

読売新聞、縄跳び取材

平成 27 年（2015 年）5 月 9 日（土）、読売新聞東京本社編集局運動部記者の北谷圭氏から取材を受けた。

取材内容は縄跳び。青少年の体力低下に歯止めをかけるべく、縄跳びの価値を発信したいとのこと。

取材場所は姫路市立高浜小学校体育館。

また事前に縄跳び指導の記録も知りたいということであった。

体操教室が始まる 30 分前に体育館の玄関で待ち合わせとなった。

教室が始まるまで縄跳びについての取材を受ける。

また教室が始まってからは、団員が縄跳びを練習する風景を撮影したり、団員にインタビューをしたり、保護者の意見を聞いたりして記事の材料を集めておられた。

その記事が以下。勤務校の同僚が記事をパウチしてくれた。

25 スポーツ 13 S 2015年(平成27年)5月15日(金曜日) 前頁 5画

2011年、教育研究団体「OJSS」で体育授業研究会の代表を務める根本正雄氏にテレビ局からの出演依頼が届いた。運動が苦手な、立ち幅跳びで数センチも跳べなかった40歳の女性を、30秒跳べるようにできるか、との企画だった。結果は、計り時間の指導で14.3%。教えたのは、膝をしっかりと曲げる、かかとを上げて跳ぎ、踏み切るときに両手を振り上げ、着地で下ろすの3だった。子供で実践できるかどうかを探るため、全国約50の小学

SPORTS IN LIFE
検証 子供の体力 ⑩

縄跳び 跳ぶ力鍛える

校に文書を送り、2時間の授業だけで、どこまで伸びるか調べてもらった。千葉県の学校では、クラス平均で18秒も伸び、50秒向上した児童もいた。それまで上手に跳べなかった子供ほど記録が向上し、教師たちから「手品のよう」と喜ばれた。根本氏は「体の使い方さえ覚えれば、記録を伸ばせる」と確信した。

「多くの技があって、子供が飽きない。基本的な体の使い方を覚えるには、びったりです。」兵庫県姫路市立市立二重の藤沢芳昭教授は、20年担当した5年生の3クラス（計91人の児童は、88人が二重跳び連続10回）の目標を達成した。「クリアして、跳び上がった喜んでいる児童もいた。少しの自信が、子供たちを大きく変えていく。運動の本来的目的は、そこにあると思います。」（北谷圭）

体の使い方記憶し磨く

園の「体力・運動能力調査」によると、9歳男子の立ち幅跳びは、種目に追加された1983年の160・6センチが、昨年は144センチと約16センチ下がった。外遊びの減少などにより、手の振りや足の掛け伸ばしを同時に行うことが苦手にされる。改善策の一つとして、根本氏は縄跳びを挙げた。

ケンケン、スクワットでも効果

週に2回、2分間の体操で、1か月後にはジャンプ力が大幅アップ——。筑波大の征矢英昭教授（運動生化学）らが考案した「ジャンプ体操」は、軽快な音楽に合わせたケンケンやスクワット、ギャロップ（スキップの一種）などで、体の使い方を覚えていく。

2013年、仙台市内の小学5年生86人が実践した結果、1か月で約8割の児童が垂直跳びの記録を向上させ、平均で3.2センチ伸びて32.1センチとなった。同学年で体操をしなかったグループ（62人）のプラス1.5センチを大きく上回った。

東日本大震災で深刻な被害があった別の小学校でも実施し、体操後は児童の気分の変化が明らかに。「落ち着いた」「活気にあふれた」「イライラした」などの項目を各5段階で選ばせたとこ、体操前より「活性化（いきいきする）」「快適度」の数値が上がった。征矢教授は「前向きに、楽しんでやるのが大切。運動を好きになり、継続する意欲にもつながっていく」と話している。

二重跳びに挑戦する子供たち（兵庫県姫路市で）

尊敬する根本正雄先生の記事とともに掲載され、私にとっては大変光栄なことである。

事前に北谷氏から依頼があった教職歴における縄跳びや鉄棒の過去の実践については、教務必携からピックアップし一覧にしてお渡しした。

記録のピックアップには3日ほどかかったが、自身の振り返りのいい機会となった。

以下がその記録である。

昭和60年度	神崎郡福崎町立田原小学校	4年担任	記録なし
昭和61年度	神崎郡福崎町立田原小学校	5年担任	記録なし ※教育技術の法則化運動を知る。向山洋一氏が代表。
昭和62年度	神崎郡福崎町立田原小学校	6年3組	記録なし ※結婚
昭和63年度	神崎郡福崎町立田原小学校	3年2組	(在籍28名) 28名中25名が逆上がり達成(達成率 89.2%) ※この年から、逆上がり全員達成に力を入れる。
平成 元年度	神崎郡福崎町立田原小学校	4年2組	(29名)そのまま持ち上がり。 逆上がり29名中29名(100% 全員達成) ※長男誕生
平成 2年度	姫路市立船場小学校	5年3組	(34名) 逆上がり 4月:26名 → 3月:31名(91.1%) ※逆上がり補助具の「くるりんベルト」を使用開始。
平成 3年度	姫路市立船場小学校	6年3組	(32名)そのまま持ち上がり 逆上がり 11月:30名 → 3月:31名(96.8%)
平成 4年度	姫路市立船場小学校	4年2組	(32名) 逆上がり 4月:25名 → 3月:31名(96.8%) ※次男誕生
平成 5年度	姫路市立船場小学校	5年2組	(31名)組み分けあり持ち上がり 逆上がり 3月:30人(96.7%) 二重跳び1回 12月:28名 → 3月:30名(96.7%)
平成 6年度	姫路市立船場小学校	6年2組	(31名)持ち上がり 逆上がり 3月:30名(96.7%) 二重跳び1回 3月:30名(96.7%)

平成 7年度 姫路市立船場小学校 5年1組 (39名)
逆上がり 4月:35名 → 3月:39名全員達成 (100%)
二重跳び1回 12月:33名 → 3月:38名 (97.4%)

平成 8年度 姫路市立船場小学校 6年2組 (36名) 持ち上がり
逆上がり 4月:36名全員達成 (100%)
二重跳び10回 12月:32名 (88.8%)
※二重跳びの目標回数を10回にする。長女誕生。

平成9年度 姫路市立船場小学校 2年3組 (29名)
逆上がり 5月:7名 → 3月:28名 (96.5%)
二重跳び10回 10月:9名 → 3月:15名 (51.7%)

平成10年度 姫路市立四郷小学校 6年同和加配のため、担任せず。
従って、逆上がりも縄跳びも実践記録なし。

平成11年度 姫路市立四郷小学校 5年2組 (27名)
逆上がり 4月:16名 → 6月:27名 (100%) 全員達成
二重跳び10回 5月:18名 → 12月:24名 (88.8%)
※この年、朝日新聞の取材を受けた。

平成12年度 姫路市立四郷小学校 6年1組 (41名) 組替え持ち上がり
逆上がり 5月:29名 → 3月:39名 (95.1%)
二重跳び10回 12月:38名 → 2月:39名 (95.1%)
※この年に明治図書からビデオ「縄跳び運動の教え方」を出版。

平成13年度 姫路市立四郷小学校 5年1組 (39名)
逆上がり 4月:20名 → 3月:29名 (74.3%)
二重跳び10回 4月:21名 → 3月:31名 (79.4%)
※この年、ネットサークル「TOSS 体育縄跳び研究会」発足 (9/25)
※テレビ大阪からの依頼で大阪の2少年に逆上がり指導を学校で収録。

平成14年度 姫路市立四郷小学校 6年1組 (41名) 組替え持ち上がり
逆上がり 4月:18名 → 3月:37名 (90.2%)
二重跳び10回 4月:32名 → 10月:40名 (97.5%)
長縄1分間 115回 (縄チャレ3位)
※2年生を借りての二重跳び実践をまとめたものを明治図書から出版
「二重跳び連続3回新ドリル」明治図書
※この年から縄跳びチャレンジランキングを開始

平成15年度 姫路市立四郷小学校 4年1組 (28名)
逆上がり 4月:11名 → 3月:25名 (89.2%)
二重跳び10回 4月:9名 → 3月:25名 (89.2%)

長縄 1 分間 1 0 3 回 (縄チャレ 1 0 位)

平成 1 6 年度 姫路市立四郷小学校 5 年 1 組 (2 9 名) 組替え持ち上がり
逆上がり 2 9 名 (1 0 0 %) 全員達成
腕支持後転 4 月 : 1 1 名 → 7 月 : 2 9 名 (1 0 0 %) 全員達成
二重跳び 1 0 回 4 月 : 2 6 名 → 3 月 : 2 6 名 (8 9 . 6 %)
長縄 1 分間 1 4 5 回 (縄チャレ 2 位)
※自分の教職史上初めて 腕支持後転 1 0 0 % を達成。
※この年から TOSS のセミナーでの講師依頼が増える。

平成 1 7 年度 姫路市立四郷小学校 6 年 1 組 (2 9 人) 組替え持ち上がり
逆上がり 4 月 : 2 6 名 → 6 月 : 2 8 名 (9 6 . 5 %)
腕支持後転 4 月 : 2 4 名 → 6 月 : 2 7 名 (9 3 . 1 %)
二重跳び 1 0 回 4 月 : 2 4 名 → 1 1 月 : 2 7 名 (9 3 . 1 %)
長縄 1 分間 1 6 1 回 (縄チャレ 1 位)
※読売新聞から体操教室で取材を受ける。(5/21)

平成 1 8 年度 姫路市立四郷小学校 5 年 1 組 (3 0 名)
逆上がり 4 月 : 2 0 名 → 1 月 : 2 5 名 (8 3 . 3 %)
二重跳び 1 0 回 4 月 : 1 0 名 → 3 月 : 2 8 名 (9 3 . 3 %)
長縄 1 分間 1 2 6 回 (縄チャレ 1 3 位)

平成 1 9 年度 姫路市立手柄小学校 5 年 1 組 (3 3 名)
逆上がり 4 月 : 1 9 名 → 1 1 月 : 3 1 名 (9 3 . 9 %)
二重跳び 1 0 回 4 月 : 1 4 名 → 3 月 : 1 6 名 (4 8 . 4 %)
長縄 1 分間 1 0 1 回 (縄チャレ 3 2 位)
※この年、加東市立米田小学校の校内研修講師に招かれる。

平成 2 0 年度 姫路市立手柄小学校 4 年 1 組 (2 8 名)
逆上がり 4 月 : 1 2 名 → 3 月 : 2 5 名 (8 9 . 2 %)
二重跳び 1 0 回 4 月 : 1 7 名 → 3 月 : 2 4 名 (8 5 . 7 %)
長縄 1 分間 1 6 4 回 (縄チャレ 3 位)

平成 2 1 年度 姫路市立手柄小学校 4 年 3 組 (3 4 名)
逆上がり 4 月 : 1 8 名 → 7 月 : 3 3 名 (9 7 . 0 %)
二重跳び 1 0 回 1 2 月 : 1 6 名 → 月不明 : 2 2 名 (6 4 . 7 %)
長縄 1 分間 1 2 6 回 (縄チャレ 9 位)

平成 2 2 年度 姫路市立手柄小学校 5 年 1 組 (3 5 名) 組替え、持ち上がり
逆上がり 4 月 : 2 7 名 → 9 月 : 3 5 名 (1 0 0 %) 全員達成
二重跳び 1 0 回 4 月 : 2 5 名 → 1 2 月 : 3 4 名 (9 7 . 1 %)
長縄 1 分間 1 3 8 回 (縄チャレ 6 位)

平成23年度 姫路市立手柄小学校 6年3組(34名)組替え、持ち上がり
逆上がり 4月:29名 → 5月:34名(100%)全員達成
二重跳び10回 11月:29名 → 3月:31名(91.1%)
長縄1分間 112回(縄チャレ18位)

平成24年度 姫路市立手柄小学校 3年2組(31名)
逆上がり 4月:21名 → 1月:31名(100%)全員達成
二重跳び10回 4月:10名 → 1月:17名(54.8%)
1分間長縄 Aチーム 121回(縄チャレ6位)
Bチーム 102回(縄チャレ11位)

平成25年度 姫路市立手柄小学校 4年1組(31名)組替え持ち上がり
逆上がり 4月:23名 → 12月:30名(96.7%)
二重跳び10回 4月:18名 → 12月:24名(77.4%)
1分間長縄 Aチーム 130回(縄チャレ4位)
Bチーム 114回(縄チャレ5位)

平成26年度 姫路市立手柄小学校 5年1組(31名)組替え持ち上がり
逆上がり 4月:25名 → 10月:31名(100%)全員達成
二重跳び10回 4月:18名 → 12月:30名(96.7%)
1分間長縄 Aチーム 139回(縄チャレ3位)
Bチーム 125回(縄チャレ4位)

※この年、3クラス教科交換で体育を担当。逆上がりは学年91名全員達成。

平成27年度 姫路市立手柄小学校 6年3組(30名)組替え持ち上がり
逆上がり 4月:29名 → 3月29名(96.6%)
二重跳び10回 4月:29名 → 3月29名(96.6%)

平成28年度年29年度は初任者指導教員として再任用された。

平成30年3月末日で教職を引退する。

平成30年8月、NPO法人放課後等デイサービスに再就職。

ついでに2005年5月21日での読売新聞体操教室取材の記事も載せておく。

た的のポードに向かつて
投げ、合計得点で争った。
参加者はじっくりと狙い

早朝野球

姫路早朝野球(21-28日)

ウィークス3-1-COBR
A-1-ペンズ2-1-野里
フティプランニング9-1-2
ポーターズ3-1-雷電7-0

0白熊ルーザースセー
フティプランニング9-1-2
ポーターズ3-1-雷電7-0

▽6年生 荒田4-3夢
大会21-28日・住吉小な
日・深江球場など

甲南軟式野球リーグ(29
日・深江球場など)

▽市長杯A組 神明4-1

新多聞
明舞明石
ス、東多
2舞子
京阪神
試合(29
日)

姫路市飾磨区阿成鹿古の
市立高浜小学校の体育館。
毎週土曜日になる、動き
やすい格好をした児童ら
が、跳び箱を得意し、マッ
トを床に敷く。勢いよく助
走をつけてジャンプし、着
地が決まるとうれしそうに
表情を見せる。

「体操の魅力を多くの子
どもに伝えよう」と197
3年に発足。同小学校の児
童を中心に、1、6年の計
97人が参加している。教諭
や体操経験のある主婦らの
指導を受けながら、低学年
と高学年に分かれ、週一回
練習している。

種目は8段の跳び箱やマ
ット運動、高さ2分の鉄棒
が飛ぶことにはなく、児童ら
は伸び伸びと体を動かして
いる。

跳んだり、倒立をしたりと
難易度の高い技に挑戦。初
回は「小学2年から始め
たい」と笑顔を見せた。

練習がとて楽しいの
で、バック転ができるよう
になった」と話す。同小3
年の沢井はつぎさん(8)も
たすばかり。みんな楽しん
で体を動かしています」と
選手らは年に数回、市の
オリンピックにも出てみた
話。

仲間 チーム 訪問

伸び伸びジャンプ

2005.5.30

弓道

第22回ベロン祭協賛相
生市弓道大会(29日・相生
市民会館弓道場)

▽高校男子①有本恭光
(太子)②西畑貴史(同)③
正田圭吾(上郡)④同女子①
太田菜津実(太子)②小谷香
織(上郡)③新田朋子(太子)

▽一般男子二段以下①大塚
光生(上郡)②同女子①
(赤穂)②友友会③国広也
(甲南高校OB会)④同四段
以上①小野益郎(クロリ
1弓道部)②河本誠裕(上郡
市役所A、FC西宮B3)

サッカー

弓道会③鈴木重行(加西弓
友会)④一般女子①桜井富
美子(王子弓道会)②藤田あ
ゆみ(明石弓友会)③山下美
恵子(三菱電機紅菱会)

興社人サッカーリーグ
戦前期第8節(29日・播磨
光都サッカー場)

▽1部 津田SC4-0
日本触媒姫路、鹿陵FC2
1-0FC加古川、鹿野FC2
3-1OKANEKA
FC西宮A1-1神戸
市役所A、FC西宮B3

フットサル

1ヤンマー尼崎②部 C
OREA HYOGO F
C2-1明石FC、高砂ミ
ネイロ②0白鳥FC、明
倫FC①武庫川同好会、
御津FC①津田SCサ
テライト、FC AREA
神戸市サッカー協会社会
人リーグ戦(29日・住友
ムナ)

メジャー2-1チャ
ンボンス、住友マ
1三菱FC、JFE建材4
0神戸FC、FCオル
フェス①0Kawasa
ki(A)、猛獣王1-0
a、ブラックリスト15-0
FCアハトフュスレル、
FCポウルド10-2キャ
プ①近畿福祉大学、α5-3
RE7①ショウワSC

飾磨地区体操スポーツ少年団 姫路市



「楽しくをテーマに練習する児童ら姫路市立高浜小体育館で」

第59回
車競技大
石公園自
V(神戸商
(三田)②
戸工)③
慶多(三
東森晃(1
速度競争
ンCCD)
命館大(3
第三)④

易

界

19
休み

が