

遠くを目指して

八反田 耕 士

1 ボール投げ

みなさんは日頃ボールを投げますか？休憩時間に運動場を見てみると、男子が手打ち野球をしている風景をよく見かけます。しかし、女子はあまり見かけません。原因として考えられるのは、ボールを投げる機会自体が減っていることや、思いっきりボールを遠くに飛ばす楽しさを体験したことがないのではないかと思います。そこで今回は、誰でも基本的な投球動作を身につけ、遠くにボールを思いっきり投げることができるような方法を紹介したいと思います。

2 遊びから

投球動作を身につけるには、体の使い方が大事になってきます。しかし、実際は体の使い方が分からず、ボールを投げている人が多いのが現状です。そこで遊びの中から自然と身につけることができる方法を紹介します。今回紹介するのは、「紙鉄砲」です。この紙鉄砲を思いっきり振り下ろすと、「パン」と音がなります。この音が鳴るようになれば、投球動作も安定してきます。まずはその前に、紙鉄砲の作り方を紹介します。

図1を見てください。長方形の紙を用意します。半分に折ります。広げて、上と下を中央の折り目に向かって三角形に折ります。三角形の頂点を合わせます。三角形のような形を半分に折り、広げます。両方できたらダイヤの様な形になります。さらに半分に折り、三角形にします。ぺらぺらしている方を下に向けるようにします。端を持って準備完了です。

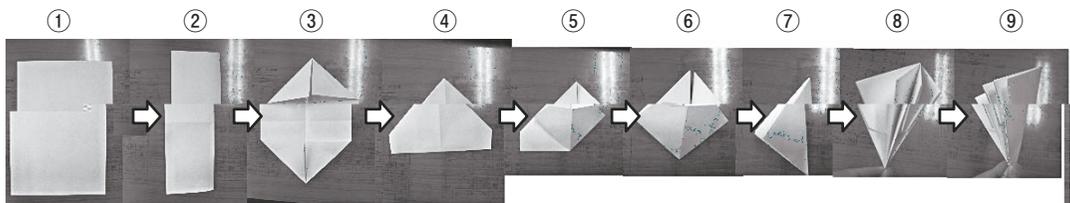


図1 紙鉄砲の作り方

3 音を出してみよう

紙鉄砲ができれば、早速音が出るか試してみましょ。ただし、ここではただ音を出すだけでなく、遠くにボールを投げるための投球動作を身につけることを目的に行ってみましょ。図2を見てください。まず 体を半身にして、大きく前の足を上げましょ。紙鉄砲を持っている反対の腕を肩の高さ位まで上げましょ。前の足を大きく一方踏み出すと同時に、紙鉄砲を持っている腕を振り上げましょ。その時、肘を肩の高さ位まで上げましょ。上半身を少しひねりながら紙鉄砲を振り下ろす準備をしましょ。正面を向きながら体全体を使って、紙鉄砲を振り下ろしましょ。その時、後ろの足のかかどが浮くと、

重心が前に移動し始めていることが分かります。最後は手首を使って、紙鉄砲を思いっきり振り下ろします。上手くいけば、紙鉄砲が「パン！」と大きな音を立てて鳴り、紙鉄砲も開いた状態になります。



図2 紙鉄砲から音が出た時の連続画像

4 紙鉄砲以外にも

みなさん、紙鉄砲で音が出ましたか？ただ、実際にボールを投げないと遠くに投げれるかどうか分かりませんよね。そこで次に紹介したいのは、「新聞紙ボール」です。これは新聞紙と布ガムテープがあれば誰でも簡単に作れます。しかも新聞紙でできているので、普通のボールよりも軽く、当たっても痛くありません。では新聞紙ボールを早速作ってみましょう。

新聞紙見開き1枚だと、カラーボールくらいの大きさになります。みんながよく手打ち野球で使っているボールと同じくらいの大きさです。2枚にすると、ソフトボールくらいの大きさになります。作る時のポイントは、布ガムテープで新聞紙自体をしっかり覆うことです。新聞紙がはみ出てしまうと、そこから新聞紙がぼろぼろになり、すぐ使えなくなりますので、気を付けてください。図3を見ても分かるように、実際のボールと大きさも変わりません。このボールを使って、キャッチボールをしたり、遠くに投げたりできます。しかも実際のボールより軽いので、思いっきり投げてもあまり遠くに飛ばず、捕りに行くのも楽です。みなさんもぜひ試してみてください。

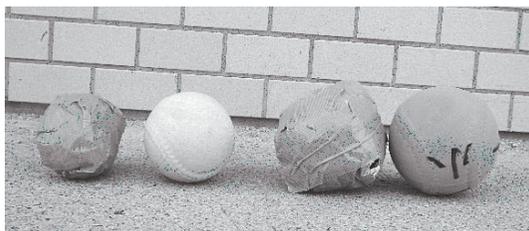


図3 新聞紙ボール

5 おわりに

今回紹介した方法は、身近にあるものでできます。また、遊びながら楽しみながらできます。大事なことは楽しんですることだと私は思います。みなさんがボールを投げるおもしろさや楽しさを体験し、野球やドッジボールなどいろいろな運動に挑戦してくれればと思います。これからも友達や家族と楽しく運動できればいいですね。

【参考資料】

岡出美則他、『みんなが輝くやさしいベースボール型授業』，一般社団法人日本野球機構，2015

ねこちゃん体操で体幹コントロール

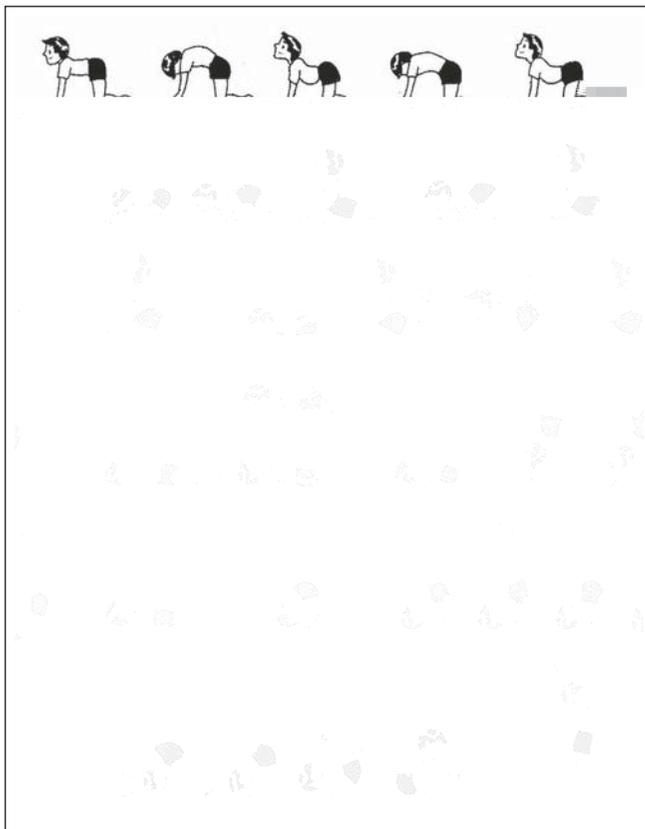
酒 井 祐 太

1. はじめに

白井選手の「ひねり」、内村選手の「完璧な体操」など、日本体操選手たちの活躍によって体操が注目されています。華やかに舞う姿には、日本だけでなく、世界中が驚嘆しました。小学校で体操といえば、体育で必ず経験するマット運動や鉄棒運動、とび箱運動などの器械運動です。日常生活から少し離れた特別な動きをもつ運動であるため「できた」できない」がはっきりと現れてくる運動です。そのため、好き嫌いも顕著に現れてくる運動だともいえるでしょう。器械運動が好きにならなくても、嫌いにならないようにするためには「できた！」という経験をさせたいものです。そんな時 私が出会ったのが「ねこちゃん体操」というものでした。

2. ねこちゃん体操で体幹コントロールを

器械運動は、日常生活の動きとは異なる運動のため、器械運動に必要な感覚（体幹コントロール）を養うことが大切です。



この体幹コントロールを養うことで様々な器械運動の技に対応することができるようになります。器械運動の体幹コントロールとは、胸から腰部の動かし方、「あふり」「はね」「しめ」「ひねり」のことを言います。これらの動きが体操を通して身についていくようにと、「ねこちゃん体操」が考えられました。ねこちゃん体操は、小学校の先生だった山内基広さんが子ども達とともに考案した器械運動の為の体操です。

図1で示している「ねこちゃん体操」は、小学校低学年バージョンです。3分ほどの体操ですが、終わった後は、ぐったりするほどの疲労感です。しかし、体全体が伸びた様な気がしてスッキリとした気持ちにもなりました。

図1 ねこちゃん体操

3. ねこちゃん体操と器械運動の関係とは

ねこちゃん体操で行われる体操が，器械運動のどのような技と関係があるのか見ていきましょう。

図1 - ①の「フーッ!」と，図1 - ②の「ハッ!」の運動です。この運動は，マット運動の大また歩き前転や跳び箱の反転縦とびこし，かかえこみ跳びにつながります。さらに，鉄棒では，だるままわりのうしろまわりやまえまわり，後方・前方支持回転の感覚を養う運動にもなります（図2）。

「フーッ!」のポイントは，おへそを見るように背中を丸めることです。腹筋に力が入るのが感じられると思います。体操の「しめ」の感覚を養うものです。「ハッ!」のポイントは，前を見て，背中をそらす感覚です。お尻が突き上がって，背中が沈んでいるのが図からも分かると思います。この運動を連続して行います。たったこれだけの体操なのに，様々な器械運動の技につながります。

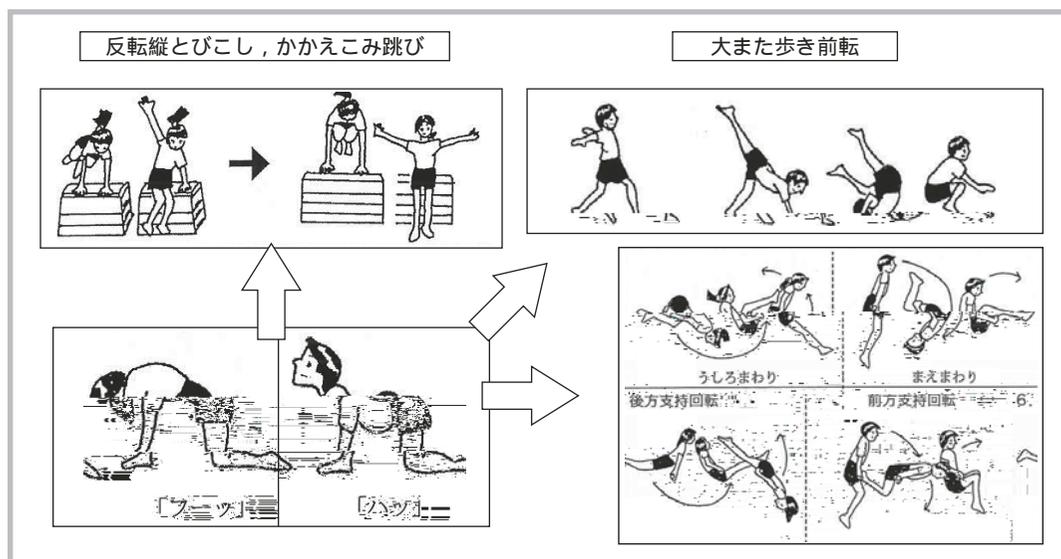


図2 図1 - ①②の運動と器械運動のつながり

他にも，図1 - ③の「アンテナ」の運動も，「あふり」「体のしめ」「体の反らし」「バランス」の要素を養う運動になっています。この運動は，マットの開脚前転や開脚後転，倒立前転にもつながる運動になります。アンテナのポイントは，ピーンと足を突き上げる部分では，お尻をしめて親指に力を入れ，天井に伸びていくイメージです。

5. 楽しく続けて心も体も

今回紹介したのは，ねこちゃん体操のほんの一部にすぎません。本当にこの運動がよいかはやってみないと分からないものです。しかし，私自身が実際にこの体操をやってみて，器械運動の様々な要素が詰まっていることを実感しました。是非，お子様と一緒に楽しくねこちゃん体操をしてみてください。

【参考文献】

山内基広，「みんなでみんなができる体育の授業」，分かち合える同志会実践，2017。