

# 表現運動としての長縄指導に関する一考察

中村 伸一郎

A Study of Long Rope Jump Instruction as an Expressive Exercise

Shinichiro Nakamura

---

こども学専攻の学生を対象に「からだを動かすあそび」の講義を担当している。その中で多様なあそびを通して、からだを動かす楽しさやその意義について学生に考えさせている。準備するものは長縄だけで、成功と失敗の判定が容易なことが特徴である。個人としての成功だけでなく、20回連続して成功させることを目標にして、チームワークや団結そして協力し合うことの大切さについて考えさせた。簡単そうに見えて意外と難しく、難しそうに見えて実は簡単な様々な跳び方にチャレンジする中で、指導法を工夫し連続して成功させることの美しさに気付かせ、表現運動としての有効性について検討を行った。

**Key Words:** [表現運動] [長縄跳び] [連続跳び] [幼児教育]

(Received September 11, 2017)

## 緒言

幼稚園教育要領と保育所保育指針には、幼児の発達の側面として「健康」、「人間関係」、「環境」、「言葉」、「表現」の5領域が示されている。<sup>9)</sup>その中で「表現」の内容には、音楽、造形、身体の3つの表現遊びが取り上げられている。そしてその内容の取り扱いに当たって留意する事項として、生活経験や発達に応じ、自ら様々な表現を楽しみ、表現する意欲を十分に発揮できるように用具を整え、自己表現を楽しめるよう工夫することとある。幼児がこれらの表現遊びを楽しむ際には、多くの場合で協同して遊ぶ姿がみられる。このことから、表現遊びにおける協同的学びは重要な視点となり、縄跳びはこの協同的学びの中の重要な活動の一つである。<sup>7)8)</sup>

縄跳びと言っても、短縄による一人跳びから長縄による複数人跳びまで様々な跳び方がある。<sup>1)2)3)4)5)</sup>その中でも長縄は、より協同的学びの手段となり、幼児期に経験する有効な表現遊びの一つである。幼児は、集団での遊びを通して役割分担ができるようになり、社会性が発達するようになる。そこで、将来幼児を指導し教育していく短期大学生への長縄指導法について考察した。

---

\* 鹿児島純心女子短期大学生活学科生活学専攻現代ビジネスコース (〒890-8525 鹿児島市唐湊4丁目22番1号)

## 対象

鹿児島純心女子短期大学生活学科こども学専攻学生を対象とした。1回90分の講義を3回行い、毎回半分の約45分を長縄の時間とし、全67名の学生を1グループ約15名、全4グループで実施した。中級レベルと上級レベルの跳び方を、太田が提唱するように20回連続成功することを目標として、成功するまでの時間を測定した。<sup>3)</sup>

## 結果と考察

### 1 初級レベル (おもに6歳前後まで)

短大生には、紹介だけで実施しなかった。

#### (1) ヘビニョロニョロ跳び

図1のように、幼児が最も興味をもつ跳び方と思われる。

#### (2) 大波小波、郵便屋さん、クマさん、一羽のカラス等

伝承遊びとして、歌を歌いながらリズムを持って実施することが望ましいと思われる。

### 2 中級レベル (小学生以上)

#### (1) 複数人同時跳び

図2は、20人が同時に跳んで3分間で合計何回成功するかを競っている。最初は数回しか成功しないが、歌を歌いながらなど工夫して練習を重ねると合計百回を超えることもある。時間測定はしなかった。

#### (2) 8の字跳び (上からかぶり跳び) 図3

20回連続成功に要した最短時間は、17秒だった。どのグループも成功した。この跳び方が最もタイミングが取りやすく、跳びやすかったようである。

#### (3) 逆方向8の字跳び (下からむかえ跳び) 図3

20回連続成功に要した最短時間は、2分2秒だった。成功しなかったグループも1つあり、一人が連続して跳ぶ中では、この跳び方が最も跳びにくかったようである。回し役の2人を結んだ中央線より奥の方で跳ぶことがポイントのようである。

#### (4) 平行上からかぶり跳び 図4

20回連続成功に要した最短時間は、21秒だった。最終的にはどのグループも成功した。8の字跳びと同じタイミングで跳び、着地後に走り抜ける方向が違うだけである。

#### (5) 平行下からむかえ跳び 図4

20回連続成功に要した最短時間は、34秒だった。成功しなかったグループも1つあった。回し役の二人の中間地点より奥側で跳ぶことがポイントのようである。

#### (6) 交差跳び (上からかぶり跳び、下からむかえ跳び) 図5

上からかぶり跳びで20回連続成功に要した最短時間は、24秒だった。回し役の近くを通れないため、タイミングをつかみにくいが、成功した人に続くことでタイミングがつかめて来ているようであった。最終的にはどのグループも成功した。

下からむかえ跳びで20回連続成功に要した最短時間は、35秒だった。これも上からかぶり跳びと同じく成功した人に続くことでタイミングをつかんでいた。跳び慣れない跳び方の場合に、互いに声を掛け合い、教え合っている場面が多く見られた。最終的にはどのグ

ループも成功した。

(7) V字跳び（上からかぶり跳び，下からむかえ跳び） 図6

上から下からのどちらの跳び方でも，20回連続成功したグループはなかった。跳ぶことに成功しても，着地後にすぐに入って来た方向に体重移動しなければならず，方向転換に時間がかかり，後ろに続く者が入りにくそうにしていた。

3 上級レベル（体力，技能に応じて）

(1) 両側平行同時順跳び 図7

20回連続成功したグループはなかった。しかし，部分的に成功した時には歓声が上がっていた。

(2) 両側平行同時逆跳び 図8

20回連続成功したグループはなかった。同じく部分的に成功し，歓声が上がっていた。

(3) 両側V字同時跳び 図9

20回連続成功したグループはなかった。同じく部分的に成功し，歓声が上がっていた。

(4) 両側交差同時跳び 図10

20回連続成功したグループはなかった。同じく部分的に成功し，歓声が上がっていた。

(5) 十字交差跳び（2人手つなぎで，上からかぶり跳び） 図11

2グループを合体させて実施した。20回連続成功に要した最短時間は，3分6秒だった。1グループは成功しなかった。しかし，部分的に成功しており，どのグループも歓声が上がっていた。また，全員には試技させていないが，一部の学生が図11中のbからb'方向へ跳び抜けることに成功していた。これは，一方が上からかぶり跳びでもう一方が下からむかえ跳びの二本の縄を同時に跳び抜けることになり，より難易度が高い跳び方を成功させたことになる。そしてこれは，まだ試技させていないが，上記2方向の逆方向からの跳び抜けになるa'からa方向へ，そしてb'からb方向への跳び抜けも成功可能であることを示している。

長縄が終わっての学生の感想をまとめると図12のようになった。多くの学生がこれまで経験した跳び方は上からかぶり跳びで，「それ以外の跳び方は初めて」であった。次に多かったのは，「絆，チームワーク，団結力，一体感が生まれた」であった。ここで声を互いに掛け合い，教え合っていた意見が多く見られた。次が，「最初難しい跳び方ができず辛かったが，コツを掴んでみんなで繋いで楽しく夢中になった，1回できると怖さを忘れて楽しんだ」などであった。その次がやはり「怖かった，難しかった，パニックになった等」であった。慣れない跳び方で，恐怖心やプレッシャーと戦っていた様子が伺えた。次に「成功して達成感があった」であった。次が，「感動した」であった。次に，「5歳児にできるかわからないが，将来保育の場面で工夫してやってみたい，活用したい」であった。次が，「2人同時に2列で跳ぶ時に続けてできるととてもきれいに见えてドキドキした。視覚的楽しさを知ることができた」であった。次が，「回す役も交代しながら行い，回す速度やタイミングを工夫して跳ぶ人が跳びやすいように配慮することが大事」であった。少数意見は以下の通りであった。「苦手な長縄がすきになった」「誰かが成功したら喜び合い，失敗したら励まし合い，充実した時間だった」「幼児も怖い気持ち

を持つだろうが、寄り添いながらやらせてみたい」「新鮮だった」「新体操で似たようなことをやっていた」「みんなで目標を達成することや、難しい跳び方に挑戦して成功することを楽しさを感じ、意欲的になった。将来、幼児たちとも一緒にやってみたい」等であった。

## 結論

幼稚園教育要領及び保育園保育指針には、表現のねらいとして、いろいろなものの美しさなどに対する豊かな感性をもつこととされ、その内容として、生活の中で美しいものや心を動かす出来事に触れ、イメージを豊かにすることと示されている。<sup>9)</sup>将来、保育者となる希望を持つこども学専攻の短大生が、表現運動としての長縄跳びの様々な跳び方を通して、協同的学びを経験し、課題を克服しながら絆を深め、感動し歓声をあげて喜びを表現し、視覚的にも美しいパフォーマンスを完成させる集団の一員となる自覚を持つことでその有効性を認識することは、将来に幼児を指導教育していく際に有効であると思われる。

そして、小学校学習指導要領では、小学校低学年において、「体づくり運動」や「体ほぐし運動」の一つとして縄跳びが提唱されている。<sup>6)</sup>そのためには幼児期に縄跳びを楽しく経験しておくことは有意義であると思われる。しかし、いきなり難易度の高い跳び方を指導しても、失敗経験を与えるだけで年齢に応じた限界があり、成長段階に応じた工夫が必要である。幼児の体力や技能、運動への意欲などをよく観察しながら実施することが求められる。

## 参考文献

- 1) 青木理子他共著、新訂豊かな感性を育む身体表現遊び、平成24年8月10日、ぎょうせい
- 2) 石井美晴他編、保育の中の運動あそび、2010年4月1日、萌文書林
- 3) 太田昌秀著、楽しいなわとび遊び、1997年8月10日、ベースボール・マガジン社
- 4) 塩崎義明編著、たのしくできる体と心をほぐす体育あそび、2009年3月6日、ナツメ社
- 5) 白石豊他著、どの子ものびる運動神経 幼児編、2009年2月10日、かもがわ出版
- 6) 小学校学習指導要領解説 体育編、平成20年6月、文部科学省
- 7) 洲鎌裕子著、意欲的に体を動かして遊ぶ幼児の育成～戸外での運動的な遊びを通して～、那覇市立教育研究所教育研究員報告書、平成24年99期718幼稚園幼児教育、p 49-60
- 8) 若山育代他担当、領域「表現」における幼児の協同的学びについての実践的研究、2015年3月30日、日本教育心理学第57回総会発表論文集、p 72-73
- 9) 幼稚園教育要領及び保育所保育指針、平成29年3月31日、文部科学省告示第62号



図1. へびニョロニョロ跳び



図2. 複数人同時跳び

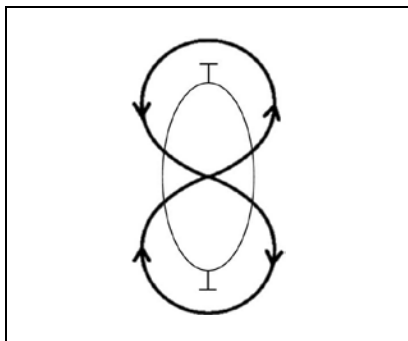


図 3. 8 の字跳び

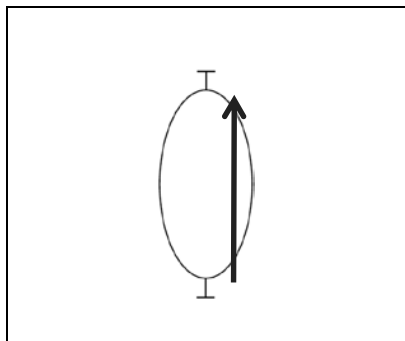


図 4. 平行跳び

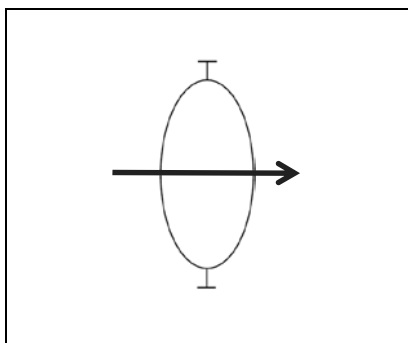


図 5. 交差跳び

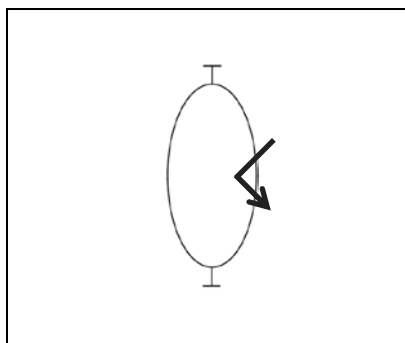


図 6. V 字跳び

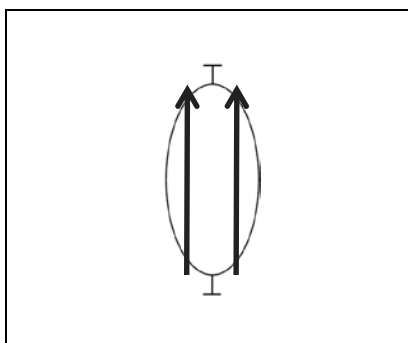


図 7. 両側平行同時順跳び

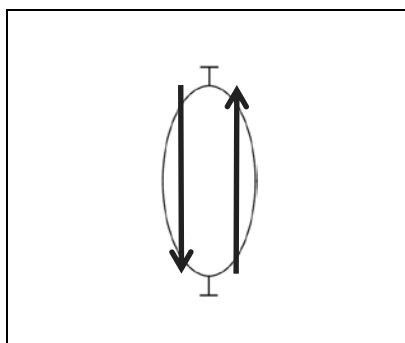


図 8. 両側平行同時逆跳び

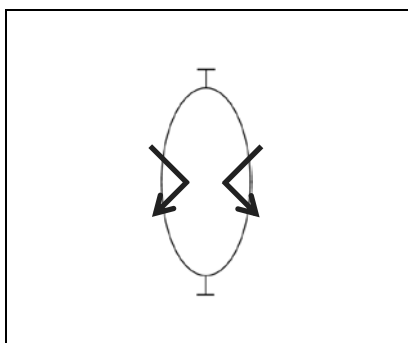


図 9. 両側 V 字同時跳び

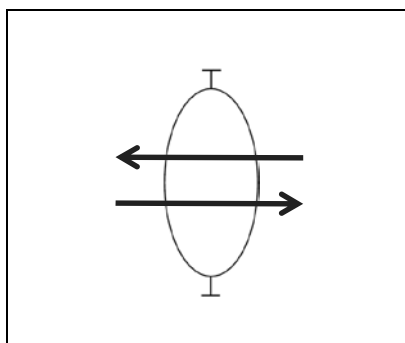


図 10. 両側交差同時跳び

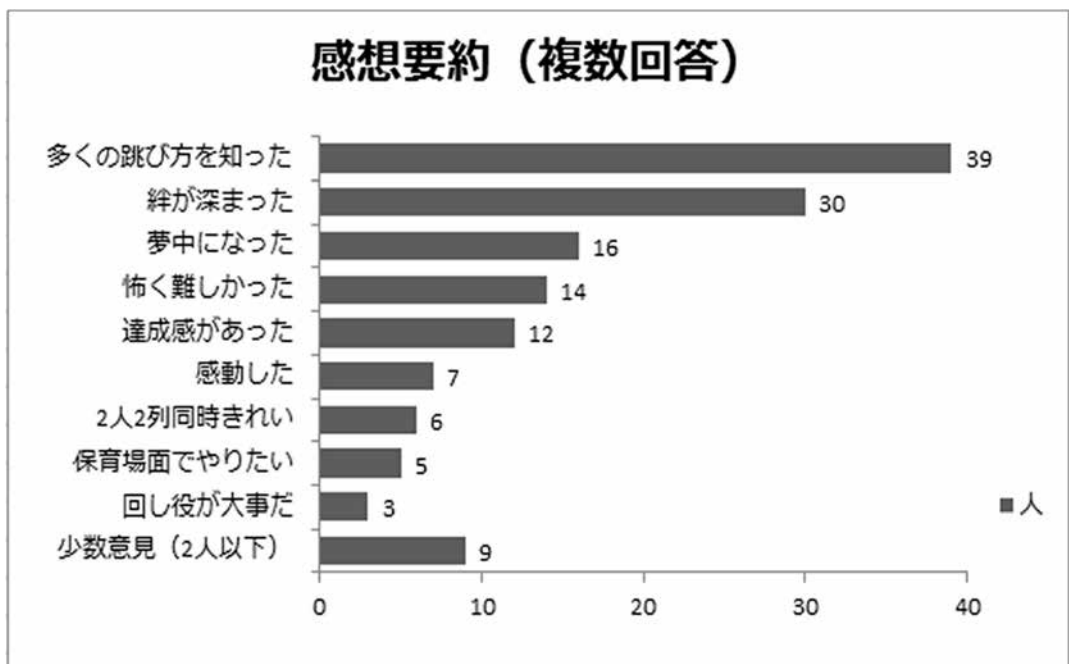
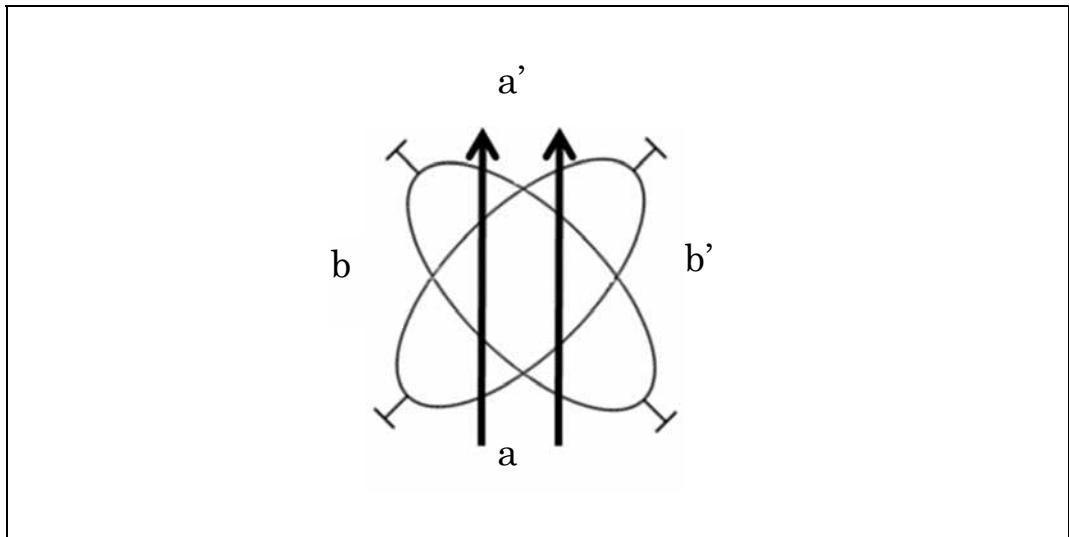


図12

