

# 踏み切りを中核とした高跳びの教材開発

～「落とす」「落とせない」の思いを大切に～

堺市立土師小学校 玉嶋 佑樹

✉:tamashima-y@sakai.ed.jp

## ◇コンセプト◇

私自身の実践を振り返って考える「高跳び」の課題

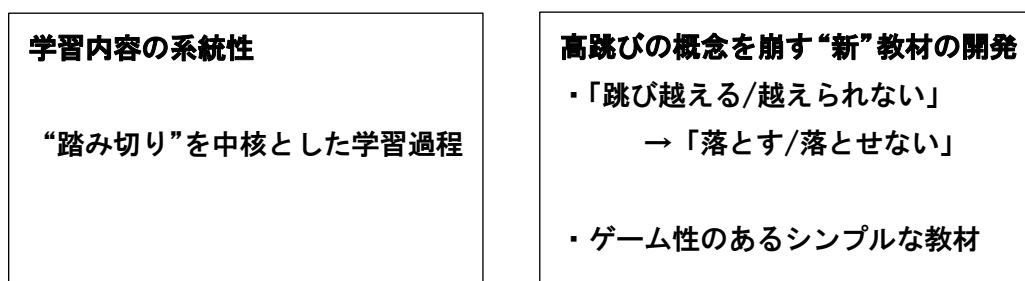
学習指導要領では、中学年の高跳びで「短い助走から強く踏み切って高く跳ぶこと」を、高学年の走り高跳びで「リズムカルな助走から力強く踏み切って跳ぶこと」をそれぞれ身に付けることを示している。ここから、中学年と高学年の学習では、助走の仕方が発展するだけで、学習内容に明確な差が見られないように思う。そこで、低中高それぞれの学びを整理し、体系的に指導する必要があると考えた。

### →中学年と高学年の学習に差が見られない現状

中学年「高跳び」、高学年「走り高跳び」は、助走のスピードを利用して、いかに高くとび上がるかをねらいとした運動であり、高跳びのもつおもしろさは、“より高いバーを跳び越える”ところにある。しかし、中学年段階において、「バーを跳び越える」という空中姿勢を考えることは発達段階に合っていないのではないかと考えている。なぜなら、「跳び越える」という動きにつなげるための踏み切り動作は、細かな技術が必要であるため、中学年の児童には、より高度である。

### →バーを跳び越える難しさ

本単元では、これらの課題を解決するために次の2点から考えてみることにする。



**低・中・高の学習内容を捉えなおしたうえで、  
中学年の学習内容に迫る教材を提案する。**

## ●教材について

### (1)なぜ、踏み切りなのか

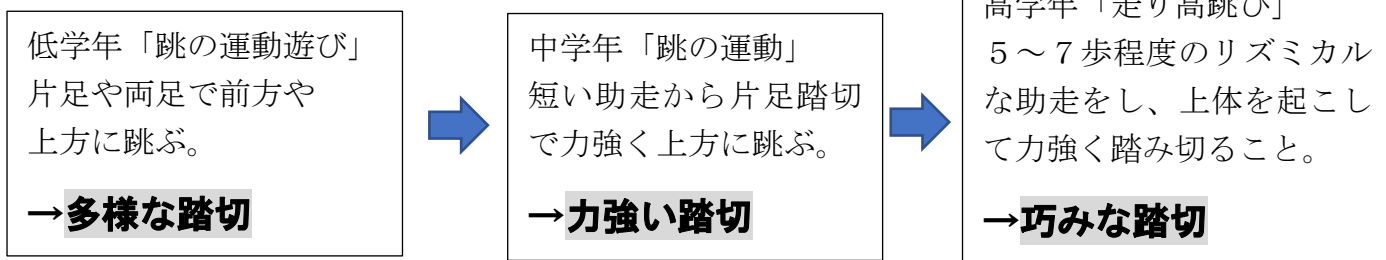
陸上運動に共通しているのは「技術の獲得が記録を向上させることにつながる」とである。また、記録の向上は、児童の意欲面の高まりにも大きく影響する。柴田、榎本らによると(2022)、「走り高跳びでは、離地時(かかとが地面から離れたとき)の重心ベクトルの大きさと方向によって、パフォーマンスの大部分が決定する」と述べている。また、阿江(1996)も「踏切における身体重心の変化が高く跳ぶ動作に影響する」と述べている。

つまり、より高く跳ぶためには、前方へ進んでいる力を瞬時に上方へと変換できるような「踏み切り技術」に集約される。

### (2)単元のつながり

今回、提案する高跳びの動きを細分化していくと、「助走」「踏み切り準備」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」の5つの局面に分けることができる。私が課題として挙げた、中学年と高学年の学習に差が見られないという現状を打破するため、これら5つの局面を抽出し、低中高それぞれで、どの局面を学習内容として位置付けるかを考える必要がある。

跳の運動のつながりを系統立てると次のようになる。



跳の運動のつながりからも、低中高学年で「踏み切り技術」が発展していると捉えることができる。走り高跳びは、小学校高学年から本格化され、助走や空中姿勢などの一連の動作を見据えた踏み切り動作が必要になる。それに先立つ中学年では、走り高跳びの踏み切り準備局面、すなわち「走」と「跳」の融合局面において、「踏み切り」に着目した動きを身に付けることを指導の重点に置くことが効果的ではないかと考えている。

以上のことから、中学年では

**走運動と跳運動の2つの運動をつなぎ合わせる、踏み切りの技術を重要な学習課題として捉える必要があると考えられる。**

## ●教材づくりの経緯

前述でも述べたように、中学年段階において、高さのある障害物を跳び越えることは難易度が高いように思える。ジャンプしたら手が届きそうな対象物があったとき、「思わずジャンプをしてしまう」「ジャンプしたら触れるかな」と思った経験はありませんか。

体力向上の取り組み等でも、跳躍力を向上させるため、天井からぶら下げた対象物をジャンプしてタッチするといったジャンプにつながる遊びや運動を日常生活の中に意図的に取り入れる実践も報告されている。

これらをヒントに、中学年の高跳びの学習内容を「力強く踏み切って高く跳ぶこと」とするならば、「高さのある障害物」を跳び越える従来の高跳びの形でなくても、中学年の学習内容に迫ることができるのではないかと考えた。

## ●問題解決の流れ

高跳びの学習では、「高さ」が記録になるため、自身の記録を向上させるには「高く跳ぶためにはどうすればいいか」と課題意識をもつのは自然である。その中で、高さを追究するために「片足踏切」と「両足踏切」の両方で跳動作を経験させ、単元を通して比較する。競技の走り高跳びでは、両足踏切は禁止されていますが、「両足踏切は有利になる可能性もある」と示されています。つまり、走り高跳びにおいて、両足で踏み切ることの可能性を示唆されているように思えます。よって、長い助走の力を両足踏切で上方にエネルギーを変換することは難しいが、短い助走であれば、「片足踏切」と「両足踏切」の跳躍高の差を実感することができるのではないだろうか。

これらのことを総括すると…

中学年の高跳びの教材では、

**上方にある対象物めがけて跳躍することで、**

**(片足・両足で)強い踏み切りが導かれるのではないか。**

●教材作成シート

方法(みんなができること) 支援	内容(何を)
<p><u>①たたき落とせるバー</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○飛び越える恐怖心がなく、記録に挑戦できる</li> <li>○バーを「落とす」「落とせない」のドキドキ感</li> <li>○手で弾いても痛くないようにスポンジのバーを使用する。</li> </ul> <p><u>②踏み切り位置に赤玉</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○踏み切り位置の可視化</li> <li>○踏み切り位置を自由に変更できる</li> </ul> <p><u>③得点を集団化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○運動が苦手な児童でも、自身の記録の伸びがわかり、意欲的になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○片足踏切と両足踏切を比較して、高く跳べる踏み切り方がわかる</li> <li>○強く踏み切る必要性</li> <li>○自身の最高到達点がわかる</li> <li>○バーを飛び越えるという空中姿勢を考えなくていいので、純粹に高さに挑戦することができる。</li> <li>○自分に合った踏み切り足がわかる</li> <li>○短い助走を利用した踏み切り方がわかる(両足・片足)</li> <li>○高く跳ぶことをねらったときに片足での踏み切り位置と両足での踏み切り位置がちがっていることに気づくことができる</li> <li>○チームで関わる必然性が導かれる</li> </ul>

●学習の道筋

時間	ねらい	児童のめあて
1	片足・両足踏み切り	できるだけ高いところにあるバーをたたき落とそう！
2	両足踏み切りで固定	両足で踏み切って高く跳ぼう
3	片足踏み切りで固定	片足で踏み切って高く跳ぼう
4	片足・両足の比較	高く跳ぶには 片足？/両足？

## ●教材の具体

### 準備物

- ・支柱 ・ スポンジバー ・ 大マット 1枚
- ・ 赤玉 ・ 洗濯バサミ

### 安全の確保

- ・ 児童同士がぶつからない程度の十分な間隔があるかなどの安全に気を付ける。
- ・ 前の児童が跳び終え、バーを設置したことを確認してから試技するように指導する。

### グルーピング

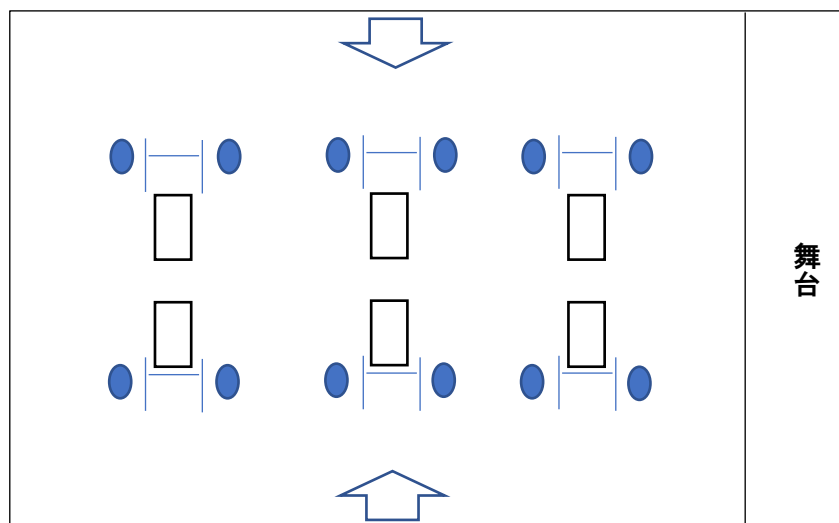
- ・ 運動能力や人間関係、リーダー性などを考慮した男女混合の4・5人グループをつくる。

### 教具の工夫「スポンジバー」



助走と踏み切りに着目させるために、本実践では「バーを跳び越えること」ではなく、「バーを落とすこと」にした。そのために、園芸用の支柱に洗濯ばさみをつけ、洗濯ばさみの上に配管用のスポンジを置く。このように、上方に具体物があることで、跳び越えるための空中姿勢を考える必要がなくなり、助走の勢いを上方へ転換することに焦点化し、純粹に高さに向き合うことができるのではないかと考えた。

### 場の設定



### ルール

- ・ 記録の測定では、自分で高さを指定して、試技する。三回チャレンジすることができ、高さの調節は試技ごとにできる。ただし、高さを前試技よりも低く設定することはできない。高さを得点化して、三回の試技中で、最高記録を自己の得点とする。得点は、グループで集計し、グループで得点を競う。
- ・ 練習時は、グループの中で踏み切り位置を確認する担当を決め、試技者が踏み切った位置に赤玉を置く。

時間	1時間の流れ
0	あいさつ・学習の準備 準備運動 「折り返しの運動」「感覚づくりの運動」
10	めあての確認
15	グループでの練習タイム  全体交流
30	記録の測定
40	学習の振り返り・片付け