

[体育・保健体育]

「コツ」と「カン」に着目した「ダブルダッチ」の指導に関する実践的考察

長沼 誠*

1 はじめに

ダブルダッチは、交互に回る2本のなわを跳ぶなわとび運動である。長なわ2本と少しのスペースがあり、3人以上の仲間がいれば、学校の休み時間にも手軽に取り組むことができる運動である。最近では、さまざまなメディアを通して紹介される機会も多くなり、難度の高い技をどんどん繰り出す姿に、「かっこいい」「自分もあんなふうに跳べたらいいな」とあこがれる子どもは少なくない。平成20年1月の中央教育審議会答申では、「①運動する子どもとそうでない子どもの二極化、②子どもの体力の低下傾向が依然深刻、③運動への関心や自ら運動する意欲、各種運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られる」との指摘がされた。そのため、子どもたちの興味関心が高く、日常的な運動につなげられる可能性の高いダブルダッチは、体育科教育に関する雑誌や書籍でも多く紹介され、「体づくり運動」領域の「巧みな動きを高めるための運動」の一つとして行われることが多くなっているようである。

しかし、実際に「ダブルダッチをやってみよう」と子どもたちに投げかけると、興味をもつ子どもは多いのであるが、交互に回る2本のなわが複雑に見えるためか、「難しそう」「自分にはできない」と不安に思ってしまう子どもも多い。平野ら(2006)の研究では、スモールステップの技術指導による2時間の授業が行われたが、1回も跳べないで終わった子どもが13人中3人存在している。この授業では、2時間という短時間であったこともあり「なわに入るタイミング」に関する指導のみで、「跳ぶ動き」に関する指導は明確に示されていない。

渡辺(2015)は、「ダブルダッチの学習指導では、『ロープに引っかからずに跳ぶためのコツ』と『ロープの動きを読み取るためのカン』を同時に働かせるという『コツとカンの絡み合い』になじみをもたせることから始めて、運動感覚として身につけさせていく教材づくりの工夫が大切になる」としている。この指摘から分かるように、ダブルダッチができるように指導するためには、なわの動きだけに目を向けさせては、なわの動きにタイミングよく合わせて入り、さらに跳ぶようにさせることはできない。しかし、渡辺(2015)の文献では、教材が提示されているが、「コツとカンの絡み合い」に着目した実際の指導場面の考察はされていない。また、他にもそのような先行研究や文献が見当たらない。

したがって、実際の指導場面でどのような子どもにどのような変容が見られたのかを考察し、実態に応じた指導の観点を明らかにする必要があると考えた。そこで本研究では、ダブルダッチの学習指導上の観点について、「コツとカンの絡み合い」という動感に着目して、実際の体育授業の学習者の具体的な姿から明らかにすることを目的とした。

2 研究の手順

はじめに先行研究・文献を参考にしつつ、ダブルダッチに必要な運動感覚の観点から指導計画を作成し、その計画を基に指導実践を行った。その際、学習者の習熟状況に合わせて運動の仕方を修正しながら行った。指導実践における学習者の運動感覚の発生分析は学習カードやビデオ映像から行った。これらの資料に基づき、ダブルダッチの学習指導上の観点について、学習者の具体的な姿を「コツとカンの絡み合い」という動感に着目して考察し、明らかにする。

* 新潟市立大淵小学校

3 実践の概要（第6学年 体力を高める運動「ダブルダッチに挑戦！」）

(1) 単元の計画（全5時間）

先行研究・文献を踏まえ、小学校6年生を対象とした単元を表1のように計画した。本実践では基礎的なダブルダッチに必要な運動感覚を「2本のなわの中に入る感覚」と「2本のなわを跳ぶリズム感覚」と捉え、動きの局面を焦点化した運動や類似運動によって2つの感覚を身に付けていく。それとともに、2本のなわでダブルダッチを行うことを通して2本のなわに『入る・跳ぶ・出る』という一連の動きの感覚をつかんでいけるようにする。

表1 単元計画

	1時間目	2時間目	3・4時間目	5時間目
めあて	長なわとびに慣れよう	2本のなわに入ろう	2本のなわを続けて跳ぼう	みんなで続けて跳ぼう
主な学習活動	○いろいろなリズムジャンプをしよう ○1本のなわに入るタイミングをつかもう ・かぶりなわ ・むかえなわ	○いろいろなリズムジャンプをしよう ・両足/片足 ・1拍/1/2拍 ・前後/左右 ○1本のなわに入るタイミングをつかもう ・かぶりなわ（くぐり抜け） ・むかえなわ（走り抜け）	○2本のなわを回そう ○2本のなわに入ろう	○続けて跳んでしっかり抜けよう ○みんなで連続跳びをしよう
			○2本のなわを続けて跳ぼう	

2本のなわの中に入るには、まず頭上からくるかぶりなわをくぐり抜け、足元から上がってくるむかえなわを跳び越すが必要になる。そこで、「2本のなわの中に入る感覚づくり」では、1本のなわでかぶりなわをくぐり抜けたり、むかえなわを走り抜けたり（1回跳び）する運動を行う。

「2本のなわを跳ぶリズム感覚づくり」では、太鼓のリズムに合わせてジャンプする運動を行う。ダブルダッチでは、2本のなわに入る時にどちらか1本のなわだけを意識して入るが、跳ぶのは2本のなわである。そのため、1本のなわの回旋のリズムをトーンという1拍とすると、跳ぶリズムはトントンという1/2拍のリズムになる。そのため、入る時と跳ぶ時のリズム変化の感覚をつかむことが大切であると考えた。子どもたちの実態に応じて、同じリズムでその場で跳ぶことから始め、リズムの変化や前後・左右の動きを加えたり、組み合わせたりすることにした。

『入る・跳ぶ・出る』という一連の動きの感覚づくりでは、2本のなわを走り抜けること（1回跳び）から始め、子どもたちの実態に応じて目標回数を決めて取り組むことにした。

(2) 学習者の実態

筆者が担任をしている学級において、2016年9月に筆者自身が指導者として実践を行った。学習者となる子どもは、小学6年生16名である。長なわとびを行ったのは5年生の2月にかぶりなわ8の字跳び（1回旋1回跳躍）を行った以来であり、むかえなわに関しては3年生の時に少し経験があるだけであまりうまく跳べなかったとのことであった。なお、1年生時からずっと単学級であるため、長なわとびの運動経験に大きな差はないと考えられ、長なわとびの多様な跳び方の経験は比較的少ない学習集団である。

4 指導の実際

(1) 2本のなわの中に入る感覚づくり

① 1時間目

1時間目（運動実施者14名）は、かぶりなわをくぐり抜けることから始めた。まず、はじめにみんなで0の字を描くようにかぶりなわをくぐり抜ける運動を実施した。1回目では頭上から来るなわを「怖い」と口々に言っていた子どもがいた。2回目・3回目くらいには前の人との間をあけずに続けて入ることができるようになる子どもがほとんどであった。しかし、間をあけずに入ろうとする意識からか、頭上から来るなわに近づきすぎて待っているために、1度後方にのけぞったり、右腕を高く上げてなわがぶつからないようにしたりしてからくぐり抜ける子ども（図1）も見られた。また、前の人動きにつられて動き出してしまい早く入り過ぎて引かかかってしまう子ども（図2）も数人見られた。そこで指導者が「なわを見て」「なわが目の前を通り過ぎてからなわを追いかけるように走ってごらん」と声をかけた。すると、先ほど早く入り過ぎてしまった子どもは、他の子どもがスムーズに通る様子を見て「そ



図1 後方にのけぞり右腕を上げる子ども（かぶりなわ）



図2 早く入り過ぎる子ども（かぶりなわ）

ういうことね」と発言し、スムーズに通り返れることができるようになっていった。7・8回目くらいからほとんどの子どもが余裕をもって通り返れることができるようになった。

続いて8の字を描くようにかぶりなわをくぐり抜ける運動を実施すると、早く入り過ぎたり後方にのけぞったりする動きはほとんど見られなかった。

次に、むかえなわを走り抜ける運動（1回跳び）をみんなで0の字を描くように走り抜けることから始めた。ここでは、「なわがこっちに来るから怖い」という子どもがいた。そこで、事前に指導者が「目の前を通り過ぎてから動き出す」と声をかけ、ゆっくりした速度で始めた。かぶりなわの時のようになわに近づきすぎるとな子どもはいないものの、1回目では前の人に続けて入ることができなかった。また、両足跳びになる子どももいた。「なわが目の前を通り過ぎてから動く」という意識から動き出しが遅すぎる子どもが多かった。2回目以降では、前の人に続けて入ることができるようになってきた子どもも見られた。しかし、前の人に続けて入ろうとする意識からか、早く入り過ぎて引っかかってしまう子ども（図3）が見られた。また、動き出しが遅くギリギリになってしまう子どもが数人見られ、中にはなわが上がってくる動きと合わせるように自分も上に跳ぶ子ども（図4）も数人見られた。そこで、「なわが目の前を過ぎてからなわを追いかける」と繰り返し声をかけた。すると、ほとんどの子どもがタイミングよく走り抜けることができるようになった。

最後に8の字を描くようにむかえなわを走り抜ける運動（図5）を実施した。回し手の左肩側からと右肩側からを各4回行った。その際、左肩側から走り抜ける時は、左足で踏み切って右足で着地した方がスムーズに抜けることができるとともに、ダブルダッチの片足跳びも行いやすくなる。この時間に運動を実施した14名の踏み切り足は、入る方向に関わらず左足で踏み切る子どもが8名、右足で踏み切る子どもが2名であった。左肩側からの踏み切り足は左足であるが、右肩側からの踏み切り足は左足になったり右足になったりする子どもが4名であった。この4名の子どもは、得意な踏み切り足は左足であるが、右肩側から入る時には意識的あるいは無意識的に右足踏み切りで入ろうとしていると指導者は感じた。なお、1時間目の学習記録には「むかえなわで、あなたが注意したことや意識したことは何ですか。」という問いに対して、「なわの場所をよく見て跳ぶようにした。前の人について行く感じを意識した。（児童A）」「目の前になわが通ってから、なわを追いかけるようにして跳んだ。前の人との間も考えた。（児童B）」などなわの中に入るタイミングに関する記述が見られた。しかし、踏み切り足など跳び方に関する記述は見られなかった。

② 2～4時間目

2～4時間目（運動実施者各13名、16名、14名）は、かぶりなわくぐり抜けとむかえなわ走り抜を毎時間実施した。実施するごとになわに入るタイミングをつかんだためか、かぶりなわくぐり抜けではなわ回しの速さを速くしてもほとんど引っかかることがなくなった。むかえなわ走り抜でも、前の人に続けて入り走り抜けることができるようになっていった。

なお、踏み切り足に大きな変容は見られなかった。

(2) 2本のなわを跳ぶリズム感覚づくり

① 1時間目

1時間目は、「トントントン」という1/2拍の同じリズムでその場で跳ぶ運動、「トーントーン」という1拍の同じリズムでその場で跳ぶ運動から始めた。次に、「トーントーントントントン」という1拍と1/2拍を組み合わせたリズムでその場で跳ぶ運動、前後に動きながら跳ぶ運動、左右に動きながら跳ぶ運動を行った。前後または左右に動きながら跳ぶ運動では、若干リズムに遅れたりバランスを崩しそうになったりする子どもが見られたが、概ね太鼓のリズムに合わせて跳ぶことができた。指導者が「どんな感じでしたか？どんな感じで跳びましたか？」と聞くと「ふくらはぎ



図3 早く入り過ぎる子ども（むかえなわ）



図4 なわが上がる動きと合わせて跳ぶ子ども（むかえなわ）

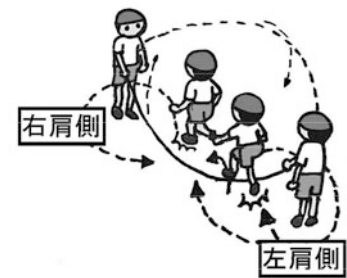


図5 むかえなわ走り抜け（1回跳び、8の字）

が痛い」「つま先で跳んだ」という声が上がった。しかし、左右に動きながら跳ぶ運動では「トン」の時と「トーン」の時のジャンプの大きさが変わらないために太鼓のリズムに合わない子ども（図6）が数人見られた。児童Nは「これ（左右の動き）難しい」という声を出しながら運動していた。

さらに、「トーントントントントン」というリズムで前後に動き、最後の「トン」で方向転換するという運動（図7）を行った。方向転換を忘れていたり上体が前傾（図8）したりする子どもが何人か見られた。上体が前傾していた児童Lは「足は動いても体が前に固定されてしまう」と言葉を漏らした。なお、これらの運動を実施する際には、体育館に引かれている線を跳び越したり、線に沿って跳んだりするように説明してから行ったが、線から外れてしまう子どもが少なくなかった。指導者も説明の中で「線を…」という言葉を出したが、子どもたちの意識がリズムに合わせて跳ぶことや方向転換することに向いていたと感じたので、「線を…」ということを繰り返し指導しなかった。

1時間目の子どもたちのむかえなわに関する学習記録には、タイミングに関する記述が多く、リズムに関する記述があったのは14人中2人であった。児童Fは「（むかえなわを跳ぶ時には）リズムをくずさないことを意識した。」、児童Nは「リズムよく続けてみんなで（むかえなわを）跳べて良かった。」と記述した。

② 2～4時間目

2～4時間目は、左右に跳ぶことや片足で跳ぶことを加えたり、組み合わせたりした。「トーントントントントン」というリズムに合わせて「前後ジャンプ+方向転換」「前後ジャンプ+左右ジャンプ」などを行った。一つ一つの運動に慣れていくごとに、上体が前後左右に傾くことが少なくなっていった。また、しっかりと線を跳び越したり、線に沿って跳んだりする子どもが多くなっていった。

3時間目のダブルダッチでは、「入る一跳ぶ」ことができたけれど「出る」ことがうまくできなかった子どもが多かった。そこで、4時間目のリズムジャンプの最後に「前後ジャンプ（両足）+左右ジャンプ（片足）」の最後の「トン」で、「出る」動き（図9）を加えた運動を行った。しかし、斜めに走り出すことに意識が向いていたためか、最後の「トン」でラインを跳び越すような動きではない子どもも多かった。

4時間目の学習記録には、「ダブルダッチで注意したことや意識したこと」としてリズムに関する記述があったのは14人中5人であった。児童Eは「前・後ろ・右左右（リズムジャンプ）のことを意識した。」、児童Gは「トントントンのリズムで跳ぶことを意識した。」、児童Iは「1・2・さあーんで猛ダッシュ！」と記述した。

(3) 『入る・跳ぶ・出る』という一連の動きの感覚づくり

① 2時間目

ダブルダッチの練習は3・4人のグループごとに行った。2時間目は、10分程度の時間の中で初めて2本のなわを回すことから始めたため、実際に2本のなわに入る練習はあまりできなかった。入ることができたのは、13人中8名だった。そのうち複数回跳んだのは3名で、「入る・跳ぶ・出る」の一連の動きがスムーズにできた子どもはいなかった。入ることができても複数回跳べなかった子どもの多くは、入ると両足で「ドン」と着地してしまっても連続でジャンプすることができなかつたり（図10）、「トントントン」の1/2拍のリズムが合わなかつたりしていた。2時間目の学習記録には、「2本のなわの中に入るタイミング」について7人が、「2本のなわを跳ぶリズム」について4人が記述していた。

② 3時間目

3時間目は、グループでの練習に入る前に、「どちらかのなわを見て入ること」

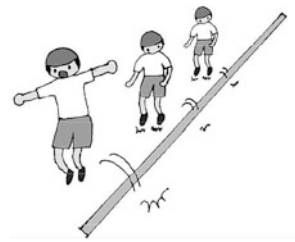


図6 リズムに合わない子ども

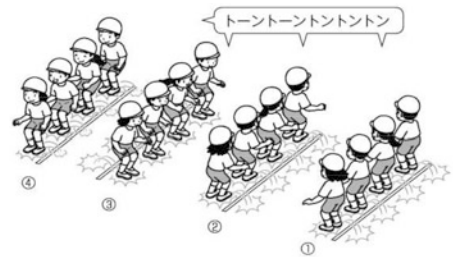


図7 リズムジャンプ（渡辺2015より転載）

※図の運動では②・④の時に左右に跳ぶが、1時間目は線に沿って前後に跳ぶようにした。



図8 前傾する子ども



図9 「出る」動き



図10 「ドン」と着地する子ども

「回し手の左肩側から入るときは左足踏切、右肩側から入るときは右足踏切で入ること」「入ったらトントントンのリズムで跳ぶこと」を指導した。そして、「3抜け」を目標として設定した。グループごとにダブルダッチの練習を始めた子どもたちは、すぐに2本の中にタイミングよく入れるようになった。はじめは、「トントントン」のリズムで跳ぶことができなかつたり、前方に行き過ぎて(図11)なわに引っかかってしまったりする子どもが見られた。繰り返し練習したり、指導者が「トントントンのリズムだよ」「なわの真ん中で跳ぼう」と声をかけたりすると、



図11 前方に行きすぎる子ども

徐々に2本のなわのリズムに合わせて跳んで抜けることができる子どもが増えていった。グループの仲間同士で「トントントン」と声を掛け合ったり、「かえるのうたがー」と歌ったりしながら跳ぶ練習をするグループも見られた。そして、全員が「3抜け」することができ、「やったー」という歓声が何度も聞かれた。なお、必ず8の字を描くように左右交互に行うように指示しなかつたため、ほとんどの子どもは回し手の左肩側から入る練習を繰り返していた。3時間目の学習記録には、「2本のなわの中に入るタイミング」について7人が、「2本のなわを跳ぶリズム」について6人が記述していた。また、「跳ぶ位置」と「足の動かし方」についてそれぞれ3人が記述していた。

③ 4時間目

4時間目は、グループでの練習に入る前に「回し手の横に抜けること」「トントントンのリズムで跳ぶために、みんなで数を数えたり歌を歌ったりするとよいこと」を指導した。そして、「5抜け」を目標として設定した。グループごとにダブルダッチの練習を始めた子どもたちは、練習を繰り返すごとにスムーズに抜けたり「トントントン」と一定のリズムで跳ぶことができるようになり、全員が目標を達成した。4時間目の学習記録には、「2本のなわの中に入るタイミング」について4人、「2本のなわを跳ぶリズム」について5人が記述していた。また、「跳ぶ位置」について1人、「抜ける動き」について2人が記述していた。

④ 5時間目

5時間目は、前半は「連続で跳んで抜ける回数を増やす」ことを目標にしてグループで練習した。後半は「クラス全員で『3抜け』を続ける」ことを目標に全員でダブルダッチを行った。ほとんどの子どもが10回以上跳んで抜けられるようになった。全員で「3抜け」を続ける場面では、全員が1度は前の人との間をあげずに入ることができた。しかし、初めは8の字跳びでやっていたが、回し手の右肩側から入ろうとすると「こっち(右肩側)難しい」という声が上がったり、なわに引っかかったりすることが多かった。そのため、左肩側からだけの0の字跳びで行った。ひと回り続けることはできなかったが、間をあげずに入るたびに「いいね」「すごい」という歓声が上がった。

5 考察

(1) コツとカンの絡み合いを導くスモールステップの指導

1本のかぶりなわをくぐりぬける時、指導者の「なわを追いかけるように」という助言を受けた後、他者の動きを観察して「そういうことね」と発言し、スムーズにくぐり抜ける子どもの様子が見られた。その後、むかえなわを走り抜ける時、指導者の「なわを追いかける」という助言の後に、タイミングよく走り抜けることができるようになった様子が見られた。それらの姿から、なわの動きを読み取り、「なわを追いかけるような動き」がなじみのある動きの感じとしてつかんでいく様子が分かる。

また、「トントントントントン」という変化のあるリズムジャンプを行った時、初めはリズムに合わなかつたり前傾したりする様子が多く見られたが、次第にリズム変化に応じた跳ぶ動きができるようになる様子が見られるようになった。さらに、初めのうちは線から外れてしまう子どもが少なくなかつたが、リズムのずれや上体の傾きが少なくなるとともにしっかりと線を跳び越したり、線に沿って跳んだりする様子が見られた。ダブルダッチの学習記録からも、初めはなわの中に入るタイミングに関する記述がほとんどであったものの、次第に跳ぶリズムに関する記述や跳ぶ動きに関する記述がみられるようになった。

これらの子どもたちの姿から、「なわの動きを読み取るためのカン」を1本のなわをくぐり抜けたり走り抜けたりすることでつかみ、「2本のなわを跳び続けるためのコツ」をリズムジャンプを通してつかむことができたと考えられる。さらに、リズムジャンプでの線を跳び越すなどの動きやダブルダッチの学習記録の変容から、「なわの動きの読み取

り」あるいは「リズム変化のあるジャンプ」の少なくともどちらか一方が無意識的にできるようにならなければ、もう一方へ意識が向けられないということが分かる。

つまり、コツとカンの少なくとも一方をつかみ、無意識的な運動感覚として身体になじんでいなければ、コツとカンの絡み合ったひとまとまりの動きを行うことは難しいと考えられる。したがって、運動に必要な運動感覚と学習者の運動感覚を把握しながら、コツやカンを身体になじませるようなスモールステップの指導が大切になる。

(2) 動きの片側優勢化を考慮した指導

むかえなわを走り抜ける時には、多くの子どもが入る方向に関わらず同じ足で踏み切っていた。また、ダブルダッチでも回し手の右肩側から入ることを苦手とした。小学校高学年段階の子どもは概ね動きの片側優勢化がはっきりしている。しかし、苦手な片側の動きも苦手ではないように左右両側の動きの感じをつかませることが、様々な運動やスポーツに取り組む上で大切であろう。ダブルダッチは、片側に限定されない運動であるため、巧みな動きを高めるには有効な運動であると考えられる。そのため、8の字を描くように左右両側から運動を行ったり、リズムジャンプで左右の動きを行ったりすることが大切である。また、ダブルダッチだけではなく、体づくり運動などで低学年段階から左右にとらわれない多様な動きの経験をさせる指導をすることが重要となるであろう。

6 おわりに

本研究の目的は、ダブルダッチの学習指導上の観点について、「コツとカンの絡み合い」という動感に着目して、学習者の具体的な姿から明らかにすることであった。

指導事例の考察から、「コツとカンの絡み合い」を導き出すためには、「なわの動きを読み取るためのカン」と「なわにひっかからずに跳ぶためのコツ」を考慮して指導する必要があることが明らかとなった。そして、指導の観点として、以下のことが提示された。

- i) 「2本のなわの中に入る感覚」「2本のなわを跳ぶリズム感覚」をなじみにある動きの感じとしてつかませながら、「『入る・跳ぶ・出る』という一連の動きの感覚」をつかませることを。
- ii) 動きの片側優勢化を考慮し、左右両側の動きの感じをつかませること。

今後、動きの片側優勢化について様々な運動場面で検討することにより、より洗練化された動きに高める指導の観点を探っていくことが課題である。

引用・参考文献

- ・平野真・林恒明(2006)ダブルダッチにおける技能達成への児童の変容—林マジックの検証を通して—, スポーツ教育学研究26-1, pp.41-51.
- ・渡辺敏明(2015)ダブルダッチの学習指導について考える, 小学校体育ジャーナル78, 学研教育みらい, pp.5-8.
- ・金子明友(2002)わざの伝承, 明和出版, pp.493-494.
- ・金子明友(2005)身体知の形成(下), 明和出版, p.68.
- ・金子明友(2007)身体知の構造, 明和出版, p.61,169,386,387.
- ・周東和好(1998)運動内観に基づく自分の運動把握に関するモルフォロジー的研究, スポーツ運動学研究11, pp.63-77
- ・神子島強(2016)跳び箱運動「かかえ込み跳び」の学習指導に関する実践的研究, 平成27年度上越教育大学大学院修士論文
- ・長沼誠(2016)運動感覚に着目した「投げる」動きの指導に関する研究, 平成27年度上越教育大学大学院修士論文