

小学生に対する短なわ跳びの指導法に関する研究

— 前方二重跳びの段階的指導 —

A Study on the Methods to Teach Single Rope Skipping to Schoolchildren — Phased Teaching of Double-Under Forward —

藤田雅文*

Masafumi FUJITA

*鳴門教育大学生活・健康系保健体育教育講座

*Faculty of Health and Living Science, Naruto University of Education

鳴門教育大学学校教育学部

〒772-8502 鳴門市鳴門町高島字中島748

Naruto University of Education

748 Nakajima, Takashima, Naruto-cho, Naruto-shi, Tokushima 772-8502, Japan

平成18(2006)年11月10日受理

(Received on November 10, 2006)

キーワード：小学生，短なわ跳び，前方二重跳び

Keywords: Schoolchildren, Single Rope Skipping, Double-Under Forward

I 研究目的

なわ跳び運動は、小学校の低・中学年の基本の運動(用具を操作する運動)、高学年の体づくり運動(手具を使う運動)の内容¹⁾として位置づけられており、小学校では体育授業のみならず、体育的行事や業間体育としても盛んに実施されている運動である。これは、なわ跳び運動が、なわ1本で行なえる手軽な運動であるため、生活化しやすく、跳躍力、持久力、調整力を高め、技の難易度や運動量の強弱を発育段階に対応させることができるとともに、技や記録の達成や友達との競争・協同の楽しさが味わえる、教材的価値の高い運動²⁾であるためである。

なわ跳び運動は、なわの長さ・本数、人数、跳び方の組み合わせによって、多様な学習内容を提示できるが、小学生が「跳べるようになりたい。」と強い願望を持って意欲的に取り組む跳び方は、短なわの前方二重跳び(前方二回旋一跳躍)である。また、高橋³⁾は、小学生高学年ですべての子どもたちに達成させたい運動課題の例の一つに、前方二重とび(5回以上)を設定しており、小学校体育で保障する身体能力のミニマム⁴⁾として位置づけられる可能性もあるため、教師にとっても重視すべき運動であると考えられる。

前方二重跳びができるためには、なわを早く回す基礎

技能が必要である。林²⁾は、小学2年生30名の調査で、前方二重跳びが5回以上できるためには、30秒はや回し跳び(前方一回旋一跳躍)で80回以上跳べることがめやすになると述べており、松本⁵⁾は70回以上、山本⁶⁾は70~80回位跳べるようになると二重跳びができると述べている。

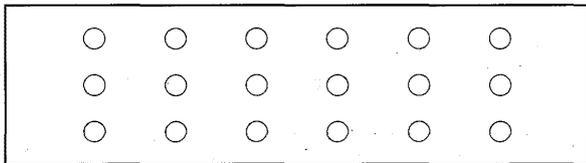
また、前方二重跳びの具体的な指導法として、低い跳び箱やジャンピングボードを使う方法⁵⁾、「腰抜け二重回しとび」と「ふつう前回しとび」を交互につなぐ「階段とび」⁶⁾、そして「前方一回旋一跳躍」と「前方二重跳び」を連続する運動課題を11段階のスマールステップにした「太田式スマールステップ」⁷⁾などが文献等で紹介されている。

本研究は、小学4年生を対象とした、1回(45分)の短なわ跳びの授業実践を通して、上述した30秒はや回し跳びの回数と前方二重跳びの達成度との関係を追試的に検討すること、及び、藤沢⁷⁾が太田(太田昌秀:国際なわとび連盟会長、聖徳大学教授)式スマールステップと称する11段階の運動課題を10段階に改変したスマールステップの運動課題の提示の効果を検証することを目的とした。

II 研究方法

1. 授業の概要

- 1) 対象：N大学附属小学校4年生3学級102名
筆者が各学級に同じ内容の45分授業を実践した。
- 2) 場所：N大学附属小学校体育館（全面使用）
- 3) 期日：平成17年12月21日（水）4・5・6時限
- 4) 方法：跳んだ回数を数えたり、運動課題の達成の相互評価をさせるため、男児同士、女児同士のペアを組ませて実践した。ペアづくりは、各学級担任が生活班のメンバーを基にして行なった。学習形態は、一斉指導による系統学習である。
- 5) 主運動の場
なわ跳び運動を安全に行なうために、下図に示したように、直径80cmのフープ（輪）を等間隔に3列に置いて場所を指定し、フープの横で練習することと、筆箱、学習資料・カードをフープの中に入れて置くように指示した。



6) 授業展開

- ・本時のねらい、内容、進め方を知り、見通しを持つ。
- ・なわの長さが自分の身長に合っているか点検し、長い場合は、柄に近い部分のなわを結んで調整する。
- ・準備運動を行なう。
- ・学習資料⁸⁾を見ながら、正しいなわの持ち方、回し方、跳び方について知る。
- ・「わきを閉めてなわを回そう」を共通課題にして、前方及び後方の一回旋一跳躍の連続跳びの練習をする。
- ・前方と後方の30秒はや回し跳び（一回旋一跳躍）をして、跳んだ回数を学習カードに記入する。
- ・前方・後方交差跳び、前方・後方あや跳びの5回連続に挑戦する。
- ・二重跳びのリズムをつかむため、ももたたき2回ジャンプの練習をする。
- ・前方二重跳びのステップ1から10までの跳び方に挑戦し、達成度を相互評価して学習カードに記入する。
- ・前方二重跳びのステップ10（10回連続）が達成できた者は、後方二重跳び又はハヤブサのステップ1から10までの跳び方に挑戦し、達成度を相互評

価して学習カードに記入する。

- ・練習の成果を確認するため、各ペアの一人ずつが参加する前方二重跳び連続持久大会を2回行ない、名人（優勝者）を皆で賞賛する。
- ・整理運動を行なう。
- ・学習カードの観点別評価をし、感想を記入する。

2. 教具の工夫

「わきを閉めてなわを回そう」を共通課題にして前方及び後方の一回旋一跳躍の連続跳びを練習する際に、タテ6cm、ヨコ5cm、高さ3.5cmのスポンジたわし（市販の品を半分に切ったもの）を40個準備し、スポンジを両脇にはさんで、落とさないようになわを回して跳ぶことを具体的な課題とした。紅白帽子をわきにはさむやり方もあるが、薄い帽子の場合は、必要以上に肩と腕の力を入れてしまうため、動作が固くなる。柔らかい固まりのスポンジであれば、肘の位置をわき腹に固定するだけでよく、リラックスして跳べると考えたからである。なお、グリップが長いなわの方が回しやすいためであるが、今回はすでに児童が購入していたグリップの短い（12cm）なわで実践した。

3. スモールステップの改変

藤沢⁷⁾が太田式スモールステップと称する11段階の運動課題は、以下の通りである。

跳び方	○：一回旋一跳躍	◎：二回旋一跳躍
ステップ1	○—○—○—◎	
ステップ2	○—○—○—◎—○—○—◎	
ステップ3	○—○—○—◎—○—○—◎—○—○—◎	
ステップ4	○—○—◎	
ステップ5	○—○—◎—○—○—◎	
ステップ6	○—○—◎—○—○—◎—○—○—◎	
ステップ7	○—◎	
ステップ8	○—◎—○—◎	
ステップ9	○—◎—○—◎—○—◎	
ステップ10	○—◎—◎	（二重跳び連続2回）
ステップ11	○—◎—◎—◎	（二重跳び連続3回）

国際なわ跳び連盟（INF）の級認定では、一つの跳び方が連続10回できることを基準としている⁹⁾。そのため、ステップの最終課題を連続10回にしたいと考えた。また、11段階より10段階（10点満点）の方が児童に理解されやすいのではないかと考え、上記のステップ3・6・9を除いて、連続5回を加えた10段階のスモールステップに改変した。改変した10段階のスモールステップ

は、以下の通りである。

跳び方	○：一回旋一跳躍	◎：二回旋一跳躍
ステップ1	○-○-○-◎	
ステップ2	○-○-○-◎-○-○-○-◎	
ステップ3	○-○-◎	
ステップ4	○-○-◎-○-○-◎	
ステップ5	○-◎	
ステップ6	○-◎-○-◎	
ステップ7	○-◎-◎	(二重跳び連続2回)
ステップ8	○-◎-◎-◎	(二重跳び連続3回)
ステップ9	○-◎-◎-◎-◎-◎	(二重跳び連続5回)
ステップ10	○-◎-◎-◎-◎-◎-◎-◎-◎-◎	(二重跳び連続10回)

4. 学習評価

授業の成果、及び児童の学習状況を把握するため、以下の5つの設問による調査票を作成し、学習カード(資料参照)の裏面に印刷して、◎よくできた、○できた、△あまりできなかった、の3段階での回答を求め、授業の感想を自由に記述してもらった。

1. いろいろな跳び方に力一杯挑戦しましたか
2. 友達となかよく教えあうことができましたか
3. 順番やきまりを守って活動できましたか
4. どうすればうまく跳べるか考えながら活動できましたか
5. 今までできなかった跳び方ができるようになりましたか

5. 統計処理

学習カードによって収集した児童のデータから、度数分布表の作成、平均の差の検定、 χ^2 検定を行なった。統計処理には、Microsoft Excel 2004 for Mac Version11.3の表計算ソフトウェアを使用した。

Ⅲ 結果と考察

1. 30秒はや回し跳びの結果

階級の幅を10回にして、30秒はや回し跳びの度数分布を示したのが表1である。

60回代の児童が22.5%で最も多く、次に30回代が21.6%となっており、平均は46.5回、標準偏差は18.67回であった。また、最小は6回、最大は97回であり、児童の技能の個人差が大きいことが分かる。ただし、9回以下の児童については、途中でなわが脚にひっかかり、まだ時間が残っているのにやめてしまったのではないかと

と考えられる。そのため、二重跳びの達成度との関係を分析する際のデータから削除した。

表1. 30秒はや回し跳びの結果

回数	人数	%
0-9	3	2.9
10-19	5	4.9
20-29	11	10.8
30-39	22	21.6
40-49	15	14.7
50-59	13	12.7
60-69	23	22.5
70-79	7	6.9
80-89	2	2.0
90-99	1	1.0

2. 前方二重跳びの達成度の結果

10段階に改変したスモールステップの課題達成に向けて練習した結果を一覧にしたのが表2である。

前方二重跳びが10回連続できた児童が25.5%で最も多く、前方一回旋一跳躍3回連続から前方二重跳びが1回だけできた児童が19.6%、前方二重跳びが1回もできなかった児童と2回連続できた児童がともに12.7%という順になっており、ここでも児童の技能の個人差が大きいことが分かる。

表2. 前方二重跳びの達成度の結果

段階	人数	%
記入なし (できない)	13	12.7
ステップ1	20	19.6
ステップ2	2	2.0
ステップ3	4	3.9
ステップ4	1	1.0
ステップ5	5	4.9
ステップ6	4	3.9
ステップ7 (2回連続)	13	12.7
ステップ8 (3回連続)	8	7.8
ステップ9 (5回連続)	6	5.9
ステップ10 (10回連続)	26	25.5

3. 30秒はや回し跳びの回数と前方二重跳びの達成度との関係

人数の少ないステップ2~6を一つにまとめて、前方二重跳びの達成度を7区分にし、区分ごとの30秒はや回

し跳びの平均値と標準偏差を一覧にしたのが表3である。なお、前述した通り、30秒はや回し跳びが9回以下の児童のデータは削除した。

表3を見て分かることは、「2回以上連続できる児童」は平均回数が55回前後であり、「1回だけできる児童」または「1回もできない児童」の平均回数は40回前後であることである。そこで、この2つの異なる標本平均の差の検定を行なった結果、表4に示した通り、0.1%水準で有意な差があることが認められた。

表3. 前方二重跳びの達成度区分による30秒はや回し跳びの回数の比較

区 分	人 数	平均回数	標準偏差
できない	12	43.6	16.44
ステップ1	20	37.8	15.34
ステップ2～6	15	37.2	15.61
2回連続	12	54.5	9.81
3回連続	8	56.3	19.20
5回連続	6	54.8	10.83
10回連続	26	55.9	18.37

表4. 前方二重跳びが2回以上連続できる群と1回以下の群の30秒はや回し跳びの平均回数の差の検定

	1回以下群	2回以上群
人 数	47	52
平均回数	39.1	55.5
標準偏差	15.59	15.77
t検定	$t_0=5.1517$ $p<.001$	

2回、3回、5回、10回の連続できる群間には有意な差が認められなかった。したがって、前方二重跳びが2回以上連続してできるようになるには、30秒はや回し跳びが50回以上できることが必要条件になると言えよう。林²⁾、松本⁵⁾、山本⁶⁾の三者は、70回あるいは80回という数字を提示しているが、本研究の結果では、50回を第一目標にして取り組ませる必要性を明示したと考える。

なお、後方の30秒はや回し跳びの回数も測定したが、後方二重跳びに挑戦した児童がごく少数であったため、本研究では分析ができなかった。

4. 学習評価の結果

意欲、協力、マナー、思考、上達の5項目の内容を設問した、学習状況の自己評価の結果を示したのが表5であり、各項目間の χ^2 検定の結果を示したのが表6である。項目1～4は、「よくできた」「できた」を合わせて9割が肯定しており、項目5も8割が肯定していること

から、全体的には学習成果のある授業であったと判断できる。しかし、◎を3点、○を2点、△を1点に換算して算出した平均値と、 χ^2 検定の結果を見ると、意欲(項目1)とマナー(項目3)の評価が高く、それらに比べると、協力(項目2)、思考(項目4)、上達(項目5)が低いことが分かる。

「意欲」が高いのは、大学の教員が指導することも含めて、児童にとっては、初めての体験が多く、30秒はや回し跳び(前方・後方)の記録測定、交差跳び(前方・後方)、あや跳び(前方・後方)の5回連続への挑戦、ステップ1～10までの二重跳び(前方・後方)と前方あや二重跳びへの挑戦、最後に、前方二重跳び連続持久大会といった、学習内容の多様性と連続性によると考えられる。逆に、多様な学習内容を次々と進めて行くため、児童間の教え合いを促したり、学習資料を見ながら自学する時間が十分に取れなかったがために、「協力」「思考」の評価が低くなったと考えられる。

「マナー」の具体的内容は、ペアで交互に跳んで回数を数えること、跳んでいるかどうか相互評価をすること、輪で指定した場所で安全に留意して学習することを指示した。これらのきまりごとをしっかりと守って活動できたのは、普段の学校を挙げての生活指導と学級担任の学級経営の力によるものと考えられる。

「上達」は、△の回答者が最も多くなっている。これは、本研究で実践した学習内容が、児童の技能の個人差を100%吸収できるものではないこと、あるいは、1回45分の授業だけで全員に上達の実感を味わわせることは極めて難しいという事実を示していると考えられる。

表5. 学習評価の結果

項 目	回 答	人 数	%	平均
1. いろいろなとび方に力一杯挑戦しましたか	◎	82	80.4	2.76
	○	12	11.8	
	△	6	5.9	
	N.A.	2	2.0	
2. 友達となかよく教えあうことができましたか	◎	57	55.9	2.47
	○	34	33.3	
	△	10	9.8	
	N.A.	1	1.0	
3. 順番やきまりを守って活動できましたか	◎	76	74.5	2.72
	○	22	21.6	
	△	3	2.9	
	N.A.	1	1.0	
4. どうすればうまくとべるか考えながら活動できましたか	◎	55	53.9	2.48
	○	39	38.2	
	△	7	6.9	
	N.A.	1	1.0	
5. いままでできなかったとび方ができるようになりましたか	◎	57	55.9	2.37
	○	26	25.5	
	△	18	17.6	
	N.A.	1	1.0	

表6. 各項目間の χ^2 検定の結果

	項目1	項目2	項目3	項目4	項目5
項目1		***		***	***
項目2			**		
項目3				**	***
項目4					*
項目5					

5. 児童の感想とスモールステップの効果

自由記述による感想を11の内容に分類して一覧にしたのが、表7～表17である。

前方二重跳びが「初めてできた」「連続できる回数が増えた」といった内容を記述していた児童が50名(49.0%)、同様の記述で、後方二重跳びが12名(11.8%)、前方あや二重跳びが6名(5.9%)いた。

児童がスモールステップに従って練習したのは、15分程度である。この短い時間で68名(66.7%)の児童の技能を少しでも伸ばすことができた事実から判断して、改変した10段階のスモールステップは、二重跳びの技能を高めるのに有効であったと考える。また、ステップ2・4・6の運動課題は、なわを一回旋または二旋回しながら跳び続けることであり、この動作に注目すれば、山本⁶⁾が提示している「階段とび」の有効性を証明したとも言える。さらに、授業の前半には、なわの長さを身長に応じて調整し、親指を伸ばしてグリップにあて、わきをしめてなわを回すこと、膝を軽く曲げてお尻を突き出さないようにつま先でジャンプすることなど、短なわ跳びの基本を一斉指導した。したがって、スモールステップの効果は、これらの基本の学習との総合的な効果であるとも言える。

なわ跳びは、手軽な運動で生活化しやすいという教材の価値がある。児童の感想には、「休み時間に」「冬休みに」「家で」もっと練習したいという記述が多く見られたことから、スモールステップの提示は、生活化への動機づけの効果もあるのではないかと考える。

表7. 前方二重跳びの上達と達成の喜び

1. 二重跳びは1回くらいしかできなかったけど、今日は10回できた。
2. 二重跳びは8回くらいしかできなかったけど、今日は10回以上できた。
3. 二重跳びはできなかったけど、たくさんできるようになった。
4. できなかった10回連続ができるようになった。
5. 5回連続しかできなかったけど、初めて10回連続ができた。
6. ステップ10までできた。
7. 二重跳びがたくさんできた。
8. 二重跳びは6回くらいしかできなかったけど、10回

できた。

9. 二重跳びがたくさんできるようになってよかった。
10. 二重跳びは1回か2回くらいしかできなかったけど、今日の授業でよくできるようになった。
11. 二重跳びはできなかったけど、わきをしめて親指をのばしてグリップにちゃんとつけたら5回できるようになった。
12. 二重跳びはできなかったけど、この授業を受けて初めてできた。
13. 二重跳びが何回もできたのでうれしかった。
14. 二重跳びは長く続かなかったけど、今日教えてもらって長く続いた。
15. 二重跳びは2回連続しかできなかったけど、3回連続できた。
16. できなかった二重跳びが少しできるようになってうれしかった。
17. あまりできなかった二重跳びがよくできるようになった。
18. 今日初めて二重跳びが2回連続できるようになった。
19. 二重跳びが苦手だったが、ステップ7までできた。
20. 二重跳びが2回もできるようになってとてもうれしかった。
21. 二重跳びは板を使って1回できるかどうかだったけど、4回も跳べるようになった。
22. できなかった2回連続ができるようになった。
23. あまりできなかった二重跳びが、2回連続で跳べるようになった。
24. 二重跳びはできなかったけど、がんばったので2回跳べるようになった。
25. 1回しか二重跳びができなかったけど、今日の練習で2回もできてうれしい。
26. 1回ぐらしか二重跳びができなかったけど、2回ぐら跳べるようになった。
27. 二重跳びがあまりできなかったけど、2回連続できてよかった。
28. 二重跳びができなくて悩んでいたが、できるようになった。
29. 二重跳びができてとてもうれしかった。
30. ぜんぜん跳べなかった二重跳びが、ちょっとだけ跳べるようになった。
31. 連続ではないけど、力がたまっている時なら二重跳びができるようになった。
32. 今日初めて二重跳びが跳べてとてもうれしかった。
33. 二重跳びができなかったけど、教えてもらってできるようになった。
34. はじめは跳べなかった二重跳びが、わきをひきしめたらステップ4までできた。
35. 二重跳びができなかったけど、〇〇君がいろいろ教えてくれたおかげで、最後の最後にできた。
36. 二重跳びがちょっとうまくなった。
37. 先生や〇〇君のアドバイスで、今日初めて二重跳びができてすごくうれしかった。
38. 1回もできなかった二重跳びが、今日初めてできてよかった。
39. できなかった二重跳びが、1回できてうれしかった。
40. 二重跳びができなかったのに、できるようになってうれしかった。
41. 跳べなかった二重跳び(ステップ1)が跳べるようになってとてもうれしかった。
42. 二重跳びができるようになってよかった。(2名)

43. 二重跳びが苦手だったけど、少しうまくなった気がする。
44. あまりできなかった二重跳びが、いつでも1回できるようになった。
45. 奇跡的に1回だけできた。
46. 二重跳びがたまにできるようになった。
47. 二重跳びは連続2回しかできなかったのに、3回以上いけたので、とてもうれしかった。
48. できなかった二重跳びができて、とてもうれしかった。
49. 二重跳びが前より長く跳べるようになった。

表8. 新たな跳び方の達成の喜び

1. 後ろ二重跳びができるようになった。(8名)
2. 後ろ二重跳びが、2回できるようになった。
3. 後方二重跳びが、2回くらいはできた。
4. ハヤブサが1回だけできた。(3名)
5. ハヤブサができるようになった。(2名)
6. ハヤブサがはじめてできた。
7. できなかった跳び方ができるようになってうれしかった。(2名)
8. できなかった跳び方がずいぶんできるようになった。
9. できなかった跳び方が上手になったのでうれしかった。
10. できなかった後ろ交差や後ろあやができるようになってよかった。
11. できなかった後ろあや跳びと後ろ交差跳びが、1回か2回だけでもできるようになったのでうれしかった。
12. できなかった後方交差跳びができてうれしかった。
13. できなかった交差跳びが、いつの間にかできるようになっていた。
14. できなかったあや跳びが5回以上跳べたのでよかった。
15. できなかった後方あや跳びが5回もできてうれしかった。

表9. 上達の喜び

1. あや跳びとか交差跳びはうまくなったと思う。
2. あや跳びがちょっとうまくなった。
3. 今まで1回もできなかった二重跳びが、「おいしい」というとこまでいけた。

表10. 挑戦の楽しさ

1. 知らない技にいっぱい挑戦した。
2. 知らない技にいっぱい挑戦できてよかった。
3. したことがなかった後方交差跳びと後方あや跳びをやってみて、とても楽しく感じた。

表11. 30秒はや回し跳びの記録に関する感想

1. 前回し66回、後ろ回し50回でした。うれしかった。
2. がんばって次は100回を目指したいです。
3. 前方が17回で後方が23回しか跳べなくて、とてもくやしかったです。
4. 前跳びの記録は上がった。

表12. 前方二重跳び連続持久大会に関する感想

1. 前方二重跳び連続持久大会で1番になれなくてとてもくやしかった。
2. ○○さんと△△さんが、ずっと跳び続けていたけど、私は8回で、優勝はむりでした。
3. また、担任の先生と競争したいです。
4. 二重跳びをたくさんできていた人はすごいなと思いました。

表13. 指導方法・内容に関する感想

1. わきをしめて回すのはむずかしかった。
2. 腰の位置でなわを回すのはむずかしかった。
3. なわとびの基本の跳び方から教えてもらって、とても楽しい授業でした。
4. スポンジをわきにはさんでするのがとてもむずかしかった。
5. なわを回すのが軽くなったような気がする。
6. 黄色いスポンジを何に使うのかと思ったけど、こんな工夫があるなんてすごい。
7. 先生や○○君にアドバイスしてもらって、よくわかった。
8. スポンジを使う練習は、とてもいいアイデアだと思った。
9. 二重跳びの連続はとてもむずかしかった。
10. 二人で交代でやっていて、友達のすごいところや苦手なところなど、いろいろ見つけることができた。
11. 友達とも教え合うことができてよかった。
12. みんなと教え合うことができた。
13. 二重跳びのコツがよくわかった。
14. ステップを踏んで二重跳びを練習するのは、やったことなかったけど、少しはうまくなったように感じた。
15. これまでわきをしめて跳んでいなかったけど、わきをしめてとべるようになった。
16. 二重跳びはとってもむずかしい。
17. 二重跳びのコツが少しつかめたような気がする。
18. 二重跳びのコツが分かってくるうれしかった。

表14. 授業全体に対する感想

1. 今日の授業はとても楽しかった。(12名)
2. ちょっつかれました。
3. とってもつかれた。けど、少しうまくなってよかった。
4. とってもつかれたけど、とても楽しかった。
5. この授業でいっぱい学べたのでうれしかった。
6. あっという間に時間が過ぎて、とても楽しかった。
7. 冬に汗をかいたので、気持ちいい。
8. 今日のなわ跳びの授業は、大成功したと思いました。
9. めちゃめちゃつかれて、死にそうになった。
10. すごかつかれた。

表15. なわ跳びに対する感情の変化

1. なわ跳び遊びが大好きになりました。なわとび最高!!
2. なわ跳びがすきだったけど、もっとすきになりました。
3. 二重跳びがうまくなり、得意になりました。

4. 今日の授業で二重跳びをする自信がわきました。
5. もともとなわ跳びが苦手嫌いだったけれど、今日の学習で少し好きになりました。
6. なわ跳びは今までは楽しくなかったけど、今日改めてやってみると、すごく楽しくなりました。

表16. 上達しなかった児童の感想

1. ○○君とやっても二重跳びができなかった。
2. 二重跳びが1回もできなかつたので、くやしかった。
3. じゃまされた。二重跳びが1回もできなかつた。
4. 二重跳びはできるようにならなかつたけど、楽しかった。

表17. これからの目標

1. これからもいっぱい練習したい。(2名)
2. できない跳び方にチャレンジしていきたい。
3. 家でも練習して妹に教えたい。
4. 冬休みにいっぱい練習したい。
5. 今度は後方ハヤブサに挑戦したい。
6. 休み時間に練習して後ろの二重跳びが何回もできるようになりたい。
7. 後ろ二重跳びが5回できるようになりたい。
8. 前方二重跳びが50回、100回できるようになりたい。
9. 前方二重跳び連続持久大会で1番になった人いろいろな教えてもらいたい。
10. 大会で優勝した○○さんは、すごいので、教えてほしい。
11. ハヤブサができるようになりたい。(4名)
12. 次はハヤブサに挑戦したいです。
13. きちんとした跳び方が分かったので、それを忘れずにとびたい。
14. がんばって前方二重跳びが何回も連続できるようになりたい。
15. 合同はぐくみで「なわとび」に入っているのを生かしたい。
16. また、いろんな技に挑戦したい。
17. 私はなわ跳びが苦手だけど、皆と一緒にがんばりたい。
18. これからも休み時間に二重跳びを練習したい。
19. 二重跳びがもっといっぱい連続で跳べるようになりたい。
20. もっと別の跳び方もしたい。
21. もっと二重跳びが続くように練習したい。
22. これからもいろいろな技をしたい。
23. もっと二重跳びが上手になりたい。
24. 僕はお尻をつき出す悪い所があるので、今日のプリントを見ながら、これから練習したい。
25. なわを早く回すコツをつかんで、うまくできるようになりたい。
26. 二重跳びが3回以上とべるように、もっともっと練習したい。
27. なわ跳びの練習をしてうまくなれたらいいなと思いました。
28. これからも練習してうまくなりたい。
29. 今度は二重跳びが3回跳べるようになりたい。
30. 二重跳び、交差跳び、あや跳びをもっと練習して上手にできるようになりたい。

31. 家でスポンジを使った練習をやってみよう。
32. 冬休みに家で一生懸命がんばって「ハヤブサ」や「あや跳び」などがたくさんできるようになりたい。
33. 後方の二重跳びができるようになりたい。(3名)
34. 二重跳びが連続で跳べるようになりたいです。
35. 今度は、二重跳び以外の跳び方もしてみたい。
36. 冬休みに前の二重跳びはステップ10までできるようになりたい。それができたら、後ろの二重跳びがしたい。
37. もっとむずかしい跳び方にも挑戦してできるようになりたい。
38. 「ハヤブサ」と「後ろの二重跳び」ができるようになりたいと思います。
39. これからは先生に教えてもらったことを頭においてたくさん練習したいと思います。
40. 冬休みにがんばって二重跳びを克服して、三重跳びにも挑戦してみたい。
41. もっと練習してうまくなりたいなと思います。
42. これからもがんばっていきなさい。
43. 次はステップ2や連続で二重跳びができるようになりたい。
44. もっと家で練習してハヤブサなどができるようにしたい。
45. 今度は2回ぐらい二重跳びをやりたい。
46. 1回ぐらいしかできない二重跳びを冬休みに練習してうまくなるようにしたい。
47. これからもっと練習して、二重跳びをかんぺきにできるようにしたい。
48. いろいろな技に挑戦して、上手になったら皆に見てもらいたい。
49. 友達と休み時間に練習したい。
50. ステップ2～10や、ハヤブサや後ろ二重などをがんばって、あきらめないで達成したい。
51. 二重跳びができそうな自信がついたので、家でもがんばって練習したい。
52. 休み時間などにたくさん練習して、二重跳びができるようになりたい。
53. まだできない二重跳びに今度挑戦する時はがんばりたい。
54. これからもいっぱい練習して二重跳びをマスターしたい。
55. もう少しで二重跳びができそうなので、がんばりたい。後ろ二重跳びも得意になりたい。
56. 二重跳びはまだできないので、練習したい。
57. たくさん練習してもっといろいろな技に挑戦していきたい。

IV 総括

本研究の目的は、30秒はや回し跳びと前方二重跳びの達成度との関係を再検討することと、改変した10段階のスモールステップの効果を検証することである。

小学校4年生102名の児童を対象に授業を行い、データを分析した結果、前方二重跳びが連続2回以上跳べるようになるには、30秒はや回し跳び(前方一回旋一跳躍)が50回以上跳べることが条件になることが明らかとなった。また、基本の指導を十分に行なった上で、連続10回をステップ10とする10段階のスモールステップを提示す

れば、児童の意欲を高め、15分程度の練習であっても7割近くの児童の二重跳びの技能を高めることが確かめられた。

身体能力のミニマムの保障が問われるであろう、近未来の小学校体育現場で本研究の成果が少しでも役に立てば幸いである。

引用・参考文献

- 1) 文部省, 小学校学習指導要領解説体育編, pp.29-91, 1999
- 2) 林俊雄, 「効果的な指導のために押さえておきたいなわとびの技術の系統とつまずきのメカニズム」, 学校体育, 第38巻第13号, 日本体育社, pp.43-48, 1985
- 3) 高橋健夫, 「学校体育における体力づくりのあり方」, 小学校体育ジャーナル, 44号, 学習研究社, pp.1-4, 2005
- 4) 中央教育審議会, 健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会, これまでの審議の状況—すべての子どもたちが身に付けているべきミニマムとは?—, 文部科学省ホームページ, 2005
- 5) 松本格之祐, 『これのできる!「二重とび」』, すぐわかるすぐできる「体育科授業のコツ34」, 小学館, 2003, pp.16-19
- 6) 山本悟, 写真で見る「運動と指導」のポイント7 なわとび, 日本書籍, p.15, pp.34-41, 1998
- 7) 藤澤芳昭, 二重跳び—太田式スモールステップでみるみる上達—, 第10回日本体育教育技術学会 自由発表資料, 2002
- 8) 西村義行・境木康雄, すぐうまくなるなわとび, 偕成社, 1984, pp.10-11
- 9) 大田昌秀, INF なわとびハンドブック, アシックス, 1986

資料 (学習カード)

年 組 名前 _____

30秒はややし跳び (1回旋1跳躍) 競争をしよう

前方跳び () 回 後方跳び () 跳んだ合計回数を () に書いてね

いろいろな一重跳び (5回連続) に挑戦しよう できた跳び方に○をつけてね

1. 前方交差跳び 2. 後方交差跳び 3. 前方あや跳び 4. 後方あや跳び

いろいろな二重跳びに挑戦しよう できた跳び方の に○を入れてね

	跳 び 方 ○ : 1回旋1跳躍 ◎ : 2回旋1跳躍	前方二重跳び	後方二重跳び	前方あや 二重跳び (ハヤブサ)
ステップ1	○-○-○-◎			
ステップ2	○-○-○-◎-○-○-○-◎			
ステップ3	○-○-◎			
ステップ4	○-○-◎-○-○-◎			
ステップ5	○-◎			
ステップ6	○-◎-○-◎			
ステップ7	○-◎-◎			
				連続2回
ステップ8	○-◎-◎-◎			
				連続3回
ステップ9	○-◎-◎-◎-◎			
				連続5回
ステップ10	○-◎-◎-◎-◎-◎-◎-◎-◎-◎			
				連続10回

今日のなわ跳びの授業について ◎よくできた ○できた △あまりできなかった

1. いろいろな跳び方に力一杯挑戦しましたか?	
2. 友達となかよく教えあうことができましたか?	
3. 順番やきまりを守って活動できましたか?	
4. どうすればうまく跳べるか考えながら活動できましたか?	
5. 今までできなかった跳び方ができるようになりましたか?	
<感想を書いて下さい>	