

運動が苦手な子どもの指導を考える

講師 宮崎大学 教授 三輪 佳見 氏

I. 水泳の指導

1. 泳ぐ動きの構造

○終わりが大切

例えば、跳び箱が跳べない子どもに「勢いよく走って跳びなさい」と指導しても、助走を勢いよく走ってきて跳び箱を跳び越えて着地するまでのイメージができていないため、跳び箱の手前で減速し跳び越えようとしなくなる。また、水泳では、伏し浮きから立とうとするが足がついていないのに顔をあげようとし、顔が上がりきらずに水を飲んでパニックになるという事例がある。このように、自分が行っている運動をどのように終われるかイメージができないと怖いし、やろうという気にもなれない。

○同じ動きを繰り返す循環運動の2局面構造

例) 平泳ぎ

①腕の動き

主要局面：水をかく（前に進むための動き）強い力が必要

中間局面：前に伸ばしていく 力を入れずに休むことが必要

②脚の動き

主要局面：脚を伸ばすキック

中間局面：脚を曲げて引きつける

泳ぎを続けるためには、慌ただしく手足を動かすのではなく、筋の緊張と解緊を繰り返す必要がある。しかし平泳ぎではまた、脚の動きと腕の動きの運動局面が時間的には反対になる。初心者の場合、ある身体部位を動かそうとしたときに、やろうとした運動には必要のない部位と一緒に動いてしまうという随伴動作が生じるため、腕と脚のどちらかだけを休めることは難しい。

例) クロールの難しさ

クロールの場合、動きが左右同時ではなく交互になるという平泳ぎとは異なる難しさがある。さらに、1ストローク4ビートあるいは6ビートというように、脚と腕の動きが異なる周期で動くことにも難しさを生じる。

2. 小学3年生を対象とした指導事例

クロールで1～2回の息継ぎを伴って5mは泳げるものの、10mに達しないところで立ってしまう子どもを週1回20分程度計4回指導。

【対象児童の動きの特徴】

- ・頭部を背中側に曲げ、前を向いて息継ぎを行う。頭部を直立位にして息継ぎ：初心者典型的
- ・顔を出している時間が長く、下半身が沈む。
- ・推進力がなくなり立ってしまう。

○一般的な呼吸の指導

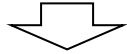
- ・泳ぎながら改善はできないため、プールサイドで呼吸の仕方を説明。→頭の中で理解

※水の中の感覚として一致しない。

人間の運動学習は、周りの状況や自己の身体を、動きながら感じ、また感じながら動くことによって成り立つ。水という条件の下で、どんな感じなのか分からなければ、子どもは指導されたことをやろうとしない。

○どのような泳ぎ方を目指すか

- ・休みが必要
 - ・呼吸に時間がかかる
- } という子どもに対して



- ・面かぶりクロールと背浮きのバタ足
クロールで進み、背浮きで休む（呼吸）
- ・ビート板を使っても背浮きでのキックができない子どもを指導するための補助具
子どもたちが「背浮きで横に身体を寝かせても大丈夫」と感じられるような補助具。
→後頭部から肩に掛かる部分を支えることによって、呼吸に関する不安が一掃され、力が入らずに身体を寝かせられる。よって、キック動作の修正に意識を向けられる。だんだん補助具を小さくし、一人で泳げるようにする。

○ICTの有効性

- ・苦手な子どもほど視覚的な情報だけではできないため、どのような動きの感じなのか感覚情報を与えてやる必要がある。

3. 学校の体育授業における問題

○専門家の動きが学習目標

- ・学習目標の動きを単純に部分に分けて学習する。
 - ・「正しい」動きについて考え直してみる。
 - ・短い時間で達成できる目標を立てる。
- 個人にあった動きを考え、子どもの個性を大事にする。
同じ人でも大きくなれば学習すべき動きは変わるため、子どもの発達を考えて指導する必要がある。

II. 逆上がりの指導～

1. 逆上がりできない子ども

腹筋が弱いから？

足は上に挙がっている→腹筋はそこそこある。腹筋が弱いからというわけではない。

腕の力が弱く、腕が伸びてしまったから？

体操競技の選手は腕を伸ばしたまま鉄棒運動を行う。不必要に腕は曲げない。

2. 「逆上がり」という運動課題

「上がる」とは・・・ぶら下がっている（懸垂）体勢から支える（支持）体勢になること

懸垂：肩角＝180度

↓ ↓

支持：肩角＝0度

肩角：腕と体の開き具合。

つまり、肩角0度が「上がった」状態

逆上がり→後方に回転しながら、肩角を減少させて支持の体勢になること

3. 逆上がりの基礎技能

逆上がりには、**肩角を減少させる技能**が必要！→ どのように育てるか？

○乳幼児期の肩角減少の動き

這う（ずり這い・・・ほふく前進のような感じ）→支える腕に体重がかかる→前に転がる



体を引き上げる→つかまり立ち



よじ登る→ぶら下がる（懸垂）

・今の子どもは肩角減少が必要な「よじ登る」といった動きをすることが少ない！

そこで・低学年における固定施設を使った運動遊びが重要

（・・器械運動につながる、逆上がりであれば肩角減少技能を育てるという意味をもって行う。）

（例）

登り棒・あめんぼ（登り棒2本に両手両足）、コアラ（登り棒1本）、

ターザン（片手で交互に）、ジャイアント（前後振りから腕で体を引き上げながら）

跳び箱のよじ登り

坂道（上り）に垂らしたロープをたぐりながら登る。

ロッククライミング仕様の壁の足場を選びながら、垂らしたロープをたぐって登る。

4. 学習目標とする逆上がり ―逆上りをどのように行うか？―

握り方→逆手で行う子どもが多い

理由：うまく逆上がりができないとき、手首を内側に曲げて力を入れようとすると、上腕二頭筋にも力が入る。一方、順手では手首を曲げられない。

○どんな逆上りを目指すか？

①腕をしっかり曲げて、ゆっくり上がる逆上がり・・・鉄棒を使った体力づくり

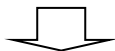
②腕をあまり曲げず、くるっと回りながら行う逆上がり・・・スポーツとしての鉄棒

※器械運動の特性から考えると

- ・体力づくりが直接的な目的ではない（筋力UPのためではない）
- ・技の難しさと美しさを競うスポーツ
- ・余計な力を使わずに行う（質の高い動き）

例 腕を伸ばしたままくるっと回る

鉄棒（高鉄棒）での技（懸垂→逆上がり）への発展性



つまり、目指すのは②！

- ・他の技との組み合わせ（例えば、上がる→回る→下りる などの連続技）によって逆手と順手を使い分ける。→逆手・順手のどちらでもできるのがよい。

○逆上りの練習例

※補助器具として脚立を使う・・・高い位置～低い位置と段階が作れる。（ただし、足元の状態によつては不安定になるので注意が必要）

子どもにとって、何が難しく、何なら馴染めるのか、どうすればできるようになるのかを工夫して指導していくことが必要

記録：琴浦町立浦安小学校 横山千尋
米子市立河崎小学校 松本結子