



## ぐるぐる回転, 楽しいな

このところ、職員室に戻るときには、視線が窓から見えるグラウンドの鉄棒辺りに向いてしまいます。「また、練習している。」「まだ、練習している。」と、つい独り言を口走ってしまいます。休み時間、放課後の時間など、どの時間にもたくさんの子供達が鉄棒の練習をしています。

私がグラウンドにいるときには、「先生、だるま回りが連続で、できるようになりました。見てください。」「先生、逆上がりができました。」などと、たくさんうれしい報告が続きます。そんな報告の中に、「先生、両手の皮がむけました。」「先生、回転しすぎて、ひじとひざ裏から血が出てきました。」と、耳を疑いたくなるようなものもあります。両手に貼られた絆創膏を見ると、思わず「鉄棒の練習を休んだらどう。」と、言いたくなってしまいます。しかし、子供達が授業中だけではなく、休み時間や放課後の時間まで夢中になっていることは、本当にうれしいことです。

子供達の「できるようになりたい!」という思いを大切に、2学期から始まった4・5・6年生の鉄棒運動の授業を行っています。



休み時間にも鉄棒の練習

## あこがれの技をできる技に

子供達のあこがれの技の一つが「逆上がり」です。本屋さんに行くと、「逆上がりができる」と、タイトルに書かれた本が何種類も売られていることからそのことがわかります。**逆上がりができない理由**として大きく2つがあります。

①腕や背中、首が伸びてしまい鉄棒に腰がかからない

②後ろに倒れる恐怖心から、ふり上げ足とお尻が高く上がらない

本に書かれている、“地面のける場所”“ふりあげ足の方向”などのポイントを意識したとしても簡単にはできるようにならないことが多いです。それは、逆上がりに必要な運動感覚が身に付いていないからです。では、逆上がりに必要な運動感覚を身に付けるために、どんなことが必要なのでしょう。

# つながる体育

する

見る

支える

①では、ひじをまげて、鉄棒を引きつける感覚が必要になります。②では、体を後ろに回転させる感覚や体を瞬間的に引きしめて足をスッと高く上げる感覚が必要になります。ここまで読むと、何か気づきませんか。

鉄棒運動の授業の最初に行う「布団からの起き上がり」「ダンゴ虫」「逆けんすい」などの動きは①に、マット運動で学習した「ゆりかご」「アンテナ」「ロケット」などの動きは②に必要な運動感覚を身に付けるための運動なのです。

「ゆりかご」「アンテナ」は、寝る前に布団の上でも練習できる技です。「アンテナ」でスッと足を腰の上にあげることができると、成功に近づきますよ。

鉄棒と聞くと、得意な技でぐるぐる回った子供の頃のウキウキした気持ちがよみがえる保護者の皆様も多いことでしょう。反対に、できるようになりたい技ができずに、手が痛くなるのをがまんしながら練習した苦い経験を思い出す方もいらっしゃるかもしれません。休み時間に子供達と話をしていると、「うちの〇〇は、昔は◇◇の技ができたのだよ。」「えっ、うちの△△はね、……。」と、家族の技自慢大会が始まることがあります。鉄棒をしたあとの手にまとわりつく金属の匂いの向こうには、一人一人の思い出が広がっているような気がしました。

## 齋藤先生と体育授業

十勝管内の先生方が体育授業について学ぶ研修会が8月31日に啓北小学校で行われました。筑波大学附属小学校体育部の齋藤直人先生が2年生を対象に授業を行いました。

体づくり運動の授業で、「ジャンケンゲーム」、「よじのぼり逆立ち」、「長なわとび」を行いました。2年生の子供達は、齋藤先生の話真剣に聞き、次にやることをしっかりと頭の中でイメージしながら取り組んでいました。私が見ていても、新しい並び方、新しいルールของเกมをよくあそこまで理解できるのもだと感心させられました。よじのぼり逆立ちでは、会場にいる60名近い先生方から、「おっ！」と歓声があがる場面もあり、子供達は日々の成果を発揮していました。

授業が終わると、2年生の子供達が齋藤先生のことを、「永井先生のお兄ちゃんみたい。」と、上機嫌に教えてくれました。大学時代には、体育について一緒に勉強していたので、似ているところがあるのかもしれませんが、でも、年齢は永井先生よりも若いですよ。

2年生の子供達のおかげで、十勝管内のたくさんの先生方が体育授業について学ぶことができました。本当にありがとうございました。よく、「体育科では何を学習するの？」と質問されることがあります。体育も教科ですので、しっかりとした学習内容があります。2年生で学習するかけ算九九ができないと、3年生で学習するわり算ができないように、重心が高い状態にある1・2年生のうちに齋藤先生と学習した手押し車やよじのぼり逆立ちができないと、3・4年生で学習する壁倒立ができなくなってしまいます。2年生の授業を通して、「何のために」「何を」「何で」「どのように授業するか」そんなことをたくさんの先生と一緒に勉強しました。

