

「くの字遍動」と「Sの字遍動」 体幹の感覚を得る

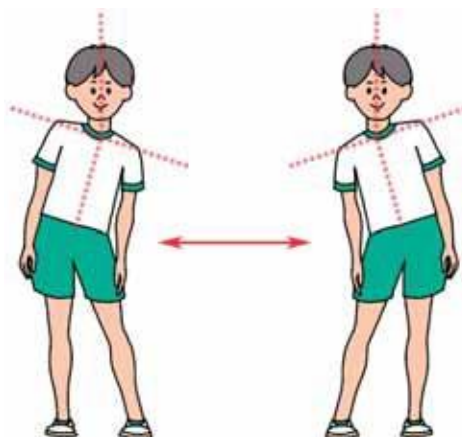
《ねらい》>

体幹を使い分けることで体幹の感覚を得られるようにし、体幹運動の気付きから「身体像」をつかみます。

くの字遍動 胸部と腹部の動きを連結させる

《行い方》>

- 両足を肩幅に開いた姿勢で立ちます
- 体幹を左右にリズムカルに傾けます
- 両肩と骨盤を一体にします
- 首はできるだけ床に対して垂直にキープしましょう



Sの字遍動 胸部と腹部の動きを分離させる

《行い方》>

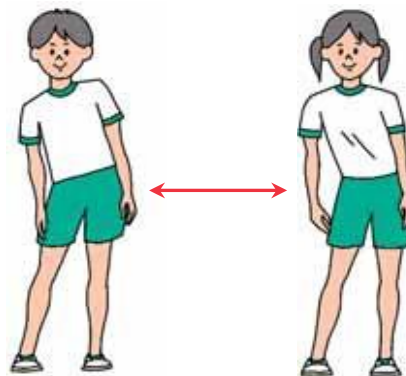
- 肩を水平に横にすらし、少し遅れて腰が追い掛けます
- 両足を肩幅に開き、膝を曲げないようにします
- 肩と腰のラインを水平に保ちます
- 一定のリズムで動かします



く-Sの転換 “連結”と“分離”を切り換える

《行い方》>

- 「くの字」と「Sの字」を切り換えます
- 最初は、自分のタイミングで切り換えます
- 次に、ランダムに変化させた音に合わせて切り換えます
- 形が崩れても動き自体は止めないようにします
- 切り換える時に左右のリズムは変えません



本 間違っている例は個別ではなく、全員に

子供たちは、様々な動きを示します。間違った動きとして、「上体だけを左右に揺らす」、「上体が捻れる」、「膝が曲がる」、「腰だけを横に突き出す」などがよく見られます。正しい動きを見せるとともに、それらを極端にまねした「悪い見本」を指導者が示して説明すると、分かりやすくなります。間違っている動きを個別ではなく、まずは全員に示すことで、それぞれが自分の身体を意識することになります。集団にあった導入方法や変化のさせ方を探りながら実践していきましょう。



導 形をつくる指導は絶対にしない



指導者が肩や腰をしっかり触って形をつくるような指導は行わず、軽く皮膚刺激を与えたり、向かい合って行ったりしましょう。「くの字」では数秒程度のヘッドガイド【写真左】で頭を立てることを意識させます。相手に応じて左右の手の幅を調節しましょう。

指導のポイント

共通	鏡などがあれば自分の動きを見ながら行くと効果的です。また、音が無い場合は声でリズムをつくります。笛や「1 2、1 2」など数のカウント、歌詞やメロディのある曲よりも、単純な音で行うのが効果的です。
幼児	細かい説明はせず、「動きを見せてまねさせる」といった感じで指導します。
小学生	動きを止めないことを意識させます。ペアで行うなどが効果的です。
中高生	音に注意を向けるよう指導します。

評価の視点

「リズムカルな動きができているかどうか」を、「振り子のような動きをしているかどうか」で見ることができます。くの字では、体幹の「胸」と「腰」の部刀の動きを合わせるか、Sの字では、体幹を区刀できるかということが全体としての目標となります。

「ラディアン」 体幹と四肢の連動を目指す

<ねらい>

体幹の「屈曲・伸展」と「捻れ」の感覚を捉えて、四肢へと動きを伝える感覚を得る四つの動きです。動的な平衡能力と体幹・四肢の連動を高めることをねらいます。

<行い方>

- ・両腕を両脇に挙げて数回軽く踵を跳ねます
- ・2 拍子のリズムに合わせ、跳ねながら肘と膝をつけます



数回跳ねてからスタート



《Ⅰ型>

膝を上げ肘につける



《Ⅱ型>

膝と肘の中間点でつける



《Ⅲ型>

肩を回して膝につける



《Ⅳ型>

骨盤を回して肘につける



「型」を指導せず「動きを見せてまねさせる」

他のトレーニング同様、ラディアンも身体感覚が大切です。身体に触れて「型」を指導しないようにしましょう。したがって、正しい動き、間違いやすい例など両方の動きを見せるのが有効です。

最初に数回踵を跳ねることを飛ばさないようにしましょう。全員が跳ねているのを確認したら「3、2、1、ハイ」などの合図を出します。お手本になる動きを見付けて、ポイントを確認します。



まずは正しいお手本を示してから、全員で行います



顔が正面を向いているね

上手！

その後ポイントを確認



導

四つの型の違い

I 型



I型が最も基礎となる運動です。つま先が床についているかどうかのポイントとなります。

II 型



II型は、動き方としては最も難しい動きです。肩のラインと腰のラインの関係に注目です。

III 型



III型は、肩が回らず、腕だけで膝につけるケースがよく見られます。肩の捻れに注目です。顔が横に向く反射が起きやすくなりますので、注意が必要です。

V 型



V型は、腰が回らず、足だけで捻って肘につけようとする傾向が見られます。また、腰が捻れても、捻る側と反対の腕が伸びてしまうことがあるので注意します。



指導のポイント

共通	身体に触れて「型」を指導しないようにします。 膝と肘を、同じ位置、同じ強さでつけることを強調します。 膝と肘がつかない易合には、つけようとする意識があればよいということを伝えます。
幼児	細かい説明はせず、「動きを見せてまねさせる」といった感じで、I・III 型を中心に行います。
小学生	小学校低学年はIII 型がてきもの、顔が横に向くなど反射を抑えられない子や跳ねない子がいますので、見本をしっかりと見せます。
中高生	高学年以上と中高生は、Jズムを速くする、同側・対側の転換をたく取り入れます。

支持足はしっかり伸びて踵を上げてつま先が床についた状態で肘と膝がついているかを 確認します。肘と膝をつける時間は十分にとり、早く離れていないかを確認します。

