

器械運動：マット運動『例示技（運動）』についての指導例－Q & A－

《第1学年及び第2学年》 （マットを使った運動遊び）

技No	例示技	Qno	疑問・質問	指導内容	資料
1	ゆりかご運動(背面支持)	1	1. この運動のやり方？	<p>抱え込みタイプと伸身タイプと二通りのやり方がある。</p> <p>①膝を持って起き上がるやり方は、回転はしやすいが起き上がる時頭が後ろに残る癖がでる。後で修正できない子どもも出てくるので好ましくないやり方である。</p> <p>②手を膝に添えないでフリーにして、かかえ込み姿勢で行う。自分の腹筋力、頭の腹屈力を使うので実践向きのやり方である。</p> <p>③伸身タイプは足から上体へ、上体から足へと力が伝わっていくいわゆる「力の伝導」が伸身体勢で行われる運動である。</p> <p>つまり、上体を後ろに倒しながら足を上げ、つぎに上げた足を下ろしながら腹筋を使って上体を引き上げるように行う。</p> <p>よび運動でこのような力の伝導をからだで覚えることがわざを覚える段階でとても重要になってくる。</p>	<p>図1</p> <p>図2</p> <p>図3</p>
		2	2. この運動のねらいと期待される効果？	<p>運動の善し悪しを判断する場合、力の伝導や経済性が問題となる。それは運動リズムやなめらかさを表現する大切な観点からも大切に扱いたいものです。</p> <p>①かかえ込み姿勢のゆりかご運動は、前転や後転などかかえ込み姿勢で行うわざの主要な局面に生かされる。</p> <p>②伸身姿勢のゆりかご運動は、同じく伸身体勢で行うわざの主要な局面に生かされる。</p> <p>例えば後転系では、背中から後ろに勢いよく倒して後転のスピードを上げ、同調して抱え込んだ下肢がスムーズに引き込まれる動作につながる必要がある。</p> <p>このように運動のなめらかさやスピードをコントロールするために、この運動の果たす役割は大きい。</p>	

2	ゆりかご運動(伏臥姿勢から)	3	1. この運動のやり方？	<p>マット上に伏臥姿勢となり、背筋を使って体を反らせる運動を行う。</p> <p>子どもは特に背筋を使ってからだを反る運動が苦手であり、感覚も持ち合わせがないので、よび運動のプログラムに必ず入れておきたい。</p>	図4
		4	2. この運動のねらいと期待される効果？	<p>マットや跳び箱運動で、空中で体を反ったり跳び箱運動の踏み切りから着手までの背筋の使い方、または着手後の背筋の使い方にも有効に作用する。</p>	
3	背支持倒立(首倒立)	5	1. 首倒立のよび運動は？	<p>首の柔軟とくに腹屈を強化する必要がある。</p> <p>マット運動の場合、この首の柔軟性が不足して首筋を痛めたり、習得に時間のかかる子どもが多い。</p> <p><実際の動き> マット上に上向きに横になり、ゆっくり後ろに回転し頭の真上に腰が来たら足を開いて膝を耳の横に持っていく。</p> <p>背中を手で支えて腰をさらに上に持ち上げ、足を開いた膝がマットにつくようにする。</p>	図5
		6	2. 腰がまっすぐに伸びない修正法？	<p>足先を天井に向かってしっかり伸ばすようにといった指導をよく耳にするが、その声かけだけでは体線がまっすぐにはならない。</p> <p>ではどこを注意すればできるようになるのか。ポイントは次の一点にある。</p> <p>視点は一つ、背中の中の線を垂直に伸ばすことを指導する。</p> <p>まずかかえ込み姿勢でポイントをつかむ。背中を両手のひらでしっかり押し上げながら背中の中の線がまっすぐ上に伸びるようにする。</p> <p>背中の中の線が垂直になったところで、ゆっくり腰を伸ばして倒立に持ち込む。まっすぐな倒立が可能となる。</p> <p>大半の子どもは関節や筋肉が柔らかいのでそのポイントができれば見違えるくらいまっすぐな倒立ができるようになる。</p> <p>足首を持って上に引き上げてもまっすぐに保つことができない場合や足先を押さえて押し上げさせるやり方よりも簡単にできることを実感してほしい。</p>	図6
		7	3. からだを支える手の置き方、その場所は？	<p>肘をまげてマットにつく。手のひらで背中をささえる。背中を支える手は腰よりも背中のより高いところを支える。</p>	図7
		8	4. 首倒立の目線はどこか？	<p>体線が垂直方向で上に伸びる首倒立では、目線はつま先を通して天井を見るようにする。</p>	

4	「壁登り逆立ち」(壁を背にした直立姿勢から)	9	1. 「壁登り逆立ち運動」のねらい(目的)は？	(ねらい)①逆さ感覚を身につけること。 ②からだを支える力がどの程度かを見る目安となる。 ③手と足を同時に動かしながら、高い倒立を目指したり、横へ移動したりして応用能力を身につけたい。
		10	2. 「カベ登り逆立ち」の段階的指導法は？	<p><よび運動の指導> ①腕立て伏せのかまえから両手両足を同時にジャンプする。 ②腕立て姿勢から腕の曲げ伸ばしを数回 ③跳び箱4段に足をかけて斜め倒立をつくる。手を横に動かして横移動をやってみる。 ⑤カベを使う。最初は手を足下につき上り始める。からだがまっすぐに伸びたところで両足をそろえて、斜めのカベ倒立となる。 ⑥手をカベの方に動かしながら足はそれに併せて上に歩いてのぼる。 ⑦カベから20cm位のところまで近づいて倒立のポーズができれば完成形とする。</p> <p><下り方の指導> ①カベを登った通りに歩いて下りることが基本である。つまり、手は前に歩き足はカベを下に歩く。 ②倒立からそのまま前に倒れて「ブリッジ」をつくる下り方もある。この場合予め平地(マット上)で十分ブリッジ習得しておく。 ③もう一つのやり方は、どちらかの手を前に出し、足を下ろすスペースができれば両足をそろえて下ろすことも可能である。</p>
		11	3. 手の付き方、顔の向きは？	手は指を開いて指先が前を向くようにつく。その時顔は真下よりもやや前を向くようにして顔を起こしてつく。こうすることによって、より強い支えができるようになる。

12	4. 補助法について	<p><補助の仕方> 両手で腰を両側からつかむ感じで支える。</p> <p>逆さ体勢のからだを引き上げるように補助するが、あくまでも子どもの力を引き出すような補助をこころがける。</p> <p>また、下りるときも補助でゆっくり歩いて下りることを実践できるように言い聞かせながら補助する。</p> <p>下りるところは子どもが勝手に下りたがるので安全のために補助する。</p> <p>歩くことをことばかけをすることが大切である。</p> <p>膝からマットに下りる(落ちる)ことが最も危険なことである。足の裏できちんと下りることを指導する。</p>
13	5. 「壁逆立ち」を行う際の場の設定(マットの置き方等)は？	<p><場の安全性> ①壁の点検(カベの状態・安全性を手で触ってみて確かめる。釘や画鋲などが出ている場合がある。</p> <p>②短マットを縦に置き、マットと壁の間に隙間ができないようにしく。</p> <p>③ エバーマットなどの柔らかいマットをおくのは絶対に避けるべきである。</p> <p>その理由は、子どもが気を抜いて下りることや手の動きが妨げられるからである。</p>

《 第3 学年及び第4 学年》 (器械運動)

技No	例示技	Qno	疑問・質問	指 導 内 容	資料
5	前転	14	1. からだが開いて着地し、腰を前にいざって手で押して起き上がる。修正法は？	①緩やかな傾斜マットで前転をやらせてみる。カカトが腰から離れてつくど立てないが、カカトが腰の近くにつくように指示するとひとりで立てるようになる。が、自分の感覚としてつかむまでじっくり指導したい。	図9-(A)
		15	2. 回転後半で膝を抱え込んで起き上がるやり方は良い方法か？	からだを小さく抱え込めばこのわざができたとするのは胆略的すぎる。 このやり方は膝を抱え込んだ瞬間に回転スピードがあがるので、頭がついていかず背屈頭位に取り残されるようなことが起こる。 手で膝を抱え込むことよりも腹筋を使って膝を引きついたり足(カカト)を引きつけるようなやり方をゆりかご運動(とその発展運動)などでその感じをつかむことが大切である。	図9-(B)
		16	3. 回転後半の起き上がりが弱い子どもの指導法は？	①坂道マットを使って回転後半が楽にできる方法をこの場の設定でマスターすることを進めたい。 ②手でマットをおして起き上がる方法から、両手を前にならえ(整列時)のように前拳して、前から引っ張られるような感覚で起き上がるやり方がよい。 ③このやり方でコツをつかむと前転からの連続技などがスムーズにできるようになる。	図9-(C)
		17	4. 坂道をつくって行う練習法の功罪？	例えばロイター式踏み切り板を使って、その上に短マットを乗せて簡単な傾斜マットをつくり前転を行う練習方法がある。 この練習法を取り入れる前に、平地マットで着手方法や頭をつかずに首をつくような腹屈頭位のやり方のコツを子どもにつかませる必要がある。 子どもができるようになったところでこの坂道マットに入っていくのはよいと思われる。手(腕)のさばき方やカカトが腰から離れて下ろしてしまうやり方を修正する利用の仕方はすすめられる。 頭が後方に残り背屈頭位になりやすいのでその活用法を間違わないように心がけたい。 キーポイントは平地マットでの指導法が重要であり、傾斜を使って勢いを付ければ簡単にできると盲信するのは避けなければならない。	図10

18	5. 手を肩幅につくというやり方は正しいか？	<p><着手方法の考え方> 一般的には肩巾につく、指を軽く開いづくなどといわれるが、練習段階では ①こぶしをつくって着手したり、②手巾を広くして手の甲をつくやり方もある。また、手を浮かして手なし前転もできる。</p>
		<p>このほかに、両手を組みその手を返して(手のひらが前を向く)マットにつき、できるだけ肩を前に出して前転に持ち込むやり方もある。</p>
		<p>このやり方は伸腕前転を行うやり方である。倒立から伸腕で前転に持ち込む新しいやり方を後半のところで紹介する。</p>
19	6. 回転してすぐに体が開いてしまう児童への声掛けのタイミングは？	<p>回転することに意識が集中するので、からだが開いてしまう後半まで注意が続かないのであろう。</p>
		<p>ゆりかご運動に戻って起き上がる時のカカトの引き寄せのやり方をつかませるようにしたい。</p>
		<p>具体的には腰がマットにつくタイミングでつまりカカトが上にある段階で「腰にカカトを引きつけるように」と、早いタイミングで声かけをするのが有効的である。</p>
20	7. 足をグーではなく、チョキにして始める子がいる。	<p>子どもにとってはグーよりもチョキの方が自然な動きである。その足のさばきは倒立前転の指導段階でも取り上げられるので参照してほしい。</p>
		<p>グー式に統一して指導する必要はないと思われる。それよりも回転後半の起き上がりをスムーズにできるように仕上げる方が賢明である。</p>
		<p>回転後半ができるようになってからグー踏み切りに挑戦させれば以外とつかみが早い。</p>

図11

6	後転	21	<p>1. 後転で最も難しい頭越しの局面をどのように指導すればよいか？</p> <p>首の痛さを感じさせない「肘張り後転」のやり方を紹介したい。そのやり方は次の通り。</p> <p>ア. 長座姿勢から後方に回転し伸ばした足のつま先をマットつける。次に膝を開きながら上げてマットにつける。首の柔軟性を引き出す動きであり、ゆとりを持ってできるようにしておきたい。</p> <p>イ. 長座姿勢で両手(指)を組んで頭上にあげる。長座のまま後方へ回転する。頭上に足を上げ両腕を伸ばしたままマットに着ける。</p> <p>ウ. 補助をつける。補助は腰を持ち上げ、頭越し局面を超スローモーションで上に腰を持ち上げながら回転させる。首が痛いと感じたらすぐ両腕の肘を張ってマットを支え、首の痛さを防ぐように声かけをする。</p> <p>エ. 長座からゆっくりと運動全体を実施。自分でできそうな段階までは補助して首をならしながら回転を助ける。</p> <p>回転に少しスピードが出てくると腰をつかむタイミングが難しくなる。補助は腰を持ち上げなくても背中を押して回転をつけてやればひとりでもできるようになる。</p> <p>オ. 回転後の着地に問題が出てくる。最初の段階ではどうしても膝をつき正座の体勢になる。回転に自信がついてきたところで、膝をつかないで足裏でしゃがみ立ちとなよう指示する。</p> <p>カ. 頭越し局面で首が痛くなくてさばけるようになったらこの技は90%できあがったことになる。手のひらを上に向けて耳の横に普通の後転のさばきで行う。</p> <p>キ. しゃがみ立ちで両手を耳のところに持ってきて、手のひらが上を向くように構えて後転をやってみる。しゃがみ立ちから腰を少し遠くに下ろすようにして後転に入れば勢いがつくのでやってみるとよい。</p>	図5参照
		22	<p>2. 「肩越し回転」は後転の仲間？</p> <p>肩越し回転は後転の覚えはじめにしっかり修正しておく必要がある。</p> <p>これは後転の仲間ではない。どちらかといえば横転に近い。</p> <p>この運動構造上から頭越し局面が肩越し局面になってしまっは別のわざと考えるべきであろう。後転のよび運動にも入らない。</p>	図12
		23	<p>3. 坂道をつくって行う「後転」の練習方法の功罪？</p> <p>回転の勢いをつけるだけの目的であれば練習課題に入れない方がよい。</p> <p>ましてや肩越し回転しかできない子どもにはこの坂道マットでの練習は避けて方がよい。</p> <p>平地マットで頭越し回転のやり方をじっくり習得する必要がある。</p>	図13

		24	4. 回転力が弱い子どもの指導法は？	しゃがみ立ちスタートの場合：上体を前屈したまま、腰を後ろに引き、膝を伸ばし気味で腰をマットに下ろすことにより、上体の倒しが速くなり後方回転のスピードがついてくる。	図14
		25	5. ヒザで着地する子どもが多い。足の裏で着地する指導法は？	頭越し回転局面覚えはじめの段階では、大抵の子どもが正座になってしまう。頭越し回転ができるようになったら、すぐに足首を立てて足の裏で立つように指導する必要がある。	図15, 16
7	開脚前転	26	1. 足を開き出すタイミングをどのように指導するか？	<p><よび運動でやるべきこと>①長座から膝を伸ばした開脚座となる。</p> <p>②カートを20cmの高さに持ち上げたあと、いったんカートをマットに下ろしてから開く。</p> <p>③マットの端で開脚座(手を股のところでマットの端につく)から腰を浮かす。</p> <p>④上体を前に倒し、手に体重が乗ったら腰を引き上げながら開脚立ちとなる。</p> <p>⑤カカートが20cmの保持姿勢から、一気に開脚立ちへ持ち込む。ここでは絶対に膝を緩めたりまげたりしない。</p> <p>⑥背支持倒立(首倒立)から開脚立ちへ。開きだしが遅くも早くもできるようにする。</p>	<p>図17</p> <p>図18</p>
		27	2. 着手局面をどのように指導するか？	着手：指先を向かい合うように、腰の近くにつく。	
		28	3. うまく起き上がれない児童の指導法は？	<p>足を開くとき膝が曲がってしまうと開脚立ちができにくくなる。従って、膝を伸ばして行う段階的な指導が大切である。</p> <p>①長座からの開きだし動作で、完全な伸脚でのさばきを覚えなければならない。</p> <p>③前転の回転スピードがないときは遅く開きだし、早いときは高い位置から開き始めるとよい。</p> <p>④坂道マットを利用して、開きだしやつき手のタイミングなどを練習に取り入れてもよい。</p>	図19

		29	4. 開脚で膝が曲がってしまう児童の指導法は？	<p>①カートを20cmの高さに持ち上げてから、いったんカートをマットに下ろしてから開く。</p> <p>②マットの端で開脚座(手を股のところでマットの端につく)から腰を浮かす。</p> <p>③上体を前に倒し、手に体重が乗ったら腰を引き上げながら開脚立ちとなる。</p> <p>④カカートが20cmの高さから一気に開脚立ちへ持ち込む。ここでは絶対に膝を緩めたりしないように指導する。</p> <p>⑤背支持倒立(首倒立)から開脚立ちへ。</p>	
8	開脚後転	30	1. 足の開きははじめはどのあたりから？	<p>①まず、後転で足先がマットにつま先がついた後で足を開く。開脚のきっかけをつかむ。開脚立ちとなる。</p> <p>②次に、足を伸ばしたまま開きだしてみる。</p> <p>③長座から伸膝のまま後方へ回転してつま先がマットにつく直前に足を開く。 図20</p> <p>④頭越しの前に開き出すと回転が止まってしまう。</p> <p>⑤頭越しのところで開き始める。⑥頭越しのところで腰角を開き、開脚動作に入ることはよいやり方である。</p>	
		31	2. 段階的指導法を教えてください。	<p><よび技(後転)から入る> ①しゃがみ立ちで手のひらを上に向けて耳の横に構える。</p> <p>②あごを引いて背中を丸めて後転に入る。</p> <p>③後方への回転は、まず上体を後ろに倒すことで、後方への回転力を生み出す。</p> <p>④と同時に膝を抱え込むように引きつけて、回転力が上体から足に伝わるようにする。</p> <p>⑤後転の着地の時に少し足を左右に開く。このように後転の着地の寸前に開脚動作に持ち込むようにすると頭越し回転が保証される。</p> <p>⑥長座姿勢から、いったん前屈してから後ろに倒し(反動動作を使う)勢いをつけて開脚後転に入る。</p> <p>⑦仕上げとして、直立姿勢から実施してみる。また、坂道を利用してやってみるのもよい。</p>	

図17参照

図21

9	伸膝後転	32	どのような指導手順があるか？	<p><よび技でこの技のポイントを習得する>①しゃがみ立ちから後転(よび技)を行い手の押しはなしの感じをつかんでおく。</p> <p>②直立から伸膝で後方回転に入り、「後転(しゃがみ立ち)」を行う。</p> <p>③よび技「開脚後転」を行う。徐々に足幅を狭くしていく。</p> <p>④この間に手の押しと着足後に腰を引く動作を習得する。直立姿勢になる。</p> <p><もう一つのポイント>一般に、つま先を近くにつく方が起き上がりやすいように思われるが、実は頭越しの局面で腰をいったん伸ばす動作を入れた方が手の押しはなしがうまくいく。</p> <p>しかしこの動作は慣れてくるに従って(首が柔らかく使えるようになって)なくなってしまう動きである。</p>	図22
		33	手の押しはなしがうまくできない児童の指導法は？	<p>①よび技「開脚後転」で手の付き方、押し放し方を習得しておくことが大切になる。坂道マットでもやってみよう。</p> <p>②足先が遠くに流れると手の突き起こしが難しくなる。</p> <p>③頭越し局面でいったん腰を伸ばす反動を使うとその後足先が頭の近くに入りやすい。</p> <p>④足先がついたらまず腰をいちはやく後ろに引くようにすると突き放しの感じがわかる。</p>	図23
10	伸膝前転	34	どのような練習法がある？	<p>落差法の利用:短マット4枚の先端にすわり手を大腿部付近につき前屈するだけでも立てる落差から行う。次に後方へ回転し脚を高く保った体勢からやってみる。最後は前転から持ち込んでみる。</p> <p>落差法の続きとして、前転から持ち込んでみる。</p> <p>さらには倒立前転からも挑戦してみたい。</p> <p>坂道マットの利用:スタート地点を予め決めて取りかからないとうまくいかないなので注意が必要である。</p>	<p>図24</p> <p>図25</p> <p>図26</p> <p>図27</p>

11	壁倒立(壁に正面向き直立姿勢から)	35	1. 壁倒立の段階的な指導法は？	<p><よび運動からは入る> ①前後開脚立ちから、前足の膝をまげて着手、後ろ足を上下に振る。</p> <p>②膝を伸ばして後ろ足を振り上げることができたら、前足をまげ伸ばしながら後ろ足の振り上げができるようにする。</p> <p>③前足で少しけりを入れて振り上げ足が高く上がるようにする。</p> <p>④両手を少し上から振り下ろし、着手と同時に後ろ足を振り上げる。</p> <p>⑤このとき、両足は大きく開いたままで(両脚を交差させたり、狭く寄せたりしない)脚の振り上げができるようにする。</p> <p>⑥このとき、振り上げた脚が頭の上まで振り上げられるようにする。</p>	<p>図28</p> <p>図29</p> <p>図30</p>
				<p><目標わざの指導法> ①壁に正面前後開脚立ち、手を振り下ろしながら着手と同時に後ろ足を振り上げる。着手位置は30cm前後壁から離し、指は開き軽く関節をまげ、指先で体重を感じるようにする。</p> <p>②振り上げ足のみ壁にタッチ。タッチができたらすぐもとの構え(前後開脚立ち)に下ろす。</p> <p>③このとき、首を背屈、マットを見たまま行う。</p> <p>④できるようになったら、両足そろえて倒立静止。</p> <p>⑤最初は壁の近くに(20cmくらい)着手するが、なれてきたら徐々に離して行う。</p> <p>⑥下りるときは片足で壁を蹴って下りる。</p> <p>⑦着地するまで、マットを見たまま(首を起こす)にする。</p>	<p>図31</p> <p>図32</p>

36	2. ヒザが折れて頭から落下することを防ぐポイントがあれば？	<p><事態の予測> 振り上げ足の膝がまがると倒立位になったときにいろいろと予測できないことが起きてしまう。</p> <p>手の位置が壁に近すぎて頭が腕の中に入ってしまったたり、壁に腰や背中をつけて寄りかかるようになったら落下を防ぎようがなくなる。</p> <p>着手位置が遠すぎても、膝がまがった振り上げではうまく足が壁にタッチできずにつぶれてしまうので十分な注意が必要である。。</p> <p><おもな解決策> ①振り上げ足が壁タッチするまで膝をしっかり伸ばして行う。②着手位置が壁に近すぎないこと。③着手の時に顔を起こしてマットを見続けることなどが大切なポイントとなる。</p>	図33
37	3. 一応できるようになった後の発展的練習法？	<p>①正しい倒立姿勢になっているかチェックしておく。</p> <p>②片手を少し浮かしてみる。できたら交互に行う。</p> <p>③手の位置を壁に近づけたり、離したり少し前後に移動してみる。</p> <p>④カニ歩きで横に少しずつ移動してみる。ひねりを加えることもできる。</p>	図34
38	1. 倒立振り上げがうまくできない子どもの指導法？	<p><段階的指導法> ①小さな川跳びで両足着地となる。</p> <p>②小さな川跳びで片足着地ができる。</p> <p>③足の踏み替え(小さく空中で足の入れ替え)ができる。</p> <p>④足をより大きく振り上げて脚の交差ができる。 その要領でより大きな川跳びを行う。</p>	<p>図35</p> <p>図36</p> <p>図37</p>

39	2. 両手が同時についてしまう実施の修正方法？	<p><同時着手の原因> 倒立振り上げの要領で着手するのはいいが、上体のひねり(90度ひねり)がうまくできなくて同時に着手してしまう。</p> <p><同時着手の修正法> ①からだ(上体)を90度ひねって着手することをまず覚える。</p> <p>②前後開脚の足と平行に斜め前に着手する。皿回しをイメージした動きをよしとする。</p> <p>③手前に着く手(第1の手)が着いてから遠くの手(第2の手)を着くように時差をつけるように指導する。</p> <p>④着地は必ず片足で行い、もう一方の足は後ろに残して前後開脚となる。</p>
40	3. 手の構えはどのように指導したらよいか。	<p>基本的には両手の指先が向かい合うように着手する。従って、第二の手は内ひねりをしながら着くことになる。ここがちょっと難しくなるが、一度コツをつかんでしまえばすぐにできてしまう。</p>
41	4. よび運動(よび段階)を教えてください。	<p><倒立振り上げが基本である> ①壁に向かって片足振り上げの練習</p> <p>②振り上げ足のつまさきで壁タッチの練習。もう一方の足はできるだけ低く抑える。これで開脚度が大きくなり、側方倒立回転が大きな開脚でスムーズにできるようになる。</p>
42	5. 着地で足が交差してしまう児童への声掛けは？	<p>両足を同時に下ろさないで着地は片足(振り上げ足)で着地するよう声をかける。もう片方の足は後ろに下ろし前後開脚立ちに持ち込むように指導する。</p>

図32参照

側方倒立回
転

43	6. 振り上げが上ではなく横になってしまう児童への指導法は？	<p><脚の振り上げ方の問題性> 基本的には脚の振り上げ時の体の向きが異なるのでこのような疑問が生じると思われる。</p> <p>一つのさばき方は左右開脚立ちからそのまま側方に回転を起こすことをイメージしており、そのために脚を体側(横)方向に振り上げて回転を起こすやり方である。</p> <p>もう一つのやり方は左右開脚立ちから上体を90度ひねって前後開脚立ちとなり、上体を前に倒しながら脚の振り上げを行う。着手の時に90度ひねって、側方の回転に入っていくのである。</p> <p>このように技の運動構造を理解しないと質問のような事態が生じてしまう。</p> <p>どちらのやり方も可能であるが、正しく運動構造を理解すれば、後者のやり方が正しいことになる。</p> <p>前者のやり方は、左右開脚立ちから側方に着手するために側屈(横まげ)運動のように横に体を倒しながら、脚を横に振り上げなければならなくなる。脚を横に振り上げようとしても制限がかけられ、けり足の機能も十分果たせない。</p> <p>しかしながら、実際は体のひねりが小さいだけで側方(横)の回転を強調しているに過ぎない。その証拠に側方倒立回転の連続場合は、このやり方でないとうまくできないことが実験的にわかっている。</p> <p><単発の正しいやり方> 倒立振り上げと同じ振り上げを行う。倒立振り上げをしながら、着手前には上体をひねって(90度)側方への回転(空中局面)に切りかえる。</p> <p>着地に入るときは上体をひねり戻し(90度前後)して下向きに片足で着地し(前後開脚立ち)、上体を起こしながら左右開脚立ちとなる。</p> <p>しかし、このやり方は側方倒立回転の連続には不向きである。</p>	<p>図38</p> <p>図39</p>
44	7. 最終局面で、からだ が横向きで終わるのがよ いか、正面で終わるのが よいか。	<p>単発の場合はからだの正面が下向きで着地に持ち込む方がよい。</p> <p>連続の場合は上体を側方に向けたまま片足を着地する方がよい。</p> <p>連続は片足で着地した足先はいま来た方向に向けて着地するが、後足の向きは次の回転の方向に向ける必要がある。</p> <p>連続を考えると、ひねりを最小限に抑えた横向き体勢のまま左右の側屈動作の連続で行う実施が正しいやり方である。</p> <p>このわざの運動構造は左右開脚立ちからスターとし、正面向きの倒立振り上げを行ないながらからだをひねって主要局面の左右開脚倒立を経過して、終末曲面の下向き片足着地となる。そのあと上体が起き上がるに従い90度ひねって横向き(側方向き)となる技である。</p>	<p>図39参照</p> <p>図40</p>

13	頭倒立	45	1. 頭のどの部分をマットにつけるか？	①最初の導入段階では頭頂部をつく。②慣れてきたら頭の支持部分を、頭頂から前頭部(額部)に変える。首を背屈にすることで、前に倒れるのを防ぐことができるからである。	図41
		46	2. 手をつく位置はどこ？	正三角形の図形をテープでマット上に貼り付けて手と両手の位置をマークするとよい。頂点が頭。底辺の左右に両手を置く。	
		47	3. どこに力を入れるように指導するか？	<p><補助者をつける> 体重が頭にのる感じをつかませるのが難しいので必ず補助者を横につけて、以下のポイントを行う。ただし、子ども同士の補助はできるだけ避けるべきである。</p> <p><試技の手順> ①支持点が整ったら、両脚で少しだけ蹴って腰を浮かしてみる。腕の支えと腰を引き上げるタイミングが少しわかってくる。</p> <p>ここから補助者を横につける。補助は片方の手で子どもの腰に当て、蹴ってかかえ込みになるように指示する。他方の手はまげた膝を前から押さえる。腰と膝を挟みつけるように支え、頭の上に体重がのるようにバランスを取る。</p>	図42
		48	4. 頭倒立の段階的な指導法について	<p><よび運動と補助> 以下、必ず補助者をつけて行う。①両手の位置と頭の位置を確認する。</p> <p>②跳び箱(1段横置き)の前で土台となる両手と頭の三点をセットする。</p> <p>③足を跳び箱上にのせる。頭(頭頂)に重みがかかるように片足を上げていく。両手はしっかりサポートするように体重を支える。</p> <p>④いったん頭頂で支えたらそのまま前方へ前転する。…前方へ倒れることに不安を取るために行っておく。</p> <p>⑤頭支持部分を頭頂部分から額部分に変える。(前に倒れないようにするために)</p> <p>⑥片足を上げながら額部に体重がのることを実感させる。腰も膝もまげたかかえ込み姿勢で行う。頭の上でバランスを取ってみる。</p> <p><平地マットで行う> 補助者をつけ倒立までの練習。跳び箱を外してマット上しゃがみ立ちから、両足で軽くかけて腰を頭上に持ち上げてみる。</p> <p>補助者に腰を持ち上げてもらい頭支持でバランスを取ってもらうとよい。かかえ込み頭倒立の原型ができるようにする。</p> <p>「かかえ込み倒立」ができるようになったら、少しづつ体を上に伸ばしながら倒立へ挑戦する。</p> <p>…前に倒れたらブリッジへ。(ブリッジの練習もよび運動としてできるようにしておく必要がある。</p>	<p>図43(A)</p> <p>図43(B)</p>

	49	5. かかえ込み頭倒立の理想的なさばきのポイントは？	<p><理想形をつくる条件> 次の三点ができていれば「かかえ込み頭倒立」は完成される。</p> <p>①首が背屈になっている。</p> <p>②背中の中の線が垂直に立っている。</p> <p>③膝が腰の高さで、大腿部が水平となり、つま先がまっすぐに伸びている。</p>	図44
	50	1. 補助倒立の予備知識？	<p><補助倒立の条件> 実施者と補助者の関係は次の通り。</p> <p>実施者も補助者もともに倒立(振り上げ)の経験があること。</p> <p>できれば、膝を伸ばして倒立振り上げができること。</p> <p><実施者> : 振り上げ足の膝を伸ばして振り上げる。</p> <p>補助者に振り上げ足をもって倒立位まで引き上げてもらったら、ゆっくりと両足をそろえるようにする。</p> <p>途中で慌てて両足をそろえないようにする。足が重くなって補助しにくくなる。実施者は振り上げ足が倒立位まで上がるようにしっかり振り上げる。</p>	
	51	2. こどものどこをどのように補助すればよいか。	<p><補助者> : ①実施者の振り上げ足側(真横)に左右開脚立ち。</p> <p>②実施者の振り上げ足が腰の位置より上がったあたりで、振り上げ足のみ大腿部を両手でつかみ素早く持ち上げる。</p> <p>③そのまま両手で振り上げ足だけをもって倒立のところまで引き上げてやる。もう片方の脚は独りで補助されている脚にくっつけることができる。</p>	図45
			<p><注意すること> 補助者は実施者の真正面には立たない方がよい。それは振り上げ足の膝が曲がると正面からの補助では脚をつかみ損ねて落としてしまう恐れがある。</p> <p>つまり、振り上げ脚がしっかり伸びた実施に対しては真正面に立っても足を受け止めることは可能であるが、膝が大きく曲がった実施(振り上げ)に対しては振り上げ足をつかむことも両脚を受け止めることも至難のわざである。</p>	図46

14	補助倒立	52	<p>3. 補助者はどこに立てばよいか？子どもの正面か、真横か。</p>	<p>補助者が脚を持ってないと、実施者は戻ってくることを想定していないので、膝から落ちたりする。予備緊張ができない場合がほとんどであり事故のもととなる。</p> <p><補助者の行動>補助者は実施者の真横に立つのが正解で、しかも振り上げ足側に立つことが原則である。振り上げ足の上昇力がある内に実施者の振り上げ足のモモを上昇力に沿うように上に持ち上げてやるのがコツである。</p> <p><危険な補助>振り上げ足が止まったところでタッチするのは危険である。足が重くて持ち上げるのが困難になる。実施者と補助者が同時につぶれることもあるので危険である。</p>	<p>図47</p> <p>図48</p>
		53	<p>4. 子ども同士でやらせ方があれば知りたい。</p>	<p>基本的には少なくともカベ倒立が十分できるようになってからであればよいが、少なくとも補助倒立の危険性を十分理解させた上であれば挑戦させてもよいであろう。</p> <p><子ども同士の補助をやらせる場合></p> <p>①マットの上で行うこと。</p> <p>②最初の段階では、振り上げ足の太ももを両手で持って、ゆっくり軽く足を上下に振ってもらい補助の仕方を学ぶ。</p> <p>③次に軽い倒立振り上げを行い、太もものところをうまくつかみ運動を手助けするように倒立まで持ち上げてやる。</p> <p>もしこの体勢で実施者がつぶれるようだったら、すぐ安全に下ろすことを考えなければならない。</p> <p>そのためには持たない方の足はいつでも下ろせるように自由しておく必要がある。</p> <p><留意点></p> <p>①補助は実施者の安全を確保することが最も大切なことである。</p> <p>②あらかじめどうなったら危険であるかを予測しなければならない。</p> <p>③実施者の脚の緩み特に膝の緩みはあって当然なので、絶対安全のためには太もも(大腿部)をもって補助することが大切。</p>	<p>図45参照</p> <p>図49</p>

15	ブリッジ	54	1. 初めての子どもへの導入段階は？	<p><開始前の体勢>①マット上に上向きで横になった姿勢で、膝をまげて足を開き、かかとを腰につける。</p> <p>②手の平を上に向けて耳の横でマットにつく。この姿勢から背中をゆっくり持ち上げてみる。</p> <p>③腰と頭を持ち上げ高いブリッジを心がける。頭を上を持ち上げることが最初の難関である。</p> <p>④カカトをついて行うことがポイントになる。つまさきだちになると足首や膝の突っ張りが弱くなるからである。</p>
		55	2. できたと判定できるかたちは？	<できた判断>初歩的には、構えの姿勢から腰を浮かしながら頭をマットから離して浮かすことができればできたと判断される。
			3. 理想的なかたちを作るポイントは何？	<ブリッジの理想形>両腕両脚(ひざ)を伸ばした腰の高いブリッジが理想形といえるが、重要なことは腰の柔軟性より肩の柔軟性の高い実施が好ましいブリッジといえる。
		56	4. ブリッジの発展的な練習課題	<p><ブリッジの発展性>高いブリッジができるようになったら、①前後(手の方に、足の方に)にブリッジを揺すってみる。</p> <p>②片手、片足を交互に動かして手の方に3歩、足の方に3歩歩いてみる。</p> <p>③左右に歩いたり、まるく回ることもできるので挑戦してみるのもよい。</p>
		57	5. ブリッジでは腰の柔軟性と肩の柔軟性とどちらが大切か？その理由は？	<p><ブリッジで事故を未然に防ぐこと>①ブリッジをやってみると、まず腰の柔軟性に意識が集中する。</p> <p>この場合、ブリッジの練習をやり過ぎると腰を痛めるので注意が必要である。</p> <p>②ブリッジが一応できるようになったら、肩の柔軟性を高めたブリッジの習得を目指すべきである。腰の柔軟性よりも肩の柔軟性に意識を高めることが腰痛の事故を防ぐ観点からも大切である。</p>

図50

	58	6.ブリッジの発展的な練習法があれば？	<p><ブリッジの発展性>①ブリッジ回転に挑戦する。</p> <p>②そのやり方は高いブリッジを作って前後に大きくゆすることから始める。</p> <p>③大腿部に力を入れて手で押しはなして足上に立ち上がる。(前方へ回転)</p> <p>④逆に手の方にブリッジ回転をする(後方へ回転)。肩が手の真上より外に出るくらいの柔軟性がないと回転できない。</p> <p>⑤蹴った足が少し浮くようになったらそれが後方回転のきっかけとなる。</p> <p>ブリッジを前後にゆすながら回転を試みるよりも肩を手の外に出したまま止めておいて、けり足を強くすれば後方回転のきっかけがつかめる。</p> <p>⑥立位からブリッジ回転に挑戦する。左右開脚立ちからゆっくり反って、手をついたらさらに肩を入れた(反った)ところで蹴って後方へ回転する。</p> <p>⑦できたら、前後開脚立ちから後方ブリッジ回転にも挑戦してみよう。</p>	<p>図51</p> <p>図52</p>
--	----	---------------------	--	-----------------------

《 第5 学年及び第6 学年》 (器械運動)

技No	例示技	Qno	疑問・質問	指 導 内 容	資料
16	跳び前転	59	このわざ(の練習)に必要な予備知識は？	<p><予備知識> ①最も気をつけなければならないところは、空中局面から前転に持ち込むところである。</p> <p>②着手局面で腹屈頭位を考えると背中を丸め、前転の準備体勢を整えることである。</p> <p>③雄大な空中局面をつくるために、何らかの障害物を置く場合にはよほど注意を払う必要がある。空中局面で障害物に気を取られて、回転不足を起こすことがある。</p> <p>④障害物の大きさや高さで挑戦意欲を駆り立てることは絶対避けなければならない。</p> <p>⑤発展段階として、まずは空中局面で前方への回転が止まらない程度に体を開いて(伸ばして)行う。</p> <p>⑥最終的には空中局面を高く大きくさばくために体を反って回転をつける方法がある。小学生の中には空中でそり込んだポーズで跳び前転に挑戦する子は少なくない。</p> <hr/> <p><障害物を置いて> 小型跳び箱2段を使用</p> <p>②横2段の上にしゃがみ立ちから前転をする。</p> <p>③横1段の跳び箱を軽い助走からとび越して前転に持ち込む。</p> <p>④蹴って手をつくまでの空中局面をできるだけ大きくして前転を行う。</p> <p>⑤倒立前転を習得してからこのわざに挑戦した方がよい。</p>	<p>資料</p> <p>図53</p> <p>図54</p>

17	倒立	60	1. 段階的な練習方法が知りたい。	<p><倒立の練習課題> ①マット上で、前後開脚立ちから両手を前足の前に着手。後ろの足を上下に振ってみる(膝を伸ばして)。</p> <p>②後ろ足の振り上げに合わせて、前足の膝をまげ伸ばしながらリズムを取る。</p> <p>③振り上げ足を振り上げるときに前足で少し蹴ってみる。開脚して空中に両足が浮かば十分。</p> <p>④両手を前拳し、手を下ろしながら前足をまげ、前足で蹴って後ろ足を振り上げる。大きく開脚する。</p> <p>⑤振り上げ足が頭の上くらいまで上がって、前後開脚ポーズのままバランスがとれるようにする。</p> <p>⑥カベのところに移動して、カベ倒立に挑戦する(別項参照)。いろいろなカベ倒立の変化わざ(別項参照)に挑戦する。</p>	
		61	2. 手の置き方、目線はどこにもってくるべきか？	<p><手の置き方>①手を開き指先の第1, 2関節を軽く曲げて手をつく。両手の着手幅は肩幅程度。両手の指先はやや開き気味につく(必ずしも指先を前に平行につくことにこだわる必要はない)。</p> <p><目線>①倒立は必ず首を起こす(背屈)。首を両手の間に入れた腹屈の状態では自分の体の位置関係がわからなくなってしまう。体をしっかりコントロールするにはマットをしっかり見るようにすると背屈頭位となり倒立がコントロールしやすくなる。</p>	
		62	3. 補助の際にどこを持ってばよいか？	補助の立つ位置と補助の仕方(補助倒立の項参照)	図45参照
		63	4. 子ども同士の安全な補助法が知りたい。	「補助倒立の仕方」の項参照	図48参照
		64	1. 倒立前転の怖さはどこにあるか？	<p><怖さの原因>指導者はどこに怖さを感じるのでしょうか。練習の中で、子どもは自分のからだがどうなっているのか、どなるのか予測ができないから怖い思いをします。</p> <p>具体的には倒立から腕をまげて前転に持ち込むところは相当に熟練したものでも難しさを感じる場所である。</p> <p>どうしても上から下へ落下するイメージがある。倒立ができるようになった子どもでもゆっくり腕をまげるコントロールができないのである。</p>	図55

65	2. その怖さを解消するにはどんな方法があるか？	<p><怖さの解消>発想の転換が必要である。まず、上から下への運動をなくすことである。</p> <p>倒立から足先(下腿)を前に外すことが重要なポイントである。</p> <p>そのためには「肩を前に出していくと同時に体全体を前に倒していくのである。</p> <p>肩を前に出すので下腿も前に外れていく。頭がマットにつきそうになったら首を腹屈して首の付け根から前転に入る。</p>	図56
66	3. その段階的指導法が知りたい。	<p>◎新式指導法は以下のようにまとめることができる。</p> <p>倒立から肩を前に出すさばきは一見難しいようであるが、次の手順を踏めが初心者でも簡単に指導することができる。</p> <p>①腕を伸ばした前転を習得する。(前転の項参照)</p> <p>②両手を組んで前に出して構える。手をマットについたら肩を前に出ていき、両腕を伸ばすようにして前転に入る。</p> <p>③最後まで組んだ手は離さない。両腕の中に頭をしっかりと入れることになるが、この部分は初めての子でもすぐになれるようになる。</p> <p>④両足そろえて蹴ってもできるが、前後開脚でやると肩の乗り出しがやさしくなる。</p> <p>⑤両手を組んだまま伸腕でマットを支えてから前転に入る(倒立振り上げのようにする)。</p> <p>⑥倒立近くまで足を振り上げて肩を思いっきり前に出して伸腕での前転に挑戦する。意外と痛さを伴わないでできるようになる。</p>	<p>図57</p> <p>図58</p> <p>図59</p> <p>図60</p> <p>図61</p> <p>図62</p>
67	4. 「倒立前転」のための倒立の条件は？	<p>カベ倒立が20~30秒くらいできるようになったら挑戦できるでしょう。</p>	

68	5. 前転へ持ち込むタイミングは？	<p>倒立から腕をまげてからだを下げていくやり方は従来のやり方である。新式では足先から前に外し、伸身のままからだを前倒していく。</p> <p>伸身体勢で前に倒し、最後は背中を丸めて首筋から前転に入って行くことになる。</p> <p>頭はマットに近づいたら両腕の間に入れ、腹屈頭位で首からマットにつく感じで前転に入る。これが「伸腕伸身倒立前転」のやり方である。</p>
69	6. 倒立から前転に向かう時、どのようなもの(こと)をイメージすればよいか？	<p><どんなイメージ？> 倒立からからだを前に投げだす(丸太が前に倒れるイメージ)感じからこのわざは始まる。投げ出しが始まったらそれに併せて肩を伸腕のまま前に出していく。</p> <p><恐怖感のイメージ> 従来のやり方では、腕をまげてからだを沈めるところで体重が前にかかったり手前に戻ったりするのでコントロールが難しく、自分の体重が覆い被さってくるイメージが強い。</p> <p>膝で顔や旨を強打する事態は枚挙にいとまがない。現に今回の実験中のこどもが膝で唇をけがをした。</p> <p>ここで提案する「伸腕伸身倒立前転」の道しるべを順序よく消化していけば何の恐怖心もなく習得することができる。</p>
70	1. そもそもロンダートとはどのようなわざか？日本語の表記は？	<p><日本語の表記> 表記法では「側方倒立回転1/4ひねり後ろ向き両足(閉脚)立ち」となる。</p> <p><わざの動き方> 前方への助走から「ホップ～側転とび～倒立の局面で1/4ひねり～後ろ向き立ち」となるわざである。</p> <p><わざの特性> 後方系のわざは前向きの助走からいきなり後方系(後転飛びなど)のわざに入ることはできない。</p> <p>そこには「ホップ～ロンダート」につなげて初めて後方系のわざが可能となる。</p> <p>言い換えると、前方移動のわざから後方移動のわざへの方向変換を可能にするつなぎわざである。</p>

19	ロンダート	71	2. ロンダート(A)と側方倒立回転(B)、どこが違う？	<p><運動構造の違い> どちらも側方倒立局面に至るまでは同じといえる。異なってくるのは倒立局面から(A)片足で下向きに下りるか(B)両足そろえて下向きに下りるかの違いである。</p> <p>終末局面:(A)は横向き左右開脚立ちで終わる。(B)は両足着地で後ろ向き両足着地で終わり跳び局面が入る。</p> <p>つまり、(A)は片足着地のあと後ろ足を下ろしながら上体を側方向きにひねりながら起き上がってきて側方倒立回転が完成する。</p> <p>(B)は両足着地のあと上体を後ろ向きに起こし手を上に引き上げながらジャンプや後転とびあるいは接点系のわざ(伸膝後転や後転倒立)にも連続できる。(B)はこのように後方回転技の助走的な役割を果たすことになる。</p> <p><特殊なさばき> (A)、(B)双方とも片手で捌くこともできるが、(A)の場合は第1の手(最初に着手する手)でも第2の手(後でつく手)でも可能である。</p> <p>(B)は第1の手(近につく手)では少し練習すればできるようになるが、第2の手(遠につく手)ではかなり難しい。</p>	図63
		72	3. ロンダートを習得(練習)するねらいは？	<p><習得のねらい> 前方に助走していきなり後転とびなど後方系わざを始めることはできない。そこでロンダートのわざを使って、助走の力を後方へ方向変換して後方の連続技につなぐ、とても重要な役割を持ったわざである。(先述)</p>	図64
		72	4. ロンダートへの導入法？	<p><導入の道しるべ> 側方倒立回転ができるようになったら、倒立位で両足をそろえて着地に持ち込む練習を行う。両手の突きはなしを意識しないで下向きで両足着地するだけなのでさほど難しくはない。</p>	図65
		74	1. どのような「よび運動(わざ)」があるか？	<p><クリアしておきたいこと> ①マット上でブリッジができる(マットを見るように首の背屈体勢)。</p> <p>②カトをついて両手両足が伸ばせる。</p> <p>③前後にゆることができる。</p> <p>④カベ倒立ができる。</p> <p>⑤足をよく伸ばして振り上げ倒立ができる。</p> <p>⑥カベから50cm程度着手位置を離してできる。肩が前に出ないでむしろ手の真上にあること。ひざをしっかりとのばすことができる。</p>	

20	倒立ブリッジ	75	2. 「倒立ブリッジ」の練習で危険なことは？	<p>①膝がまがった倒立からブリッジへ持ち込んだ場合、足の裏全体で支えられずつま先立ちとなることが多い。</p> <p>②つま先立ちでブリッジをつくると膝が前に出てつぶれてしまう。足首や膝を痛めたりするので注意が必要。</p>
		76	3. 「倒立ブリッジ」の発展的練習課題？	<p><さらなる発展性を求めて> 一応倒立ブリッジができるようになったら、次の点に気をつけて練習する。</p> <p>①倒立で上に伸び上がること。(肩が上に引き上げるという感覚は子どもの感覚にはないものだが、「上に伸び上がって」というと大抵の子どもはすぐに反応できる。)</p> <p>②上に伸び上がった肩の位置をそのまま維持して、あるいはむしろ手前に肩を引くようにし</p> <p>一般的に、ブリッジは腰の柔らかさだけが強調されやすいが肩の柔軟性こそが大切だということを留意してほしい。</p>
		77	4. 倒立から前方ブリッジ回転へ挑戦したい。	<p><ブリッジ回転の質を高めるポイント></p> <p>ポイント1: 開脚ブリッジ回転に挑戦する場合、倒立から肩のつり上げ、手前に引く動作を必ずやってほしい。肩の線がすうきりとしかも楽にできることが実感できる。</p> <p>ポイント2: 左右開脚で着足する場合、カカトをつけて行うことが大切である。その場合つま先を外側に開いて行うこの足先の向きで膝関節の強さが出て安定した大きなブリッジができる。この足首のかたちは「片足ブリッジ」を行う場合も同じである。</p> <p>ポイント3: 「片足ブリッジ」あるいはその連続を行う場合は、上に残る足をすぐ下ろさずに上に保持するようにする。下の支持足(片足)の強さを引き出す必要がある。</p>

図66