

(六) 三年生・閉脚腕立てとび上がりおり、腕立て閉脚とび

(五段の跳箱二台の向こうに、三〇人の子どもたち、それぞれ三列縦隊に並ぶ)

——何をやりますか？

担任教師 開脚とびと閉脚とびです。

——どっちか一つにしましょう。時間がないから。

担任教師 はい。閉脚にしていただけですか。(子どもたちに) それじゃあ、閉脚とびをします。こっちは縦のまま、そっちは横にしますから、並べ変えてください。

——横にしないほうがいいじゃないですか、縦のほうが。

担任教師 縦のままでもいいですか？

——横にするとだめですね。子どもが、ここ(跳箱の上)から(足を横に上げて)パーッとまわっていったりして。水泳のときなども、好きな方向へ泳がせると絶対進歩しないんです。前へ前へと泳がせないと伸びない。横にしちゃうと、もう伸びないんです。

担任教師 それじゃあ、縦のまま。

——閉脚とびは、縦のほうが原則ですね。横でやってみましょうか？ 皆さんわかるから。ちょっと横にしてください。

担任教師 四段でやりましたから、一段とります。

——皆さんがやってたのでやってみてください。しかし、このくらいないと低すぎてだめですよ。

担任教師 低いですか？

——いいです。やったとおりにやってみてください。(参観者に) やっぱり、みんな横からやると伸びていくだろうと思ってる。そうじゃないんですね。

(一方の跳箱は縦のまま四段。もう一つの跳箱は横にして四段となる)

——じゃあ横の人、とんでごらん。

(三人、相次いでとぶ。三人ともとび越す)

——今の人、もう一回スタートしてごらん。あのスタート、見てください。

(三人目の子、もう一回助走してきてとぶ)

——わかったでしょう。今の方は、構えの姿勢から一步後ろへさがって(右足を引いて)前へ出る。威勢をつけたわけね。威勢なんかつけなくてもいいのですよ。そんなにさがれば損しちゃう。むしろ、息を吸ってそのまま前へ出る。もう一回やっごらん。……そうそう、身体柔らかく。ほらほら、また！ やったでしょ。

(助走してきて、とぶ)

——今のほうが、まだ流れがあった。むりがないわけね。助走と踏切りととび越しに、音楽と同じで一つの流れがあった。はい、いいですよ。

(次の子、助走してきてとび越す)

——おお、今の踏切りきれいだったね。とつてもいいや。ただ、スタートが悪い。スタ

——トどこが悪い？(こぶしを握ってみせながら)ここに力を入れてる。スタートだから、手も柔らかく。身体を柔らかにする。

(次の子もとび越す)

——これも流れがあるね。ただふみきりが、とくに足の先が浮いてしまうんです。反対だね。足の先を浮かせずに、ポンと(やってみせる)はいる。

(次の子、ドタドタと走ってきてとび越す)

——とび越しはきれいだったけどね。皆さん見ていてわかる？ スタートするとき力を入れて(身体を固くして身構えてみせながら)こうやってる。それで助走のときになったら(息を)吐いちゃってる。(やってみせる。子どもたちにこにこする)反対になるわけ。スタートのときにはやわらかく息を吸い込んで、身体のをみんな抜いちゃってフワーツとしている。(弾むように流れるように、だんだん加速して走ってみせながら)トントントントントントン、ポーン。こういうようにやる。それを、(初め意気込み、しだいにフニャフニャとなる助走してみせながら)初めは元気がよくて、だんだんだんだんこうなる。(子どもたち、笑い出す)こういうふうでは、なんにもならない。腰をおとしてだんだん速くしていくわけですね。(もう一回、加速しながら走ってみせる)

——(さっきの子の後ろに立ち、肩に手を置いて)はい、息を吸ってごらん、大きく。はい。

(助走開始)

——(伴走しながら)(大きな声で)だんだん速くして行って。ポーン。

(とび越す)

——そう、きれいだ！ こういうふうに変違うわけ。あとはここ。(両手で跳箱を叩いてみせながら)ここんとこです。バーンと叩いて！バーンと。身体をもっていけば、今の人は(着地が)この辺まで来たな。もう一回とんでごらん。

(さっきの子、もう一回とぶ)

——叩きが弱い。そしたら今度、この訓練。(参観者に)なぜさっき良かったかというところ、ぼくがここで(伴走しながら)リズムをつけて方向性をつくったからですね。押し出してやったから。いま自分だけでやったときは、まだ全体の流れがつくれないうですね。……はい、次の人。見てください、どこがいいかを。

(次の子、とび越せない)

——大変この人はいいんだよ。ここ(台)が上がって、そして落ち着いておりてきた。だけど気にいらなかったのはスタートだね。(その子のスタートのまねをやってみせる。子どもたち楽しそうに笑い出す)

(次の子のもとび越せない)

——はい、じゃあ跳箱を縦にしてください。

(子どもたちの中に小さなざわめき。跳箱、縦になり、横でしかとべない子どもたちも、これ以後は縦でとぶことになる)

——こっちは人は、横にしないとべない子なの？はい、(助走して)来てください。

……(子どもも立つ) おお、いい姿勢だ。おお、息吸ったのきれいだね。大きくなったよ。これが上等なスタートだ。(追い込みになると、ハイハイといい、ハイとふみきらせる)(その子、開脚でとんでしまう)、

——足を開いちゃったね。とぼうとしなくてよいから、ここ(台)へ今度上がってごらん。今のスタート、とてもきれいだったね。もう一回。今度とばなくて、ここへお坐りしてください。もっと(助走を)そばから来ていい。もっともっと。(助走距離を三メートルぐらいにする)

(助走してくる。勢いがついていて、うまく坐れない)

——ここへ坐っちゃおう。むずかしいぞ、坐るの。もっとこっちから来る。そうっと来てね。

(今度は上手に両脚をそろえて坐る)

——いまは、上手に坐れたね。今度は腕をがんばってね。お尻を高く上げて、なかなかここ(台上)へ坐らないよ。はい。

(再び助走してくる)

——はい坐って。はい立って。(跳箱の向こう側に立って右手を上げ)ここを見ておいてごらん。

(跳箱の上からとぶ)

——おお、ずいぶん来たね。(参観者に)これを一年のときやるといいんです。スタートと助走をきちんとやって。だから、横にしないほうがいいんです。ここ(台上)でがんばれる腕の力をつける。三年生になってもまだとべない子は、これをやる。

——今度はこっち(跳箱を初めから縦にしていたほう)の子やりましょう。みんな腕自慢か? とんでみるかね? はい、とんでみて。はい。

(最初の子、大きくとび越す。次の子、とべない)

——(とび越した最初の子に)助走が悪いんだよね。バネがない。もう二つ(石だたみ二つ分)向こうへ行ってごらん。足(爪先)も開いちゃだめだ。・

(さっきの子、再び助走してきてとび越す)

——ここ(踏切板の上)からとんでごらん。

(踏切って台上に坐る)

——(参観者に)ここからとべるんです。そんなら助走の必要ないんです。(先生たち笑い)必要ないから、さっきの足は大変怠けているわけです。だからこういう場合には、踏切板を離してやります。怠けられないようにしないと上手にならないですね。さっきの子(とび越せなかった子)でも、ここからとべるんですよ。もっとバネがありましたね。はい。ここ(踏切板の上)へ来てとんで上がってごらん。

(とび上がるが、台上に乗れない)

——いや、それでいいんだ。もう一回やってごらん。

(今度は台上に乗る)

――(参観者に)とべない子は、今のよう台上に乗る。これで危険がない。横にする  
と、こっち(横)から足が逃げます。先生というのは、横にすればとべるだろうと思っ  
ているけれど、逆なんで、これでは先へ行って発達しないんです。……はい、もう一  
回。

(再び踏み切って台上に乗る)

――(参観者に)これでいいわけだ。とべるんだけど、バネの弾みのつけ方ができないの  
です。(最初にとんだ子に)こっち(助走路)へ来てごらん。助走が大変悪いのです、この  
子は。だから、ここ(ひぎ)の弾みをつけられない。

(助走してきてとび越す)

――汚いでしょ。とても汚い。それから、足がこう開いちゃってる。だから、踏切りの  
力が横へとんでいってしまう。もう一回助走してきてごらん。

(再び助走してきてとび越す)

――大変汚いですね。とび越しいですよ。とび越しは大変いい力を持っているだけ  
れども、身体がバラバラになってしまっていて、一つにならないわけだ。一つになれば  
(走ってみせながら)ポーンポーンポーン……。手なんか振らなくてもいいんです。  
(速く)ポーンポーンポーン……。 (さらに速く小刻みに)ポーンポーン……。こう  
いうふうだね。手は手、足は足と別々になっているんじゃないのです。人間の五体を美  
しく自由にしていく、そういう練習をしないとだめだね。はい、次の人。

(次の子、助走開始)

――よし、よし、きれいだ！……今の流れがあつたね。はい、次の人。……はい、  
いいでしょう。助走をもう少し柔らかくしてね。……(次の子の助走を見ながら)これも  
スタートいいね。よし。……(とび切れずに台上に乗る)惜しかったね。今の人は、足  
がね、外を向いているの。皆さん、この線の上で練習してください。(一枚の板の上を両  
足を併行させ、弾むように走ってみせながら)ポーンポーンポーン……。こういうふ  
うに走れば、一の力が十になる。一の力の人でも十になる。ポーンポーンポーン  
……。ところが、こういうふうに着が外を向いていると、力んで力を入れれば入れるほ  
ど、ここ(爪先)から力が逃げちゃう。はい、次の人。

(小さな男の子、助走開始)

――はい、つめて！ ポーン！……(きれいにとび越す)……今の流れはきれいでしたね。

(次の子、スタート)

――よし、いいぞ。……この子はきれいです。みんな覚えてきてるね。

(次の子とぶ)

――なんだあ。(出の助走が緩慢なので。……あとはよくなる)はい、いいでしょう。少し  
大味でしたね。でも、きれいです。そしたら、もう一段上げてください。

(跳箱五段になり、跳箱と踏切板の間隔も広がる)

――(子どもの後ろに立って肩に手を置き)はい、大きく息を吸って。はい。

(子ども、スタート。斎藤先生伴走。少しお尻をひっかける)

— おお、きれいだ。いいでしょう。今、ここに(お尻が)かかっているけど、流れにリズムがあるから、全然危険感がないわけですね。

— (次の子にも伴走しながら) はい、つめていって！ ホイツ！……(開脚でとび越してしまう) これで流れをつくってやるんですね。何十回とやるんですよ。一緒に駆けるんです。

(子どもたち、順番に助走してくる。斎藤先生、その一人一人に、次のように声をかけてやる)

— はい、つめて！……みんな足を開いちゃうね。がんばりすぎ。まだ要求が高すぎるのでしよう。

— はい、足をそろえてくださいよ。……はい、きれいだ。

— おお、いい姿勢だね。(助走中に) 柔らかく。(踏切るとき) それー！横へ逃げておられる)逃げてなくてもいいね。こわくないですよ。助走に無理をしていなければここにつかかっても、おりられるから。

— (助走が)強い強い。これは強いぞ。……ここ(台上)にひっかかってもいいの。身体を柔らかくもってきてください。

— (踏切るとき) はい入って！……がんばったね。

— (参観者に)踏切板の上からとんで上がらせて、だんだんこっちにくるようにする。そして、ここ(台の尻)へひっかかる。そういう手順をうんと踏んでくるといいですね。

— おお、(踏切りが)柔らかいね。この子は、スタートがよければきれいだった。

— 力まないということだよ。身体はいつも楽しく(動いてみせながら)フワフワフワフワ…。

— 柔らかくいってごらん、柔らかく。……(開脚でとんでしまう)ああ、閉じて上がればよかった。もう一回やっごらん。閉じてお坐りしてごらん。とばないでお坐りして。

— (助走中に) そうっと上がって。……きれいだね。

— はい、いいでしょう。今度はこっちの人。(初め跳箱を横にしてとんだグループ)こっちの人はね、ここ(台上)へお坐りしなさい。

(最初の子、助走してきてとび上がる)

— そうだ！今、手がぐずれたね。がんばったからだよ。だれか先生でできませんか？ できますか？ 先生の見てください。

(中尾先生、踏切って、腕で身体を支えて静かにゆっくり台上に坐る)

— いいね。そーっと。

(子どもたち、拍手)

— (ここ(台上)に卵があるから、卵をつぶさないように、もう一回やってみてください。

(中尾先生、再び演技)

——とつてもきれいでしょ。それであと今度は、先生の手はこうなってる(指がそろって伸びている)からね、これでは滑りますから、こうして(指を開いて手を少し中側に向け、台のマットを)つかんでください。これは、倒立でも何の場合でも原則なんです。こうつかんで(手首から肩まで、しなやかな曲線を描いてみせながら)力を肩まで張って、両方の力の線が背中ewith合わさる。自転車のリームのようにして。今度は、先生の腕の線を見ていてください。

(中尾先生、三度び演技)

——そうですね、はい。それでもつと腕を自転車のリームのようにして。

(子どもたち、拍手)

——それで皆さん、六年生くらいになって、うんと腕の力がついてくると、腕立て前方向転回などではねてとぶようになるでしょ。そのとき、腕の力がないとできないんです。だから、腕の力をうんと機能的にさせておく。はい、次の人。

(子どもたち、順番にとぶ)

——(おお、がんばったね。だけど、お尻が上がらなかったですよ。はい、いいでしょう。そしたら、横へ逃げないで、ここ(台上)へ立って前へとびおりにしてください。

——(参観者に)閉脚とびの場合、台上へ馬乗りにして、前へとばせて着地を覚えさせます。これを一年生のときやります。基礎を追ってやらないと。

——おお、がんばったね。この手は、とてもよかった。グリーンとつかまえたね。

——そうそう。がんばったね。

——(参観者に)三年生でも、基礎をうんとやってからとばせるほうがよい。助走など、いろいろやっというてね。時間まだ大丈夫ですか？

校長 もうそろそろ交代の時間です。

——じゃあ、ここまでにしましょうか。あとでとんでみてね。

所要時間 24分。

※『第二期斎藤喜博全集第4巻 わたしの授業Ⅰ』国土社、一九八三より引用

