

第2回 TOSS 体育近畿地区連続セミナー IN 大阪 2007.2.4

楽しく力がつく TOSS 体育流模擬授業対決

## 「向きかえ跳び」で心を一つに

TOSS 兵庫播磨むしあなごの会 藤澤芳昭

akikan@maia.conet.ne.jp

### 1. 教材研究

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)

森一彦氏は「前後ツイストとび」とよんでいるが、「向きかえ跳び」ともいう。

では、向きかえ跳びとはどういう技なのか。

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) 前跳びから後ろ跳びへのスイッチ

①グリップを束ねて右手に持つ。

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・・・体の左で側回旋を1回(縄先を見る)

②グリップを束ねて右手に持つ

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

③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

(2) 後ろ跳びから前跳びへのスイッチ

①バンザイ、ターン・・・縄を後ろへ回しながら両手を挙げて180度ターン

②後ろ跳びを3回跳んで、バンザイターン

③後ろ跳びを3回跳んで、バンザイターン、前跳び3回

(3) 止め技「脚クロスフリーズ」

- 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) 組み合わせ

- 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

留意事項

- (1) ・全員でそろえて練習する場面
  - ・個人練習の場面
  - ・互いに見合う場面この3場面を使い分ける。

### 3. 5年生で実践して思ったこと

(1) 前から後ろへのターン

「前前前横ターン後ろ跳び」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。縄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。右か左かどちらの方向にターンをしたらよいか分からなかったのだ。

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。

縄を見ながらターンをするとやりやすいようだった。

森一彦氏は、

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。  
(学校体育研究同志会編「なわとび・民舞」ベースボール・マガジン社)

という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。

ちなみに雨宮氏のステップはこうだ。

- ・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。

講座ではグリップを束ねて持って行うステップを入れることにする。

(2) 後ろから前へのターン

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するのが正式なやりかただと思う。

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ので、講座でもそのように行うこととする。