

幼児期における縄跳びの効果的指導方法の研究

平井博史¹⁾・杉本憲男²⁾

Study of Effective Instruction method of the Jump Rope in Childhood

Hiroshi HIRAI and Norio SUGIMOTO

幼稚園・保育園の幼児教育の現場におけるの体育指導の内容は、それぞれの園において独自の方法で実施されてきた。その結果、すべての園において幼児期のこどもに適した体育指導が行われているのかは、疑問が多い。特に縄跳びの指導方法については、幼稚園教諭・保育士の研修会などで「指導が難しい」「どのように教えれば良い」との質問が多い。本研究は、これまで反復練習になりがちであった縄跳びの指導方法を多様性のある内容にして具体的に提示、保育・幼児教育の現場に反映させることを目的とする。

キーワード：幼児体育、コーディネーショントレーニング、縄跳び、幼稚園・保育園

はじめに

幼児教育、保育現場における体育指導の現状を調査したところ、公立の幼稚園や保育園では担任の幼稚園教諭や保育士がそれぞれの考えで行っている。社会福祉法人の保育園や、学校法人の幼稚園等では株式会社等が派遣する体育講師が指導を行っている所が大多数である。幼児の体育講師派遣会社は昭和40年代にK社が設立したことを皮切りに、日本全国で大規模、小規模、個人を合わせると1万以上存在するとされているがその正確な数は定かではない。このような現状から指導の内容については学校体育で用いられる文部科学省の指針のようなものではなく、それぞれの組織の考えや方針により行われており、統一性はない。

幼児体育の具体的な内容は、マット・跳び箱・鉄棒などの器具運動と、縄跳び・ボールなどの手具運動がほとんどである。マットの内容としては前転・後転、跳び箱の内容としては開脚跳び・台上前転、鉄棒の内容としては前回り下り・逆上がり、縄跳びの内容としては前回し連続両足跳び、ボールの内容としては投げる・捕るなどといった内容が基本であ

る。これらの技術を習得させるために、行われている指導内容は、完成形の動作を反復練習していることがほとんどである。

幼稚園・保育園の現場でのアンケートや聞き取り調査、または講演時などでの質問に最も多い内容が、縄跳びの指導方法が難しくどのような方法で子どもが跳べるようになるのかが分からないという内容が圧倒的に多かった。そこで本研究では、縄跳びに適した内容を明らかにし幼児教育の現場で反映させることを目的とした。

研究方法

平素より体育の専門講師（ハドル・スポーツクラブ）が週に1回30分の指導を行う保育園の3園（A園、B園、C園）と体育の専門講師が指導を行っていない保育園（D園）の年少組（3歳）・年中組（4歳）・年長組（5歳）が4週間で技術を習得できるように指導し、効果を検証した。

筆者らは就学前に、前回し連続両足跳び1回旋2跳躍（1回縄を回すごとに2回跳ぶ）と前回し連続両足跳び1回旋1跳躍（1回縄を回す毎に1回跳ぶ）

1) 教育学部子ども教育学科 2) (株)ハドル・スポーツクラブ

を習得することを目標に指導を行っている。そのため、年少（3歳）年中（4歳）では各年齢に分けて目標を設定し、個々の能力に合わせて指導を行っている。

本来であれば短縄の前回し連続両足跳びは期間を限定して習得させるべきものではないが本研究の為、今回に限り期間を定めた。

A・B・Cの3園における平素の体育指導はコーディネーショントレーニングの理論に基づいた内容が実施されている。

コーディネーショントレーニングとは筋力や持久力といったエネルギー系ではなく、神経系に視点を置いたトレーニングであり、7つに分類されたコーディネーション能力を高めることで理論的に運動能力を高めるトレーニングである。

7つのコーディネーション能力は表1の通り。

技術の会得を数値化する為に、《表2》の様な基準を設けて縄跳びの習得目標を会得しているか否かを判断した。

実際に行った指導内容は表3の通り。

《表1》7つのコーディネーション能力

リズム能力	イメージ通りの身体表現を可能にする能力。 人の動きの真似をする、リズムに合わせて身体を動かす能力。
連結能力	身体の様々な部位を同時に思い通りに動かすことができる。 又は、2つ以上の動作を同時に行う能力。
変換能力	状況に応じて身体の動きを切り換えることを可能にする能力。
反応能力	合図などに素早く正確に対処できる能力。
分化能力	用具や道具など最適な力で操作できる能力。
バランス能力	身体の体勢が崩れても動作やプレーを可能にする能力。
定位能力	自分と相手や物との位置関係や距離感覚を正確につかむことを可能にする能力。

《表2》技術会得基準

年少組(3歳)	前回し両足跳び1回 縄を前に回して跳ぶ動作を、縄を止めず更に足にも当てずに一連の動作で行う。
年中組(4歳)	前回し連続両足跳び5回 1回旋2跳躍（1回縄を回すごとに2回跳ぶ）又は、1回旋1跳躍（1回縄を回すごとに回跳ぶ）に限る。
年長組(5歳)	前回し連続両足跳び1回旋2跳躍（1回縄を回すごとに2回跳ぶ）と前回し連続両足跳び1回旋1跳躍（1回縄を回す毎に1回跳ぶ）を共に10回

《表3》実際に行った指導内容

H29 A園(年少組) 指導記録 (30分×4回)			
第1回(11月9日)	第2回目(11月16日)	第3回(11月30日)	第4回(12月7日)
①準備体操 ジャンプ…様々なところで手叩き ②しっぽをつけて走り、他の子のしっぽを跳ぶ ③ウサギと狼 ウサギ…子(手叩きジャンプ→笛が鳴ったら走って戻る) 狼…講師(笛を鳴らし子どもを追う) ④縄上ジャンプ ・前後 ・左右(2跳躍) ・足叩き ・半回転 ⑤縄振り ・片手で持ち体の横で回す(左右) ⑥縄回し ⑦回して歩く ⑧縄結び	①準備体操 ジャンプ…様々なところで手叩き ②ウサギと狼 ウサギ…子(上下手叩きジャンプ→笛が鳴ったら走って戻る) 狼…講師(笛を鳴らし子どもを追う) ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右(2跳躍) ・足叩き ・半回転 ④縄振り ・片手で持ち体の横で回す(左右) ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑦回してびよん(回旋跳び1回) ⑧縄結び	①準備体操 ジャンプ…様々なところで手叩き ②しっぽをつけて走る ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右(2跳躍) ・足叩き ・半回転 ④縄振り ・片手で持ち体の横で回す(左右) ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑦回してびよん(回旋跳び1回) ⑧縄結び	①準備体操 ジャンプ…様々なところで手叩き ②縄上ジャンプ ・前後 ・左右(2跳躍) ・足叩き ・半回転 ③縄振り ・片手で持ち体の横で回す(左右) ④縄回し ⑤回して歩く ⑥回してびよん(回旋跳び1回) ⑦縄結び

H29 A園（年中組）指導記録（30分×4回）			
第1回（11月9日）	第2回目（11月16日）	第3回（11月30日）	第4回（12月7日）
①準備体操 ジャンプ（バグー・前後） ※様々な所で手を叩く マリオネット…グーパー（手足逆） 体側（手足逆） ②しっぽをつけて走り、他の子のしっぽを跳ぶ ③ウサギと狼 ウサギ…子（上下手叩きジャンプ→ 笛が鳴ったら走って戻る） 狼…講師（笛を鳴らし子どもを追う） ④縄上ジャンプ ・前後 ・左右（2跳躍） ・足叩き ・半回転 ⑤縄振り ・片手で持ち体の横で回す（左右） ・両手で持ち斜めに回す ⑥縄回し ⑦回して歩く ⑧回旋跳び1回（回してびょん） ⑨回旋跳び（自由練習）	①準備体操 ジャンプ（バグー・前後） ※様々な所で手を叩く マリオネット…グーパー（手足逆） 体側（手足逆） ②ウサギと狼 ウサギ…子（1、両手4拍子 2、片手4拍子） 狼…講師（笛を鳴らし子どもを追う） ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右（手叩き2跳躍） ・足叩き ・半回転 ④縄振り ・片手で持ち体の横で回す（左右） ・片手で持ち斜めに回す ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑦回旋跳び1回（回してびょん） ⑧回旋跳び ⑨縄結び	①準備体操 ジャンプ（バグー・前後） ※様々な所で手を叩く マリオネット…グーパー（手足逆） 体側（手足逆） ②しっぽとり鬼ごっこ ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右（手叩き2跳躍） ・足叩き ・半回転 ④縄振り ・片手で持ち体の横で回す（左右） ・片手で持ち斜めに回す ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑦回旋跳び1回（回してびょん） ⑧回旋跳び ⑨縄結び	①準備体操 ジャンプ（バグー・前後） ※様々な所で手を叩く マリオネット…グーパー（手足逆） 体側（手足逆） ②しっぽとり鬼ごっこ ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右（手叩き2跳躍） ・足叩き ・半回転 ・足叩き半回転 ④縄振り ・片手で持ち体の横で回す（左右） ・片手で持ち斜めに回す ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑦回旋跳び1回（回してびょん） ⑧回旋跳び ⑨縄結び

H29 A園（年長組）指導記録（30分×4回）			
第1回（11月9日）	第2回目（11月16日）	第3回（11月30日）	第4回（12月7日）
①準備体操 ジャンプ（バグー・前後・パークロス） ※様々な所で手を叩く マリオネット…グーパー（切換） 体側（切換） ②しっぽをつけて走り、他の子のしっぽを跳ぶ ③ウサギと狼 ウサギ…子（上下手叩きジャンプ→ 笛が鳴ったら走って戻る） 狼…講師（笛を鳴らし子どもを追う） ④縄上ジャンプ ・前後 ・左右（2跳躍・1跳躍） ・足叩き ・半回転 ⑤縄振り ・片手で持ち体の横で回す（左右） ・両手で持ち斜めに回す ⑥縄回し ⑦回して歩く ⑧走り跳び ⑨回旋跳び（1回旋2跳躍・1回旋 1跳躍） ⑩縄結び	①準備体操 ジャンプ（バグー・前後・パークロス） ※様々な所で手を叩く マリオネット…グーパー（切換） 体側（切換） ②ウサギと狼 ウサギ…子（1、両手8拍子 2、片手8拍子） 狼…講師（笛を鳴らし子どもを追う） ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右（手叩き2跳躍、1跳躍） ・足叩き ・半回転 ④縄振り ・片手で持ち体の横で回す（左右） ・片手で持ち斜めに回す ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑧回旋跳び（1回旋2跳躍・1回旋 1跳躍） ⑨縄結び	①準備体操 ジャンプ（バグー・前後・パークロス） ※様々な所で手を叩く マリオネット…グーパー（切換） 体側（切換） ②しっぽとり鬼ごっこ ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右（手叩き2跳躍、1跳躍） ・足叩き ・半回転 ・足叩き半回転 ④縄振り ・片手に1本ずつ持ち体の横で回 す（左右） ・片手に1本ずつ持ち斜めに回す ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑧回旋跳び（1回旋2跳躍・1回旋 1跳躍） ⑨縄結び	①準備体操 ジャンプ（バグー・前後・パークロス） ※様々な所で手を叩く マリオネット…グーパー（切換） 体側（切換） ②しっぽとり鬼ごっこ ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右（手叩き2跳躍、1跳躍） ・足叩き ・半回転 ・足叩き半回転 ④縄振り ・片手に1本ずつ持ち体の横で回 す（左右） ・片手に1本ずつ持ち斜めに回す ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑧回旋跳び（1回旋2跳躍・1回旋 1跳躍） ⑨縄結び

H29 B園（年少組）指導記録（30分×4回）			
第1回（11月7日）	第2回目（11月14日）	第3回（11月21日）	第4回（11月28日）
①準備体操 ジャンプ（肩回し・体側バグー・ 手叩き前後） ②しっぽをつけて走る ③縄遊び ・ヘビ（縄を左右に振る） ・ソフトクリーム（上から回す） ④ウサギと狼 ウサギ…子（ジャンプ→笛が鳴っ たら走って戻る） 狼…講師（笛を鳴らし子どもを追う） ⑤縄上ジャンプ ・中外ジャンプ（縄を円形に置き ジャンプで出入り） ⑥縄回し ⑦回して歩く ⑧縄結び	①準備体操 ジャンプ（肩回し・体側バグー・ 手叩き前後） ②しっぽをつけて走る ③引越しゲーム ④縄上ジャンプ ・左右（2跳躍） ・足叩き ・半回転 ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑦回旋跳び1回（回してびょん） ⑧縄結び	①準備体操 ジャンプ・上下手叩きグー、 バグー、前後 ・体側 ②回して歩く ③縄上ジャンプ ・左右（手叩き2跳躍） ・足叩き ・半回転（手叩き） ④縄回し ⑤回旋跳び1回（回してびょん） ⑥縄結び	①準備体操 ジャンプ・上下手叩きグー、 バグー、前後 ・体側 ②長縄（大波小波） ③回して歩く ④回旋跳び1回（回してびょん） ⑤縄結び

H29 B園 (年中組) 指導記録 (30分×4回)			
第1回 (11月7日)	第2回目 (11月14日)	第3回 (11月21日)	第4回 (11月28日)
①準備体操 ジャンプ (肩回し・グーパー・前後) ※様々な所で手を叩く マリオネット…体側 ②しっぽをつけて走る ③ウサギと狼 ウサギ…子 (ジャンプ→笛が鳴ったら走って戻る) 狼…講師 (笛を鳴らし子どもを追う) ④縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (2跳躍) ・足叩き ・半回転 ⑤縄回し	①準備体操 ジャンプ (肩回し・グーパー・前後) ※様々な所で手を叩く マリオネット…体側 ②しっぽをつけて走る ③引越しゲーム ④縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (2跳躍) ・足叩き ・半回転 ⑤縄回し ⑥回旋跳び ⑦縄結び	①準備体操 ジャンプ ・上下手叩きグー、 パーグー、前後 ・体側 ②回して歩く ③ウサギと狼 子…ウサギ (ジャンプ→笛が鳴ったら走って戻る) 狼…講師 (笛を鳴らし子どもを追う) ④縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (2跳躍) ・足叩き ・半回転 (手叩き) ⑤縄回し ⑥回旋跳び ⑦縄結び	①準備体操 ジャンプ ・上下手叩きグー、 パーグー、前後 ・体側 ②長縄 (大波小波) ③回して歩く ④回旋跳び1回 (回してびょん) ⑤縄結び

H29 B園 (年長組) 指導記録 (30分×4回)			
第1回 (11月7日)	第2回目 (11月14日)	第3回 (11月21日)	第4回 (11月28日)
①準備体操 ジャンプ (肩回し・グーパー・前後) ※様々な所で手を叩く マリオネット…体側 (手足逆) ②ウサギと狼 ウサギ…子 (ジャンプ→笛が鳴ったら走って戻る) 狼…講師 (笛を鳴らし子どもを追う) ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (2跳躍) ・足叩き ・半回転 ④縄回し ⑤回旋跳び ⑥縄結び	①準備体操 ジャンプ (肩回し・グーパー・前後) ※様々な所で手を叩く マリオネット…体側 (手足逆) ②回して歩く ③引越しゲーム ④縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (手叩き2跳躍、1跳躍) ・足叩き ・半回転 ⑤縄回し ⑥回旋跳び ⑦縄結び	①準備体操 ジャンプ ・上下手叩きグー、 パーグー、前後 ・体側※手足逆 ②回して歩く ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (手叩き2跳躍、1跳躍) ・足叩き (手叩き) ・半回転 (手叩き) ④回旋跳び ⑤縄結び	①準備体操 ジャンプ ・上下手叩きグー、 パーグー、前後 ・体側※手足逆 ②長縄 (大波小波) ③走り跳び ④回旋跳び

H29 C園 (年少組) 指導記録 (30分×4回)			
第1回 (11月10日)	第2回目 (11月17日)	第3回 (11月24日)	第4回 (12月1日)
①準備体操 ジャンプ…手叩きグージャンプ ②尻尾とり ・先生がネズミ ・子どもがネズミ ③ウサギと狼 子…ウサギ (ジャンプ→笛が鳴ったら走って戻る) 狼…講師 (笛を鳴らし子どもを追う) ④縄回し ⑤回して歩く ⑥縄結び	①準備体操 マリオネット…グーパー 体側 ②ウサギと狼 子…ウサギ (ジャンプ→笛が鳴ったら走って戻る) 狼…講師 (笛を鳴らし子どもを追う) ③縄上ジャンプ ・中外ジャンプ (縄を円形に置きジャンプで出入り) ④落とし穴ジャンプ (ランダムに設置された縄を跳ぶ) ⑤縄回し ⑥回して歩く ⑦回旋跳び1回 (回してびょん) ⑧縄結び	①準備体操 マリオネット…グーパー 体側 ②引越しゲーム ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (2跳躍) ・足叩き ・半回転 ④綱渡り ⑤図形づくり (ジャンプで跳び越える) ⑥回して歩く ⑦回旋跳び1回 (回してびょん) ⑧縄結び	①準備体操 マリオネット…グーパー 体側 ②回して歩く ③縄上ジャンプ ・左右 (2跳躍) ・足叩き ・半回転 ④縄回し ⑤回旋跳び1回 (回してびょん) ⑥縄結び ⑦長縄 (大波小波)

H29 C園 (年中組) 指導記録 (30分×4回)			
第1回 (11月10日)	第2回目 (11月17日)	第3回 (11月24日)	第4回 (12月1日)
①準備体操 ジャンプ (パーグー・前後・パークロス) マリオネット…グーパー 体側 ②尻尾とり (子どもがネズミ) ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (2跳躍) ・足叩き ・半回転 ④縄回し ⑤回して歩く ⑥回旋跳び1回 (回してびょん) ⑦縄結び	①準備体操 ジャンプ (パーグー・前後・パークロス) マリオネット…グーパー (手足逆) 体側 (手足逆) ②ウサギと狼 子…ウサギ (ジャンプ→笛が鳴ったら走って戻る) 狼…講師 (笛を鳴らし子どもを追う) ③縄上ジャンプ ・前後 ・左右 (手叩き2跳躍) ・足叩き ・半回転 ④縄回し ⑤回して歩く ⑥回旋跳び1回 (回してびょん) ⑦回旋跳び ⑧縄結び	①準備体操 ジャンプ (パーグー・前後・パークロス) マリオネット…グーパー (切換) 体側 (切換) ②回して歩く ③縄上ジャンプ ・左右 (手叩き2跳躍) ・足叩き ・半回転 ④縄回し ⑤回旋跳び ⑥縄結び	①準備体操 ジャンプ (パーグー・前後・パークロス) マリオネット…グーパー (切換、 両手4拍子) ②走り跳び ③縄上ジャンプ ・左右 (手叩き2跳躍) ・足叩き ・半回転 ・足叩き半回転 ④回旋跳び ⑤縄結び ⑥長縄 (大波小波)

H29 C園 (年長組) 指導記録 (30分×4回)			
第1回 (11月10日)	第2回目 (11月17日)	第3回 (11月24日)	第4回 (12月1日)
①準備体操 ジャンプ (パーグー・前後・パークロス) マリオネット…グーパー 体側	①準備体操 ジャンプ (パーグー・前後・パークロス) マリオネット…グーパー (手足逆) 体側 (手足逆)	①準備体操 ジャンプ (パーグー・前後・パークロス) マリオネット…グーパー (切換) 体側 (切換)	①準備体操 ジャンプ (パーグー・前後・パークロス) マリオネット…グーパー (切換、 両手8拍子)
②走り跳び	②走り跳び	②走り跳び	②走り跳び
③縄上ジャンプ ・左右 (2跳躍、1跳躍) ・足叩き ・半回転	③縄上ジャンプ ・左右 (手叩き2跳躍、1跳躍) ・足叩き ・半回転	③縄上ジャンプ ・左右 (手叩き2跳躍、1跳躍) ・足叩き ・半回転 ・足叩き半回転	③縄上ジャンプ ・左右 (手叩き2跳躍) ・足叩き ・半回転 ・足叩き半回転 ・パークロス (2跳躍、1跳躍)
④縄回し	④縄回し	④縄回し	④回旋跳び (1回旋2跳躍、1回旋 1跳躍)
⑤回旋跳び (1回旋2跳躍、1回旋 1跳躍)	⑤回旋跳び (1回旋2跳躍、1回旋 1跳躍)	⑤回旋跳び (1回旋2跳躍、1回旋 1跳躍)	⑤縄結び
⑥縄結び	⑥縄結び	⑥縄結び	⑥長縄 (大波小波)

前回し両足跳びを会得するうえで最大の難点は、「跳ぶ」という動作を行う時、腕を下から上に振り上げてしまうからである。前回し両足跳びでは真逆の跳びながら腕を振り下ろすことが求められる。すなわち、人の自然な動きに逆らいながら体を動かす事が前回し両足跳びができない大きな要因であると考えられる。筆者らは年少(3歳)の4月から、準備体操の跳躍で足をグーパーすることに合わせて、手も同様にグーパー又は、手と足のグーパーを逆にする運動を行ってきた。

各クラスの担任に縄跳びについてのアンケートを取り、指導以外の縄跳びを行う時間にどのような影響や効果があるかを調査する。

結 果

4週間指導を行った結果、目標の技術を会得した人数の結果は表4の通り。

表4-1 技術を会得した人数 (A園)

A園	1週目	2週目	3週目	4週目
年少組 (14人)	1	4	5	6
年中組 (11人)	2	3	4	7
年長組 (12人)	2	9	10	11

表4-2 技術を会得した人数 (B園)

B園	1週目	2週目	3週目	4週目
年少組 (21人)	0	0	1	1
年中組 (19人)	0	0	0	4
年長組 (28人)	4	8	11	16

表4-3 技術を会得した人数 (C園)

C園	1週目	2週目	3週目	4週目
年少組 (18人)	0	5	8	10
年中組 (20人)	2	2	4	4
年長組 (21人)	4	4	5	12

表4-4 技術を会得した人数 (D園)

D園	1週目	2週目	3週目	4週目
年少組 (43人)	2			5
年中組 (30人)	8			10
年長組 (31人)	9			21

※D園は初回と最終回のみ計測

人数だけでは比較対照しづらい為、表5のように割合がわかるようにした。

表5-1 技術を会得した割合 (A園)

初回 (%)	最終回 (%)	初回から最終回でできるようになった割合 (%)
7.1	42.8	35.7
18.1	63.6	45.5
16.6	91.6	75

表4-2 技術を会得した割合 (B園)

初回 (%)	最終回 (%)	初回から最終回でできるようになった割合 (%)
0	4.7	4.7
0	21	21
14.2	57.1	42.9

表5-3 技術を会得した割合 (C園)

初回 (%)	最終回 (%)	初回から最終回でできるようになった割合 (%)
0	55.5	55.5
10	20	10
19	57.1	38.1

表5-4 技術を会得した割合 (D園)

初回 (%)	最終回 (%)	初回から最終回でできるようになった割合 (%)
4.6	11.6	7
26.6	33.3	6.7
51.6	67.7	16.1

図1で向上率を明確にした。

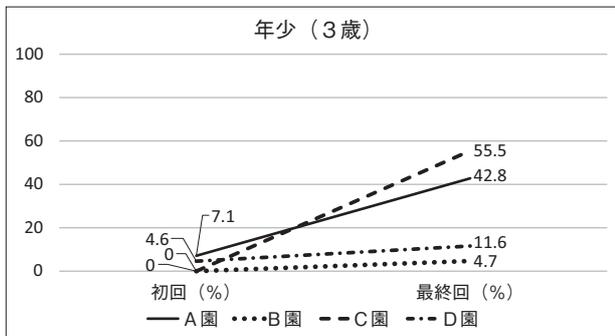


図1-1 向上率 (年少)

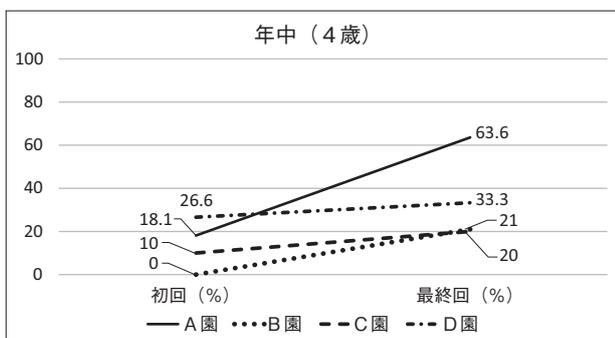


図1-2 向上率 (年中)

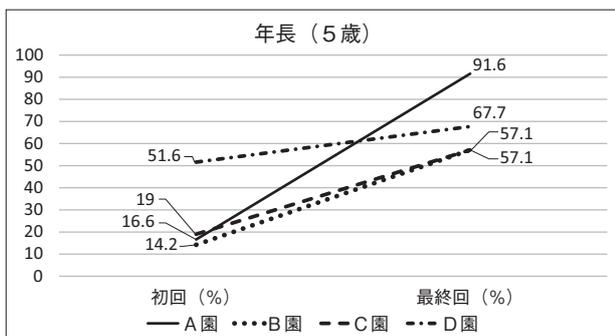


図1-3 向上率 (年長)

上記の結果からA、B、C園の向上率がD園の向上率を上回った。

特にA園の年長(5歳)の結果はほぼ全員習得目標を達成していることがわかる。しかし、B園の年少(3歳)年中(4歳)はあまり向上がみられなかった。

D園の年長(5歳)は習得目標を達成できた対象者が多かったが、最初の段階から技術を習得している対象者が多かったことがこの結果につながる。したがって、向上率はあまりよくなかった。更に、年少(3歳)年中(4歳)年長(5歳)で達成できなかった対象者の動きをみると、技術を習得するには程遠い動きをしていた。それに引き換え、A、B、C園では技術を習得してはいないものの、類似した動きができていた。

考 察

上記のような結果が得られたのは、A、B、C園で4週間という限られた期間だけでなく以前より縄跳びを見据えた運動を行っており、特に表1にある連結能力を身に付けさせることを意識していたことがある。更に、週に1度の体育指導を見た保育士が1週間かけて復習していたことも大きな要因である。

平井や杉本らが保育現場で担任から「縄跳びを教えるのが難しい」という声をよく聞く。そこで、現役の保育士22人に縄跳びを指導することに対して、実際にどのようなことで困っているのかのアンケート調査を行った。アンケートの内容は以下の通りである。

保育士からのアンケート

- ①子どもに縄跳び(前回し連続両足跳び)を教える時に困ること
- ②縄跳び(前回し連続両足跳び)を教える時にしている指導方法
- ③縄跳び(前回し連続両足跳び)を教える時に配慮していること
- ④縄跳びを行っている時の子どもの様子

①に対しては、「すぐに飽きてしまう」「できない理由がわからない」「うまくできず諦めてしまう」「教え方が分からず反復練習ばかりになってしまう」という回答が多かった。

②に対しては、「片手で縄を回す」「縄を持たずにリズムよく跳ぶ練習」など工夫をしているという回

答もあったが殆どが回旋跳びの型のコツを直接アドバイスしているという回答が多かった。

③に対しては、安全を確保するための回答と並んで「飽きない程度にとどめる」「意欲を持たせるために褒める」などといった精神面への配慮が多かった。

④に対しては、上手にできる子は「みてみて」「数を数えて」と主張してくるのに対して、うまくできない子は「保育士が指導をしてもやる気が出ない」「諦めて他の遊びを始めてしまう」という回答が得られた。

1、向上率がよくなかったB園だが、年長（5歳）の向上率はよかった。しかしその背景には週に1度1時間の課外体育を履修している対象者が多いので、向上率がよかったとも言える。

2、縄の扱い方を前回し連続両足跳びの型に固執せず様々な方法で縄を使ったことにより、根本的に縄を操作する能力が高まり技術の習得につながったと考えられる。更に、型にはめずに扱うことを意識したことで回旋跳びから発展した「あや跳び」や「二重跳び」などといった技の習得スピードが上がることも期待できる。

3、A園・B園・C園の中でもA園の向上率が良かった理由は、B園、C園が体育指導を受けるようになって10年弱に対して、A園は30年体育指導を受けている事が関わっているのではないだろうか。その30年の間にA園は日常的に体育を行うことが当たり前だという考えになっていることがこの結果に結びついていると考えられる。

4、A園・B園・C園の中でもA園の向上率が良かったもう一つの理由は、3園の中で唯一「縄振り」の種目を取り入れたことが影響を及ぼしているのではないだろうか。縄を回すこともままならない状態で前回し連続両足跳びをすることは不可能である。そこで、縄回しを行うことで純粋に縄を思い通りに扱う能力を身に着けることで向上率を上げたと考えられる。

5、アンケートや実際に行った指導の結果から、運動が得意な子どもは自発的に運動に取り組むが、

運動が苦手な子どもは「飽きる」「すぐに諦める」といった理由で運動から遠ざかってしまい、保育士の働きかけがないと運動をしないということが分かった。このような運動から遠ざかってしまう子どもが増加していることが、運動能力の低下を引き起こしていると考えられる。

6、30分の指導の中で前回し連続両足跳びの形の練習をした時間はわずかで、沢山の種目を取り入れたことにより体育の専門講師でなくても子どもが飽きることなく教えることができると考えられる。これにより運動の苦手な子どもも難なく取り組むことができる。重要なことはただの遊びではなく、前回し連続両足跳びに繋がる運動を指導者が選定して提供できるかである。

結 論

幼児期に縄跳びの前回し連続両足跳びを習得させるための指導方法を幼児体育の指導者として30年以上試行錯誤しながら経験してきた。指導当初は、なかなかその技術を習得させることができずに苦労した。指導経歴が数年経ち、マットや跳び箱・鉄棒の指導内容の技術は向上するものの、縄跳びの指導技術だけが、上達していかないことを幼児体育指導者として実感していた。そのような時に知り得たトレーニング理論が、コーディネーショントレーニングであった。この理論に基づいて今回のような指導内容を繰り返す中、はっきりとこれまでとは、異なる結果を得ることができるようになった。

筆者の所属するスポーツクラブでは、毎年11月から縄跳びの指導を開始する。コーディネーショントレーニングの理論に基づく指導を行う以前は、3月までの時間をかけてようやく就学前の目標である縄跳び技術（前まわし連続跳びの1回旋2跳躍と1跳躍）を全員達成させていた。コーディネーショントレーニング理論に基づく指導を始めてからは、12月には、ほぼ全員目標を達成できるようになった。

年度当初から準備運動の際にコーディネーション能力の連結能力を向上させるために、跳躍運動の際に少しずつ上半身を動かしながら行うようにした。

具体的な種目

①手拍子をしながらジャンプする。

- ②手を身体の前と後ろで交互に叩きながらジャンプする。
- ③手拍子をしながらかはグーパーでジャンプする。
- ④手拍子をしながらかは前後(チョキチョキ)でジャンプする。
- ⑤ジャンプ足を揃えるグーと広げるパーを交互に跳び、手を同時にグーパーにする。
- ⑥グーパーのジャンプを手と足を逆に行う。
- ⑦16呼間のジャンプを8呼間ずつに分けて初めの8呼間は手と足同じ、次の8呼間は手と足を逆にする。
- ⑧足のグーパーは同様にして手は体側に付ける動作バンザイの姿勢を足の動きと同様に行う。
- ⑨足のグーパーとは逆に手を体側に付ける動作とバンザイの姿勢を足の動きとは逆に行う。
- ⑩手と足を同時にグーチョキパーと動かしながらかはジャンプする。

①～⑩を一度に行うわけではない。長期的に計画して4月の前半は①をおこない、後半は②を行うというように半年くらいの時間をかけて①～⑩を行っていく。

更に縄跳びを指導する時期にも表2にあるように縄を使って縄を持たずにリズムカルにジャンプをする練習、縄を持って振って遊ぶ練習を取り入れる。

そして、直接的に「回してジャンプ」という練習も短時間に取り入れる。

以前は、この「回してジャンプ」だけの繰り返しで、前回し連続両足跳びを習得させようとして「縄跳びが嫌い」とう声を聞くことが少なくなかった。

本研究の内容が、多くの幼児教育の指導者に理解

され「縄跳びが好き」という子どもたちの声に繋がることを強く望む。

今後に向けて

本研究に協力いただいたD園には、今後A・B・C園において実施したプログラム同様の内容を行い、その成果を検証したい。

本研究に協力いただいたA・B・C・Dの保育所、指導にあたり指導内容・指導結果を提供いただいた(株)ハドル・スポーツクラブにたいして感謝の意を表する。

引用文献

- 平井博史・笠原愛 「小学校体育の授業にコーディネーショントレーニングを取り入れて体力・運動能力測定値を向上させる方法の研究」～三重県いなべ市における実践～ 中部学院大学・中部学院大学短期大学部 教育実践研究第1巻(2016) P181～P188
- 平井博史・笠原愛 「小学校におけるコーディネーショントレーニング導入の効果」～三重県いなべ市における実践～ 中部学院大学・中部学院大学短期大学部 教育実践研究第2巻(2017) P25～33
- 平井博史・南牟禮豊三 2012「ベースボールコーディネーショントレーニング」全国書籍出版