

「体づくり運動」 ～ゴム跳びの運動～

はじめに

本実践では、体づくり運動に“ゴム跳び”を取り入れることについて提案する。

これには大きく2つのメリットがある。

- (1) ゴム跳びで多様なはねる動きが身に付く
- (2) ゴムがあれば授業外でも取り組める

体づくり運動は「体ほぐしの運動」及び「多様な動きをつくる運動」で構成され、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、低学年で学習した動きに加え、さらに多様な動きを身に付けたり、動きの質を高めたりする運動である。

しかし、体づくり運動の授業は、実質、その授業時間内で完結することが多い。これでは、もっと質を高めたりしようとする態度の育成には結びつかない。そこで、もっと質を高めたりしようとする機会を確保することはできないだろうかと考えた。

方法としては、以下の2つが考えられる。

- 1. ドリル練習とし、毎授業1年間行う
- 2. 授業時間外でも遊べる内容にする

本実践では、手軽な運動であり、且つ、休み時間にやってみたり、家で取り組んでみたりすることが可能な、“ゴム跳び”に取り組むことで、もっと質を高めたりしようとする態度の育成に結びつくのではないかと考えた。

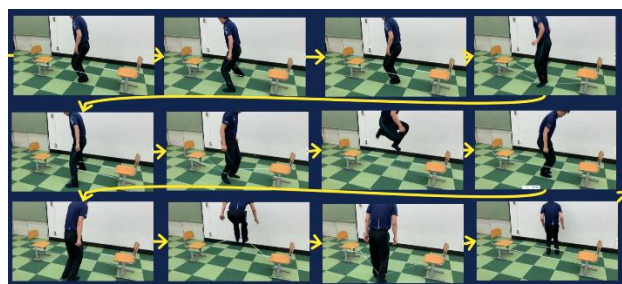
ゴム跳びの授業づくり

授業を行う3週間前から、児童にロイロノートで見本の動画を配布し、自宅で練習させる。そうすると、初めは難しそうな動きに見えても、練習する「場」と「時間」さえ確保すれば、全員出来るようになっていった。また、保護者からもアドバイスをもらえ、楽しみながら上達していく様子が見られた。

ゴム跳びの技の実際

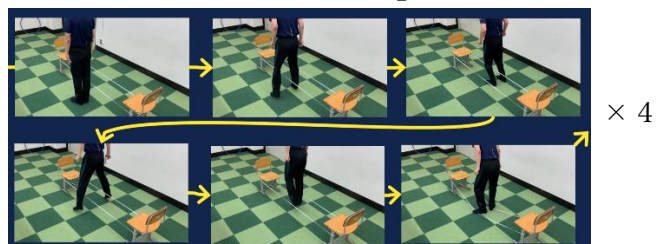
① グーパー跳び

かけ声:「グーパーグー踏みパーねじってピョン! 出て跳んで下がってピョン!」



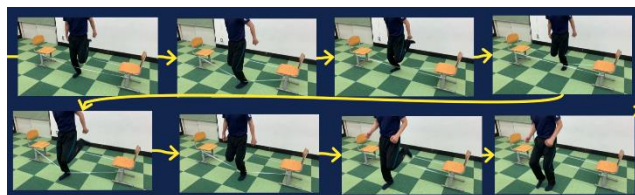
② 権兵衛さんの赤ちゃん

かけ声:「ゴンベさんの赤ちゃんが風邪ひいた。そこであわててシップした!」



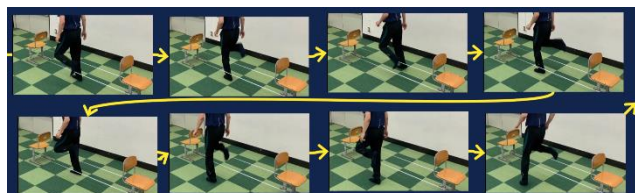
③ ノータイム

かけ声:「1 2 3 4 5 6 エイヤ! 2 2 3 4 5 6 エイヤ! 3 2 3 4 5 6 エイヤ! 4 2 3 4 5 6 エイヤ!」



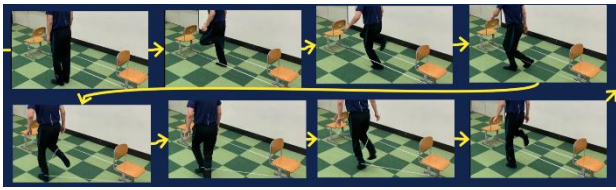
④ キャンロップ I

かけ声:「キャンロップキャンロップカステラはさんでキャンロップ。キャンロップキャンロップグリコのおまけ!」



⑤ キャンロップⅡ

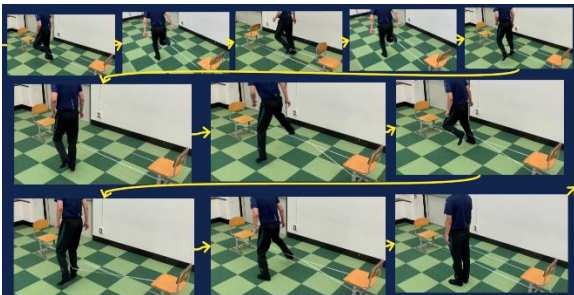
かけ声は、キャンロップⅠと同様。



× 4

⑥ おはぎがお嫁に行く時は

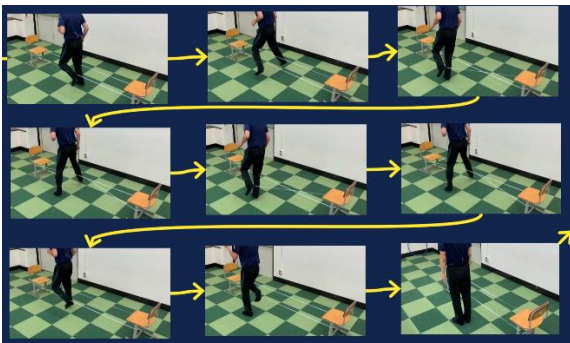
かけ声：「おはぎがお嫁に行くときは、あんどときなこでお化粧して、丸いお盆に乗せられて着いた所は応接間！」



× 2

⑦ 茶摘み

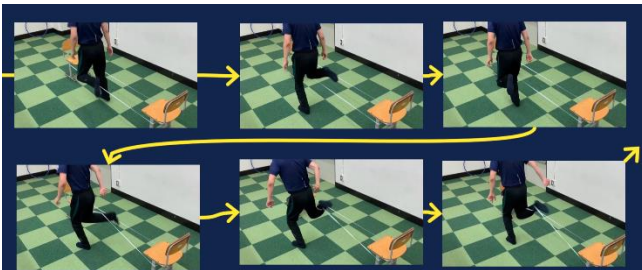
かけ声：「夏も近づく八十八夜（パンパン！）野にも山にも若葉が茂る（パンパン！）あれに見えるは茶摘みじゃないか（パンパン！）あかねだすきに菅の笠」



× 4

⑧ 走ろう子馬よ

かけ声：「走れよ子馬。僕らのように。走れよ子馬。牧場の朝だ！」



※足にゴムを2回巻いて1回ほどいて1回巻いて2回ほどく。

⑨ おさるの籠屋

かけ声「エーッサエーッサエサホイサッサ！おさるの籠やだホイサッサ！日暮れの山道細い道，小田原提灯ぶら下げて，ソレ！ヤットコどっこいホイサッサ！」
※足を後ろへひっかけて行く。

⑩ 春の小川

かけ声「春の小川はサラサラ行くよ。岸のすみれやレンゲの花に。姿優しく色美しく咲けよ咲けよとささやきながら。」
※足を後ろへかけて行くことを4回繰り返す。

⑪ スキー

かけ声「山は白影，朝日を浴びて，揺れるスキーの風切る速さ。飛ぶは粉雪か舞い立つ霧か？オーオーこの日を駆けるよ駆ける」
※下から入れてひっかける。

ゴム跳びの難易度

技	難易度	課題	技	難易度	課題
両足で跳ぶ (跳ぶ・踏む等)	★	「グーパー跳び」 「権兵衛さんの赤ちゃん」	片足ずつ跳ぶ	★	「キャンロップⅠ」
内側からひっかける	★	「お豆さん」	外側からひっかける	★★	「ノータイム」 「茶摘み」
前からクロスする	★★	「キャンロップⅡ」	後へクロスする	★★★	「おさるのかごや」
足に絡ませる	★★★	「走ろう子馬よ」	下から入れてひっかける	★★★	「スキー」

まとめ

実際に、みんなでかけ声をしながら“ゴム跳び”を行ってみると、全員が質の高いはねる動きができるようになっていった。

更に多様な動きをしていくためには、2人3人などでリズムを合わせて一緒に跳ぶシンクロ跳びに挑戦させたり、ゴムの高さを「くるぶし・ふくらはぎ・膝・もも」と高くしていたりするなど工夫すると、“ゴム跳び”の楽しみ方のバリエーションがもっと広がる。

授業での学びを継続していくためには、下級生へ教えたりすることも良い。そのような機会を設けて、“ゴム跳び”に長い期間取り組んでいった。

体づくりの単元で取り入れた“ゴム跳び”で子どもたちのたくさんの経験につながるという意味で、価値のある実践であったと感じた。