

どの子もできるさかあがりの指導

1 なぜ「さかあがり」を大事にするか

私は低学年や中学年を担当すると、必ず鉄棒のさかあがりをやらせる。その理由はいくつかある。

①私の個人的体験から

私自身、小学校の時から鉄棒が大の苦手だった。体育の時間が「鉄棒」の時は、本当に背筋がぞつとするほどの思いがした。筋力の弱かった私は、力がある鉄棒などできないものと決め込んでいた。

しかし、そんな私でも、ずっと後になってからではあるが、腕立て後ろ回りができ、腕立て前回りもでき、けあがりまでなんとかできるようになった。力が弱くても一般的な鉄棒種目は案外できるものだという自分を認めるようになってやっとわかった。

今、担任している子の中にもきつと子どもたちの私と同じような子がいるにちがいない。そんな子にも鉄棒がせめて嫌いではないぐらいにはしてやりたい。そんな思いがある。

②さかあがりはだれにでもできる

鉄棒の種目の中には、やはりだれでもできるとはいいきれないものもある。たとえば、懸垂さかあがりなどは、腹筋や腕の筋力がないと無理な種目である。

しかし、さかあがり（けりあがり）ならどんな子でもできる。かつて担任した中に六年生で90・を超え子がいたが、その子もできた。前回りすらこわくてできなかった子がいたが、その子も練習するうちできるようになった。

どんな子でも練習すれば必ずできる種目の一つがさかあがりなのである。

③さかあがりは鉄棒の入門種目

私のこれまで担任してきた子どもたちを見ると、さかあがりをきっかけに、他の鉄棒種目にも興味をもって取り組み出す子がずいぶん多い。鉄棒嫌いが、さかあがりをきっかけにして消えてしまうようだ。なんとかして「鉄棒」という入口のドアを開いてやることさえできれば、後は自分で動き出せるのである。

④低学年で鉄棒に親しむこと

低学年で鉄棒をやらなまま高学年になってしまった子は、一層鉄棒運動が難しくなり、結果として、より頑固な鉄棒ざらいになってしまう。身の軽い低学年のうちなら、補助も簡単にできるし、あまりいがらずに練習に取り組んでくれる。鉄棒の入門期の限度は三年生ぐらいではないかと思う。

⑤さかあがり練習の取り組みを通して教師・子どもが連帯する。

四月に組替えをしたばかりの子どもたちは、互いの関係も薄く、学級集団としてのまとまりも弱い。そんな子どもたちが「さかあがり」の練習の過程で互いに教え合い・励まし合いながら、実質的なつながりを作っていく。その中に私も入って子どもたちとの関係を具体的に深めていく。そういう学級作りの営みとしての意味も込めている。

2 取り組みの実際

鉄棒に取り組み始めたのは、4月の下旬からであった。まず、最初どのくらいの子ができるのか、ためしにやらせてみた。できたのは34人中、16人。半数以下であった。これでは一学期中に全員できるようにすることなどとうてい無理ではないかという思いだった。

練習過程

①フォーム作り

- ・ まず、やったことは、さかあがりのけりだしの形とリズムを体で覚えることである。踏切足・振出し足を1
- ・ 2のリズムで動き、ポンと踏み切る感じを繰り返し練習させた。

②ジャングルジム・平行棒を使つてのさかあがり

①のフォームを教えても、いざやらせてみると、ぜんぜんおしりが上がらず、手も伸び切ってしまう。

そこで、まず、さかさに回るとき、おしりが上がる感覚を具体的につかませるため、ジャングルジムでさかあがりの練習をさせてみた。ジャングルジムは、はしごのようにあちこち足をかけるところがあるので、前回りすらこわいという満以外は全員できた。

ジャングルジムでのさかあがりを何度かやっただけで、沙余子たち何人かは鉄棒でのさかあがりできてしまった。また、ジャングルジムでのさかあがりを一つ教えると、子どもたちは、運動場にある平行棒や登り棒を使つても練習するようになった。

③移動式鉄棒と踏切板を使つて

体育の時間を鉄棒ばかりに使うことはできない。3時間ばかり体育で鉄棒に取り組んだ後は、休み時間や放課後の練習で根気よく続けていくことにした。

たまたま、古い移動式鉄棒が校舎の隅に置いてあったのを、教室横へ持ってきた。学級の前のベランダからすぐ降りられる壁ぎわに置いて、休み時間のたびに自由に練習ができるようにした。

踏切板の角度や、壁との距離をいろいろ変えることによって、能力に合わせた練習ができるので、これはたいへん重宝した。

ここで、できるようになると、運動場の鉄棒へ行って練習し、できなければ、またここへ戻って練習すると

いう繰り返しでやっていった。子どもたちの練習に付き合っただけで、特別な指導などほとんどしていないのだが、次々にできるようになっていった。学級の三分の二ぐらいができるようになる、それまでできなくても無関心だった子ども、「がんばってみ」と声をかけると練習するようになった。

④鉄棒の下の土盛りの工夫

みんなが次々できるようになっていくなかで、礼子と真理子は真面目に練習しているのだが、どうしてもできないままだった。練習のかいあって、踏切板を使ってなら、角度を一番下にしてもできるようにはなったのだが、運動場の鉄棒になるとできないのだった。

ある雨上がりの日、運動場の鉄棒の下が水たまりになっていて、練習できない状態になっていた。それで、土を入れて練習できるようにしていた。土を運んでいるうち、ふと、この土を小山のように盛り上げたら、あの踏切板と同じ効果がでるのではないかとひらめいた。

さっそく、一番はしの鉄棒のところの下を小高く盛り上げ、その横の鉄棒は、やや盛り上がる程度に土を入れた。

そうしておいて、礼子と真理子にやらせてみた。なんと、いっぺんにふたりともできてしまったのである。できた二人は大喜びだったが、こんな簡単な工夫でできてしまうことを発見できた私もうれしかった。

この土盛りの効果は抜群で、その後、まだできなかった義嗣や敬志もできるようになった。他の学級の子どもたちの中にもこれでできるようになった子がかかりいたと聞いている。

⑤あと一人

とうとうできないのは満ただ一人になった。

満はさかあがり以前に前回りおりがこわくてできないという子だった。ジャングルジムでの「ふとんほし」すらこわがっているという状態だった。

一昨年に担任した勝仁もそうだったが、あるとき、思い切って回らせてしまってから、ふっきれたようにできるようになっていった。それで、満にも一度強引にやらせてみた。たしかにその時はできたのだが、その後、よけいこわがって、鉄棒によりつかなくなってしまう。

どうにかして恐怖心をとりのぞこうとソフトマットを持ち出して、その上でやらせてみたが、やはり、一度つきりしかできなかった。

前回りぐらい思い切ればすぐできるのに、と思うのだが、できない満にとっては、やはり大きな壁なのだろう。まだ、いろんな方法がある、と思いつつ水泳が始まったこともあり、とうとう、満を一学期のうちに行えるようにしてやることはできなかった。満の場合、鉄棒以前に、マットでの前転などをもっと十分にやらせることから始めたほうがいいのかもわからない。

3 子どもたちの感想

さか上がりの練習の過程で子どもたちはどんなことを思ったのだろうか。日記からそれを拾いあげてみる。

「てつぼう」 中村 雅美

きょう、ゆたかほいく園にいきました。朝てつぼうのれんしゅうしても、さかあがりができなかったけど、昼にいったら、さかあがり1回だけできてうれしかった。でも1回しかさかあがりできなかったけど、また、がんばったら、できるきがしました。また、れんしゅうしたいです。

「てつぼうのこと」 明隅 麻子

「てつぼう」 原田 礼子

昼休みに先生にさか上がりをおしえてもらいました。できないけど、あともうちよつとでできる。でもいちばんひくいのならできるかもしれない。ジャングルジムでやったらできた。一人でやってみようと思ったけど、頭をうってしまいました。

きょうは、てつぼうをしました。わたしはできるけど、ちほちゃんももう少しで、さかあがりができるのです。みなちゃんも、ちほちゃんみたいもう少しでした。1かいめは、ちほちゃんがあしをてつぼうにつければできていたのになあとおもいました。みなちゃんは、もうできます。

「てつぼう」 若狭 義嗣

てつぼうして、もうすこしでさかあがりができるよ。もうすこしだとおもいました。せんせいもしよにしたら、できました。うれしかったです。みつるくんもできなかった、れんしゅうしたらできたよ。みつるくんよかったね。おめでとう。

5月・日

昼休みに、先生とさか上がりのれんしゅうをしました。わたしはときどきふともがつくけどできない。まえよりは、ちよつとうまくなった。ひぎの下がすぐうってしまっていたいいたい。もう・回ぐらいうった。ひろまってる。

「てつぼう」 金 和生

ぼくは、てつぼうをした。前まわりと後ろまわりをした。とけいまわりをした。できなかった。やっていたらできた。うれしかった。こんどは、ぜんぶできるまでずうつとしたいと、こうおもっておりますよ。先生がゆうこと、（やればできるでしょう。おほん）

「てつぼう」 塚本 清志

さいしよにさかあがりできなかったから、先生とさかあがりのできない人とうんどうじょうのみずいろのてつぼうへ昼休みに行きました。そして、れんしゅうしました。れんしゅうをしていたら、上野先生が見ていました。すると、先生は、「きよしくんはもうできるんや、てつだつたるではようやってみ。」

てつぼう 中村 香里

きょうはじめてうしろまわりができました。うれしかった。ひるやすみ、みなちゃんがさかあがりをするようになった。（やった。）

「れんぞく」

きょうたいいくで、さかあがり・うしろまわりおりにして、うしろまわりが2回れんぞくできました。わたしはうんどうしんけいがいいのかな。それともまぐれかな。

「こんどはてつだわへんさかいに、さつきみたいにやってみい。」

といったので、ぼくは、「うん。」

といってやってみた。なんかいもやっているうちにちよしがでてきて、チャイムがなった。次の日もやった。それが二日ぐらいつづいて、そのまた次の日にできた。あしでおもいきりけつたらできた。スルツといったとき、うれしかった。すごくうれしかった。

5月・日

前にれんぞくができたのに、できなくなったかられんしゅうしました。れんしゅうして、先生が言った。6月6日

6月6日

ひるやすみ、てつぼうをした。うでだけで、けらないで、さかあがりをするのをやりました。さいしよは、こんなくらいです。

たとおりに、うでをまげなかったらできた。うれしかった。

5月・日 てつぼう 北岸 美奈

てつぼうのさかあがりがあるうすぐでできそうだった。あつこちゃんとかにきいた。あつこちゃんが、「みなちゃんち、どこ」といつてから、「いっしょにやろう」といった。

5月・日

きょう、てつぼうをした。さかあがりをしたら、一回目はできなかった。でも、2回目はできた。すごうれしかった。ちようしがでたから、3回目もできた。でも、4回5回となるとできなくなった。でも、すごうれしかった。

5月・日

きょうてつぼうをしたけど、まえは、ちようしができて、できたけど、また、はじめにもどってしまった。でも、わたしは、（またがんばろう）とおもった。すぐさかになったやつで足をのせるやつでれんしゆうしたらだいぶんできるようになります。

つぎは、このくらい。

もうすこしでできるからがんばりたいです。

藤田 真理子

5月1日

きょう昼休みジャンブルジムでさか上がりのれんしゆうをしました。できました。でもてつぼうではできませんでした。

5月・日

きょうの昼休みとも子ちゃんとさちちゃんどうんどうじように行きました。わたしは、心の中で（ちよつとでもできるようにしよう）と思いました。でもできませんでした。わたしは、かえりしなに、（あしたは、ちよつとでもがんばろう）と思いました。

5月・日

きょうの昼休みてつぼうでさか上がりのれんしゆうをしました。（きょうは、ちよつとでもできるようにしよう）と思いました。そしたら、きょうは、