

## 「同じ内容を異なる課題で指導するマット運動」

講師 宮崎大学 教授 三輪 佳見 氏

### 〈新学習指導要領における「器械運動」の変更点〉

「マット運動」を見てみると・・・

小学校では、技のまとめ方を系統性の観点から中学校と高等学校に合わせた。



#### ○回転系

- ・接転技群（前転グループ、後転グループ）
- ・ほん転技群（倒立回転グループ、はね起きグループ）

#### ○巧技系

- ・平均立ち技群（倒立グループ）

### 1. 前転グループの指導

#### 前転

「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－背中－お尻－足裏の順にマットに接して前方に回転して立ち上がる事」

（平成29年告示学習指導要領解説（中学年））

#### 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」

（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」は、新学習指導要領では例示されていない。

※跳び前転では空中から下りてきた衝撃を受け止める技能が求められる。跳び前転の学習レディネスとして大きな前転が必要となる。

#### 〈勢いよく起き上がる大きな前転〉

- ・中学校における伸膝前転の学習レディネスにつながる事として、大きな前転ができることが大切である。
- ・勢いよく起き上がるための技術として、伝動の技術が必要である。伝動によって、下体の動きにブレーキをかけて、勢いを上体に伝える。

#### 〈滑らかに転がるための技術〉

- ・後頭部、首、背中、腰と順に着くことが大切だが、真っ直ぐ回れない子どもは、頭頂部をついてしまう。後頭部を着くためには、身体を支える力が必要となる。

#### ※前転が苦手な児童への配慮の例

◎かえるの足打ち（体を支える力を養う）

実施上の留意事項①・・・下を見る。できたら、自分の足を見る。

＊足を見るのは、頭部の動きを前転に合わせるため。

実施上の留意事項②・・・足の裏をついておりる。



○ ○ ○

小さな前転をするのは誤りか？

〈ボールのように小さく丸くなって回る前転〉  
 長所：滑らかに回れる。(順次接触)  
 短所：起き上がる勢いが小さい。  
 〈大きな前転〉  
 前転の技術をうまく使えた(習熟した)動き

前転グループ共通の指導内容  
 順次接触と伝動の技術  
 ↓  
 共通の内容を個人差に応じて

### 〈前転の技術を高めるために〉

- ①頭越し局面を変形した例
  - ・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
- ②起き上がり局面を変形した例
  - ・前転片足立ち
  - ・坂登り前転
- ③他の運動と組み合わせた例
  - ・前転してジャンプ
  - ・ボールを投げ上げ、前転してキャッチ



〈手のひらを上に向け、  
 手の甲をつけて前転〉

### 〈開脚前転の意味〉

なぜ脚を開くのか?・・・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ので、立ちやすいから。

↓  
 伝動の技術が未熟で、勢いがそれほどなくても立てる。

### 〈開脚前転の指導系統的位置づけ〉

開脚前転は伸膝前転の練習段階である。開脚前転や伸膝前転で立ちにくい児童は、柔軟性に問題がある。

#### ※動きの伝動性を助ける指導方法の工夫

◎段差を利用する

例) ①マットの下に踏み切り板を入れる。



②マットの横に一段跳び箱を並べる。



### 【マット運動を行うとき】

- ・裸足が良い
- ・爪の手入れが大事
- ※準備は靴を履いて

### 【倒立の指導】

バランスをとる難易性を左右する条件

- ① 指示する場所（数・広さ）→背支持倒立（首倒立）、頭倒立、壁倒立、補助倒立
- ② 姿勢（屈身・伸身、開脚・閉脚、屈膝・伸膝）→腕・脚を広げる等
- ③ からだの変位の大きさ  
立位からの逆転（倒立位）  
※大きく変位してバランスを取るのは難しい



### 【側方倒立回転へ】

- ・側方倒立回転は横向きに回ってはいけない。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
- ・向きを変えながら起き上がる ※どちら側に足を下ろせばよいのかわからない子ども  
↓
- ・大きく向きを変えて一直線上に手足を着いて回る動きに

### 【後転】

#### 小学校学習指導要領解説

「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一般的なアドバイス

「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る勢いを得られない
- ・手の押す力だけで頭越しを試みても自分の体は重くて持ち上げられない



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

滑らかに転がるための技術

伝動：上体の勢いを下体へ伝える

勢いよく倒した上体の動きにブレーキをかけて下体に勢いを移す→回転加速

※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

