



実技研修

「運動学的アプローチを大切にした陸上運動系の指導方法」

講師 信州大学 教授 岩田 靖 氏

○子どもたちの期待と信頼あふれる体育授業をめざして

授業について、大いに反省の眼を向けてみる必要があるのではないかと。

「体育授業が体育嫌いを増幅していないか」「運動が得意でない子どもが

『できない自分』『苦手な自分』を再確認させられている授業になっていないか」

○子どもの現状と陸上運動領域の課題から見えるキーワード

「跳ねる」ことが苦手な子どもたちが少なくない。（「ぴよんぴよん」といった軽快さの感じられない様子＝べた走り）こうした「前足部」を上手に使った動き方の欠如から、「跳ねることができる身体づくり」が必要である。その延長上に3つのキーワードがある。

①「走」と「跳」の「運動の組み合わせ」（異なる運動を結合させること）

②「走って跳ぶ」「跳ぶことの連続」という動きの中での「運動の先取り」

③「跳躍」を含んだ「リズムや力感のコントロール」

1 投運動～「スナップの力感」から動きを引き出す～

投動作の課題は、3重の鞭運動（体幹・腕・手首）を時間差でシンクロさせる複雑な動きにある。この外から見た運動伝導を反対に行うと上手くいくのではという発想から、技能的な学習内容の中核を「スナップの力感」に置いた指導方法が有効ではないか。

【手ぬぐい（タオル）ドリル】

長さのある手ぬぐいの端を持ち、手首の力を抜いて「ふんわり」上げて、切り返しで手首をオープンにして反らし、「ビュン」と振り抜き、手ぬぐいが空を切って「パチン」と音がするようにする。

「ふんわり～ビュン！」合言葉にしながら、「弛緩—緊張」の感じを大切にする。方向を「下→斜め→前」と段階的に運動を進め、慣れてくると肘の引き出しと手首のスナップが連動する上手な動きになってくる。

《参考》

※ボール投げの合言葉 「ピース・ボルト・ふんわり・ピュッ」

持ち方 反対の手 引く 投げる

※その他、指導の順序性を考慮した指導には、水泳「平泳ぎ」がある。キックの仕方から入るのでなく、リズムを先に指導すると上手くいく。

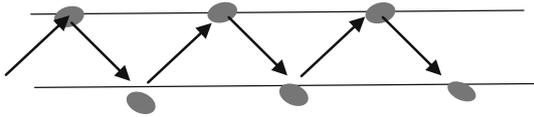
2 走・跳の運動遊び～「着地を起点にしたリズム」を生み出す下位教材～

【1歩ハードル】

着地後の第1歩が、すぐに踏み切りになる条件のハードル走練習である。着地足のキックを強調し、「1・ジャンプ～」の繰り返しを生み出すところがポイントとなる。狭めのインターバルから始めて、段階的に広げていくとよい。

※短距離のかきこみ動作につながる。

【ジグザグ走】



【ミニハードル】



*間に「トントン」クッション入れて

*連続跳び

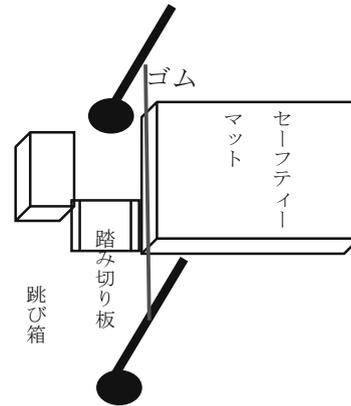


*高さの変化



*広さの変化

【その場高跳び】



【ケンステップ】



*20mを何歩でいけるか

※これらの運動により、「前足部ではねる」「弛緩と緊張」「運動の先取り」などの力や感覚が育つ。

3 中学年「小型ハードル走」～変形を含んだリズム走～（文科省 DVD 参考）

【リズム走】

*ハードルの高さは30～40cmくらいでよい。

（気持ちよく3歩で走れる高さ）

*着地を「1」として、「1・2・3・ジャンプ」のリズムで走る。



4 高学年「ハードル走」

*子どもが3歩で気持ちよく走れるように、インターバルは5～7m程度でいろいろなコースを設定する。高さはこだわらない。

*ハードルは線上に置き、**線上にまっすぐ振り上げる**ように意識させる。

*ぬき足はL字型にして、**ひざ頭を体側に寄せる**ように意識させる。

（ハードルの板を内足で抜くというイメージで）



5 ゴム切り幅跳び



「走り幅跳び」が目指すのは、その名の通りより遠くまでの跳躍距離である。しかし、動きの課題性からみれば、「高く」飛び出すことでもある。その実践として、「上に目印を置いて」「下にダンボールを置いて」などがあった。しかし、体が伸びてしまったり、くの字になってしまったりしてなかなか上手くいかなかった。

「フワッとジャンプ」に出会わせたいという実践が、ゴム切り幅跳びである。

*「1・2・1・2・1・2・ジャンプ」のリズムで跳ぶ。

*へそをゴムに当てることを目指す。

※これにより、踏み切りの沈み込み動作が生まれる。