



2021年11月27日(土)
オンライン関西体育授業研究会

主体的・対話的で深いなわとび
～2人で縄を回そう～



井上 光
(大阪市立玉造小学校)

大阪市チームきずなわ **縄**

なわとび運動を通して



- ・仲間と共に学び、高め合う
- ・仲間との絆をグッと深める



「きずなわ」

きずなわ

- ・前回し跳び
- ・サイドスイング
- ・止め技 など

簡単な動きの
組み合わせ



関わり合い

巧みな動きの向上

巧みな動き

動作中に自分と相手の姿勢や
用具の動きの変化を感じ取り、

- タイミングやバランスよく動く
- リズムカルに動く
- 力の入れ方を加減しながら動く
- 動きを先読みしながら動作に修正を加えて動く

巧みな動き

自由に自分の体の動きを
コントロールし、

誰とでも動きを合わせる



巧みな動きの高まり

これまでのきずなわの実践事例

「2 in 1」

→ 1本の短なわを2人で交互に跳ぶ

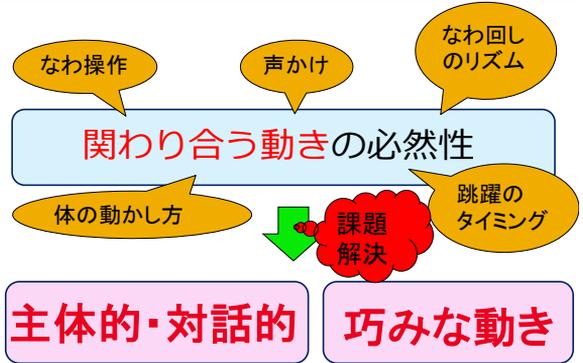


これまでのきずなわの実践事例

「シンクロなわ跳び」⇒技の組み合わせで演技



きずなわの学び



きずなわの学び

1人で跳んでいた技を
2人で跳んでみよう



今までと
違う観点

より協働的な「きずなわ」



「きずなわ」の学びの深化

基本の動き テキサス

巧みな動き⇒サイドスイング・体の回転



基本の動き マッドドッグ

巧みな動き⇒体の向きを変える・ブレーキング



指導計画 1～2時間目

1人⇒2人



1人技を2in1でやってみよう

「2in1交互跳び」⇒「2in1同時跳び」

「テキサス」⇒「2in1テキサス」

「マッドドッグ」⇒「2in1マッドドッグ」

指導計画 3時間目

なわ1本⇒なわ2本

さらに

1人技を2in2でやってみよう

「2in1テキサス」⇒「2in2テキサス」
「2in1マッドドッグ」⇒「2in2マッドドッグ」

指導計画 3～5時間目

同時⇒交互

さらに

2in2で交互に跳んでみよう

「2in2連鎖同時跳び」
⇒「2in2連鎖交互跳び」
＝チェーンズホイール

検証 「2in1から2in2へ」

1人

人数を増やす

なわの本数を増やす

同時⇒交互

達成感

モチベーション

主体的・対話的な学び？

「きずなわ」実践発表

6年「2in1から2in2へ」

～1人で跳んでいた技を2人で跳んでみよう～



1時間目 2in1同時跳び



2in1のなわ回しから
同時になわに入って
跳ぼう

すぐに見える

1時間目 2in1同時跳び

☆2in1のなわ回しから同時になわに入って跳ぼう。



1 時間目 2 in 1 同時跳び



他に、なわの中に入る方法はないかな

テキサスやマッドドッグの動きをヒントに考えよう

1 時間目 2 in 1 同時跳び



テキサスやマッドドッグの動きがヒント

2人でどのように動くのかな

1 時間目 2 in 1 同時跳び



身体でできる⇒頭でわかる⇒できた！

1 時間目 2 in 1 同時跳び



なわを見るように後ろ向いて...

見つけた動きを共有 ⇒ 回転

1 時間目 2 in 1 同時跳び



動き方やタイミングの確認 ⇒ わかる⇒できる

2 時間目 2 in 1 で跳んでみよう

テキサスやマッドドッグを2in1でやってみよう。



2時間目 2 in 1 テキサス



なわをどう動かす？

どう動いたらいいのかな？

1人の動き⇒2人重ね合わせ

2時間目 2 in 1 テキサス



友達の動きをまねる ⇒わかる・できる

腕を組んで離れないように

外側の人は早く回ろう

2時間目 2 in 1 マッドドッグ



お互いに向かいあうように動いてみよう

1人で跳んだときのマッドドッグの動きを確認しよう

2時間目 2 in 1 マッドドッグ



お互い向かい合うように動いてみよう。

後ろ跳びできないから持ち変えよう

2時間目 2 in 1 マッドドッグ



新しい動き！ ⇒なわの持ち変え

2時間目 2 in 1 マッドドッグ



他にこんなやり方もできるよ

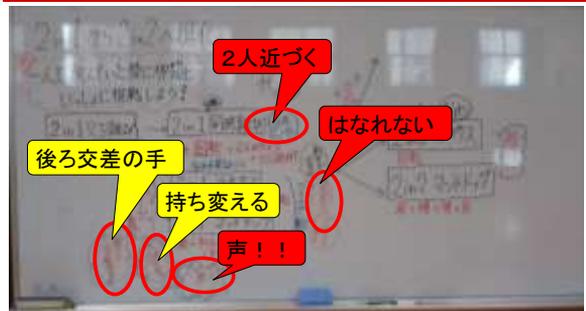
先生の手の動きに注目して、よくみておいてね。

2 時間目 2 in 1 マッドドッグ



指導者の演示 → 手がどう動いているか気付かせる

学びの過程を整理



新しい動きやコツの共有

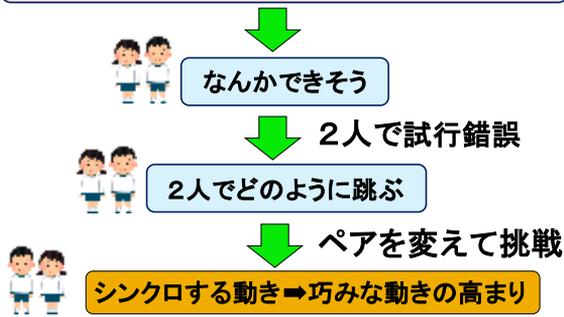
2 時間目 2 in 1 マッドドッグ



新しい動き！ → 後ろ交差の手を組み合わせ

3 時間目前半 2 in 2 で跳んでみよう

テキサスやマッドドッグを2in2でやってみよう。



3 時間目前半 2 in 2 テキサス



回転スピードの調整・動きの同調

3 時間目前半 2 in 2 マッドドッグ



動作中に相手の動きを感じ取る

3時間目前半 2in2マッドドッグ



動きながらリズムを修正

3時間目前半 2in2マッドドッグ



思考の積み重ね⇒2人でどのように跳ぶか

3時間目後半 2in2で跳んでみよう



2in2で同時跳びから交互跳びに変化させてみよう

これまでの跳び方とどこがちがうか。動画から見つけよう

3時間目後半 チャイニーズホイール



3時間目後半 2in2で跳んでみよう

演技動画を視聴



え？どうなっているの？すごい！



左右のなわを交互に回して、互い違いに跳んでいる⇒新しい動きの発見！



やってみよう！

3時間目 チャイニーズホイール



クロールに似てる⇒クロール大作戦

3 時間目 チャイニーズホイール



頭でわかるけど、体が思うように動かない・・・

3 時間目 チャイニーズホイール



動きが止まってしまう・・・やばい・・・

3 時間目 チャイニーズホイール



ピンク上げた
ら、
オレンジ
上げて・・・

コミュニケーションが活性化

3 時間目 チャイニーズホイール



できそうな友達の動き方を見る⇒意欲向上

3 時間目 チャイニーズホイール



今日はここまで！できた瞬間！

4 時間目 チャイニーズホイール



チャイニーズホイール2時間目。指導者は、**跳躍のリズム**（1回旋2跳躍）や「**跳んで・跳ばせる**」に気付かせる働きかけを中心に行った。

4 時間目 チャイニーズホイール



跳ぶリズム⇒1回旋2跳躍を意識させる

4 時間目 チャイニーズホイール



左右交互の手の動き⇒ウォーキング大作戦

4 時間目 チャイニーズホイール



みんなで共有⇒跳んでー跳ばず感覚を体感

4 時間目 チャイニーズホイール



できた子とペア交代⇒できない子の感覚づくり

4 時間目 チャイニーズホイール



できた子とペア交代⇒できない子の感覚づくり

4 時間目 チャイニーズホイール



動き出しをシンクロ⇒手を上げて始めよう

4 時間目 チャイニーズホイール



肘を曲げてグリップを縦に前に回すように

4 時間目 チャイニーズホイール



これまでの成果を発表！

4 時間目 チャイニーズホイール



思考の深まりと巧みな動きの高まり

4 時間目 チャイニーズホイール



タブレットで自分たちの動きを撮影

4 時間目 チャイニーズホイール



動画→自分たちの動きを確認

4 時間目 チャイニーズホイール



崩れそうなリズムの調整がわかる→できる

4 時間目 チャイニーズホイール



跳躍のリズムがわかる⇒できる

4 時間目 チャイニーズホイール



跳んで・跳ばす感覚がわかる⇒できる

4 時間目 チャイニーズホイール



今までの思考を繋ぎ合わせて

4 時間目 チャイニーズホイール



授業後に再挑戦⇒やった！できた！

チャイニーズホイールの達成率



3 時間目	31 名中 4 人	約 6 %
4 時間目	31 名中 22 人	約 70 %
5 時間目	31 名中 29 人	約 93 %

アンケート結果 (31 人)

授業後のアンケート結果(31人)

できるようになったことがあった。

⇒①31人 ②31人 ③17人 ④22人 ⑤27人

あっ！そうか！わかった！ことがあった。

⇒①26人 ②31人 ③30人 ④31人 ⑤30人

楽しかった。

⇒①20人 ②26人 ③18人 ④31人 ⑤31人

お互いに助け合ったり教え合ったりできた。

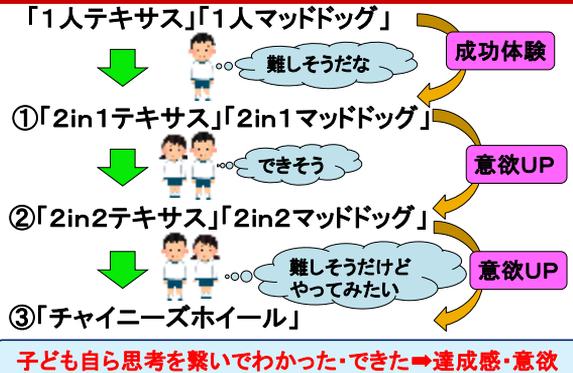
⇒①31人 ②31人 ③31人 ④31人 ⑤31人

指導を終えて

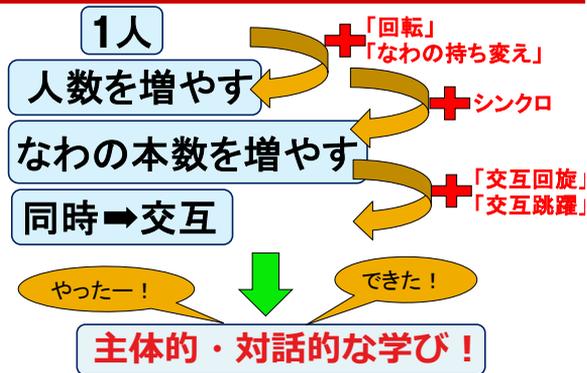
人を増やす⇒なわを増やす、ことで難しさが増すわけではなかった。

- 2「2in1テキサス」「2in1マッドドッグ」
(動きの同調性+新しい動き⇒新しい動作へ変化)
- 1「2in2テキサス」「2in2マッドドッグ」
(動きの同調性)
- 3「チャイニーズホイール」
(左右交互回旋+跳躍を組み合わせた動作)

指導を終えて



検証 「2in1から2in2へ」



子どもたちの感想から

- ・それぞれの友達の跳び方のちがいが、なわ回しの速さのちがいがあってもっと楽しかった。
- ・友達と一緒に考えていた時が楽しかった。
- ・もともとなわ回しは好きじゃなかったけど、友達と一緒にやると楽しくなるのが楽しいし、新しいやり方があるのが楽しかった。
- ・2人の息を合わせて、互いを信じるのが大切だということが分かった。



2021年11月27日(土)
オンライン関西体育授業研究会

ご清聴ありがとうございました



井上 光
(大阪市立玉造小学校)