

第3章

技の指導の要点

第1節 マット運動

第2節 鉄棒運動

第3節 平均台運動

第4節 跳び箱運動

第1節 マット運動

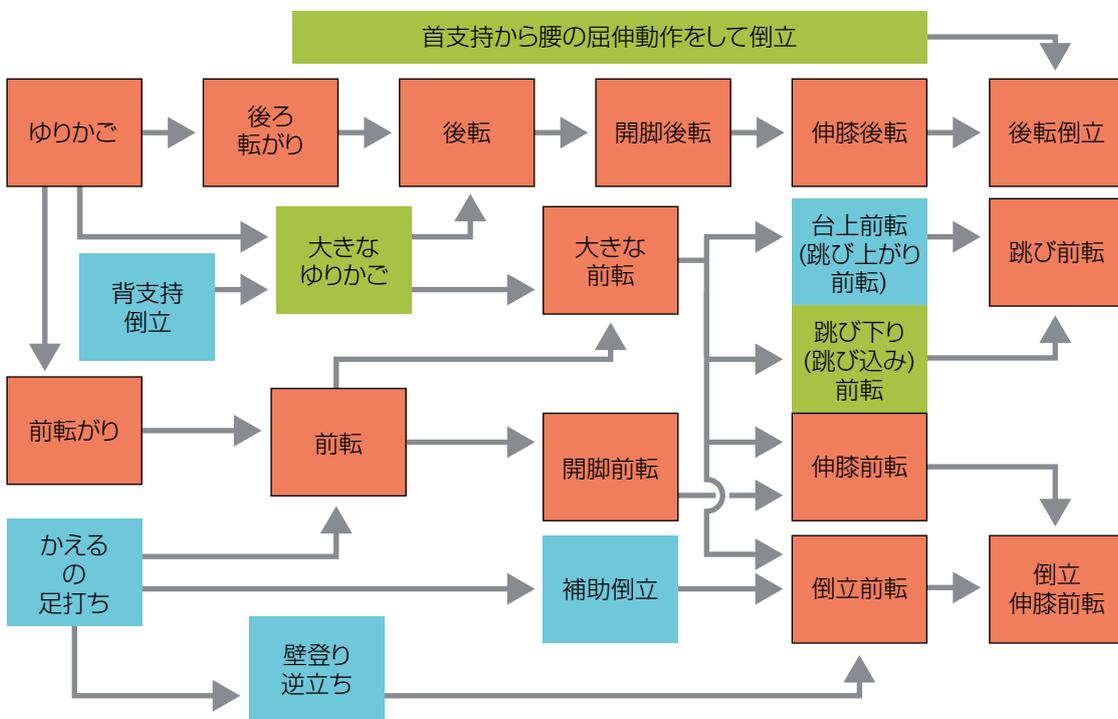
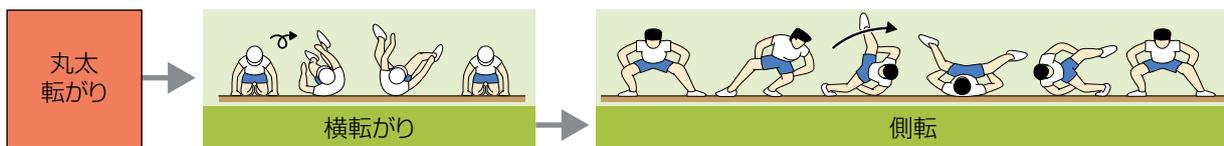
1. 運動遊びから技への指導体系

器械運動の技は、系、技群、グループという視点によって分類されています。系とは各種目の特性を踏まえて技の運動課題の視点から大きく分類したものです。技群とは、類似の運動課題や運動技術の視点から、そしてグループとは、運動の方向や経過、さらには技の系統性や発展性も考慮して分類したものです。

マット運動の技は、大きく回転系と巧技系に分けられ、学校体育では回転系では接転技群とほん転技群、巧技系では平均立ち技群が取り上げられます。ここでは、技群ごとの指導体系を示しますが、関連する他の技群や運動遊びの内容も含めて、指導の流れを示します。

(1) 接転技群

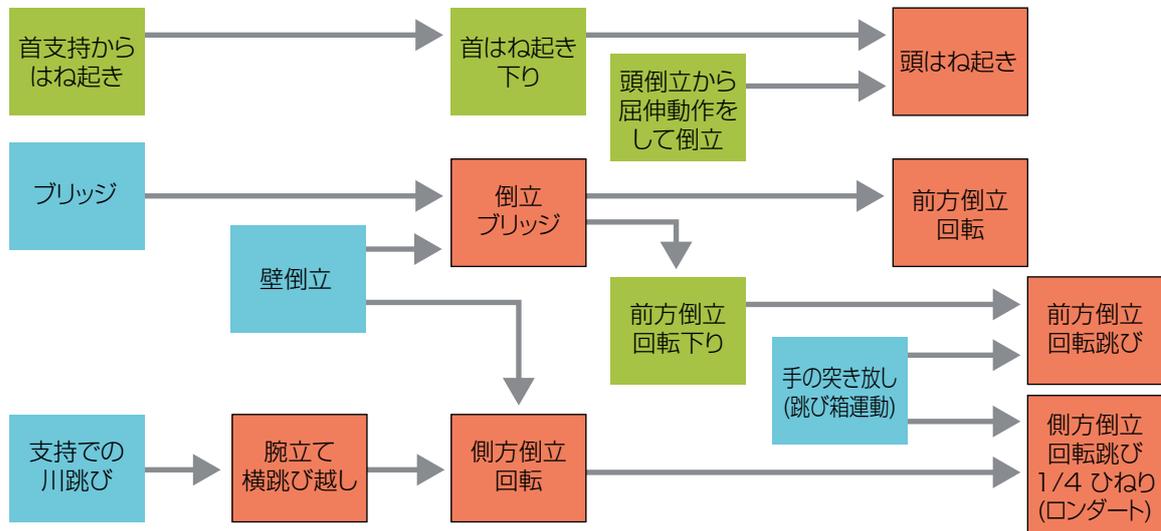
接転技は「背中をマットに接して回転する」技で、回転方向によって分けられます。授業では、前転グループと後転グループが主として取り上げられますが、丸太転がりの発展として、側方に転がる側転への発展も考えられます。



注) は学習指導要領解説にマット運動の接転技として例示されている運動
 は学習指導要領解説にマット運動の接転技以外の内容として例示されている運動
 は学習指導要領解説に例示されていない運動（接転技群の「技能指導の要点」を参照）

(2) ほん転技群

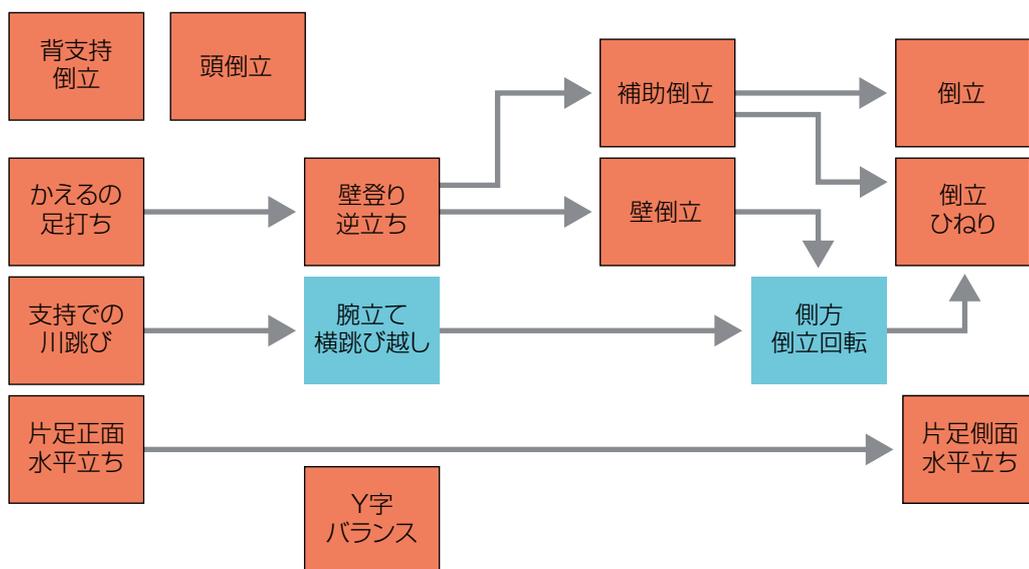
ほん転技は手や足の支えで回転する技で、接転技と同じように回転方向によって分けられます。後方の倒立回転は、学習指導要領に例示されていないので省略しました。側方倒立回転や前方倒立回転に、手のジャンプを入れた技が、ロンダートや前方倒立回転跳びです。また、手と足以外に首や頭部で支持するのが「はね起き」技です。



注) は学習指導要領解説にマット運動のほん転技として例示されている運動
 は学習指導要領解説にマット運動のほん転技以外の内容として例示されている運動
 は学習指導要領解説に例示されていない運動（ほん転技群の「技能指導の要点」を参照）

(3) 平均立ち技群

平均立ち技はバランスをとりながら静止する技です。片足で立つ技と逆位になってバランスをとる倒立のグループに分けられます。



注) は学習指導要領解説にマット運動の平均立ち技として例示されている運動
 は学習指導要領解説にマット運動の平均立ち技以外の内容として例示されている運動

2. 基本となる動き

ここでは各技群について、類似の運動課題や運動技術の視点から、基本となる動き、共通する中核的な技術について紹介します。

(1) 接転技群：前転グループ・後転グループ

体をマットに順々に接触させて回転することが求められる技です。前転グループの場合は、後頭部から首、背中、腰という順序で、後転グループの場合は、その順序を反対にして接触させていきます。そのためには、背中を丸くする必要があります。ただし、背中を丸くすることが、体全体をボールのように小さく丸めることだけに限定してはいけません。

確かに、ボールのように丸くなって転がる動き方は、体をマットに順々に接触することを学習する初期においては有効かもしれませんが、しかし、接転技では、回転力を高めて起き上がる動き方が、同じグループの発展技を学習するためには不可欠になります。

前転グループでは、腰を大きく開いて回転することによって、足を前方へ投げ出して勢いをつけます。そして、足がマットに触れる直前にブレーキをかけ、それに合わせて一気に上体を起こします。また、倒立前転のように、体を伸ばした姿勢から前転に移る場合にも、腰を大きく開いて転がれることが基本となります。

後転グループでは、前転グループとは反対に、上体を勢いよく後ろに倒し、頭がマットに触れる直前にブレーキをかけ、それに合わせて一気に脚を振り上げます。さらに、手の押しと腰の開きを同調させることによって、頭を抜くようにします。この動きができると、腰の位置が高くなり、伸膝後転に発展させることができます。

(2) ほん転技群：倒立回転グループ・倒立回転跳びグループ・はね起きグループ

倒立回転グループの中で、学校体育で最も多く行われるのは側方倒立回転です。この技は、上体を倒しながら脚を振り上げ、回転力を高めます。ただし、横を向いたまま回ろうとすると、人間の体は横にはあまり曲がらないので、体を倒し切れず、腰が曲がった側方倒立回転になってしまいます。同じ倒立回転でも、前方倒立回転では、頭を背屈し（背中側に曲げる）、体を反ることによって、回転力を高めることになります。

はね起きグループに示されている頭はね起きについても、頭の背屈と体の反りによる回転が必要です。しかも、単に体を反るのではなく、腰における屈伸動作によって回転力を高め、手の押しを同調させて起き上がります。

さらに手で押すというよりも、突き放して手でジャンプするのが倒立回転跳びです。足でジャンプするときは、足首や膝だけでなく、いったん屈めた体を一気に伸ばすように、全身が使われます。手でジャンプする場合も、手首や肘だけではなく、肩や背中も使ってマットを跳ね返します。前方倒立回転跳びでは、前方への回転力は、同じように頭の背屈と体の反りによって高めますが、腰における屈伸動作ではなく、上体を勢いよく倒して着手し、脚を振り上げることによって加速します。

(3) 平均立ち技群：片足平均立ちグループ・倒立グループ

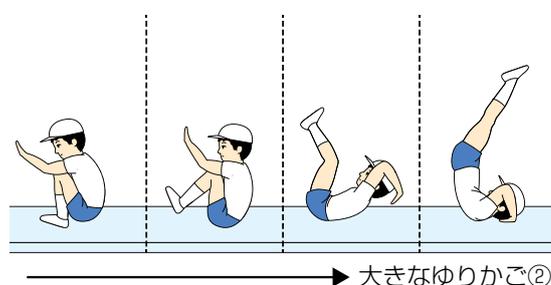
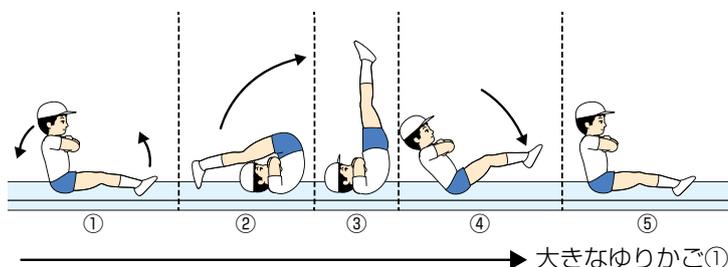
人間は直立二足歩行が日常的な動きであることは言うまでもありません。この日常的な動きを崩し、バランスがとりにくい姿勢を保つことが、この技群の課題です。2本の足ではなく片足で立ち、しかも直立ではなく、体を水平に倒すようにするのが平均立ちです。また、直立を反転させ、逆位で、足以外の部分で体を支えるのが倒立グループです。美しいポーズ（姿勢）でバランスを保つ力の入れ方や、バランスの崩れを復元させるための動き方がポイントになります。

3. 技能指導の要点

ここでは他の技群やグループの運動との関連も考慮しながら、系統的・段階的な指導方法の例を示しながら、指導上の留意点について述べます。

(1) 接転技群

はじめから体をマットに順々に接触させて一回転するのは難しいので、「ゆりかご」で動き方を身に付けるとよいでしょう。体を小さく丸くして回れるようになったら、発展技に取り組みのように、腰を大きく開いて回転力を高めていかなければなりません。したがって、「ゆりかご」も体を小さく丸くしているだけでなく、腰を大きく開いていくことが大切です(図)。この「大きなゆりかご」も、腰を大きく開いてから前に勢いよく転がるのと、反対に、上体を後ろに勢いよく倒して腰を大きく開くというように、転がる方向によって異なる「ゆりかご」の動き方が考えられます。また、「ゆりかご」の動きを大きくするために、背支持倒立の学習を並行して進めることがよいと思われます。

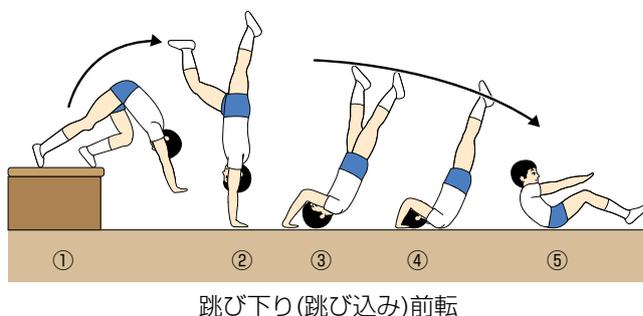


接転技群には、他の技グループと関連する技があります。例えば、倒立グループと関連するのが倒立前転です。倒立前転は、倒立から頭を腹屈(腹側に曲げる)して後頭部から前転になる動きがなかなかできないようです。まず、壁倒立等で頭を腹屈できるか確認します。そして、頭を腹屈したまま倒立位が保持できたら、次の課題として、壁登り逆立ちや補助倒立から倒立前転をすることが考えられます。このときも、後頭部を着くのと同時に体を小さく丸めてしまうのは危険です。同じことは、跳び前転の指導にも当てはまります。「大きな前転」ができない児童生徒に、空中局面の体勢を求めるより、障害物を跳び越えて回るように指導すると事故につながりかねません。「大きな前転」の学習に続いて、高い所から跳び下りながら前転する(図)、また反対に高い台に跳び上がって前転する、つまり台上前転の学習を積み重ねてから、跳び前転の空中局面をつくる練習に入りましょう。

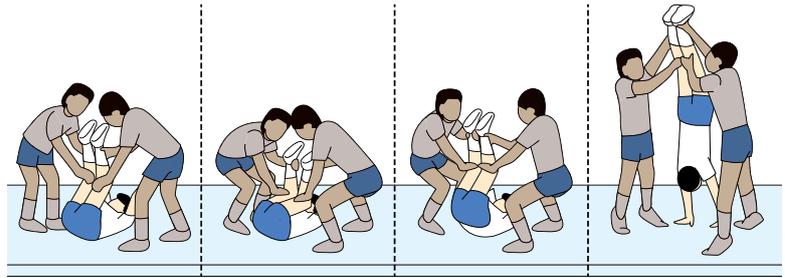
一方、後転グループでは、回転力を高めることに加えて、頭を抜くときに、腰を開き、手の押しを同調させ、腰の位置を高くすることが、発展技に結びつきます。発展技の学習には、はね起きグループと関連付けて指導すると効果的

です。例えば、背支持倒立(首支持)や頭倒立でいったん腰を曲げ、手の押しを同調させながら体を伸ばす練習を、はじめは補助者を付けて行うことによって、動き方の感覚をつかめるようになります(図)。

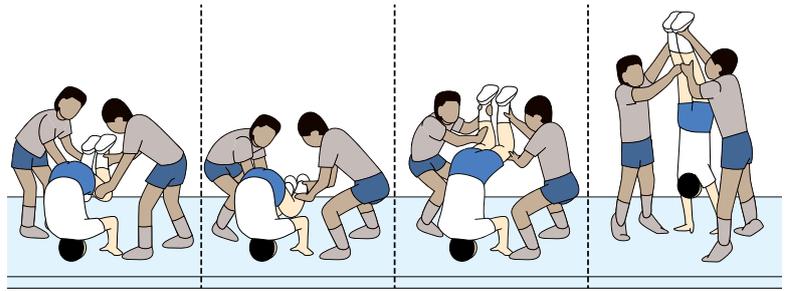
接転技の発展の中で、開脚前転・開脚後転の指導についても説明します。「開脚」という表現が技の名



称に付けられていると、脚を開く、しかも大きく開く方がよいと考えがちです。しかし、後転グループの発展的な学習に関して述べたように、腰の位置が高くなると伸膝後転になっていきます。言い換えれば、腰の位置が高くならないまま、膝を伸ばして立とうとすれば、脚は開かなければなりません。つまり、開脚で立つということは、閉脚では立てない人のための下位教材と位置付けることができます。したがって、大きく開いていた脚を、段階的に閉じていく方向で指導することが大切です。



▶ 首支持から腰の屈伸動作を使って倒立



▶ 頭倒立から腰の屈伸動作を使って倒立

それでは、柔軟性が不足し、脚を開けない児童生徒はどのように指導したらよいのでしょうか。脚を開くということは、立つことを易しくするためです。回転力を高めてその勢いを生かすという技術が未熟でも、脚を開くことで、腰の位置はあまり上げなくても立てるということです。したがって、脚を開けない人には、高い所で転がり、低い所に足を下におろすように、段差を利用する方法が考えられます。このような場であれば、脚を開かなくても、腰の位置をあまり上げずに立つことができます。

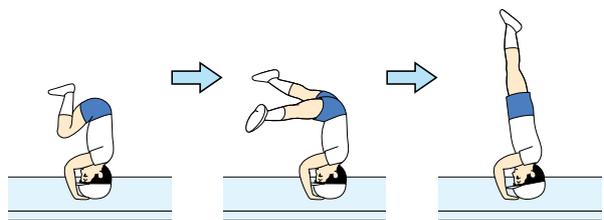
(2) 倒立グループと側方倒立回転

倒立というと、両手で立つことが一般的にイメージされます。両手で立ち、しかも、バランスを保持して静止することを、はじめから学習するのは困難です。頭倒立がよく「三点倒立」と呼ばれるように、壁倒立や補助倒立などの倒立技は、両手よりも支える場所を増やしています。つまり、指導に当たっては、支える場所が多い倒立から少ない倒立へと発展させていくことが考えられます(図)。

また、立位から逆位へ一気に姿勢を変えるのは、バランスがとりにくい課題です。したがって、壁倒立をしようとして、壁に腰をぶつけて崩れてしまったり、怖くて脚を振り上げられず、逆位になる前に戻ってきたりしてしまいます。このような児童生徒に対して、腕立て正面支持臥から補助者が脚を持って倒立をさせるという方法が考えられます(図)。ただし、足を持ってもらう人は、体に力を入れて真っ直ぐな姿勢にしておかないと、うまく脚を上げてもらえません。逆位への姿勢変化を緩やかに行うということでは、「壁登り逆立ち」も同じ意味で捉えることができます。この課題は、補助なしで一人で練習することができますが、足を高い位置に上げながら、手を壁に近づけていくことは、児童生徒にとって負荷が大きく、倒立になれないことがあります。



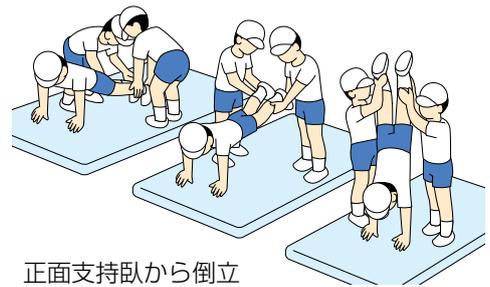
背支持倒立の学習の発展例



頭倒立の学習の発展例

体育館の壁に^{ろくぼく}肋木が設置されていれば、それに足を掛けると、低学年の児童でも比較的容易に登ることができます(図)。

さらに、脚を振り上げて倒立になる場合も、初めは倒立になる姿勢変化を小さくした条件で取り組みます。例えば、手はマットに着き、足を台の上に乗せ、あらかじめ逆位になっておきます。片足を台から上にあげ、補助者が足を持ちます。そして、もう一人の補助者が、台を踏み切った足を持つよう

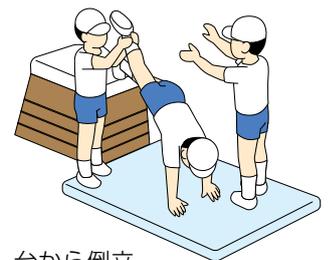


正面支持臥から倒立

にして、倒立になるようにします(図)。このような方法であれば、姿勢変化が小さいだけでなく、補助も容易に行うことができます。倒立になることに慣れていない児童生徒は、振り上げた脚を開いたり、曲げたりしたままなので、補助者もなかなか脚をつかむことができません。しかし、台を使えば、はじめから片足を持っておくことができるので、補助も易しいし、児童生徒も倒立になることの不安が解消されます。このような場での補助倒立に慣れたら、台に片足を乗せた体勢から壁倒立(壁に背中を向けて)を行います。そして、台の高さを下げて倒立への姿勢変化を段階的に大きくしていき、最終的には立位から壁倒立になれるようにします。

^{ろくぼく}肋木で壁登り倒立

側方倒立回転の指導は、倒立の学習と関連付けて進めるとよいと思われます。小学校の中学年において「腕立て横跳び越し」を学習すれば、脚を振り上げ、着手時の腰の位置も、ある程度高くなってきます。そのような児童生徒が、倒立位を経過する側方倒立回転、つまり、体を真っ直ぐ伸ばして回転できるようになるために、倒立の条件を変えて練習します。倒立と側方倒立回転は、上体を倒しながら脚を振り上げること、手でマットを押しながら起き上がることは共通しています。この動きに、側方倒立回転は、体の向きを変えることが加わります。倒立になるときに向きを変える、倒立から起き上がるときに向きを変えるという動きを、壁倒立や補助倒立で練習することができます。また、体の向きを変えるということは、左右のどちらかに行いやすい側があります。経験の少ない児童生徒の場合、行いやすい側がわからないこともあるので、倒立でどちらの足を前にすると行いやすいのか、それもわからなければ、何かを跳び越すときの踏み切り足を調べるなどのテストが必要になります。



台から倒立

(3) 前方に回転するほん転技群

頭はね起きは、頭を背屈し、体を反らせることによって回転します。回転力を高めて起き上がるためには、腰における屈伸動作に、手の押しを同調させることが大切です。腰を曲げて、一気に体を伸ばすという動きの感覚がつかめるように、三人組で練習する方法があります(図)。

はねおきの練習には、回転力や体を反る柔軟性の不足を補うために、落差を利用すると効果的です(図)。学校の体育館であれば、ステージを利用した場づくりが考えられます。ただし、落差があることによって、できそうだと思うどころか、怖さを感じる児童生徒もいます。そのような児童生徒は、前方に勢いよく回転しようとせず、恐る恐る回り、回転途中で体を伸ばし、回転が止まってしまうことがあります。このような場合、背中からステージの角に落ちることがあるので注意が必要です。

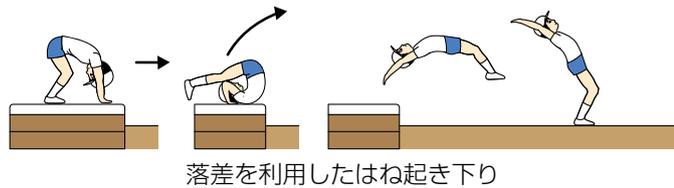
前方倒立回転跳びの指導においても、立ちやすいように、落差を利用した練習が有効です。体を反ったまま回転し、着地の準備をする感覚をつかむようにします。はじめのうちは、補助者に回転中と着地時に

体を支えてもらいます(図)。回転力が高まってくると、回りすぎるので、着地での補助を注意させるとともに、落差を小さくしていき、最終的にはマット上で練習できるように導いていきます。



(4) 技の組合せ

技を組み合わせるということは、単に複数の技を順番に行うことだけを意味しているのではありません。前の技のおわりの部分と次に続く技のはじめの部分が融合し、技を一つ一つ別に行うのとは異なる動き方を作り出すことになり、組合せ特有の学習内容があります。



例えば、「跳び前転-伸身跳びひねり-後転倒立」という組合せを行う場合を考えてみましょう。小学校中学年に例示されている前転は、しゃがみ立ちの姿勢で終わりますが、回転力が高まると、前転の勢いのまま直立位に立ち上がることができます。そして、もっと勢いがつくと、前転で起き上がる時の体を伸ばす動きから伸身跳びひねりの踏み切りとして行うことができます。さらに、伸身跳びひねりの着地でしゃがみ立ちになる動きが、後転の開始と一致することによって、動きが滑らかにつながります。



次に、前転と側方倒立回転を組み合わせた場合を考えてみましょう。側方倒立回転は、回転力を高めるために、両腕を上挙げたり、前の足を上げたりして、勢いよく上体を倒す準備をします。この動きを前転の起き上がる局面とスムーズに融合させることが、組合せの学習のポイントになります。つまり、前転で完全に立ち上がってしまってから、側方倒立回転の準備を始めるのではなく、しゃがみ立ちを経過して立ち上がっていくときに、腕を上挙げ、片足を前に上げます。また組合せの学習の発展として、前転から両足で立つのではなく、終末姿勢を片足立ちに条件を変えると、側方倒立回転の準備を一気にすることができます。



さらに、技能の高い児童生徒は、組み合わせる技を前転から倒立前転に変更し、同じように前転の起き上がりの条件を変えて発展させていきます。反対に、側方倒立回転ができず、前転も勢いを利用して立ち上がれないような児童生徒に関しては、巧技系の技と組み合わせることが考えられます。例えば、前転から片膝立ちになり、ゆっくり立ち上がりながら、膝を着いていた脚を後ろに上げ、片足正面水平立ちになります。この組合せでも、前転がより上手にできるようになったら、終末姿勢を片足立ちに替え、そのままバランス技に入ることができます。

このように、前転の条件を変えたり、前転の発展技を取り入れたりすることによって、前転と他の技を組み合わせるといふ共通の学習内容を、段階的に指導することが可能になります。共通の学習内容を指導する利点としては、指導内容が明確化し、児童生徒の間に個人差があっても、共通の観点で互いの技を観察できます。

第2節 鉄棒運動

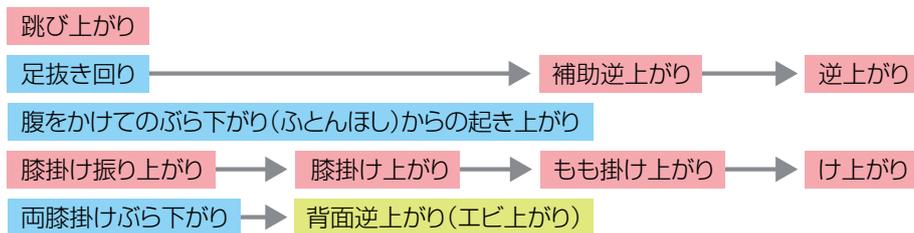
1. 運動遊びから技への指導体系

小学校低学年の「器械・器具を使つての運動遊び」で、「固定施設を使った運動遊び」「マットを使った運動遊び」「鉄棒を使った運動遊び」および「跳び箱を使った運動遊び」が示されています。「器械・器具を使つての運動遊び」で示されている内容のうち、ジャングルジムや雲梯、登り棒、肋木等を使つての登り下りや懸垂移行、跳び下り、逆さ姿勢などは、支持・懸垂・逆さ感覚の経験という点で「鉄棒を使った運動遊び」に示されている跳び上がりや跳び下り、ぶら下がり、易しい回転といった遊びと強く関連しているといえます。

小学校の低学年の「鉄棒を使った運動遊び」から高校の「鉄棒運動」にかけて示された内容を特徴によっていくつかのグループに分け、その指導の流れを示します。

(1) 上がり技

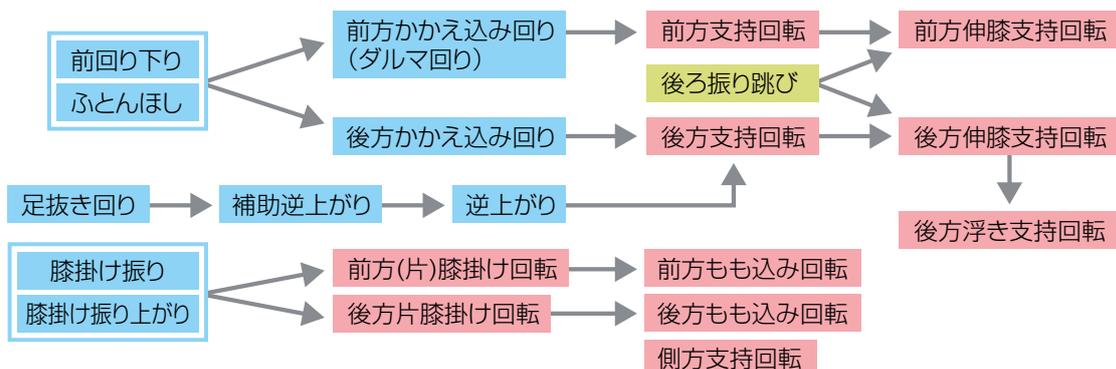
上がり技は、立った姿勢や膝掛けなどの姿勢から「鉄棒に上がる」技です。支持回転技の多くは鉄棒に上がってから回転を始めますから、支持回転技の練習をするときにも、必ず鉄棒に上がる技を使っていることになります。



注) は学習指導要領解説に鉄棒運動の上がり技として例示されている運動
 は学習指導要領解説に鉄棒運動の上がり技以外の内容として例示されている運動
 は学習指導要領解説に例示されていない運動
 ※(2) 支持回転技以降も上記と同様の示し方である

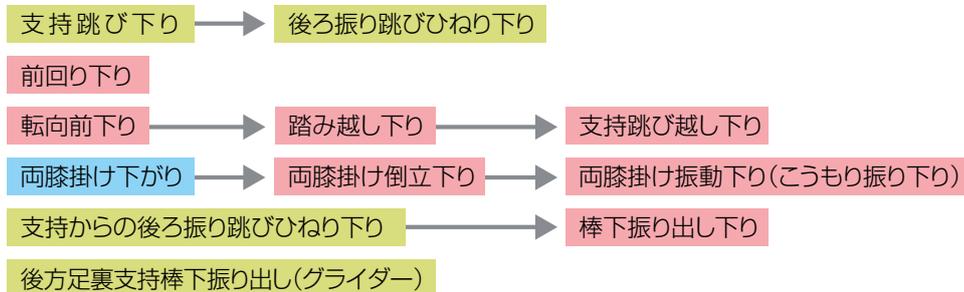
(2) 支持回転技

支持回転技は「鉄棒を支持しながら多様な方向に回転する」技で、回転の方向によって前方への支持回転群と後方への支持回転群に大別できます。また、側方への支持回転技や懸垂回転技もあります。



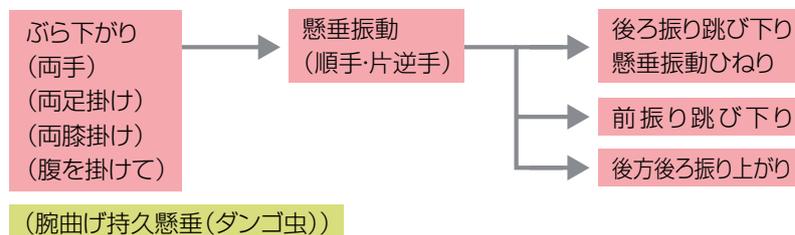
(3) 下り技

下り技には、支持から前方に回転して下りたり、後方に振動して下りたりする技や、両膝掛け下がりから振動して下りる技等があります。また、足裏支持から後方に回転して下りる技もあります。スムーズに安定して下りることができるようにします。



(4) ぶら下がり・懸垂技

両手で鉄棒を握ってぶら下がったり（懸垂）、両足や両膝等を鉄棒に掛けてぶら下がる運動です。低鉄棒での学習が主流になった現状では、高鉄棒で懸垂技を指導する機会が少なくなりました。しかし、雲梯うんていやジャングルジム、登り棒といった遊具を使った遊びの中には、ぶら下がる運動が多くあります。また、鉄棒運動がぶら下がる運動や上がる運動から発展したこと、中学校・高等学校での鉄棒は懸垂振動の技が主流になること、鉄棒運動での取組の幅を広げること等を考えると、懸垂技にチャレンジすることのできる授業が増えてほしいものです。



2. 基本となる動き

器械運動は、マット運動・鉄棒運動・平均台運動・跳び箱運動で構成されていますが、それぞれの内容が別々に存在するのではなく、逆さや回転、バランス等といった感覚は共通しており、互いが密接に関わり合っています。例えば、鉄棒運動の逆上がりは「後方に回転」しながら「鉄棒の上に上がる技」です。後方への回転に慣れていない児童には、回転開始後に腕が伸びたり、腰が前に出てしまったり、体を反る等というつまずきのパターンが見られます。後方への回転に慣れるという意味では、マット運動のゆりかごや後転は逆上がりにつながる動き方になりますので、補助逆上がり・逆上がりを取り上げる前に指導しておくとうよいです。特に、両足が空中に浮いた状況での動き方が中心になる鉄棒運動は、逆さや回転の感覚に慣れていない児童生徒にとっては、恐怖心を抱きやすい運動と言えるでしょう。したがって、鉄棒運動では、いきなり技の練習に入るのではなく、類似した易しい運動を経験する段階を設定することが大切になります。

以下、上がり技・支持回転技・下り技・懸垂技の基本となる動きについて述べます。

(1) 上がり技

上がり技は、鉄棒の高さが難易度に強く関連する技と関連が薄い技があります。鉄棒の高さが難易度に強く関連する技には、跳び上がりや逆上がりがあります。逆上がりは、低い鉄棒では後方支持回転と類似した運動経過になりますので、後方支持回転の練習にもなります。一方、高い鉄棒では、腕で体を引き上げて逆さになる動き方が求められますので、地面を蹴る力と後方への回転の感覚だけでは難しい運動になります。鉄棒の高さが違うと、そこで児童生徒に要求される動き方まで大きく違ってきます。逆上がりという技に対して、高さを変えることにより、多様な課題を設定することが可能になるということです。

鉄棒の高さが難易度に関連の薄い技には、膝掛け振り上がりが挙げられます。鉄棒に上がることが課題であれば、低い鉄棒では跳び上がるのが最も容易であり、わざわざ膝掛けから振動して上がる必要はないでしょう。一方、頭より高い鉄棒では、跳び上がりのような運動で鉄棒に上がることは、学習者には無理な課題になります。ところが、片方の膝さえ鉄棒に掛けることができれば、脚を振って鉄棒に上がることができるため、鉄棒の高さは関係ありません。また、脚を振動して上がることは、片膝掛け回転でも活用できますし、懸垂振動からの膝掛け上がりは、け上がりのステップになります。鉄棒運動の基礎的な技として膝掛け振り上がりを位置付けることができます。

(2) 支持回転技

支持回転技は、その回転の方向によって、前方系・後方系・側方系に分類ができます。そのいずれにも共通していることは、回転前半では鉄棒を押して(肘を伸ばして)回転半径を大きくしたり、足を振動したりすることにより、回転の勢いを得ることです。回転の後半では、膝や肘を曲げて回転半径を短くすることなどで回転を加速することができます。また、チューブや帯、回転補助具等の用具の使用や、中間の補助によって運動経過を経験することで技能が向上するようにします。具体的には、前方系は実施者の後方に立ち、後方系は実施者の前方に立って回転の後半を補助します。

前方系で達成率の高い回転技は、かかえ込み回り(ダルマ回り)です。その理由の第一に、肘で支持し大腿を抱えることにより、回転軸を固定できるということが挙げられます。回転軸が固定できれば、補助によって容易に回転を味わうことができ、さらに膝の曲げ・伸ばしによって回転力を得ることができれば、一人で回転できるようになります。一方、後方系で達成率の高い回転技は、片膝掛け回転です。かかえ込み回りと同様に、鉄棒に掛けた足と伸ばした足で回転軸を固定することができ、補助によって容易に回転することができるからです。事前に後方への膝掛け振り上がりを学習しておく、一人での回転はさらに容易になります。

(3) 下り技

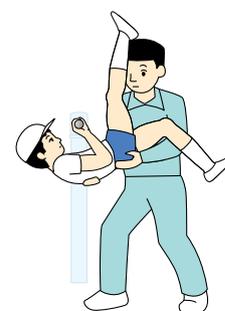
「上がる一回る一下りる」で構成される鉄棒運動の連続技で、最後に位置付けられるのが下り技です。下り技の中には支持から後方に跳び下りる(支持跳び下り)や、前に回って下りる(前回り下り)という易しい技があることから、どうしても児童生徒の挑戦欲求が上がり技や支持回転技に向けられます。しかし下り技には、鉄棒を越えて下りる技(転向前下り等)や逆さで振っておる技(こうもり振り下り)、回転して下りる技(グライダー)など、高い達成感を味わうことのできる技もあります。特に達成感の高いこうもり振り下りは、落下だけがをしやすい技のように思われがちですが、手順を踏めば、安全に取り組むことができます。技の組合せを入れた単元構成を考える際に、下り技から取り組ませることもプランの一つに入れてほしいと思います。

3. 技能指導の要点

ここでは、上がり技や支持回転技、下り技、懸垂技、技の組合せに関する具体的な指導のポイントを述べます。

(1) 上がり技

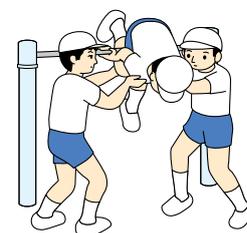
上がり技の代表は、逆上がりです。特に小学校では、中学年から高学年にかけて、補助逆上がり・逆上がりに取り組むことになります。「基本となる動き」の説明の中でもふれましたが、系統性を踏まえ、マット運動での後方への回転（ゆりかご、後転）や逆さの感覚（背支持倒立、壁登り倒立）の学習をとおして、逆上がりに挑戦できる体を育ておくことが重要です。「運動遊びから技への指導体系」でも示しましたが、鉄棒運動でも後方に回転（足抜き回り）して逆上がりの感覚づくりに役立てたり、へその下でぶら下がった逆さの姿勢（ふとんほし）から起き上がったりする動きにより、逆さになった姿勢や後半の起き上がりの動きを経験することができます。



補助逆上がり

また、逆上がりによって後方への回転に慣れることで、後方支持回転への取組も容易になります。

片膝を鉄棒に掛けて振る運動（膝掛け振り）は、腰が顔よりも高い位置（逆さ）で鉄棒に掛けていない脚を振る（逆さでの身体操作）という動きが求められます。また、脚を振って上がる運動（膝掛け振り上がり）では、上がる方向には前方と後方の2方向があります。通常は前方に上がるのですが、膝掛け振りの取組が不十分の場合、多くの児童生徒は、腕の力で上がろうとします。足を振った勢いを十分に生かした振り上がりにはならないのです。また、後方への振り上がりの学習をとおして、足の振りや腕の曲げ・伸ばしによる大きな振動と後転での上がり方、および補助の方法を学ぶことができます。後方に上がる動きは、後方片膝掛け回転の中にポイントがあります。



補助での起き上がり

(2) 支持回転技

①腹を掛けてのぶら下がり（ふとんほし）

かかえ込み回りや前方支持回転等の指導の前に必ず取り上げておきたい運動が、腹を掛けてのぶら下がり（ふとんほし）です。前回り下りの途中で、腰部を鉄棒に掛けた姿勢がふとんほしです。ちなみに、学習指導要領解説では「ぶら下がり」の一例として腹をかけたのぶら下がりを示していますが、腹を鉄棒に掛けると、腹式呼吸が困難になって苦しくなりますので、児童生徒には「おへその下を掛ける」と表現した方が適当でしょう。

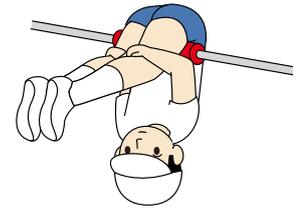
ふとんほしは、ぐるま回りの基本的な姿勢に大きく関係しています。前方支持回転の途中でも、腰を鉄棒に掛けたふとんほしの姿勢になっています。その時に、上体がリラックスしていることが大きな回転につながりますので、脱力してふとんほしの姿勢になることは、上手に回転するための重要なポイントになります。また、ふとんほしの姿勢から振動させて後方に回転して起き上がる動きは、逆上がりや後方支持回転の後半部分の動きと同じです。

支持回転技の技能向上のためにも、ふとんほしの姿勢でじゃんけんを楽しむ等の指導をとおして、小学校低学年のうちふとんほしの姿勢・逆さの感覚をしっかりと身に付けたいものです。

②かかえ込み回り（ダルマ回り）

かかえ込み回り（ダルマ回り）については、「基本となる動き」でも取り上げましたが、回転軸の固定が容易なために、児童の達成率が非常に高い技です（小学校中学年8学級で97.4%の達成率が示されている実態もあります）。

右の図のように、ふとんほしの姿勢で脇を締め、鉄棒に肘を着け、左右の手で左右の太腿を持つのがダルマ回りの基本的な姿勢です。「脇を閉め、鉄棒に肘を着け、左右の手で左右の太腿を持つ」ことを、実際に声に出して言うようにして、正しい姿勢を確認させます。



ふとんほし・かかえ

かかえ込み回りは、前方や後方といった回転方向、連続の回数、片足持ち、腕を交差し持つ足を変える（クロス）、肘支持のみでの回転（手離し）、多様なダルマ回りの組合せなど、様々なバリエーションが考えられます。また、前にも述べたように、前方支持回転や後方支持回転への発展が可能になります。

③後方片膝掛け回転

後方片膝掛け回転は前方かかえ込み回りと同様に、回転軸が固定しやすいため、補助で回転を経験することが容易な技です。たとえ中学生以降であっても、後方回転が不得意な生徒には、後方片膝掛け回転を取り上げてみてください。

後方片膝掛け回転の前に膝掛け振りを取り上げ、伸ばした足を振ること、腕の曲げ・伸ばしをタイミングよく行うことを指導します。併せて、補助での後方への膝掛け振り上がりも指導します。補助の方法は、先に図で示したとおりです。また、前方膝掛け回転へと発展させる際は、膝掛け振りから前方に上がる練習から入ります。その際、うまく上がれない児童生徒には、伸ばした脚を持ち上げるように補助をするとよいでしょう。前方膝掛け回転では、回転の前半で鉄棒を押して回転半径を大きくするために、鉄棒の握りは逆手にします。

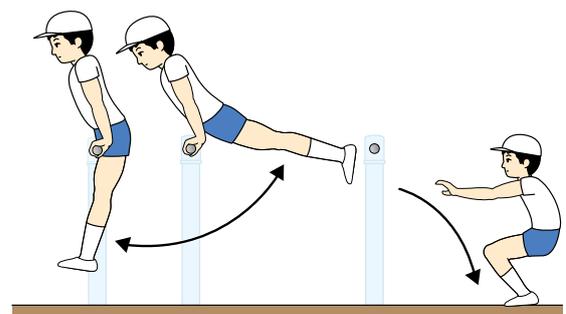
膝掛け回転とほとんど同じ運動経過をたどる運動が、もも掛け回転です。膝裏が痛くならないだけに、児童生徒によっては膝掛け回転よりももも掛け回転の方が行いやすいかもしれません。

④後方支持回転

後方支持回転につながる運動として、連続逆上がりや後方かかえ込み回り、後方膝掛け回転などがあります。後方への回転に慣れる運動と位置付けることができます。特に、低い鉄棒での逆上がりは、支持から回転を始めることができますし、後方支持回転に類似した感覚を味わうこともできますので、是非練習の一つとして取り上げてほしいです。

後方支持回転で回転の勢いを得るためには、後ろ振り跳び下りでの振動が有効です。高く・遠くに着地するように後方に目標物を置くなどの工夫がほしいものです。また、振動で足が鉄棒の前にくるまで支持の姿勢を維持すること、回転中は常にあごを胸に付ける（あごを引く）ようにしておくことが大切になります。この支持の姿勢とあごを引くことは、浮き支持回転にも生きてきます。

初歩の段階では、仲間の補助や補助具（チューブや帯など）で腰が鉄棒から離れないように固定することにより、回転に慣れていくことも大切です。

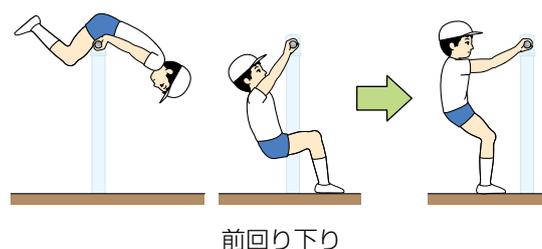


後方への振り下り

⑤前方支持回転

前方支持回転につながる運動の第一歩は前回り下りです。足が地面から離れた状態で前に回転することが怖いので、前回り下りに取り組めない小学生は、決して珍しいことではありません。したがって、マット運動での前回りの指導から、重ねたマットや跳び箱を準備して少し高い所からの前回りの練習へと発展させる方法が有効です。最初は高い所から下のマットに手を着き、その後に前転を行うという方法でかまいません。回転の勢いや鉄棒に逆さの姿勢で腹を掛けること、上体を回転させることを学習させるために、前回り下りで真下よりも後方への着地を高得点にするよう得点化して遊ぶことも有効です。高得点を取るためには、体を前に投げ出して回転の勢いを得ること、腰を曲げて鉄棒を挟むようにすることがポイントとなることを理解する必要があります。また、鉄棒を握りしめるのではなく、手のひらで鉄棒を押し指に掛けて引いたりする動きが大切だということにも気付かせることができますようにします。

後方支持回転の練習と同様に補助具を使って、回転開始時の上体の投げ出し（手の押し）や後半の鉄棒を挟んで上体を回転させることを練習することも大切です。



前回り下り

(3) 下り技

①両膝掛け振動下り（こうもり振り下り）

こうもり振り下りは、一見すると難易度・危険度（落下）の高い技のように見えますが、以下のように段階を踏むことによって、安全に技能を向上させることができます。

○両膝掛けの姿勢に慣れる

- ・鉄棒を持ったまま、片手だけ離して隣とじゃんけんして勝ったら1点
- ・両手を離して両手でじゃんけんして勝ったら2点

○逆立ちになって下りる

- ・上記のじゃんけんで、逆立ちになり下りることができたら1点追加

○手を着く位置を前にする

- ・手で前に歩く
- ・振動を入れる

○振り方の練習

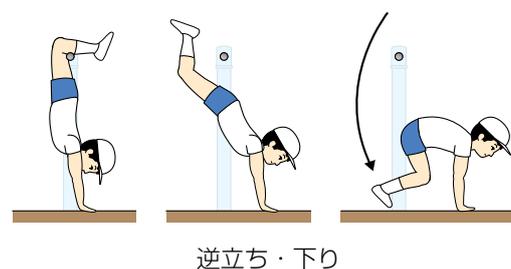
- ・手を振る
- ・頭を振る（視線を前に・後ろに）・腰の曲げ（手前）・伸ばし（前方）を意識する

○振りを大きくするために前方の目標物を意識させる

- ・しゃがんだ友達の手や体育館掲示物や運動場の壁を見る など

○前の方に手を着くことができるようになったら、手の所に足を下ろすようにする

逆立ちになる・前に歩いて下りるといった段階を小学校低学年で指導しておくと、中・高学年でのこうもり振り下りの学習は、振り方から始めることができます。

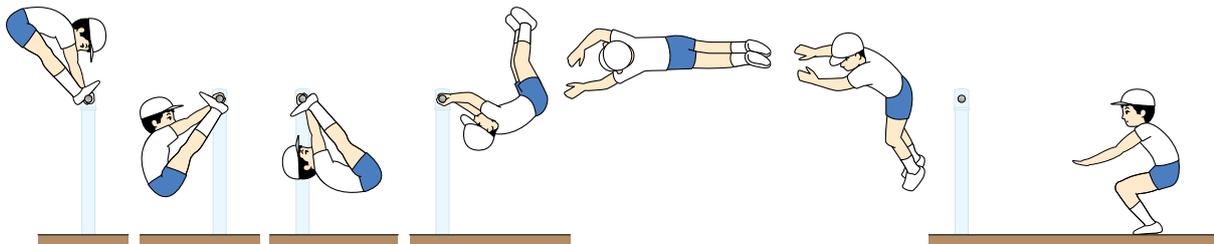


逆立ち・下り

②後方足裏支持棒下振り出し（グライダー）

開脚前屈立ちでセーフティマットの端を手で持ち、膝と肘を伸ばしたまま後方に倒れる動きを経験させることが、グライダー練習の第一歩になります。恐怖心から、膝や肘が多少曲がってもよいことにします。慣れてくれば膝や肘も伸びていくものです。

鉄棒で一応の動きができるようになれば距離を競ったり、着地で半ひねりを加えたりすることもできます。あくまで挑戦欲求のある児童生徒に対するオプションとして準備しておきます。



グライダー半ひねり

(4) 技の組合せ

鉄棒運動における技の組合せについては、学習指導要領の解説では、

【小学校】～上がり技、支持回転技、下り技やすでにできている技を選んで組み合わせること（高学年）

【中学校】～同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、いくつかの技を「上がる－回る－下りる」に組み合わせる行うこと

【高等学校】～同じグループや異なるグループの基本的な技、条件を変えた技、発展技の中から、技の組合せの流れに着目して、技の終末局面と次の技の開始局面が一連の流れをもつように「上がる－回る－下りる」で構成し演技すること

と示されています。いずれにしても、技の組合せを「上がる技」「回る技」「下りる技」で構成することに違いはありません。

その際、全ての技を一人で実施できればよいのですが、なかなかそうはいかないのが児童生徒の実態です。そこで、仲間の補助があってもよいことにすると、ほとんどの児童生徒が「上がる技」「回る技」「下りる技」という技の組合せの流れを経験することが可能になります。

一連の流れになるような技の組合せとしては、下のようなものが挙げられます。

- ・補助逆上がり → 補助での前方かかえ込み回り（ダルマ回り） → 前回り下り
- ・膝掛け振り上がり → 後方片膝掛け回転 → 両膝掛け倒立下り
- ・前方支持回転 → （1回の予備振動から）後方支持回転 → 棒下振り出し下り
- ・後方支持回転 → 前方支持回転 → 支持跳び越し下り

第3節 平均台運動

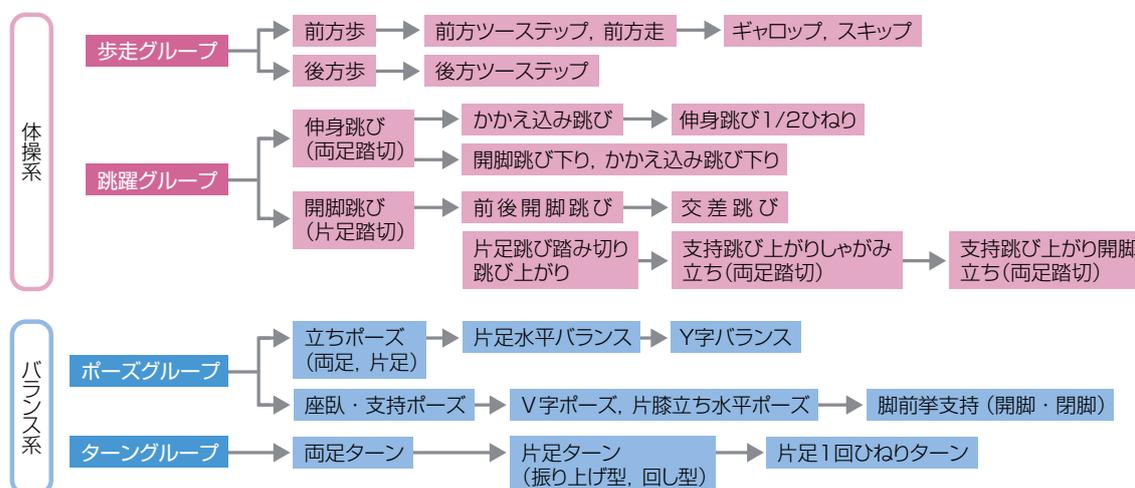
1. 運動遊びから技への指導体系

平均台運動は、高さのある、長く狭い台上で運動を行うことが特徴であり、バランスを保ちながら、あるいはバランスを崩さないように技を行わなければなりません。平均台の高さは心理的に、狭さは物理的に運動のバランスを保ちにくくする要因になります。

例えば、平坦なフロア上で行う直立歩行は、きわめて日常的な運動ですが、高い平均台上で歩く場合には、巧みさが必要となり、その技能を身に付けることが求められます。つまり、歩いたり、スキップしたりする日常的な運動も、平均台運動では技として学習の対象になるということです。平均台運動は中学校から行われますが、小学校の体育で走る、跳ぶなどの日常的な運動（遊び）は様々な領域で取り上げられており、また低学年での平均台を使った渡り歩きや跳び下りなどの運動遊び、あるいは中学年、高学年での体づくり運動領域でも平均台を使った体のバランスをとる運動や、体の柔らかさ及び巧みな動きを高めるための運動が例示されています。つまり、小学校で行った運動（遊び）、平均台を使った運動（遊び）の経験は、平均台運動の技の学習のベースになるのであり、平均台運動の指導においても、これらの運動を取り入れていく必要があるということです。

一方で平均台運動では、単にバランスを保ちながら技ができるというだけではなく、スムーズな、リズムミカルな、あるいはエレガントな動き方で技を実施することが、その出来映えを評価する基準となってきます。したがって、スポーツとしての平均台運動では、平均台上でバランスのとりにくい形態をもつ技を、滑らかに安定して行うことのできる技能として身に付け、高めることが求められます。

平均台運動の技は、「体操系」と「バランス系」に大別されます。体操系には、移動形式としての運動を主とする「歩走グループ」の技と、台上で跳び上がって着台する、またフロアから台上へ跳び上がった後、台上から跳び下りたりする技を含む「跳躍グループ」とがあります。一方、「バランス系」には、台上で様々なポーズを示して安定を保ったり静止したりする「ポーズグループ」、そして台上で両足、あるいは片足上で体の向きを変える「ターングループ」があります。それぞれの技は、系、グループ毎に上のように系統立てて示されます。このような系統付けを踏まえて、段階的に技の指導を行うことが大切です。



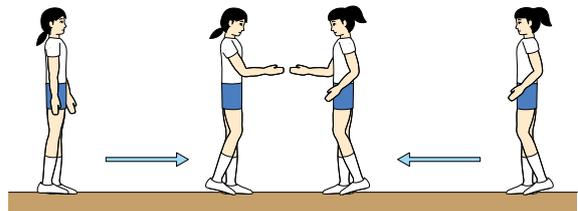
2. 基本となる動き

ここでは、平均台運動の技の学習を支えるベースとなる能力を身に付けるための運動を、基本となる動きとします。技の学習を支えるベースとなる能力には、「平均台の高さや幅に慣れるとともに、台上でバランスを保ったり、バランスが崩れたときに対応できる能力」「コントロールの範囲内で、自由にかつ安全に台から落下できる能力」「平均台運動の技の学習のために身に付けておくべき基本的な姿勢や動き方」を挙げることができます。これらの視点と、技の系統性を踏まえて、基本となる動きの例を示します。

<体操系>

(1) 歩走グループに関する動きの例

- 平均台上を前や後ろ、あるいは横向きで歩いたり、方向変換などを行います。またゲーム形式で（例えばじゃんけん陣取り）、歩いたり立ち止まったりします。
 - ・バランスを保って歩いたり止まったりできること、またバランスが崩れても簡単に落下しないように調整できるようにします。



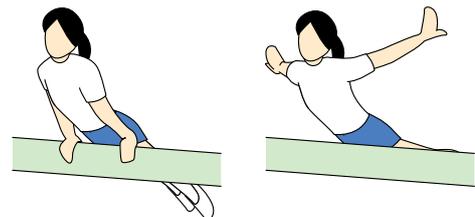
(2) 跳躍グループに関する動きの例

- 着地位置にマットやセーフティマットを敷き、平均台上から、前後あるいは左右方向へ、また様々な向きやポーズで安全に跳び下りたり、安定した着地姿勢をとったりします。
 - ・台上から跳び下りて、コントロールの範囲内で危険のないよう安全を確保できる動き方を身に付けます。これは他のグループの動きでも、バランスの崩れへの対処法の一つとして重要です。その上で、着地の準備をして安定した着地姿勢がとれるようにします。

<バランス系>

(1) ポーズグループに関する動きの例

- フロアのライン上、あるいは低い平均台で、上体をまっすぐに保ち両足立ち、片足立ち、つま先立ちの姿勢をとったり、しゃがんだりします。
 - ・立ちポーズのベースとなる姿勢を保持してバランスを保てるようにします。また、バランスの崩れに対して体を動かして対応できるようにします。
- 平均台上で正面支持、背面支持の姿勢をとります。また、正面支持から片足をまたいだり、座位や手、膝を台に着いた姿勢で前後に移動したりします。
 - ・座ポーズのベースとなる姿勢がとれるようにします。また、同じ姿勢で移動したり、あるいは姿勢を変化させることでバランスを保ったり、バランスの崩れに対応できるようにします。



(2) ターングループに関する動きの例

- フロアのライン上,あるいは低い平均台で,両足立ちやつま先立ちのポーズから左右に方向変換します。
 - ・両足ターンのベースとなる姿勢で,バランスを保ったり,バランスの崩れに対応しながら方向変換できるようにします。

以上のように例を挙げましたが,どのような能力を身に付けるのかを踏まえた上で,基本となる動きやそのバリエーションを工夫し,生徒が楽しく取り組めることが大切です。

3. 技能指導の要点

ここでは,各グループの基本的な技(中学校第1学年及び第2学年)を中心に,目標となる動き方や技術的なポイント,練習方法,条件を変えた技,発展技などについて示します。

段階的な指導を考える場合には,比較的バランスを保ちやすい技から,次第にバランスが保ちにくい技を取り上げていくことで,徐々にバランスを保つ動き方を身に付けていくことができます。また,体操系であれば歩走グループから跳躍グループ,バランス系であればポーズグループ(立ちポーズ)からターングループの技に取り組むような学習も考えられます。

平均台上で行う技の多くは,フロアに引かれたライン上や低い平均台上で行うことができます。平均台上での運動が怖いと感じる生徒に対しては,フロアのライン上,あるいは低平均台上で安心して正しい動き方を身に付けることです。併せて,バランスの保ち方,崩れへの対応能力を身に付けることで,平均台上での技に怖がらず積極的に取り組めるようになることができます。

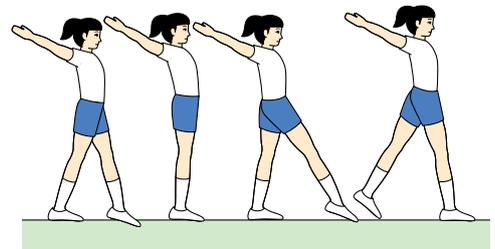
<体操系の技の指>

(1) 歩走グループ

①前方歩,後方歩

○目標となる動き方

- ・片足に体重をかけ,もう片方の足先(足の内側)で台の側面をこするようにして動かし,その足先で台上の面を確認しながら足を台に置きます。その際に進行方向に体重を移動します。これを左右交互にリズムカルに行い,前方,後方に歩きます。



- ・体はまっすぐに保ち,背すじを伸ばします。両腕は横に水平程度に上げるのを標準とし,肩や腕が左右に傾かないようにします。首や背中,腰は前屈しないで視線を台の前方に向けるようにします。

○練習方法

- ・フロアのライン上で姿勢よく体重移動のできる動き方を身に付けるようにします。
- ・低い平均台の上で前方歩,後方歩を行います。足先で台の横,台上を確認するようにします。
- ・平均台で前方歩,後方歩を行います。必要に応じて台の下に補助者が立ち,補助者は手をつないで一緒に移動します。

○条件を変えた技

- ・かかとを着かないで,はずみをつけて,あるいはしゃがみ立ちの姿勢で前方歩や後方歩を行います。
- ・横向きに足を交差させながら歩きます。姿勢やバランスが崩れないようにします。

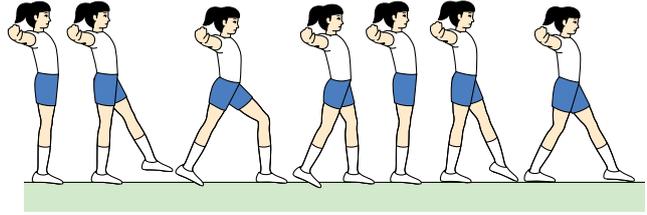
○発展技

- ・前方走:ツーステップの練習も踏まえた上で,安定してリズムカルな走運動を行います。

②前方ツーステップ

○目標となる動き方

- ・片足を前に出し、前足で軽く前上方に踏み切った際に後ろ足も台から離します。空中で後ろ足を前足に軽く触れ、後ろ足、前足の順にリズムカルに着台します。後ろ足を前に踏み出して次の前足とし、同じ動き方でリズムカルに行います（後方ツーステップはこの逆）。



○練習方法

- ・最初は足の運びのリズムを学習し、徐々にリズムカルで弾みのあるツーステップが行えるようにします。フロアのライン上で行えるようになったら、低平均台、平均台で行います。バランスを保ったり、バランスの崩れに対応したりできるようにします。

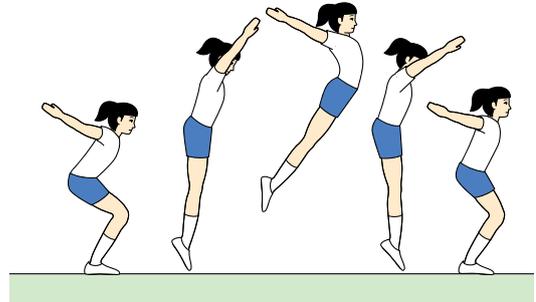
○発展技：スキップやギャロップを行います（リズムカルに実施するようにします）。

(2) 跳躍グループ

①伸身跳び（両足踏切）

○目標となる動き方

- ・台上で足を前後に構えた姿勢から両腕を振り上げながら、上（やや前方）に両足踏み切りでジャンプして伸身姿勢を示し、ぶれのない安定した着台を行うようにします。着台の際には柔らかく膝を曲げて衝撃を吸収するようにします。



○練習方法

- ・平均台上を小さな伸身ジャンプのリズムカルな連続で前に移動します。
- ・フロアのライン上、低平均台上で小さな伸身跳びから徐々に大きな伸身跳びを行うようにします。いずれも空中での伸身姿勢と安全でバランスを保てる着台を意識して行うようにします。同様にして平均台上で伸身跳びを行うようにします。

○条件を変えた技

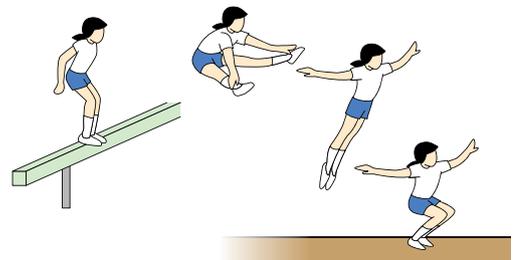
- ・空中局面で足を前後に入れかえて着台します。連続して行うこともできます。
- ・伸身跳びで着台した後にスムーズにしゃがみ立ちの姿勢になります。

○発展技：かかえ込み跳び、伸身跳び1/2ひねりを行います。

②開脚跳び下り

○目標となる動き方

- ・台に対して横向きの姿勢から、あるいは台の端に外向きで足を前後に構えた姿勢から、腕を振り上げながら両足で強く踏み切り、空中でバランスのとれた左右開脚のポーズを明確に示し、体を伸ばして安定した着地を行うようにします。



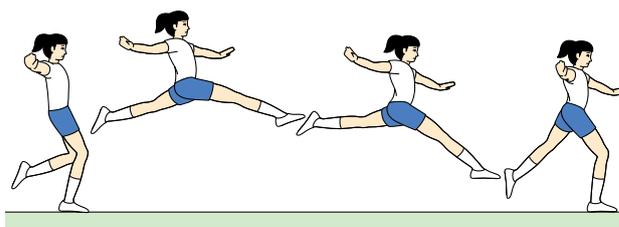
○練習方法

- ・伸身跳び下りを行います。空中で明確な伸身姿勢を示し、安全に着地します。
- ・踏み切りの後、空中で軽く開脚姿勢をとって着地します。徐々に明確な開脚姿勢が示せるようにします。踏み切った勢いを使って脚を開く、あるいは腰をすばやく曲げるように意識して行います。

③開脚跳び(片足踏み切り)

○目標となる動き方

- ・前方歩もしくは走から膝を伸ばして脚を上げながら、片足を大きく振り出し、もう片方の足で上方向に踏み切って空中で明確な前後開脚姿勢を示し、振り出した足で安定した着台を行うようにします。



○練習方法

- ・前方歩から膝を伸ばして大きく脚を前に振り出し、もう片方の足で軽く踏み切って、振り出した足で着台し、その後に踏み切り足も着台します。着台の際には、膝や足首を柔らかく使って衝撃を吸収するとともに、バランスを保つように注意します。
- ・徐々に踏み切りを強く行い、空中局面を大きくするとともに、前後の脚を挙げて開脚度を広げていきます。安全な着台が大前提なので、技能段階や目的に応じて平均台や低平均台、あるいはフロアのライン上などの場を使い分け、安全かつ効果的に練習を進めます。

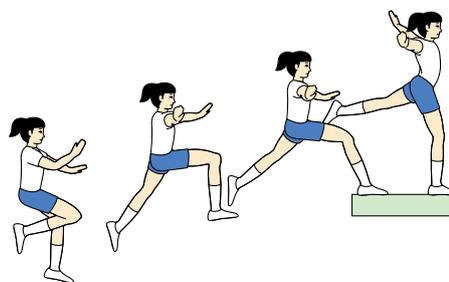
○発展技：交差跳び

- ・片足踏み切りを行った後に空中で足を前後に入れ替えて、後ろ足、前足の順に着台します。空中局面では、両脚を伸ばして行うことも、両膝を曲げて行うこと(ねこ跳び)もできます。

④片足踏み切り跳び上がり

○目標となる動き方

- ・平均台の延長線上に立ち、助走してから踏切板を片足で踏み切り、もう片方の足を振り上げて着台します。着台を確認しながらその足に体重を移動するようにします。



○練習方法

- ・最初は、縦に連結した高さ50cm程度の跳び箱の上に、助走から片足踏み切りで駆け上がるようにして跳び上がります。リズムよく跳び上がり、左右のバランスを保って安定して停止できるような動き方を身に付けます。
- ・次に、同じ高さの低平均台上への片足踏み切り跳び上がりを行います。
- ・最終的には高い平均台で行いますが、手をつないだ補助者に一緒に移動してもらい、必要に応じて、バランスの崩れを補助してもらおうと、安心して技に取り組むことができます。

○条件を変えた技

- ・平均台の斜め横から片足踏み切り跳び上がりを行います。左足踏み切りであれば、一般に平均台に対して斜め左側から入るようにします(踏切板を用いて行います)。

○発展技：支持跳び上がりしゃがみ立ちや支持跳び上がり開脚立ちを行います。

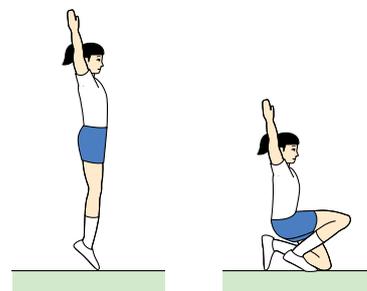
<バランス系の技の指導>

(1) ポーズグループ

①立ちポーズ(両足)

○目標となる動き方(姿勢とバランス保持)

- ・足を前後に構え、両腕を上挙げた直立位でつま先立ちになり、バランスを崩さないよう姿勢を保持します。
- ・足を前後に構え、両腕を上挙げたしゃがみ立ちになり姿勢を保持します。



○練習方法

- ・姿勢やバランスが崩れる場合には、低平均台などで補助者をつけて行います。
- ・鏡の前でポーズをとることで、姿勢を確認してみます。

○条件を変えた技

- ・腕の位置、足の位置を工夫した両足立ちポーズで姿勢を保持します。



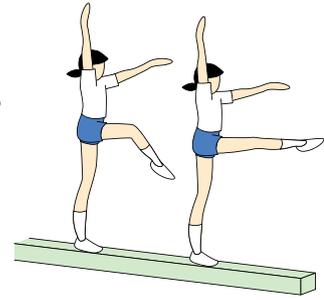
②立ちポーズ(片足)

○目標となる動き方(姿勢とバランス保持)

- ・直立位で片足を上げたポーズでバランスを崩さないように姿勢を保持します。上げる脚の高さは水平ぐらいまでの範囲で、膝を曲げて、伸ばしても行うことができます。

○練習方法

- ・上げる脚は、徐々に高い位置で保持できるようにします。
- ・姿勢やバランスが崩れる場合は、左右に補助者をつけて行うようにします。
- ・鏡の前で行い、ポーズを確認するようにします。

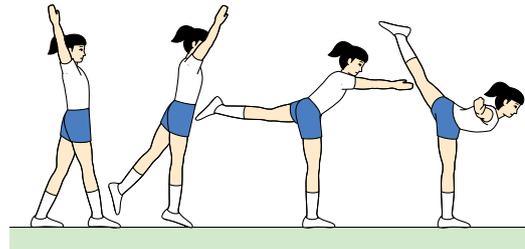


○条件を変えた技

- ・直立位で、腕、脚の位置や姿勢を変化させた片足立ちポーズを行います。

○発展技:片足水平バランス

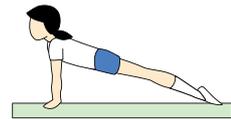
- ・直立位から片足を後ろに上げ、上体を前に傾けていきます。上げた脚と上体が水平になるようにして、バランスが崩れないように姿勢を保持します。両腕は横か後ろに挙げます。



③座臥・支持ポーズ

○目標となる動き方(姿勢とバランス保持)

- ・正面支持臥:両手を台上に置き両腕は伸ばし、両足の甲を台上について腰を伸ばした正面支持臥のポーズで、バランスが崩れないように姿勢を保持します。
- ・座ポーズ:平均台上に後ろに両手をついて、両膝を曲げて座った姿勢から、片方の脚を伸ばして高く上げたポーズでバランスが崩れないように姿勢を保持します。手を台から離して行うこともできます。



○条件を変えた技

- ・正面支持臥で片手や片足を上げるなどのポーズで姿勢を保持します。
- ・両手を後ろについて座った姿勢から、膝を曲げて両足を上げたり、片方の脚を垂直まで挙げるなどのポーズで姿勢を保持します。

○発展技

- ・片膝立ち水平支持ポーズ:片膝を台上に置き、もう片方の脚を後方水平に上げた両腕支持臥のポーズで、バランスが崩れないように姿勢を保持します。
- ・V字ポーズ:後ろに両手をついて、両膝を曲げて座った姿勢から、両膝を曲げて脚を上げ、上げきったところで両膝を伸ばし、上体と両脚がV字になったポーズでバランスが崩れないように姿勢を保持します。両手を台から離して行うこともできます。

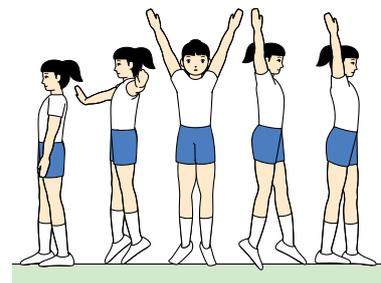


(2) ターングループ

①両足ターン

○目標となる動き方

- ・足を前後に構えた両足立ちから両腕を上げ、つま先立ちになりながら1/2ひねりを行います。体を上に伸ばすようにして、ターンの軸やバランスが崩れないように注意します。ひねりの方向は左右どちらでも安定して行えるようにします。



○練習方法

- ・フロアのライン上や、低平均台上、平均台上で両足ターンを行います。ターンの軸が崩れないよう注意します。

○条件を変えた技

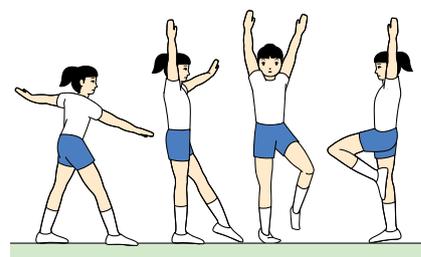
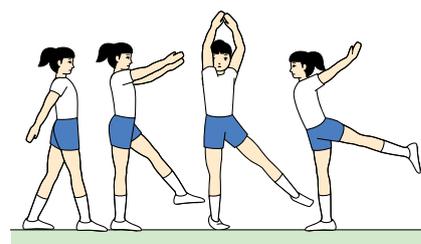
- ・しゃがみ立ちで両足ターンを行います。ターンの際には、つま先立ちになるようにします。

②片足ターン

片足ターンには、体の正面が先行する「正ターン」と、背面が先行する「逆ターン」とがあります。また、脚の動かし方によって「振り上げ型」と「回し型」に区別されます。

○目標となる動き方

- ・「振り上げ型」：足を前後に構えた縦向きの直立姿勢から、前足に体重を乗せ、後ろ足を前に振り上げながら両腕を上げます。その際に前足はつま先立ちにして、その足を軸に1/2ひねりを行います。ひねりが完了したら、振り上げた足を軸足の後ろまたは前に置きます。
- ・「回し型」：「振り上げ型」と同じ開始姿勢から、前足に体重を乗せ、前足をつま先立ちにしてターンの軸をつくると同時に、後ろ脚の膝を曲げて引き上げ、その膝をターン方向に水平に回しながら1/2ひねりを行います。ひねりが完了したら、回した足を軸足の後ろまたは前に置きます。



○練習方法

- ・フロアのライン上や、低平均台上で片足ターンを行い、動き方を身に付けてから平均台上で行います。ターンの際につま先立ちになること、腕や体を引き上げながら体のラインを一直線に保ち、ターンの軸が崩れないように注意して練習を行います。また、ターンを一気に行い、バランスを崩さないように終了姿勢をとるようにします。

○条件を変えた技

- ・横向きしゃがみ立ちで片足ターンを行います。ターンの軸足は、膝を曲げてつま先立ちになり、もう片方の脚は伸ばして「回し型」の要領で、水平方向に回しながらターンを行います。

○発展技：片足1回ひねりターンを「回し型」の要領で行います。

<技の組合せ、演技構成について>

(1) 技の組合せや演技構成の捉え方

「上がる－なかの技－下りる」という枠組みを基本として考え、技の静止や組合せの流れに着目したり、同じグループや異なったグループの技を組み合わせたりします。スムーズな組合せのために、前の技の終末局面と次の技の開始局面を一連の流れをもつような動き方を工夫したりしながら、組合せや演技構成を行います。また、その前提として、単独の技の技能を身に付けることが主要となる学習場面においても、いくつかの技や動きを一連の流れの中で実施するような課題に取り組んでおくとうよいでしょう。

(2) 演技構成の例

- 片足踏み切り跳び上がり－前方歩からツーステップ－伸身ジャンプからしゃがみ立ちポーズ（静止）－しゃがみ立ち両足ターン－両腕で支持して台をまたいで座り、両手を後ろにつき両脚を伸ばしてV字ポーズ（静止）－しゃがみ立ちから立ち上がる－片足ターン－両足ターン－片足立ちポーズ－前方走から開脚跳び下り

こうした例は、技や組合せの順序を、一連の演技として記述したものです。実際には、例えば「前方歩からツーステップをして直ちに伸身ジャンプからしゃがみ立ちポーズになる」などのように、二つ以上の技をスムーズに組み合わせることも、「ツーステップをして一度間をおいてから伸身ジャンプを行う」などのように、前の技の終了姿勢をしっかりと示してから次の技に入ることもできます。このような技と技とのつなぎ方や、演技全体としての構成の仕方を工夫することが重要です。生徒の技能に応じた演技の構成、実施となるよう、生徒同士の教え合いを活用しながら学習が行われるようにします。

第4節 跳び箱運動

1. 運動遊びから技への指導体系

跳び箱運動の学習では、個々の技の技術的特徴に応じた助走や踏み切り、着地を含めた、全体としての一連の動き方を身に付け、それらを安定して、滑らかに行うことが求められます。そのためには、技の系統性に着目した体系的な指導が大切になってきます。

小学校低学年の跳び箱を使った運動遊びでは、踏み越し跳び、支持でまたぎ乗り・またぎ下り、支持で跳び乗り・跳び下り、馬跳びやタイヤ跳びを楽しく行う中で、踏み切り、手の支えや着地などの、技に必要な動き方のベースとなる技能を身に付けていきます。

跳び箱運動の技は、切り返し系と回転系に大別されます。切り返し系の技では、足で踏み切って着手するまでの体の回転方向が、着手後には逆方向に切り返し安全に着地します。回転系の技では、足で踏み切った後、着地するまで同じ方向に回転して着地します。

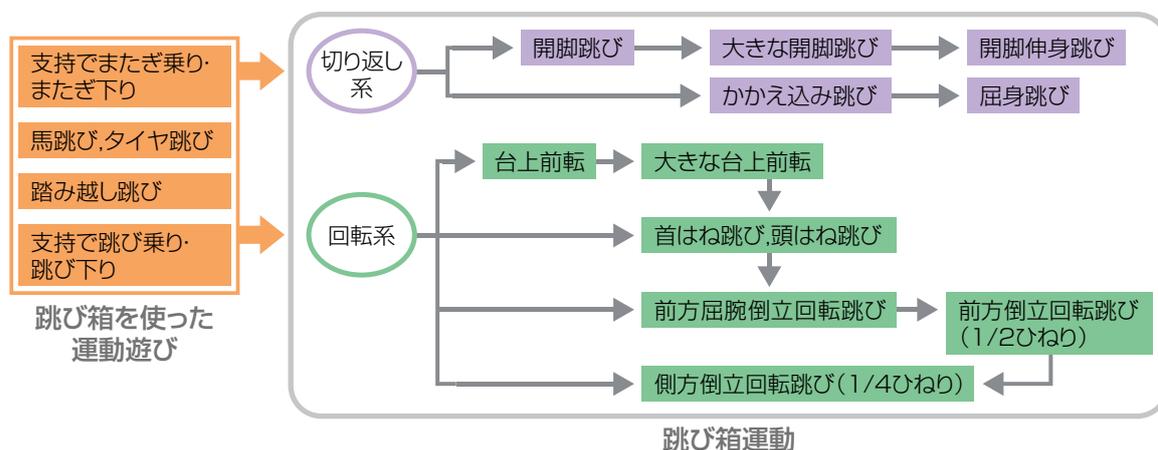
(1) 切り返し系の技の学習と指導

切り返し系の技の実施は、小学校中学年で基本技である開脚跳びの学習を踏まえ、着手における手の突き放しと有効な切り返しを身に付け、安全な着地ができるようにします。次に、大きな開脚跳びやかかえ込み跳びなどの学習では、雄大で美しい第二空中局面を表現できるようにしながら、開脚伸身跳びや屈身跳びに取り組んでいくようにします。

(2) 回転系の技の学習と指導

回転系の技は、着手後に前転を行うもの（台上前転）、着手後に首や頭を跳び箱上に着いて腰の曲げ伸ばしを行うもの（首はね跳び、頭はね跳び）、手で支えて倒立回転跳びを行うもの（前方倒立回転跳び、側方倒立回転跳び）に分けられます。それぞれ異なった経過と技術的な特徴をもつこれらの技は、跳び箱運動の中では、台上前転→はね跳び→倒立回転跳びといった順序で学習と指導が展開されます。教師はそれぞれの跳び方の特徴をよく把握した上で指導する必要があります。また、はね跳びや倒立回転跳びでは、切り返し系と同様に雄大で美しい第二空中局面への指導も重要です。

跳び箱を使った運動遊びと跳び箱運動の技は、以下のように系統的に関係付けられます。その指導の流れを示します。



2. 基本となる動き

ここでは、技の学習のベースとなる能力を身に付ける運動を、跳び箱運動における基本となる動きとして捉えます。跳び箱運動の技は一般に、助走→踏み込み→踏み切り→第一空中局面→着手→第二空中局面→着地という運動経過をたどります。技の学習のベースとなる能力として、大きく「助走から踏み切り」、「着手」、「着地」の三つの要素を挙げることができます。そしてこれらを、全体の一連の流れとして行えることが必要になります。

まず「助走から踏み切り」については、助走と両足踏み切りをリズムカルに組み合わせ、両足踏み切りを効果的に行い、踏み切り後には空中前方に跳び出していけるような能力が必要です。そのための基本となる動きとして、最初は助走距離を長くしないで、2～3歩踏み出して、踏切板を両足で踏み切り、踏切板の前に置いたマットに着地したり、踏切板を壁の手前に置いて、両足踏み切りから壁に両手を着いてから着地するようにします。また、助走から両足踏み切りがうまくできない場合には、フープなどにおいて、片足跳びや両足跳びを組み合わせで行うような課題を設定します。リズムよく助走から両足踏み切りができるようになったら、短い助走から両足踏み切りで、ロールマット上や、縦に連結してある跳び箱（上にマットを敷いておくと安心感をもって取り組めます）などに支持してまたぎ乗りをします。それによって助走から踏み切り、前方にとび出して第一空中局面までの一連の流れがうまく行えるようにします。

次に「着地」については、第二空中局面から着地の準備をして、安全に衝撃を吸収して足で着地できるような能力が必要です。高い所から跳び下りて両足で着地することを怖がる場合には、ろくほく 肋木などからセーフティマット上に自由に、かつ安全に跳び下りる経験も必要です。安全な跳び下りに慣れたら、跳び箱からいろいろなポーズで、またはねらった所へ、あるいは遠くに、安全に柔らかく両足着地できるようにします。その際、着地の準備ができているかどうかも大切です。跳び箱の高さは、課題によって調節するようにします。

「着手」については、切り返し系の技と回転系の技でベースとなる能力も異なってきますが、まずは両手で体重を支えたり、手で支えて体を移動できることが前提となります。そのために様々な動物歩き、かえるの足打ち（手を着いて足と腰をもち上げて空中で足を打つ）などの課題が挙げられます。

(1) 切り返し系の技の「着手」に関連して

手で突き放すような動き方のベースとなる能力が大切です。そのための基本となる動きとして、腕立て伏臥姿勢でジャンプ（両手両足を同時に地面から離し、同時に着地する）したり、ジャンプして前に移動する、ジャンプして上体を起こし足だけで着地するような課題が挙げられます。また、踏み切り、着手、着地を一連の流れとしてとらえれば、ウサギ跳び（両手、両足を交互に着きながら前進する）は、基本となる動きとして重要になります。単に手足を交互に着くだけでなく、次第に手で突き放して、手が離れてから足で着地したり、手を着いた位置より足が前になるようにしていきます。また馬跳びやタイヤ跳びなども踏み切り、着手、着地の一連の流れをもった動きです。連続して行うことで、踏み切り、着手、着地のリズムも身に付けることができます。

(2) 回転系の技の「着手」に関連して

手を着いた後に逆位を通過して体が回転するので、逆さまになった姿勢でもしっかりと両腕で体を支えられる能力が大切です。そのためにマット運動の前転や、助走から両足踏み切りで積み上げられたマット上に前転をします。そこでは、手を着いた後に両腕でしっかり支え、頭から転がるようにします。

それぞれの回転系の技に必要な着手の仕方とその段階的な習得については、「3. 技能指導の要点」で具体的に示します。

基本となる動きは、器械・器具を使つての運動遊びの中で、あるいは跳び箱運動の授業で、技の学習に入る前段階で取り上げられますが、ドリル的な反復をするのではなく、児童生徒が跳び箱の技に積極的に取り組めるように、場の設定の工夫などを通して楽しく行えるような雰囲気づくりが望まれます。一方で、何のために基本となる動きを行うのか、その動きをどのように行うのかを明確に児童生徒に伝えることも大切です。

3. 技能指導の要点

(1) 切り返し系の技の指導

①開脚跳び

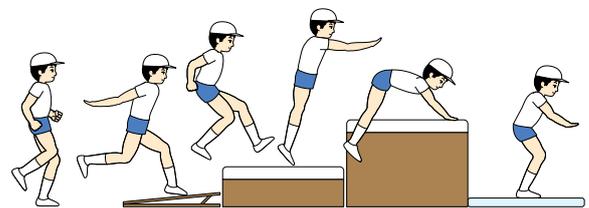
開脚跳びが苦手な児童生徒は、跳び箱に対して恐怖心をもっている場合が少なくありません。その際には、どのような恐怖や不安を感じているのか、教師は児童生徒の動きを観察したり、対話したりすることによって把握し、個に応じた指導を行うことが大切です。

○基本となる動きや予備的な動き

- ・ウサギ跳び:手→足→手のスムーズでリズムカルな連続ができるようにします。
- ・馬跳び(普通の馬跳び, 連続馬跳びや, 馬となる仲間の少し手前にラインを引き, 助走してそのラインから踏み切って馬跳びなど)を行い, 切り返し系の技の基本的な動き方やリズムを身に付けます。

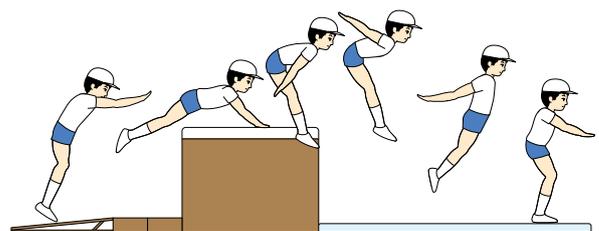
○開脚跳びの実施

- ・助走から踏切板を片足で踏み込み, 低い跳び箱を両足で踏み切って開脚跳びを行います。助走から着地まで一連の動き方を身に付けます。
- ・開脚跳びで跳び越えることが難しい児童生徒に対し, 踏み切り後に腕や腰を支えたりする補助を行い, 全体の動き方の流れをつかめるようにします。
- ・補助なしで, 助走から着地まで一連の流れで安全に開脚跳びを行います。



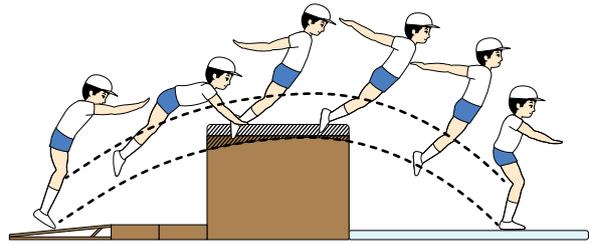
○開脚跳びの技能向上のために

- ・手, 腕の操作は初期の「支えて体を前移動」から, 次第に「突き放し, 切り返し」が行えるように指導することが大切です。
- ・開脚跳びで遠くへ着地したり, 第二空中局面(着手してから着地までの空中局面)で一定の高さのゴムひもを越えるなど, 手の突き放しが現れるような課題を設定します。
- ・着手位置を少し手前にしたり, 少し腰の位置を高くして着手しても, 上体を起こすようにして, 切り返しを伴う手の突き放しを身に付けるようにします。
- ・足で強く踏み切って, 手で強く突き放して明確に切り返す「大きな開脚跳び」を行います。
- ・開脚跳びの指導では, ただ安全に跳び越えられるだけでなく, 手の突き放しをしっかりと身に付けることが大切です。早めに着手して, すばやく上方向に突き放すことで, 雄大な第二空中局面が得られるようになります。それが開脚跳びのよりよい動き方(出来映え)になります。また, 手の突き放しは, かかえ込み跳びなどを学習する前提にもなります。



○発展技:開脚伸身跳び

- ・目標となる動き方と技術的ポイント:踏み切り後にやや低めに入り,体を伸ばして早めに着手します。上体を起こしながら,上方向に手でしっかりと突き放し,第二空中局面で開脚伸身姿勢になって着地します。
- ・練習方法と段階:最初は足や腰の位置が高くないように注意して踏み切り,着手後に開脚して腰を伸ばして胸を張った姿勢(膝を曲げてよい)になるような開脚跳びを試みます。徐々に着手するときの腰の曲げを少なくしていきます。このような手の突き放し方が身に付いたら,第二空中局面で明確な開脚伸身姿勢が示せるようにしていきます。セーフティマットを置いて安全かつ効果的に学習できるように注意します。



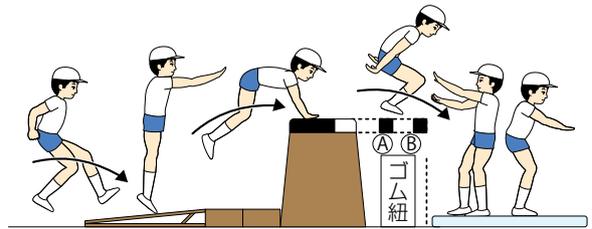
②かかえ込み跳び

○基本となる動きや予備的な動き

- ・ウサギ跳び(地面や色々な地形で)で両手の突き放しが見られるようにします。
- ・助走から両足踏み切りを行い,跳び箱に手を着いて足で跳び乗ります。手で突き放し,膝を曲げて胸の方に引き寄せ,両足で跳び箱に乗れるようにします。

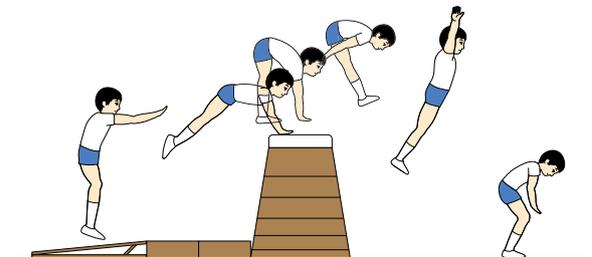
○かかえ込み跳びの実施

- ・二台の跳び箱の間にゴムひもを張り,助走,踏み切りから跳び箱上に手を着いて,かかえ込み跳びでゴムひもを跳び越します。手で支えたままで越えるのではなく,手の突き放しでゴムひもを越えるようにします。ゴムひもの高さは,児童生徒の技能によって調節します。
- ・横向きの跳び箱で,着地位置にセーフティマットを積み上げてかかえ込み跳びを行います。着地位置が高く柔らかいことで,安心して跳ぶことができます。
- ・かかえ込み跳びの実施:最初は横向きの跳び箱で補助者が腕を支えるなど,安全に技能が身に付けられるよう配慮します。安全にかかえ込み跳びができるようになったら,ゴムひもなどを目印にして高さ,距離のある第二空中局面が示せるようにします。跳び箱を縦向きにして行うこともできます。



○発展技:屈身跳び

- ・目標となる動き方,技術的ポイント:両足踏み切りの後,膝を伸ばしたままで着手し,手の突き放しと足のすばやい引き寄せで屈身姿勢をとります。腰の位置が高くなるので前のめりにならないよう,突き放す際の切り返しも重要です。第二空中局面で明確に屈身姿勢を示し,安全に着地します。



- ・練習方法と段階:助走から両足踏み切り,着手を行い,手で突き放して膝を伸ばした屈身姿勢で跳び箱上に足で乗ります。前のめりにならないよう,上体を起こして乗れるようにします。この動き方が安定してできるようになったら,かかえ込み跳びと同じ順序で練習することができます。特に,前のめり姿勢で着地するような場面での安全確保に注意が必要です。

(2) 回転系の技の指導

① 台上前転

○ 基本となる動きや予備的な動き

- ・ 助走から両足踏み切りで、積み上げたマット上（50cm程度の幅になるよう二本のラインを引いて目印にします）にスムーズに前転を行うようにします。
- ・ 二台跳び箱を連結し、手前の跳び箱から前転を行い、マット上に着地します。

○ 台上前転の実施

- ・ 開脚跳びと同じ場の設定（踏切板、低い跳び箱、跳び箱の連結）での助走、踏み込み、踏み切りから台上前転を行います。
- ・ 助走から両足で踏み切り、縦向きの跳び箱で台上前転を行います。両側に補助者が1名ずつ立ち、踏み切り後に足を持ち上げたり、横に落下しないよう支えたりします。

○ 台上前転の動き方のポイント

- ・ 両足で踏み切って腰を引き上げ、しっかり手で支えて頭（後頭部）を着きます。
- ・ 背中を丸くして滑らかに台上を転がります。転がるスペースが確保できるように、着手する位置を調節します。
- ・ 踏み切りで腰を高く引き上げ、台上前転ができるようにします。



○ つまずきへの対応や安全確保

- ・ 踏み切りや腰の引き上げが不十分な場合は、跳び箱を少し低くして、踏み切り後にしっかりと腰を引き上げてスムーズに前転できるようにします（補助者を付けてもよい）。
- ・ 初期の段階では、着地の際に顔を膝にぶつけないよう、脚を少し開いて着地するなどして、安全に注意して行います。
- ・ 児童生徒が恐怖心や痛さを訴える場合は、跳び箱上にマットをかぶせる、跳び箱の下（横）にマットを敷くなどの配慮が必要です。また、基本となる動きや予備的な動きが安心して十分に行えるようにします。

○ 大きな台上前転の実施

- ・ 踏み切りでしっかりと膝を伸ばします。
- ・ 腰を高く引き上げて、勢いのある前転にします。
- ・ 少し高い跳び箱で、強く踏み切って大きな台上前転を行います。大きな台上前転は、台上前転で膝を伸ばして行います。また、はね跳びに必要な姿勢や動きのベースとなる能力（着手後に膝を伸ばして腰を曲げ伸ばす）を身に付けておくことも大切です。



② 首はね跳びと頭はね跳び（可能であれば着地場所はセーフティマット使用が望ましい）

ア 首はね跳び

○ 予備的な動き

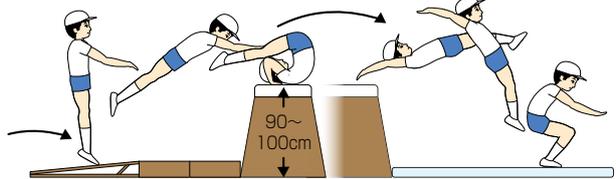
- ・ マット上で仰向けの屈身姿勢になり、腰の反動的な曲げ伸ばし（はね動作）を用いてはねおき、両足で立ちます。両側の補助者と手をつなぎ、はねおきに合わせて腕を引き上げてもらいます。実施者が回転しすぎないように、補助者は十分安全に注意して行います。



- ・マットに手を着いた仰向けの屈身姿勢から、勢いよく腰を反らしてブリッジ姿勢になります。腰を反らす動きに合わせて腕と肩を勢いよく伸ばします。
- ・二台つなげた跳び箱で、あるいはステージ上から着地位置に首はね跳び下りを行います。腕でしっかり体重を支え、はね動作に合わせて勢いよく腕と肩を伸ばします。

○首はね跳びの実施

- ・開脚跳びと同じ場の設定（踏切板、低い跳び箱、跳び箱の連結）で、首はね跳びを行います。跳び箱の両側に立った補助者に、肩と腰を支えてもらい、安全に着地します。
- ・助走、踏み切りから首はね跳びを行います（最初は上述の補助を受けて行う）。
- ・あまり早い時期に、真上にはね動作をしないよう、跳び箱上の支持面より腰が前を出てからはね動作を行うように注意します。
- ・前上方に向かってはね動作と腕の伸ばしを行い、第二空中局面で体を反った伸身体勢になります。跳び箱の先にゴムひもを張り、はね動作の方向をわかりやすくするのも効果的です。



イ 頭はね跳び

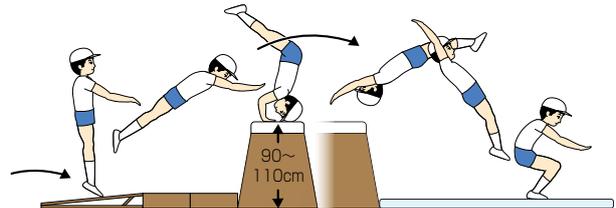
○予備的な動き

- ・マット上で頭倒立になり、腰の曲げ伸ばしをします。背中が丸くならないように注意します（補助を付けて行ってもよい）。
- ・2台つなげた跳び箱、あるいはステージ上から頭はね跳び下りをします。



○頭はね跳びの実施

- ・助走、踏み切りから頭はね跳びを行います。首はね跳びと同じように補助します。
- ・支持面と腰の位置関係、はね動作の方向、腕の操作は首はね跳びと同じです。はね動作を早く行くと、跳び箱上に落下する危険性があるので、特に安全に注意します。
- ・伸身体勢の雄大な第二空中局面と安全な着地ができるようにします。



○頭はね跳びのバリエーション

- ・踏み切りを強くして腰をしっかりと引き上げ、腰の曲げ伸ばしはあまり強く行わないようにします。
- ・頭にあまり体重をかけないようにして、腕の支えと伸ばしを強く行うようにします。

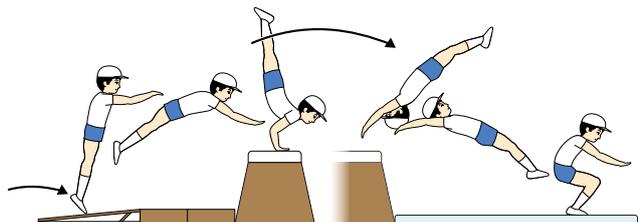
③前方屈腕倒立回転跳び

○予備的な動き

- ・上記の頭はね跳びのバリエーションを行います。
- ・積み上げたセーフティマットに向かって助走から両足で強く踏み切り、腕を曲げた倒立姿勢になってセーフティマット上に背中から倒れるようにします。徐々に、腕で体重を支えた後に腕を伸ばせるようにします。

○前方屈腕倒立回転跳びの実施

- ・頭はね跳びのバリエーションを踏まえ、頭は跳び箱の前に出して屈腕支持になり、腰は軽く曲げ伸ばすようにして前方屈腕倒立回転跳びを行います。最初は、安全確保のために首はね跳びなどと同じように補助してもらいます。



- ・踏み切りの際の脚の振り上げを強く行い、腰の曲げ伸ばしをしないで、伸身での前方屈腕倒立回転跳びを行います。腕でしっかり支え伸ばして、安全に着地します。

○発展技：前方倒立回転跳び

- ・積み上げたセーフティマット上に向かって助走から踏切板を踏み切って、セーフティマット上に伸腕伸身姿勢で着手し、その後に手で突き放して、セーフティマット上に背中から安全に倒れるようにします。
- ・前方屈腕倒立回転跳びの屈腕の度合いを減らし、手で突き放しで前方倒立回転跳びを行うようにします。前方倒立回転跳びの手の突き放しは、マット運動の前方倒立回転跳びと技術的に類似しているため、突き放しの仕方がわからないときは、ステージ上などからマット運動の前方倒立回転跳びと同じように手の突き放しを行い、安全に着地するような練習も必要です。
- ・前方倒立回転跳びが雄大かつ安全にできるようになったら、第二空中局面で1/2ひねりを加えることができます。突き放した後に、空中で体をまっすぐにして、ひねる方向に顔を向け、ひねる方向に腕を回すようにします。最初は着地の際の安全確保に特に注意が必要です。

④側方倒立回転跳び

○予備的な動き

- ・横向きの跳び箱で、助走からマット運動の腕立て横跳び越しの要領で両足踏み切りを行い、跳び箱の方を向いて着地します。腰を高く持ち上げることができるようになったら、腰を伸ばして行うようにします。
- ・ステージ上あるいは縦に二台連結した跳び箱の上から、マット運動の側方倒立回転の要領で着手し、その後に脚を閉じて安全に着地します。慣れてきたら、着手の後に両手同時に突き放すようにします。

○側方倒立回転跳びの実施

- ・前方倒立回転跳びで、着手の際に手を前後（最初は斜め前後でもよい）に跳び箱上に着き、第二空中局面で跳び箱に対して横を向きになるようにひねり、そのまま着地するようにします。横向き着地なので、特に膝や足首を痛めないよう安全な着地に留意します。徐々に着手の際に体も横向き（側方回転を伴う）になるようにひねりを加え、側方倒立回転跳びの運動経過に近づけていきます。着手の後に、しっかり手で突き放しを行い、横向きで着地します。
- ・側方倒立回転跳びが雄大かつ安全にできるようになったら、第二空中局面で1/4ひねりを加えて行うことができます。ひねりの仕方は前方倒立回転跳び1/2ひねりと同様です。

(3) 補足

①跳び箱の向き

体操競技では、2000年までは、女子は横向き、男子は縦向きに置かれた縦長の形状の跳馬を跳んでいました。現在は、男女とも同一器械（テーブル形状）で、規定された高さが違うだけです。跳び箱運動の授業においても、跳び箱の向きは、学習の内容や方法、児童生徒の技能レベルによって、教師が考慮した上で、どちらを用いるかを決定する（または児童生徒の選択を援助する）のがよいでしょう。例えば、かかえ込み跳びの初期の段階では、横向きの跳び箱を跳ぶのが一般だと思います。一方で、かかえ込み跳びの雄大性を求める場合には、縦向きの跳び箱でかかえ込み跳びを行うこともできます。この場合、跳び箱の上の中央部などに着手位置の目印としてラインを引いて、初期段階では踏み切ってから、目印よりも前（奥の）方向に手を着いて跳び越えるようにするのが、安全上望ましいと考えられます。条件を変えた技として、縦向きの跳び箱で着地位置の変化を課題にする際にも、目印としてのラインは役に立ちます。

② 跳び箱の高さ

跳び箱運動の特徴は、より高い跳び箱を跳び越えることではなく、技の出来映えを楽しむことにあるのは言うまでもありません。技の学習内容や方法、技能レベルによって、教師が考慮した上で、児童生徒が学習活動を効果的かつ安全に行えるような跳び箱の高さを設定する（または児童生徒の選択を援助する）のがよいでしょう。

例えば、台上前転の学習において、踏み切りから前転につなげるのが困難な場合は、少し低い跳び箱の方が運動は行いやすいですが、はね跳びの学習では低い跳び箱では第二空中局面を確保することが難しくなります。

また、切り返し系の技の学習では、手の突き放しの技能が高まってくれば、少し高い跳び箱で雄大な第二空中局面を作り出すことができます。開脚跳びの学習の初期段階では、低めの跳び箱が取り組みやすく思われますが、あまりにも低いと、踏み切り後に体を前に倒すのを怖がる場合もあります。

③ 助走距離、踏切板と跳び箱の距離など

助走の役割は、踏み切りの際に、技の実施に最適な勢いが得られることです。技の学習の初期段階では、短い助走から両足踏み切りへとスムーズに行えるよう注意するのがよいでしょう。

跳び方にもよりますが、学習の進行につれて助走の開始位置と踏切板までの距離（助走距離）、どちらの足から助走を開始するか、どちらの足で踏み込む（両足踏み切りの一歩手前）のがやりやすいのかを確認しておく指導も必要になります。

また、跳び箱と踏切板の距離は、学習の初期段階では、近い方が技を実施しやすく感じられる場合が多いと思われます。学習が進行し、助走や踏み切りの勢いが増してくると、この距離が近すぎると第一空中局面、あるいは運動全体が窮屈になることがあります。第一空中局面の構成や運動全体のバランスといった観点から、跳び箱と踏切板の距離は、児童生徒それぞれがお互いに調節するよう働きかけることも大切です。