

走り高跳びのリズミカルな助走を身に付けるためのスポーツリズムトレーニングの導入

胎内市立胎内小学校

八藤後 祐輔（平成22年度）

1 主題設定の理由

・主題設定に至る子どもの実態と課題

今までは、リズミカルな助走を身に付けるために「リズムを声に出しながら踏み切る場を設定する」「ケンステップを使って足の運びを練習する場を設定する」などの練習を取り入れてきた。しかし、声と助走がズレたり、ケンステップを意識しすぎてぎこちない助走の動きをしている児童の姿が見られた。結果、助走にメリハリがなく、力強い踏み切りにならず、伸び悩む児童が多くいた。そこで、リズムの変化に対応できるように体づくり運動でスポーツリズムトレーニングに取り組んできた。しかしながら、少しずつ児童のリズムの感度が上がってきているのは実感しているが、他領域に生かしきれていない実態があった。いろいろな運動に生かすためには、スポーツリズムトレーニングをどのように取り入れるかが課題と考えた。

2 課題解決のための方策

これまで体づくり運動で行ってきたスポーツリズムトレーニングでは、リズムの感度を上げることで筋肉の収縮・弛緩のタイミングを学習してきた。そのスポーツリズムトレーニングに「走り高跳び」「走り幅跳び」の助走の動きを取り入れることで、助走に必要な「トン・トン・ト・ト・トン」または「トン・トン・トン・ト・トン」のリズムが自然に楽しく身に付けることができると考えた。今まで行ってきたスポーツリズムトレーニングで学習してきたリズムの変化に対応する力が「走り高跳び」「走り幅跳び」の助走リズムを生み出し、助走から踏み切りにつなげる動きがスムーズになる。また、リズミカルな助走になることで児童の記録向上が期待されると考え、実践を行った。

3 <実践1> 「走り高跳び」

(1) 自己記録を把握（1時間目）

現時点でどれだけ跳べるのかを確認するために記録会を行った。リズムのメリハリがなく、前に突っ込むような跳び方が多く見られた。

→振り返り：「これから練習して、高く飛べるようになりたい」といった記述が見られた。

(2) 体づくり運動でスポーツリズムトレーニング【リズムの変化を理解】（2時間目）

スポーツリズムトレーニングでリズムの変化を理解する。4拍のリズムジャンプに8拍のリズムジャンプを取り入れて、リズムの変化に対応できる感覚を身に付けるための授業を行った。

→振り返り：「リズムトレーニングが楽しかった」などの記述が見られた。

※スポーツリズムトレーニングが高跳びに有効に働く動きだと考える記述はない。

(3) 走り高跳びの動きを取り入れたペアトレーニング【助走リズムと体の部位の調整】（3時間目）

スポーツリズムトレーニングに高跳びの助走の動きを取り入れたとトレーニングを行った。ペアになり、音楽に合わせて「トン・トン・ト・ト・トン」のリズムを声に出しながら相手の手のひらに向かって高く飛ぶ練習を行った。「トン・トン・ト・ト・トン」のリズムで跳ぶことを指導した。

→振り返り：「リズムが大切だと分かった」「トン・トン・ト・ト・トンで跳べるようになりたい」といった記述が見られた。

※走り高跳びにリズムが大切なのはわかったが、まだ、高く跳ぶためにリズミカルな助走が大切だと実感した記述はない。

(4) 「トン・トン・ト・ト・トン」のリズムでゴム高跳び【助走リズムと体の部位の調整】（4・5時間目）

スポーツリズムトレーニングで行った「トン・トン・ト・ト・トン」のリズムでゴムのバーを跳ぶ。全員が跳べていた70cmの高さから練習をし、少しずつ高くしていく。この練習時に、振り上げ足を上げると同時に両手を上げると上昇力が高まることを助言した。

→振り返り：「トン・トン・ト・ト・トンのリズムでスムーズに跳べるようになってきた。」「手を上げるタイミングが難しい。」「前よりも高く跳べた。」といった記述が見られた。

※トン・トン・ト・ト・トンのリズムで跳べるようになってきた記述と同時に前よりも高く跳べるようになってきた記述が見られる。

(5) 記録会 (6 時間目)

走り高跳び専用のバーで記録会を行う。練習で全員が跳べていた 80 c m から始める。全員が 80 c m を跳ぶことができた。リズムの変化が生まれてメリハリのある助走をする児童がほとんどであった。しかし、高跳び専用のバーに恐怖心があったり、高くなるにつれてリズムの変化がなくなったり、前に突っ込むような踏み切りになる児童がいた。

→ 振り返り：「前の記録よりも跳べて嬉しかった」「トン・トン・ト・ト・トンのリズムを意識して跳んだら高く跳べた」などの記述が見られた。

(6) 結果

池田・蒲地によって提案された「走り高跳びの重回帰式」
 「目標記録 (cm) = 身長 (cm) × 0.5 - 50m 走タイム (sec) × 10 + 120 (cm)」の計算式を適用する。

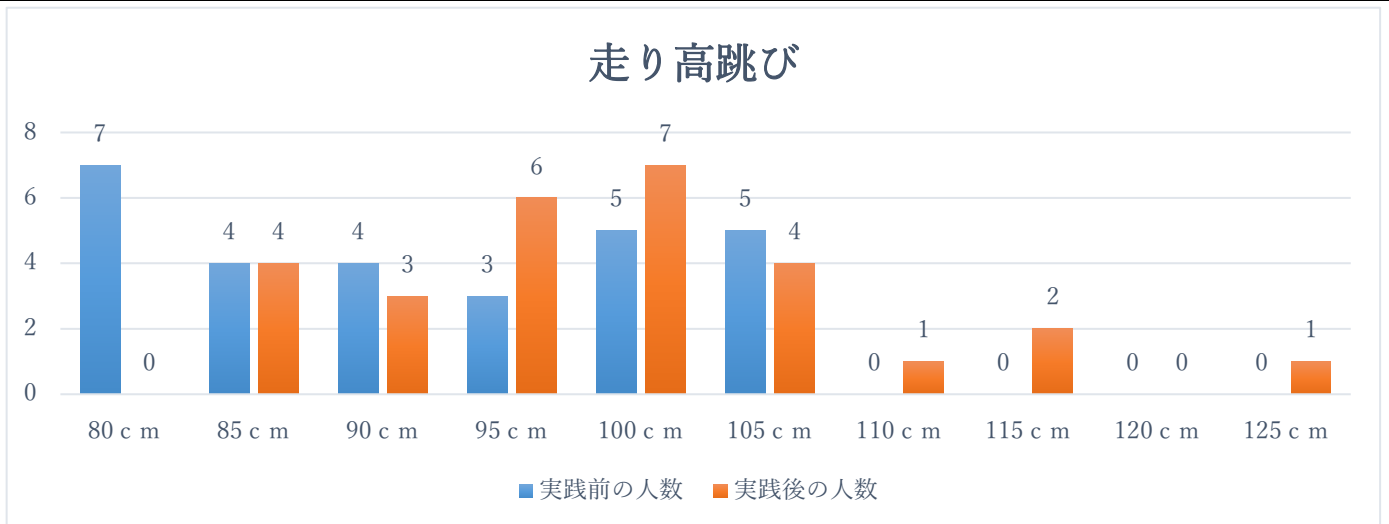
<抽出児童の記録>

抽出児童	身長・50m走のタイム	スポーツリズムトレーニング	目標記録	最初の記録	最終記録
A児	144 c m ・ 8 秒 1	○：曲に合わせてジャンプはできるがリズムの変化に対応できない。	109 c m	95 c m	105 c m
・リズムの変化に適応することが苦手であったが少しずつリズムカルな助走になっていった。					

抽出児童	身長・50m走のタイム	スポーツリズムトレーニング	目標記録	最初の記録	最終記録
B児	142 c m ・ 9 秒 5	◎：曲に合わせてジャンプできるし、リズムの変化に対応できる。	95 c m	100 c m	105 c m
・もともとスポーツリズムトレーニングが得意な児童であり、リズムカルな助走がとれていた。					

抽出児童	身長・50m走のタイム	スポーツリズムトレーニング	目標記録	最初の記録	最終記録
C児	165 c m ・ 8 秒 7	△：曲に合わせてジャンプすることもリズムの変化にも対応できる。	115 c m	80 c m	95 c m
・リズムの変化に適応するのが苦手な児童であったが、スポーツリズムトレーニングを行うことでリズムカルな助走になっていった。					

抽出児童	身長・50m走のタイム	スポーツリズムトレーニング	目標記録	最初の記録	最終記録
D児	154 c m ・ 9 秒 1	◎：曲に合わせてジャンプできるしリズムの変化に対応できる。	106 c m	100 c m	125 c m
・スポーツリズムトレーニングは得意であったが走り高跳びの助走にメリハリがなかった。練習を重ねるごとにリズムカルな助走になり記録を伸ばした。					



(7) 成果と課題

- 助走にリズムの変化が生まれ、メリハリのある助走になった。
- スポーツリズムトレーニングで、音楽に合わせて楽しみながら授業に取り組んでいた。
- ほとんどの児童が記録を伸ばすことができた。23人/28人（5人は前回と同記録）
- △ リズミカルな助走を身に付けても、恐怖感があるせいで力強い踏み切りにならず、思うように記録が伸びない児童がいた。
 - ゴムでの練習を増やし、安心して踏み切れる手立てを増やしていく。また、「踏み切り」や「空中動作」の内容にも力を入れていきたい。
- △ 走り高跳びの実践を終えて感じたことは、「トン・トン・ト・ト・トン」のリズムで指導してきたが、児童の中には「トン・トン・ト・ト・トン」のリズムの他に「トン・トン・トン・ト・トン」のリズムで跳ぶ児童がいた。
 - 走り幅跳びの実践では、どちらのリズムの変化にも対応できるスポーツリズムトレーニングを取り入れる。

4 <実践2> 「走り幅跳び」

(1) 自己記録を把握（1時間目）

現時点でどれだけ跳べるのかを確認するために記録会を行った。全員が7歩助走で跳べる距離を調べる。
→振り返り：「7歩助走の助走距離が分かった」「走るスピードを上げて跳ぶ」といった記述が見られた。

(2) 走り幅跳びの動きを取り入れたスポーツリズムトレーニングと3歩助走を「トン・ト・トン」「ト・ト・トン」のリズムの変化を体験する【助走リズムと体の部位の調整】（2時間目）

スポーツリズムトレーニングに走り幅跳びの助走の動きを取り入れたとトレーニングを行った。その後、走り高跳びの課題であった「トン・トン・ト・ト・トン」のリズムの他に「トン・トン・トン・ト・トン」のリズムで跳ぶ児童がいたので、どちらにも対応できるように「ト・ト・トン」や「トン・ト・トン」のリズムで助走の練習を行った。

→振り返り：「タ・タ・タンよりタン・タ・タンの方がよかった」「ぼくは、タ・タ・タンで跳ぶ」といったリズムに関わる記述が見られた。

※走り高跳びでリズムの変化を学習したので、リズムを大切にしていきたいという振り返りが多くあった。

(3) 「トン・ト・トン」「ト・ト・トン」のリズムの変化を砂場で体験する【助走リズムと体の部位の調整】（3時間目）

前時に行った3歩助走「ト・ト・トン」や「トン・ト・トン」のリズムで助走の練習を砂場で行った。

→「リズム良く跳ぶことができましたタン・タ・タンを意識して跳べるようになりました。」といった記述見られた。

※リズムの変化に対応できるようになったことで力強い踏み切りになってきた振り返りが見られる。

(4) 7歩助走での練習【助走リズムと体の部位の調整】（4・5時間目）

スポーツリズムトレーニングで行ったリズムの変化や3歩助走「ト・ト・トン」や「トン・ト・トン」のリズムを意識して練習する。（教師が声に出してサポートする）

→振り返り：「強い踏み切りで、タ・タ・タンを練習したらやりやすかった」「タ・タ・タンで跳んだほうが強く踏み切れることがわかった」といった記述が見られえた。

※リズムの変化の他に「力強い踏み切り」といった言葉が多く見られた。「タ・タ・タン」か「タン・タ・タン」の自分に合ったリズムで跳ぶことで力強い踏み切りになっていることが児童の意識にあった。

(5) 記録会（6時間目）

7歩助走で記録会を行う。1人2回の試技を行う。リズムの変化が生まれてメリハリのある助走をする児童がほとんどであった。踏み切り板を意識しすぎる児童もいた。

→振り返り：「前の記録よりも跳べて嬉しかった」「トン・トン・ト・ト・トンのリズムを意識して跳んだら高く跳べた」などの記述が見られた。

(6) 結果

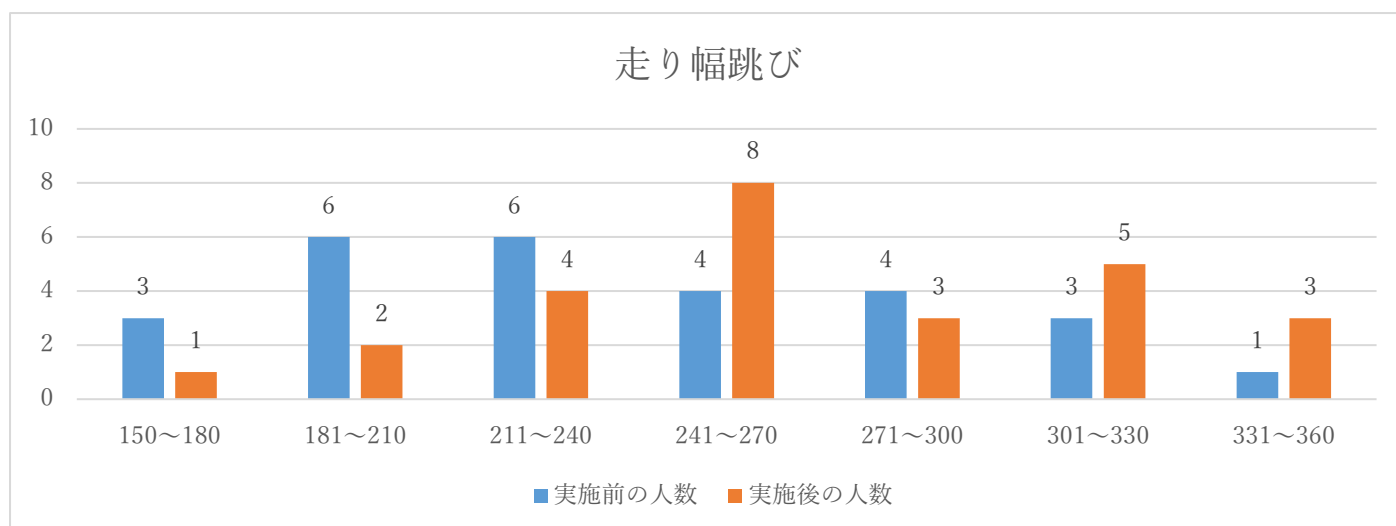
簡単ICT【走り幅跳び】目標記録を自動計算（小学生）

目標記録＝立ち幅跳び×変動値 1.6 の計算式を適応する。

<抽出児童の記録>

抽出児童	立ち幅跳びの記録	スポーツリズムトレーニング	目標記録	最初の記録	最終記録
E児	128 c m	◎：曲に合わせてジャンプできるし、リズムの変化に対応できる。	204 c m	278 c m	290 c m
・立ち幅跳びの記録はあまりよくないが、リズムの変化に適応することが得意で、リズムカルな助走になっていた。					

抽出児童	立ち幅跳びの記録	スポーツリズムトレーニング	目標記録	最初の記録	最終記録
F児	180 c m	◎：曲に合わせてジャンプできるし、リズムの変化に対応できる。	288 c m	250 c m	340 c m
・立ち幅跳びの記録が良く、リズムの変化に適応するのが得意。練習を重ねるごとにリズムカルな助走になっていた。					



(7) 成果と課題

- 「トン・ト・トン」と「ト・ト・トン」の二つのリズムの変化をスポーツリズムトレーニングに取り入れたことで、自分に合ったリズムで跳べるようになった児童が多くいた。
- リズムカルな助走の動きだけでなく体の部位の調整もスポーツリズムトレーニングに取り入れたことで、空中時のバランスや着地時の姿勢が良くなっていた。
- ほとんどの児童が記録を伸ばすことができた。(22人/26人)
- △ 今回は、実践ということもあり7歩助走で行ったが、もっと助走距離があった方が良いと思う児童がいた。次回は、助走距離の調整も行い、もっと記録を伸ばせるように指導していく。

引用・参考文献

- (1) 文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』
- (2) 一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会『STAR~Sports Training Association of Rhythm』
- (3) 国士舘大学大学院スポーツ・システム研究科論文『走り高跳びの重回帰式』
- (4) 簡単ICT 目標記録を自動計算小学生