

## 『幼稚園の現場から』

# 39・跳び箱

原町幼稚園園長 鶴谷主一（静岡県沼津市）

### 今回は跳び箱の話です

原町幼稚園では、10月に行われる運動会で年長組は、全員跳び箱の種目があります。跳び箱に続いて平均台などの障害物をクリアしていくサーキットの中に組み込まれていますが、メインはスタート直後の跳び箱です。

ところが、9月のNHK NEWS WEBで『危険な跳び箱どう防ぐ』というタイトルを目にしました。20年以上も跳び箱を幼児の活動に取り入れてきた僕としては事故の多さに驚きました。なぜなら一度も跳び箱で骨折などの重大事故は経験なかったからです。

#### ▶記事によると…

「年間2万件」。学校の体育の授業の「とび箱」で起きた事故の件数です。小中学校では骨折などの大げがの原因として最も多いと言われ、障害が残ったというケースもあります。

	第1位	第2位	第3位
小学校	とび箱運動 27.39%	鉄棒運動 11.14%	体操(相体操) 8.30%
中学校	とび箱運動 15.77%	サッカー・フットサル 12.36%	バスケットボール 11.25%

NHK NEWS WEB 2019.9.9より

◆興味のある方はこちらから↓

<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20190909/k10012071371000.html>

以前中国の幼稚園の先生方が視察に見えたとき、跳び箱をやっている子どもたちを見て（しかもその日はちょっと寒い日なのに裸足だった子どももいて）目を丸くして驚き、「中国ではこんな危ない活動はさせません！しかも裸足なんて…」いかにも野蛮な光景を見たような感じで話されていて、

一人っ子政策のひずみか知らんが、どこまで過保護なんだ！と思ったことを思い出しました。

でも、日本でも跳び箱の危険をどうする？という議論の中では、危険なら廃止してしまえばいいのでは？という意見も出始めていて、**危ないものは安易に子どもから遠ざけてしまおう**という、最近の良くない傾向を感じます。

**危険なことを安全に行う方法を教えるのも教育の役割ではないかと考えます。その役割をそぎ落としていったら教育の質はどこで担保されるのでしょうか。**

#### もう一つエピソードを紹介しましょう。

つい先日、小中学校の2年目の先生が幼児教育理解のために参観研修に来園しました。小学校教員9名、中学校教員4名の計13人が年少～年長までのクラスに分かれて一日実習を行います。

年長組はこの日に合わせて、運動会で練習した跳び箱を「かっこ良く跳んで学校の先生に披露する」という活動を入れました。見学した先生たちは、幼稚園でもこんなに跳べることを驚き、なにより楽しそうに物怖じすることなく跳び箱に向かう年長さんに感心していました。

そこで小中学校の先生にお話を伺って、学校での指導の難しさがあることに気がつきました。

- 幼稚園や保育園での体験により、個人差が大きいこと。
  - 跳べない子は跳び箱を前にすると、恐怖心が先だって助走の勢いも踏み切りの勢いもつけられない。
  - 跳び箱の上で、手で身体を斜め前に押し出す力とタイミングがとれない
  - ◎そもそも跳び箱の授業の時間が限られているので成功するまで付き合ってあげられない。
  - ◎補助に付けない場合がある。
- 跳べない子どもが学校でそれを克服するのはなかなか難しいなあ～、と思いました。

跳び箱を跳ぶという動きは、自転車と同じでコツをつかめば何の苦労も無くできてしまうのに、コツをつかめないと、なかなか苦労するのです。日常生活にない動きですし、瞬間的に身体を調整する瞬発力も必要です。

だからこそ、ながーい期間をかけて徐々に成功に導くことができ、必ず達成まで見守ることのできる幼児教育の現場で取り入れることに意義があると僕は考えます。

記事にも、危険性を回避するための方法が記載されていますが、私たちの取り組みも紹介していきたいと思います。

誤解を避けるために予め申し上げておくと、一時期流行った〇〇式のようにどんどん高さを追求してバネ式のロイター板（踏み切り板）を使ってまで高い跳び箱を跳ばせることは目的としていません。

## ●あそびからはじめる



10月の運動会に向けて7月頃から跳び箱も活発になってきます。まず最初は、あそびの時間に園庭に跳び箱を出して、跳びたい人が並びます。ターゲットは年長ですが、誰が並んでも良いのです。



☆今日は、年長さんに混じって満3歳児が並びました。



☆「ハイ!つぎどうぞ〜!」



☆張り切って走ってきました(^o^)



☆はーい!じゃんぷ〜(^o^) ニコニコです



☆すぐにまた並んで「もういっかーい!」



☆次は年中さん、自分で登れたよ！



☆じゃーんぷ！まもちいいー！

最初のきっかけは保育者が作りますが、子どもたちの誰かが「跳び箱出してー！」と言えば（保育者側に補助に付ける時間的、人的余裕があれば）跳び箱を出して、環境を作ります。

あとは、写真のような繰り返しを人が入れ替わりながら他の遊びと並行して行われます。この段階では、参加も離脱も自由です。

ポイントは、

楽しそう！やってみよう！です。自分で跳べない子は先生に抱えてもらいながら跳び越えることで楽しくなって「もう一回！」が飽きるまで続きます。友だちが楽しそうにやっているのを見て、やりたくなった子が列に加わります。年長になるまでに、ちいさい子どもたちは、年長児のカッコいい姿を見て憧れたり、まねっこをしつつ程度の気持ちや経験を醸成しておくのです。さらに、並び方や順番という意識も、年長児に教えられながら身につけていきます。

## ●目標を持つ

あそびの中で導入をしていくのですが、何割かは苦手で参加しない子どもたちもいます。その子どもたちには保育者が根気よく誘ってあそびの時間になんとか跳び箱にチャレンジさせます。

そして、次の段階は目標をはっきりさせて「練習」を始めます。体操教室（ジャクパ）の正課活動の時間に跳び箱の基礎を入れてもらっていたので、「運動会でかっこ良く跳ぶ」という目標を明確にして1学期後半から具体的に跳び箱の練習に取り組みます。



☆最初は3、4段からチャレンジ 必ず補助につきます。



☆幼児用の小型で軽い跳び箱は不安定なのでホームセンターで買ってきたラチェットベルトで固定します。



☆苦手な子どもはタイヤなども使って基本の動きを練習

## ●段合わせ

運動会では、自分が決めて申告した段を跳びます。しかし子どもは希望を高めに行く傾向があり、ある年、運動会で失敗する子どもが続出した経験から『自分の申告した段数と実力を合わせる』というプロセスをはさむことにしました。

実際には、運動会直前に行われる「段合わせ」の日を目標に練習を進め、確実に跳べる段を申告し、園長に見てもらって○をもらったらOK、残念だったら一段低い段に決定。いわば検定日です。

段合わせは、本番を想定して緊張状態を敢えて経験しておくことと、自分の希望と実力を一致させるというメタ認知（非認知能力の一つ）を発達させるねらいがあります。

「運動会で高い段を跳びたいだろうけど、失敗してしまっちはカッコ悪いよね、だから自分が失敗せずに確実に跳べる段を決めよう。今日は一発勝負だからやり直しは効かないよ」ということを話します。

同時に伝えなければならないのは、価値観です。高く跳べることはすごいけれどそれが一番カッコいいことじゃなく自分が決めた段できちんと跳べることがカッコいい。という話を折にふれて行きます。跳べないことに劣等感を持ったり高く跳べることだけが価値のあるような意識を持たないように気をつけます。

反面、高く跳ぶ姿はカッコよく皆の賞賛を受けて目標となります。そこも大切にしたいので、さじ加減が微妙なところですが、普段の生活の中でもいわゆる“できる子”が鼻高々にならないように配慮していきます。

失敗して○をもらえず、くやし涙を流す子もいます。その後担任がフォローしながら、更に火が付き猛練習をして「もう一度段合わせをやらせてほしい」と園長に直談判してくる子もいますが、もちろん歓迎です。今年は運動会前日になんとか○をもらって本番でみごと7段を跳べた女の子もいました。

なんとなく楽しんでいたことが、目標を明確にすることによって、努力や力を生み出すのだと思います。

こんな微笑ましい光景も(^o^)



☆最高段数の8段！年長さんが真剣に練習していると…あれ？



☆先頭に年少組のダウン症のお友だちが！やる気満々です！



☆先生が手伝ってじゃーんぷ！みんなで応援！よかったねー2年後にはみんなの前で跳ぼうね！

## ●補助のしかた

**跳び箱を出すときは補助は必須です。**保育者が場を離れるときには交代するかロイター板を立てて「今はお休み」状態をつくります。保育者はジャクパ体操教室の講師から補助の仕方を教えてもらっています。

補助で気をつけるのは主に2パターン

1つめは、勢い余って前につんのめって頭から落ちるのを防ぐために腕、もしくはお腹あたりに手を添えます。

2つめは、助走の勢いのない子が、跳び箱にいた手を押しきれずに残ってしまい、自分の手の上に乗かってしまうことを防ぐためにもお尻のほうに手を添えていざという時に抱え気味に前へ進めて踏んづけるのを防ぎます。

あと少しで跳べる子にタイミングを促す意味でポンッと押すこともあります。



☆基本は片手、もしくはお腹のあたりに手を添えもう片方の手でお尻のほうを補助する。危険のない子どもはお尻は不要。

## ●前つんのめりの例



☆勢いよく走ってきたが・・・



☆手で押すタイミングが合わず力が弱かったため前につんのめる



☆腕を持っているので頭を打つことは防げたが、腕が抜けやすい子はお腹補助のほうが良い

## ●みごとクリア！の例



## ●跳び箱は 幼児期に体験させたい

年少、年中児の頃から跳び箱に興味を持ち、あそびで参加している子どもたちは、何回も何回も跳んでいます。**楽しいからもう一回！**の気持ちです。この飽きるほどの反復練習が、自分の身長ほどもある高い段に怖じ気づかずに向かえるメンタルを育てていると思います。

そしてもう一つ、必ず保育者がそばにいて受け止めてくれるという**安心感**があってこそそのチャレンジです。跳び箱の指導方法をネットで検索してみると、どの指導方法にも「勢いよく踏み切る！」とポイントが記されています。勢いよく踏み切るには安心感がないとできません。無理にやると無謀な勇気になって事故を生んでしまうと思います。

▶走る→踏み切りながら開脚する→手で体重を支えて押す→開脚して両足をひき付ける→跳び越えつつ閉脚する→着地。この一連の動作を瞬間的に行う跳び箱という動作。

ふだんの生活ではない身体の処し方を体験することはとても意味があることだし、跳べなかった子が跳べるようになったときの喜びはとても大きく自信のなかった表情が一気に輝きます！

そして、一段一段段数を上げていくことは、自分の自信が上がっていく経験でもあるのです。身体運動は、努力と比例して実績が向上していくし、はっきりと目に見える効果があります。

成功するまでとことん付き合える幼稚園の現場だからこそ、全員を成功体験に導けると考えています。

●おまけ

跳び箱の8段は100cmの高さです。子どもの身長と比べると身長の高い子どもで顔ひとつ、低い子どもは頭がちょっと見えるくらいの高さにチャレンジしている訳で、大人で考えるととんでもない高さだと実感します。※ロイター板があるので実際はバネが伸びた状態で10cm踏み台があることになります。今年の運動会で子どもの身長と跳べた段数の相関関係を表にしてみました。…が、分析するほどではありませんが、やっぱり低い子は大変だなーという程度ですね。( ^\_^ )



原町幼稚園 園長 鶴谷圭一 (58)  
 HP : <http://www.haramachi-ki.ed.jp/>  
 MAIL : [office@haramachi-ki.ed.jp](mailto:office@haramachi-ki.ed.jp)  
 Twitter : @haramachikinder  
 Instagram : haramachi.k

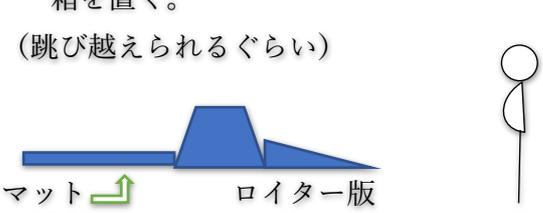
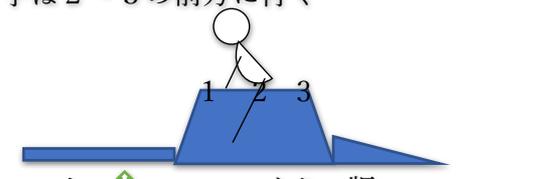
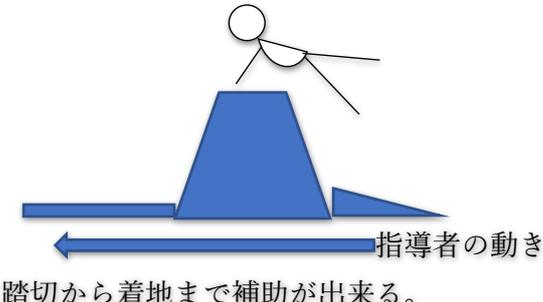
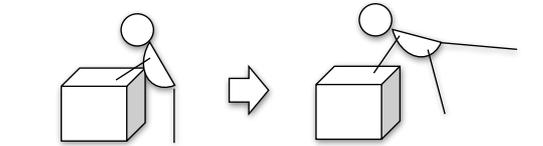
▶ご感想・ご意見ご質問等ありましたら  
 気軽に連絡ください。

年長児の身長と跳べた段数							
	段数と高さ		4段	5段	6段	7段	8段
	身長	60cm	70cm	80cm	90cm	100	
1	119.2					○	
2	118.7						○
3	118.2						○
4	116.8					○	
5	116.4				○		
6	116.4					○	
7	116.0					○	
8	115.9						○
9	115.7					○	
10	115.6						○
11	115.5						○
12	115.5				○		
13	114.6			○			
14	114.4						○
15	113.7						○
16	113.3						○
17	113.3			○			
18	113.2						○
19	113.0					○	
20	112.9				○		
21	112.4						○
22	112.3				○		
23	111.9					○	
24	110.0			○			
25	109.5						○
26	108.4					○	
27	108.1						○
28	107.9					○	
29	104.6				○		
30	103.3				○		
31	99.9				○		

- 
- 「幼稚園の現場から」ラインナップ
- 第1号 エピソード (2010.06)
  - 第2号 園児募集の時期 (2010.10)
  - 第3号 幼保一体化第 (2010.12)
  - 第4号 障害児の入園について (2011.03)
  - 第5号 幼稚園の求活 (2011.06)
  - 第6号 幼稚園の夏休み (2011.09)
  - 第7号 怪我の対応 (2011.12)
  - 第8号 どうする保護者会? (2012.03)
  - 第9号 おやこんぼ (2012.06)
  - 第10号 これは、いじめ? (2012.09)
  - 第11号 イブニング保育 (2012.12)
  - 第12号 ことばのカリキュラム (2013.03)
  - 第13号 日除けの作り方 (2013.06)
  - 第14号 避難訓練 (2013.09)
  - 第15号 子ども子育て支援新制度を考える
  - 第16号 教育実習について (2014.03)
  - 第17号 自由参観 (2014.06)
  - 第18号 保護者アナログゲーム大会 (2014.09)
  - 第19号 こんな誕生会はいかが? (2014.12)
  - 第20号 ITと幼児教育 (2015.03)
  - 第21号 楽しく運動能力アップ (2015.06)
  - 第22号 【休載】
  - 第23号 大量に焼き芋を焼く (2015.12) 2019
  - 第24号 お話あそび会その1 (発表会の意味)
  - 第25号 お話あそび会その2 (取り組み実践)
  - 第26号 お話あそび会その3 (保護者へ伝える)
  - 第27号 おもちやのかえっこ (2016.12)
  - 第28号 月刊園便り「はらっば」 (2017.03)
  - 第29号 石ころギャラリー (2017.06)
  - 第30号 幼稚園の音楽教育 (その1・発表会)
  - 第31号 幼稚園の音楽教育 (その2・こどものうた)
  - 第32号 幼稚園の音楽教育 (その3・コード奏法)
  - 第33号 【休載】
  - 第34号 働き方改革・一つの指針
  - 第35号 働き方改革って難しい
  - 第36号 満3歳児保育について
  - 第37号 満3歳児保育・その2
  - 第38号 プールができなくなる!?
  - 第39号 跳び箱 (今号)
-

●さらにおまけ（ジャクパ体操教室の指導レシビ）

跳び箱指導案

<p>① ロイター板とマットは間を開ける (跳び越えられるぐらい)</p>  <p>マット  ロイター版</p>	<p>○踏切の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走って来て足をグーでロイター板を踏みジャンプ</li> </ul> <p>注意：跳ぶ時は前を向く (下を向くと顔から転倒する)</p>
<p>② ロイター板とマットは間に1段の跳び箱を置く。 (跳び越えられるぐらい)</p>  <p>マット  ロイター版</p>	<p>○踏切の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れてきたら跳び箱1段を、足を伸ばしジャンプ（出来ない場合は跳び箱の上にグーに乗っても良い）</li> </ul> <p>注意：トランポリンを跳ぶ時のように膝を伸ばして跳ぶ</p>
<p>③ 4段の跳び箱を縦に置く。 (段の高さは学年によって変更) 手は2～3の前方に付く</p>  <p>マット  ロイター版</p> <p>※4段の跳び箱を二つ繋げて手だけで前へ進む練習も跳び越える時の手で押す練習になります。</p>	<p>○開脚と手の押しの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・縦の跳び箱に足をパーにして馬乗り（最初はロイター板の上から、慣れてきたら走ってきて行う）</li> </ul> <p>注意：a.手を付く場所を必ず教える b.自分の手首にお尻で座らないように言葉がけを行う</p>
<p>④ 跳び箱を横に置く。 (何段から行うかは学年で変更)</p>  <p>指導者の動き</p> <p>踏切から着地まで補助が出来る。</p>	<p>○開脚跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4段～8段 (跳び箱の向きは学年などで変更)</li> </ul> <p>注意：勢いがありすぎて跳び箱に激突する子や逆に手が滑り反対側に落下する子など、跳び箱はどんなことが起きるか分からないので、指導者は必ず、瞬時に補助ができる場所にいる。</p>
	<p>※ その他の開脚と手の押す練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・椅子や台などに手を付きお尻を高く上げてグーパーの練習やタイヤ跳びで練習。</li> </ul>