



体育でもお手伝い

収穫を終えた後の畑から、1年生の楽しそうな声が聞こえてきます。畑の横にある鉄棒を磨きながら耳を澄まして聞いていると、「オレは、一番強いのを抜いたぞ。」「こっちの方が、強いやつだぞ。」収穫を終えた後の畑の手入れをしていました。

トウモロコシを根こそぎ抜き取ろうとしている様子から、先生のお手伝いをしているのかな？力自慢が集まっているのかな？と、あれこれ想像を膨らませてしまいます。私が近くにいることに気付くと、「オレ達、永井先生でも抜けないような強いのを全部抜きましたよ。」と、得意満面に教えてくれました。

学校生活の中では、様々な場面でお手伝いがあります。「そういえば、今日は○○のお手伝いをしたな。」と、簡単に思い出せる人も多いかもしれません。

もちろん体育授業でもお手伝いがあります。初めに思いつくのは、授業前後の道具の出し入れではないでしょうか。授業が終わって、「先生、フラフープを片付けますよ。」「先生、あそこにあるコーンをもってきてもいいですか？」体育授業が終わって息が上がっているにもかかわらず、片付けのことまで心配している様子に、さすが「(運動を) 支えるが分かっているな！』と、感心します。

体育の授業中のお手伝いもあります。鉄棒の学習は、お手伝いが多い勉強の一つです。例えば、この写真のように友達の足を持ってあげるだけでも、相手は「安心」して挑戦することができます。「足を持っているから、大丈夫だって。手をはなしてごらんよ。」そんな声が聞こえてきそうです。

他にも、だるま回りでは「曲げて、伸ばして♪」と、皆で口をそろえて伝えることもあります。頭を下げる逆さ感覚に慣れるまでは、上下左右が逆になることに戸惑い、体を思うように動かせないことがあります。そんなときに「曲げて、伸ばして。」の口伴奏は心強いですよね。

さらに、難しい技に挑戦するときのお手伝いもあります。もう少しで技ができそうなときには、押したり、支えたりしてあげることで回転する勢いが保たれて、技ができるようになります。できない動きを何度も繰り返すと、できない動きが身に付いてしまうことがあります。2年生で行う、お手伝い逆上がりは、逆上がりができる経験を通して、腕と足に力を入れるタイミングを身に付けることをねらっています。

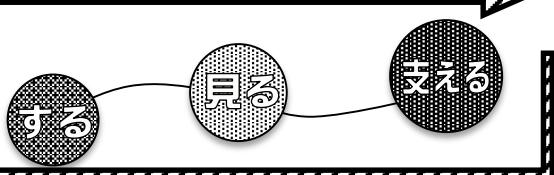


これで安心、みんなで布団干し



友達が声をかけてくれると、力強いですね

つながる体育



お手伝いを通して、できる感覚をつかむようになるのは、補助なしの自転車に乗る練習をするときに、後ろから支えてもらうことに近いかもしれません。

水泳授業でもお手伝いがあります。伏し浮きをする場面では、友達の手を肩にのせて引っ張り合います。

「腕がピンと伸びているかな?」「頭をしづめるために、しっかりとへそを見ているかな?」友達同士で教え合うことで、脱力して浮く感覚が身に付くようになります。

ここまで読むと、何か気付きましたか。お手伝いをすると自分のレベルアップにもつながりますね。鉄棒技の布団干しでは、「ひざを曲げると安全だな。」と、頭で運動を理解することができます。だるま回りでは、逆さの状態でも「(心の中で) 曲げて、伸ばして」と自分の動きを意識的にコントロールできるようになります。さらに、回転の補助では、スピードの出るタイミングがわかり、自分の足や腕の曲げ伸ばしにつなげることができます。だるま回り、片ひざかけ回転、空中逆上がりの完成に近づきます。

昔、テレビ番組の中でタモリさんが「どうして料理が上手なのですか?」と、尋ねられて、「親から料理をつくる姿をずっと見せられたからです。」と、答えていたことを思い出しました。料理を教えてもらったことがないのにもかかわらず、「いつの間にか、だいたいの料理が作れるようになり、だしの取り方も覚えています。」と、話されていました。お手伝いをすると、じっくりと友達の動きを見るようになるので運動のポイントが分かるようになる。料理を見ていると、いつの間にか料理のポイントがわかって作れるようになる。何かを身に付けるためには、「見る」というのが、大切な要素の一つなのかもしれません。

スポーツの秋ですので、学校や公園で鉄棒の練習をするもよし。食欲の秋ですので、家で料理のお手伝いをするのもまたよし。明日からの休みを有意義な時間にしてくださいね。



運動のヒミツ



「鉄棒は、にぎるもの?ぶらさがるもの?」

今週も休み時間や放課後の時間には、たくさんの児童が鉄棒の練習をしていました。今週からは、1年生、2年生でも鉄棒の学習が始まりました。鉄棒が嫌いだなという人の理由の一つに、「手にマメができる」というのがあります。確かに、一生懸命練習すると手が痛くなり、まめができるから鉄棒が嫌になるというのは理解できます。

鉄棒をすると手がこすれて、手の皮とその下にある筋肉との間にすき間ができます。そこをうめようするために体の中の水がたまたま状態になります。これがマメです。今度、手にまめができたら、その場所を確認してみましょう。指の付け根部分や第二関節にできていれば、鉄棒にしっかりとぶら下がれている証拠です。そのまま練習を続いていると、手の皮が鉄棒になれて、まめができるにくくなりますよ。もし、親指の内側にまめができている場合は、鉄棒をギュッと強くにぎりすぎていることが原因かもしれません。逆上がりができるようになった人は、指2本をひっかけただけでも軽々と逆上がりができます。これは、鉄棒をにぎっているのではなく、ぶら下がることができているからです。