

小学校体育における「連鎖交互跳び」の教材づくりの検討

上原三十三¹⁾ 鈴木 一成²⁾

1) 愛知教育大学保健体育講座 2) 名古屋市立柳小学校

A Study of Construction of Teaching Material of “Chain-Jump in Rope Skipping” in Elementary Physical Education

Satomi UEHARA¹⁾ Kazunari SUZUKI²⁾

1) Aichi University of Education 2) Yanagi Primary School, Nagoya city

キーワード： なわとび運動、連鎖交互跳び、体育授業、運動課題

Key Words: “Chain-Jump in Rope Skipping”、Physical Education、Movement Task

1 はじめに一なわとび運動における「連鎖交互跳び」という名称—

なわとび運動の跳び方の一つである「連鎖交互跳び」は、「チャイニーズホイールズ (Chinese Wheels)」とも呼ばれているようである (日本ダブルダッチ協会, 2003, pp.72-73)。跳び方の愛称は、それをを行う人や遊戯体によって決められるのが自然発生的であろうが、本稿では、習練目標としての運動形態の名称のなかに、その運動形態の運動経過や動作感覚の特徴も表そうと意図して、「連鎖交互跳び」と呼ぶことにしたい。ここで、「連鎖交互跳び」とはどのような運動であるのだろうか、このことについて若干の説明をしよう。

「連鎖交互跳び」は、2人で跳ぶ「2人交互跳び」(図1)を基本形態にしている。この「2人交互跳び」のなわの握り方は、2人横並びの隊形で、2人が接する側のなわのグリップを相手のなわのグリップと交換して、各々が相手のなわの片側を持つようにする。つまり、2本のなわのそれぞれは、片側を自分が回して、その反対側を相手が回すようにする。そして、2本のなわを半回転ずれた位置で回旋させるのである。

この「2人交互跳び」において2本のなわを回旋させる腕動作は、1回旋ごとに右手、左手と順に回すのではなく、“自転車のペダル”のように左右半周ずれた位置関係で“同時に回す”ことになる。しかし、「2人交互跳び」を行うなかでは、

自分が跳ぶなわを回す動作が感覚の表に出てくる局面と、相手を跳ばすなわを回す動作が感覚の表に出てくる局面とが“交互に”現われるので、このような動作の実感とは、“同時回し”ではなくて“交互回し”の感覚印象が強い。このような“交互回し”の感覚印象の特徴を名称に取り入れることにして、この「2人跳び」のなわの回旋動作を、「交互回し」と呼ぶことにしたい。

この「交互回し」と対の関係になる動作として、「同時回し」動作が「連鎖交互跳び」には生じる。「連鎖交互跳び」は、連結する人数を増やして行うことが可能である。連結人数を3人以上になると(図2, 図3)、並びの両端の担当は「交互回し」を行うが、内側の者は「交互回し」ではなく両手を揃えて回すことになる。「3人交互跳び」以上の多連結の「連鎖交互跳び」においては、両横にいる相手を“同時に跳ばすようになわを回す”パートが出てくるので、この動作を「同時回し」と名付けることにする。

「交互回し」という動作は、「連鎖交互跳び」の運動形態を象徴的に表している。しかし、「交互回し」という語を技(類似形態としての運動形態)の名称に用いると、連結する人数を3人以上に増やした跳び方において含まれる「同時回し」という語と混同し、矛盾点が出てくる。そこで、技名においては「交互回し」というなわの回旋動作を挙げないで、隣り合う者同士が跳躍するタイミン

グ関係を表す「交互跳び」という言葉を用いることにしたい。「連鎖交互跳び」においては、「交互回し」をする場合でも「同時回し」をする場合であっても、隣り合う者の一方が跳ぶ時には他方は跳ばないという“互い違いに跳ぶ関係”になるからである。

2 研究目的

なわとび運動は、長なわとびと短なわとびのそれぞれにおいて多くの跳び方(技)があり(太田, 1992), 古くから子どもの遊びとして、最近ではスポーツとしても行われている(渡邊, 2011, pp.10-14)。なわとび運動が体育授業において「体力を高める運動」として取り上げられると、連続跳びの「回数」や連続して跳び続ける「時間」が指導の観点となろう。また、なわとび運動の学習目標が「多様な動きづくりの運動」に力点が置かれると、跳び方のバリエーションを増やすことに関心が向けられることになる(文部科学省, 2008, pp.62-63)。

ここで、学習の力点が体力づくりと動きづくりのいずれの場合であっても、運動実践においては運動を継続して行うことと深めることが必要であることに変わりないので、われわれ指導者は、生徒が“夢中になれる運動”を探究する。本研究で取り上げようとする「連鎖交互跳び」では、長なわとびの系統とも短なわとびの系統ともいくらか異なった独特な時空間を体験でき、この運動に生

徒は関心を示してくれる。しかし、「連鎖交互跳び」を教材にして何を学習させられるのだろうか、教材化するにはどのようなことが必要であるのだろうか、ということについてはまだ十分に検討されてはいない。本研究では、「連鎖交互跳び」の教材化における課題を授業実践から明らかにしようとする。

3 研究方法

次に示す単元計画に基づいて授業実践を行い、授業で用いた各運動課題を生徒がどのように解決しようとし、どのような動き方が身に付けられたのか、活動を通してどのような気持ちの変動を経験したのかについて分析解釈し、授業成果と運動課題の構成の課題を明らかにする。

生徒の動感(キネステーズ)(金子, 2005, pp.24-26)と情意に関する情報は、授業中に教師が生徒に直接指導するなかで得たこと(参与観察)、毎授業時間に子どもが記録した「学習カード」、単元終了後に生徒が書いた作文を資料とした。

全授業は2台のビデオカメラで撮影した。ビデオカメラの1台は授業全体を撮影し、もう1台は教師の個別指導を撮影した。これらの映像資料は、子どもの運動課題実施の様子を確認すること、教師が授業中に解釈した内容を再検討するために用いた。



図1 2人連鎖交互跳び
(2人交互跳び)



図2 3人連鎖交互跳び
(3人交互跳び)



図3 4人連鎖交互跳び
(4人交互跳び)

4 「連鎖交互跳び」の小学校における授業実践

4.1. 単元計画

対象は、小学校6年生32名。本単元では毎時間、「連鎖交互跳び」と「長なわとび」の大きく2つの課題を行う、5時間完了単元を計画した（資料1）。本単元の到達目標である第5時の授業案も示しておきたい（資料2）。なお、この指導案には授業中に使用する愛称を記載したため、「連鎖交互跳び」の表記は「交互跳び」とし、「2人連鎖交互跳び」の表記は「2人交互跳び」とした。長なわとび運動の運動課題についても、愛称を記載した。

単元を5時間に設定したのは、体育科の運動領域が幅広く、その一運動領域である「体づくり運動」においても、「バランスをとる運動」「移動する運動」「用具を操作する運動」「力試しの運動」と多くの内容をもっていること、これらの運動内容をバランスよく年間計画のなかに構成しなければならないことを考慮した結果である。5時間とは、小学校体育科の年間授業配当時数である92時間から105時間（文部科学省，2008，pp.98-109）の5%程度である。

また、「連鎖交互跳び」と「長なわとび」を一つの単元で取り扱うことにした理由は、子どもが一つの課題に集中できる時間は長くないことと、前の学年までに行ってきた「長なわとび」の学習を継続して積み上げるためである。

4.2. 単元のなかで取り上げた運動課題

単元の最終回までの各授業時間において行った「連鎖交互跳び」のための運動課題は資料3に示した。「学習カード」は資料4に示した。これらの運動課題は、「連鎖交互跳び」の学習の準備段階において、「コツ」（金子，2002，pp.220-228）の「動感素材」（金子，2005，pp.126-128）として生徒に役立つことを期待して構想された運動課題である。果たして、これらの運動課題は、生徒の動感素材として機能するのであろうか。このことについて、授業実践のなかで探ることにした。

4.2.1. 第1時

跳躍の「リズムの崩れを立て直すこと」を学習課題に設定して、跳躍リズムの変更が要求される跳び方に取り組ませた。第1時の授業は、本授業を展開するなかで授業者が感じた子どもの意欲と授業の雰囲気優先の結果、「長なわとび」を行うことを即興変更して、「連鎖交互跳び」に関する運動課題のみで授業展開することとなった。

① 順とび（2歩1回旋リズムで歩きながら跳ぶ）

「順とび（2歩1回旋リズムで歩きながら跳ぶ）」では、ゆっくりとした動きからはじめ、段々とスピードアップして跳ばせるようにした。

この運動課題の実施では、1歩毎になわ1回旋で行う子と、2歩毎になわ1回旋で行う子が出てきた。1歩毎になわ1回旋という動き（1歩1回旋リズム）とは、1回旋目に右足（左足）でなわを1回またぎ越し、2回旋目に左足（右足）でなわを1回またぎ越すことを繰り返す形式である。2歩毎になわ1回旋という動き（2歩1回旋リズム）とは、右足（左足）を踏み出す毎になわを1回またぎ越し、左足（右足）を踏み出すときにはなわが回旋弧の上にある形式である。軽く跳ぶ子あり。大方は2歩1回旋リズムで行っていた。歩くスピードを上げるよう指示すると、なわを「またぐ」動作が、「跳ぶ」動作に変容した。

② 順とび（2歩1回旋リズムで走りながら跳ぶ）

「順とび（2歩1回旋リズムで走りながら跳ぶ）」の実施では、腕を大きく回して行うよう指示した。この指示は、なわの回旋技術である「なわの加速動作」と「なわのブレーキ動作」（太田，1992，pp.26-28）の交替リズムを引き出すことを期待したものである。

この課題の実施では、試行初期では1歩1回旋リズムで跳ぶ子も散見された。1歩1回旋リズムで行う子の動きは、走形態ではなく、左右1歩毎に跳ぶ形態であった。1歩1回旋と2歩1回旋のリズムが整理できず、足運びとなわの回旋とに一定の対応関係を全くつくり出せない子が数名あった。しかし、練習を進めると、大方は2歩1回旋リズムで行えるようになった。

途中、なわの回旋弧の上部局面において行われる「なわのブレーキ動作」をより積極的に行うよ

うにさせる意図で、できるだけ少ない回旋で長い距離を走ることを要求した。この変更課題に対し、1回旋の間に4歩や6歩で走る子も出てきた。しかし、なわの回旋と回旋の間に行われるステップ歩数が増えた結果、なわの制動操作が強まるよりも、むしろ、なわの加速操作と制動操作のリズミカルさが損なわれた。

一方で、この変更された課題に対し、大方の子は2歩1回旋リズムの形式を“大股で跳ぶ”ことによって解決しようとした。この“大股で跳ぶ”という動きにおいては、期待した「なわのプレーキ動作」はよく現れたが、その動作が子どもの動作意識に顕在化されている様子はなかった。

③ 順とび（スキップしながら跳ぶ）

「順とび（スキップしながら跳ぶ）」では、スキップのステップにおいて、右足（左足）から左足（右足）へ踏み出し局面ではなく、右足（右足）から右足（左足）へ2回踏む局面のところで、足の下をなわが切るように調子をとる。

この課題の実施の結果、試行初期においては半数の子は、踏み切り足と同じ足で着地する間の局面でなわを足の下を切るのではなく、右足（左足）で着地してから左足（右足）へ足を踏み出す局面でなわを通して（跨いで）いた。また、その動きは、スキップに特有な“タ・タン、タ・タン、タ・タン、…”というリズムではなく、“タン・タツ、タン・タツ、タン・タツ、…”と不安定で歪なリズムであった。しかし、若干の試行の結果、全員ができるようになった。

④ 走りながら順とびを4跳躍して、スキップで順とびを4跳躍

「連鎖交互跳び」には、一つの運動のなかで2つの志向意識をもって行われる。この志向意識の切り替えの予備運動として、走からスキップへ切り替えるという運動課題を考えた。

「走りながら順とびを4跳躍して、スキップで順とびを4跳躍」を繰り返すことについては、クラスの1/3が僅かな試行でできた。うまくできる子とできない子の「走で順とび」の動きを比較すると、できる子は走局面を少し高く跳ぶ「ギャロップ」の形態で行い、うまくできない子は、走の動きの強弱が曖昧で分節性が感じられない動きで

あった。

走からスキップへの変わり目のときに、腕を上で伸ばしてなわの回旋スピードをコントロールすることを意識させた結果、スキップに切り替えられるようになった子が若干増えたが、全員は達成できなかった。

⑤ 走りながら順とびを2回跳躍して、スキップで順とびを4跳躍

先の課題の走部分の4跳躍を2跳躍に回数を減らしたのが「走りながら順とびを2回跳躍して、スキップで順とびを4跳躍」という運動課題である。この運動課題の意図は、④の運動課題と同じである。

走部分を「ギャロップ」の形態でなわを跳べていない子は、スキップへの切り替えがうまくいかない様子であった。このことから、連続運動のなかで志向意識の切り替えの体験を意図した「走とスキップの切り替え」という運動課題は、「ギャロップ」と「スキップ」の習熟に左右されてしまい、効果は分からないと考えられた。

⑥ 2人連鎖同時跳び

この課題は、「連鎖交互跳び」と同じなわの持ち方をするが、2人が同時に跳ぶので、順とびと同じ感覚で行う易しい課題である。この運動課題は、「交互回し動作」には意味のないこと、むしろ同時回しのステレオタイプを確認させることにもなるとも考えられるが、ここでは、2人で行うことの興味づけと、ペアとのコミュニケーションづくりを意図した。

ほとんどがすぐに達成した。そのうち、4組のペアはなわの制動操作がリズムカルでかなり安定して行えたが、1組のペアは息を合せられず試行回数も僅かであった。

ほとんどがすぐにこの課題を達成したので、後方回旋の2人連鎖の同時跳びに取り組ませた。

この後方回旋跳びの課題も数組のペア以外はすぐに達成し、さらに、前後互い違いの向きで行うペアも出てきた。

⑦ 両側・側回旋・交互回し

「両側・側回旋・交互回し」は、両手それぞれに一本ずつなわをもち、2本のなわを「交互回し」で側回旋させる。この運動課題のバリエーション

は、移動しないでその場で行ったり、歩いたり、走ったり、ターンをしながら行う。これらの運動課題において理解させようとする共通課題は、足のステップとなわの回旋の関係を、足を踏み出す毎に、踏み出した側のなわが床を打つようになわを回すように保つことである。

この課題をその場立ちで移動しないで行うことは、すぐに全員が達成した。次に、歩いて行わせると、なわの回旋を、足の踏み出しに合せられなくなる子が多数出てきた。

足の踏み出し動作に側回旋の床打ちのタイミングに同調させられない子の動きをみると、回旋弧の上部でなわの回旋スピードをコントロールしようとする志向意識が感じられず、なわの回旋への操作はしないで、回旋に足を合わせようと志向し、リズムが作り出せないでいるようにみえた。そこに、2歩リズムのステップを意識させると、動きは完全に破綻してしまった。

⑧ 1歩踏み出し毎に1/2ターン（転向）して、両側・側回旋・交互回し

この「1歩踏み出し毎に1/2ターン（転向）して、両側・側回旋・交互回し」を示範すると、教師の背後について直ぐさま模倣する子どもでできた。6名はとてもリズムカルでテンポよくできたが、それ以外の多くの子は試行錯誤しながら課題に取り組んでいた。試行時間をもう少しかければ解決する印象をもったが、2名だけは全くうまくいかない様子であった。

第1時の授業段階では、この運動課題は体験する程度でよいと考えていたので、ターン（転向）する方向が定まらないケースや、足の踏み出しとターン（転向）の対応関係が曖昧であっても、とくに修正を要求しなかった。

⑨ 2人連鎖交互跳び

ここまでの授業展開で、今後さらに運動課題を積み上げて「連鎖交互跳び」へ結びつけていくよりも、今すぐに「2人連鎖交互跳び」に取り組ませる方が子どものモチベーションを維持するためにはよく、また、予備練習を続けなくても「2人連鎖交互跳び」に取り組ませたらできるのではないかという雰囲気を感じた。さらに、「2人連鎖交互跳び」に試行させてからの方が、運動課題の

意味を子どもが理解しやすくなるという雰囲気を感じた。そこで、授業展開の予定を変更して、「2人連鎖交互跳び」に取り組ませることにした。

「2人連鎖交互跳び」の動きについては、示範で説明した。この示範は、授業者と子どものペアで行った。教師はある程度「2人連鎖交互跳び」のできるものの、子どもはまだできない段階であった。このため、示範の動きは、リズムカルな動きではなく、動きの課題を理解できる程度であった。

示範の後、3分間の練習活動を行った結果、「2人連鎖交互跳び」の成功は一組も現われなかったが、子どもの意欲は高まり、与えられたことだけを消化するのではなく、自分で考えて解決しようとする態度が授業のなかに生まれて、全員が探究する雰囲気に授業が変化した。

4.2.2. 第2時

① 両側・側回旋・交互回し

「両側・側回旋・交互回し（歩いて行う）」は、前回にも行っている運動課題である。その学習の意図も前回と同じであるが、技能の定着を図るために引き続き行った。横1往復。

「両側・側回旋・交互回し（歩いて行う）」について、大方の子は直ぐに達成している。しかし、左右のなわ回旋と足運びのリズムを合わせられない子どもも散見された。そのうち1名は、左なわと右なわの回旋の間が途切れて、力動的分節性が感じられなかった。

② 片側・側回旋・ペア跳び

「片側・側回旋・ペア跳び」は、2人で、2本のなわを使う。2人横並び隊形で、一人は側回旋させるなわと相手を跳ばすなわ2本のなわを持ち、もう一方の者は、2人で持つなわの1本だけを受け持つ。2本のなわを操作するパートの者は、並びの外側の手に1本のなわを束ねて持ち、この外なわを側回旋させる。並びの内側の手に持つなわの反対端はペアの者が握り、これをペアの者がとぶ。2本のなわは、半周ずらして回す「交互回し」にする。

「片側・側回旋・ペア跳び」は、「2人連鎖交互跳び」の基本構造である「跳んで一飛ばす」とい

う志向の切り替え感覚を理解させようとする運動課題である。この運動課題では、「跳んで一飛ばす」の動作において、自分が「跳ぶ」局面を「側回旋」に置き換えているので、左右のなわの回旋リズムが崩れても立て直し易い。

ここでは、「片側・側回旋・ペア跳び」を移動しないで行った。側回旋させるなわは、「自分が跳ぶタイミング」であることを強調して説明した。この運動課題の実施の初期段階では、多くの子が両手を同時回し形式で行っているが、「交互回し」の動作形式を積極的に探る活動がみられた。3分間活動。

しかし、3組のペアは、側回旋のときに跳ぶ動作を入れられないでいた。これらの子にとっては、「片側・側回旋・ペア跳び」は「交互回し」の動作を誘い出すことに役立っていないようにみえた。

③ 2人連鎖交互跳び

この第2時の授業では、予備的運動の練習を上記の2つの運動課題で終えて、「2人連鎖交互跳び」に取り組むことにした。達成目標は連続10回跳躍以上とした。この跳躍回数の方数は、左右それぞれ1回ずつ数え入れ、左を跳べたら1回、右を跳べたら2回、さらに左を跳べたら3回とした。

「2人連鎖交互跳び」の練習開始直後に、2組のペアが交互回し形式でリズムカルに10回跳躍を行った。この授業開始前までに、すでにできていたと思われる。その他のペアは、まだできていなかった。

うまくいかないペアのほとんどが、なわの回旋を、1周目は「交互回し」をするのだが、回旋2巡目からは、右なわを1回旋させる間には、左なわは腰の横で停滞させている“片側休止型”で行っていた。「交互回し」の動作は左右のなわを半周ずらして同時に回旋させる、いわば“自転車のペダル回し”であることについては説明してあるのだが、できない子の動きは、これを誤解しているかのようにみえた。しかし、うまくできない子のうち数組は、自主的に「両側・側回旋・交互回し」の練習段階に戻って、動きづくりに取り組んでいたことから、なわの回旋動作の課題を誤解しているわけではないようであった。

「2人連鎖交互跳び」の練習活動は20分間行い、結果として明確な「交互回し」の形態発生がみられたのは4組8名であった。子どもの自己申告では20名が課題達成と報告された。

4.2.3. 第3時

① 両側・側回旋・交互回し

「両側・側回旋・交互回し」は第1時の授業からの継続課題である。第3時の授業では、「片側のなわは自分が跳び、反対側のなわは相手を飛ばす」という志向意識を顕在化させることを意図して、一方のなわの側回旋については、その側回旋を「順とび」に見立てて「跳び越す」動作を入れることを要求した。このような、側回旋の一方を自分が跳び、もう一方は相手を飛ばすと見立てることは、先回の授業において既に、一部の子どもの動きにみられたことである。これを第3時の授業では、すべての子に徹底させようとした。

この「両側・側回旋・交互回し」は、歩・走を伴った移動をしないで、その場跳びで行わせた。また、なわが外に張って回るように“腕を伸ばして大きく回す”ことと、交互跳びリズムを感じさせるために“跳ぶ、カチ、跳ぶ、カチ、…”とかけ声で調子をとるとよいと助言した。

「両側・側回旋・交互回し」の実施においては、3名が側回旋をさせられないでいた。この3名は側回旋だけを要求すればそれを行えるのだが、“片側・側回旋を跳ぶ”ことを要求すると、タイミングよく跳ぶができないのではなく、側回旋さえうまく回せなくなっていた。

② 2人連鎖交互跳び

第3時においては「2人連鎖交互跳び」の活動は、説明移動時間3分を入れて25分間行った。開始時には既に3組6名のペアが「交互回し」の形態発生をしていた。活動の中間で、なわの回旋動作について助言指導した結果、活動の終了時までにあらたに5組10名が形態発生し、合計8組16名がリズムカルな「交互回し」の形式の形態発生に成功した。

なわの回旋に関する助言指導では、左右の腕を前後に挙げて構えた姿勢から、両腕を同時に回し始めることを指示した。両手を前後ではなくて、

順とびの構えのときのように両手を前に構えた姿勢から「交互回し」の動作をし始めると、肩腕を半周させるまでの局面では一方の手は動かさないうでいて、半周ずれた関係になったところから両手を回すことになる。そして、一方の腕は、途中から回旋動作に参加して、そこから交互回し形式に移行する格好になる。このような形式で「交互回し」動作に持ち込むよりも、回旋の初動から、両手を同時に始動させて「交互回し」に入る方が、リズム変化がなく調子を取りやすい。また、この前後の構えでは、両腕を伸ばし、回旋動作も腕を伸ばしたまま大きく弾みをもって回すようにすると、なわがふくらんで回り易い。そのように考えたのである。

この考え方による指導は全員に通じたわけではないが、「交互回し」の動感をつかむきっかけになったようである。

4.2.4. 第4時

① 1回ターン（転向）から2人連鎖交互跳び

第3時までは、「2人連鎖交互跳び」の予備的な運動に取り組む活動を行ってきた。しかし、既に「2人連鎖交互跳び」の活動に本格的に入っているため、第4時では、予備的な運動としての運動課題は各自の判断で必要に応じて取り組みばよいこととした。そこで、授業のはじめに「1回ターン（転向）から2人連鎖交互跳び」を説明し、その後はグループ別で活動させることにした。

「1回ターン（転向）」の動きは、「2人向き合ってお互いに両手を前へ平行に出して手をつなぎ、この姿勢から両手を離さないで、お互いが体をひねって腹を天へ向けていき、さらにひねって、元の姿勢にもどる」という動き同様であり、この動きを、なわを持って行う。

「1回ターン（転向）から2人連鎖交互跳び」は、開始の構えは「2人連鎖交互跳び」の開始の構えと同じである。この構えから、交互回し動作に入る要領と同様に、外側の手をなわを振り上げて回旋を開始し、外側の手が上、内側の手が下の体勢から1回ターン動作に入る（この説明はターンをする人の動きである）。1回ターン動作は、挙げた外側の手を振り降ろすときに半ターンをする。

この半ターンをしたときには内側の手が下で、外側の手が上になる。さらに半ターンするときに、内側の手を振り上げ、外側の手を振り下げる。1回ターンを完了したときの姿勢は、外側の手が上で、内側の手が下になっている。この体勢から、「交互跳び」に入る。

この運動課題は、ターン（転向）をする局面においてなわを跳ばずに「交互回し」をしてから跳躍局面に入っていくので、左右のなわの回旋を半周ずらして安定回転させ易く、「交互回し」のリズムもつかみ易いと期待される。

実施の結果、なわの回旋動作が同時回し形式になりがちだった子の試行のなかに、交互回し動作の動きのリズムが時々入るようになり、この運動課題で期待していた効果が現れていることが確認された。しかし一方で、「2人連鎖交互跳び」を行うペアの両者が共に同時回し形式の要素を強くもっている場合には、はっきりとした動きの改善はみられなかった。

また、「1回ターン（転向）から2人連鎖交互跳び」を何度も繰り返し試行しようとする子は多くはなく、第4時においてこの課題をリズムカルに成功させられたのは5組10名であった。このことから、この運動課題に対する子どもの興味関心は高くはないのではないかと考えられた。

② 2人連鎖交互跳び

第4時において「2人連鎖交互跳び」は単独課題として取り上げはせず、上記の「1回ターン（転向）」との組み合わせの一部として行われる形となったが、「2人連鎖交互跳び」の達成目標は30回以上として取り組ませた。また、この目標達成のために、ペアを上手に「交互回し」ができる子と組み直すことを勧めた。

第4時で「連鎖交互跳び」に充てた時間は、結果として35分間であり、そのうち準備運動、説明、移動時間を除いた実質活動時間は25分間であった。この活動時間の終了時までには、リズムカルな「2人連鎖交互跳び」の形態発生がみられたのは28名、残り4名のうち2名は形態発生間際のところまでできていて、2名は形態発生までには少し距離があるようであった。

また、「2人連鎖交互跳び」の発展形態である「3

人連鎖交互跳び（3人交互跳び）」に取り組む子が2組6名、「2人連鎖交互跳び・移動入替跳び（移動跳び）」に取り組む子が2組4名出てきた。「3人交互跳び」には、両組とも数回跳ぶところまで行うことができた。「移動跳び」については、2人のポジションを入れ替わった局面で、なわの回旋が途切れる状態であった。

このような発展技に取り組むことになったのは、授業外の時間において、自発的に子どもたちがインターネットで「連鎖交互跳び」の情報検索をして練習活動をしたことによる。この自発的活動の意味は、「連鎖交互跳び」の教材としての魅力を意味しているものと言える。

4.2.5. 第5時

① 順とびを走とスキップのいろいろな組み合わせで行う

ウォームアップとして、順とびを走とスキップのいろいろな組み合わせで行った。この組み合わせの種類は、これまでに行ってきた運動課題をもとにして、子どもが工夫して考えた。ここで行われた種類を挙げると、①前へ走りながら、前方回旋の順とび、②後へ走りながら、後方回旋の順とび、③前へ走りながら、両側・側回旋、④前へスキップしながら、前方回旋で順とび、⑤前へスキップしながら、後方回旋の順とび、⑥後へスキップしながら、後方回旋の順とび、⑦前へ走りながら前方回旋の順とびから、前へスキップしながら順とびへ切り替える、の7種類の動きがあった。このウォームアップ活動は、教師はリードしないで子どもがグループで3分半行った。なお、これらの組み合わせを全員が全て行ったのではなく、1人が行ったのは3種類程であった。

② 2人連鎖交互跳び

「2人連鎖交互跳び」をクラス全員が30回以上跳べることを目標にした。この課題を既に達成している子は、「連鎖交互跳び」の「ターン（転向）跳び」や「入替え跳び」など跳び方の種類を増やすこと、また、いろいろな子とペアを組んでもできること、まだ目標達成していない子とペアを組んで、目標達成することに取り組ませた。この「2人連鎖交互跳び」の活動時間は18分間であった。

活動の結果、クラスのなかで「交互回し」の原型形態が発生していない子は2名残った。この2名は、第4時において形態発生までには少し距離がある段階にあったが、この第5時では、形態発生の間際のところまでは学習が進んだ。この変化は、継続して練習したこと、他、ペアをうまく跳べるいろいろな子と組んで練習したことで生まれたと思われる。しかし、ペアを変える度に、跳躍リズムを1回旋2跳躍リズムで行ったり、1回旋1跳躍リズムで行ったり、また1回旋1跳躍リズムにおいてはアップテンポで行うなど、一貫した跳躍形式で試行されていなかった。とくに、1回旋1跳躍リズムにおいてはアップテンポで行うパターンの実施では、相手の動きをみることがなされていなかったのも、「跳んで－跳ばす」の志向意識は働いていなかったようにみえた。このことが、もう一步のところで形態発生に導けなかったことの要素の一つであると推察される。

安定して「交互回し」を行うことができる子においては、ほとんどの子が1回旋1跳躍リズムをアップテンポで行うことを行っていた。子どもたちは、30回という目標をできるだけ短い時間で行う方が良く考えているようにみえた。

「ターン（転向）跳び」には6組のペアが安定して行うことができるようになった。この実施でも1回旋1跳躍リズムで行うことに価値を置いているようにみえた。一方で、1回旋1跳躍リズムで行っていても、「2人連鎖交互跳び」の「入替え跳び」に取り組む場合には、この課題を1回旋2跳躍リズムで行っていた。この「入替え跳び」に取り組んだのは第5時では1組のペアであった。その他、「3人連鎖交互とび」には1組3名が取り組んだが、5回程度しか連続できなかった。

5 授業成果と課題

5.1. 子どもの興味関心

「連鎖交互跳び」に対して子どもたちは強い興味を示し、授業以外の休み時間や放課後にも、自ら申し出て練習する子が出てきた。このことは、「連鎖交互跳び」を行っていない他のクラスにも影響し、他のクラスでも「連鎖交互跳び」に取り

組む子が出てきた。

本研究では、僅か5回の授業でクラスのほとんどが「2人連鎖交互跳び」に成功し、1/3程度の子が発展技にも取り組めるようになったのだが、これは休み時間にも練習に取り組んだことは大きく影響しているものと考えられよう。したがって、本研究で取り上げた「2人連鎖交互跳び」のための予備的な運動としての運動課題が優れていたから高い学習成果があげられた、とは言い切れないだろう。

しかし、子どもが休み時間にも活動するようになったということは、体育科の目標の一つである“運動やスポーツの生活化”に対して、この授業が作用した証左であり、授業の成果であると言える。

5.2. 子どもの変化

ここに示す作文は、「交互回し動作」の原型は発生したが、安定してできるまでには至らなかったA子を書いたものである。A子は、本人に何かしらの思いがあって、単元中にペアを変更しないで同じ相手と一緒に活動を通した。(注：文中のA子およびB子の箇所には、原文では実名が記されているが、筆者が改称した。)

『これでいいのだ。』

今日の体育は今までで一番良かった。二人交互とびが「はやく」でできた。たった6回だったけど、みんなはもっとできているけどすごくすごくうれしい。やっとできたから。B子と私。二人とも体育は苦手だし、好きじゃない。でも、この授業は楽しかった。がんばってやった。だからできたのだとおもう。

先生にやるときのコツをおしえてもらった。「腕をビュンビュンまわすと良い。」コツをおしえてもらったからといって、すぐにできるわけではないけれど、だんだんできるようになっていく。一番最初に二人交互とびをみたときすごく遠いものを感じた。

こんな難しいのできないよ。そう思った。でも練習していくうちに、だんだん近くなっていった。目標の30回にはとどかなかった。

20回すらできなかったし、10回をこえたのも1度だけだった。でも、「A子と私」二人で精一杯頑張ったから、これでいいのだ。

この作文からは、体育は苦手だが、コツコツと取り組み、少しずつ目標に近づいていったA子の様子と、新しい動きの感覚をつかんだときの喜びと感動が伝わってくる。「B子と私」という文章表現をみると、自分の名前よりも相手の名前が先に登場している。

4～6年生の学級担任としてA子の学校生活をみると、A子は社交的ではなく、むしろ自分の世界に閉じこもる傾向が強かったといえる。しかし、この授業の感想は違う。自分だけのことでなく、ペアを組んだ子との試行錯誤が綴られている。そして、うまくいかなかった経験も最後はまるごと受け入れることができ、「これでいいのだ」という思いに辿り着くことができている。それは、自分一人ではなく、B子の存在があったからだといえる。

ところが、A子は、学校生活において日頃、この授業でペアを組んだB子とは親密に遊ぶなどの活動をしているわけではない。しかし、「2人連鎖交互跳び」の学習では、継続して粘り強く取り組んでいた。こうした姿が現れたのは、「2人連鎖交互跳び」の運動の世界で、二人にしか分からない喜怒哀楽を互いが感受し、相手の存在を自分のこととして受け止めたり、自分の存在を相手に受け止められたりしながら、「相手があって自分が存在する」という関係性を強くしていったのだと推察する。それが「B子と私」という表現に込められていると考える。相対的にみれば回数が少ないかもしれない。しかし、何とも比べられない二人だけの歩みがあり、「すごく遠いものを感じた」ことへの二人の挑戦があり、歩みをとめなかった二人の歴史があったからこそ、「やっとできた」という瞬間は「すごくすごくうれしい」ものであり、だから「B子と私 二人で精一杯頑張ったから、これでいいのだ」と結ぶことができたのだと考える。

A子の許可を得て、B子にA子の作文を読ませた。B子は涙を流した。涙の理由を尋ねると、「『す

ごくすぐうれしい』というところがとってもうれしくて」と答えた。B子は、A子のうれしさを知り、溢れる涙をこらえきれなかったのである。「連鎖交互跳び」の学習において、新しい「動感」の中に、「相手があって自分が存在する」という新しい価値や新しい関係性を見出したとすれば、それは心の成長といっても過言ではないと考える。この事例は、「連鎖交互跳び」の教材価値を示すものであろう。

5.3. まとめ

本研究では、「連鎖交互跳び」の教材化について、「連鎖交互跳び」を学習するための予備的な運動としてどのような運動課題が考えられるのか、「連鎖交互跳び」を身に付けるプロセスなかで何を学習させられるのだろうかということについて、授業実践を通して検討した。

1学級32名を1グループ8名の4班編制とし、グループ内で教え合い協力して目標達成するように指導した。「2人連鎖交互跳び」はペアで行うのだが、うまくできない子に対しては、グループ内において上手にできる子とペアを組んで練習することを指示した。このことにより、「2人連鎖交互跳び」の形態発生は促進され、学習活動も活性化した。

「連鎖交互跳び」の予備的な運動として、本研究では多くの運動課題を用意した。しかし、それらのなかで、子どもが「連鎖交互跳び」の動感形態を探索する場面で積極的に活用したのは、「両側・側回旋・交互回し」と「片側・側回旋・ペア跳び」であった。これらの運動課題を、子どもがどのような志向意識で行い、どのような感覚をつかんでいったのか、ということは指導改善をする上で重要な情報であるが、この点について本研究では十分に掘り下げることができなかった。

また、「2人連鎖交互跳び」の形態発生までに至らなかった2名について、どのような指導改善が考えられるのかを検討することは今後の研究課題である。

付記

本研究は、日本学術振興会科学研究費補助金(基盤研究(C) 課題番号23500690)の助成による研究の一部である。

参考・引用文献

- 金子明友(2002) わざの伝承. 明和出版.
金子明友(2005) 身体知の形成 上巻. 明和出版.
日本ダブルダッチ協会(2003) ダブルダッチプレイブック. 学習研究社.
M.Riez-Hernelius(1992) Rope Skipping Einzel-Doppelsel-Langseil Zweier-Kette-Tricks-ua., Rep&Lek.
文部科学省(2008) 小学校学習指導要領解説体育編. 東洋館出版社.
文部科学省(2012) 学校体育実技指導資料第7集 体づくり運動-授業の考え方と進め方- 改訂版. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1325499.htm
太田昌秀(1992) 楽しいなわとび運動. ベースボールマガジン社.
佐藤良金(1982) なわとび教室(再版). 大修館書店.
渡邊昌史(2011) なわとび運動の起源と歴史. 体育科教育 59(9). 大修館書店.

資料1 指導案(単元計画)

- 1 単 元 小学校6年生 体づくり運動
(体力を高める運動：なわとび運動【2人交互跳び・長なわ】)

2 単元について

(1) 単元の意義

なわとび運動は、なわをリズムカルに回したり跳んだりすることで、巧みな動きや動きを持続する能力を高めることができる運動である。そして、回し方、なわに入る方向、中で跳ぶ人数やなわの本数などに変化をつけることで、さまざまなバリエーションが生まれる運動である。その中でも2人跳びや長なわは一人ではできない運動である。そのため、ペアやグループ、クラスの連続回数の向上により、達成感や一体感が生まれる。さらに、なわとび運動は、いつでも、どこでも、だれとでもできる手軽さがあり、運動の日常化を図ることができる。

これらの特性をもつなわ跳び運動を体力を高める運動として位置付けると、新しい回し方や跳び方ができるようになった、今までよりも回数が伸びたという“見える体力”を子どもたちに感じさせることができると考える。また、低学年からなじみ深く、手軽にできることから、「休み時間もやってみよう」「仲間と一緒に運動しよう」という“見えにくい体力”も育むことができる。ここに本単元の意義がある。

(2) 系統的に見た位置

低学年では、「長なわでの大波・小波をしたり、回っているなわをくぐり抜けたりすること」「短なわで前や後ろの連続両足跳びをすること」で、用具を操作する動きを身に付けてきている。また、運動の順番やきまりを守り、友達と仲よく運動することができるようにしてきている。さらに、友達のよい動きを見付けてきている。

中学年では、「短なわでの前や後ろの連続片足跳びや交差跳びをする」「長なわでの連続回旋跳びをすること」や「短なわで跳びながら、歩いたり走ったりすること」で、用具を操作する動きを身に付けてきている。また、きまりを守り、友達と励まし合って運動することができるようになってきている。さらに、友達のよい動きを見付け自分の運動に取り入れるようにしてきている。

そして、高学年では、「短なわや長なわを使っているいろいろな跳び方をする」「短なわ、長なわを使って全身運動を続けること」で、巧みな動きや動きを持続する能力を高める。また、約束を守り、仲間と助け合って運動することができるようにする。さらに、体力を高める運動のねらいや行い方を知り、自己の体力に応じた運動を選ぶことができるようにする。

(3) 単元と児童との関係

本学級の児童は、昨年度から全校でなわとびカードを活用した取り組みを行ってきた。その技は、両手を同時に回す「1人とび」である。また、冬場の体育集会では「8の字跳び」の取り組みを行ってきた。そのため、短なわは両手を同時に回す「1人跳び」、長なわは「8の字跳び」ととらえ、なわ跳び運動のバリエーションをもつ楽しさは味わっていない。また、長なわでは、回数の向上にこだわるあまり、回し方や跳び方について文句を言い合う場面もあった。

そこで、半周ずらして回す動作を基本とし、相手の動きに自分の動きを合わせる「2人交互跳び」と、「長なわ(ひょうたんスピード跳び・ダブルダッチ8の字跳び・2人手つなぎ跳び・4人手つなぎ跳び)」を教材として単元を構成することが大切であると考え。それは、相手の動きを意識してなわを回し、なわを跳んだり跳ばせたりすることで、相手を思いやる気持ちも育ってたいと考えるからである。もちろん、いつも関係が上手く成立するわけではない。取り組みの中で、回すスピードや回し方、跳び方についてなどで文句を言い合う葛藤が生まれる。こうした場面では、頭で考えた綺麗ごとでは解決できない。相手の意見を我慢して聞いたり、泣いている子を助けたりなど、仲間と折り合いをつけ、協力が必要なことを実感していくことが必要である。


卒業まであと5ヶ月。自分一人では成立しない運動を通して、新しい回し方や跳び方ができた、回数が伸びたという“見える体力”をクラス全員で実感させたい。そして、葛藤場面から逃げない耐力と、常に目標に向かってみんなで前進しようとする強い気持ち(“見えにくい体力”)を育てたい。

5 指導計画と指導評価（5時間完了）

指導計画			評価計画	
	学習内容	時数	観点	評価基準と評価方法
1	【2人交互跳び（側回旋）】 ○ リズミカルに半周ずらしてなわを回すことができる（側回旋）。	2 ①	関	約束を守り、新しい回し方や跳び方を仲間と身に付けようとする。 【動きの観察】
2	【ひょうたんスピード跳び】 【ダブルダッチ8の字跳び】 ○ リズムを一定にしてなわを回し、タイミングよくなわに入ったり出たり、跳んだりすることができる。	①	技	リズミカルになわに入ったり出たり、回したり跳んだりすることができる。 【動きの観察】
3	【2人交互跳び（跳躍）】 ○ リズミカルに半周ずらしてなわを回したり跳んだりすることができる（跳躍）。	3 ①	関	教え合ったり励まし合ったりして、仲間と新記録の達成を目指して運動に取り組もうとしたりする。【動きの観察】
4	【2人手つなぎ跳び】 【4人手つなぎ跳び】 ○ 仲間と助け合って取り組む楽しさや、目標を達成したときの喜びをともに味わう。	①	思	2人交互跳びや長なわのねらいや行い方を知り、なわの入り方・出方、回し方、跳び方を工夫することができる。 【動きの観察・発言・学習カードの記述】
5	○ 記録を伸ばすための方法を考え、連続して回したり跳んだりすることができる。	本時 ①	技	なわの動きや相手の動きに自分の動きを合わせて、連続して回したり跳んだりすることができる。【動きの観察】

【実践計画】 第1時・・・10月16日（火）6限（14：30～15：15） 体育館
 第2時・・・10月19日（金）2限（ 9：45～10：30） 体育館
 第3時・・・10月22日（月）1限（ 8：50～ 9：35） 体育館
 第4時・・・10月24日（水）4限（11：45～12：30） 体育館
 第5時（本時）・ 10月26日（金）6限（14：30～15：15） 体育館

【取り上げる運動】

<p>【2人交互跳び】</p>  <p>左右のなわを半周ずらして回し、一方のなわを自分が跳び、もう一方のなわを相手が跳ぶ。</p>	<p>【ひょうたんスピード跳び】</p> <p>むかえなわ（短なわ跳びの後方回旋と同じなわの動き）で、斜めに入り、1回跳び、屈折して同じ方向へぬける。</p> <p>【ダブルダッチ8の字跳び】</p> <p>2人の回し手がそれぞれ両手に2本のなわを持ち、左右交互に回す。奇数回数は直行、偶数回数は屈折してぬけ、8の字を描くようにする。</p>	<p>【2人手つなぎ跳び】</p> <p>むかえなわ（短なわ跳びの後方回旋と同じなわの動き）を2人で手をつないで跳び越す。</p> <p>【4人手つなぎ跳び】</p> <p>むかえなわ（短なわ跳びの後方回旋と同じなわの動き）を4人で手をつないで跳び越す。</p>
--	---	---

資料2 指導案（授業案）

本時の指導（第5時）

(1) 目 標

なわの動きや相手の動きに自分の動きを合わせて、連続して回したり跳んだりすることができる。

(2) 準 備

2人交互跳び用なわ64, ダブルダッチ用ロープ10, 学習カード32, 筆記用具, 指導用太鼓

(3) 指導過程

時間配分	学習活動	指導上の留意点
1分	1 集合・整列し、健康観察を受け、 本時の学習内容を知る。 【学習内容】 2人交互跳びと4人手つなぎ跳びが連続でできるには、次のことがある。 ○ なわの動きに自分の動きを合わせること ○ 相手の動きに自分の動きを合わせること	○ 「指定席」を設定することで、素早く集合・整列をさせ、健康観察をする。 ○ 本時の学習は「2人交互跳び（前跳び）の30回以上」と「4人手つなぎ跳びの新記録達成」を目指す学習であることを伝え、意欲的に学習に取り組むようにさせる。 ○ 前時までの学習を想起させ、目標の達成には、なわの動きと相手の動きに自分の動きを合わせる事が大切であることを確認させる。
4分	2 ウォーミングアップドリル (1) グループに分かれて、屈伸や伸脚などの運動を行う。 (2) 折り返しの運動（2本なわ側回旋リレー） ①その場で（両手にそれぞれ1本ずつのなわを回す）行う ②継ぎ足で（片手のみ→両手） ③歩み足で行う ④かけ足で行う ⑤半ひねり毎に床打ちで行う	○ 手首・足首・下肢を中心とした準備運動を3つ以上入れた準備運動をグループごとに行わせることで、主体的に運動しようとする態度を奨励する。 ○ 他のグループとの間隔に注意すること、使わないなわや学習カードは「指定席」に置くように指示し、安全に運動できるようにする。 ○ 半周ずらし回し動作を2歩リズムでできるようにするために、側回旋で行わせる。また、「その場・継ぎ足・歩み足・かけ足・半ひねり毎に床打ち」の順で行わせる。 ○ 動きが高まってきたらリレーや得点化することで、楽しみながら行うようにする。
20分	3 2人交互とび（前跳び）の30回以上を目指す	○ うまく回せない・跳べないグループに対して、2人の位置、なわを回す速さ、なわを跳ぶ・跳ばせるタイミングなどに気を付けて跳ぶように助言する。
評価事項 相手の動きに自分の動きを合わせて、連続して2人交互跳び（前跳び）ができる。 （連続の目安は30回とする）【動きの観察】（技能） 【おおむね満足できる状況に到達しない児童への支援の手だて】 相手の動きに自分の動きをうまく合わせられない児童に対しては、1本を側回旋にすることで、相手の動きに合わせてなわを回すことができるようする。相手の動きに合わせるためには、①腕を伸ばして大きく回す、②膝でリズムをとる、③ゆっくり回す、④同じリズムで回す、⑤なわが歪んで回ってしまわないように2人のタイミングを合わせるがポイントとなる。また、30回以上連続できない児童に対しては、回数が増えても場所や相手との距離、回す速さが適切であるかを確認させることで、動きを修正させることができるようにする。 【十分満足できる児童子への支援の手だて】 児童の動きの高まりに合わせた課題（「右側と左側の両方で30回以上連続でできるか」「後方回旋跳びが30回以上連続でできるか」「前方回旋跳びから1／2転向して後方回旋跳びができるか」「前方回旋跳びから360度転向して再び前方回旋跳びができるか」）を教師が提示することで、相手の動きに自分の動きに合わせることがさらにできるようにする。		


15分	4 4 人手つなぎ跳びの最高記録を目指す	<p>○ 4 人がタイミングよくなわに入ったり連続で跳び続けたりするためには、次の5つのことがある。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 4 人がしっかりと手をつなぎ、声を掛け、タイミングを合わせて助走すること。 ・ 走り幅跳びのような片足踏み切りの跳躍動作でなわを跳ぶこと。 ・ なわを跳び越え着地した瞬間に2人組になり、左右に分かれて待機位置へ素早く戻ること。 ・ 待機位置へ来たら、前のグループの間隔をつめ、常になわを注視し、入るタイミングをはかること。 ・ 回し手は跳び手の足元をよく見て、ゆっくり大きく一定のリズムでなわを回す。意識としてはなわをそっと置くこと。 <p>これら5つのことができているかを観点として、新記録を達成するための課題を確認させることで、動きに着目させる。</p> <p>○ 前時までの記録を考えながら、本時の目標をクラス全員で決めることによって、目標達成に向けての気持ちを高めさせる。</p> <p>○ 回し手の片方を教師が行い、子どもたちがタイミングをとりやすいように、一定の速さで大きく回すようにする。</p> <p>○ 全員が回数を数えたり、子どもたち同士が声を掛け合ったりするように助言し、記録達成に向けて気持ちが一つになっていく雰囲気をつくっていく。</p> <p>○ 跳ぶ順番を待ち、並んで待機しているときから、なわの動きに集中するように指示し、なわへ入るタイミングを見逃すことがないようにさせる。</p> <p>○ 活動に熱心に取り組むことができたり、仲間に励ましの声を掛けたりする姿を称賛する。</p>
5分	<p>評価事項</p> <p>なわの動きや相手の動きに自分の動きを合わせて、4 人手つなぎ跳びが連続してできる。</p> <p>【おおむね満足できる状況に到達しない児童への支援の手だて】</p> <p>なわの動きに自分の動きをうまく合わせられない児童に対しては、待機の時から呼び込み動作をつくるようにさせることで、なわへ入るタイミングを見逃さないようにさせる。また、なわを出る時にスピードをゆるめることなく、素早く駆け抜けるようにさせる。</p> <p>相手の動きに自分の動きをうまく合わせられない児童に対しては、前のグループの入る・出る動きについていくようにさせることで、リズムカルに跳ぶことができるようにさせる。また、跳ぶ瞬間に4 人がつかない手をキュッと握り上方へ引き上げ合うことで、4 人の動きを一つにすることができるようにする。</p> <p>【十分満足できる児童への支援の手だて】</p> <p>クラス全員が跳ぶことができる速さの掛け声を掛けさせたり、待機位置での前グループとの間隔をつめ方を指示させたりすることで、なわの動きや相手の動きに加え、クラス全体の動きに自分の動きを合わせることができるようになる。</p>	<p>○ 学習カードに「今日の学習で思ったこと・考えたことを記入させ、数人に発表にさせることにより、学習したことを振り返らせる。</p> <p>○ 休み時間などを利用してなわ跳び運動をすることを奨励する。</p> <p>○ 痛めたところがないかを確認しながら運動させる。</p>

資料3 運動課題

運動課題	指 導
<p>1 「順とび (2 歩リズムで)」</p> <p>課題① 歩いてー走って。 課題② 走ってー歩いて。 課題③ スキップで。</p>	<p><目標></p> <p>課題①課題② 「歩を 4 呼間⇄走を 4 呼間」を 3 回以上。 課題③ 4 呼間×4 回以上連続できる。 ※リズムの崩れを立て直す動きがあること。</p> <p><つまずきと指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムが崩れて立て直せない →「なわが上の時は、腕を伸ばして大きく回してみよう」 ・スキップ跳びができない →次の課題を与える： その場で前後に脚を開いて跳ぶ。これを 1 跳躍毎に足を前後足に入れ替えながら大きく跳び上がり、これを順とびで行う。これをリズムカルに、リラックスして連続できるようにする。この課題ができたなら、足の前後入れ替えを、<u>前へ移動しながら行う</u>。
<p>2 「両側・側回旋・交互回し」</p>  <p>課題① その場で、腕の動作のみ。 ※水泳のクロールのように腕を回す。 左右の腕は、自転車のペダルこぎのように、半回転ずれて同時に回すようにする。</p> <p>課題② 1 回ターナー側回旋左右ー1 回ターナー側回旋左右ーの組み合わせ。</p>  <p>※ターンは 1 歩毎に半回する。左方向にターンする場合、左足を軸にして右足を 1 歩踏み出して 1/2 ひねり、次に右足を軸にして左足を 1 歩背中側方向に踏み出して 1/2</p>	<p><目標></p> <p>課題① 8 呼間×4 回以上連続できる。 ※リズムの崩れを立て直す動きがあること。</p> <p>課題② 4 呼間×4 セット連続できる。 ※1 で半転向、2 で半転向、3 で片側回旋床打ち、4 で反対側の側回旋床打ち、の 4 呼間で 1 セット 20 回以上連続できる。(課題②は 10 回連続) (=リズムの崩れを立て直す動きがある)</p> <p><つまずきと指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題① 左右のなわのテンポが同じにならない。 →なわが上にくる時は、腕回しを大きくゆつくりと！ →肩を左右に揺らすのに合せて、なわを回してみよう！ ・課題② ふらついたり回転方向がわからなくなる。 →足の踏み出し 1 歩で 1/2 転向させる。視線を、踏み出した足下の地面に向けさせ。ターン姿勢は、肩を水平ではなく、斜めに傾けさせる。

小学校体育における「連鎖交互跳び」の教材づくりの検討

<p>ひねる。踏み出す側のなわを振り下ろし、反対側のなわを振り上げる。</p> <p>課題③ 歩で、踏み出し足に合わせて（2歩リズム）</p> <p>課題④ 1歩目は跳んで、次の1歩は歩いて。</p> <p>課題⑤ スキップを一回おきに行う。</p> <p>※課題③～課題⑤は、なわが床を打つときに合わせて足を踏み出すリズムで行う。</p>	<p>・課題③ なわ回旋とステップとがばらばらになる。</p> <p>→踏み出した足側の肩を下げるようにして、体を左右に大きく揺らしながら、なわを回してみよう！</p> <p>→なわを持たないで、足踏みを行う。</p> <p>手を大きく振って足踏みをしてみよう！（右膝を上げるときに右腕を後ろへ振り、左足は地面を踏み右手は前へ振る）</p> <p>前に振られた手を、振り下げるときに「トン！」と言ってみよう！（手の振り下ろし動作に意識を向けさせ、「トン」のタイミングがなわを振り下ろす動作と同じであることを理解させる）</p> <p>・課題④ なわ回旋とステップとがばらばらになる。</p> <p>→なわを振り下ろすとき（床を打つとき）に「トーン」と言って跳び、反対側の歩のステップのときは「ウン」と言い、「トーン・ウン、 トーン・ウン、 …」のリズムでやってみよう！</p> <p>・課題⑤ なわ回旋とステップとがばらばらになる。</p> <p>→なわを持たずにスキップを行う。</p> <p>膝を高く挙げて、高くスキップしてみよう！ 手も大きく振ってスキップしてみよう！（右膝を上げるときには右腕を後ろに振る）</p> <p>前に振られた手を、振り下げるときに「タン！」と言ってみよう！（手の振り下ろし動作に意識を向けさせ、「タン」のときがなわを振り下ろす動作と同じタイミングであることを理解させる）</p>
<p>3 「片側・側回旋・ペア跳び」</p>  <p>課題① 歩いて（2歩リズム）。</p> <p>※相手を跳ばす方のなわから回す。</p> <p>課題② 1歩目は跳び（リープ）、次の歩は「歩み足」の2歩リズムで。</p> <p>※相手を跳ばす方のなわから回す。</p>	<p><目標></p> <p>10回以上連続できる。</p> <p>（＝リズムの崩れを立て直す動きがある）</p> <p><つまずきと指導></p> <p>・左右のなわが同じ回旋になる。</p> <p>→相手を跳ばすなわを持つ手を下に構え、側回旋する腕の前に構え、相手を跳ばすなわから回すようにしましょう！</p> <p>→途中で左右の手が同じになっても、止まらずに続けて、何とか交互回しになるようにトライしてみよう！</p> <p>→腕を伸ばして大きく、ゆっくり回してみよう！</p>

	<p>・ なわ回旋とステップとがばらばらになる。</p> <p>→側回旋のなわを振り下ろすとき（床を打つとき）に「トーン」と言って跳び、相手と並ぶ側のステップのときは「ウン」と言い、「トーン・ウン、 トーン・ウン、 …」のリズムでやってみよう！</p>
<p>4 「2人連鎖交互跳び」（2人交互跳び）</p>  <p>※なわ1回旋に対して2度、跳躍動作を行う「2回跳び」の跳躍リズムで行う。</p>	<p><目標></p> <p>30回以上連続できる。 （＝リズムの崩れを立て直す動きがある）</p> <p><つまづきと指導></p> <p>・ 2本のなわが、すぐに同時回しになる。</p> <p>→開始の構えを（右手から回す場合）、腕を伸ばして左手が上、右手が下。腕を伸ばして大きく回してみよう！</p> <p>→苦手同士のペアは、交互とびを調子よくできる子とペアを組み替える。</p> <p>→1回ターン（転向）から交互とびをする（右の連続図）。</p> <p>・ 連続の途中から、2本なわが同時回しになる。</p> <p>→横並びを二人がやや向き合うように立つ。</p> <p>数回跳んで調子が出てきたところで、相手の動きに目を向けてみる。自分の手の動きを相手の手の動きに合わせるように加減して、なわが斜めによれずに膨らんで回るようにしてみよう！</p> 

資料4 学習カード

「体づくり運動 体力を高める運動 なわ跳び運動 ① 10月16日(火)」

6年 組()番 名前()ピブス()色()番

【今日のめあて】

リズムのくずれを立て直す動きを高めよう

【感じたこと・考えたこと】

【次にチャレンジしたいこと】

◎今日の体育の授業について、あなたはどう思いましたか。当てはまるものに○をつけてください。

1. 深く心に残ること、感動することがありましたか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
2. 今までできなかったこと(運動や作戦)ができるようになりましたか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
3. 「あっ、わかった!」とか「あっ、そうか」と思ったことがありましたか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
4. 精いっぱい、全力をつくして運動することができましたか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
5. 楽しかったですか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
6. 自分から進んで学習することができましたか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
7. 自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
8. 友達と協力して、なかよく学習できましたか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
9. 友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。
(はい ・ どちらでもない ・ いいえ)