 指導実践

1) 指導目標と課題

今回の指導では,閉脚跳びを跳んだことのない児童 A を,5 段横向きで跳べるようにすることを目標とし,児童 A の欠点を克服させることが課題である.

2) 児童 A の現状

指導前の児童 A は,閉脚跳びを行うにあたって,踏み込み足が踏み切り板の上にあり助走の勢いがなくなっている,踏み切る際に膝が大きく曲がり力強い踏み切りができていない,腕全

体での突き放し動作ができていないため足が跳び箱の前に出せない,という 3 点が挙げられた.

3) 欠点を克服させるための指導

練習の過程で,動きの目標設定や使用する器具の工夫を行った.また,次の表に示したような指導を行った.

表 1 欠点を克服させるための指導

①	踏み込み足の指導
②	踏み切り時の姿勢の指導
③	腕全体での突き放し動作の指導
④	閉脚跳びの一連の動作を体で捉えさせるための指導
⑤	一連の動作の形を、実際に跳んで捉えさせるための指導

これらの指導を通して,5 段横向きでの閉脚とびを跳ばせることができた.

4. 結論

児童 A の欠点を克服させ,5 段横向きで閉脚とびを跳べるようにさせられたことによって,本研究での指導が動きの形を捉えることにつながったといえる.動きの形を捉えることは,跳び箱運動の閉脚跳びのみに限らず,様々な運動の指導において重要になるのではないだろうか.

5. 主要参考文献

- 1) 金子明友 (1996) : 教師のための器械運動指導法シリーズ 跳び箱・平均台運動,再版,大修館書店.
- 2) 三木四朗,加藤澤男,本村清人 (2006) : 中・高校 器械運動の授業づくり,大修館書店.