

なわとびの新しい教材

上原三十三 (愛知教育大学)

New Exercise Materials of Rope skipping for Movement learning

Satomi UEHARA (Aichi University of Education)

1. はじめに

体育授業の内容には、健康・体力づくり、「身体経験と運動の経験」^{2-221頁以下}による人間形成、レクリエーション、スポーツ・運動文化の伝承・創造といった教育的ねらいが盛り込まれているが、運動学習を中心にして体育授業は構成されることになる。そして、授業計画を具体化する作業においては、授業のなかで子どもが取り組む具体的な活動内容として、系統性と発展性をもった運動教材と課題が構想されるのである。こうした授業づくりの基礎情報として、小論では「なわとび」の新しい教材を提案したい。

今の子どもたちは身体技能をきそいあう遊びを好まなくなっているようであり、「お手玉」や「まりつき」などの遊びの衰退は著しいという^{1-75頁以下}。技能を身につけるには時間がかかるものである。子どもたちの生活環境において遊びの時間や場所が少なくなっている現在、時間をかけ苦労して身につけないと楽しむことのできないような遊びが敬遠されるのは仕方のないことも知れない。しかし、身体技能遊びは子どもの人間形成の契機となるので、その意味で『小学校学習指導要領』⁵⁾においても各種の「運動遊び」が示されているのであろう。

技能遊びが衰退傾向にある昨今ではあるが、「なわとび」の伝承力は強くて、「鬼ごっこ」となると世界的に至る所で遊ばれているようである^{1-82頁}。「なわとび」には、いつでも、どこでも、誰にでも取り組めて、技が上達してくると面白さが

増してくるといった特性(技術性)があって、それが子どもたちの運動衝動や運動をする喜びを生みだしているのだらう^{7-7頁以下}。

「なわとび」の歴史は古く、世界各地でそれぞれに昔から現在へと伝承されている^{7-12頁以下, 7-114頁以下, 9-229頁以下}。そのとび方(技)には、易しいものから非常に高度なものまであり、幼児や子どもの遊びを超えるまでの内容的広がりをもつようになっている⁷⁾。また、いくつかの跳躍技から演技を構成し、その演技の難しさを競う種目⁶⁾や、技の難しさ、美しさ、創造性を総合して競う種目も生まれている^{4-5,6頁}。

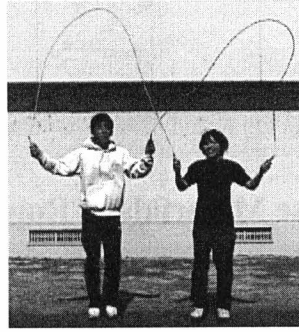
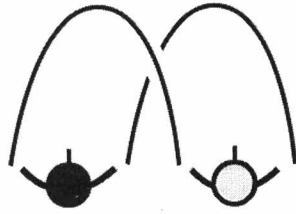
2. 「連鎖とび」の変化

自分で回すなわを跳ぶのが「短なわとび」であり、ひとが回すなわを跳ぶのが「長なわとび」である。「連鎖とび」^{11-67頁}は、隣人のなわの端を交換して握り、短なわとびの「順とび」^{7-30頁以下}の要領で跳ぶ運動である。

図1は、2人がなわを同時に同方向に回す「同時回し」による「連鎖とび」であるが、人数をさらに増やすこともできる。また、2人の内側へなわを側回旋させながら体を1回転ターンさせ、再び順とびに移行することもできる。また、なわの回旋方向は前方と後方があり、さらに交差とびも可能である。

図2は、2人がなわを半周ずらして同方向に回す「交互回し」による「連鎖とび」である。この場合にも上記の同時回しの「連鎖とび」と同様に、順とび、交差とび、ターンを組み合わせることが

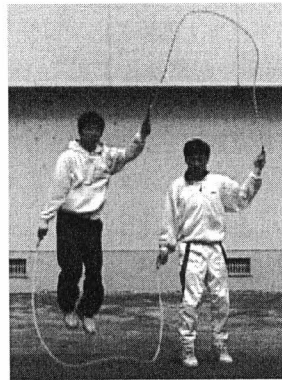
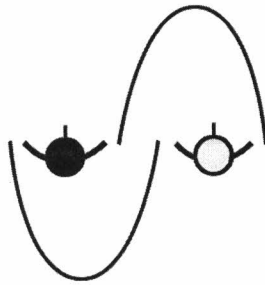
(前)



(後)

図1 「2人連鎖・同時順とび」

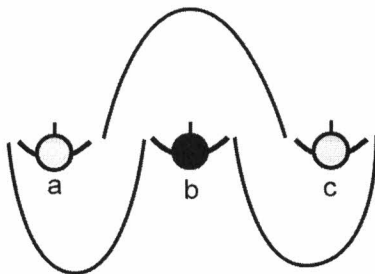
(前)



(後)

図2 「2人連鎖・交互順とび」

(前)



(後)

図3 「3人連鎖・交互順とび」

できる。

また、図3のように人数を増やすこともできる。3人以上で行うときには、両端に位置する者は左右の腕を同方向に半周ずらして回し、隣の者とは互い違いに跳躍することになる。すなわち、隣の人が跳び上がるときに自分は着地し、隣の人が着地するときに自分は跳び上がるという関係を保って、交互に回すなわを跳ぶのである。内側に位置する者は、跳び上がるのに合わせて両手の振り上げるとい動作を行うことになる。

さらに「交互回し」による「連鎖とび」では、図4に示されているように、左右の者と場所を入れ替えることのできる空間が生じる。この空間は、「同時回し」による「連鎖とび」の場合にはない。

3. 「4人連鎖・交互順とび・入替とび」

図5に示した技をここでは、「4人連鎖・交互順とび・入替とび」と呼ぶことにしておく。

「4人連鎖」という語は、「連鎖とび」において人数の区別をつけたのである。「交互とび」という語は、なわを半周ずらして回旋させて跳ぶと、隣りと交互にとぶ形式をとることになるので、この特徴から名づけた。さらに、「交互とび」は腕を交差させることもできるので、そこに「交差」と「順」という「腕の体勢規定詞」⁷⁾を付して「交互順とび」とした。さらに、ポジションを入れ替えることを「入替とび」とした。

さて、図5の技がいつ発生したのかは不詳である。この技を筆者が目にしたのは2001年ドイツ体操祭(DeutscheTurnfeste)であった。この図には動きの様子がよく描かれているが、これは筆者が撮影したビデオ映像から瀧川氏が起こしたものである¹²⁾。以下、「4人連鎖・交互順とび・入替とび」の動きの手順と習得法について述べることにしよう。なお、ここに述べる技術情報は、筆者自身が「4人連鎖・交互順とび・入替とび」を習得すると共に、これまでの指導実践の結果から導いたものである。

3-1. 動き方

「4人連鎖・交互順とび・入替とび」では、左右のポジション毎に異なった動きをする。右側の2人は、ポジションの入れ替えを重ねても右側から3番目や4番目の位置へ移動することはなく、右側から2つの位置の範囲で外側から内側の位置へ移動し、また内側から外側の位置に移動するというローテーションを繰り返すことになる。したがって、動き方のパターンは、右側2人と左側2人の各ペアが行う2種類となり、さらに、その各々においては内側から外側へ移行する場合と外側から内側への移行する場合の2種類の動きが区別される。つまり、「4人連鎖・交互順とび・入替とび」は、4種類の動きのパターンによって構成されているのである。

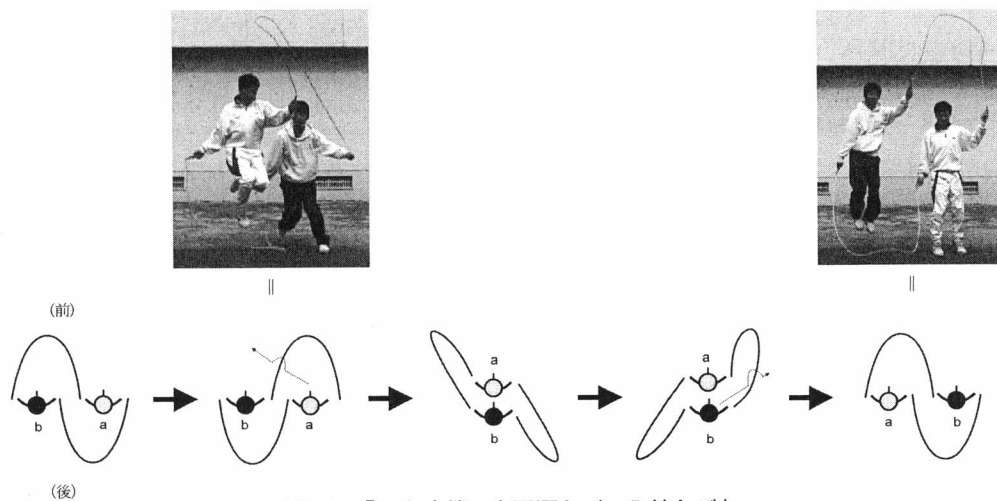


図4 「2人連鎖・交互順とび・入替とび」

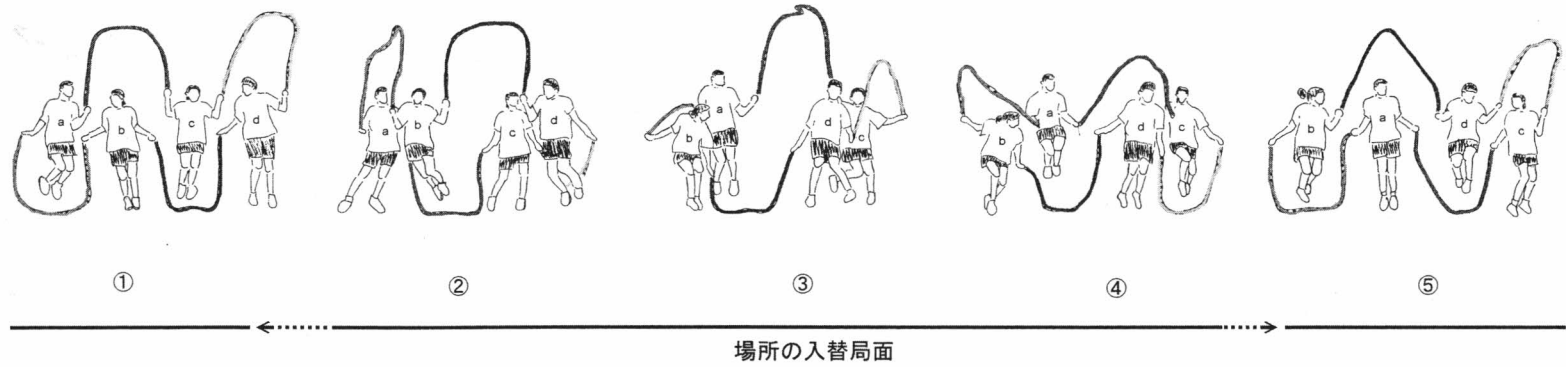


図5 「4人連鎖・交互順とび・入替とび」

以下では、これら4つのパートに分けて動き方を述べることにする。なお、説明で用いる左右の位置や移動方向の記述は、実施者の身体感覚を基準にしているため、左側の人というときには、図中では右側に描かれている人を指すことになる。

図5の①の局面をみてほしい。この局面の終末から場所の入れ替え局面へ移行していくことになるのだが、このときの跳躍者を右側から跳躍者a、跳躍者b、跳躍者c、跳躍者dとしておく。

(1) 跳躍者aの動き(右側ベアーの外側から内側への移行)

1) ①～②局面：①の局面において、跳躍者aは交互回し動作で右手のなわを跳び、②局面では、左人を跳ばしてあげる。この②局面では、左手のなわを振り下げて、右手のなわを振り上げた体勢をとる。

2) ②～③局面：②局面において、跳躍者aは左人を跳ばす動作中に左へ移動する先取りをする。左への移動では跳躍者bの後ろをすれ違う。この移動動作のなかで跳躍者aは、右手のなわを振り上げる動作と跳躍者bの右手の動きとを同調させるようにして、「両手同時回し動作」への切り替えの先取りをする。

3) ③～⑤局面：③局面において、跳躍者aは向かってくるなわ跳ぶ動作のなかで、先行して振り上げている左手に右手を揃えに行くようにして、「交互回し動作」から「両手同時回し動作」のリズムに切り替える。このリズム転換の技術ポイントは、なわの回旋の上昇局面で、なわの回旋に制動をかけてからなわを振り下ろすことである。

①～⑤局面まではひとまとまりの動作であり、「跳んでー跳ばしてー跳ぶ」の一連のリズム感覚になる。このリズムの3番目の動作が④局面であり、この跳び上がり動作のなかで、両手を揃えて一旦なわに制動をかけてから⑤局面の両手同時振り下ろし動作にはいる。

(2) 跳躍者bの動き(右側ベアーの内側から外側への移行)

1) ①～②局面：跳躍者bは、両脇に位置する跳躍者aと跳躍者cが振り下ろすなわを、両手

同時になわを振り上げて跳び上がる。この跳び上がり動作のなかで、次の動作である右への移動の先取りをする。

2) ②～④局面：③局面において、跳躍者bは着地動作に合わせて右へ移動する。そして着地するのに合わせてなわを振り下ろし、その振り下ろした左手のなわで背側から移動してくる跳躍者aを跳ばしてあげるようにする。③局面の右移動をしながら行う着地動作のときに、右手を後ろに引き込むように操作して、右手のなわの回旋を左手のなわよりも先行させる。この操作によって、次のなわの交互回し動作への切り替えの先取りをする。

3) ④～⑤局面：跳躍者bは、右手のなわを跳び、「交互回し」のリズムに入る。

(3) 跳躍者cの動き(左側ベアーの内側から外側への移行)

1) ①～②局面：①局面において、跳躍者cは両手同時になわを振り上げて跳躍者bと跳躍者dの振り下ろすなわを跳び、続く②局面では、両手同時になわを振り下ろして跳躍者bと跳躍者dを跳ばしてあげる。この②局面のなかで、跳躍者cは次に行う場所移動の先取りをする。

2) ②～③局面：跳躍者cは、跳躍者dの後ろをすれ違って左端へ移動する。この移動局面では、左手を右手のなわの回旋よりも先行させ、「交互回し」の先取りをする。

3) ③～④局面：この局面で跳躍者cは、なわの同時回し動作から交互回し動作に切り替える。④局面において跳躍者cが跳ぶ左手のなわは、②局面で跳躍者dを跳ばした左手のなわとなる。この左手のなわは、②局面から④局面まで経過においてちょうど1回旋する。この左手に対して、跳躍者cの右手のなわは、②局面から④局面までの経過で左手のなわよりも半周遅らせて「交互回し」に持ちこむことになる。

このようにして「同時回し」から「交互回し」へ移行するのだが、このリズム転換の技術ポイントは、右手のなわの上昇回転時の③局面で右手のなわに制動をかけ、一方で左手のな

わの回旋リズムに遅れないように「交互回し」に入ることである。

(4) 跳躍者dの動き（左側ペアの外側から内側への移行）

1) ①～③局面：②局面において、跳躍者dは交互回し動作のなかで左手のなわを跳び、この動作のなかで右へ移動する準備をする。

2) ②～④局面：③局面において、跳躍者dは跳躍者cの前を通過して右へ移動する。

②局面から④局面までの経過において、跳躍者dは右手のなわを1回振り下ろすだけである。一方、左手は、②局面で振り下ろした体勢にあり、ここから④局面までになわを1回転させて、再び振り下ろし体勢に持ちこんでいる。つまり、②局面から④局面にかけて、右手は1回の振り下ろし動作をして、左手は振り上げと振り下ろし動作をするなかで、交互回し動作から同時回し動作に持ちこんでいくのである。

この「交互回し」から「同時回し」へのリズム転換の技術ポイントは、④局面において両手を下で揃えて「同時回し」に入ることである。

3) ④～⑤局面：この局面では、跳躍者dは両手を振り上げて「同時回し」のリズムに切り替える。

3-2. 「交互回し」と「同時回し」の指導

(1) 「交互回し」

「交互回し」には、なわの回旋方向（前方と後方）と腕の姿勢（順と交差など）の変化がある。まずは、図2の技を課題にして前方回旋で順姿勢の「交互回し」の感覚づくりからはじめるとよい。

腕を交互に回す動作は、跳躍動作と切り離してそれだけを行うことは容易く、思ったとおりに身体は動く。しかし、この腕の動作と跳躍動作を組み合わせると難しい課題になってくる。なわを持たずに動きのリハーサルをしても、実際になわを回して跳んでみると、両手同時に振り下ろしてしまう動きが出現する。慣れ親しんだ短なわとびの「順とび」のステレオタイプが顔を出してしまうのである。

こうしたことはしばらくの練習で解決し始める。そこで、次にゆっくりとした動作で「交互回し」を行うと、数回跳んでいるうちにいつの間にか同時回しに移行してしまい、さらに両手同時回し動作も併発して現れる。これは隣の者が跳び上がるリズムに同調してしまうからある。この課題の解決の例として2つほど挙げるができる。

ひとつは、片手は短なわの順とびを「跳ぶ」イメージでなわを回し、もう一方の手（隣りに面する側）は、相手を「跳ばしてあげる」というイメージでなわを回すようにする。これを「跳ぶー跳ばす」の交替リズムで行い、「跳ばしてあげる」局面で、相手方が行う順とびの腕回し動作に自分の腕操作を同調させることを意識しながら相手の腕の動きをみるとよい。

もうひとつは、一般的な走動作に含まれる腕振り動作をアレンジして、これを交互回しとび動作の感覚づくりの素材にしていこうとするアイデアである。

腕を交互に振る運動形式は走動作のなかで行われている。走動作における脚と腕の振り動作の関係を観察してみると、右膝を挙げて左足で踏み切って跳び上がる時には右腕を後ろに振り込む動きをする。この腕を後ろに振る動作は、なわを振り下げて足の下を通す動作と類似している。こうした運動図式を利用して、走りながら「交互回し」で順とびをするのである。

走るなど移動しながらなわを跳ぶという指導の考え方は、太田の研究⁷⁾を応用したものである。その研究では、またぐ、歩く、走るという動作の中で「順とび」のなわの回旋技術の原型を発生させ、徐々にその場とびへと変形させていくという指導方法の有効性が述べられている。

(2) 「同時回し」

3人以上による「連鎖・交互順とび」では、両端でない者（内側のパート）は、なわを同時回しすることになる。この同時回しにおいては、なわを振り上げながら跳び上がり、なわを振り下ろしながら着地する。

この動きの練習の初期段階では、短なわとびに慣れた者にとっては若干の違和感を生じさせる。そして、この跳躍形式においてとくに問題となる

課題は、隣の者と反対のタイミングでジャンプすることにある。この交互に跳ぶという課題についても、走りながら「3人連鎖・交互順とび」を実施すると、結果的に互い違いの跳躍リズムが誘い出されて解決できる例が多い。

4. おわりに

長なわとびの「かぶりなわ・斜めとび」^{7-136頁}は、同時に4人で跳んでも3人で跳んでも、いずれも同様の運動形態として成立する。しかし、ここで示した「連鎖とび」の多くの技は、例えば「組立体操」の「ピラミッド」^{3-257頁以下}は一人欠けてもその形を構成できないのと同様に、複数人の動きが組み合わさってはじめて一つの技として成り立つ運動である。このような特徴が「連鎖とび」の運動の難しさであり、面白さでもあろう。

この報告では、大学生を対象にした筆者の指導実践から得た情報に基づいて「4人連鎖・交互順とび・入替とび」を紹介した。小中学生や高校生を対象にした「4人連鎖・交互順とび・入替とび」の指導実践はまだ行われていないので、この教材に対して、子どもたちが興味を示すのかどうか、また運動の難しさがどうであるかはわからない。このことは今後の研究課題である。

筆者は、教員養成大学の体育専攻学生対象の授業のなかで「なわとび」の実技を行っている。この授業単元のまとめとして、グループ(10名~20名編成)毎に演技をつくって発表するという課題を出している。演技のテーマは複数人で行う技を構想することとしているので、独りで短なわとびの種々の技をつなげるという演技は発表されない。これまでの8ヶ年の授業において発表された演技内容を整理すると、①長なわとびの技を組み合わせた技(「ダブル・タッチ」、2本のなわを十字に交差してまわす技など)、②長なわとびの技と短なわとびの技を組み合わせた技、③短なわとびの技を組み合わせた技、④1本の短なわを複数人でとぶ技に分類できる。新しい組み合わせ技をつくる活動に対して受講生はとても積極的である。「なわとび」には「技をつくる」という楽し

み方もあり、このとき「4人連鎖・交互順とび・入替とび」はアイデアを膨らますのによい材料になるであろう。

引用・参考文献

- 1) 藤本浩之輔(2001):遊び文化の探求,久山社.
- 2) グルーベほか:永島惇正ほか訳(2000):スポーツと教育 ドイツ・スポーツ教育学への誘い,ベースボールマガジン社.
<Grupe, O. und Krüger, M.(1997): Einführung in die Sportpädagogik, Verlag Karl Hofmann>
- 3) 濱田靖一(1996):イラストでみる組立体操・組立体操,大修館書店.
- 4) Bielig, M. (2004): Rope Skipping – die "springende" Sportart für Verein und Schule, Teil1, In: Deutscher Sportlehrerverband e.V.(Hrsg.), Lehrhilfen für den sportunterricht,53(9):S.6-13, Verlag Karl Hofmann.
- 5) 文部省(1999):小学校学習指導要領解説 体育編,東山書房.
- 6) 太田昌秀(1991):INFなわとびハンドブック,アシックス.
- 7) 太田昌秀(1992):楽しいなわとび遊び,ベースボールマガジン社.
- 8) 太田昌秀(1997):幼児のなわとびの形態発生とその伝承方法,日本スポーツモルフォロジー学会誌3:144-156頁.
- 9) 大林太良編(1998):民族遊戯大事典,大修館書店.
- 10) 小川博久(2001):遊びの伝承についての再考—集合的記憶の視点から—,小川博久編:「遊び」の探求,生活ジャーナル:10-22頁.
- 11) 佐藤良金(1982):なわとび教室(再版),大修館書店.
- 12) 瀧川州子(2004):なわとび運動における「連鎖とび」の指導体系論的一考察,愛知教育大学卒業論文.