

帯広市立啓北小学校 体育だより No. 13

つながる
体育

できる 支える かわる 見る する わかる

平成27年12月11日体育専科 永井悠介

できないことは成長のチャンス

器械運動の学習をしていると、感心させられることが何度もあります。

例えば、新たな技に挑戦するとき説明を聞いただけで、すぐにできてしまう児童がいます。「えっ、どうしてできたの？」と話を見ると、幼稚園や保育園時代に似たような動きを経験したことを教えてくれます。また、その友達の動きを観察しただけで、頭の中で動きのイメージをふくらませてできるようにしてしまう人もいます。イメージと動きを簡単につないでしまうことに感心します。

授業の中で技のポイントにつながる動きを経験すると、技ができるようになる児童が増えてきます。できる児童が増えてくると、体育館のあちらこちらから「できた！」の声が聞こえてきます。そして、周りの友達が次々とできるようになると、まだ技ができない児童が自分もできるようになろうと何度も挑戦します。できないことをできるようにしようと、痛い思いや怖い思いに負けずに練習している様子は感心するだけでなく、見ていて胸が熱くなります。

マット運動、跳び箱運動、鉄棒運動は友達の前で「できる」「できない」がはっきりするので、体育の中では“きらい”と言われやすい運動です。しかし、みなさんの様子を見てみると、少し違うなど感じる場合があります。できないことがあると、「いやだな」「はずかしいな」と考えるだけではなく、「少しでもできるように近づけて成長しよう」とする気持ちがとても伝わってきます。

6年生の跳び箱運動では、台上前転に失敗してお尻から着地して痛い思いをしたにもかかわらず、次の自分の番には気持ちを切り替えて挑戦している人がいました。2年生のマット運動では、川跳びができないことがくやしくて、休み時間にも体育館で練習をしてできるようにした人もいました。1年生は、授業で経験したよじ登り逆立ちをもっと上手にできるようになろうと、休み時間に友達をさそって、練習をしていました。

みなさんのように、できないことはできるようになるチャンスととらえて学ぶ姿に、ただただ感心させられます。

私は、みなさんより20年以上も長く生きています。しかし、年齢を重ねると何かを身に付けていくのか、なくしていくのかわからなくなる時があります。できないことができるようになるというのは、学ぶ喜びの一つですよね。みなさんのひたむきな姿から考えさせられました。



友達と一緒に、「よじよじよじよじよじのぼり!!」

つながる体育

する

見る

支える

みんなでマット運動

マット運動は一人一人が技の完成を目指しますので、個人のできる・できないということに関心が集まります。しかし、そこだけに注目してしまうと、体育授業ではなくなってしまう。技の動きと自分の動きの違いを考えたり、友達と協力して運動したりするなど、技の完成を目指す過程にも体育で学ぶ要素が含まれています。授業では、自分の動きをコントロールできるようにするために友達とスピードを合わせるシンクロや、鉄棒授業と同じようなお手伝いの場面もあります。

3年生で後転の学習をしたときにも、あちらこちらから「できた！」の声が聞こえてきました。次々とできる児童が増えてくると、もう少しでできそうな児童はできるようになるかとさらに力が入ります。気合いを入れて、目をつぶって力いっぱい体を後ろへ倒します。しかし、力が入りすぎてしまって、なかなか回転速度が上がりにません。

すると、技のポイントを身に付けた友達やお手伝いの方法を理解した友達が近づいてきて、回転しようとする友達の腰をギュッと持ち上げました。腰の位置が高くなったことで簡単に後転ができて、お互いに顔を見合わせてにっこり笑顔に表情が変わりました。何度かお手伝いをしてもらいながら後転の動きを経験すると、「できる感覚」が身に付いてきて、お手伝いがなくてもできるようになりました。先ほどまでの険しい表情がうそのように、得意気に後転を披露していました。

マット運動では、様々な技に挑戦します。できるようになった時はやはりうれしい気持ちになります。さらに、自分がサポートしたことで友達ができるようになると、その嬉しさは2人分になるのではないのでしょうか。



1年生のシンクロ前転がり



4年生のお手伝い後転



運動のヒミツツ

「つながる“アンテナ”」

1・2年生で学習する背支持倒立(通称“アンテナ”)は、3・4年生のマット運動でも学習しています。「1年生と4年生が同じことをやるの!？」と、驚かれるかもしれません。実は、この“アンテナ”は、様々な技につながる重要な技なのです。

1・2年生であれば、前転がりや後ろ転がりにつながります。特に、スッと背中を浮かせられるようにならないと後ろ転がりはできません。

3年生以上では、開脚前転や伸膝後転、壁逆立ちにつながります。腰を高い位置に上げられないと、回転速度が上がらないために、開脚前転はできるようになりません。また、足を伸ばした状態で体を引き締める感覚は、逆立ちに必要です。

さらに、逆上がりの一瞬で足を振り上げる動きにもつながります。



4年生のシンクロアンテナ
“背中まで高く上がっていてとても上手です”



棒もちアンテナ
“棒を持つと逆上がりにつながります”