

# 「運動習慣と体力の二極化」時代の運動指導を探る

柴田学園大学 こども発達学科 高橋 正行

TEL 0172-32-2289 FAX 0172-33-2486

m-takahashi@shibata.ac.jp

キーワード

縄跳び, 運動あそび, 発生的運動学

## 【研究テーマ】

長年, 小学校で勤務した私は, 体育授業や運動指導を研究フィールドとしてきました。

「運動習慣と体力の二極化」傾向が指摘されてから久しくなりますが, 課題は「運動習慣と体力」だけに留まりません。小学校で出会った子どもたちの中には, 逆上がりができない, 両足で踏み切って跳び箱を跳べない, 足を振り上げて倒立姿勢が作れない, ドリブルがうまくできないなど, 子どもたちの動きが貧しくそして偏りが見られます。これらは運動をしない子どもたち, 体力が低下した子どもたちだけではなく, スポーツ少年団などで普段から積極的に運動に取り組んでいる子どもたちの中にも見られます。専門的に取り組んでいる種目の動きは大人顔負けに上手にできても, 他の動きが思うようにできなかったり苦手だったりするのです。

このような子どもたちの実態に, どのような体育授業, 運動指導が求められるのでしょうか。これが私の大きな研究テーマとなっています。

## 【研究事例】

これまで子どもたちが運動を習得していくために, どのように指導していけばよいか, 研究を重ねてきました。その一つが縄跳びの指導に関する研究です。ここでは前方一回旋二跳躍, いわゆる二重跳びを取り上げます。

二重跳びは空中で縄を回す主要局面と, 着地して次のジャンプに備える中間局面とで構成されます。一般に二重跳びのコツは「縄を速く回す」「高くジャンプする」といった主要局面にあると考えられています。二重跳びの習得を目指す初心者はこれらのコツを意識して練習するわけですが, 一回は跳べても連続で跳び続けることは容易ではありません。私は初心者にとって大事なコツが中間局面にあると仮説を立てて研究を進めました。

トランポリンの上で二重跳びをしてみると, 着地して次のジャンプに備える間, 縄の回り過ぎを防ぎ, 縄を振り出さないようにするグリップ操作, つまりジャンプに合わせて縄を振り出そうとする動きが見られます。この「ジャンプに合わせた縄の振り出し」は地上でも原理は同じであり, 初心者にとって重要なコツと考えられます。

このコツを二重跳び初心者の児童に提示して指導をしたところ, 多くの児童が連続で二重跳びを跳べるようになったり, 跳ぶ回数を増やしたりしました。

これからも研究を重ね, 特に運動を苦手とする子どもたちがどんなコツを求めているのかを探っていきたいと思います。

