

器械運動の系統性を考えた首はね跳びの指導について

— みんなでチャレンジする跳び箱運動の首はね跳び —

高田 光代 岡本 昌規 合田 大輔 藤本 隆弘
三宅 理子 三宅 幸信 谷 優香 東川 安雄
松岡 重信

1. はじめに

新学習指導要領では、「それぞれの運動が有する特性や魅力に応じて、基礎的な身体能力や知識を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達の段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る」といった考え方が示されている。

当校では、これまで生徒の発達段階に応じて中高6ヵ年を基礎・充実・発展として考え、教材の配列やその内容を検討し、実践してきた。女子の器械運動でいえば、中1で鉄棒運動、中2でマット運動、中3で跳び箱運動、高1で鉄棒運動、高2でマット運動といったように身体の発達段階や種目の特性を考えて配列している。これら中1からの器械運動の流れは、高2のマット運動でのスプリング系の習熟や、グループマットでの演技につながり、一定の成果を上げている。

このことは、新学習指導要領の示す方向性に合致しているが、今回の学習指導要領の考え方を受け、再度、当校の器械運動の指導内容や教材の配列がどのように子どもたちの学習に浸透していくかを考え、どの学年でどの教材を扱うのがより効果的か、その系統的な流れの中での指導内容について考えてみたいと思う。

2. 研究の目的

器械運動の楽しさは、かっこいい技、ちょっと難しい技にチャレンジすることや、できないと思っていた技が「自分にもできた」と思えることにもある。めざすは、どの種目においてもスプリング系の技ができるようになることではなかろうか。それでは、跳び箱運動の楽しさは何であろうか。跳び箱運動は、一演技に一技ということや台の幅と高さという器具の特性上、シンプルではあるが、その一瞬にいかにか巧みで美しく、

ダイナミックな表現ができるかというところにその楽しさがある。従って、マット運動より高度な身体のコントロールや筋力を必要とし、筋力が不十分な女子生徒にとっては、恐怖感も伴いやすいし、当然それに伴う難しさがある。

当校では、女子の跳び箱運動は、中学3年間でいえば鉄棒・マット運動とつないできた器械運動の集大成であり、中高6ヵ年でいえば、高校での鉄棒・マット運動をより発展的な内容に仕上げていくための要の種目ともなる。特に、高2で行っているグループマットは、6ヵ年での女子の器械運動の集大成となるので、男子の新体操も参考にしながら、器械運動の楽しさや達成感がより味わえるスプリング系の技をたくさん盛り込み、アクロバティックな展開で演技ができることを目標としている。中学校3年生女子の跳び箱運動の授業では、生徒の運動経験や筋力、体格の問題や時間数確保の難しさなどから、「開脚跳び」「かかえ込み跳び」「台上前転」といった小学校までに取り組んだ技の繰り返しに終わり、回転系の発展技であるスプリング系の技を展開することは少なかった。そこで、生徒みんなが取り組むことができ、達成感をも得られる技は何か？と調べてみた結果、今回の授業では「首はね跳び」を取り上げることにした。

「首はね跳び」は台上前転の発展技であり、生徒にとってはアクロバティックな要素を持つ、ちょっと難しい技である。また、後頭部から肩にかけて台に接する技であるため、身体を支える筋力の不足を補うことができ、台に接する面が大きいことで高さからの恐怖感を緩和することができるというメリットがある。さらに、この高さを利用することで、「首はね跳び」の「はね動作から着地」の部分を補うことができ、マット運

Mitsuyo Takata, Masaki Okamoto, Daisuke Goda, Takahiro Fujimoto, Ayako Miyake, Yukinobu Miyake, Yuka Tani, Yasuo Higashikawa, Sigenobu Matsuoka: A study on the teaching of Neckspring on a Vaulting Horse focused on the systematic arrangement of different movements in Gymnastics — how to help all the students achieve through cooperative activities in groups —

動では挑戦できなかった「首はね跳び」を比較的容易に学習することができると考えた。また、「首はね跳び」を取り入れることによって、中1、中2で学習した鉄棒・マット運動での身体の捌きがいかされることはもちろん、「首はね跳び」というスプリング系の技をこの段階で学習することが、今後高校で学習する鉄棒・マット運動でのダイナミックな発展技の習得につながっていくと考えたからである。

そこで、これらを踏まえ、授業では、昨年実施したマット運動での身体の捌き方を思い出し、準備運動や前転のバリエーションでその関連性を確認し、技の系統性や構造を考えながら、その習得をめざした。また、異能力グループで取り組み、お互いにアドバイスをしたり、補助をしたりすることによって、首はね跳びへの恐怖感を緩和し、技の感覚つかませ、「もう少しでできるかも」と思えるような体験を繰り返すことで、ちょっとかっこいい「首はね跳び」にみんなでチャレンジする授業の取り組みを行った。

3. 研究の方法

1) 研究対象 広島大学附属福山中学校

3年生女子 60名

2) 期間 2009年10月～12月

3) 研究の方法

今回の授業では、次の方法とねらいを柱として展開した。

- ① 異能力グループで全員が首はね跳びにチャレンジする。
- ② 準備運動に感覚づくりとなる予備運動や前転のバリエーションを取り入れる。
- ③ 補助やアドバイスなど、グループでの関わり合いを大切にする。

単元の流れと内容は以下の通りである。

第1時 オリエンテーション

事前アンケートによる調査、跳び箱運動の歴史、今回の単元の目標とその方法、役割分担、準備運動の考え方について

第2時 準備運動と開脚跳び

いくつかの準備運動の方法とポイント、数歩助走からの踏切りリズムを確認することを中心にした。

第3時 準備運動と閉脚跳び

残りの準備運動の方法とポイント、踏切りリズムと腰を上げる感覚を確認することを中心にした。

第4時 前転のバリエーションと台上前転（1段）

前転時のポイント（転がる、支える、腰角等）を確認しながら、2年次のマット運動で学習した内容を

振り返り、跳び箱1段での台上前転を補助をつけて行った。

第5時 前転のバリエーションと台上前転（3・4段）

第4時よりも発展的な内容での前転のバリエーションと、跳び箱3・4段での台上前転を補助をつけて行った。

第6時 はね動作

準備運動での3人組での補助付きはね動作とバランスボールを利用した跳び箱1段でののはね動作と連結跳び箱での前転からののはね動作を補助付きで行った。

第7時 首はね跳び①

連結跳び箱で段差をつけてからの前転はね動作、台上前転とはね動作を組み合わせて、補助4人付きの首はね跳びへ

第8時 首はね跳び②

第7時の練習で、補助を少なくしていく

第9時 首はね跳び③

補助なしに挑戦していく

第10時 テスト

第11時 まとめと事後アンケート

準備運動については、予備運動として「助走から踏切のリズム感覚」「逆さ感覚」「腕支持感覚」「身体の締め感覚」「上半身と下半身の連動感覚」「はね動作から腕の押し上げ感覚」などの感覚づくりの視点で取り上げ、グループごとに生徒が自主的に行えるようにした。

第6時から10秒後に自分の運動像を確認できる時間差再生ビデオを取り入れ、生徒が各自で客観的な把握ができるようにするとともに、生徒のできばえを記録した。

以上のような流れで展開した授業について、器械運動の系統の中で跳び箱運動での首はね跳びが生徒にもたらす有効性について以下の3点を柱に考えてみたい。

- 1) 事前事後のアンケート調査からこれまでの跳び箱の経験と今回の授業の前後における跳び箱への意識の変化について
- 2) 事後アンケート調査から首はね跳びの技術構造についての生徒の理解度（身体の捌き方の系統）について
- 3) 毎時のVTRから首はね跳びの技の習得率と事後アンケートから習得に役立ったことについて

4. 成果と課題

1) これまでの跳び箱の経験と今回の授業の前後における跳び箱への意識の変化について

(1) これまでの跳び箱の経験について

小学校までの跳び箱運動の経験については、開脚跳びは100% (60人)、閉脚跳びは65% (39人)、台上前転は83% (50人)、首はね跳び5% (3人)、頭はね跳び1人、側転跳び3人、前方倒立回転跳び1人、横跳び越し1人の経験があった。特に台上前転に着目してみると50人中37人が跳べた(2段以上、先生の補助ありを含む)と答えている。今回の学習指導要領の内容でいえば、跳び箱運動の回転系では小学校の5・6年の段階で頭はね跳びが基本技となり、発展技として、前方屈腕倒立回転跳びなどが挙げられているが、現段階の生徒の経験はまだまだ乏しいといえる。

(2) 今回の授業の前後における跳び箱への意識の変化について

跳び箱への意識の変化については、事前・事後のアンケートで「跳び箱が好きですか?」という問いに対して5段階がどのように変化したかをまとめた(表1)。事前アンケートで「好き」と答えた5・4段階の生徒は16人で、「跳べる、または跳べるようになるのが楽しい」という理由が多かった。3と答えた生徒は17人、嫌いだと答えた2・1の段階の生徒は27人で、「出来ない」、「怖い」という理由がほとんどであった。

事後アンケートでは、5・4と答えた生徒は44人、3と答えた生徒は9人、2・1と答えた生徒は7人であった。

内容については、「コツがつかめてできるようになったら嬉しい」「難しい技ができたときの達成感」など技ができたときの達成感についての記述や「だんだんできるようになるのが自分でわかる」「スタート地点は人それぞれでも1回1回の授業で各々が伸びていくのがわかる」などの自分や友だちの技能の変化を実感できるといった記述、「はねる感覚が楽しい」などの技の特性から感じる感覚など、「絶対無理!」と思っていた難しい技にチャレンジし、そのコツや技能の変化を体験していく過程に楽しさを感じている。また、事後アンケートの感想に「跳び箱は跳ぶだけだと思っていたけど、技のバリエーションがあってびっくりした」「跳び箱を使ってアクロバティックなことも出来るということが新鮮だった」「かっこいいなと思っていた技がちょっとでも出来たとき本当に嬉しかった。前は嫌いだったけど今はもっとやりたい」などの記述から、跳び箱運動で首はね跳びに取り組むことは、生徒の跳び箱運動への見方を広げ、関心を高めることにつながったと考えられる。また、「首はね跳びが楽し

かった」「首はね跳びは練習を重ねる内に楽しくなった」「台上前転でも相当苦労したのにその上の技なんて、あんな恐ろしい技絶対出来ないし怖いと思っていたけど、やってみたら首はね跳びもおもしろかった」など、ちょっと難しそうで、ちょっとかっこいい首はね跳びという技の特徴に魅せられた生徒も多い。

表1 跳び箱は好きですか (好き5・4・3・2・1嫌い)

	5	4	3	2	1
事前	1人	15人	17人	17人	10人
事後	20人	24人	9人	5人	2人

2) 首はね跳びの技術構造についての生徒の理解度とその理解に役立ったことについて

(1) 首はね跳びの技術構造の理解度について

首はね跳びの技術構造の理解度については、5の段階が20人、4の段階が28人、3の段階が9人、2の段階が0人、1の段階は1人、未記入が2人という結果であった(表2)。

「補助をすることで首はね跳びのタイミングがわかった」「友だちの感覚を教えてもらってやってみたらできた」などの記述にあるように「見る・聞く」「やってみる」「分析する」という一連の流れの中で自然と技のイメージができあがり、技術理解につながったのではないかと考える。それは、準備運動での感覚づくりで生徒が首はね跳びへのつながりを意識しながら練習できたからではないかと思う。その上で、補助を通してそのタイミングつかみ、アドバイスなどで友達の運動感覚を知り、時間差再生ビデオで客観的な自己観察をすることを繰り返すことによって、教師が多くを説明せずとも理解を深めることにつながっていたのではないかと思う。このことは、首はね跳びでは台上前転が精一杯で、はね動作が見られなかった生徒も、はね動作での「身体を伸ばすタイミング」「手で押すタイミング」「ける方向」などについても記述していることから、技能の段階とはあまり関係なく技術構造を理解していると考えられる。

表2 首はね跳びの技術構造は理解できましたか

(できた 5・4・3・2・1 できない)

	5	4	3	2	1	未記入
人数	20人	28人	9人	0人	1人	2人

(2) 事後アンケートから技術構造の理解に役立ったことについて

①「この感覚ってこれと同じ!」「この感じ、この運動とつながっている」と感じたものは何かについて

「壁倒立」はひっくり返る感覚、「かえるの足うち」「ウサギ跳び」は腰を高く上げる感覚、「ゆりかご」は膝を伸ばして回る感覚、「腰高前転とひざ伸ばし前転」は台上前転から首はねに行くまでと似ているなど、準備運動や前転のバリエーションは首はね跳びにつながるように意図的に仕組んだが、生徒もその有用性に気づいていた事がうかがえる。中でも特に多かったのが、「肩倒立からのブリッジ」で、「首はね跳びのはね上がるときの手の力のいれ具合とおなかの力のいれ具合に似ている」「体がふっと軽くなる瞬間に手で押す感覚がつかめた」などや、「補助付きはね動作」で「足を振り上げる感覚」「飛び出す感じの勢い」「遠くへはねる感じ」などで首はね跳びの後半のはね動作の感覚をつかむのに有効だったようである。

②「首はね跳びの向上につながったのはどんな準備運動・どんな練習でしたか」について

「ウサギ跳び前転」「マットでの前転、台上前転」「かえるの足うち」等いろいろ挙がっているが、跳び箱運動に恐怖心を持っている生徒は、準備運動等で挙げる項目数が多く、台上前転の部分に関わる内容が多くなっている。習熟度が高くなるほど、「肩倒立からのブリッジ」「補助付きはね動作」の項目に絞られ、ここでもこれらがはね動作の感覚やタイミング等を掴むのには有効な予備運動であり、理解度を深めるのに役立つことがわかる。さまざまな段階の生徒がいる中で、どの予備運動もそれぞれ必要であり、いろんな段階の練習があるからこそ、次のステップに無理なく進めていけるし、生徒自身、自分に必要な練習を理解し、取り組んでいけたのではないかと思う。時間はかかっても、これら予備運動での感覚づくりの意味は大きく、省くことは難しいと考える。

3) 首はね跳びの技の習得率と事後アンケートから習得に役立ったことについて

(1) 首はね跳びの技の習得率について

第7時～第9時の首はね跳びの授業のVTRを分析し、この間1度でもはね動作の段階で背中がきれいに反って腰を高くして着地ができた生徒を5、着地がしゃがみ立ち・着地後尻もちをついた等の生徒を4、はね動作が見られた生徒を3、台上前転（4段）を2、台上前転（3段以下）を1として評価した。その結果、5・4の段階をできたとみなすと46人（76%）、できなかった生徒が13人（21%）という結果であった（表3）。

表3 首はね跳びの習得段階

段階	5	4	3	2	1
人数	32人	14人	4人	9人	0人

5・4の段階の生徒には、「出来るようになってくると、はねること以外の着地をきれいにすることなどにも気を付けた」等のように「いかに上手く、きれいに、かっこよくやるか」を意識して練習した生徒もいたようである。また、3・2の段階の生徒には、ケガ等で練習ができなかった数名の生徒も含まれるが、「台上前転に時間を掛けすぎて首はね跳びの練習があまりできなかった」や「台上前転で精一杯で首はね跳びまでいけなかった」「頭で考えてイメージを持ってやるけど、やっているときはそんな余裕はなくて何回も何回もやってみて感覚をつかまないといけないと思った」など時間や練習回数の必要性を挙げている生徒もいる。

また、「最初は回るのが怖くて練習しなくなかったが、少しずつ出来るようになると積極的に練習するようになった。そのことに自分で驚いている」「前転することもはねることも私には出来ないと思ったが、練習する内に出来るかもしれないと思うようになり、練習するのが楽しみになった」「だんだん出来るようになると嬉しく、跳び箱運動を楽しいと思えるきっかけになった」などのようにできないながらも、自分の技能の変化に気づき、跳び箱運動への意識が変化している生徒もいる。また、首はね跳びをめざす過程で「台上前転が一人でできたときすごく嬉しかった」「無理だ!」と思っていた首はね跳びができなくて悔しいと思えるようになったり、回数を重ねるたびに自分の上達がわかるというのはとても嬉しく、台上前転を補助なしでできたというだけでも正直叫びたいくらい嬉しかった」など、自分なりの目標をクリアしたことへの達成感を感じることができた生徒もいる。

(2) 事後アンケートから、首はね跳びの習得に役立ったことについて

①準備運動での感覚づくりについて

「はね動作の練習や準備運動でのマット運動が楽しかった」「バランスボールを使ったはねの練習はわかりやすく楽しかった」「トント前転など色々な方法での練習」などを挙げている生徒がいる。また、全体の感想でも「私は特に準備運動が技術向上につながったと思う。体も温まってほぐれたし、はねる動作や身体を手で支える動作につながったような気がする」「色々な準備運動が首はね跳びにつながる事がわかってよかった。無駄な事なんてなくて全ての練習に意味があるので、みんなで一生涯懸命やってよかった」「簡単な準備運動を繰り返していだけの中で友達や自分の技に変化が現れてきてとても楽しかった」等の記述にあるように、生徒は準備運動での感覚を首はね跳びにうまくつないで取り組み、コツをつかんだよう

である。

②補助・アドバイスの効果について

「みんなが補助してくれたのですごく安心できたし、思い切って出来た。感謝です」「補助をするときも相手の動作を観察したり出来るので補助をするのも大事だと思った」等の記述にあるように、補助をしてもらうことで安心感を得たり、補助をすることで技のタイミングをつかんだりした等や、「補助してくれる友達のアドバイスでやる気も出たし、うまくなったと思った」「互いにアドバイスすることの重要性がわかった。みんなで協力すると、自分のアドバイスもしてもらえりし、自分がアドバイスすることで気づくこともあるし、みんなも上達してとてもいいことだと思った」等、お互いに補助やアドバイスをし合うことも技の向上につながったようである。また、補助をすることは、必然的に相手の技を観察することになり、生徒は補助をしながら運動の構造やタイミングを学習することができ、それを交替しながら行ったことがグループ全員の活発な教え合い⇄学び合いにつながったようである。

③異能力グループでの取り組みについて

「友だちの成長が目に見えてわかったこと」「たくさんの人と意見交換できたこと」「みんなで一緒にできるようになったこと。誰かができたらほめて、私ができたらほめられて、すごくやる気が出たし、嬉しかった。みんなでがんばれたことが楽しかった」などや全体の感想にある「グループの人が出来た時自分も出来るようになりたいと思った」「他の人の補助で友達を見る中で技のポイントに気づくことがあってアドバイスするだけでなく、自分にも活かすことが出来た」等の記述から、異能力グループでの活動で補助やアドバイスをし合いながら、みんなで取り組んだということが生徒のやる気を促し、持続させる大きな要因となったと考えられる。

全体を通してみると、個々の生徒の段階は様々であるが、多くの生徒が「技が出来るようになっていくのが自分で分かったこと」などにあるように、それぞれが自分の変化(技の上達や跳び箱運動に対する意識)や、「友達がどんどん上手くなるのも嬉しかった」などグループを中心とした仲間の変化に気づき、そのことに喜びを感じながら授業ができたことを楽しかったと言っている。「班のみんなが上達したことが何より嬉しかった。うまくなったことは共有して、みんなで頑張ることが楽しくて大切だと思った」「補助してくれる人のアドバイスは的確でとても役に立ったし、アドバイスをするという行為が真摯な雰囲気を作り出し、より有効な練習が出来た」などの意見にあるように、これま

での3年間いろんな取り組みを経験した中で彼らの中に培われた洞察力やコミュニケーション能力がうまくマッチして、成長した今だからこそ、今回の授業での技の理解や思考、グループ学習がより深まり、より効果的な学習になっていったのではないかと考えられる。

跳び箱運動の技は、シンプルであるがゆえ、その一瞬に巧みなからだの捌きが必要とされる。また、器具の特性上、マット運動より高度な身体のコントロールや筋力を必要とする。しかしながら、マット運動での身体を捌きをうまく組み立て、感覚づくりをすることによって、生徒にとって一見難しいと思われる技に取り組み、その技能を習得することは可能である。また、難しいと思える技である程、その技ができた時の達成感は大い。これらの点で、今回取り上げた「首はね跳び」は跳び箱運動への意識を変えていく上でも、大変有効な技であるといえる。ここで重要なのは、感覚づくりであり、鉄棒やマット運動で学習した技や、運動感覚であり、これらの流れをうまくつないでいくことが、生徒の中に運動の系統性を育み、より高度な技への挑戦を可能にするといえる。また、技のポイントの理解についても、マットで学習した技や、予備運動での運動感覚が理解を深めることにつながっていると

いえる。ただし、運動感覚づくりだけで生徒を集中させることは難しく、生徒の意識を「無理だ」から「できるかも」に変えていく方法としては異能力グループでの活動が大変有効である。お互い補助をし合う中で、技のコツを発見し、アドバイスを繰り返しながら、できなかった仲間ができていく過程をみると、「自分も」と思えるし、その環境ができれば、自ずと生徒は集中し、積極的に取り組むといった相乗効果が生まれる。以上のことから、跳び箱運動で首はね跳びを取り上げることは、これ以降の器械運動の各種目において、より高度な技の向上につながり、この技の果たす役割は大いと考えられる。

今回、準備運動等で行った予備運動にかなりの時間を費やし、跳び箱に触れる時間が少なくなったことや、生徒がグループや個々の課題をじっくり考えて、解決方法を選択するといった時間が十分にとれなかったという反省点がある。跳び箱運動は個々や集団の技能の段階に応じた場の設定が必要であり、準備や片付けにも時間がかかるが、今後は、少ない時間数でより効果的に学習する方法を様々な角度から考えていきたい。

5. まとめ

今回、当校6ヵ年の器械運動の流れの中で、中3女子の跳び箱運動の授業において、首はね跳びを行っ

た。中1からの鉄棒・マット運動等の器械運動の系統性を踏まえ、準備運動による感覚づくり、活発な補助やアドバイスによるグループでの関わり合いや、異能力グループにおいて全員で1つの技に挑戦するという取り組みを通して、跳び箱運動の楽しさを味わわせ、より発展的な鉄棒・マット運動へつないでいこうという試みであった。

その第一歩となるのが、跳び箱運動への意識の変化であると考えられるが、はじめは、跳び箱を苦手とする生徒が、首はね跳びの授業の経過にともなって、積極的に取り組み、跳び箱運動への苦手意識を和らげることができた。また、首はね跳びの技術構造の理解やスプリング系につながる身体の捌きの体得についても、ある程度成果があったのではないかと考える。このことは、次年度以降の鉄棒・マット運動へのモチベーションの向上や技術の体得につながっていくであろうと考えられる。

器械運動には、種目は違っても、例えば「あおり動作」などのように身体の捌きにおける共通性や系統性が大いにある。今回の授業では、これまで以上に意図して予備運動からの流れを作っていくことで、指導者自身そのような意図的な構成の重要性を改めて感じるようになった。そのように工夫した授業構成の好影響として、生徒自身も様々な予備運動を取り入れた準備運動での感覚づくりが、首はね跳びに直結していることを実感し、理解を深めることができたと言える。このように重要な意味を持つ感覚づくりではあるが、授業の前半でいつもその感覚づくりに多くの時間を費やし、跳び箱を跳ぶ時間が圧迫されがちになるというデメリットも気になるところであった。跳び箱運動を苦手とする生徒にとっては、特に必要なものではあるが、跳び箱という器具（幅や高さ）に慣れ、その器具でいかに踏み切り、いかに着手し跳び越すかということを繰り返し練習することが本来の目的であることを考えると、これらの時間の配分が大変悩ましい問題であり、大きな課題として見えてきた。

この課題を解決し、今後より効果的な器械運動を展開するには、中1で学習する鉄棒運動に始まり、マット運動、跳び箱運動と学習を積み重ねていく準備運動間で、どれだけつながりを持って、基礎感覚づくりを仕組んでいくかが重要となってくる。

それぞれの種目の初期の段階において、6ヵ年全体を見据えた基礎感覚づくりに丁寧に取り組んでいくことが、やがて体験する各種目の技の練習にじっくり取り組むことを可能にし、より効率よく難易度の高い技にチャレンジする機会を増やしていくものとする。そんな授業を今後も考えていきたい。

資料1 跳び箱運動の上達に役立ったこととその頻度 (事後アンケートから一部抜粋)

多くの練習回数・努力	5
思い切り・あきらめないこと	2
友人のがんばりを見て	4
授業ごとに課題意識を持ったこと	2
友人のよい動きをまねて・イメージして	4
友人の動きからポイントに気づいて	3
友人からの精神的な声かけ	1
友人からの補助	9
友人からの技術的なアドバイス	10
お互いのアドバイス・声かけ	8
補助や声かけという真摯な雰囲気	1
自分の上達がわかるともっと上手くなろうとしたこと	4
段階を踏んだ練習が技につながっていること	4
段階的な練習の積み重ね・繰り返し	3
バランスボールの利用	1
1人でなくみんな（グループ）でやったこと、協力したこと	6
コツを掴んだこと、気づいたこと	3
意見を出し合ったこと・考えたこと・友人の感覚を聞いたこと	4
うまくいったことを共有したこと	1
助け合ったこと	1

参考文献

- 1) 三宅理子他 (2005) お互いの学びを深めるマット運動の授業研究—グループマットの授業実践を通して—。学部・附属学校共同研究紀要, 広島大学学部附属共同研究機構, Vol.34, pp.409-419.
- 2) 藤本隆弘他 (2006) グループで学ぶマット運動の授業研究。学部・附属学校共同研究紀要, 広島大学学部附属共同研究機構, Vol.35, pp.485-494.
- 3) 三宅理子他 (2007) 確かな学びを育てるマット運動の授業研究—グループマットの実践を通して—。学部・附属学校共同研究紀要, 広島大学学部附属共同研究機構, Vol.36, pp.367-376.
- 4) 高橋健夫他 (2009) 新しい跳び箱運動の授業づくり。体育科教育別冊, 大修館書店Vol.57, No.3.
- 5) 高橋健夫他 (2008) 新しいマット運動の授業づくり。体育科教育別冊, 大修館書店Vol.56, No.12.
- 6) 大貫耕一他 (2008) 跳び箱の指導。小学館。
- 7) 根本正雄他 (2007) 跳び箱運動の習熟過程。明治図書。
- 8) 金子明友 (1996) 跳び箱平均台運動。大修館書店。