

シリーズ

苦手な運動が 好きになる スポーツのコツ

全4巻

器械運動



球技



ちょっとした
コツをつかめば、
みるみる上達！

陸上



水泳



シリーズ
**苦手な運動が
 好きになる
 スポーツのコツ**
 全4巻

推薦します

加藤澤男

筑波大学人間総合科学研究科 教授
 (財)日本体操協会理事・国際体操連盟男子技術委員会副委員

第1巻著者、松本格之祐先生と私は、選手時代、一緒に練習し、試合に参加しました。彼は東京教育大学を卒業した後、教育現場（東京教育大学附属小学校／現、筑波大学附属小学校）へ赴任し、林先生のもとで小学校の体育教育を実践研究してこられました。続く2巻から4巻も実践現場で活躍されている方々によるものです。

この指導書シリーズを見た時、我々競技のトップ選手に関わっている者達には気づかない、子供の運動へのまなざしや対処が盛り込まれており、一瞥して、自身の経験と教育現場の実践研究が調和して実を結んでいるのがわかりました。

人間が行う運動は機械の運動と異なり、まさにいろんな様相を呈します。おおよそ「こうした方が良い」ということはありますが、それを実際の運動で解決するときには、機械のように、スイッチオンで自動的に完成形ができてくるものではありません。最終的には、援助者の英知も含め、各人の持つ経験財産、発想、夢が、各人の運動感覚を通して具現化されるのです。

運動を行う子供を長く見続けて来た松本先生は、はじめ当シリーズの「子供の運動理解」という点で見ると、見るべきものがある指導書だと思います。

■加藤澤男主な受賞

- オリンピック：メキシコ、ミュンヘン、モントリオール大会出場（体操競技、金メダル8、日本人最多金メダリスト）
- HELMS WORLD TROPHY (HELMS ATHLETIC FOUNDATION, U.S.A., 昭和43年)
- 平沼賞（財団法人日本体操協会, 昭和43年）
- 内閣総理大臣杯2回（総理府, 昭和44, 48年）
- 朝日賞4回（朝日新聞社, 昭和44, 48, 50, 52年）
- スポーツ功労賞（文部省, 昭和52年）
- THE ATHLETES OF THE CENTURY (A.I.P.S., HUNGARY 平成11年)
- INTERNATIONAL GYMNASTICS HALL OF FAME (Oklahoma City / U.S.A. 平成13年)
- 紫綬褒章（平成16年4月29日）

体育の時間がドンドン好きになる 体力が低下している現代っ子の運動の手引き！

小・中・高生のスポーツの苦手な人に、うまくなるコツを教えるシリーズ。スポーツが苦手なのは運動能力がないからといった理由でかたづけられがちですが、ちょっとしたコツをつかめば、みるみる上達することも少なくありません。
 本書は体育授業ではあまり教えてくれないコツをスポーツごとに、豊富なイラストとともにわかりやすく解説するものです。

本書の特色

- ◎全ページ2色刷
- ◎各項目見開きで完結
- ◎豊富なイラストで、運動のポイントが目から理解できる
- ◎つまずきやすい部分、苦手なスポーツを克服するコツをわかりやすく解説

①逆上がり1

逆上りをささえる運動

逆上がりは、とび箱の開脚とびとともに、器械運動を代表する種目の一つです。逆上がり①では、逆上がりができるようになるためのいくつかのたいせつなポイントと、そのポイントができるようになる方法を紹介していきます。

いろいろな運動と関係のあるのが逆上がり

ここがポイント

左のページやこのページでは、逆さの姿勢や後ろへの回転になれる運動をとり上げました。逆上りの動きやポイントがわかったからすぐにできる、というわけにはいきません。逆上がりでやんでいる人は、まずはここでとり上げた運動のいくつかを、実際にためすことから始めてください。

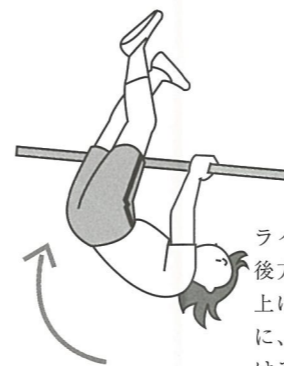
逆上りのポイント

1. 準備の姿勢



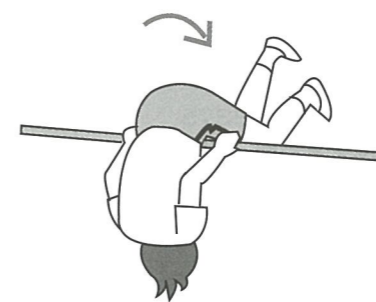
鉄棒のにぎり方は、順手でも逆手でもかまいません。鉄棒の真下のラインを前後にまたいで準備をします。

2. 足のふり上げと腕の曲げ



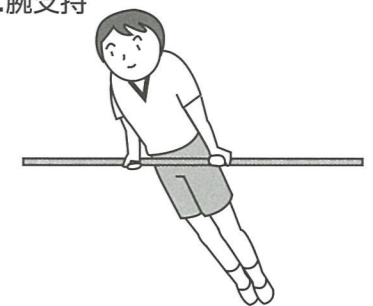
ラインをまたいだ後方の足からふり上げます。その時に、鉄棒に足をつけるようにします。

3. 鉄棒に腰がかかった姿勢



腕に力を入れながら体を回転させて、鉄棒に上がります。早く腰が鉄棒にかかるようにしましょう。

4. 腕支持



手首を返して、鉄棒の上で体を支える姿勢になって逆上りの終了です。

逆上がりに関連した運動

①アンテナ



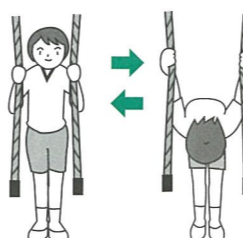
上の2番目のように、逆さの姿勢になれなければ逆上がりはできません。アンテナの姿勢が重要なのです。

②後転



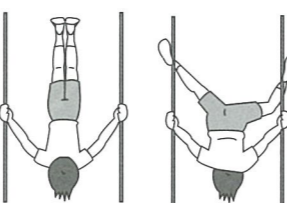
ただ逆さになるだけではなく、さらに回転して腕支持の姿勢になります。逆上りに近い動きにマットの後転があります。

④登りづな



登り棒よりも回りやすいのが、登りづなでの「後ろ回り」です。後ろ回り・前回りを連続して行いましょう。

③登り棒



登り棒を2本使った「後ろ回り」の動きが逆上りにそっくりです。回転不足の時には、横の棒に足をかけて。

鉄棒を使った運動

①だんご虫



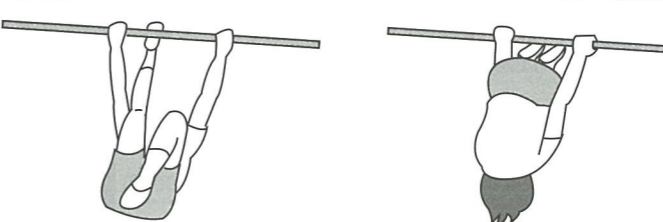
腕曲げの運動ですが、おなかを始め、全身に力を入れるようにします。10秒間がまんでできるようにしましょう。

②ふとんほし



ひざと腰を曲げ、腰で鉄棒にぶらさがった姿勢です。逆上がりだけでなく、他の回転運動の基礎でもあります。

③足ぬき回り

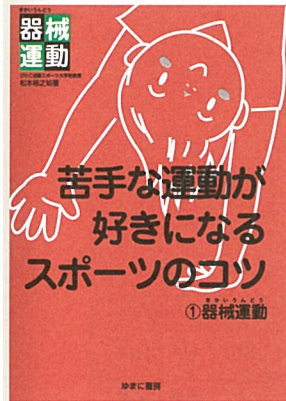


ぶらさがった姿勢で、両手の間を通して後方や前方へ回転する運動です。左の絵のように、鉄棒に足をかけると後方への回転が楽です。なれてきたら、右の絵のように、鉄棒に足がふれないように回しましょう。

各巻の内容

① 器械運動

びわこ成蹊スポーツ大学助教授 松本格之祐・著



【鉄棒運動】

- ・逆上がりのコツ①
- ・逆上がりのコツ②
- ・ひざかけ後転のコツ
- ・うで立て後転（空中逆上がり）のコツ
- ・だるま回りのコツ
- ・うで立て前転のコツ
- ・こうもりふりおりのコツ

【マット運動】

- ・前転のコツ
- ・開脚前転のコツ
- ・とび前転のコツ
- ・後転のコツ
- ・伸しつ後転のコツ
- ・かべ逆立ちのコツ
- ・うで立て側転のコツ
- ・ハンドスプリングのコツ

【とび箱運動】

- ・開脚とびのコツ①
- ・開脚とびのコツ②
- ・かかえ込みとびのコツ
- ・台上前転のコツ
- ・はねとびのコツ

② 陸上

筑波大学附属小学校教諭 木下光正／清水由・著



【短距離走】

- ・速く走るコツ①
- ・速く走るコツ②
- ・速く走るコツ③

【リレー】

- ・リレーのコツ①
- ・リレーのコツ②
- ・リレーのコツ③

【ハードル】

- ・ハードル走のコツ①
- ・ハードル走のコツ②
- ・ハードル走のコツ③

【持久走】

- ・持久走のコツ①
- ・持久走のコツ②
- ・持久走のコツ③

【幅とび】

- ・立ち幅とびのコツ
- ・走り幅とびのコツ①
- ・走り幅とびのコツ②
- ・走り幅とびのコツ③

【走り高とび】

- ・走り高とびのコツ①
- ・走り高とびのコツ②
- ・走り高とびのコツ③

【ボール投げ】

- ・ボール投げのコツ

③ 水泳

筑波大学附属小学校教諭 平川譲・著



【水になれる】

- ・水になれるコツ
- ・水にもぐるコツ
- ・ふし浮きのコツ
- ・背浮きのコツ
- ・けのびのコツ
- ・息つぎのコツ

【クロール】

- ・クロールのバタ足のコツ
- ・クロールのかきのコツ
- ・クロールの息つぎのコツ

【平泳ぎ】

- ・平泳ぎのかえる足のコツ
- ・平泳ぎのかきのコツ
- ・平泳ぎコンビネーションのコツ

【背泳ぎ】

- ・背泳ぎの仰向けで泳ぐコツ
- ・仰向けキックのコツ
- ・背泳ぎのかきのコツ

【バタフライ他】

- ・ドルフィンキックのコツ
- ・片手バタフライのコツ
- ・（両手）バタフライのコツ
- ・スカーリングのコツ
- ・長く泳ぐコツ

④ 球技

筑波大学附属小学校教諭 山本悟・著



【野球】

- ・正しく投げるコツ
- ・グラブで捕球するコツ
- ・バットで打つコツ

【サッカー】

- ・キックの名人になるコツ（シュート）
- ・リフティングをつづけるコツ
- ・相手をドリブルで抜くコツ（フェイント）
- ・ヘディングのコツ
- ・トラップのコツ（手を使わないでボールを止める）

【バレーボール】

- ・ボールをはじくコツ（オーバーハンドパス）
- ・ボールをはじくコツ（アンダーハンドパス）
- ・アタックとブロックのコツ

【バスケット】

- ・パスとキャッチのコツ
- ・動いてパスするコツ
- ・ボールを上手につくコツ（ドリブルとフェイント）
- ・ボールをリングに入れるコツ
- ・守備のコツ
- ・用具で打つスポーツのコツ

【その他】

- ・ドッジボールのコツ
- ・ボール運動がうまくなる遊びのコツ①
- ・ボール運動がうまくなる遊びのコツ②

青少年の体力

文部科学省が昭和 39 年以来毎年実施している「体力・運動能力調査」の平成 14 年度調査によると、青少年の体力・運動能力の現状は次のとおりである。

1. 年次推移からみた傾向

走（「50m 走」・「持久走」）・跳（「立ち幅とび」）・投（「ソフトボール投げ」又は「ハンドボール投げ」）の基礎的運動能力及び握力（「筋力」）の年次推移の傾向をみると、長期的には、発育期の一部の年齢において年次変化の差が認められないものもあるが、ほとんどの年齢段階でいずれの基礎的運動能力及び握力も低下傾向にあることがうかがえる（表-1）。

■表-1 年齢別テストの結果（平均値）の年次推移

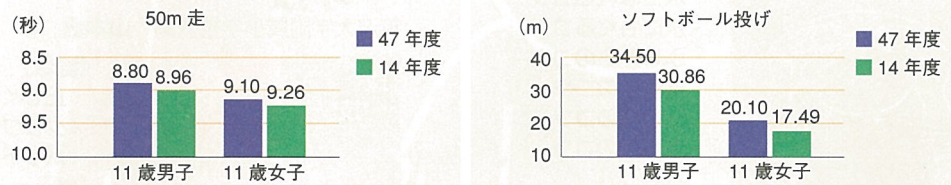
		握力 (kg)				50m 走 (秒)				持久走 (秒)				ボール投げ (m)			
		S47	S57	H4	H14	S47	S57	H4	H14	S47	S57	H4	H14	S47	S57	H4	H14
7 歳	男子	-	-	-	-	-	-	10.46	10.78	-	-	-	-	-	-	14.56	12.97
	女子	-	-	-	-	-	-	10.74	11.09	-	-	-	-	-	-	8.08	7.77
9 歳	男子	-	-	-	-	-	-	9.43	9.78	-	-	-	-	-	-	23.86	21.98
	女子	-	-	-	-	-	-	9.69	9.99	-	-	-	-	-	-	13.25	12.65
11 歳	男子	21.10	21.83	22.13	21.15	8.80	8.66	8.69	8.96	-	-	-	-	34.50	34.31	32.71	30.86
	女子	20.10	20.30	20.62	20.04	9.10	8.95	8.99	9.26	-	-	-	-	20.10	20.19	18.69	17.49
13 歳	男子	31.10	32.18	31.51	31.69	8.10	7.97	7.92	7.95	374.00	367.86	373.44	388.65	22.60	22.80	22.29	21.80
	女子	25.60	26.10	24.32	24.62	8.70	8.68	8.62	8.85	275.40	274.45	276.93	294.98	15.60	15.44	14.57	13.75
16 歳	男子	44.40	44.55	43.28	42.33	7.50	7.31	7.39	7.41	361.40	356.89	367.06	376.25	27.20	27.96	26.89	26.42
	女子	29.70	29.53	26.67	26.76	8.90	8.68	8.82	9.13	293.00	285.48	293.16	312.81	16.70	16.69	15.97	14.49
19 歳	男子	46.70	47.32	46.70	44.01	7.30	7.34	7.33	7.45	366.70	365.25	380.55	395.12	28.90	28.52	28.56	26.67
	女子	30.10	30.34	28.67	27.30	8.90	8.82	8.90	9.28	295.60	300.17	306.97	308.95	16.30	16.97	16.44	14.55

(注) 1.7 歳及び 9 歳は、昭和 58 年度から調査を開始
2.ボール投げは、7・9・11 歳はソフトボール投げ、13・16・19 歳はハンドボール投げ

2. 小学生の親の世代との基礎的運動能力の比較

11 歳の「50m 走」及び「ソフトボール投げ」について、親の世代（30 年前の昭和 47 年度調査）と比較すると、両項目とも親の世代を下回っている（図-1）。

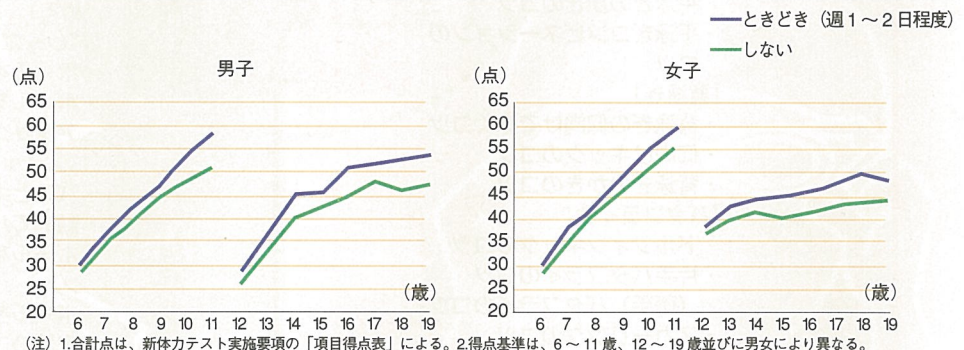
■図-1 親の世代との基礎的運動能力の比較



3. 青少年期における運動・スポーツの実施状況と体力・運動能力の関係

運動・スポーツの実施と新体力テスト合計点との関係をみると、積極的に運動・スポーツを実施している群（週 1～2 日程度）の体力水準は、運動・スポーツを実施していない群との差が 9 歳ごろから明確になり、発育とともにその差は開く傾向を示している（図-2）。

■図-2 運動・スポーツの実施頻度別の新体力テスト合計点



(注) 1.合計点は、新体力テスト実施要項の「項目得点表」による。2.得点基準は、6～11 歳、12～19 歳並びに男女により異なる。

(グラフ文章ともに、内閣府編集『青少年白書 (平成 16 年版)』よりの抜粋)



シリーズ苦手な運動が好きになるスポーツのコツ 全4巻

●揃定価 12,600 円 (揃本体 12,000 円・各本体 3,000 円)
 ISBN4-8433-1603-2 C8375
 (仕様) B5 判上製・本文 2 色刷 平均 50 頁

①器械運動 (好評発売中)

びわこ成蹊スポーツ大学助教授 松本格之祐・著
 ISBN4-8433-1604-0 C8375

②陸上 (好評発売中)

筑波大学附属小学校教諭 木下光正/清水由・著
 ISBN4-8433-1606-7 C8375

③水泳 (2005 年 3 月刊行予定)

筑波大学附属小学校教諭 平川謙・著
 ISBN4-8433-1605-9 C8375

④球技 (2005 年 2 月刊行予定)

筑波大学附属小学校教諭 山本悟・著
 ISBN4-8433-1607-5 C8375

●とくにお薦めします●

小学校から中学校の学校図書館。公共図書館。体育の副教材。



〒 101-0047 東京都千代田区内神田 2-7-6

TEL.03 (5296) 0491 FAX.03 (5296) 0493 <http://www.yumani.co.jp/> e-mail eigyou@yumani.co.jp

ご注文書 お名前 ご住所	ゆまに書房 TEL.03 (5296) 0491 FAX.03 (5296) 0493	器械運動 冊	取扱店	※毎度ありがとうございます。お申し込みはぜひ当店へ。
	シリーズ苦手な運動が好きになる スポーツのコツ 全 4 巻	定価 3,150 円 (本体 3,000 円)		
	●揃定価 12,600 円 (本体 12,000 円) ISBN4-8433-1603-2 C8375	陸上 冊		
		定価 3,150 円 (本体 3,000 円)		
		水泳 冊		
	定価 3,150 円 (本体 3,000 円)	球技 冊		
	TEL ()	定価 3,150 円 (本体 3,000 円)		