

# 小学校教育課程における逆上がりの指導法実践研究

—逆上がりの指導意義と指導法の確立—

## A Study on Teaching Forward Upward Circling in Primary Education Curriculum: Its Significance and Establishment of Teaching Method

小川 拓  
Hiroshi OGAWA

### 概要

逆上がりの魅力は、「跳び上がり」ができないような高い場所でも、体位回転をさせることにより、手の届くところであれば、鉄棒の上に上がることができるということである。

人間は高いところに登ったとき、危険から身を守ることができる場合がある。小学校で、体育を教えるとき、「技」としての「逆上がり」ではなく、後者のような「危険を回避する手段」として指導していくことも大きな目的の一つになってくる。

子供にとって逆上がりは、あこがれの技であり、やりたい体育技の上位に入ってくる。逆上がりができることで、体育ばかりか他の分野でも良い影響があった子供を多数見てきた。子供の「勲章」ともなりえる逆上がりを達成させ、向上意識や自己肯定感を高めたい。

逆上がりができることでの子供の変容や運動力学的に見た「逆上がりの特性」、「逆上がりの効用」から「指導法」までを検証し、逆上がりの必要性や有用性を提示していきたい。

**キーワード：**体育科教育法、初等体育、器械運動、習得意欲、運動感覚

### Abstract

Forward upward circling is attractive because we can go up on a horizontal bar, which is difficult to do it only by a simple jump, by pulling ourselves upward with a forward, circling movement. We sometimes protect our bodies when climbing such a high place. In P.E. class of elementary school, one of the primary purposes is to teach it as a means of avoiding danger, but not just a skill. Many children have a great longing to achieve forward upward circling, and its achievement has a good effect on children in not only P.E. but also other fields. I wish to raise children's awareness and self-esteem by helping them

achieve forward upward circling, which can be a great success for them. This paper examines properties, effectiveness, and teaching methods of forward upward circling in terms of kinetics and how children change, and presents the necessity and usefulness of it.

**Keywords:** Teaching P.E., P.E. of primary education curriculum, gymnastics, motivation to acquire, kinesthesia

## 目次

1. 研究の目的と方法
  - 1.1 研究の目的
  - 1.2 研究の方法
  - 1.3 調査の概要
2. 調査の結果と分析
  - 2.1 質問1 逆上がりのでき方について
  - 2.2 質問2 逆上がりができなかった要因
  - 2.3 質問3 逆上がりができないときの気持ち
  - 2.4 質問4 逆上がりが出来た時期
  - 2.5 質問5 誰の影響で逆上がりが出来たか
  - 2.6 質問7 逆上がりの練習で使った物
3. 学習指導要領との関連
4. 志木市「逆上がりができるぞ教室」～一度できたら一生もの！～の取り組みより
  - 4.1 志木市の取組
  - 4.2 「逆上がりできるぞ教室」実施理念
5. 逆上がり運動特性と類型化
  - 5.1 逆上がりの運動特性
  - 5.2 逆上がり運動の類型化
6. 逆上がりの実態調査と動感アナログン
  - 6.1 逆上がり実態調査
  - 6.2 逆上がりの指導前に行っておくべき運動「動感アナログン」
7. 逆上がりの動感アナログンを身に付ける指導の実際
  - 7.1 固定遊具・施設を使った運動あそびについて
  - 7.2 逆さ感覚・回転感覚を身に付ける運動あそび
8. 逆上がり動感アナログンから逆上がり体験へ繋げる指導法
  - 8.1 マットと体操棒での指導

- 8.2 帯やさらしを使った指導
- 8.3 2人組で行う逆上がりの補助
- 8.4 逆上がり用補助板を使っでの練習
- 9. 逆上がり指導を行う際のその他の留意事項
  - 9.1 逆上がりを行う鉄棒の高さ
  - 9.2 鉄棒の握り方について
  - 9.3 ななめ懸垂について
- 10. 今後の展望

## 1. 研究の目的と方法

### 1.1 研究の目的

逆上がりの運動の歴史を遡ってみたとき、オリンピック等で行われる、器械体操「鉄棒」種目（近代オリンピック第1回アテネ大会より鉄棒実施 1896）、鉄棒遊びの「技（上り技）」の一つとして逆上がりが行われていた。

逆上がりには様々な感覚や要素が組み込まれている。逆上がりで体得した様々な感覚や要素（逆さ感覚、懸垂力、ぶらさがり、足振り反動動作等）が危険を回避する手段「命・体を守る力」となるように指導していくことも重要である。

それでは、児童が「逆上がり」を行う理由は何であろうか。それは、逆上がりへの「憧れ」である。

人は、生まれて口を動かし、指先を動かし、足を動かし、首を持ち上げる。寝返りを打ち、這いながら動くようになる。つかまり立ちをし、歩き、走り動作の習得と発達行っていく。それは、人が自ら高度な動作習得を望むからである。人は自分ができるようになったものよりも難しい事に挑戦しようとする。

逆上がりも鉄棒の技の一つとして、ぶら下がり、とび上がり、前回り下りなどに続き、やってみたい技の一つになってくる。

難度としてもちょうどよい。自己練習も比較的しやすい。逆上がり導入時は、恐怖心を覚える児童も少なくない。それは、日常にない動きを体験するからである。しかし、それが面白みにも感じられるようになる。

「後ろに倒れる面白さ」「逆さになる面白さ」「回転する面白さ」「鉄棒の上に上がる面白さ」「高い所に上がる面白さ」等である。その感覚を是非、味わわせたい。

クラスの中で「逆上がり全員達成」を目指し適切な指導をすることで仲間意識も向上しクラスの絆も更に強いものになる。

児童の年齢と筋力、経験、発達段階や体形、習得運動内容等を考慮しながら適切な指導

を行えば、ほとんどの児童は逆上がりができると考えている。

しかしながら、単発的な指導では、体重を支えるだけの筋力がない児童や運動経験が極端に少ない等で逆上がりができない児童もいると考えられる。一人ひとりの実態を把握し、できない児童への配慮も忘れてはならない。健康上、生活指導を行う必要性も出てくる。また、自分の体重が支えられるように筋力アップを図る必要性も出てくる。そこには、保護者や他の教師との連携も必要となってくる。

逆上がりに留まらず、一つの事象から一人ひとりの生活環境まで見ていくことが教師として必要である。逆上がりが出来ない仲間をどのように支援し、みんなで喜び、ときに悲しみ、共に成長する人間関係を構築することで、安心感のある居心地の良い学級ができてくる。また、そのような学級を作っていかなければならない。そうすることにより友達の頑張りや良さが子供たちの会話にあがるような心の余裕も出てくる。

学校を核とし、地域ぐるみで「逆上がり」達成に取り組んでいる志木市の取り組みにも着目し研究を深めていきたい。

アンケート結果(詳細は後載)や学習指導要領の変遷、自己実践を総合的に見つけ、児童が「逆上がり」をできる意義や条件、指導法を提案していきたい。

アンケート結果を見ると小学校のときに出来て嬉しいランキング体育技(共栄大学教育学部学生調べ2016: 詳細は後載)の3位以内に「逆上がり」は入っている。

指導者のねらいと、児童のねらいは違えども、児童の習得意欲が高いうちに是非とも、出来るようにさせてあげたい技の一つである。

逆上りは、二重とび(28ポイント)、25m完泳(22ポイント)に続き、第3位(19%)である。

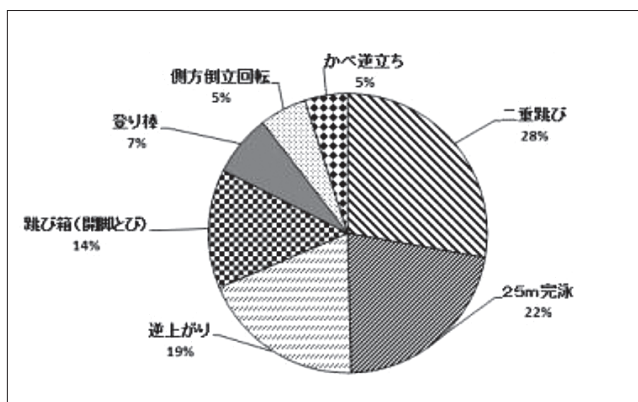


図 1.1. 小学生のときにできてうれしかった運動

## 1.2 研究の方法

逆上がりは、できる時期や、指導された内容、練習方法、練習の際に用いられた補助具も違う。今回は、教育学部の学生にアンケートをとり、

- |                |           |             |
|----------------|-----------|-------------|
| 1 逆上がりのでき方について | 2 できない理由  | 3 できない気持ち   |
| 4 出来た時期        | 5 誰の影響    | 6 「その他」誰の影響 |
| 7 練習で使った物      | 8 その他有効練習 | 9 うれしかった運動  |

について、調査を行った。

それらの調査結果をもとに、小学校の何年生が一番、逆上がりができやすいか、できない理由は何か。できた者がどのような練習方法でできたのか、また、練習の際に使った補助具は何かなどを明らかにしながら指導法を追求していく。

### 1.3 調査の概要

- (1) 調査時期 平成 28 年 7 月 インターネットで解答（記名有）
- (2) 調査対象 被験者は共栄大学教育学部 1 年次～ 4 年次初等体育系履修者（保育含む）246 名。【1 年次 109 名（男子 64 名、女子 45 名）、2 年次 6 名（女子 6 名）、3 年次 124 名（男子 74 名、女子 47 名）、4 年次 10 名（男子 1 名、女子 9 名）】

## 2. 調査の結果と分析

### 2.1 質問 1 逆上がりのでき方について

大学生の逆上がりの実施状況を把握するために、実際に逆上がりを行わせて検証した。小学校から鉄棒運動をしてきたにもかかわらず、約 25% の学生は逆上がりができないということがわかる。その内訳は、逆上がりの補助版を使ってもできないという者が 7%、逆上がりの補助版を 3 回蹴ってできる者が 6%、逆上がりの補助版を 2 回蹴ってできる者が 5%、逆上がりの補助版を 1 回蹴ってできる者が 7%であった。（逆上がりの補助版を足で 1 回蹴り上げてできるという者は逆上がりがもう少しできるという段階である。）

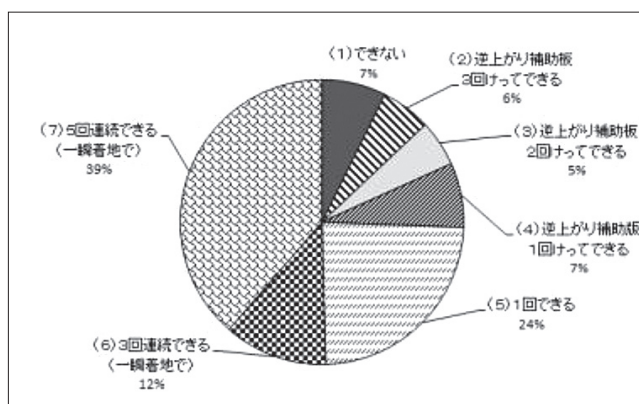


図 2.1 逆上がりのでき方について

現在、逆上がりができる人数は 183 人（74.4%）。小学生の頃にできた人数は 194 人（78.9%）。そのうち「逆上がりが現在できない」と答えた被験者は 11 人（5.7%）であった。

小学校高学年より鉄棒に触れる機会も減ってくる。中学・高校・大学にあがるにつれ運動を行わない生徒・学生も多くなっていく。そのような環境の中で、逆上がりのできない学生が増加していると予想していた。しかし、小学生時に逆上がりできた 94.3% は、大学生になった今もできるのである。他の運動でも同じであるが、幼少期に体得した運動

感覚・技能は大人になっても損なわれにくいということがよくわかる。まさに、「一度できたら一生もの」なのである。

## 2.2 質問2 逆上がりができなかった要因

小学校の時に逆上がりができなかったという被験者52人のうち、「鉄棒が苦手」と答えた被験者と「運動が苦手」と答えた被験者を合わせると70%に上る。この70%の詳しい内容を調べることで、体育指導全般の課題も見えてくる。「練習の仕方がわからなかった」と答えた被験者13%と「指導者に恵まれなかった」と答えた被験者8%については、適切な指導があれば逆上がりのできたのではないだろうか。

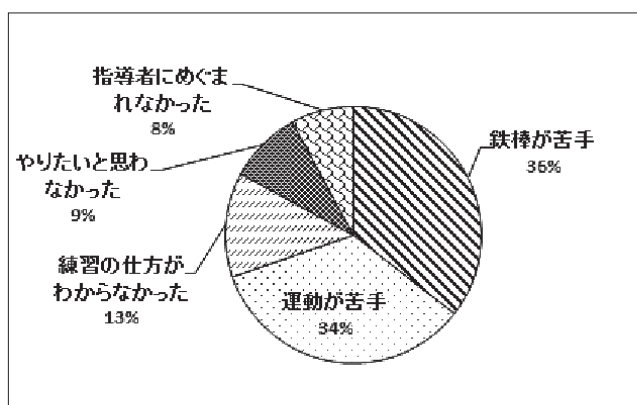


図2.2 逆上がりのできない理由

多数を占めた「鉄棒が苦手36%」「運動が苦手34%」であるが、小学校1年生より学習指導要領体育編運動領域内容「鉄棒を使った運動遊び」として、年間授業計画にも組み込まれているにもかかわらず、逆上がりをやりたいと思わない児童が多いということも課題としてあげられる。

「練習の仕方がわからない8%」と答えた被験者については、教師が指導する際にしっかりとした指導が行われていなかったということも考えられる。小学校の児童では、体育の授業で扱った領域等が、「運動の生活化」として、休み時間や放課後に子供たちの一般的な遊びの中に取り入れられることが多い。実はそこでの練習が、「最も子供たちを成長させる。」と言っても過言ではない。

練習する方法がわからないという児童がいるということに関しては、逆上がりの指導法が教師の中に定着していない。もしくは、「指導しない。」「指導できない。」といった現状も垣間見える。このことから、教師がしっかりとした指導力を身につけるといふことと、子供たちが自ら練習に臨めるような手立て等が必要不可欠と考える。

## 2.3 質問3 逆上がりできないときの気持ち

逆上がりができなかった被験者への意識調査で、できなかったときの気持ちを尋ねたところ、(1) 恥ずかしい31% (2) どうも思わない。27% (3) どうにかできるようになりたい。18% (4) くやしい16% (5) 悲しい8%

その結果、半数以上の学生がその頃を振り返り、「恥ずかしい」「悲しい」「悔しい」を合

わせて、55%が悲観的な考えを持っていることがわかる。後載する志木市の逆上がり教室では、実施している志木市よりも市外からの参加率が多いという。6割以上が市外の子供ということもあるそうだ。在住している地区や学校では、逆上がりが出来ずに胸を痛め、救いを求めて足を運ぶ子供もいるだろう。逆上がりが出来ないことを隠し、卑屈に思い、地元では、練習できなかった子供もいるかもしれない。

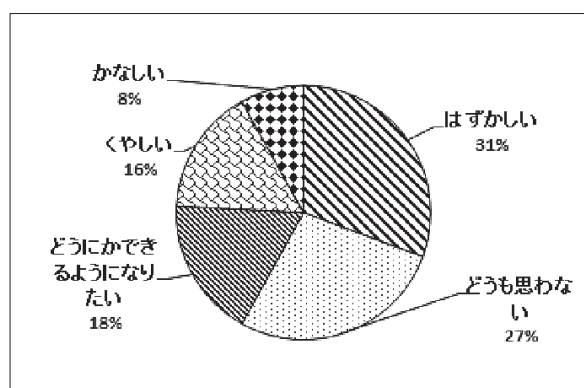


図 2.3 逆上がりができないときの気持ち

どうにかできるようになりたいと思う被験者は18%以上いる。質問2アンケート「練習の仕方がわからない」の回答と合わせて考えると、「諦めるしかない」という状況に陥ってしまった子供も多いと考えられる。

「恥ずかしい」「悲しい」「悔しい」を合わせた55%の被験者とどうにかできるようになりたい18%の被験者を合わせた73%の被験者は「できたらうれしい」のであり、逆上りを達成したいのである。その気持ちを、教師の指導と共に児童の練習、習得に生かしたい。

## 2.4 質問 4 逆上がりが出来た時期

逆上がりが出来たことのある学生への質問では、

「小学校1, 2年生の間にできた学生34%」

「小学校3, 4年生の間にできた学生25%」

「幼稚園の間にできた学生は21%」「小学校5, 6年生の間にできた学生9%」と、続いた。

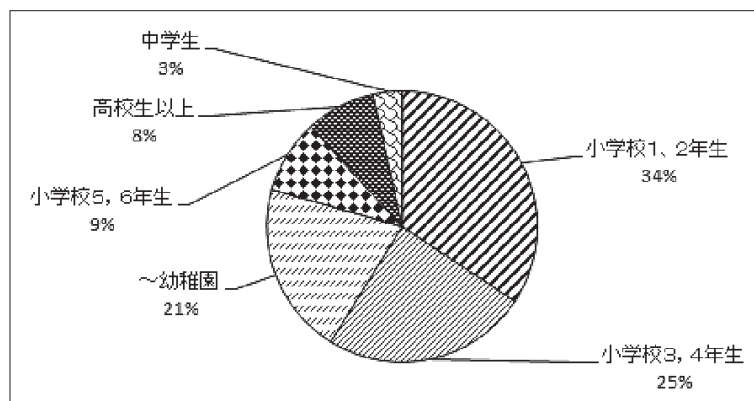


図 2.4 逆上がりが出来た時期

このことからわかるように逆上がりの適正年齢は、指導を受ける児童の個人的な能力にも差はあるものの、小学校1・2年生が、指導に適した発達段階ではないかということが考えられる。「教育はタイミング」である。個人差こそあるにせよ、そのタイミングを見逃さない教師の目も必要不可欠だ。

低学年は体が小さく体重が少ない割に、腕の力が強いという傾向があるが、小学校中学

年になってくると、子供たちは第二次成長期に入り、特に女子児童については、体に変化し、腰回りが大きくなり、下半身が重くなることから、逆上がりがしにくい体形に近づいてくるといふ事もある。それに伴い、腕の力、腹筋・背筋力がついてくれば、問題ないのであるが、それ以上に体の発達著しいために、高学年になれば、さらに逆上がりができる割合は下がってくる。それ故に、小学校高学年で逆上がりできたという学生は9%である。男子についても高学年から同じように体の成長に腕の力が追いつかない児童が増加してくる。

## 2.5 質問5 誰の影響で逆上がりできたか

誰の影響で逆上がりできたかという質問については、友達の影響が30%と一番多かった。小学校教師は父親と母親と合わせたポイントと同じ程度であった。これは指導者として満足いく結果ではない。このことから明確な指導法を順序立てて整理し、周知していかなければならないと考えている。友達の影響が一番という回答が一番多かった。人は、互いに影響を受け「相互感化」する。仲の良い友達ができるようになり、悔しかったこともあるだろう。練習方法もよく分からずに、小さい胸を痛め、必死に友達にお願いしたのだろう。

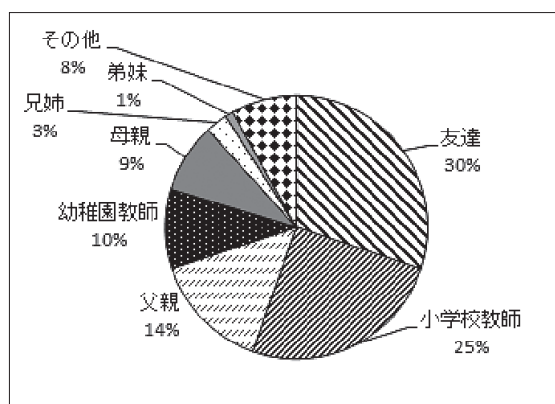


図 2.5 誰の影響で逆上がりできたか

友達との練習では一対一の対応であったり、一人の児童に対して二人の友達が補助役として付いていたりすることが考えられる。そのように考えると授業の中で適切なペア学習やグループ学習として、逆上がりに取り組みさせることも重要であることがわかる。

「その他」は、スポーツクラブの先生・祖父・祖母・中学の部活の顧問などであった。(アンケート質問6「その他」の者の影響 より)

## 2.6 質問7 逆上がりの練習で使用した物

練習している時に補助具として使用していた物を尋ねたところ、一番多かったものが47%で、校庭に備え付けてある逆上がり用の補助板が一番ポイントが高かった。「逆上がり用の補助板」は、「平成元年小学校指導書 体育編」(東洋館)「例示」に「補助逆上がり」という言葉が提示されたことをきっかけに普及が進んだと考えられる。

他の物については、ポイントがすべて低く、自分では準備しにくい物であり、結果として備え付けてある逆上がり用補助板しか使えなかったということも言える。学校によって



は備え付け用の補助版がない小学校もある。何も使わずに練習した児童も41%いた。この何も使っていない41%の児童に練習の際、様々な指導や補助具を与えることができれば、逆上がりができる時期も全体的に早まることが考えられる。このことから、各クラスに簡易的補助具（帯や逆上がり用ベルト：詳細は後載）等を用意したり、逆上がりができる

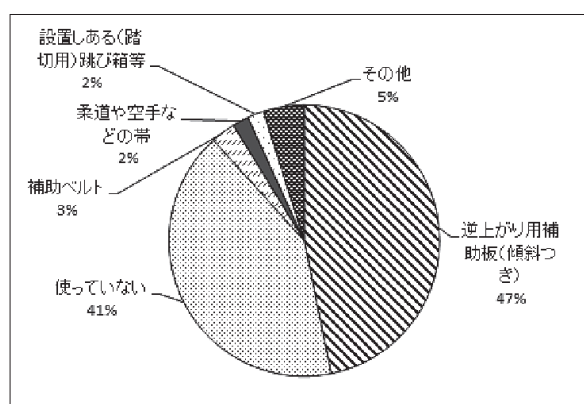


図 2.6 誰の影響で逆上がりができたか

設備を整えたりすることで、逆上がりができる人数も増加することが見込まれる。現に本大学では、鉄棒場に逆上がり用の補助板を設置したり、個に合った高さで練習できるように数種類の高さの鉄棒設置してある。また、低身長の子供も困らないように盛土、底上げを行い、多くの学生に対応している。

「その他」として、父親に腰を押してもらい。タオルを腰と鉄棒に巻きつける。友達に背中を押してもらい。鉄棒の上に友達にボールを掲げてもらいそれを蹴り上げるように練習する。自分の洋服を鉄棒に巻き付けて腰が下がらないようにして練習する。などの練習方法や補助もあつた。(アンケート質問 8 「その他」の補助具等)

### 3. 学習指導要領との関連

昭和 33 年小学校学習指導要領では、内容として、「(1) 次の運動によって、器械・器具の取扱に慣れさせ、いろいろな器械遊びができるようにする。」として、できるようにしなければならない内容が提示してある。

第 1 学年（イ）鉄棒遊びでは、腕立ての支持姿勢、逆さ感覚、回転か感覚が掲げてあり、3 年生から出てくる「逆上がり」に対して、動感準備ができる内容がしっかりと組み込まれている。

それが、昭和 46 小学校学習指導要領からは、逆上がり指導は 1 年間早まり、第 2 学年より、提示された。

2 年以上の学年に逆上がり提示され、第 6 学年では、逆上りを、連続技の第一技と

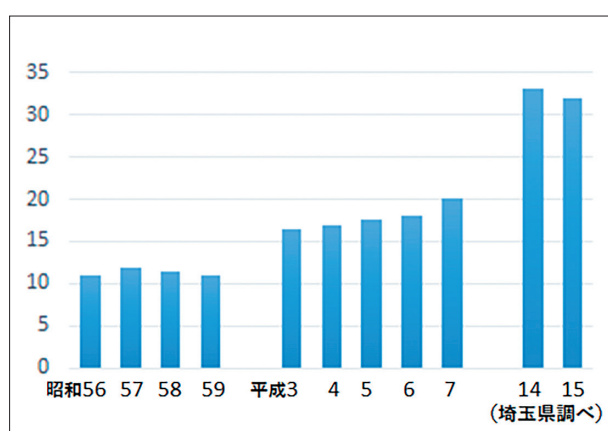


図 3.1 逆上がりができない学生の割合 (NHK おはよう日本：平成 16 年 6 月：埼玉県調べ)

して提示し、体操競技「鉄棒」に通じる内容となっていた。

学習指導要領上も「例示」ではないことから、教師もかなりの比重で指導を重ねていたことが伺える。筆者もその年代であるため、学級で逆上がりができなかった児童は数名であったと認識している。昭和55年小学校学習指導要領より逆上がりが消えたことから、昭和54年度までに中学年～高学年までを通過していれば、小学校学習指導要領の変遷の構図から見れば、逆上がりができる確率が高い。

学力尊重傾向のあった教育からゆとりを考えた教育への転換期に入っていく。国語・社会・算数・理科の授業時数が削減され、特別活動が新設された。体育科の時数の削減はなかったが、平成20年「小学校学習指導要領解説総則編」に以下のように「各教科等の目標や指導内容について中核的な事項のみを示すにとどめ、また、内容の取扱いについて指導上の留意事項や指導方法に関する事項などを大幅に削除した。」とある。逆上がりも学習指導要領からは、言葉が明示されず、「小学校学習指導要領解説体育編」のみの表記となった。

学習指導要領における逆上りの表記「○」

年度	1年	2年	3年	4年	5年	6年
昭和33年			○	○	○	○
昭和46年		○	○	○	○	○
以降学習指導要領より「逆上り」は表記なし						
昭和55年						
※以降は解説の中に例示として「逆上がり」を表示：中学年より（発展技として）						

3.2 図 学習指導要領と逆上りの関連

#### 4. 志木市「逆上がりができるぞ教室」～一度できたら一生もの！～の取り組み

（当時の志木市教育委員会特別担当部長の金山氏：聞き取りより）

##### 4.1 志木市の取組

埼玉県志木市では、平成16年度より「逆上がりできるぞ！教室」を志木市の教育委員会を中心に継続して行っている。対象児童は志木市だけにとどまらない。近隣の市町村からも逆上がりをできるようにになりたい児童が毎年数百人と集まってくる。休日にそれだけの人数が集まってくることから子供・保護者の期待は大きいと伺える。

その様子から考察を行うと、そこには、やはり、逆上りの魅力があると考えられる。第1章でも述べたが、子供の上達したいという気持ちと、今までできるようになった様々な事柄の達成感などが相互作用として、逆上がりに向かっていく。実際の様子を見てみると、多くの保護者も子供と共に参加している。保護者の多くも、逆上がりをさせたいと考えて

いるのだ。学習指導要領の変遷にある通り、学習指導要領の中で逆上がりが必修的（「できるようにする」と明記）に扱われていたこともあり、逆上がりの指導を受け、逆上がりが出来た保護者も多くいる。逆上がりができなかったとしても、できなかった悔しさを今でも忘れず、我が子の指導に力を注いでいることも考えられる。「逆上がりできるぞ！教室」参加保護者のコメントの中に「逆上がりができるということは自分の頑張った証であり『勲章』とすることができる。」というコメントがあった。努力を重ね、逆上がりができた人にはその意味がわかるのではないだろうか。そして、我が子に、地域の子供たちに「逆上がりができた達成感」を味わわせたいという考えがそこには強くある。たかが逆上がりであるが、されど逆上がりである。逆上がりができることで、器械運動ばかりでなく、他の運動にも意欲が出る。また、その影響が他の教科や生活面の中で、生きてくるということが十分に考えられる。

#### 4.2 「逆上がりができるぞ教室」実施理念

「一度できたら一生もの！」子供たちが運動習得しやすい時期を大切にしなければならない。その時期はゴールデンエイジとも呼ばれ、様々な感覚や運動など身につけやすく忘れにくいという特徴がある。小さい時に自転車など乗ることができた子供は大人になってからも乗ることができる。しばらく乗らない期間があったとしても、小さい子供の頃にできた（できる）感覚を大人になってもしっかりと覚えているのだ。その大切な時期に適切な指導を行うという理念が志木市の取り組みにはある。

志木市では逆上がりばかりでなく、一輪車教室や25メートルを完泳させる取り組み等も行っている。そこには、「見て見ぬふりをしない教育」がある。子供によっては、習得したいという気持ちが

あっても、なかなかできずに、できるまで長期間必要になってしまいう子供も多い。教師の仕事の多忙さや単元の終了などにより、指導を諦めてしまう教師も多い。実際に体育指導が苦手な教師もいるが、志木市では熟達教師や地域の専門的な技能を持ち合わせた住民

	参加者数	達成人数	達成率	実施日	実施場所
第1回	368人	109人	29.8%	H16.1.24	志木第二小学校
第2回	494人	122人	24.7%	H16.6.5	志木第二小学校
第3回	129人	45人	34.9%	H16.11.20	宗岡第三小学校
第4回	139人	41人	29.5%	H17.11.19	志木第二小学校
第5回	192人	52人	27.1%	H18.5.25	宗岡小学校
第6回	171人	48人	28.1%	H19.5.26	志木第二小学校
第7回	266人	59人	22.2%	H20.5.17	宗岡小学校
第8回	314人	85人	27.1%	H21.5.16	志木第二小学校
第9回	189人	48人	25.4%	H22.5.16	宗岡第三小学校
第10回	326人	117人	35.9%	H23.5.15	志木第二小学校
第11回	208人	56人	26.9%	H24.5.19	宗岡第三小学校
第12回	291人	75人	25.8%	H25.5.18	志木第二小学校
第13回	196人	49人	25.0%	H26.5.17	宗岡第三小学校
合計	3,283人	906人	27.4%		

図4.2 「逆上がりできるぞ教室」達成状況  
(志木市教育委員会教育政策部学校教育課平成27年4月22日)

もスタッフとして指導を行っている。また、それらの取り組みに向け、若手の教師に専門的な指導法を伝授しながら保護者、地域住民も巻き込み、子供たちへの指導を行っている。このような極細かい取り組みを行い、毎年参加者の30%前後の児童は、わずか数時間のうちに逆上がりができるようになる。また、たとえ逆上がりができなかったとしても、一生懸命に指導を行ってくれた教師集団（教育）への信頼度は大きく向上すると考える。そのことが地域住民を含め、大きな教育効果をもたらすことにも繋がっていく。そして、その中には、どの子供にも1年間の中での成長の足跡も喜びとして残そうという温かい配慮も入っている。すべての児童にすべての内容を定着させることができれば、勿論それに越したことはないが、学級の中にも様々な児童がおり、一人ひとりで習得内容や経験も大きく異なっている。学級担任としては、個別のニーズに合わせて一つの喜びを与えることができれば、その学年が自分にとってよりよい学年となる。筆者自身、逆上がり出た瞬間や25メートル泳げた日を忘れない。

学級の中で、地域の中で、目標に向かって取り組んでいる姿に声をかけながら応援し見守ることで、一人一人の個への教育効果は間違いなく向上する。一人一人を認め合う友達関係ができれば、学級の絆も更に強まり、自己肯定感が高まると共に、集団意識もより良いものに変化していく。

上記のように一人一人が頑張れる場や居心地の良い集団を作ることにより、できたというその行為自体よりも、その過程を大切にできる気持ちも高めることができる。一つのことのできない友達を揶揄するのではなく、取り組みに目を向け認めることのできる人の育成を図っていかなければならない。

## 5. 逆上がり運動特性と類型化

### 5.1 逆上がりの運動特性

逆上がりは器械体操の主に鉄棒の技の一つである。鉄棒運動の技は大きく鉄棒の上に上がる「上がり技」、鉄棒を中心に回転する「回転技」、最後に鉄棒から下りる「下り技」がある。逆上がりはその「上り技」に属する。

両手で鉄棒を握り、腕の力や回転力を使って鉄棒に足のつけ根を近づけ、足の付け根を回転軸として、両足が鉄棒の上空を通過するようにして、手首を返し、鉄棒の上で腕立て支持の状態になることである。

逆上がりのやり方も年齢や体型、今までの運動経験等で異なってくる。発達段階や児童の体型などもしっかりと考慮し、指導法も吟味し、個にあった指導をしなければ、できるものもできなくなってしまう可能性がある。

## 5.2 逆上がり運動の類型化

逆上がりは大きく三つに分類される。

### 【エレベーター型逆上がり】

腕の力を中心に使ったタイプの逆上がりである。

逆上がりの運動特性の部分に記述してある通り、鉄棒に足の付け根部分を近づけ、そこを中心軸として回転しなければならない。足の付け根は鉄棒から離さないようにしなければ中心軸が広がり、回りにくくなる。例えるなら、玩具の駒に回転軸が二つあったとしよう、その間が離れれば回転しなくなる。中心軸二つがくっ付き、一つになる感覚で、鉄棒と足の付け根が密着する事が大切になってくる。

そのために鉄棒と足の付け根を密着させるように近づけていき、腕の力で体を鉄棒に引きつけ、足を上げ、両足が鉄棒の上を通過するようにする。

エレベーター型逆上りの特徴としては、体重を支える腕力が強く、腹筋、背筋力が備わっている児童が行えるタイプのものである。筆者が小学生に指導する際には、「エレベーター型」と話していた。このタイプの逆上がりができる児童は少なく、足の届かない高鉄棒でも反動をつけずに逆上がりを行うことができる。

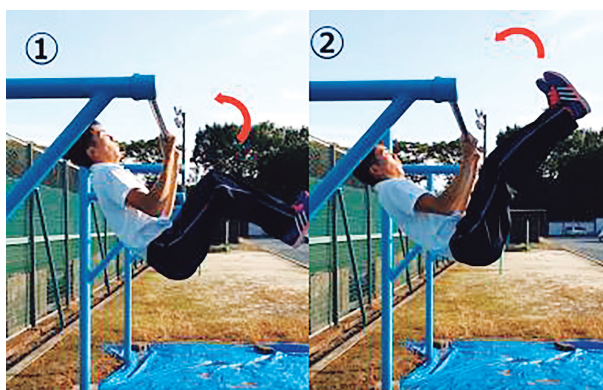


図 5.1.1 エレベーター型逆上がり画像

### 【蹴り上げ反動型】

鉄棒に足のつけ根を密着させるとき、鉄棒後方から反動を付けて片足を振り上げ、地面についている足もその振り上げ足を追うようにあげていき、両足が鉄棒の上を勢いよく超えていくというものである。

「蹴り上げ反動型」の特徴としては、勢いをつけた足の蹴り上げが非常に強く、

サッカーのオーバーヘッドキックをするように片方の足を振り上げ、一瞬体が上空に持ち上がった際、もう一方の足も合わせて鉄棒の上を通過させるというものである。

この逆上がりは同じ身長の子より体重が重く、体重比のわりに腕力がない児童でも行うことが可能である。鉄棒にぶら下がることができる児童であれば逆上がりができる可能性があるということだ。しかし、強い足の振り上げと、もう一方の足を上げるタイミングが合わないとなかなかできない。

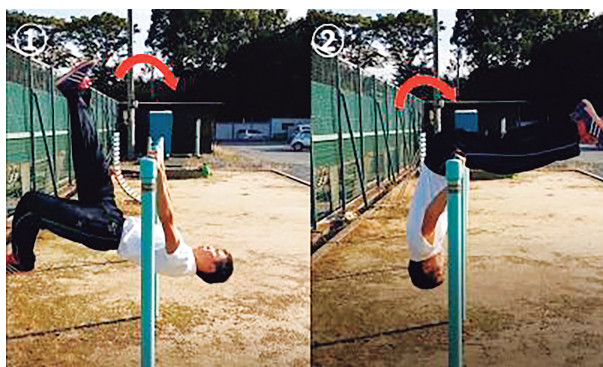


図 5.1.2 蹴り上げ反動型逆上がり画像

### 【エレベーター蹴り上げ混合型】

三つ目は一つ目と二つ目のやり方を合わせたものである。一つ目を行うほど腕力はないが、足の振りの勢いと腕の力で、足のつけ根部分を鉄棒に密着させ回転していくものである。今まで筆者が逆上がりを指導してきた中で一番人数が多いのがこの合わせ型のタイプである。

## 6. 逆上がりの実態調査と動感アナロゴン

筆者は平成23年小学校2年生を担任し、逆上がりの指導を行った。

一人一人の深い児童理解（疾病、怪我、恐怖症状等）の上で児童と全員達成を目指し、指導を行う中で隣のクラスの児童も興味を持ち、2クラスの指導を行った。（学年2クラス編成）隣のクラスの担任の教師の協力もあり、逆上がり指導を始めてから6か月で全員の逆上がり達成を成し遂げることができた。その時の反省と今回行ったアンケートの結果をもとに更に的確な指導法を考案し提案していきたい。

### 6.1 逆上がり実態調査

逆上がりの指導をいきなり行っても効果的なものにはならない。なぜなら、児童の実態把握ができていないからである。小学校の担任であれば、事前にアンケートを採ったり、挙手させたりなどして児童の現状を把握しておく必要がある。学年が下がれば自分の力を把握してないことも十分考えられるので、あくまでもその調査は目安として実際には授業の中で教師が実態把握をし、全体指導と個別の指導を計画する必要がある。まずは、何人逆上がりが出来て、何人ができないのかということを調査する。そして、その学年発達段階を考慮し、授業までに逆上がりの指導計画を立てる。小学校の授業の体育の時間を全て逆上がりに費やすことはできない。限られた時間の中で効果的に逆上がりができるようになる練習方法を駆使して行わなければならない。一部の児童に練習時間が偏ったり、出来る児童が行う内容がなくなりやる気を喪失したりする指導であってはならない。

### 6.2 逆上がりの指導前に行っておくべき運動「動感アナロゴン」

逆上がりをスムーズに習得するためには動感アナロゴン（anarogon【ギリシャ語の類似体、類似物を由来とした言葉】）が必要である。

動感アナロゴンとは、「運動感覚的に類似した運動」（同じような感覚を必要とする下位の運動）の事である。ある運動（技）を習得する際に、その運動（技）をいきなり練習させるのではなく、同じような感覚を使う易しい動作や運動を経験させてから行うとスムーズに目的とする運動（技）を習得することができる。

例えば、縄跳びの前回し跳び（1回旋1跳躍跳び）ができた児童に、いきなり縄跳びの二重跳び教えるのではなく、縄を早く回す遊びやリレーを取り入れたり、跳び縄を使わずに、手たたき遊びや足打ち遊び等を行ったりしながら、二重跳びにつながる「早く回す感覚」や「1回跳ぶ間に2回縄を回すリズム感」を身に付けさせ、目標とする「二重跳び」の指導に繋げていくという考え方である。「縄跳び二重跳び」の動感アナログンにあたるものが、「縄を早く回す遊びやリレー」「手たたき遊びや足打ち遊び」等である。

動感アナログンを有効に身に付けさせ、個に応じたスモールステップの目標設定し、適切な指導を行うことができれば、ほとんどの児童が無理なく、様々な運動を習得できるのである。

逆上がりを行うためには、鉄棒と体が密着するようにするために腕を曲げ体を支える腕力も必要となってくる。足のつけ根を中心に後ろに回転することから、回転する感覚も身につけなければならない。また、足を上げてくる際の腹筋や背筋の力も必要だ。

そのような力や感覚を身につけさせることで、逆上がりの指導が始まった際には、子供たちに逆上がりの指導がスムーズに入っていく。逆上がり自体の指導が初めてであっても数回の指導で、または、初回の指導で逆上がりができる可能性がある。様々な筋力や経験を積ませることで無理なく目的とする運動ができるようになる。このような指導が他の領域や運動の中でも行われることができれば、苦手な苦しい体育から、やればできる楽しい体育へと繋がっていくはずである。教師はこのような動感アナログンを活用した指導法を身に付け、指導力向上に努めていく必要がある。

## 7. 逆上がりの動感アナログンを身に付ける指導の実際

### 7.1 固定遊具・施設を使った運動あそびについて

学校にあるジャングルジム、鉄棒・雲梯・肋木などで、遊びながら腕力をつけたり、逆さになる感覚から逆上がりに必要な素地を養ったりすることができる。

ジャングルジムや肋木を登って下りる際、腕や足の筋肉を使う。その他にもジャングルジムや肋木の小さなスペースに体をくぐらせる際には、足や手で体を支えながら、体を小さく屈めたり、丸めたりして常時使わない体の中心の筋肉を使う。

雲梯を両手で渡っていく場面では、体重を支える握力が必要になる。これは鉄棒にただ、ぶら下がるだけではなく、体を揺すって前方（後方）に進んでいかなければいけないことから、指先から、指の各関節、指の根元まで分散して体重がかかっていく。これは、逆上がりを行い、体が回転していくときに指の様々な部分に体重がかかってくるのと可動範囲の差はあるものの、非常によく似た力の使い方である。また、片手でぶら下がるということから、片手に全体重がかかってくることで筋力の向上にも繋がってくる。

体の振りを使い、次の鉄棒に片手を出していかなければならない。この際、体のひねりや足の振りのリズムに合わせて手を出していくことで、容易に次の鉄棒に移ることができる。上空で体を大きく振ることでリズムよく鉄棒を渡っていくことができる。また、一つもしくは二つの鉄棒をぬかし、次に移り進むこともできる。

下半身と上半身をタイミングよく動かすという事は、逆上がりの運動においても重要な要素の一つとなる。

### 【固定遊具・施設を使った運動あそび指導の実際】

学習指導要領の流れに沿って低学年では固定施設を使った運動遊びも行っていく。ジャングルジムや登り棒、雲梯など、中学年から始まる器械運動での鉄棒を意識しながら意図的計画的に指導を重ねていく。

筆者が行ってきた具体的な例として、登り棒を2回登る、雲梯を片道渡る、タイヤ跳びを1列跳ぶ(10回程度)、校庭のトラックを2周走る。

どれから行うかは自分たちで決めることができる。1人でもできるが、2人でペアを作り、お互いの運動や回数を数えたり、指摘しあったりしながら行ってもよい。早く終わった児童には、ボールの壁当てや2人組でのボールのキャッチボールを行わせたり、縄跳びやボールのリフティングをさせたりしながら、待ち時間を作らせないような工夫が必要である。できる子にもできない子にも一定の運動量の確保を忘れてはならない。

登り棒ができない児童には斜め懸垂を30回行うなど、別課題を与えると良い。

ジャングルジムでは鉄棒が意図的に抜けている所があるので、そのような場所では他の鉄棒部に足を引っかけながら逆上がりをすることもできる。また新設でジャングルジムを作るような学校がある場合には、横幅は45cm(そのまま)で、縦幅を60cmほどにすると良い。そうすると一斉に多くの場所で逆上がりに近い運動をすることができる。

## 7.2 逆さ感覚・回転感覚を身に付ける運動あそび

### (1) マットでの運動で身に付ける逆さ感覚・回転感覚

マット運動の横転がりや側転、前回り、後ろ回り、側方倒立回転等、回る感覚を身に付けるものは様々ある。これらの回転する感覚は、逆上がりばかりでなく、他の技の下位運動となっているので、低学年の時から折に触れ、扱っていく必要がある。

逆上がりの感覚で重要な動きの一つに、頭が後ろに下がると同時に下半身を上げていくという後方回転の動きが重要となってくる。

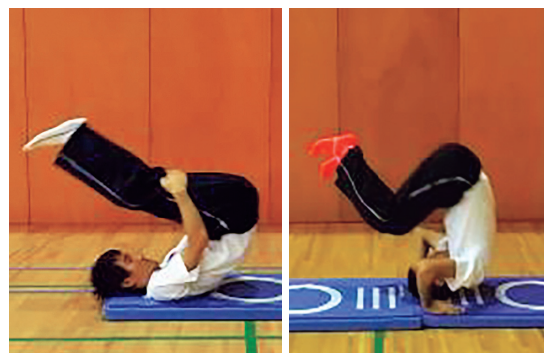


図 7.2.1 「ゆりかご」と「後転」



その運動で感覚的に近く大事になってくるものが、「ゆりかご」である。仰向けの姿勢で膝を抱えるようにして。足を曲げたり、伸ばしたりしながら反動をつけ、大きく体を揺らす。大きく体を揺らしながら後頭部の後ろに手をつけて回れば、後転になる。その際、腰が上方向に上がってくる感覚は逆上がりの足が上がってくるときの動作と酷似している。

「ゆりかご」や「後転」は逆上がりの「下位運動」と言える。

また、「背支持倒立」も逆上がりの「下位運動」と言える。仰向けの姿勢から、ゆりかごと同じように、体をゆすり反動つけて腰を上げたところで腰の部分を手で支え倒立をする。「首倒立」と言われたり、「アンテナ」と呼ばれたりしている運動である。これは逆上がりだけでなく、後転の下位運動としても有効である。



図 7.2.2 背支持倒立

足のつけ根に鉄棒があるとして、腰に置いている手で鉄棒を握り、腰を曲げ足の指先方向に足を降ろしてくれば逆上がりなる。この「背支持倒立」で逆上がりの前半部の感覚を練習することができる。

## (2) 鉄棒等で身に付ける逆さ感覚・回転感覚

### ①コウモリぶら下がり（両膝かけ逆さぶら下がり）

小学校の低学年では、後ろ方向に倒れていく感覚が怖い児童も多い。それは後ろに手をつくことが難しく、後方への進行方向を目視することができないからである。やはり見えない方向に体を移動させるということは恐さの要因となる。



図 7.2.3 豚の丸焼きじゃんけん

定着させるポイントとしては、いきなり「コウモリぶら下がり」をさせるのではなく、初めは、どんなぶら下がり方でも良い事を伝え「ぶら下がり競争」をさせる。どんなぶら下がり方でもよいということなので、手と足を鉄棒に引っ掛けながら「豚の丸焼き」のように、ぶら下がる児童も出てくる。また長い時間、鉄棒にぶら下がることのできる「コウモリぶら下がり」を行う児童も出てくる。それら児童の様々な動作を認めながら、「どのような姿勢のぶら下がり方が競争で勝つことができるか。」を考えさせ、「コウモリぶら下がり」につなげていくとよい。

また、意図的に「コウモリぶら下がり」を有利にしてゲーム化を図ることもできる。ある一定の時間内に隣の児童とぶら下がりじゃんけんを行っていく。相手が片手の場合には、両手でじゃんけんしても良いことを認めるのである。どちらかの手が相手に勝ってい

れば勝ちというようなルールをはじめのうちに決めておくとよい。ジャンケンする者同士が両手の場合は決着がつきにくくなるので、片手ジャンケン競争に戻すとよい。

このように頭を下げる動作を遊びの中に取り入れることで、逆上がりをする際の抵抗感は少なくなってくる。この感覚が身についていないと逆上がりをするときに足を上げようと必死に踏ん張っていても頭を後ろに下げる事が怖くてできないために、結果として、上半身と下半身で鉄棒を挟み込むような形で止まってしまい逆上がりができない場合がある。



図 7.2.4 コウモリじゃんけん

### ②足抜き回り

鉄棒運動の足抜き回りも逆上りの下位運動といえることができる。鉄棒に手を伸ばした状態でぶら下がり、鉄棒に足をかけながら両腕の間を抜けて一回転させ、足を着地させる。そこから足を戻し後ろ回りも行うことができる。足をあげて鉄棒と両腕の空間を腰を上げ体をくぐらせる動作は逆上がりにも通じている。頭を下げながら、足を上げてくるこの一連の動作を習得しておくことで逆上りの習得にも繋がってくる。



図 7.2.5 足抜き回り

### ③二人組手つなぎ体登り足ぬきまわり

この運動は体格に違いのある二人組が行える運動である。大人と小学校の低学年ぐらいまでがちょうど良い。大人が直立姿勢で、両手を子供とつなぎ、子供は大人の手や腹を登りながら、体を一回転させるのである。足抜き回りと違い鉄棒に足をかけることはできないが、自分で壁を登るように大人の手や腹に足裏を使って登っていく。



図 7.2.6 二人組手つなぎ  
体登り足ぬきまわり

この一連の運動動作は逆上がり用の補助板を使った運動の前半部に極めて近い。体育の授業の中で全員の児童に行うことは難しいが、休み時間などに、逆上がりや鉄棒の苦手な児童に経験させることはできる。また、足をかける回数を少なくしていく等、スモールステップの目標を設定することもできる。懇談会などで、保護者の協力をもらい、各家庭でも行ってもらうなど、計画的に行うとよい。

#### ④腕曲げ持久懸垂「鉄棒でのだんご虫競争」

体が小さく体重比の割に腕の力が強い一年生のうちからやらせておく有効である。鉄棒より上に頭を出し、両手で鉄棒を握り行っていく。まずは全体指導で、5秒10秒と時間を増やしていく。四人横隊の4人組で、他のグループと競い合いながらリレー形式で行っていくとよい。子供は自分のためよりも、仲間のためになら、より頑張れることがある。その心理を活用するのである。ダンゴムシの姿勢で自分ができるところまで行い、落ちてしまったら次のものに交代する。最後まで残ったチームが勝ちとなる。低学年の時に腕曲げ持久懸垂がある程度の時間できるようになっていると逆上がりの指導にも良い影響がみられた。

不公平感が出ないように「鉄棒に顎がついたら交代する」のように基準を設けておくといよい。筆者が行った際には、少しでも腕曲げ持久懸垂の時間を確保したかったため、自分の目を鉄棒が超えたら、次の人に交代するというルールを作っていた。自分の目で鉄棒を見て行うことができるので判断基準としてわかりやすい。

#### ⑤前回り下りを活用した逆上がり練習

子供たちは回転系の技では足抜き回りや前回り下りなどを早い段階で習得する。この前回り下りの指導を逆上がりの指導に生かすことができる。前回り下りの後半は、ほとんどの児童が地面に体が落ちるような形で行われる。

前回り下りの途中、鉄棒の上を体が通過し、足が通過してくる際に、引力に負けずに、鉄棒に腿の部分を触れさせ、次に膝を鉄棒にするようにさせ、その後は、足のすねを鉄棒にすり、最後に、足首を鉄棒に引っ掛け、その後ゆっくりと鉄棒の手前に着地する。このような運動を行うことで逆上がりを使う筋力と同じ部分を鍛えることができる。

また、前回り下りの後半部分、鉄棒の上を足が通過している時に一度足の回転を止め足を戻す。巻き戻し再生しているようにし、「前回りから逆上がり」「逆上がりから前まわり」というように繰り返し行うことで逆上がりの後半部分の動感を身につけていくことができる。「前回り下り」も「逆上がり」も同じ体の足のつけ根あたりを回転軸として回っていく。「後ろ」と「前」の違いはあるが、使う体の部分や感覚は非常によく似ている。これを逆上がりの指導に生かしていくといよい。

#### ⑥布団干しから腕支持へ

鉄棒に布団を干しているような状態になり、膝の曲げ伸ばしを行い、体を振り鉄棒を握る、そして、手首を返して鉄棒の上で腕立て支持姿勢をとる。このとき、体を揺らすこと

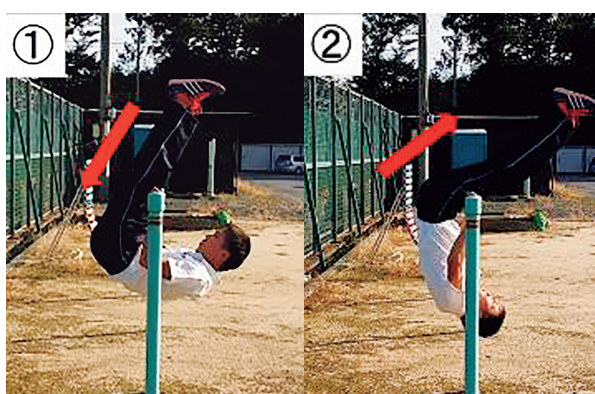


図 7.2.7 前回り下りを活用した逆上がり練習

が怖いようであれば、初めから鉄棒を握っておいても構わない。この運動動作は逆上がりの後半部の感覚になる。逆上がりの運動が分割されても構わないので、逆上がりの中で行われる様々な感覚を体験しておくことが重要である。

体の振りが小さければ上半身と下半身の重さが釣り合ってしまう、なかなか腕立て支持姿勢になるのが難しい。これは逆上がりの後半部分でも同じことが言える。逆上がりの後半で膝をうまく伸ばしたり、回転速度をあげたりすることで腕立て支持姿勢になりやすくなる。布団干しの状態の体の振り方も少しずつ大きくしながら腕立て支持姿勢になりやすいタイミングと振りの大きさを体得させたい。



図 7.2.8 前回り下りを活用した逆上がり練習

#### ⑦壁登り逆上りを競争的に行う方法

体育の時間に逆上がりの指導だけを継続して行うわけにはいかないで、折り返しの運動やリレー形式での運動の際に各領域の運動と組み合わせて行っていくことで様々な感覚や筋力を養うことができる。

#### 【リレーを取り入れた例】

10～15m幅(程度)のラインを使い、往路については、手足走りを行い、鉄棒まで到達したら、壁登りの逆上がりを3回行い、復路は駆け足で帰ってくるなどである。

1人で壁登りの逆上がりができない場合には4人組のグループ1人または2人が一緒に走っていき、補助してあげるというような形式をとってもよい。

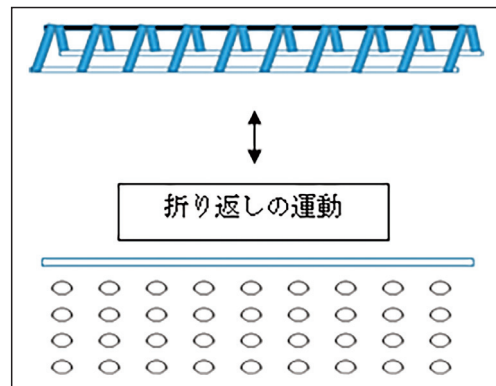


図 7.2.9 リレーを取り入れた例

往路や復路を片足跳びや両足跳びにしたり、仰向けの手足走りにしたりすることもできる。一つの運動にこだわらず低学年の場合には多くの運動をさせておくことが、これから行う様々な領域の運動に適用できる力となる。同じ運動を長時間行い、同じ筋肉ばかり使用するのも良くない。

中学年であっても児童の実態を把握し、特定の運動経験が少ないと感じたのであれば同じような場での運動も取り入れていくことも有効となってくる。

## 8. 逆上がり動感アナログンから逆上がり体験へ繋げる指導法

運動技能を身につけさせるために重要なことは、成功体験を先にさせるということである。逆上がりや跳び箱運動・縄跳びも同じことがいえる。その運動に必要な筋力や感覚を養うためには、ある程度の時間が必要になってくる。実際に筋力が向上しなければ、できないような運動もある。逆上がりもやり方は様々あるが、筋力があればできる技も増える。その筋力を養うためには、1か月以上の期間が必要である。その筋力がつくことを待って練習を始めたのではさらに多くの時間を目標達成までに費やしてしまう。筋力や感覚を養っていく間に、補助具等を活用し、成功体験を先にさせておくことが、習得させたい運動を、早く身に付けさせる秘訣である。

### 8.1 マットと体操棒での指導

マットと体操棒を使い、逆上りの出来た体験を先にさせるものである。

マットの上に仰向けの状態になり、体操棒を実施者の足のつけ根のあたりに置く。

体操棒の両端を二名が持ち、実施者と体操棒の保持者がタイミングを合わせて持ち上げ、逆上がりを体験するというものである。

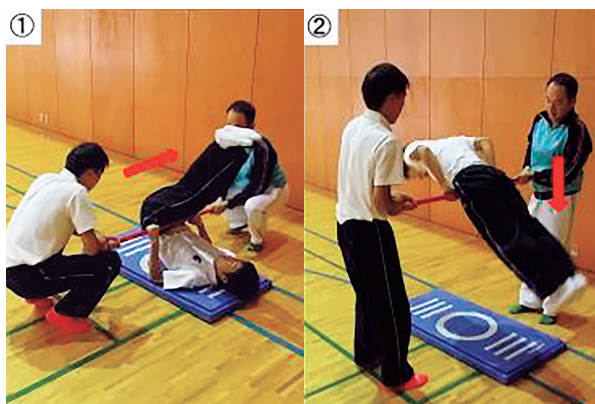


図 8.1 マットと体操棒での指導

逆上がり実施者は脇を締め、体操棒を持ち、足、腰の順に体を上げていき、足が鉄棒を越えたところで、体操棒保持者が体操棒と実施者を持ち上げる。足を振り上げた勢いと実施者が持ち上げた勢いを合わせ、回転することができる。逆上がりを分割した中盤と後半部分を体感している。

この体操棒とマットを使った練習法の良いところは、逆上がりで重要とされている「鉄棒と体を離さない」という部分が強制され逆上がりやり易くなる。体の下はすぐにマット（床）であるために鉄棒と体が離れようがないのである。実施者は逆上がりの足と腰をあげる動作から手首を返すところまでの一連の流れを体感することができる。

実施者が仰向けになっている状態で頭側に補助者を1人置いておくと良い。それは前記したように、勢いがなければ上半身と下半身の重さが釣り合い、地面に足をつけることができず、逆に頭から床に落ちてしまう可能性があるからである。それを防ぐためにも補助者をおいて、頭が落ちそうになったときに足を少し支え地面に近づけてあげることで実施者は足を地面につけることができる。頭から落下したとしても、高さが低いという事、

マットがあるということで危険性は低いと考えられるが、頭から落ちたという恐怖心が次の練習に差し支えることが問題である。恐怖は体の動きを制限してしまう。

これも数回行うことでタイミングや勢いを自分で調整し、容易にできるようになってくる。筆者は今まで数百人の児童や大学生に行ってきたが、この体操棒とマットで行う逆上がり体験をできなかった者はいない。

この方法は鉄棒がない所でも十分に逆上がりの練習をすることができる。5分、10分の休み時間の間にも校庭に出ずに教室内で逆上がりの練習ができることから、より逆上がりが児童の身近なものになる。教室にミニマットと体操棒を置いておくと良い。

## 8.2 帯やさらしを使った指導

足の蹴り上げから、逆上がり完成までの一連の流れを体感するのにとても良い指導法である。

(1) 逆上がりの実施者に対して補助者1人が必要となる。帯や着物のさらしを鉄棒に結び、もう一方は鉄棒に巻きつける。その中に実施者が入り、結び目と鉄棒に巻いた帯の外側を握る。逆上がり実施者は、鉄棒と体が密着しているため、腕力が少なくても鉄棒と体が離れることはない。その中で足の振り上げを行い、実際と同じように逆上がりを体感させる。

この指導法の良いところは実施者の能力に合わせて、補助の力を変えることができるということである。鉄棒に結びつけた一方と鉄棒に巻きつけた側の余りの部分を補助者が引く。体が密着しているために、ゆっくり足を上げていっても逆上がりができる。

逆上がりが全くできない児童については、補助者が強く引き、体を鉄棒に密着させる。その反対に、上達してきている者については、帯を引く力を弱め、自分自身の力を多分に使わせる補助での逆上がりを行わせていく。

(2) (1)と同じような方法であるが、帯の逆上がりを行う際に、鉄棒に巻き付けた部分を自分で握り、逆上がりを行う方法である。この場合、帯が鉄棒に巻き付けてあるために握る部分が太くなる。そのため、手の小さな低学年では難しい。中学年から高学年が好ましい。

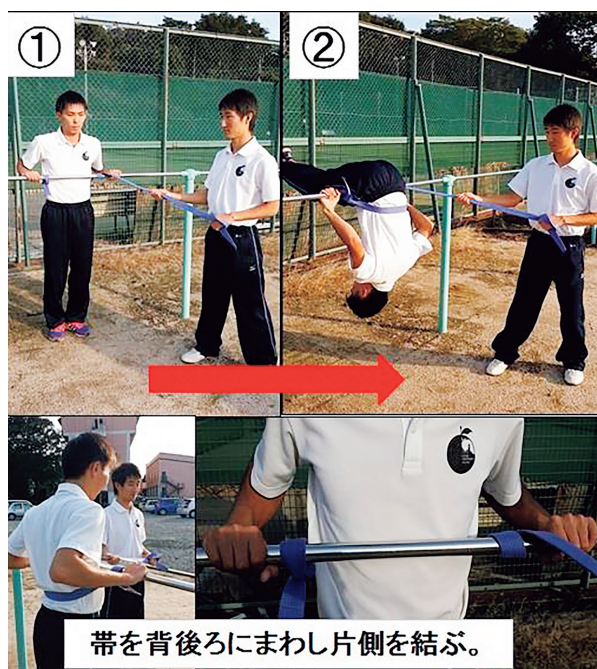


図8.2 帯を使った指導法

### 8.3 2人組で行う逆上がりの補助

逆上がりの実施者は、逆上がりをするときと同じように鉄棒を握る。補助者は、逆上がり実施者と背中合わせに立ち、実施者が鉄棒を握っている外側から鉄棒を握る。そして実施者と補助者はタイミングを合わせながら補助者が実施者の下側に腰を曲げながら入り込んでいく。実施者は補助者の背中の上に仰向けの姿勢になっていく。その体勢ができた後に両足を上げていき、足のつけ根部分を鉄棒の上に回し、逆上がりの後半部分を行う。



図 8.3 2人組で行う逆上がりの補助

この方法はマットと体操棒で行う練習方法と感覚的な部分はよく似ている。同じくらいの身長のパアであればできることから、友達同士で休み時間に実施可能である。このような練習方法を繰り返し、足を上げる方向や鉄棒を密着させる体の回転軸となる位置などを理論ではなく、体で覚えていくことが逆上がり上達のポイントとなってくる。

### 8.4 逆上がり用補助板を使つての練習

学生のアンケート結果にもあったが、子供たちは、逆上がりの補助板を意欲的に活用している。授業の中でも同じように活用することができる。ただし、指導が入らなければ、逆上がりへの道のりは遠いものになってしまう、補助板なしではできないという可能性もある。

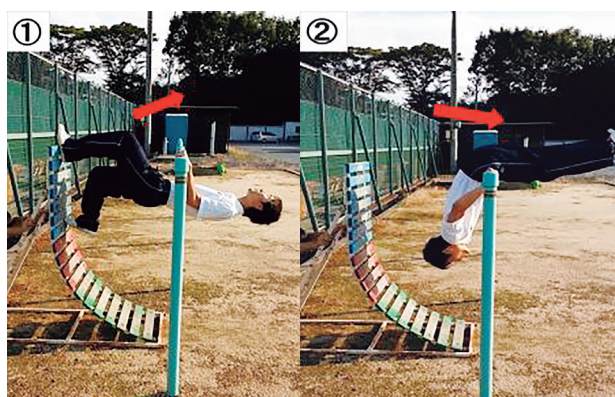


図 8.4 逆上がり用補助板を使つての練習

補助板がなくてもできるようにするためには、慣れないうちは、補助板を「トントントン」と3回蹴ってから逆上がりをさせると良い。このときに最後に蹴る足が、軸足になるように指導することも大切である。上げる足が鉄棒の上を先に通過する。その後、軸足が補助板を蹴って、続いて通過し、足のつけ根を鉄棒にかけて体を起き上がらせる。補助板の最後の一蹴りを強く蹴ることで勢いがつけば腕がある程度伸びていても逆上がりができる。また、腕曲げの持久懸垂の姿勢を意識させながら行うことで更に軽い感覚で逆上がりができるようになる。

スモールステップの目標を設定するためにもトントントンと3回蹴った後は、その回数を2回、1回に減らしていくように指導すると良い。このとき奇数、偶数で軸足と上げ足が変わってしまうのは補助板がなくなった時の指導に影響が出てしまう。軸足は同じ足

になるように歩数が奇数であっても偶数であっても補助板を最後に蹴る軸足を統一するように指導しておくといよい。

逆上がり用の補助板が数多くないような場合には、跳び箱と踏み切り板を使い、同じような補助板を作ることができる。この場合、跳び箱の段数で傾斜角度を変えることによって難易度の違う場を多く提供することもできる。

その他、体育館で行う場合には、鉄棒を体育館の壁に近づけ体育館の壁を蹴り上げる形で逆上がりの練習を行う方法もある。壁を蹴る回数などは、補助板の時と同じようにする。

## 9. 逆上がり指導を行う際のその他の留意事項

### 9.1 逆上がりを行う鉄棒の高さ

逆上がりを行う鉄棒の高さについては、足の付け根である下腹部が回転の中心となることから、逆上がりができない子供については、臍から胸のあたりまでの高さが良いと考える。理由としては安全性である。臍よりも下がり、体が回転し、体の力が抜けて背筋が伸びたとき地面に頭を打ちつける可能性がある。腰から頭頂までの距離以上の高さで行う必要がある。



図9.1 逆上がりを行う鉄棒の高さ

また、回転を推進力とする逆上がりを行う際に鉄棒の高さが低いと勢いがつけられないというデメリットもある。逆上がりができない児童には鉄棒の高さを的確に指示することで逆上がりのでき方にも影響がある。

### 9.2 鉄棒の握り方について

逆上がりを行う際の鉄棒の握り方については、順手、逆手、片逆手、サル手（親指を他の指とそろえて握る握り方：以後「かけ手」と表記）等がある。

腕の引き付けの力の入り方を考えたとき、体の小さい幼児から小学校低学年までは、逆手の方が力が入りやすいと言われている。中学年から高学年になって腕の力が付いてくると順手の方が引き付ける力が強くなる。傾向として低学年は逆手、高学年は順手というように指導者は、逆上がりが出来やすい握り方を発達段階に合わせて推奨する必要がある。



子供たちの経験や筋力には個人差があるため、一概には断定しにくい。順手や逆手を経験させながら行い、「やり易い握り方で逆上がりができる」というぐらいの認識で良いと考えている。

「かけ手」については今まで指導の中で、回転系の技については、親指を回す握り方が良いと言われてきた。それは回転の途中で

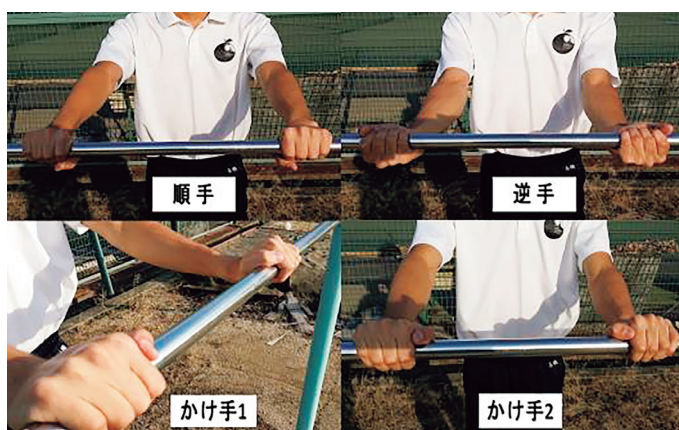


図 9.2 鉄棒の握り方

指同士が繋がっていない部分から落下する可能性が高いということからだ。しかし、実際に小学生の指導を行っているとき親指を回す順手と逆手であっても、「かけ手」であっても鉄棒から落ちるといことはほとんどなかった。鉄棒の直径は約 28mm となっている。体が小さく手の小さい低学年の場合には親指を回す握り方よりも「かけ手」の方が握りやすい。筆者の指導の経験から、やりやすければ握り手は何でも良く、安全性もさほど変わらないという認識である。

実際に体操競技女子段違い平行棒では、「かけ手」で演技が行われている。握りが太いためである。これは、小学生が鉄棒を握ったときも同じである。

### 9.3 ななめ懸垂について

逆上がりを行うためには幼少期から小学校の低学年までの間に前記したような様々な運動や感覚を身につけておくことが重要である。しかし、子供たちが生活する環境や施設、指導者の指導力、外遊びの経験等、様々な状況で下位運動が身につけていない児童もいる。

そのような場合には体を支えるだけの十分な筋力が身につけていない可能性がある。その場合、様々な慣れの運動と共に筋力アップを図っていく必要がある。自分の体を支えるだけの筋力をしっかりと身につけておくことが非常に大切である。これは逆上りのためだけではない。腹筋や背筋の筋力アップと合わせて行っておくと良いものが「斜め懸垂」である。鉄棒に両手でぶら下がり両足を地面につけておく。その状態から腕を曲げて、鉄棒に体を近づける。



図 9.3 ななめ懸垂

これは逆上がりで鉄棒と体が離れないようにするために必要な力の一つである。(逆上りにもタイプがあるので、この筋力が身に付けば逆上がりができるというものではなく、多くの子供が行うタイプで必要になる筋力の一つということである。)

この運動は体を斜めにする角度で腕にかかる負荷が変わってくるため、自分で負荷を調整しながら練習をしていくことができる。

これはあくまでも逆上がりを行う上での応急措置であり、すべての子供に筋力トレーニングを過度に推奨しているものではない。低学年であれば、友達と競争したり、ゲーム化したりしながら自然と筋力を養うような指導をしていくことが重要である。

## 10. 今後の展望

逆上がりを行うことで、子供には違った世界が見えてくる。今までとは違った感覚を身につけることで、面白味も味わうことができる。鉄棒運動ばかりか、他の運動にも生活にも良い影響が出てくると考える。他の運動や他の技でもよいのではないかとの指摘も考えられるが、逆上がりに対する子供たちの意識は高く、保護者のニーズも高い。逆上りを学級の中で指導する際には、長期戦も視野に入れて行わなければいけないこともあり、継続的な指導も必要となってくる。一人の担任だけで足りなければ、同僚の教師や保護者、地域住民との連携も視野に入れて、様々な支援も巻き込みながら指導を行うこともできる。逆上りの難易度としても子供たちにとっては、個人差はあるが、達成にはちょうど良い難易度であると考えられる。それはやさしい技というわけではない。個人差はあるが、ある程度の努力が必要だからである。だからこそ、逆上がり達成時の喜びも大きい。その喜びや、出来ないくやしさを知っているからこそ、保護者も我が子に逆上りをさせたいのである。逆上がりは個人種目であるが、逆上りの指導と共に、子供たちの心も育成することができれば、学級の雰囲気も温かいものとなり、逆上がりができない児童への配慮や苦手なものがある児童への配慮もできる子供が育つ。子供の継続的な努力や教師の継続的な支援は、更なる教育効果を生み出すものと考えられる。

「小学校学習指導要領解説体育編」では、例示そして、逆上がりは中学年から行うことになっている。しかし、前記したアンケート結果をみると、37%が、低学年時期に逆上がりできており、現行の学習指導要領との相違を感じた。あくまでも小学校学習指導要領解説体育編では、例示となっている。体が小さく、体重比の割に腕力が強い小学校低学年のうちに逆上がりを行わせることが、逆上がり達成には、適していると考えられる。そして、そこが、逆上りのゴールデンエイジだと考える。受け持った学年(2クラス)が逆上りを全員達成したのも小学校2年生の児童であった。埼玉県志木市で行われている「逆上がりできるぞ!教室」では、適切な指導の下、わずか2時間ほどの講習時間で、多

くの児童がその日のうちに逆上がりを達成することができた。

逆上がりする際に補助具などを使わないことも多いことから、各教室に逆上がり練習用の帯などを常備しておくことで、継続的に練習する児童も増えていくはずである。

「教育はタイミング」と言われている。児童の実態をよく見て、適切な指導技術を教師は身に付けなければならない。できない児童生徒へは「見て、見ぬふりをしない」教育が必要である。指導ができなければ、同僚、保護者、地域ぐるみで声をかけ、手をかけ、多くの大人の目で、救われない児童生徒を救う社会になることを期待する。

その姿勢が他の児童生徒も成長させるのである。「たかが逆上がり、されど、逆上がり」である。学習指導要領の変遷に、逆上がりができない教師も増えてくることが予想できる。指導する上でも、また、児童理解のためにも小学校教諭には、逆上がりができることを必須とし採用試験の時に可否の自己申告があっても良い。

適切な指導法の下で指導が行われれば、逆上がりはできると確信する。それに合わせて、動感アナログンを用いて、逆上がりに繋がる感覚や筋力を身につけておくことで、さらに逆上がりの達成率も上がっていく。教師の視点としては、様々な指導法があるが、対象児童の体格や運動経験を鑑みて個に応じた指導を行うことが大切であると考え。

「逆上がり」は、小学校体育器械運動の得手不得手のターニングポイントである。

#### 引用文献・参考文献

- 文部省、『小学校学習指導要領』，東京，東京書籍，1958，1971，1989  
 文部科学省、『小学校学習指導要領』，東京 1992，2002  
 文部科学省、『小学校指導書体育編』，東京，株式会社東洋館出版社，1989，1999  
 文部科学省、『小学校学習指導要領解説体育編』，東京，株式会社東洋館出版社，1999，2008  
 徳永隆治 木原誠一郎 林俊雄、『新版初等体育科教育の研究』，東京，学術図書出版社，2011  
 日本学校体育学会 編、『体育の基本的指導法 50 選』，東京，国土社，1991  
 橋爪和夫，松田明子，『逆上がりの握り方に関する研究』，富山，富山大学教育学部紀要，2002  
 林恒明，『逆上がり学習における動感アナログン発生の問題性』，東京，伝承 11 号，2011  
 日名子太郎監修，『保育内容 健康』，東京，学芸図書株式会社，1990  
 古屋三郎，『小学校の鉄棒運動』，東京，成美堂出版，1981  
 古屋三郎，『体育よい授業わるい授業』，東京，国土社，1988  
 古屋三郎 編著，『1 年の体育～月別指導の重点と指導事例』，東京，国土社，1989  
 古屋三郎 編著，『2 年の体育～月別指導の重点と指導事例』，東京，国土社，1990  
 古屋三郎 編著，『3 年の体育～月別指導の重点と指導事例』，東京，国土社，1991  
 三木四郎，『新しい体育授業の運動学』，東京，明和出版，2005  
 横山泰三，『現代っ子の体育指導』，東京，成城学園初等学校，1977

