

## 姫路市立手柄小学校 校内研修

2015年11月30日(月)

### 縄跳び指導資料

スモールステップで誰もができるように！

# 短縄 長縄の指導法

藤澤芳昭

## 年間通しての縄跳び指導

縄跳びは非常に優れた運動材であり、次のような特性を持つ。

- ① 1人で、どこでもできる。
- ② 老若男女、年齢、体力に応じて自由に課題を選べる。
- ③ 人間の体力で最も大切な足、腰の筋肉を鍛えることができる。
- ④ 心肺機能が十分に養える。
- ⑤ 仲間とのコミュニケーションがとれる。
- ⑥ 費用がかからない。
- ⑦ 運動のリズム感が養え、すべてのスポーツの基礎的動きがつけられる。
- ⑧ いろいろなスポーツに役に立つ足のステップの基礎が身につく。  
(太田昌秀「楽しいなわとび遊び」ベースボールマガジン社より)

スポーツの開始段階でジョギングやランニングによって筋温を高めるのは一般的なウォームアップの方法であるが、縄跳び運動もまたジョギングやランニングに勝るとも劣らない方法である。

小学校段階での縄跳び運動は、筋温を短時間で高めるとともに、太田氏のいう③④⑦⑧を養うことができる。

水泳や運動会の練習以外の全体育の授業での導入として縄跳びを取り入れることで、子ども達の運動センスを伸ばすことができる。

ウォーミングアップとして年間を通しての縄跳び指導を勧めるゆえんである。

### 1 授業の始め

10種類ぐらいの技を淡々と進める。クラス全員がそろっていなくても始める。できない子がいてもどんどん進める。最高回数は10回とする。それ以上多いとやる気がでなくなる。

毎時間やっているうちにできるようになってくる。

- 例
- ①前跳び 10回。できたら座ります。
  - ②後ろ跳び 10回。できたら座る。
  - ③前パーグー跳び 10
  - ④後ろパーグー跳び 10
  - ⑤前チョキグー跳び 10
  - ⑥後ろチョキグー跳び 10
  - ⑦前かけ足跳び 10
  - ⑧後ろかけ足跳び 10
  - ⑨前あや跳び 3
  - ⑩後ろあや跳び 3
  - ⑪前かけ足あや跳び 3
  - ⑫後ろかけ足あや跳び 3
  - ⑬前交差跳び 3
  - ⑭後ろ交差跳び 3
  - ⑮前かけ足交差跳び 4
  - ⑯後ろかけ足交差跳び 4
  - ⑰前二重跳び 1→2→3→5→10
  - ⑱後ろ二重跳び 1→2→3→5→10
  - ⑲前はやぶさ 1
  - ⑳前三重跳び 1
  - ㉑30秒間1回旋1跳躍速跳び(回数を数えさせる)

最後には必ず「30秒間速跳び」をさせる。30秒間で70回跳べれば、二重跳びが1回跳べる。

### 2 なわとび級表とチャレンジシールで自主練を促す

時間をとってなわとび級表の使い方説明をする。

子ども達には、赤鉛筆かマーカーを1本と級表とチャレンジシールを持たせておく。

なわとび級表Aの見方を説明します。

表の左上、前両足10を指で押さえなさい。例えば、続けて前両足跳びを42回

跳んだとします。そうすると、縦に10,20,30,40の4つのマスがぬれます。

次に前両足で60回やりたいとします。40足す20回で60ではありません。もう一度最初から10,20,30,40,50,60と跳んで、50と60のマスがぬれます。

次は横に見ます。20級を見なさい。前両足10、前かけ足10、後ろ両足2、後ろかけ足2の4つが全てクリアして20級です。

どれか、一つでも欠けていたら20級にはなりません。

20級をクリアしたら白いチャレンジシールを1本貼ります。19級が白2本、18級が3本、17級が4本、16級が白5本。

15級になると黄色のチャレンジシールが1本貼れます。

二人いっしょに跳んで教えてもかまいません。交代で跳んでもかまいません。

縄跳びの授業開きのときに一度だけ級表の使い方を説明する。

次の体育の時間からは、「ペアで級表を進めなさい。時間は5分です。」と指示すればよい。

子ども達にとって級表がなかなか進まないときもある。コツがつかめないためだ。そういうときは、後に述べる個技の指導をはさんでいけばよい。

なお、チャレンジシールは1枚100円。東京教育技術研究所で扱っている。

インターネットからの注文は <https://www.tiotoss.jp/> の「成功体験」タブからできる。

### 3 男女対抗 二重回し跳び（二重跳び）リレーで盛り上げる

二重回しリレーをする。

二重まわしリレーとは、次のようなことである。

○○○○○○○ B 男の子

○○○○○○○ A 女の子

男の子と女の子が向かいあって一列に並ぶ。最初の子Aの子とBの子が立つ。となりの子（次番の子）も立っている。それ以外の子はすわっている。

ヨーイドンで、二重まわりを始める。

失敗するまで続けられる。二重まわしのやり方は、ゆっくりでも速くても、どれでもいい。

但し、二重まわしのみを連続する。

さて、次の番へのリレーを、子どもたちは遅くやろうとする。時間をかせぐのである。

それで「ひきのぼし防止のルール」がいる。

「五秒以内に次の人が始めないと失格」とするのである。

人数がちがう時は、はじめにやった子が再度やる。

並べ方はどうでもいいが、私は最初の頃は朝礼順、のちに「作戦会議」で決めさせた。

冬の体育の一コマにこれを入れると楽しい。

（教室ツーウェイ 1991年10月号 向山論文より引用）

### 4 授業の終わり

なわとびを使った体育の授業。終わったあと、なわとび（正式には跳び縄だが）忘れられていることがある。

私のクラスでは忘れることはない。体育の最後の最後に「好きなとび方を十回やって終わり」というからである。

（向山洋一「子どもが燃える授業には法則がある」明治図書）

### 5 伴一孝氏の二重跳び指導法

私は縄跳びにはうるさいです。

何しろ、今まで受け持った子で、二重跳びが出来ない子は一人もいない（おそらく）はずです。

別に無理して練習しなくても、二重跳びは自然にできるようになります。

「1分間に150回跳びなさい」と言えばよいのです。

体育の時に、毎時間ストップウォッチで1分間計ってあげます。

1分間に150回跳べるようになれば誰だって二重跳びはできるのです。（教師がそう信じるのが大切です）

1年生から6年生まで、全て担任しましたが二重跳びのできない子は一人もいませんでした。

ジャンプして手を二回叩く方法も、もちろん優れた方法です。

初期の『教室ツーウェイ』誌でも特集されました。

ジャンプして手を二回叩く。

↓

ジャンプして腿を二回叩く。（これでタイミングがつかめる）

↓

真ん中から半分にした跳び縄を持って二重跳びをする。

↓

普通の跳び縄で二重跳びをする。

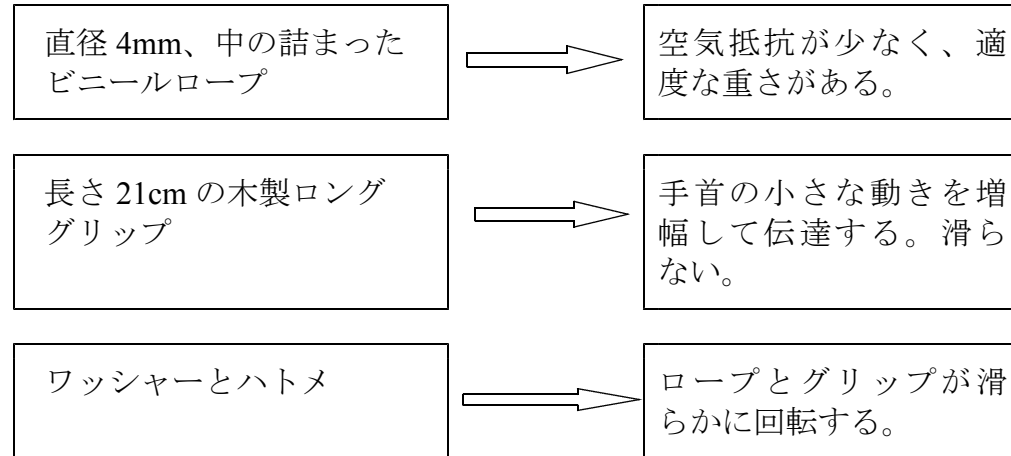
1週間程度で「二重跳びをとにかくできるようにする」には、適しています。ですが、見通しを持って指導できるならば、「1分間に150回跳びなさい」の方が、はるかに楽で、無理がありません。

（向山洋一体育実践研究会 SPECIAL EDITION VOL.9より引用）

# 短縄跳びの基礎・基本

## 1. 跳ぶ前にすること

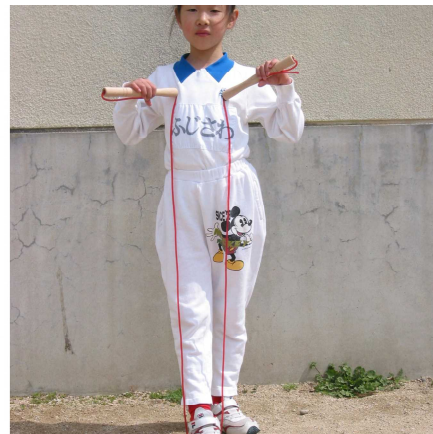
(1) スーパーとびなわをを用意する。



※駄菓子屋や文房具店には100円程度の跳び縄を売っているが、日本製のこのロープは値段の割には機能的であり、低学年にはお勧めだ。

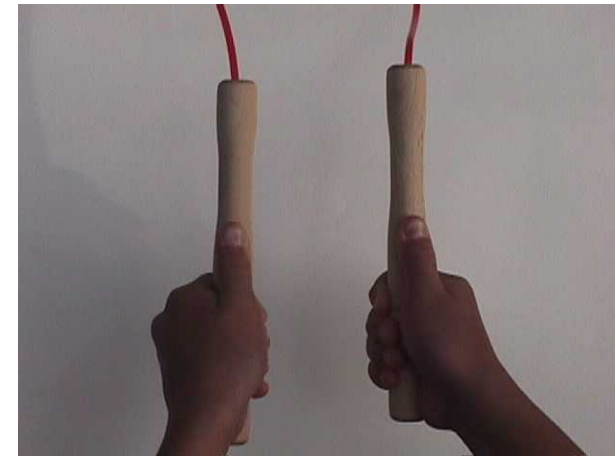
(2) ロープの長さを調整する。

- ・片足でロープを踏み、ロープの両端が胸のところにくるように長さを決める。
- ・ロープの端についているハトメを移動させ、ペンチでつぶす。
- ・余ったロープはハトメから 5cm ほど残して切る。

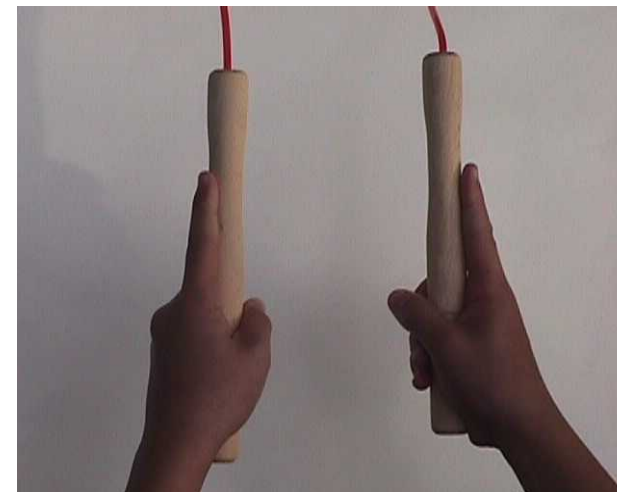


(3) グリップの握り方を指導する。

あやとびをするときと、二重跳びをするときでは、グリップの握り方が異なる。



二重跳びの握り方  
親指を伸ばす



あや跳びの握り方  
人差し指を伸ばす

## 2. 基本姿勢を身につける



- 踵を浮かせてつま先立ちになる。
- 両足をそろえる。
- 背筋を伸ばして前を見る。
- 肩の力を抜く。
- 脇は軽く締める。
- グリップは腰のあたりで構える。

この基本姿勢で20秒とか30秒、ぐらつかずに立つ練習をさせる。  
1分間立っていられるようになると縄跳びはぐんと上達する。

グリップの構え方の指示

- 自分の爪が見えるようにグリップを持ちなさい。
- 親指を外に向けて持ちなさい。

## 3. 基礎感覚を身につける

### (1) 跳感覚づくり

- ①軽くジャンプ
- ②パーグー跳び
- ③チョキグー跳び
- ④パーチョキパーグー跳び

### (2) 手首回旋感覚づくり

- ①頭の上で回す
- ②体の前で回す
- ③体の横で回す
- ④8の字で回す

これを1セットとして繰り返す。  
だんだん速く回すようにする。  
すると、手首だけで回せるようになる。



### (3) 手足協応感覚づくり

- ①手たたきジャンプ  
「パン、トン、パン、トン」  
のリズムで手をたたく。
- ②もも打ちジャンプ  
「パン、トン、パン、トン」  
のリズムでももをたたく。
- ③片手まわし  
片手にグリップを持って、体の横で回す。
- ④片手まわしジャンプ  
片手にグリップを束ねて持って、  
体の横で回しながらジャンプする。





## 個技の指導 たまに個技の取り立て指導を行う

### 1 前跳び（1回旋1跳躍跳び）

短縄跳びの基礎技能は、「1回旋1跳躍跳び」である。

最初の頃は、前に動きながら跳んでいたりと、かけ足のようにならずに跳んだりするが、練習していくうちにできるようになっていく。

かなり上達が遅いと思う場合は、「フープ」を持って1回旋1跳躍をさせるとよい。

フープで跳べるようになったら、跳び縄でさせる。

1回旋1跳躍ができるようになったら、まずは回数をふやしていく。

基本姿勢を崩さずに30回以上跳べるようになったら、次はスピードを上げていく。

30秒間に70回以上跳べたら、二重跳びは近い。

1回旋1跳躍 マスターカード		
ステップ1	基本姿勢で連続30回跳べる。	
ステップ2	30秒間で40回以上跳べる。	
ステップ3	30秒間で50回以上跳べる。	
ステップ4	30秒間で60回以上跳べる。	
ステップ5	30秒間で70回以上跳べる。	

### 2 二重跳び

1. 1回旋1跳躍が連続30回以上跳べる。
2. 基本姿勢で跳べる。
3. 一定のリズムで跳べる。
4. 適したロープを使っている。
5. 適した靴、練習場所、服装で行っている。  
(下山真二「小学校の苦手な体育を1週間で攻略する本」PHP 研究所)

この5つは二重跳び練習開始の条件である。

## 二重跳びマスターのステップ

### 二重跳び1回をめざす

#### (1) 手たたきジャンプ

ジャンプして胸の前で2回手をたたく。  
「パパ、トン、パパ、トン」のリズム。  
目標10回。



手たたきジャンプ

#### (2) もも打ちジャンプ

ジャンプしてももの横を2回たたく。  
「パパ、トン、パパ、トン」のリズム。  
目標10回。



グリップもも打ちジャンプ

#### (3) グリップもも打ちジャンプ

グリップでもものを2回たたく。  
「パパ、トン、パパ、トン」のリズム。  
目標10回。

#### (4) ロープ片手回し

グリップを片手で束ねて持ち、二重跳びのリズムで回す。  
「イチ、ニイ、サン、シュシューン」のリズム。

#### (5) ロープ片手回しジャンプ

グリップを片手で束ねて持つ。ジャンプしながら二重跳びのリズムで回す。  
「イチ、ニイ、サン、シュシューン」のリズム

こういった運動で、二重跳びに必要な手足協応感覚を身につけていく。

二重跳びの最大のハードルは「1回」が跳べることである。



ロープ片手回しジャンプ

## 二重跳び1回のための、あの手この手

### (1) ジャンピングボードを使う

多回旋跳びの定番アイテムが、ジャンピングボードである。

ロープ回旋速度が多少遅くても跳躍時間が長いため、二重跳びがしやすくなる。

子ども達に多回旋跳びのしやすい場所を聞いてみた。結果はこうだった。

- 1位 跳び箱で使うロイター板
- 2位 ジャンピングボード
- 3位 体育館の舞台の上
- 4位 体育館の床
- 5位 教室
- 6位 運動場

### (2) 手首回旋技術を小洞式で鍛える

大分県の小洞健太氏が開発した手首回旋技術をマスターする方法。

ロープを首にかける。

ロープを親指と人差し指とでつまむようにして持つ。

グリップと指の間隔は20cmぐらい。

これで素早くグリップを振り回す。

グリップの重さが遠心力を生み、速く回せるようになる。

二重跳びのリズムで回す練習もするとよい。



### (3) 脇が開くのを防ぐために

縄跳び初心の頃は、跳んでいるうちにだんだん脇が開いてしまうことがある。腕全体でロープを回すことになるので、速い回旋ができない。

そんなときは、赤白帽子を脇に挟んで縄跳びをするとよい。

また、フープを使うのもよい。フープを握ると自然に、脇の締まった構え方になる。

### (4) あっちこっちと動いてしまう子には

視線が前の1点を見ているか確認しよう。視線が一定していないと着地位置も一定しない。

運動場に円をかいてその中で跳んだり、フープを置いてその中で跳んだりして動く範囲を制限する方法もある。

## 「太田・藤澤式スモールステップ」で二重跳び連続をめざす

太田・藤澤式スモールステップの元となるステップがある。

福井教育サークルの辻岡義介氏が体育健康メーリングリスト上で2000年4月2日に公開したものがそれだ。

考案者はINF国際なわとび競技連盟会長の太田昌秀氏である。

辻岡氏は次のようなステップを示した。

なわとび2回旋（2重跳び）ボード上で

① 1回旋5回→10回→15回→20回

② 1回旋数回と2回旋を繰り返す。

1回旋数回・2回旋・1回旋数回・2回旋

③ 1回旋・2回旋・1回旋・2回旋

④ 2回旋連続 3→5→7→10→13→15→20

いきなり、2回旋を何回もやらせていくよりも、段階表を全部塗りつぶしていった方が結局は早く上達できる。

当時、2年生であった愚息は二重跳びが1回しかできなかった。それもしゃがみ込んでしまうような二重跳び1回だった。校区の小学校へ愚息と行き、太田式ステップを追試してみた。すると、わずか30分の練習で、地上での連続11回を達成したのだ。これには驚いた。凄い効果だ。

この愚息の追試を元にし、②③をさらにスモールステップ化したものを考えた。

これを「太田・藤澤式スモールステップ」と呼ぶことにした。

表記上、記号を使用する。

○・・・1回旋1跳躍を1回跳ぶ

◎・・・2回旋1跳躍を1回跳ぶ

ステップ1	○-○-○-◎
ステップ2	○-○-○-◎-○-○-○-◎
ステップ3	○-○-○-◎-○-○-○-◎-○-○-○-◎
ステップ4	○-○-◎
ステップ5	○-○-◎-○-○-◎
ステップ6	○-○-◎-○-○-◎-○-○-◎
ステップ7	○-◎
ステップ8	○-◎-○-◎
ステップ9	○-◎-○-◎-○-◎
ステップ10	○-◎-◎ (二重跳び連続2回)
ステップ11	○-◎-◎-◎ (二重跳び連続3回)

ステップ1は、1回旋－1回旋－1回旋－2回旋となる。

## 二重跳び実践例3つ

- (1) 4年生で身長145cm、体重83kgの女子。  
ジャンピングボードで11回、運動場で3回二重跳びができた。
- (2) 2年生のクラスに二重跳びのできない子が19人いた。  
全7時間計画で体育の時間に縄跳びをしたところ、14人ができるようになった。さらに、休み時間にも練習を続け、2人ができるようになった。
- (3) 1年生36人のクラス。女性の担任がビデオを見て教材研究し、指導した。二重跳びができるようになった子は、34人。達成率は93%に。なかには、後ろ二重跳びやはやぶさをする子も現れた。

※二重跳びや三重跳び以上は「多回旋跳び」と呼ばれる。  
三重跳びまでは、手首回旋のスピードが重要になるが、四重跳び以上になると脚力が必要となる。また、多回旋跳びでは手首は回さずに、グリップを縦に小さく速く振るのもポイントである。

## 3 あや跳び

### あや跳び1回をめざす

#### (1) グリップの握り方を教える

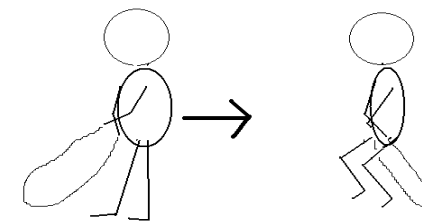
あや跳びをするときは、人差し指を伸ばしてグリップを握る。  
人差し指で8の字を書くようにしてグリップを振るとよい。  
つまり人差し指がロープの動きをリードするわけである。

#### (2) ロープを持たずに腕を振る練習

- ①右手の人差し指を伸ばし、8の字を書くように振る。
- ②左手の人差し指を伸ばし、8の字を書くように振る。
- ③両手の人差し指を伸ばし、8の字を書くように振る。

#### (3) 前で振って1回跳ぶ

ロープを体の前に位置させ、腕を交差する。  
「小波」のようにロープを揺らせて、引き寄せたときにジャンプしてロープを跳ぶ。  
この動作をジャンプインという。



#### (4) 腕交差、片足ストッピング

ロープを前に回す。  
ロープが頭の上を越えたときに、腕を交差させて、片足の裏にロープを引っかけて止める。



(5) 腕交差、両足ストッピング

ロープを前に回す。  
ロープが頭の上を越えたときに、腕を交差させて、両足の裏にロープを引っかけて止める。

(6) 腕交差、両足ジャンプ

ロープを前に回す。ロープが頭の上を越えたとき、腕を交差させてロープを足元へ送る。両足でジャンプしてロープを通過させる。

(7) 前跳びから腕交差

1回旋1跳躍を3回跳んだあと、腕を交差して4跳躍めを跳ぶ。



対面してのあや跳び（演技：5年生女子）

### あや跳びスモールステップで連続をめざす

あや跳びスモールステップは二重跳びのステップをあや跳び用に変えたものである。

表記上、記号を用いる。

○・・・1回旋1跳躍を1回跳ぶ

×・・・腕を交差して1回跳ぶ

ステップ1	○○○×
ステップ2	○○○× ○○○×
ステップ3	○○○× ○○○× ○○○×
ステップ4	○○×
ステップ5	○○× ○○×
ステップ6	○○× ○○× ○○×
ステップ7	○×
ステップ8	○× ○× (あや跳び2回)
ステップ9	○× ○× ○× (あや跳び3回)

このスモールステップで1回5分の練習を3回実施したところ、6年生40名全員があや跳び連続10回以上跳べるようになった。

40名のうち10回以下だった子の変容は以下。

0回だった1人の子→25回

2回だった4人の子→11回、24回、26回、30回

3回だった2人の子→16回、32回。



## あや跳びにまつわる発問

- 発問1 グリップはどのように持ったらいいと思いますか。  
A 親指を伸ばして持つ  
B 人差し指を伸ばして持つ
- 発問2 跳んでいるときどんなフォームがいいと思いますか。  
A 胸を張っていい姿勢で跳ぶ  
B 少し前屈みの姿勢で跳ぶ
- 発問3 腕の振り方はどうすればいいと思いますか。  
A 交差するときに早く振る  
B 交差を解くときに早く振る

発問をした後、挙手によって人数を数えておく。  
その後、実際に子どもたちにさせてみてどちらが有効なのか試し、再度挙手をさせて支持人数を数え、正解を伝える。  
ちなみに、正解は全てBである。



横に並んで二重跳び

## 根本式 8 の字あや跳び指導法

現時点での最新のあや跳び指導法が「根本式8の字あや跳び指導法」である。

これは、「楽しい体育の授業」誌（明治図書）の2013年9月号と10月号に所収されている方法で、9月号にはこのように記述されている。

8の字あや跳び指導法を「根本ワクワク体操教室」で実践したところ、大きな成果があった。  
あや跳びの跳べなかった12名の子どもが、5分間で跳べるようになった。  
そこで、8の字あや跳び指導法がどのくらい効果があるのかを全国の先生方に追試していただき、結果をまとめることにした。  
指で8の字をかく実践はあったと思われる。しかし、どのような手順で、どのくらい練習をしたら、どのくらい効果があったのかの実践報告はない。  
指導法のインパクトを強くするために、あえて「根本式8の字あや跳び指導法」と命名した。次の手順で追試をして、根本までご報告をしていただけるように依頼した。  
（「楽しい体育の授業」誌 9月号71ページより）

続いて、指導法が記されている。

9月号にある方法にプラスして、10月号ではステップが増えている。それを加えた方法を記述する。

### 1 方法

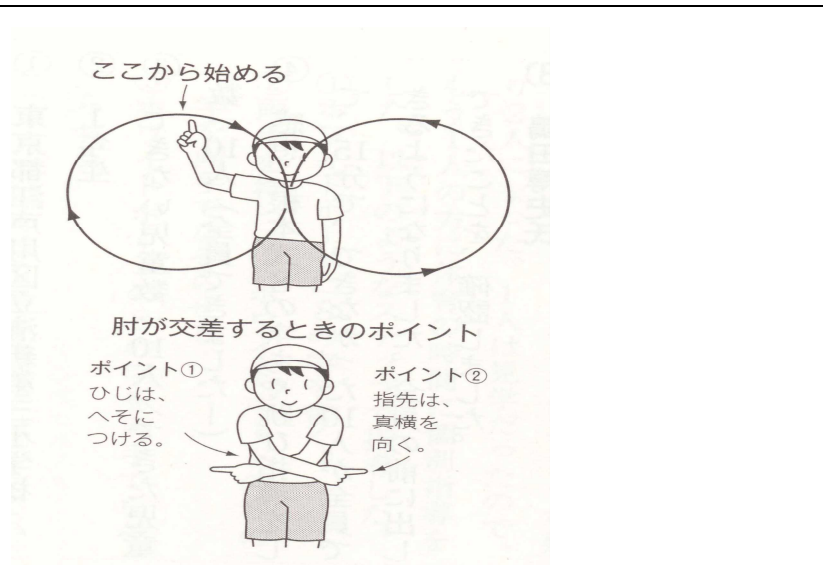
- ① なわをもたないで、右手の人差し指で8の字をかく。10回。
- ② なわをもたないで、左手の人差し指で8の字をかく。10回。
- ③ なわをもたないで、両手で8の字をかく。10回。
- ④ なわを持って、跳ばないで8の字をかく。10回。
- ⑤ 1回旋1跳躍でトントントンと跳んだあと、手を交差して足で引っかけて止める。（この部分が10月号で追加されている。渡辺喜男氏の実践。）
- ⑥ なわを持って、あや跳びをする。

（「楽しい体育の授業」誌 9月号71ページより）

さすがに根本先生。10回という回数を指定しているところが凄い。  
5回では少ないし15回では多すぎる。

しいて言えば、④と⑤の間に「ジャンプイン」の練習を入れると、よりスムーズにいくという気がする。

さらに引用を続ける。



## 2 留意点

- ① 右手の場合、8の字は右上から左下におろしてかく。
- ② 右手の場合、左上から右下に下ろす時、手首を返す。(横8の字)
- ③ 左手の場合、8の字は左上から右下におろしてかく。
- ④ 左手の場合、右上から左下に下ろす時、手首を返す。
- ⑤ 両手で8の字をかいた時に、ばってんは肘と肘が交差するようにする。
- ⑥ 肘と肘が交差した時に、指先は真横を向くようにする。
- ⑦ なわを持って、跳ばないで8の字をかくとき、柄は人差し指を伸ばして持つ。
- ⑧ 肘と肘が交差したばってんの位置は、へそよりも下にもってくる。
- ⑨ 肘と肘が交差したばってんは、へそにつける。体から離さない。
- ⑩ 跳ぶときに、手首ではやくなわを回す。
- ⑪ できない子どもには、手首、肘と肘を持って個別指導する。
- ⑫ 跳べない子どもには、手首を持って、一緒に跳ぶ。

(「楽しい体育の授業」誌 9月号72ページより)

ここでもさすがとを感じるのは、非常にきめ細やかな留意点であり、この順番がステップそのものとなっていることである。

私の場合、通常は⑤と⑦ぐらいしか指導していない。

さらには、⑪と⑫は思いもつかなかった補助法である。

追試依頼をするためには、これぐらいの細やかな留意点を示さなければ、的確な結果が得られない可能性がある。

そういう点に配慮した「留意点」であろう。

## 3 練習時間

- ① 1回15分とする。
- ② それでもできない時には、別の時間に同じ手順で行う。

## 4 判定

- ① 自分の力で1回跳べたら合格。

(楽しい体育の授業9月号72ページより)

練習時間や判定が明確になっている。事例を集め、結果を出す研究のためには必要なことである。

## 4 高度技「はやぶさ」に挑戦する

### はやぶさができる条件

「はやぶさ」別名「二重あや跳び」。「あや二重跳び」ともいう。  
これは小学校でも高学年がする高度な技だとされてきた。

京都の平田淳氏は、はやぶさができる条件として次を提示している。

前あや跳びが 30 秒間に 35 回以上できること。  
(法則化体育通信 No.84「縄跳び上達への道」1996 年 3 月号)

この条件を見たとき、さすがにと思った。実践をくぐらせた凄みがある。  
私も自分なりに条件を考えていた。

1. 二重跳びが連続 3 回以上できること。
2. あや跳びが 30 秒間に 30 回以上できること。

ここでの「あや跳び」とは、順跳び 1 回と腕交差跳び 1 回の 2 跳躍で、あや跳び 1 回とカウントする。

平田氏の提示した条件は実践の中から得たものに違いなく、先達の研究ぶりに接して感心したものである。

30 秒間にあやとびを 30 回なり 35 回なり跳ぶことは、かなり大変な運動であり、あや跳びに習熟していなければ簡単にクリアできる数字ではない。

ところが、これらの条件よりも、もっと簡単にできる方法があった。  
条件はたったの 1 つ。

ノーモーションの二重跳びが 1 回できること。

これだけだ。

ノーモーションの二重跳びとは、一気に二重跳びをすることである。

普通は、一回旋一跳躍を数回跳んでから二重跳びに入る。

そういう手順を踏まずに、一気に 1 跳躍めで二重跳びをするのが、ノーモーションの二重跳びだ。

これができれば、はやぶさは簡単にできてしまう。

### 簡単はやぶさ達成法

簡単はやぶさ達成法の動きを分解して紹介する。

1. グリップを構えて、一気に高く跳ぶ。
2. 一回旋めは、順回旋で回す。
3. 二回旋めは、腕交差して回す。
4. そのまましゃがんでしまう。

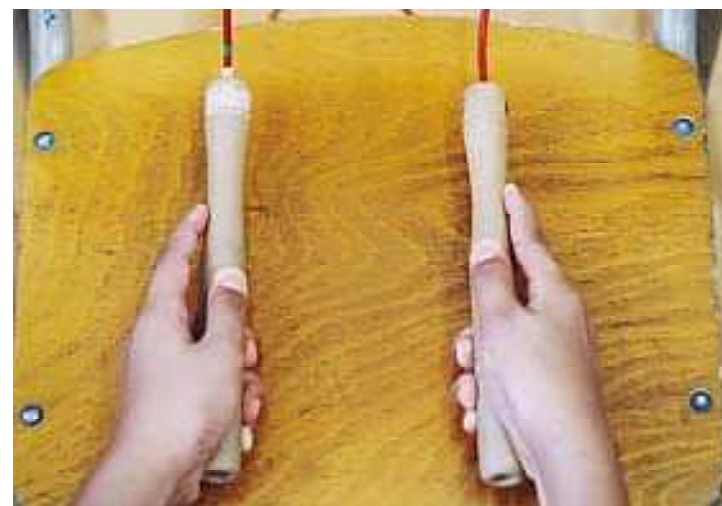
これで足下をロープが 2 回通過すれば、はやぶさ 1 回は達成である。  
ポイントは、一回旋めに「順回旋」をすることだ。

「腕交差回旋」を一回旋めにしてはいけない。ひっかけやすいからだ。

はやぶさ 1 回ができたなら、あとは太田・藤澤式スモールステップを適用して、連続へつないでいけばいい。

おっと、もう一つポイントがあった。  
グリップの握り方だ。

4 年生の子ども達に試してもらったところ、この握り方が一番回しやすいということだった。



親指も人差し指も伸ばしてグリップを持つ

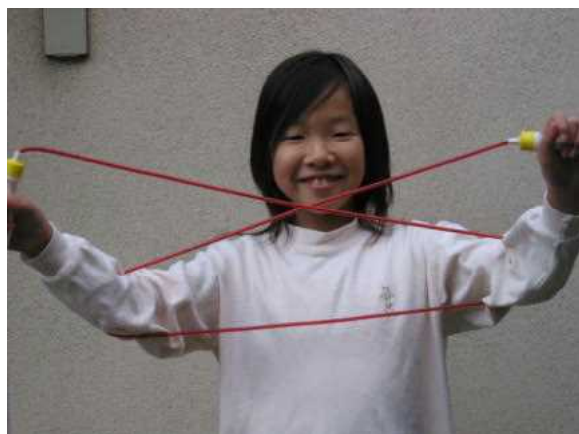


## 5 あっと驚く止め技「クロスフリーズ」

### 腕のクロスフリーズ

片足の裏に縄をひっかけて止める「片足ストップング」は多くの方がご存じだろう。それよりも高度なのは、返し跳びからの片足ストップングだ。なかなか優雅な止め技である。

珍しいのには、腕で止める「クロスフリーズ」という技がある。両腕に十字にロープをひっかけて止めるのがクロスフリーズだ。初めて見た人は、たいがい驚く。どうなっているのか、分からないのだ。



第一段階（基本的な腕の動かし方は次のスモールステップで指導する）

1. おへその前で腕を交差する。
2. 腕を交差したまま顔の上まで上げる。
3. 内側の腕を下に下げる。
4. さらに内側の腕を前に突き出す。
5. 両腕を横に開く。

第2段階（動きの中で腕の動かし方を練習する）

1. 足下に垂らしたロープを引っ張り上げて、クロスフリーズ
2. 片足ストップングから縄を跳ね上げてクロスフリーズ
3. 前跳びからクロスフリーズ

このステップで練習すると、上達が早い。  
写真の4年生の娘は第2段階の2までなら1日でできるようになった。

## クロスフリーズ指導ステップ詳細

クロスフリーズは、腕にロープを十字にひっかけて止める技である。クロスフリーズを初めてみた子どもは、とても驚く。ロープの動きが速くてどうなっているのか分からないからだ。しかし、ステップを踏めば誰でもできるようになる。そのステップを紹介する。

【ステップ1】  
おへその前でバツテンを作る。

【ステップ2】



顔の前まで持ち上げる。  
ロープがきれいなループになっていることを確認する。

【ステップ3】



手前にあるグリップを下に下ろす。  
手前のほうを下ろすのであって、外側のを下ろしてはいけない。

#### 【ステップ4】



下ろしたほうのグリップを前に突き出す。

#### 【ステップ5】



両腕を横に開く。  
クロスフリーズのできあがり。

#### 【ステップ6】

前へならえのように両手を前に伸ばした状態からクロスフリーズ。

#### 【ステップ7】

前回しを1回やって、下からロープを跳ね上げてクロスフリーズ。

#### 【ステップ8】

前回しを1回跳んですぐにクロスフリーズ。

体育の時間に2回このステップで指導をした。時間は10分程度である。  
すると、5年生30人中27人がステップ8までできるようになった。  
(平成18年度の実践)

## 脚のクロスフリーズ

脚のクロスフリーズには2種類ある。

1. 後ろ回しの腕交差からする方法
2. 前回しの背面交差からする方法

1は後ろ回しの交差跳びが1回跳べれば、脚クロスフリーズはできる。  
2は前回しの背面交差跳びが1回跳べれば、脚クロスフリーズができる。  
どちらかという、1のほうが易しい。  
2は「背面交差跳び」というかなりマニアックな跳び方ができないとフリーズさせにくいからだ。  
しかし、クロスフリーズさせるポイントは共通している。

脚を開いて、腕も開くこと。

脚クロスフリーズは、腕クロスフリーズに比べると、インパクトに劣る感がなきにしもあらずだが、それでも、初めて見た子どもはびっくりする。  
腕クロスフリーズにしる脚クロスフリーズにしる、初めて見た子は、「ぼくらの先生、縄跳びうまい!」となること間違いない。



写真は背面交差跳びから脚クロスフリーズしたところ。

### 魔法のとびなわ

#### スーパーとびなわ購入先

東京教育技術研究所 〒142-0064 東京都品川区旗の台2-4-12 TOSSビル  
電話 03-3787-6564 FAX 03-5702-2384  
<http://www.tiotoss.jp> からも注文できます



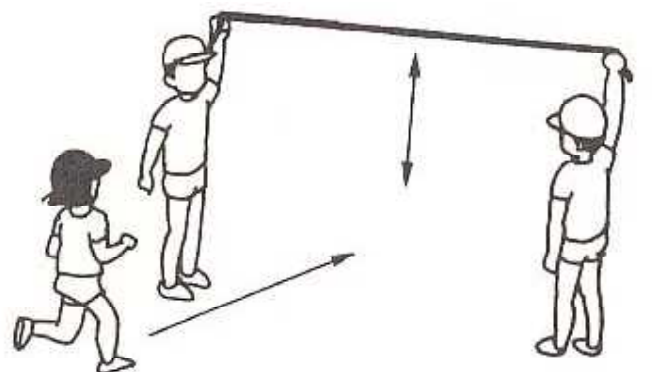
# 長縄跳びの基礎・基本

## 「かぶり縄」をマスターする

### (1) 遮断機

ロープが上がったときに走り抜ける。

縄の持ち手は、心持ち跳ぶ人の方に移動する気持ちがある方がよい。



### (2) かぶり縄走り抜け

縄の回し手二人のことを「ターナー」という。

ターナーは遮断機の縄を少しずつ円形にしていく。

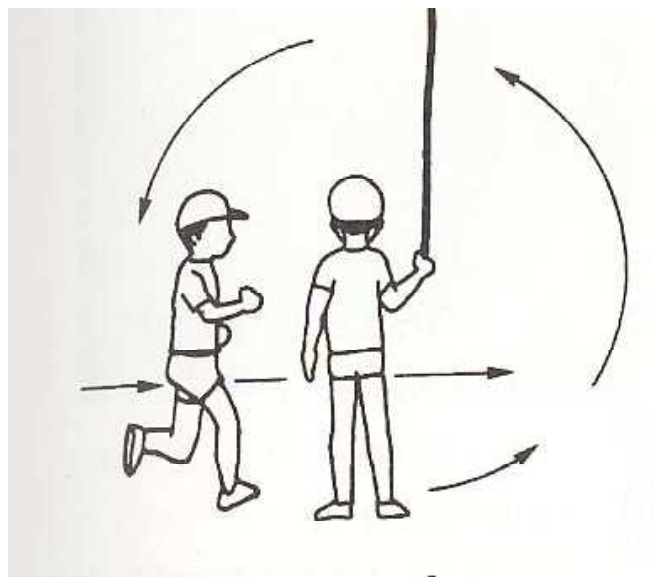
そうすると、かぶり縄になる。

そのかぶり縄を素早くくぐり抜ける。

1回転に一人ずつくぐり抜けていく。

上手にくぐれるようになってきたら、回旋スピードを上げていく。

かぶり縄は短縄にたとえると、「後ろ跳び」に当たる。

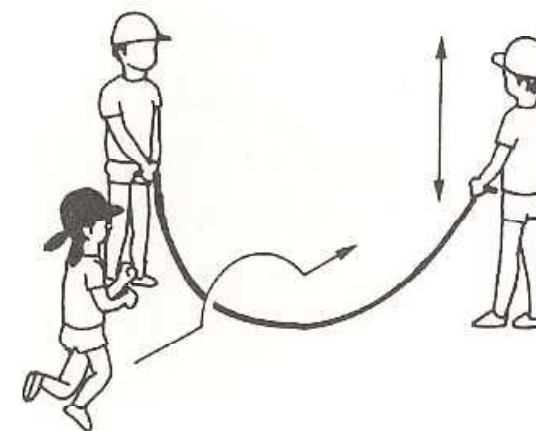


### (3) 逆遮断機

ターナーはロープを上げ下げする。

ジャンパーはロープが地面についたときに跳び抜ける。

ターナーはジャンパーが跳び越すまで、ロープを上げずに待つ。



### (4) 三角跳び

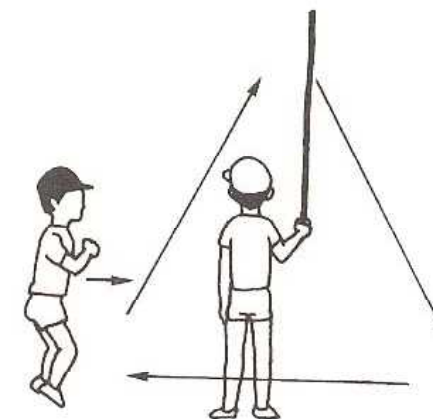
逆遮断機の縄を徐々に回していく。そのときに、地面に接地している時間を長くすると、三角のような軌跡でロープが回る。

ジャンパーはこのロープを跳び越す。

ロープが接地している時間を長くすることで、跳べる場所が多くなる。

なお、右の絵は、「むかえ縄」での三角跳びである。

「かぶり縄」でのロープの回し方は、右の絵のロープの回し方とは反対になる。



### (5) かぶり縄1回跳び

ターナーは三角跳びのロープを徐々に円形にしていく。

ジャンパーはこれを1回跳んで、縄を抜ける。

1分間に100回を跳ぶのが、このむかえ縄1回跳びである。

このタイムトライアルは学級経営に役に立つ。

1回でも記録が良くなったら、子ども達は跳び上がって喜ぶ。

記録がよくなるたびにクラスの和が強くなっていく。

一度やりだすと、教師も子どももはまってしまうのが、高速かぶり縄である。

つつい熱くなりすぎてしまうのだが、教師が怒鳴ったりするのは厳禁。

私はそれで失敗してしまったことがある。「長縄は怖いので、しない」という子を出してしまったのだ。

子どもの失敗やフォームのまずさを指摘するのではなく、少しでも回数が増えたことや、スキルが上がった子どもに対して、褒めたり驚いたりしているほうがよい。

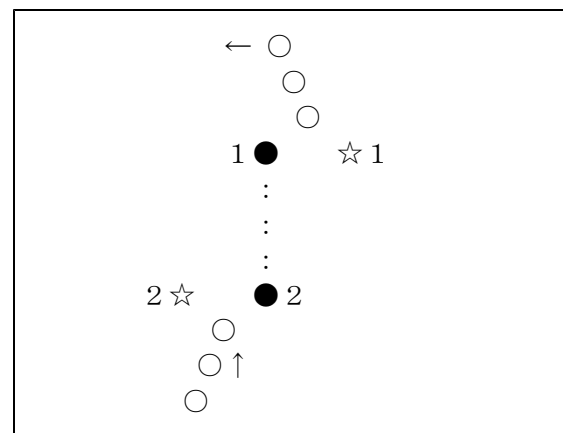
そのほうが記録の伸びが速い。

## (6) 桑原和彦氏の実践に学ぶ

かぶり縄で1分間100回超の記録をめざすには、それなりのノウハウが必要だ。

それには、長縄指導の第一人者、桑原和彦氏の指導法が教科書になる。

長文になるが、以下に長縄指導の手順と解説を桑原氏のHPから引用する。



○は縄。  
●は回し手。  
○は跳ぶ人。  
☆1に教師。  
☆2に見学者またはコーン。

跳ぶ人は●1と☆1の間を抜けていく。

私が指示したことを挙げる。

(ア) コーンと回し手の間から跳び込みなさい

「☆2と●2」のことである。縄に対して直線に跳ばせるための手だてである。

(イ) 両手を胸の前、あごを引いて跳び込みなさい。

縄の引っかかりを防ぐフォーム指示である。手をだらりと下げたり、気をつけの姿勢でピョンと跳ぶと回っている縄に当たりやすい。それを矯正する。

(ウ) 前の人との距離を10cm保ちなさい。

跳んだ後、次に跳ぶ場所まで順番で走ることになる。その際、つい油断すると前の人に置いてかれてしまうことがある。すると、前の人との距離が離れ、結局跳ぶ時に間が空いたため跳ぶことができない。また、ギリギリに跳んでも次の人で引っかかってしまう。

(エ) 「ハイッ、ハイッ、ハイッ、ハイッ・・・」と声を出してリズムよく跳びなさい。

リズム感を生み出す指示である。黙って跳ぶのではただその時に跳ぶ人が跳んでいるだけで、みんなで跳んでいるという雰囲気生まれにくい。さらに声を出すことは体を動かす上でもよい効果があると記憶している。みんなで言うと集中力も生まれる。

(オ) 「右・左・左・右」の足運びで跳びなさい。

跳び方を統一することで、リズム感が生まれると考えた。しかし、最後まで統一はできなかった。右足で地面を蹴って縄に跳び込み、左足が縄の中央で地面に着く。回ってくる縄を、左足で跳び越す。(ケンケンの片足跳びになる)着地した左足で地面を蹴って縄を跳び出て、右足が回し手の横に着地される。覚えるために、縄だけを地面にまっすぐに置き、足運びだけの練習をくり返した。

(カ) 自分の体を半身にして跳ばせてあげなさい。(●2の回し手)

回し手は「●2」が大切である。体を半身にして跳んでくる人を迎え入れる。縄を回すという意識よりも、跳ばせてあげるという意識で回す。つまり、跳び込んでくる子が若干遅れた場合には、回すスピードを若干遅らせて跳ばせるのである。回し手の技能によって回数は大きく違ってくる。

(キ) 膝でリズムを取って回しなさい。(回し手)

回し手のリズム感を生み出すための指示である。「ハイッ、ハイッ・・・」の声に合わせて膝を曲げ伸ばしして、回すリズムを取らせた。

跳べない人、苦手な人、怖がる人への指導については以下のように実践した。

(ア) 跳び込むタイミングで背中を押し、縄に跳び込ませる。

縄のスピードは、相当ゆっくりである。教師は●2の回し手の後ろに位置する。走ってくる人を教師は左手で迎え入れ、跳び込むタイミングに合わせて背中を左手で押す。跳べない子の原因の一つ、タイミングが分からないをこの体験をくり返して克服した。また、こわくて跳べない人には、縄のスピードをゆっくりにし「跳べるんだ」という自信をつけさせてから、縄のスピードをあげていった。

(イ) 列の後方にまとめて並ばせる

今までは、苦手な人は上手に跳べる人の前にして背中を押す役目を与えて跳ばせてきた。しかしこれでは、引っかかる場所があちこちに存在し、リズムが悪くなる可能性が多くあった。それを打開するために、後方に連なって並ばせた。どんな効果があるかというとその人達の跳ぶ番になったら、回し手が縄のスピードを緩め跳び終わったらまたスピードを速める。引っかかることが一番のロスになる。苦手な人達が跳べることを前提にした指導である。

回数を伸ばすための指導については以下のように実践した。

(ア) 全員が引っかかりからずに跳べるスピードで回す。

1分間に100回跳ぶスピードで最初から回しては、脱落者が続出する。まずは、「自分は跳べるんだ」と自信をつけさせる事が大切である。私は1分間に70回のペースから始めた。徐々にスピードをあげていき、2週間ほどで1分間に100回ペースをクリアした。さらにペースをあげて大会前には1分間に130回ペースで跳ぶことができた。(大会では直前練習の様子から1分間120回ペースで行った。)

(イ) 1分間1度も引っかかりからずに跳びきる練習を繰り返す。

上記の(ア)の際に、1分間で1度も引っかかりからずに跳べたら、ペースをあげるようにしていた。「引っかかりたら命取り」という意識を植え付けた。教師は1分間を計り、引っかかりた時点で「やり直し」を命じる。できるまで何度も挑戦させる。そうやって、子ども達は乗り越えていった。

(ウ) 1度も引っかかりからずに100回跳ばせる。

上記の(イ)は時間であったが、これは回数である。同様に100回に届かず引っかかりた場合はやり直しである。100という数字を乗り越えることに意義がある。跳びきったときの喜びよう、満足感と言うまでもない。

記録は以下の通りである。(時間は全て1分間である。)

大会記録	1回目：123回	2回目：115回
練習時最高	132回	

「1分間に100回の長縄とびの実践」桑原和彦氏ホームページより引用  
<http://www.sopia.or.jp/kuwa/naganawa.htm>

長縄の練習を開始してから、2週間ほどで1分間100回ペースをクリアするというのがすごい。それだけの短期間で100回を越えるというのは、指導の手順が子どもの上達段階に合致していることと、子どものモチベーションを落とさずに盛り上げていく教師の腕が凄いということだと思う。

ついでに、藤澤学級の1分間長縄の回数は次のようになっている。

平成14年度	姫路市立四郷小学校6年1組	(115回)	縄チャレ全国	3位
平成15年度	姫路市立四郷小学校4年1組	(103回)	縄チャレ全国	10位
平成16年度	姫路市立四郷小学校5年1組	(145回)	縄チャレ全国	2位
平成17年度	姫路市立四郷小学校6年1組	(161回)	縄チャレ全国	1位
平成18年度	姫路市立四郷小学校5年1組	(126回)	縄チャレ全国	13位
平成19年度	姫路市立手柄小学校5年1組	(101回)	縄チャレ全国	32位
平成20年度	姫路市立手柄小学校4年1組	(164回)	縄チャレ全国	3位

平成21年度	姫路市立手柄小学校4年3組	(126回)	縄チャレ全国	9位
平成22年度	姫路市立手柄小学校5年1組	(138回)	縄チャレ全国	6位
平成23年度	姫路市立手柄小学校6年3組	(112回)	縄チャレ全国	18位
平成24年度	姫路市立手柄小学校3年2組A	(121回)		6位
平成25年度	姫路市立手柄小学校4年1組A	(130回)		4位
平成26年度	姫路市立手柄小学校5年1組A	(139回)		3位

## 1分間長縄格言

ピピタ69号より(2009年3月)

さて、今年度は1分間長縄に挑戦するに当たって指針となるキーワードを考えてみた。これらは長縄の先達、茨城県の桑原和彦氏から実地に教わったり、氏のサイト(<http://www.sopia.or.jp/kuwa/index.html>)から学んだりしたものを元にして考えた。特徴は回数に対応したポイントを配置したことだ。

### ■「素直に跳んで40回」

跳び抜けるさいに、くるっとひねってみたりポーズをとってみたりする子がいる。高速回転の長縄をめざすには、無駄な動きがないほうがいい。素直に跳ぶのほうがいい。これができるれば1分間に40回はいく。

### ■「ドンマイドンマイ50回」

縄にひっかかって失敗してもドンマイの気持ちが大事。友達がいるから長縄ができる。支え合っていないとはみ出す子が出てくる。それでは教育としての長縄にならない。

### ■「リスタートで60回」

失敗して縄が止まったときのリスタートをいかに素早く行うか。「せーの」というかけ声で縄を回し始めてリスタートする。

### ■「ラインを守って70回」

縄の回し手のすぐそばから縄入りして、向こうにいる回し手のすぐそばから縄出する。まっすぐのラインで跳び抜ける。また、並んで縄入りを待っているときもがたがたに並ばずにラインを守って並ばせる。

### ■「間をつめて80回」

跳び手は前の子と間隔を開けすぎではいけない。前の子の肩に自分の手を置いた距離ぐらいを基本とするとよい。短距離走の速い子は前の子との距離を開けたがるものだが、開けすぎはいけない。次の子が困る。長縄は思いやりが大切。

### ■「ガードを固めて90回」

縄が高速回転すればするほど顔に当たったときの痛みはひどくなる。首に縄がひっかかったら赤い筋がいく。顔や首を守るために、ボクサーのように両手で顔面をガードする。こうすれば手の不要な動きもなくなる。

#### ■「プロのステップ100回だ」

縄を跳びこすときはケンケンのステップを使う。決して両足踏切や両足着地はしない。両足だとどうしても動作が遅くなるからだ。ステップを身につけるにはラダートレーニングがいい。教室の後ろの床にビニールテープを貼ってラダーを作っておけば、子ども達は勝手に練習する。

#### ■「ギアチェンジで110回」

クラスにはどうしても得意な子と不得意な子がいる。得意な子を固めて並ばせ、その後ろに不得意な子を固めて並ばせる。こうして得意グループが縄入りするときは縄を高速に回し、不得意グループのときはやや遅く回す。

#### ■「ターナーワークで120」

ターナーというのは縄の回し手のことである。ターナーが微妙に加減しながら縄を回すことで、通常ならひっかかってしまうジャンパーも跳ばすことができる。ロープワークの微調整が個に応じてできるようになるわけだ。

#### ■「緊張集中130」

これぐらいの回数になると、一人でも一瞬のぼーとした時間を持つとリズムが崩れて縄がポーズすることがある。全員が心を研ぎ澄ましてかからねばならない。小さな気のゆるみが落とし穴になる。

#### ■「並びの妙技で140」

ギアチェンジの並びかたを少し工夫する。跳び抜けるのが遅い子の後ろには俊敏な子を配置するというようなことである。

#### ■「クイックスモール150」

まさに跳び抜けようとしているとき、速く小さな姿勢をとる。ジャンプは低く、姿勢はやや前屈みになる。

#### ■「音で反応160」

これぐらいの回数になると、子どもは回転する縄は見えていない。縄入りのさいには縄の音を耳で聞きながら前の子を見ていると言う。音で反応しているとは正直驚いた。知らなかった。子どもからの学び。

#### ■「170以上は神技だ」

私のクラスは170回以上を出したことがない。退職するまでに出るだろうか。それとも夢で終わるのだろうか。

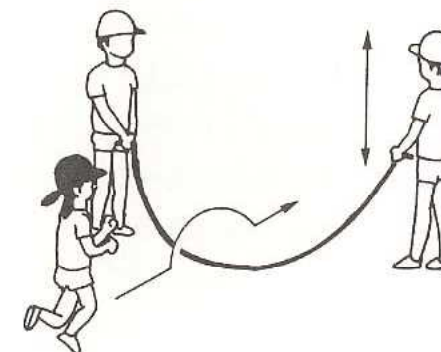
## 「むかえ縄」をマスターする

### (1) 逆遮断機

ターナーはロープを上げ下げする。

ジャンパーはロープが地面についたときに跳び抜ける。

ターナーはジャンパーが跳び越すまで、ロープを上げずに待つ。

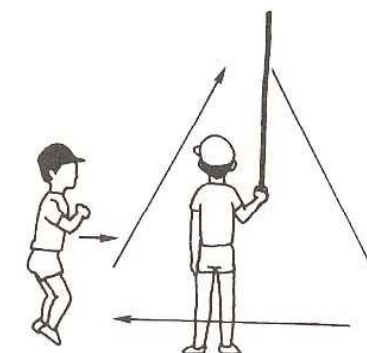


### (2) 三角跳び

逆遮断機の縄を徐々に回していく。そのときに、地面に接地している時間を長くすると、三角のような軌跡でロープが回る。

ジャンパーはこのロープを跳び越す。

ロープが接地している時間を長くすることで、跳べる場所が多くなる。



### (3) むかえ縄1回跳び

ターナーは、三角跳びの回し方を徐々に円形にしていく。

ジャンパーは自分の顔の前をロープが上がっていくときに、中へ入る。

※ここで使用した絵は表克昌著「なわとびダブルダッチの高度技新ドリル」(明治図書)から引用した。

## ダブルダッチに挑戦する

### (1) ターナーの基礎感覚づくり

ダブルダッチの最大のポイントはターナーである。

ターナーが上手にロープを回すことができなければ、ジャンパーの腕がよくてもダブルダッチは跳べない。

根本正雄氏は「ターナーの基礎感覚づくり」として次の練習過程を示している。

#### 1. 前方回旋

- ①一定のスピードで回す。
  - ②手首を使わない。
  - ③肘を中心に内側に回す。
- 片手ずつ練習して、左右両方の手で回せるようにする。

#### 2. シャドー回旋

- ①脚を肩幅に開き、膺の高さに手がくるようにし、肘を曲げる。
- ②肘の位置を中心にして、左右対称の大きな円を描くようにする。
- ③手は体の中心線と肩の前を通るようにする。
- ④きれいな円が描けるようになったら、左右の円を半回転ずらして行う。

#### 3. 実際に回旋する

- ①二人組で向き合って、一本のロープを回す。
- ②ロープを持っていない手は、シャドー回転をする。
- ③片手ずつ、左右両方の手で行う。
- ④両手にロープを持って回す。

#### 4. 回旋のチェックポイント

- ①左右の回旋のリズムは一定か。
- ②後に引いて回していないか。
- ③大きく回しすぎていないか。
- ④滑らかに回しているか。

#### 5. 回旋のテクニカルポイント

- ①ロープの重みを感じて回す。
- ②距離をとって速く小さく回す。
- ③左右合わせて、速く小さく回す。

※第2回 TOSS 体育近畿地区連続セミナー IN 大阪 (2007.2.4)  
でのレジメから引用

## (2) ジャンパーの基礎感覚づくり

次に根本氏は「ジャンパーの基礎感覚づくり」として次の練習過程を示している。

1. 連続ジャンプ その場で一定のリズムでジャンプする。

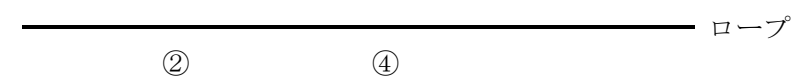
2. ロープを置いて跳び越す。

#### ①ケン・パー跳び

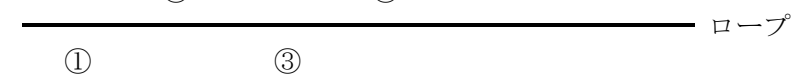
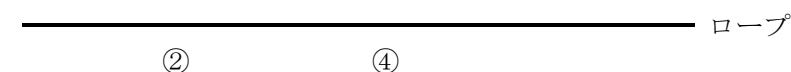
- ・ゲー・パー、ゲー・パー・ゲー・パー
- ・ケンケン・パー、ケンケン・パー、ケンケン・パー

#### ②連続跳び

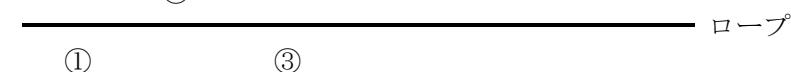
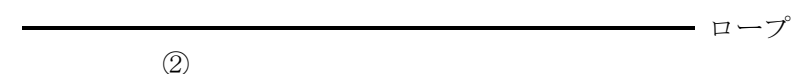
- ・5回跳び



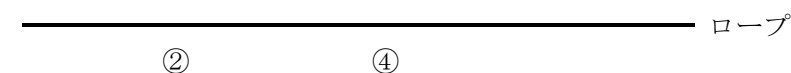
- ・4回跳び



- ・3回跳び



- ・片足跳び



※太鼓や音楽のリズムに合わせて跳ぶと楽しく練習できる。



- ③一本のロープを1回旋1跳躍で跳ぶ。  
・長縄のロープを持っている側から持っていない側へ跳ぶ。
- ④一本のロープを1回旋2跳躍で跳ぶ。

### (3) 基礎技能づくり

次に根本氏はターナーとジャンパーの基礎技能を示している。

1. ロープの持ち方
  - ①ロープの端にこぶを作る。
  - ②ロープのこぶを小指で引っかける。
  - ③4本の指で握る。
  - ④親指は軽くそえる。
2. ロープの回し方
  - ①ロープが床に着くくらいの間隔で、向かい合って立つ。
  - ②肩幅に立ち、肩の力を抜く。
  - ③リズム良く回す。
3. ロープの入り方
  - ①ターナーの近くから入る。
  - ②手前のロープだけを見て、そのロープだけを跳ぶ。
  - ③ロープが上がったら入り、下りてきたら跳ぶ。
  - ④2回跳びをする。
4. ジャンパーのポイント
  - ①一定のリズムの連続ジャンプで跳ぶ。
  - ②ロープの中心を跳ぶ。
  - ③両足で跳ぶ。
5. 左右連続ジャンプ
  - ①ターナーと向かい合って跳び、右からくるロープは右、それから左のロープを跳ぶ。
  - ②大きくジャンプして跳ぶ。
  - ③5回跳んで外へ出る。
  - ④4回跳んで外へ出る。
  - ⑤3回跳んで外へ出る。
  - ⑥2回跳んで外へ出る。
  - ⑦1回跳んで外へ出る。

奇数は逆側、偶数は同じ側に出る。

### 6. いろいろな跳び方

- ①片足跳び
- ②ステップ
- ③回転
- ④8の字

### 7. 発展

- ①二重跳び
- ②スライド
- ③スピード
- ④ターナーチェンジ

ターナーだけのロープ回旋練習は子どもにとって無味乾燥なものだと思いがちだが、そうではない。

「縄☆レンジャー」というプロの縄跳びパフォーマーのリーダー、SADAさんから教えてもらった。

SADAさん達は、小学校で縄跳びの演技を披露したり、技を指導したりする機会がある。

そのときに、ダッチのロープ回旋の練習を子どもにさせたそう。

すると、二人組で上手にロープ回旋ができるようになると、子どもはとても喜ぶという。

SADAさんは、ただ単に縄を回すだけなのにこんなに喜んでいて子ども達を見て、反対に感動したという。

### (5) ダブルダッチ1回跳びに挑戦する

ダブルダッチの指導に長けているのは富山県の表克昌氏である。

前述の「遮断機」や「逆遮断機」「三角跳び」などは表氏から学んだステップである。その表氏のステップの大元はINF国際なわとび競技連盟会長の太田昌秀が考案したものである。

表氏はいう。

ダブルダッチの指導は難しいと思われている。

自分の経験からも難しいと感じる。

SADAさんのチームのような華やかなデモンストレーションを見ていると簡単そうだがそんなわけにはいかないのが実情である。

あのめまぐるしく回るなわを目の前にして凍りついてしまうのである。

それには、次のような面があると考える。

跳ぶ方(子供)からすれば、

- ①なわへの入り方がわからない

- ②跳び方が分からない
- ③なわからの出方が分からない

一方、指導者（教師）からすれば

- ①教え方（指導）の手順がわからない
- ②待つ時間が長く子供がだれてしまう ことが考えられる。

そこで、今日の20分間の目標を以下のように設定する。

全員ダブルダッチ1回跳びができる

では、早速

発問1  
ダブルダッチで最初に跳ぶのは、手前のなわですか、奥のなわですか？

正解は、手前のなわである。

子供たちの多くは、奥のなわだと答える。

そこで、実際に得意そうな子供にやらせてみる。

すると、手前のなわだということに気づく。

言い方を変えれば、子供たちはそういうことを考えずになわの中に突撃し、運動感覚の優れた子は自分でよく分からないけれど跳べて、そうでないほとんどの子は刺し網にかかった魚のように撃沈するのである。

その手前のなわは、迎えなわという回し方である。

つまり、迎えなわが跳べればダブルダッチ1回跳びができるということである

(第1回 TOSS 体育縄跳び&鉄棒セミナー IN 神奈川にて配布された資料から引用)

- ポイント
- ・手前の縄だけを見て、縄入りする。
  - ・縄の中で1回跳んだら向こう側へ出る。

**むかえ縄が跳べれば、ダブルダッチ1回跳びはできる。**

## 向山式なわとび指導法

向山式なわとび指導法をこれほど端的に示した論文は見あたらない。「楽しい体育の授業」誌2002年12月号（明治図書）所収の論文である。

筆者は当時長野県三郷村立三郷小学校の小松裕明氏の「なわ跳びの向山式指導システム」である。

これを読むと向山洋一氏がどのような縄跳び指導をしていたかが分かる。原文は縦書きであるが、横書きに藤澤が書き換えた。

基本の運動（用具の操作）「なわ跳びの向山式指導システム」

長野県三郷村立三郷小学校 小松裕明

### 1. 二重回しリレーのシステムと我流

ちょっとした我流が、子供の熱中を殺いでしまう。よいと思ってやっていることが我流となることが多い。教え方教室で向山洋一氏が取り上げた二重回しリレーもその1つである。

二重回しリレーは、『教室ツーウェイ』No.83に向山氏が紹介している。

二重回しリレーとは次のようなことである。

○○○○○○○○○A 男の子  
○○○○○○○○○B 女の子

・  
・  
・

男の子と女の子が、向かい合って1列に並ぶ。最初の子Aの子とBの子が立つ。となりの子（次番の子）も立っている。それ以外の子はすわっている。ヨーイドンで、二重まわしを始める。

失敗するまで続けられる。二重まわしのやり方は、ゆっくりでも速くてもどれでもいい。

但し、二重まわしのみを連続する。

『教室ツーウェイ』No.83 向山論文

※時間かせぎをしないように、5秒以内ではじめさせる。

向山氏が教え方教室（静岡2002年3月）で、演習に出したのは、次のような問題である。

なわ跳びのリレーを行います。チームの数は次の中のいくつがいいですか？

2チーム 4チーム 8チーム

私は、8チームでやっていた。班対抗である。待ち時間を減らそうとしたのだ。どこが勝ったのかわかりにくかった。

向山氏は、4・8チームは、「子供の心がわかっていない」と述べた。男女の対決がいい。そして、結果的に2チームが一番運動量も多くなる。

次に、次のような問題が出された。

2チームの人数が違う時に、どのように調整するのか？

- A 数人にチームを動いてもらう。
- B 1回終わった子が、後ろに並び直しもう1回行う。
- C 1回終わった子が、2回目を行うが並び直しはしない。

私は、Aでやっていた時がある。しかし、「今日だけ助けてあげて」では子供の熱中度が上がらない。高学年ほどその傾向がある。そこで、Bにしていた。

でも、これはCが一番よい。Cで確実に全員に1回をさせる。全員1回以上で、2回目に入ってもいい。低学年だと結果が見え見えでなく、最後まで燃える。無駄な動きがない。やった人の数を頭をさわりながら数えればいいだけだ。1回やれば、子供も要領がつかめる。

低学年でなわ跳びリレーを行った。二重回しの代わりに技が必要となる。前回しでやっていた。100回までと上限を決めた。全員ができる技と考えたのである。これも我流であった。間延びしてしまった。

向山氏は、5年生の担任を持ったはじめからこれをやった。はじめは女子が勝った。そのうち男子が勝つようになった。1回もできない子ができるようになっていくからである。二重回しが全員できない状態ではじめて、それが段々できるようになるのだ。だから、子供の応援が生まれ、練習が生まれる。私のクラスも、後ろ回しにただで反応が変わった。

子供が熱中しないのは、何か原因がある。その多くがよかれと思ってやった我流である。

## 2. 授業のはじめのなわ跳びのシステム

次のように10種類ぐらいの技を、淡々と進める。

- 「前回り10回した人から座ります」
- 「起立、前駆け足跳び10回やったら座ります」
- 「グーパー跳びで10回やったら座ります」

以上のことを5分ぐらい行う。もちろん、できない子を待つことはしない。淡々と進めるからおもしろくなる。

回数だから、教師がいう間にチェックができる。似ているようだが、秒数でやるとチェックできない。

## 3. 授業の終わりのなわ跳びのシステム

なわ跳びが授業に入った時は、最後になわ跳びを行う。

「10回跳んでから教室に行きなさい」と指示するだけで、なわを忘れていく子はいなくなる。

## 4. 子供だけで練習するシステム

絶対になわ跳びカードが必要になる。

向山氏が作成した「なわとび級表カード」がいい。「スーパーとびなわ」についている。向山氏は次のように述べている。

「スーパーとびなわ」についている「なわとび級表カード」こそ、向山が作った最初の授業システムである。

『向山全集 26』明治図書

私は、自分が作った「なわとびカード」が好きで、これまでの二十数年間、これを中心に実践してきた。

前掲書

こういった優れものである。

級表カードBは、前掲書にも紹介されている。A表が下学年向き、B表が上学年向きである。

それぞれの技が、たくさんのレベルに分かれている。それぞれの技に挑戦し、その技ができれば、カードに赤鉛筆で色を塗る。友達と交互にやって見合い、できたところまで色を塗ればいい。

向山氏は、このほかに級に応じて、ビニールテープを張りつけさせた。追試したが、これも子供は喜ぶ。

『スーパーとびなわ』申込先 東京教育技術研究所  
FAX 03(5702)2384

小松氏の論文にあるように、向山式なわとび指導法を追試してきた教師は、ビニールテープをカッターで切ったものを用意してきた。級に合ったビニールテープの色も統一されてはおらず、教師の好みに任されてきたわけだ。

そんな状況にあって、優れもののグッズが開発された。

「TOSS なわとびチャレンジシール」である。

なわとび級表に対応したシールで、ひと目で何級かが分かる。

昇級する度にシールをロープに巻き付けていくので、子どもの励みになる。デザインも目を引くものであるし、簡単に貼れるので面倒な手間がかからない。

A5サイズでPET素材のシールである。水に強く丈夫で剥がれにくい。

1シートが100円。使い方の説明書も付いている。

ぜひ活用していただきたい。

問い合わせ、申込み  
東京教育技術研究所 〒142-0064 東京都品川区旗の台 2-4-12 TOSS ビル  
電話 03-3787-6564 FAX 03-5702-2384  
URL <http://www.tiotoss.jp>

## リズム縄跳び編

TOSS 体育全国セミナー IN 東京 2008.7.26

【新・学習指導要領対応授業】

### なわとび (向きかえ跳び)

TOSS 兵庫播磨むしあなごの会 藤澤芳昭

#### 1. 向きかえ跳びとはどういう技か

向きかえ跳びは、「前回し跳び」と「後ろ回し跳び」の連続技といってよい。跳びのリズムを崩すことなく「前回し跳び」と「後ろ回し跳び」をつなげる跳び方である。これは、「側振跳び」や「回転跳び」などのより高度な技につながるものである。

なわが回転している向きに対して体の向きが変わるために「前回し跳び」と「後ろ回し跳び」となる跳び方である。

前回し跳びから後ろ回し跳びに向きを変えるときは、1回空まわしを入れる。後ろ回しとびから前回し跳びは、なわが上に行ったときに体の向きを変える。これらを連続して行うのが「向きかえ跳び」である

(明治図書「楽しい体育の授業」2003年12月号 雨宮 久)

向きかえ跳びは、前回し跳びと後ろ回し跳びの連続技である。跳びなわの回転方向は同じで、人間が向きを変えて跳び続ける。

(明治図書「楽しい体育の授業」2006年11月号 白石周二)

#### 2. 模擬授業の流れ

##### (1) 前回し跳びから後ろ回し跳びへのスイッチ

グリップを束ねて右手に持ちます。体の横で回します。

「1」で体の右で側回旋1回目、「2」で体の右で側回旋の2回目。

「3」で体の右で側回旋の3回目、「横」で体の左で側回旋を1回(縄先を見る)。

ターンを加えます。

「1」体の右で側回旋1回目

「2」体の右で側回旋の2回目

「3」・・・体の右で側回旋の3回目

「横」・・・体の左で側回旋しながら 180 度ターン  
「後ろ」・・・体の右で後ろ回しの側回旋 1 回目  
「後ろ」・・・体の右で後ろ回しの側回旋 2 回目  
「後ろ」・・・体の右で後ろ回しの側回旋 3 回目

縄を開いて持ちます。

前跳びを 3 回跳んで、4 回旋めは横で回してターン、後ろ回し 3 回。  
まず見本として見せ、イメージをつかませる。その後、練習。

### (2) 後ろ回し跳びから前回し跳びへのスイッチ

後ろ跳びを 3 回跳んで、バンザイターン。

見本を見せた後、練習させる。

後ろ跳びを 3 回跳んで、バンザイターンしてから、前跳び 3 回

### (3) 止め技「脚クロスフリーズ」

止め技「脚クロスフリーズ」の練習をします。

次のステップで進めていく。

- ①縄を後ろに回しながら腕を交差
- ②縄を後ろに回しながら腕交差して横に開く
- ③縄を後ろに回しながら腕交差して横に開く。脚も開く。
- ④後ろ跳び 3 回して、脚クロスフリーズ

### (4) 3つの技を組み合わせる

- ①前跳び 3 回横ターン→後ろ跳び 3 回→クロスフリーズ
- ②前跳び 3 回→後ろ跳び 3 回→前跳び 3 回→後ろ跳び 3 回→クロスフリーズ
- ③「うさぎとかめ」の曲に合わせて跳ぶ

## 3. 全員に習得させる

熊本県の森一彦氏は次のように言う。

なわ跳びの楽しさを全員のものにするには、全員をうまくさせなくてはならない。うまくするには「技術の系統」が必要になってくる。

しかも、その系統の中心となる技は、①誰もが容易に習得できる、②なわ跳びの一番の面白さをもっているひとまとまりの技術、③高度な技術まで発展できるような質をもち、④子供たちが興味をもって運動の充実感を味わい、適度な運動量をもっていなければならない。

これらの条件を含んでいる技術その運動の「基礎技術」という。

(明治図書「楽しい体育の授業」1997年11月号 森一彦)

森一彦氏は、縄跳び運動を単なる体力作りの単調なものではなく、「身体・空間表現運動」と定義している。

そして、「前跳び、後ろ跳び、跳ばない技等を組み込み、歌声や音楽に合わせて技を連続させていく」、新なわとび(連続技づくり)を提唱している。

新なわとびで言う根幹となる技は何なのか。

なわとびの基礎技術として「前後ツイストとび」を考えている。そのわけは、  
①前回しとびや後ろ回しとびの要素(手首の使い方、ジャンプのタイミングなど)を持っていること  
②なわの回旋と跳躍を含んでいること  
③連続技づくり(前回し系の技から後ろ回し系の技へ間をおかずにつなぐとき)に欠かせないこと  
④前後ツイストとびからの発展性が十分考えられること  
⑤身体の動き・変化の要素を含むこと  
などをあげることができる。

(学校体育研究会同志会編「なわとび・民舞」ベースボール・マガジン社)

長年研究された森氏があげたのが「前後ツイスト跳び」である。

別名を「向きかえ跳び」という。

いかにスモールステップ化してエラーレス・ラーニングさせるかが習得のポイントだと思う。

## 4. 5年生で実践して思ったこと

### (1) 前回し跳びから後ろ回し跳びへのスイッチ

前回し跳びから後ろ回し跳びのところで、側回旋した縄の側とは反対側に向きを変える子がいた。これだと、縄の動きとは逆の方向にターンするので、後ろ跳びにはつながらない。それで、グリップを束ねて持って片手で回しながらターンをする練習をした。

子ども達は縄を見ながらターンをするとやりやすいようだった。

なわを片手に持ち、側回旋をしながら方向変換を練習させる。

(学校体育研究会同志会編「なわとび・民舞」ベースボール・マガジン社)

森氏はこのステップを入れている。なるほどと思った。

また、「楽しい体育の授業」2003年12月号に雨宮久氏がステップを公表しているが、もっとよく読んで先にこれを追試していれば避けられていたとも思う。

雨宮氏はグリップを束ねて持つことはさせていないが、きちんと上達段階を踏んだ指導手順を示している。ステップはこうだ。



- ・自分の体の前でなわを回す。実際は跳ばないので空回しとなる。
- ・体の横で回せるようにする。
- ・体の横での空回しを4回行い、「4」のときにくると向きを変えて、「5」で後ろ回しとなり、かかとでなわをストップさせる。

また、「横ターン」のときには、縄先を見ると回転方向が先取りでき、スムーズにターンができると、横浜の村田淳氏に教えていただいた。  
模擬授業ではグリップを束ねて持つて行うステップを入れることにする。

### (2) 後ろ回し跳びから前回し跳びへのスイッチ

これでいいのかと自分で自問していることがある。  
前跳びから後ろ跳びへスイッチするには「横回し」が1回入る。しかし、後ろ跳びから前跳びへのスイッチでは、「横回し」は入らない。  
白石周二氏は以下のように述べている。

「後ろ回し跳び」→「前回し跳び」の局面では、空回しは入らない。なわが上にあがった時に、一気に向きをかえ前回し跳びにつなげていく。

そして、歌「うさぎとかめ」に合わせて跳ぶ基本回数として以下を示している。

(基本回数)  
前回し跳び3回 4回目で空回し  
(5回目で後ろ回し跳び)  
後ろ回し跳び4回  
(前回し跳びに切り替える)

自分のクラスで「後ろ回し」→「前回し」へのスイッチを指導したとき、子どもの動きが4拍子に合わないことがあった。それが、4回後ろ跳びをやってからターンの所である。不思議なことに、後ろ跳びを3回に減らしてターンをすると、4拍子に合うのだ。理由としては、バンザイターンで両腕を大きく挙げて回転するために、1拍分の時間を使ってしまうのが原因だと考えられる。

4回後ろ跳びをしてターンをするのが正式なやりかただと思うが、クラスでは3回後ろ跳びのほうがターンをしやすいという子が全員だったもので、模擬授業でもそのように行うこととする。

### (3) 脚クロスフリーズ

後ろ回しからの「脚クロスフリーズ」は他のクロスフリーズ系の中でも比較的容易な技であり、短時間で習得しやすい。

後ろ回しの「あや跳び」の変化技といえる。

ロープを踵で踏んで止め技とするよりも、脚クロスフリーズのほうが子ども達には歓迎されたこともあって、模擬授業で取り入れることにする。

## 付録

### 文献

下山真二「苦手な体育を1週間で攻略する本」PHP 研究所  
太田昌秀「楽しいなわとび遊び」ベースボール・マガジン社  
太田昌秀「なわとび運動 跳び方 112 への挑戦」大修館書店  
藤澤芳昭「二重跳び連続3回」新ドリル 明治図書  
表 克昌「なわとびダブルダッチの高度技」新ドリル 明治図書  
鈴木勝己「世界一なわとびピョニオン強健法」ハート出版  
渡邊貞稔監修「ダブルダッチプレイブック」学習研究社  
学校体育研究同志会編「なわとび・民舞」ベースボール・マガジン社  
根本正雄編著「体育授業のシステム化 小学1-2年」明治図書  
根本正雄編「スポーツ医学科学的トレーニングを入れた新しい体育の授業づくり」  
渡辺喜男「体育授業はインターネットで進化する」明治図書

### ビデオ・DVD

藤澤芳昭「楽しい体育ビデオシリーズ 縄とび運動の教え方」明治図書 (絶版)  
J-TRAP「ダブルダッチレクチャービデオ POWER BOX Vol. 1」JDDA 事務局  
RAN-D-CREW「ダブルダッチレクチャービデオ How to Double Dutch」  
縄☆レンジャー「LETS TRY DOUBLE DUTGH INTRODUCTION」DVD  
根本正雄「縄跳び運動の教え方」DVD 明治図書  
粕尾将一「フリースタイルなわとび レクチャー DVD」  
粕尾将一「フリースタイルなわとび レクチャー DVD」

## 二重跳びマスターカード

年 組 ( )

縄跳びの基本姿勢をマスターしよう

ロープの長さ	片足でロープの真ん中を踏んだとき、ロープの端は胸の高さ	
柄の握り方	親指を伸ばしてグリップを持つ。	
腕の構え方	親指を外に向け、爪が見えるようにし、肘を脇につける	
足の構え方	気をつけの姿勢のときの足のかっこうで立つ。	
見るところ	前の1点を見る。	

第1段階（1回旋1跳躍をマスターしよう）

ステップ1	かかとを上げたままで1回旋1跳躍を20回連続して跳べる。	
ステップ2	手首だけでロープを回して、連続30回跳べる。	
ステップ3	30秒間で40回以上跳べる。	
ステップ4	30秒間で50回以上跳べる。	
ステップ5	30秒間で60回以上跳べる。	
ステップ6	30秒間で70回以上跳べる。	

第2段階（ジャンプの仕方とロープの回し方を別々に練習しよう）

ステップ1	目の前で上手な子に二重跳びをやってもらい、それに合わせてジャンプする。ジャンプがタイミングよく10回以上できる。	
ステップ2	半切か半折のロープを持ち、回すだけの練習をする。上手な子の二重跳びに合わせてタイミングよく10回以上回せる。	

第3段階（手の動きと足の動きを協応させよう）

ステップ1	リズム打ち	ジャンプしている間に2回拍手する。10回	
ステップ2	もも打ち	ジャンプしている間に2回ももをたたく。10回	
ステップ3	手ぶら跳び	ロープを持たずに回すふりをして二重跳びのリズムで連続10回跳べる。	
ステップ4	から回し跳び	半折か半折のロープを持って、二重跳びのリズムで連続10回跳べる。	

第4段階（太田・藤澤式スモールステップの練習をしよう）

	○・・・1回旋    ◎・・・2回旋	ボード上	地上
ステップ1	○-○-○-◎		
ステップ2	○-○-○-◎-○-○-○-◎		
ステップ3	○-○-○-◎-○-○-○-◎-○-○-○-◎		
ステップ4	○-○-◎		
ステップ5	○-○-◎-○-○-◎		
ステップ6	○-○-◎-○-○-◎-○-○-◎		
ステップ7	○-◎		
ステップ8	○-◎-○-◎		
ステップ9	○-◎-○-◎-○-◎		
ステップ10	○-◎-◎    (二重跳び連続2回)		
ステップ11	○-◎-◎-◎    (二重跳び連続3回)		

なわとび級表 A (改訂)

インターネットランド(TOSS 商標)認定  
日本こどもチャレンジランキング連盟認定

	まえりよう足	まえかけ足	りまよえう足あや	かまけえ足あや	りこようさ足まえ	かこけう足まえ	りうよしうろ足	かうけしうろ足	りうよしうろ足あや	かうけしうろ足あや	りこようさうしろ	かうけしうろさ	二重とび	帯の色
20級	10	10					2	2						
19級	20	20	1				5	5	1					
18級	30	30	2	1			10	10	2	1				
17級	40	40	5	2			20	20	5	2				
16級	50	50	10	5	1		30	30	10	5				
15級	60	60	20	10	2	1	40	40	20	10				白1
14級	70	70	30	20	3	2	50	50	30	20	1			白2
13級	80	80	40	30	4	3	60	60	40	30	2	1		白3
12級	90	90	50	40	6	4	70	70	50	40	3	2		白4
11級	100	100	60	50	8	6	80	80	60	50	5	3		白5
10級	110	110	70	60	10	8	90	90	70	60	10	5	1	黄1
9級	120	120	80	70	15	10	100	100	80	70	15	10	2	黄2
8級	130	130	90	80	20	15	110	110	90	80	20	15	3	黄3
7級	140	140	100	90	25	20	120	120	100	90	25	20	4	黄4
6級	150	150	110	100	30	25	130	130	110	100	30	25	5	黄5
5級	160	160	120	110	35	30	140	140	120	110	35	30	6	青1
4級	170	170	130	120	40	35	150	150	130	120	40	35	8	青2
3級	180	180	140	130	45	40	160	160	140	130	45	40	10	青3
2級	190	190	150	140	50	45	170	170	150	140	50	45	12	青4
1級	200	200		150		50	180	180		150		50	15	青5

NAWATOBI (なわとび) 級表 B (改訂)  
インターネットランド(TOSS 商標)認定 日本こどもチャレンジランキング連盟認定

	前まわし				後ろまわし				前	後ろ	帯の色
	二重とび	二重あや	かけ足二重	交差二重	二重とび	二重あや	かけ足二重	交差二重	三重とび	三重とび	
特1級	20	1			1						緑1
特2級	25	2	1	1	2	1					緑2
特3級	30	4	2	2	3	2	1				緑3
特4級	35	6	4	4	5	3	2	1			緑4
特5級	40	8	6	6	10	5	4	2			緑5
特6級	45	10	8	8	15	10	6	3	1		茶1
特7級	50	15	10	10	20	15	8	4	2		茶2
特8級	55	20	15	15	25	20	10	5	3	1	茶3
特9級	60	25	20	20	30	25	15	6	4	2	茶4
特10級	65	30	25	25	40	30	20	8	6	3	茶5
初段	70	35	30	30	50	35	25	10	8	4	黒1
二段	75	40	35	35	60	40	30	15	10	6	黒2
三段	80	45	40	40	70	45	35	20	15	8	黒3
四段	90	50	45	45	80	50	40	25	20	10	黒4
五段	100	60	50	50			50	30	30	15	黒5