

NEWS FILE ①

「組体操」による事故防止について スポーツ庁が指針

スポーツ庁は2016年3月25日、全国で事故が相次いでいる組体操について、事故防止の指針を全国の教育委員会に通知しました。

通知では、各学校で安全対策を徹底し、大きな事故につながる可能性がある組体操の技については、確実に安全な状態で実施できるかどうかをしっかりと確認し、できないと判断される場合は、実施を見合わせるよう求めています。また、文部科学大臣は、通知について「一律に禁止するものではなく、十分な配慮の下で行われるべき。」としています。

しかし、この通知の後も組体操による事故が報告されています。そこで本号の「安全で楽しい組立体操の指導法」では、組体操を安全に実施するためのポイントについてご紹介します。

組体操による事故の状況

○医療費等の支給件数

平成23～26年度の間：年間8,000件を上まわる。

○医療費の支給件数

タワー	倒立	ピラミッド	肩車	サボテン
1,241件	1,167件	1,133件	640件	487件

○障害見舞金支給事例

確認できた事例92件のうち、

タワー	ピラミッド	肩車	倒立	サボテン
29件	14件	11件	6件	5件

CONTENTS

器械運動の指導 ～初心者指導編～	赤羽綾子（東海大学） 2
安全で楽しい組立体操の指導法	三宅良輔（日本体育大学） 5

器械運動の指導 ～初心者指導編～

赤羽綾子
(東海大学)

本誌の2016年3月号「器械運動の動きづくり～導入編～」では、器械運動に必要な遊びや動きづくりを紹介しました。今回はそれらを踏まえ、器械運動で扱う運動や技へつなげていくうえでの段階的指導や方法について紹介します。

1 | マット運動

器械運動の中で、他の3種目比べて落下する心配がないので、転がることに比較的取り組みやすい種目です。また、他の3種目に必要な基本的技術や初期段階の動作が共通することから、器械運動の最初の種目としてスタートすることが多いのです。マット運動では、色々な手支持の運動から始めていくことが大事です。

①**ゆりかご運動** 以前の記事でも紹介したゆりかごは、マット運動の準備運動としても必ず実施しておきたいものの1つです。この動きは伸膝前転や、後転をする際の体幹の使い方につながるものなので、繰り返し実施し、伸膝前転がうまくいかない場合にはこの運動に戻って練習するとよいでしょう。

また、ゆりかごから首倒立、さらに足先を頭の先のマットにつけるところまで行い、元に戻って立ち上がる動きも行いましょう。この運動は前転の時、後頭部をマットにつけてお尻を高くして胴体が頭を越える際の感覚づくりと、頭を入れながら腰を伸ばしていくことを指導する際に有効な練習となるので、省略せず実施したい運動です。



お尻でジャンプ



背中でジャンプ

②**動物歩き・動物走り** 膝をつかずに手のひらと足の裏で体重を支え、4足で前後に歩きます。この時、手のひら全体をマットにつけましょう。慣れてきたら腰を少し高く上げて歩いたり走ったりします。

また、腰を高くした動物歩きから前転へつなげていきます。この時、歩きを止めずに転がりを開始します。動物走りも同じく前転へつなげていきます。

③**3足歩行とジャンプ移動** 両手と片脚で体を支え、両手は歩きで片脚は跳びながら前進します。その時、マットに接していない方の脚は、バランスとリズムを取ります。慣れたら手と脚で跳ぶように移動しながら前転につなげます。通常の前転に入る前に片脚踏切の前転を実施することで、腰の角度を大きくする感覚が身につき、伸膝前転につながります。

④**体操うさぎ跳び** 脚と手で交互にマットに着くようにジャンプすることで、手でジャンプする感覚を身につけます。これは、ハンドスプリングや跳び箱運動にも必要な要素です。この運動から、手を着いてからの方向転換や切替動作などに応用します。

⑤**カエル足打ち～カエル倒立** 肘を曲げずに手で支持をして体重をしっかり乗せ、お尻を高くしながら両足を床から離して軽く足を打ちます。体重を手に乗せることができれば、抱え込みの姿勢になり、支持した手のひらの垂直上に、肩、腰が乗るようにします。この姿勢から抱え込んだ膝を伸ばしていけば倒立姿勢になるので、壁に向かっての練習や補助をつけての練習をするとよいでしょう。

⑥**お尻や背中でジャンプ** 脚や手のジャンプだけでなくお尻でジャンプしたり、背中でジャンプすることができると、器械運動の様々な発展技の習得につながります。特に、後転や後転倒立などを練習する時に役立ちます。腕の力の弱い生徒でも、回転の勢いとタイミングを合わせながら、腕に体重を乗せることを助けることができます。

2 | 平均台運動

この種目では、男女通して平衡感覚や正しい姿勢

を習得するのに役立ちます。しかし最初はだれでも平均台の幅と高さには怖さや不安があるので、まずは、平均台に慣れるための運動を実施して、少しずつできるようにしていきましょう。以前の記事で紹介した安全な転がり方を参考にして、必ず平均台からの跳び下りも練習段階で実施してください。

1) 低い平均台での様々な動き

高い平均台に乗る前に平均台の脚を取ったくらいの高さ（20cm程度）の台を使って、マット運動で実施した4足歩行や、台に手をついて縦方向にジグザグに脚で台を飛び越えて移動していくなど、遊びの要素がある中に手で自分の体を支持する運動や、基本的な歩行の練習を入れていきましょう。

2) 平均台へ上がる運動

①**つばめ上がり** 台に横向きで立ち、両手で支持しお腹を台の上に乗せる感じで跳びつき、鉄棒運動の「つばめ」の姿勢をとります。お腹だけで寄りかかるのではなく、肘を伸ばして腕でも台をしっかり支持しましょう。腹筋と、背筋を操作してこの姿勢をしっかりとつくりまします。

②**カエル上がり（ロイター板使用）** 台に横向きで手を台に置き、ジャンプして脚を開き腕の横にカエルの姿勢で乗ります。しっかり乗ったら手を台から離しながら立ち上がりまします。

③**かけ上がり** 平均台の端にロイター板を置き、助走から縦向きにかけ上がります。最初は少し低い平均台で助走なしで行います。次にロイター板で、片足を台の上に置き、立っている脚でジャンプして台上に上がります。さらに、補助者に腕を支えてもらいながら助走し、ジャンプする時に重心を引きあげてもらってかけ上がります。補助者も一緒に助走するので、タイミングを合わせる必要があります。

3) 台上の運動

床の上でできる動きを始めは線の上で行い、低い平均台から高さのあるものへ徐々に移行しながら練習していきます。台上での運動は直立姿勢が大事なので、軸をしっかりとつくり、脚は前後にずらして



つばめ上がり



カエル上がり

10cmの台の上に立つ感覚を身につけましょう。スノーボードやサーフィンのように横向きで立つ姿勢とは異なります。片脚での運動やバランスを取ることが多いので、片脚に自分の体重を乗せることに慣れる運動を実施してください。片方の脚を上げたり、振ったりするだけでも練習になります。

①**飛行機のバランス** 前述のつばめ上がりを応用したバランスです。つばめの姿勢から水平に体を倒しながら腹支持となり、腹筋を締めて安定したら脚を水平に上げ、台から手を離してバランスをとります。最近、背筋や臀筋が弱い学生が多いので、中学生にもこのような運動で筋肉の使い方などを学んで欲しいと思います。このバランスはまず台に対して自分の体の重心を見つけることが大切です。

②**伸び上がり** 脚を前後にした直立姿勢で両腕は前方に構えます。沈み込み動作（腰、膝、足首を曲げる、両腕を後方へ引く）を行い、勢いよく腕を後ろから下、前、上の順に振り上げ、同時に曲げた関節部分を一気に伸ばしてかかとを高く上げたつま先立ちで2、3秒静止します（身体は一本の軸をつくる）。かかとをおろし、膝は軽く曲げ、腕を横水平におろした着地の姿勢になります。この動作を身につけると、安定した両足でのジャンプが身につきます。

4) 平均台から下りる

①**伸身とび下り** 高さのある平均台から跳び下り、空中で手を叩いたり、腕の動きの変化をつけながら着地の先取りをしてみましょう。

3 | 鉄棒運動

鉄棒運動の基本では、自分の体重を支えたり持ち上げたりするような動きの練習やトレーニング要素を含んだ運動を紹介します。

①**ダンゴ虫（抱え込み懸垂支持）** いきなり持久系の運動ですが、低い鉄棒に肘を曲げた懸垂支持で両膝を抱え込んで胸につけ、どのくらいキープできるか測ってみましょう。自分の体を抱え込むことすらできない子どもから、1分間できる子どもまで様々ないると思いますが、この懸垂支持が長くできるほど、逆上がりができる可能性が高いと思います。

②**ぶたの丸焼き（両足を鉄棒にかけた両手ぶら下がり）** 鉄棒を縦に使ったぶら下がりで、脚をかけているので、逆さの感覚を身につけることができます。さらに片手を離して、隣の鉄棒にぶら下がったパー



平均台を利用した鉄棒運動

トナーとじゃんけんをしたりすることで逆さに近い状態に慣れることが目的です。

③懸垂での足中抜き回り 低い鉄棒にぶら下がり、両脚を抱え込んで懸垂支持の腕の間を抜きながら後方へ回転します。一回転して脚が地面についたら、地面を蹴って膝を抱え込みながら前方へ回転して元に戻ります。最初は片脚を鉄棒につけて、中抜きをします。この動作を連続で実施することで、懸垂支持のまま逆さになって前後に回る感覚を身につけることができます。

④平均台を利用した鉄棒運動 高さ40～50cm くらいの高さの台の下に仰向けになり、台に腕を逆手のようにつかみ背倒立になります。そこから抱え込んで台上に大腿部を乗せて、腕を台にひきつけながら後ろ回りをして台に体全体を乗せるまで回転させます。この練習は逆上がりだけでなく、頭部を腹屈させたまま（背中を丸める姿勢には不可欠な動作）で回転をするための重要なポイントになります。

4 | 飛び箱運動

飛び箱運動の技は他の種目よりも少ないのですが、助走から踏み切り、馬上での手の突き放し、飛び越えて着地までの一連の動きを止まることなく、安全に実施することが、この種目の大きな課題です。自分の体を腕で支えることがうまくできない生徒にとって、助走からのスピードを手の支持に移していくことに不安や怖さを持っていると思います。

マット運動で実施した体操うさぎ跳びなどは飛び箱運動でも大事な基礎運動となります。

①着地練習 どんな運動課題でも、安全に着地できることが大事なので、低い台からの飛び下りから始めます。膝、足首、腰を十分曲げて、着地の衝撃を緩和させましょう。着地までの間は力を抜かずに、重心を高くすること、着地に向かっての心構えと体の構えが大切です。片脚ずつ着地する子どももいるので、必ず両脚同時に実施させてください。空中で

色々な変化（手を叩く、抱え込む、好きなポーズをとってみるなど）をつけてみるのもよいでしょう。

②飛び箱へ乗る（飛び下りまで）手で支持して抱え込み姿勢で乗ります。できない場合はよじ登ります。這い上りではないので、手と足の支持だけでできるようにし、腰の位置を高くすると脚が上がることを体験させます。次に、踏切板の上で数回ジャンプし、手で支持、抱え込んで馬上に立ち、そこから着地します。この一連の動きをリズムよく止まらずに実施します。さらに、手の支持なしのジャンプで、体全体を締めてジャンプする感覚をつけます。この運動を飛び箱の高さを増やしながら繰り返します。

③予備跳躍の練習 片脚で踏み切って踏切板の上で両足ジャンプという異なる跳躍の方法をリズムよく行います。それができたら片脚踏切、両脚踏切、馬上に乗るという一連の動きを練習します。

④手の支持から着地まで 踏切板からジャンプし、手をついて開脚で馬にまたがるように飛び箱の上に乗ります。できない生徒は、またがって座った位置から手を前方へずらしてお尻を持ち上げ、飛び箱を移動していき、最後の手の支持から脚を前に振りながら手を突き放して着地します。手の支持・馬乗りの回数を減らしていき、同時に最初の手を着く位置をできるだけ前方へということを教えます。

⑤助走～踏み切り～飛び越し～着地 最初はあまり助走距離を長くせず、③の動きにつながるリズムをつくって練習します。慣れてきたら生徒が各自の距離を決めて練習します。踏切板を置く位置は生徒の助走のスピードや体格、力量などを判断しながら合わせていくことも大切です。また生徒自身でも適切な距離などが判断できる能力を養いたいものです。

5 | おわりに

この数年で子どもの運動能力の低下が叫ばれ、体育スポーツ指導の現場でも指導者に期待されるものは大きいと思います。中でも器械運動の教育的価値は、自分の体を思い通りに操れるようになることや、逆さ感覚や空間感覚、バランス感覚を養えることではないでしょうか。今回は全てを記述することはできませんでしたが、体育の授業でもドキドキ・わくわくを体験させながら、この運動の持つ素晴らしさを体育指導者である皆様があきらめずに伝えていただくと期待したいと思います。

安全で楽しい組立体操の指導法

三宅良輔
(日本体育大学)

秋の運動会シーズンを迎え、全国で多くの学校が運動会（体育祭）の準備に取り組んでいます。先のスポーツ庁から出された通知で、運動会における組立体操の実施は「確実な安全確保」を求めた上で、実施などの判断は各学校に委ねられました。

そのような中で、いくつかの市の教育委員会主催の教員研修会に呼ばれ、「安全な組立体操の指導法」をテーマに実技研修を担当させていただいています。「今までは細かいところなどを考えずに指導をしていた」「完成形だけを考えて、手の組み方や体の力の入れ方などについては考えていなかった」などの感想が多く寄せられ、現場の先生方には組立体操の指導について、初歩的などころから知っていただかなければと実感させられました。

そこで今回は、組立体操を安全に実施するためのポイントについてご紹介したいと思います。

1 組立体操のための準備運動

お互いに体を支えあったり、重い体重を支える前に、まずは組立体操に必要な一人ひとりの体の操り方に気づかせなければなりません。また、タイミングや力の入れ方によって、お互いの組んだ時の負荷の感じ方が変わってきます。そこで、まずは準備的な運動として組運動を実施させ、組立体操に合わせた体づくりをさせましょう。

1) 体を合わせて運動してみよう

相手と体を合わせて運動するには、相手の気持ち

を考えながら体を操ることが大切です。たとえば、2人組で組体操をした時、お互いの気持ちが一つに合わさったり、心が一つになると半分の力で実施することができます。しかし反対に、お互いに自分中心に体を動かしてしまうと、お互いの力は反作用となり2倍以上の負荷がかかってきます。ですから、多人数で作品を作り上げる組立体操を行う前に、相手とタイミングを合わせて体を動かす体験をたくさんさせるべきなのです。まずは2人組で行う組体操でお互いの体重や力の強さなどを感じさせます。それがスムーズに行えるようになってきたら、3人組や4人組と徐々に人数を増やした組体操にトライさせます。人数が増えれば増えるほど、「できた!」「もっと強く押してくれ!」などと多くの会話が生まれ、気持ちを一つにして体を動かす感覚を楽しく学ぶことができます(図1)。

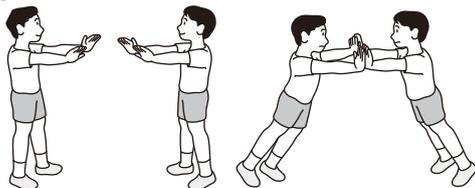
2) 体を固めてみよう

組立体操には他のスポーツとは異なる体の力の入れ方があります。たとえば、人の上に乗ったり、人を上に乗せたりする時の力の入れ方は、縮こまるように体の中心方向に力を入れるのではなく、体の中心から頭の先や手足の先へと、外側に矢印を伸ばすように体に力を入れて固めることが求められます。ですから、組立体操の練習を行う前に、「体を固める」という体の操り方を指導しておく必要があります。

図2は「体を固める」ための運動例です。これらの運動を組立体操指導前の準備体操として、また普

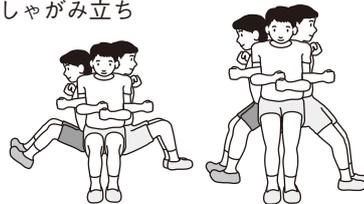
図1 相手とタイミングを合わせて体を動かす

①体支え



お互いに肘を伸ばした状態で手を合わせ、少しずつ足を遠ざげ体を斜めに傾ける運動です。上手に支え合うことができると、相手の体重を腕にあまり感じなくなります。肘を伸ばしたまま腕を押し合い、立位姿勢に戻ることができるようにしましょう。

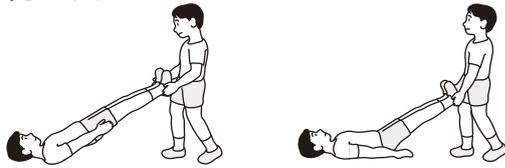
②背合わせしゃがみ立ち



背中合わせで腕を組み、しゃがんだり立ったりする運動です。この運動はお互いが相手のことを考えて動かなければなりません。背中を押し合いながら中心に力を合わせて動くようにします。2人組で実施する場合がありますが、これを図のように3人組や数名で行わせると難易度が上がります。

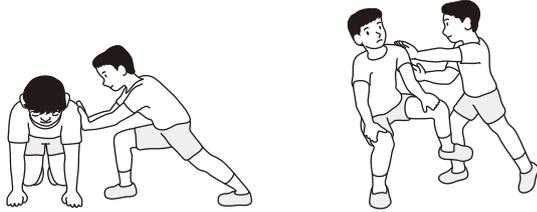
図2 体を固める運動

①気をつけキープ



仰向けに寝て気をつけ姿勢をとらせませす。左図のように、全身を固めるように指示をして、足を持ち上げても気をつけ姿勢をキープさせませす。しかし、多くの子どもたちは右図のように腰の部分から曲がってしまひませす。この仰向け状態で気をつけ姿勢をキープするには、体を前方に丸める腹筋ではなく、体を真っ直ぐに伸ばす背筋やお尻の筋肉に力を入れなければならませす。

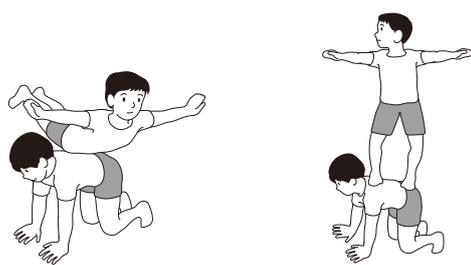
②四つばいキープ



四つばい姿勢で体を固められるかのチェックです。この姿勢で人を背中に乗せるためには、腕と脚がしっかりと固定されなければならませす。左図のように、横から人に押されても動かないように体を固める練習を行っておきませす。また中腰姿勢の場合も同様に横からパートナーに肩部あたりをゆっくりと押させ、中腰姿勢のままで片足が浮くぐらい、体を固められれば合格です。

図3 2人組、3人組で行う基本的な組立体操

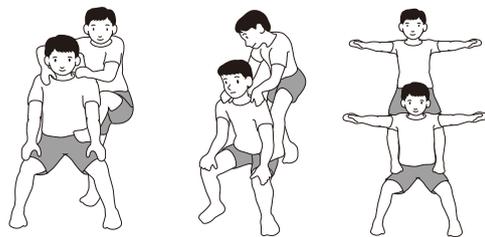
①四つ這い上でのスーパーマン・サーフィン



土台が四つ這いになり、体を横から押されても動かないように固定させませす。この時肩甲骨を引き寄せるようにすると背中が平らになります。乗り手はうつ伏せになり、上半身と下半身の真ん中を土台の背中に乗させませす。背中とお尻に力を入れて、スーパーマンのように全身を真っ直ぐに固めた姿勢でバランスをとります。

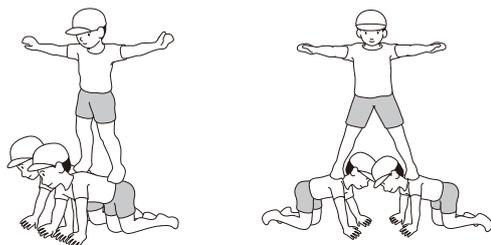
「スーパーマン」と同様に土台が四つ這い姿勢で体を固定させませす。乗り手は腰の上と肩甲骨あたりに足を乗せて立ち上げます。上半身を捻り、サーフィンのポーズでバランスをとります。

②垣根



土台は相撲の四股を踏む姿勢でどっしりと構えませす。この時に上体が前のめりにならないように胸を張って体を立てませす。乗り手は土台の後ろで両肩に手を置き、片足を土台の足の付け根に乗せて構えませす。そして両手を押しながら土台の大腿部の上に乗せ、土台の背中に寄りかかりながら立つようにさせませす。

③四つ這いタワー・向かい合い四つ這いタワー



3人組で行う場合、体重の重い子でも上に乗ることができませす。土台になる2人が四つ這いになり、しっかりと体を寄せ合ひませす。顔は前を向き、背中を丸めないように注意させませす。乗り手は土台の腰の部分に足を乗せ立ち上げます。四つ這いタワーは腰に乗るのに対し、右図の向かい合い四つ這いタワーは、乗り手が土台の肩甲骨付近に足を乗せ立ちませす。土台は腕にかかる負荷をしっかりと支えなければならませす。

段の体育授業の補助教材として実施されることをおすすすめさせませす。

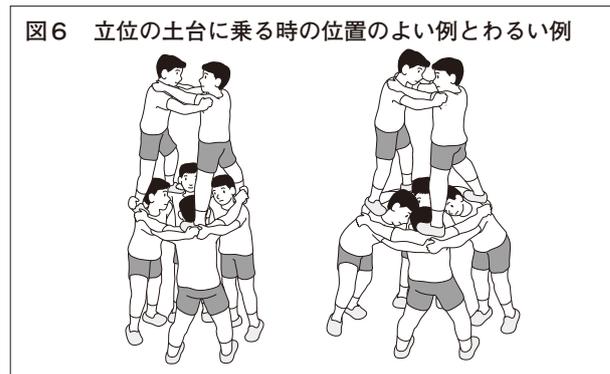
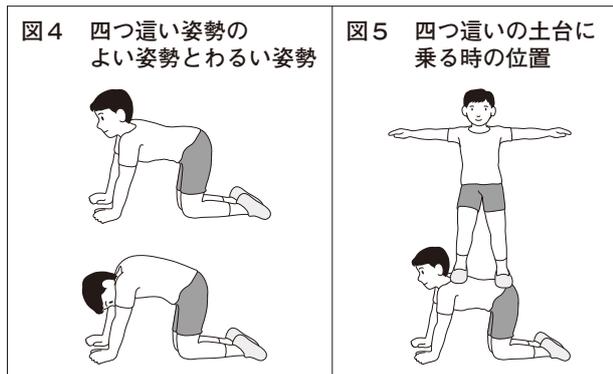
2 | 2人組、3人組で行う基本的な組立体操

私は集団演技の作品にあるタワーやピラミッドのような大きな作品に挑む前に、基本練習となる2人組や3人組で行える低く簡単な組立作品を行って、組立体操時に必要な「感覚づくり」の練習を実施すべきだと考えてませす。この練習では、最初から体の大きな子は土台、体重の軽い子は乗り手と振り分けずに、同じぐらいの体重同士を組み合わせでどちらも体験させませす。「重い、痛い」という土台の気持ち、「高い、怖い」と感じる乗り手の気持ち、この両方を実施者全員に体験させ、相手の気持ちがかかるように教えることが大切でさせす。

図3は「バランス感覚」や「体を固める感覚」を体験できる2人組や3人組の基本の組立体操でさせす。「基本を身につけさせられる」技であると同時に、実際に本番の演技作品としてでも使える技でもあります。これらの運動を体験させれば必ず組立作品が安定してきませす。

3 | 安全な組み立て方と解体の仕方

インターネットで「組体操」や「組立体操」というキーワードで画像検索すると、多くの運動会や体育祭での組立体操の写真が閲覧できませす。その大半は練習を重ねて堂々と演じており素晴らしいもので



す。しかし細かい部分までよく見てみると、一人ひとりの姿勢や上に乗る生徒のポジションに危険性を感じるところがいくつも発見されます。そこで、安全な組立体操の組立方や解体の仕方について、例を挙げながら解説します。

1) 姿勢を考える

どのような運動にも、その運動効果を発揮するための基本姿勢があります。組立体操においても、安全のために、負荷を軽減するために理想の姿勢があります。まずは一人ひとりがこの姿勢を理解する必要があります。

立位姿勢の場合、体の柱（体幹）を意識することが重要です。脊柱を真っ直ぐに立てるように姿勢をとり、顎を引き、胸骨（胸の中心の骨）周りの筋肉とお尻の筋肉に力を入れて体を固めます。そしてここが重要なのですが、相手の上に乗ったり、相手を上に乗せたりするために全身に力を入れる際には、縮こまるように体の中心方向に力を入れるのではなく、体の中心から頭の先や足の先へと、体の中心から外側に矢印を伸ばすように体を固めるようにします。また、ピラミッドをつくる時の四つ這い姿勢では、前を向いて首を返し、脊柱を平らにします（図4上）。腕の付け根（脇の下）と股関節周りの筋肉を固めて体を固定させます。この時に顔が下を向き、頭が下がると脊柱が曲がり、背中に相手も乗せても滑り落ちる危険性が生じます（図4下）。

2) 乗る位置を考える

図5を見てみると、土台（下で支える者）の腕と脚の延長上に乗る者（上に乗る者）の両脚があります。このことで乗る者の体重は土台の一番強い部分で支えられ安定します。また、乗る者の体重は土台の両腕と両脚に重さが分散され、支える者は体重が軽く感じられるようになります。もし、乗る者が土

台の背中の真ん中に乗ったらどうなるでしょう。乗る者の体重は背中の中心1点に集中し、脊柱がこれを支えられずに反り返るようになり、大変危険です。

次に立位の土台に乗る時のよい例を示します。図6左では、垂直に立てられた土台の柱の上に乗る者も柱を立てるようにして乗っています。乗る者は足の位置を、土台の首の付け根（肩の上面）に乗せるようにします。これにより乗る者の頭から土台のかかとまでが一直線となり、乗る者の体重が真っ直ぐに地面に伝わります。土台も乗る者の体重が脊柱の縦方向にかかるために安定し、負担が少ない状態で支えることができます。

わるい例を見てみましょう（図6右）。これは運動会や体育祭でよく見られる例ですが、乗る者の足を乗せる位置をつくるために、土台が背中を丸めて前かがみになります。こうなると、土台は背筋で体重を受け止めて耐えることになり、背筋や脊椎を痛める原因となります。また、土台の上体が前かがみになると、土台の体は中心に潰れるような力がかかったり、逆に外側に膨らむような力が加わる現象が起こり、不安定になります。

乗る者の乗る位置について2つの例をお見せしましたが、いずれも1階部分の土台の柱の上に、2階部分の乗る者の柱を立てるというイメージで積み上げていくことが重要です。このことが安全で安定した組立体操の組立方につながります。

3) 手の位置や腕の組み方を考える

さらに図6を例にしてタワーをつくる時の土台の手の位置や腕の組み方を説明します。図6左はよい例です。まず土台同士がお互いの顔を見ながら目を合わせ、しっかりと肩を組み団結することが大切です。この時、腕と腕が振れている部分がありますが、ここをしっかりと接着します。そして、この腕はお

互いに引っ張り合うのではなく、腕を突き伸ばすように押し固めるとしっかりと固定されます。手の位置は乗り手の足先を左右からつかみます。一方は足の甲を持ち、もう一方がかかとをつかみ、乗り手が滑り落ちないように抑えます。図6右はわるい例です。土台同士で手をつないでしまっており、乗り手の足は固定されていません。これでは土台と乗り手の連結部分が弱くなり、少しバランスを崩しただけで乗り手が落ちてしまう危険性があります。

4) 解体する時こそ注意が必要

組立体操の事故は、最大の力を発揮している組み立て途中や、完成時にバランスをとりながら耐えている時に起こることが多いですが、解体時も細心の注意を払わなければなりません。

安全に解体するために、「絶えず声を掛け合うこと」を心掛けて欲しいと思います。組み立て時には上に乗っている乗り手は土台の様子が分かりませんし、下で支えている土台には乗り手の顔が見えません。頼りになるのが「声」なのです。ピラミッドなどの解体でタイミングを合わせて降りる時は、「準備はいいか、2段目降りるよ、せーの!」と言って息を合わせます。タワーやサボテンで乗り手がバランスを崩して落ちそうになった時に、土台に足をつかまれたままだったら、受身を取れずに頭から落ちてしまうケースもあります。そのような状況になった時には「手を離して!」と声に出して知らせることが必要です。

5) 服装にも注意

服が滑って危ないとの理由から上半身裸で実施している学校が多くあります。私は裸で実施した方がかえって危ないと考えています。シャツを着ていることで転倒時に擦り傷などを防ぐことができます。汗をかいてきた場合、裸で実施している方が汗で滑って思わぬ事故につながることもあります。

4 | 指導者が正しい知識を身につけることが安全への第一歩

組立体操は楽しい運動です。仲間と力を合わせ、協力して行う共同作業なので。体重で乗り手と土台を最初から分けずに、同じぐらいの体重同士でパートナーを組ませ、乗り手も土台も両方経験させてあげてください。それぞれの気持ちを理解することで安全面について考えるようになってくるはず。練習時間が限られている組立体操において、最初からいくつの作品を発表するだとか、何段の作品をつくるという目標を決めるのではなく、簡単な組み立てや低い段から始めて、徐々に安全にできる作品数を増やしていくべきです。

これらのように、これまでの学校のやり方や伝統にとらわれることなく、指導者が正しい知識を身につけることで、今後さらに学校教育の中で安全を第一に考えた組立体操の指導が展開されることを願っています。

(「組立体操」については、月刊誌『体育科教育』でも連載しておりますので、あわせてご覧ください。)

安全で楽しい
組立体操の基本 全4巻

日本体育大学 荒木達雄【監修】

●各巻 価格=本体3,000円+税



1

●安全性を重視した指導法 (16分)



2-1

●組立体操の実例 (27分) (幼児・小学校低学年向け)



2-2

●組立体操の実例 (34分) (小学校高学年・中高生向け)



3

●組立体操の構成例 (20分)

☎03-3868-2651 (販売部) 大修館書店 <http://www.taishukan.co.jp>

中学保健体育科ニュース 2016年 No.3 (通算21号)
2016年9月15日発行

●編集 大修館書店編集部
●発行所 株式会社 大修館書店
〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1
TEL 03-3868-2298 (編集部) / FAX 03-3868-2645
[出版情報] <http://www.taishukan.co.jp>
●印刷・製本 広研印刷株式会社