

なわとび運動の教材づくり

上原 三十三 (保健体育講座)

Zur Entwicklung des Übungsgutes am Seilspringen

Satomi UEHARA

1. はじめに

長なわとび運動といえば一般に、1本のなわを用いて、回旋するなわを1人ないし多人数で連続してとぶというとび方と、回旋するなわをとび越したりくぐり抜けたりするといった移動を伴うとび方が思い浮かべられるであろう。これらのとび方においては、跳躍回数やとぶ人の数を増やしていくことで難しさに挑戦したり運動量をこなしたりしようとする方法がとられることが多いようである。そして、それらのとび方においては、あまり高度な技術が要求されるわけではなく、動き方もあまり複雑ではない。しかし、このような長なわとび運動も太田が述べているように、運動課題の組み立て方により、多彩で魅力あるとび方が生み出されることになる^{5-123頁}。

次頁の図1の運動経過図を見て欲しい。この技(とび方の種類のことを「技」とする)においては、2組の回し手(なわを回旋させる人を「回し手」という)はペアで1本のなわをもち、2本のなわを縦にずらして一線に立ち、なわを同方向に交互に回している。さらに、各ペアの内側の人は、なわを回しながら、向き合った人と交互になわをとんでいる。つぎに、図2の技を見て欲しい。これは、図1の技の動きに、さらに途中で、回し手ととび手(なわをとぶ人を「とび手」という)が入れ替わりながら循環してとんでいる。これらの技は、なわとび運動に関する書物にも紹介されておらず、あまり知られていない珍しいとび方である。

小論では、この風変わりな技の運動形態の特徴を明らかにし、長なわとび運動の教材づくりに新たな視点を加えたい。

2. 長なわとび運動のとび方の種類

長なわとび運動に関する術語は、かなり整理されてはいるが、まだ十分に一般化されているわけではなく、運動課題やとび方の表記の仕方によって多少の違いが認められる。小論では、主として、太田による運動課題の表記の仕方^{5-123頁以下}に基づいて論を進めることにする。

なわとび運動は、短なわとび運動と長なわとび運動に大別することができる。この区別は、使用するなわの長さによるものではなく、回し手ととび手の関係から区別したものである。短なわとび運動には、〈2回旋とび〉〈交差とび〉〈あやとび〉などがあるが、これらは全て自分が回したなわを自分自身でとぶのが基本である。

しかし、短なわとび運動においても〈横並びとび〉や〈連鎖とび〉にみられるように、必ずしも回し手ととび手が同一でないもの存在する。〈横並びとび〉とは、横に並んだ2人が1本のなわの端を右手または左手で握り、同時にとぶ技である。〈連鎖とび〉とは、2人で2本のロープの外側の方の片端を握り、他の内側の端を交換して握り、2人で同時にとぶ技である^{6-65頁以下}。しかしながら、それらのとび方においては、とび手が回旋するなわを外から入って抜けていくことはない。したがって、〈横並びとび〉や〈連鎖とび〉も、短なわとび運動の範疇に入れて差し支えないであろう。

長なわとび運動においては、基本的にはなわを回旋させる人ととぶ人は異なる。そして、とび手は回旋しているなわに入ったり、とび越したり、通り抜けたりすることを基本とし、この点で短なわとび運動とは異なる。長なわとび運動において回旋するなわに入る場合、なわの回旋方向ととび

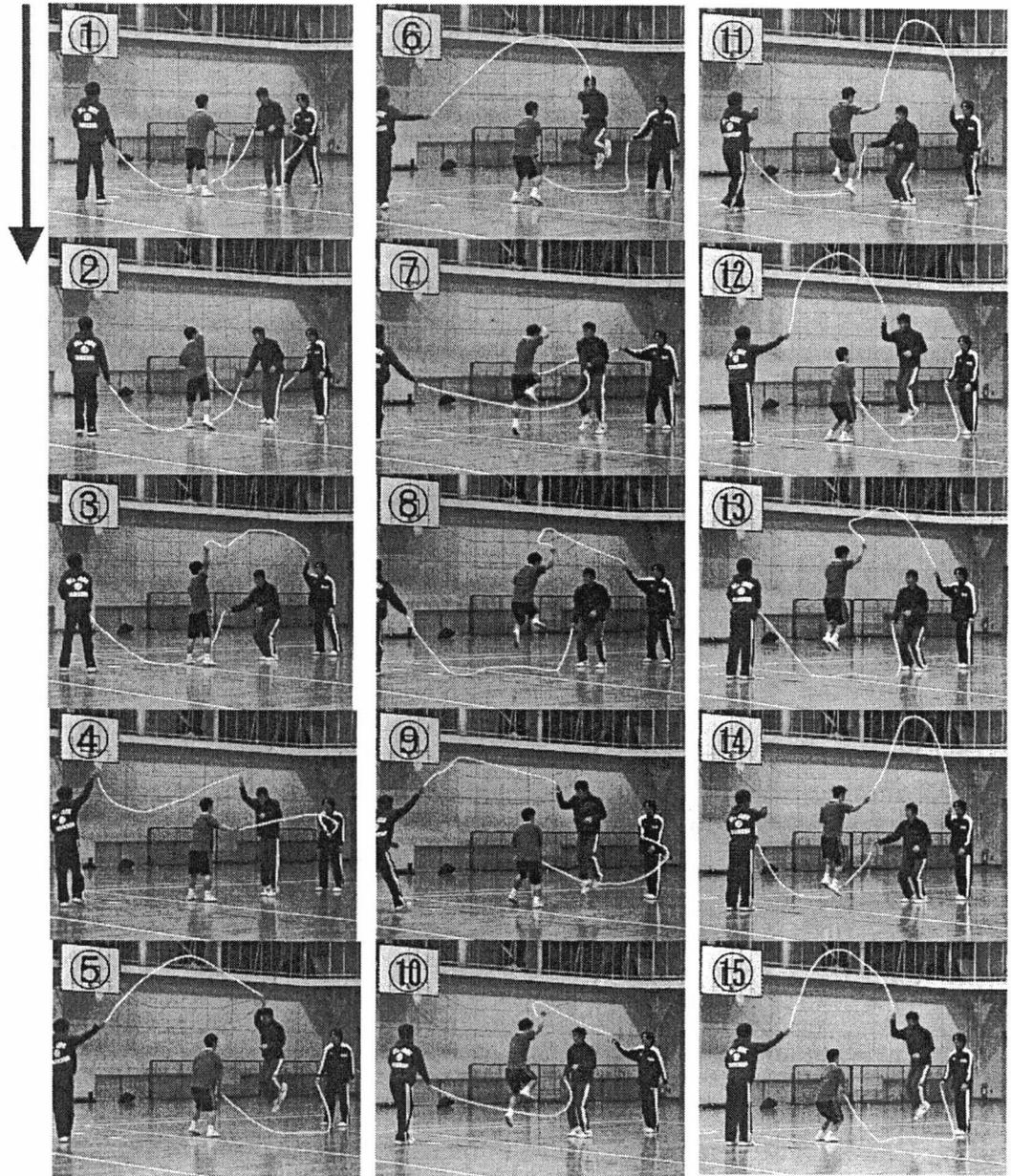


図1 <2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互とび>

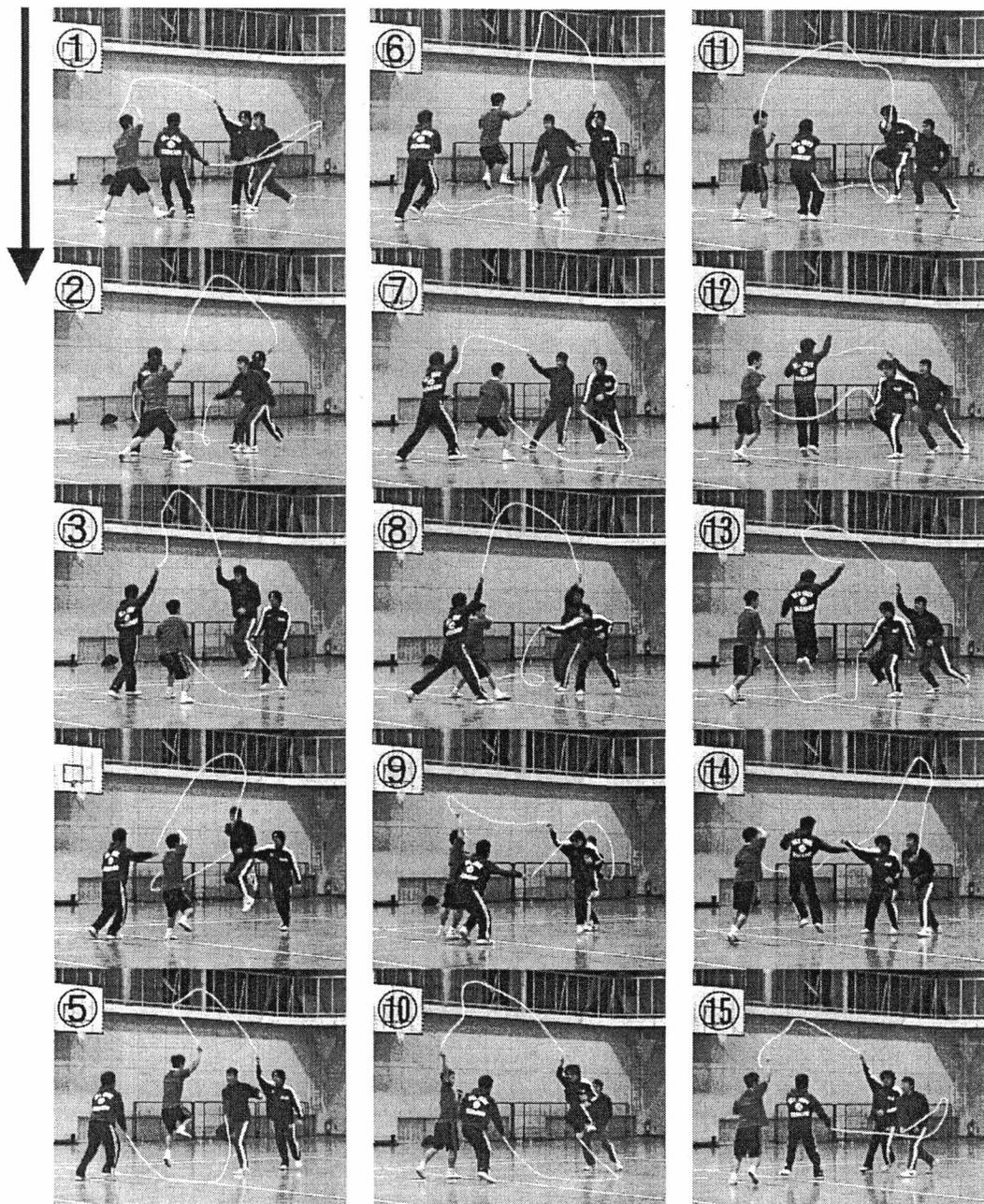


図2 <2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互まわりとび>

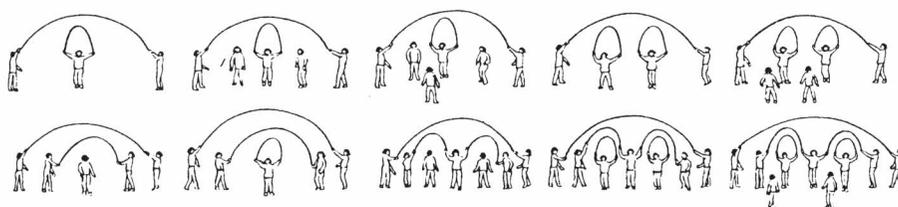


図3 〈多重とび〉 (文献6-189頁より転写)

手との関係から、〈むかえなわ〉と〈かぶりなわ〉の2つの関係が生じる。〈かぶりなわ〉とは、とび手がなわに入る際に、なわがとび手の上方から被ってくるようななわの動きをいう。〈むかえなわ〉とは、とび手がなわに入る際に、なわがとび手に対し、足の下から向かってくるようななわの動きをいう。また、2本のなわを同時に回す場合には〈内まわし〉と〈外まわし〉がある。〈内まわし〉とは、2本のなわを平行にまわす際に、なわが上方最高点の位置に達したとき、おたがいに内側に回旋する運動をさし、その逆に外側に回旋する運動を〈外まわし〉という^{5-126頁以下}。この〈内まわし〉においても〈外まわし〉においても、とび手が回旋するなわに入る際には、〈むかえなわ〉ないし〈かぶりなわ〉に対峙することになる。したがって、長なわ運動においては〈かぶりなわ〉と〈むかえなわ〉が基本をなす。そして、これらに〈とぶコース〉、とび手の人数、ボールの投補などの他の運動との組み合わせ、姿勢規定などの諸条件を加えることにより、様々なとび方が考え出されることになる。

3. 長なわとび運動における〈組み合わせとび〉

さて、上述した特徴をもつ長なわとび運動は、さらに、長なわとびの中で短なわとびをする、あるいは長なわとびの中で長なわとびをするという「組み合わせとび」の発想により^{6-153頁以下}、とび方の種類はさらに増殖することになる。ここで、〈組み合わせとび〉の特徴を示すことにしたい。

長なわとびと短なわとびとを組み合わせた場合に考えられる技の種類は、実際に行うことが可能であるかどうかは別にして単純に考えれば、「〈長なわとびの技の数〉×〈短なわとびの技の数〉

となり、膨大な数になる。これらの技は、長なわが1回旋するなかで、短なわとびの〈順とび〉や〈2回旋とび〉あるいは〈あやとび〉などを行うという発想に基づく。そして、それらの技において、長なわの回し手は、なわを回旋させることだけを担当し、自らが長なわをとぶことはない。

このことは、長なわとびと長なわとびとの〈組み合わせとび〉についても同じことが言える。図3に示した〈多重とび〉は、長なわとびと長なわとびを組み合わせたものの代表例である。〈多重とび〉では、長なわの回し手が、長なわとびのとび手となることができる。しかし、最も外枠のなわの回し手は、長なわをとばない。もっとも、外枠の回し手も、〈横並びとび〉の要領で、なわを握る手をなわの外側になるように体の向きをかえて、なわをとぶ可能性もある。しかし、この場合の動き方は、先に短なわとび運動の範疇に入れた〈横並びとび〉の発展形となる。

以上のように、これまでの発想による〈組み合わせとび〉では、実施において回し手のみを担当する者が生じた。

4. 組み合わせ方の発想の転換

もう一度、図1の技を見て欲しい。ここでは、この技を冗長ではあるが〈2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互とび〉と呼ぶことにする。そして、図2の技を〈2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互まわりとび〉と呼ぶことにする。技名の是非については今後の検討課題である。ここでは、これらの技の組み合わせ方の特徴をみることにする。なお、図1と図2は、筆者が大学の授業において実践したものをもとに作成した。

さて、〈2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互まわりとび〉は、〈2本一線たてずらし、かぶりな

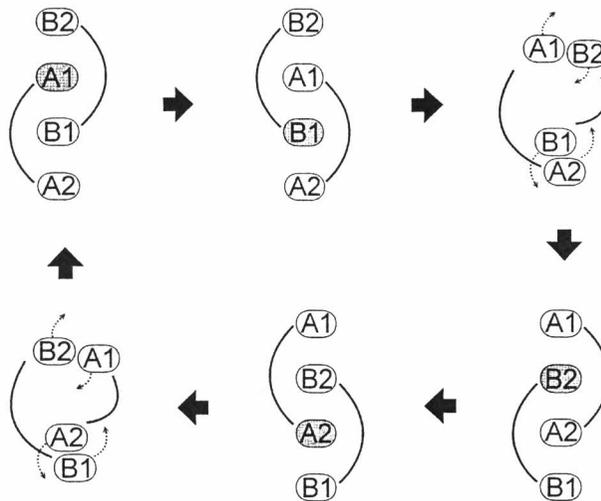
わ、交互とび〉をする中で、さらにとび手と回し手が交互に入れ替わりながら連続するという技である。この技の特徴は、回旋するなわに入るとび越して抜けるという、長なわとび特有の動きがあることと、回し手ととび手は完全に両方のパートを担当していることである。これらの特徴を兼ねそろえた〈組み合わせとび〉は、上述してきた技の発想からは生じてこなかった。この技の興味深い点は、なわを半回転ずらして回旋させることにより、なわの受け渡し合いをすることなく、回し手ととび手が入れ替わることができる可能性が生まれたことである。

以下、この〈2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互まわりとび〉のとび方について説明することにしたい。図の演技におけるなわの回旋方向は、図2の左側2人の視線からみれば右回旋(時計回り)であり、右側2人からみれば左回旋である。

図4は、〈2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互まわりとび〉の動きの手順を模式図にしたものである。図3の中には6つの隊形が示されているが、

これに図2の運動経過の局面を当てはめると、図4上段の左端の隊形を起点にして矢印の順に、③コマ、⑤コマ、⑦コマ、⑩コマ、⑬コマ、⑮コマと展開していくことになる。

〈2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互まわりとび〉の難しさは、まずは、とび手のパートの局面においては、対面するとび手と互い違いにジャンプしなければならないことである。そして、なわの回し方については、とび手をパートする時のリズムと回し手のときのリズムが異なり、この2つのリズムの交替をひとつの全体リズムとして行わなければならないことである。とび手をパートする時のなわのまわし方は、ジャンプするときになわを振り上げるようにし、着地するのに合わせてなわを振り下ろすようにするのだが、このなわの操作は、短なわとびにおける腕の動かし方となわとの関係¹⁴⁴⁾とは反対の動きになる。このため、短なわとびの運動経験が負に働くこともある。そして、回し手のパート時には、素早く移動しながらなわを回旋させなければならない。



注1) A1とA2、B1とB2は実施者。

注2) なわの回旋方向は、B1とA2を基準にした場合、すべて右回転(時計回り)である。

注3) なわの位置と動き

- ① B1とA2を基準にした場合、なわは右側から下方を通過する。
- ② B1とA2を基準にした場合、なわは左側から上方を通過する。

注4) 網掛け印が付された者がとぶことになる。

図4 〈2本一線たてずらし、かぶりなわ、交互まわりとび〉の動きの手順

4. おわりに

なわとび運動は、子どもの遊び、体力づくり、そして技能を競うスポーツとしても親しまれており、幼児体育や学校体育においては体力づくりの目的だけでなく、巧みな動きを身につけるための教材としても十分に活用できる内容とおもしろさを備えた運動である。とくに、長なわとび運動は、仲間との協力なしには達成できないこともあり、平成10年度に告示された新しい学習指導要領³⁾において学校体育に導入された「体ほぐしの運動」の教材として大きな可能性をもっていると考えられる。ここで紹介した風変わりなとび方をヒントにして、さらに新しいとび方を考え出し、それらを達成していくという取り組み方もおもしろい。

もっとも、高度な技術を身につけるためには、厳しい練習や反復練習が要求される。だが、この活動の中にこそ「学びの場」が存在する^{1-12頁)}。技術学習においては、同じことをただ単に漫然と繰り返すだけでは上達は望めない。新たな動き(技)を身につけるといふ活動は、自分が行った運動を感じて、自分がどのように動いたのかということを感じながら振り返り、そして工夫を加えてもう一度やってみる、といった創造的な活動なのである^{2-274頁以下)}。そこには「体気づき」の「学びの場」が提供されている。

引用・参考文献

- 1) 金子明友(1999): コツの感性論的構造、体育科教育47(4): 10-12、大修館書店。
- 2) 金子明友(1996): 体操競技のコーチング、大修館書店。
- 3) 文部省(1999): 小学校学習指導要領解説 体育編、東山書房。
- 4) 太田昌秀(1997): 幼児のなわとびの形態発生とその伝承方法論、スポーツモルフォロジー研究3: 144-156、日本スポーツモルフォロジー学会。
- 5) 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。
- 6) 佐藤良金(1981): なわとび教室、大修館書店。