

福岡県体育研究所 令和4年度専門研修(短期研修) 動き方を身に付ける楽しさを味わおう！ 「器械運動」

宮崎大学大学院教育学研究科
三輪 佳見

「器械運動」というスポーツの特性

- オリンピック種目としての名称は？
体操競技
- 何を競うスポーツか？
実施する技の難しさと美しさ(出来栄)
- 学習指導要領ではなぜ器械運動か？
運動領域「体操」(平成元年中学校学習指導要領)
体力の向上を直接のねらいとしてつくられた運動
器械を用いた「体操」と称して誤解が生まれる
例:鉄棒を用いて「懸垂腕屈伸」

中学校から高等学校の学習①

- スポーツとしての経験
運動領域(種目特性)に触れる
= 技の難しさと美しさを競う
- 中学校学習指導要領解説(第1・2学年)
マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを組み合わせること

組み合わせる意味は？

- 技を一つ一つ行うことと何が変わるのか？
↓
- 前の技の終わりの部分と次の技の初めの部分が融合する
↓
- 組合せは部分の足し算ではない
技+技≠二つの技 → 一つのまとまった動き
(一つの技の学習とは異なる内容)

中学校から高等学校の学習②

- 中学校学習指導要領解説(第3学年)

マット運動では、回転系や巧技系の基本的な技を滑らかに安定して行うこと、条件を変えた技や発展技を行うこと及びそれらを構成し演技すること。



- より本格的な内容に
球技では「公式に近いルール」

演技づくり

- 中学校学習指導要領解説(第3学年)

知識:運動観察の方法を理解

思考・判断・表現:自己や仲間の課題を発見

演技などの改善についてのポイントを発見

↓ 伝える

学びに向かう力・人間性等

教え合う

よい演技を讃えようとする



高等学校の学習へのつながり:演技の評価(採点)

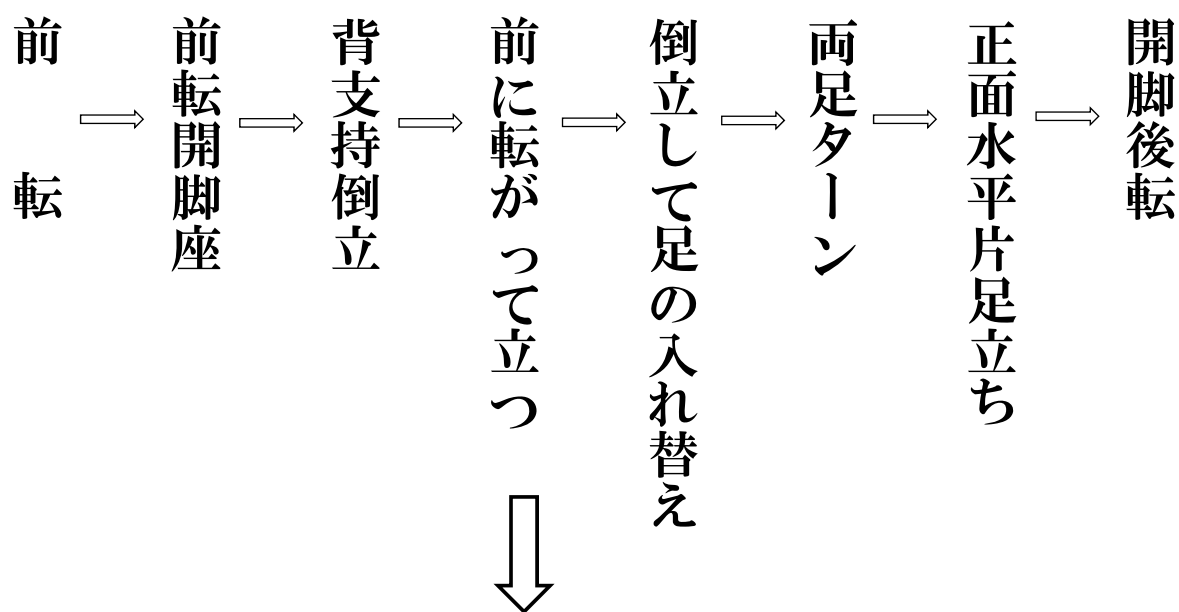
難しい動きの評価

- 難しさと美しさを競う器械運動
↓
- 評価の簡易化
演技のできばえ(美しさ)のみを評価する
↓
- 規定演技の発表会
同じ技を実施する=共通の評価の観点
学習指導がしやすい

生徒の実態

- 学校体育実技指導資料作成時における高校
教員からの要望
後転ができない生徒の指導方法のDVD
演技どころではない
↓
- 易しい技だけの規定演技(共通の技)
高校生の技能として妥当か?
指導の起点としての運動観察

易しい規定演技例



易しい技の演技で評価の観点について学び、技の学習が進むのに従って、技を高度化する。

前転の指導

前転の認識

- 平成29年告示学習指導要領解説(中学年の内容)
「しゃがんだ姿勢から手で支えながら腰を上げ、体を丸めながら後頭部ー背中ーお尻ー足裏の順にマットに接して前方に回転して立ち上がること」
- 子どもへのアドバイス
「両足をそろえて、ボールのように小さく丸くなって回ってごらん」
「膝を手でかかえこみながら立ってごらん」など

前転の技術

- 順次接触
後頭部、首、背中、腰と順に着く
→滑らかに転がる
- 伝動(伝導)
下体の動きにブレーキをかける
下体の勢いを上体へ伝える
→起き上がりの勢いを生み出せる

平成20年告示学習指導要領解説(高学年の内容)

- 大きな前転「両手を着き、足を強く蹴って腰を大きく開いて回転し、回転の勢いを利用してしゃがみ立ちになること」
- 大きな前転の更なる発展技：倒立前転、跳び前転
 - * 跳び前転で空中から下りてきた衝撃を受け止めるためには大きな前転が必要
 - * 跳び局面に障害物を置く指導の問題

前転の学習の展開

前転の技術

滑らかに転がるための順次接触

勢いよく起き上がるための伝動



前転グループ共通の指導内容



条件を変えた前転や前転グループの発展技を指導

前転の技術をうまく使えた(習熟した)動きへ

共通の内容を個人差に応じて異なる課題で指導

前転の技術を高めるための課題

①頭越し局面を変形した課題例

- 手の甲を着いて前転
腕を横に広げて
↓ 腕の幅を狭めていく
両腕を前拳
- 腕組み前転

②起き上がり局面を変形した課題例

- 前転してジャンプ
- 前転片足立ち
- ボールを投げ上げ、前転してキャッチ
- 坂登り前転

前転の発展技：正しい開脚前転？

三つの開脚前転のうちどれがよいか？

すべて脚はしっかり伸びているという前提で

- ①ゆっくり回って両脚を大きくきれいに開いて立つ
- ②脚をあまり開かずに勢いよく起き上がる
- ③勢いよく回って両脚を大きくきれいに開いて立つ

「開脚」の意味

なぜ脚を開くのか？

大きく開くと立ちやすいから

大きく開けば、立ったときの腰の位置は
膝を曲げて立つのと変わらない



勢いはそれほどなくても立てる

= 伝動の技術が未熟でも可能

開脚前転の指導体系的な位置づけ

開脚前転は伸膝前転の練習段階

起き上がって立ちやすいやさしい伸膝前転
立ちにくい子どももいる

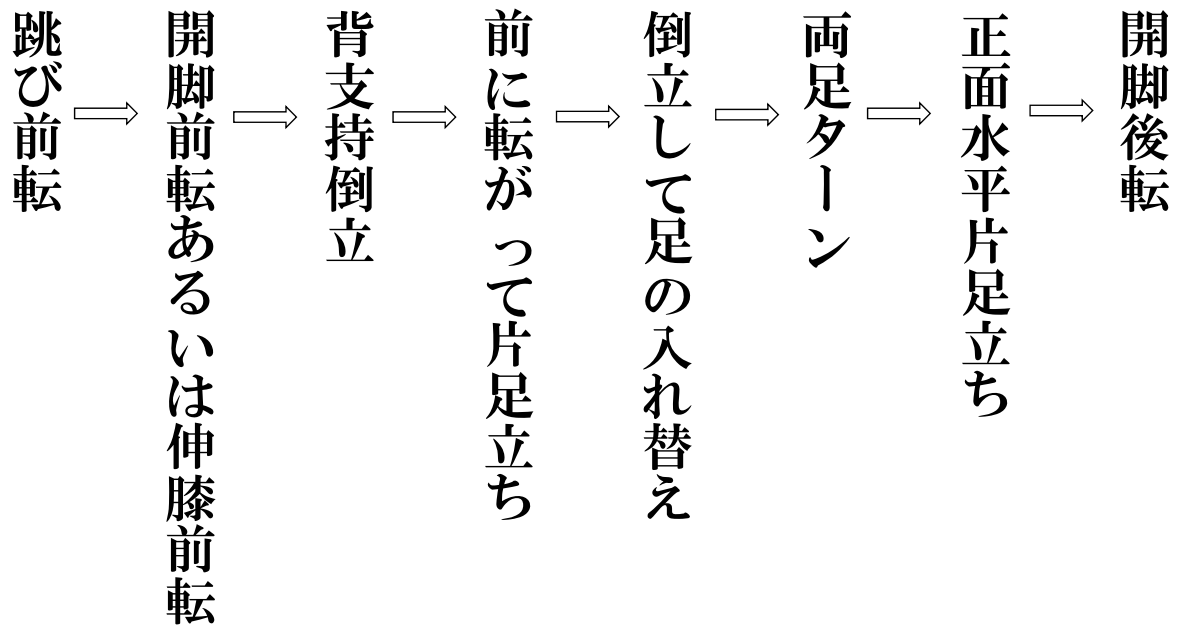
柔軟性の問題

動きの伝動性を助ける指導方法の工夫

例：段差を利用する

授業における開脚前転の取扱い

演技の発展例：前転グループ



倒立の指導 側方倒立回転の指導

倒立グループの指導の考え方

バランスをとる難易性を左右する条件

- 支持する場所(数・広さ)
- 姿勢(屈身・伸身、開脚・閉脚、屈膝・伸膝)
- からだの変位の大きさ

立位から逆位(倒立位)

大きく変位してバランスをとるのは難しい

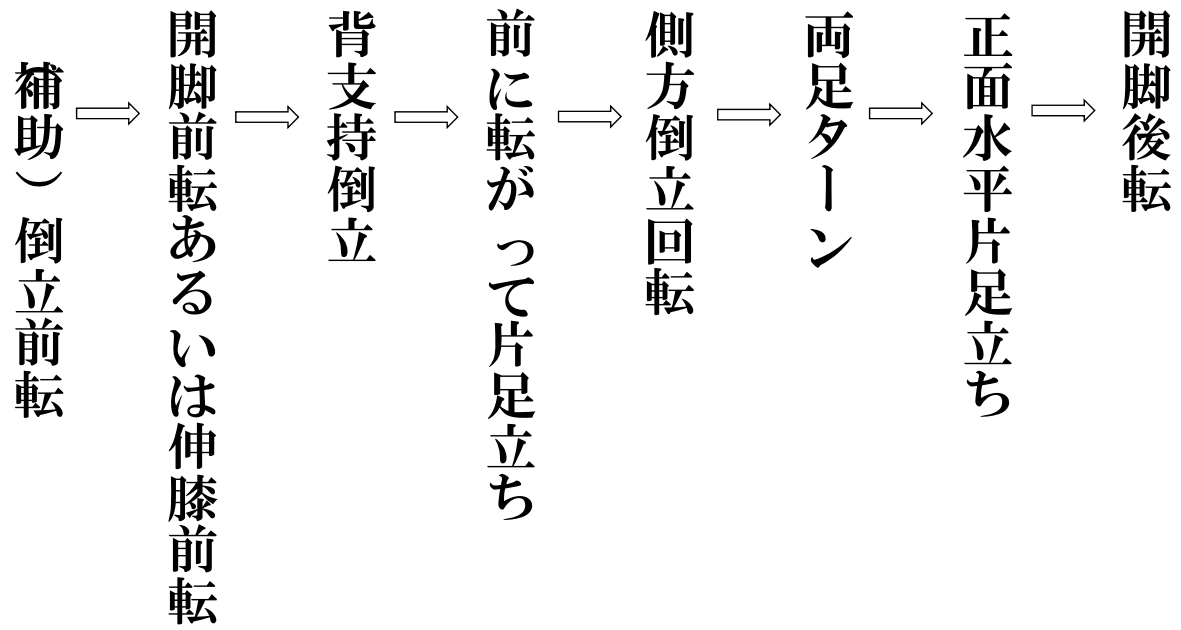
側方倒立回転へ

- 側方倒立回転は横向きに回る？
からだを横に曲げても手がマットに届かない

側方倒立回転の指導

- 向きを変えながら倒立になる
 - 倒立から向きを変えながら起き上がる
- ↓
- 一直線上に手足を着いて回る動きに

演技の発展例：倒立・倒立回転



後転の指導

後転の認識

- ・ 小学校学習指導要領解説(中学年の内容)

「しゃがんだ姿勢から体を丸めながらお尻―背中―後頭部―足裏の順にマットに接して腰を上げながら後方に回転し、両手で押して立ち上がること」

- ・ できない子どもへのアドバイス

「体を丸めて回ってごらん」

頭を越えて回れないと

「手でしっかり押してごらん」

うまく手を着けないと

「手のひらを上に向けて耳の横で構えてごらん」

後転指導の問題

- ・ 体を小さく丸めて回り始めたら頭越しに回れる？
- ・ 頭越しができるように手で押して自分の体を持ち上げられる？



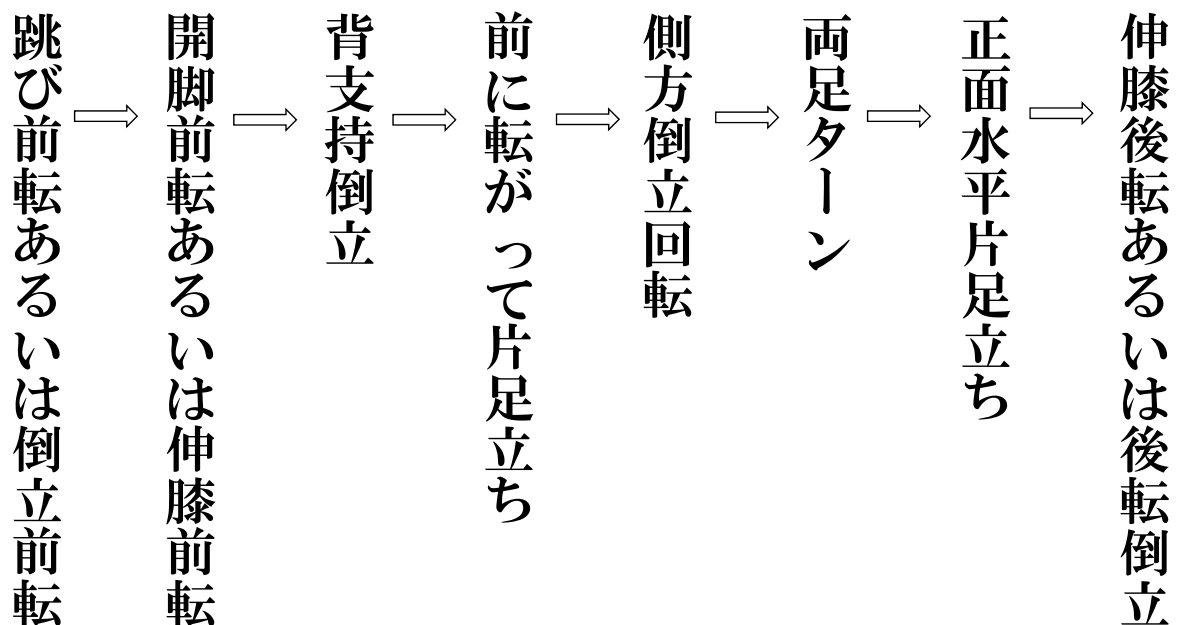
回りきれない子ども

前転と異なり頭が邪魔になる

後転の技術

- 前転と反対方向の技術
 - 順次接触：腰→背中→首→頭部
 - 伝動：上体の勢いを下体へ伝える
 - * 勢いだけに頼って回ると首が痛い
 - 頭越しの技術
 - 手の押しと腰の屈伸動作の同調
 - * うまくできるようになると腰が高く上がる
- ↓
- 伸膝後転等への発展

演技の発展例：後転グループ



跳び箱運動の指導

跳び箱運動は何を競争するのか？

跳び越えられる跳び箱の高さ？

オリンピックの跳馬

全選手が同じ器具を跳び越す

跳び越す技の難しさと美しさ

指導方法として段の高さの調整は必要



跳び箱運動で跳躍の高さは問題にならないのか？

跳び箱運動はどのような動きか？

- 助走－両足踏切－第1空中局面－着手(手ジャンプ)－第2空中局面－着地
- 支え跳び越し形態：両足で踏み切り、手でジャンプして足から着地
「足(踏切り)と手による二つのジャンプ」
大きな第2空中局面をつくる手のジャンプが
中心的な学習内容

着地の基本技術と基礎技能の養成

- 着地時の緩衝動作
身体(腰・膝・足首)を曲げ、腕を下ろしながら地面(床)に着く
↓
- 曲げることが有効に働くためには、その前に身体が伸びていることが必要
↓
- 曲げる準備がしにくい条件の運動課題で着地技能を高める

着手の基本技術と基礎技能の養成

- 手によるジャンプ

身体はどこを曲げて伸ばすのか？



足によるジャンプ

手によるジャンプ

足首
膝
腰

手首
肘
肩

踏切り～着手～着地の動きへの発展

①手ジャンプから足で着地

②足で踏み切って手でジャンプし足で着地
(うさぎ跳び)

助走～踏切りの指導上の注意

- 両足で踏み切るのに足が合わないと感じることもあるのはなぜか？
- 助走から両足踏切りに入る局面
 - 踏み込み(予備踏切)
 - 踏み込み足の優勢化
 - 初心者はまず踏み込み足を固定する学習

切り返し系の指導

切り返しが小さい運動から学習を進める

開脚跳びの指導

開脚跳び下り

支える力があれば越えられる条件で、下りていく感じをつかむ

かかえ込み跳びの指導

支持跳び上がり→横置き跳び箱→第2空中局面を大きくする→縦置き跳び箱

跳び越えられたらどのように導くべきか？

じょうずなかかえこみ跳び・開脚とびとは？

跳び箱の特性を考えると



手でジャンプして高く跳べるようになる



膝を曲げたり、脚を開いたりしなくても跳び越えられる
＝屈身跳び

台上前転の跳び箱運動としての発展

きれいに前に転がるだけの台上前転

手でジャンプする動きがない

＝跳び箱運動とはいえない



台(跳び箱)と身体の接触部分を少なくしていく

台上前転から首はね跳び・頭はね跳び

*腰の開きと手の押しを同調させる