

出来ないから出来るへ！

# 親子で学べるスポーツコーチングガイド!

基礎運動を教える教えるコツ

とび箱編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

## 本教材の監修担当講師



蘭体操クラブ／株式会社スポーツエモーション

代表 畠山 正浩

### 【主な資格】

- 日本スポーツ協会(旧体育協会)公認スポーツプログラマー
- 体操指導員
- 日本体操協会審判員

### 【選手経験 : 20 年】

- 平成元年 北海道国体団体優勝
- 平成 5 年全日本選手権団体優勝
- 平成 6 年全日本種目別ゆか 7 位
- 平成 7 年福島国体団体準優勝、
- その他、道内大会優勝多数
- 平成元年より国体連続 11 回出場

### 【指導経験 : 18 年】

平成 12 年選手引退後、北海道室蘭市に戻り「蘭体操クラブ」にて指導スタート。

平成 20 年体操クラブを事業化。

平成 23 年蘭体操クラブ専用の練習場を建築し、平成 26 年株式会社化。

現在 210 名のクラブ生への指導と、2 幼稚園・1 保育所に出張体操指導を行う。

## 概 要

とび箱は日本独特の運動種目であり、走ること、両足で跳ぶこと、両手で押すこと、着地姿勢を取ることなど一つの運動の中に様々な動作が要求されている珍しい運動です。高さに応じて初心者から上級者まで幅広く運動能力を高める練習が出来ることや、物理的な障害物を飛び越えることで精神的にも克服するスポーツとして、学校体育や様々なスポーツ活動に用いられてきました。

とび箱を上手に跳ぶには、「両足でしっかりと踏み切る」、「両手でとび箱に着いて押す」、「両足を開いて前に送る」ことが必要となります。

そのためには、まず真っすぐスピードに乗った走りをしてから、とび箱の上に上がるための高さのあるジャンプが特に重要となってきます。しかし、出来ない子の多くは、顔から落ちた経験などで恐怖心が働いてしまい、弱いスピードやジャンプでとび箱に上がらず手前に落ちたり、両手の用意が出来ていないことからつぶれてしまったりと、恐怖心から運動をおさえてしまうことがよくあります。その場合は低いとび箱で足を前に送り出しながら座る練習など、まず恐怖心を先に取り除くことを行ってから勢いをつけていきます。大人が横で補助に付いたりしながら安全に配慮して、跳べた時の爽快感を味わわせてあげましょう！

## とび箱の基本動作について

とび箱の基本動作は、大きく分けて「助走と踏切の動作」「着手と突き手の動作」「両足を開いて前に送る動作」の3つになります。それぞれの基本動作のポイントを解説します。

### 1 助走から踏切動作のポイントとよくある失敗例

#### 動作のポイント



ポイント1

助走は真っ直ぐ前を見ながらスピードをつける。



ポイント2

スピードを落とさずにタイミングをあわせ片足で踏み切る。



ポイント3

両足を揃えて踏切板に乗り、手を下から軽く振りあげ、前ではなく上に飛びあがるイメージです。

#### よくある失敗例

##### ●踏み切る時に膝を曲げすぎてしまう。



踏切板に両足で乗った時に、極端に膝を曲げてしまうと踏切板の反発力を吸収してしまい、高さを出すことが出来ません。

##### アドバイス

膝を伸ばしたままのイメージで両足を揃えて踏切板の前方に乗るように教えてあげましょう。踏切板の反発力を上手く使うようにアドバイスしてあげてください。

##### ●踏切板に足をあわせようとして助走のスピードが減速してしまう。

踏切板に足をあわせようとして助走のスピードが減速してしまったり、タイミングがあわず減速してしまうとしっかりと踏み切れず、高さのない踏切りになって良い着手につながりません。

##### アドバイス

助走距離を短くして、はじめは3歩で踏み切る練習をしましょう。上手くできるようになってきたら5歩、7歩と距離を伸ばしていくと徐々にスピードを落とさず踏切りのタイミングをあわせられるようになります。踏み切る位置に目印をつけてあげると感覚がつかみやすいです。



## 2 着手から突き手動作のポイントとよくある失敗例

### 動作のポイント



#### ポイント1

とび箱に手をつく位置は、縦向きの場合は、真ん中より少し前に。横向きの場合は、とび箱から指が少し前に出る位置です。

#### ポイント2

手をつく時は、指を閉じずにしっかりと広げてことで姿勢が安定します。

#### ポイント3

突き手はしっかりと肘を伸ばし、とび箱を強く押すようにします。

### よくある失敗例

#### ●着手の位置が手前すぎて、足を前に送れない。



突き手の位置が手前だと、上体が立った姿勢になってしまい、突き手の位置を支点に振り子の要領で足を前に送る動作が小さくなってしまい、とび箱を超えることが難しくなってしまいます。

#### アドバイス

助走のスピードが遅い場合や踏切りが上手く出来ていないと、とび箱の前方に手をつくことが難しくなるので、しっかりと助走・踏切りの動作を出来るようにしましょう。また、正しい位置に目印を置いてあげると、手をつきやすくなるでしょう。



#### ●着手から突き手の動作で肘が曲がってしまい体勢を崩してしまう。



着手から突き手の動作中に肘が曲がってしまうことで体勢を崩してしまいます。その結果、おなかがとび箱にぶつかったりして突き手が弱く足を前に送る動作が小さくなってしまいとび箱を超えることが難しくなってしまいます。

#### アドバイス



とび箱に座り、手で体を支えた状態から前に足を送りとび箱から降りる練習をすると感覚をつかみやすいです。



突き手動作中の視線は前を見るようにすると上体が起き、足から着地しやすくなります。また着地する時に、突はなした手を前に出すと着地が安定しやすくなります。

## ■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

### ケース1:とび箱に足がぶつかってしまう場合

#### 【主な原因】



踏切板から飛び上がる時に、片足ずつ足をあげてしまっている。

踏み切ってから飛び上がる時に足を開くタイミングがあっていな。

#### 【チェックポイント・対処法】

片足で踏切り、両足同時に踏切板に乗り、両足でジャンプするようにアドバイスしましょう。助走距離を2~3歩の距離からはじめ徐々に伸ばしていくとよいでしょう。



とび箱に手をついたまま、その場で開脚ジャンプを連続で行う練習をするとタイミングをつかみやすくなります。

### ケース2:とび箱にお尻が乗ってしまう、ぶつかってしまう場合

#### 【主な原因】



助走のスピードが遅いため、前に行く勢いが足りない。



手をつく位置がとび箱の真ん中より後ろになっている。

#### 【チェックポイント・対処法】



踏切板に上がる前の最後の一歩を、少し遠目から行うように指導してみましょう。目印として障害物を置いてそれを飛び越えて踏切板に乗る練習をすると、最後の一歩のスピードが上がりやすくなります。



着手の位置は、とび箱の真ん中より前側に着くようにアドバイスしましょう。その際、とび箱に目印としてテープなどを置いてあげると手を置きやすくなります。また、踏切板のみに集中していると手前に着手してしまいますので、踏切る時には着手位置をみるとアドバイスしましょう。

**【主な原因】**



突き手が弱い。

**【チェックポイント・対処法】**



腕をしっかりと伸ばしとび箱を強く押しているかを確認してください。腕をしっかりと伸ばしていないと、とび箱を超えるスピードと勢いを支えられず、強くとび箱を押せず足を前に送る動作が難しくなってしまいます。

**ケース3:飛び越える際に体が前に倒れてしまう場合**

**【主な原因】**



目線が下を向いている

**【チェックポイント・対処法】**



踏切りから常に目線を前に向け、着地位置より少し先を見るようにアドバイスしてください。



また、突き手がしっかりと伸ばせていないと目線を前に向けづらくなりますので、しっかりと突き手を伸ばすようにアドバイスしてください。また、着地の際は手を前に出すように教えてあげると安定した姿勢を保って着地の体勢にはいれますのでアドバイスしてあげてください。



突き手がしっかりと伸びていない。