



令和8年6月1日

校長 富川 麗子

縄跳びが教えてくれること

はじめに

体育祭の練習が始まった頃、授業観察をしていました。体育祭に向けての練習を指導する先生方を観察するとともに、生徒たちが、何度も失敗しながら、仲間と声を掛け合い、少しずつ息を合わせていっている様子を見てきました。特に、縄跳びについては、「まだここから先は長い」と思いながらも、生徒たちの取組の様子に、これは本番が楽しみだなと思っていました。

そして迎えた5月15日、天気にも恵まれた体育祭当日。多くの保護者の皆様、来賓の方々の御観戦のもと、生徒たちの笑顔と歓声が校庭に輝きました。あの練習の日々を知っているからこそ、本番の一つひとつの技が、私には素晴らしいと感じました。本校が大切にしている「学ぶ・生きる・鍛える」という三本の柱が、体育祭という舞台に凝縮された一日でした。

縄跳びの世界は、こんなにも広がった

本校の体育祭で「縄跳び」に関連する種目は、2年生の「大縄跳び」、4年生の「縄跳びリレー」、そして6年生の「九段リレー（1年生から5年生まで実施した種目を総ざらい）」の中の「十字向かい合わせ2人飛び」「大縄跳び」があります。「大縄跳び」は馴染み深い種目ですが、「縄跳びリレー」となると、その奥深さに改めて魅了されました。

「向かい合わせ飛び」「後ろ両足飛び」「あやとび」「二重飛び」「ダブルダッチかけ足とび」など14種類もの飛び方が用意され、短縄・長縄・二本縄など道具も変わり、二人・三人と人数も増えながら、第1走者から第14走者まで徐々に難易度が上がっていく設計には、本当に感動しました。縄をバトンとして渡し、審判が合図を出すまで跳び続けるというルールも厳格で、まさにチーム全員の集中力が試されます。

特に6年生の「十字向かい合わせ2人飛び10回」「大縄跳び24人で10回」は、本番において、練習の積み重ねの成果が発揮されていて、チームワーク良く、また一人一人の自信に満ちた演技が繰り広げられました。6年間の学びがここに結実していると感じた瞬間でした。

スポーツは、探究の宝庫である

授業観察で練習の段階を見ていたからこそ、本番の演技が一層輝いて見えました。あの上達の秘策は何だろう。考えてみると、縄跳び一つの中に、実に多くの「問い」が潜んでいると思います。

「どうすれば跳び続けられるのか」「誰がどのタイミングで入れれば全員が上手く跳べるのか」等、生徒たちは無意識に問いを立て、仮説にそって試し、修正しながら本番に向けて練習していたのだと思います。この「問いと実践の繰り返し」こそが、スポーツを探究の場として捉えるということです。

このことを改めて考えさせてくれたのが、サッカー選手でありながら研究者でもある安藤梢さんの存在です。安藤梢さんは、元サッカー日本女子代表(なでしこジャパンのメンバーとしてワールドカップを制した)選手であり、今なお、浦和レッズレディースでご活躍され、筑波大学でプロスポーツマネジメント論等を助教としても研究を深められています。これまで感覚に頼りがちだった、サッカーの戦術能力を数値で測る新しいものさしを作ることに取り組んでいる方で、競技と学問を両立し続けている、日本の女性アスリートの新しいロールモデルといえる存在です。

安藤さんは、大学2年生の頃から「自分の身体でトレーニング実験をしている感覚」で、医学・陸上・栄養の専門家の知見を積極的に取り入れながら、科学的に体づくりを行ってきたと言われていいます。その成果はドイツでのプレーで実証されたのです。スプリントトレーニングの際、身体の使い方をコーチに褒められ見本とされたのは、「科学的根拠に基づいた体の動かし方」を地道に学んできたからだったといえます。「科学的根拠に裏付けされたトレーニングによって、日本人選手も海外で戦えるポテンシャルを感じた」という安藤さんの言葉は、スポーツと科学を結びつけることの可能性を雄弁に物語っています。

「学ぶ選手が強くなる」これが安藤さんが体現してきた信念です。練習の積み重ねと科学的な探究が一体になったとき、競技力は飛躍する。縄跳びリレーの14種類の飛び方を磨き、24人の大縄跳びの精度を上げてきた本校生徒たちの姿は、まさにその実践でもあると感じます。

この視点は、縄跳びだけにとどまりません。たとえば、1年生の「いかだながし」では、下に並ぶ人たちがどのように並べば、乗り手が最も速く安定して進めるか。3年生の「台風の目」では、グループ全員の速度をそろえるために最も効果的な声かけや動きの合わせ方はどうしたらよいか。5年生の「30人31脚」では、30人の歩幅のばらつきを最小化する方法は何か。リレーのバトンパスひとつとっても、どのタイミングで渡せば加速が最大化されるか。等々…。統計学や集団行動の科学、物理学など知識も必要になってきます。

どの種目も、「なぜ」「どうすれば」という問いを持った瞬間に、探究の扉が開きます。本校の生徒の皆さんには、来年の体育祭に向けて、自分の担当種目を探究テーマとなりうることを意識してほしいと思います。仮説を立て、実際に試し、仲間と検証する。その積み重ねが、本校「九段探究プラン」が大切にしている学びの姿に、自然とつながっていくはずですよ。

本番を超えて、次の探究へ

今年の体育祭の本番が素晴らしかったのは、練習の積み重ねがあったからに他なりません。縄跳びリレーの14種類の飛び方も、大縄跳びも、地道な試行錯誤の先に生まれたものです。「練習とはすなわち探究である」。体育祭を通じて、私はそのことを改めて感じました。

本校では、リベラルアーツと探究学習を軸に、「学ぶ・生きる・鍛える」の三本の柱のもと、知性と体力と人間性を共に育む教育を大切にしています。体育の授業もまた、その大切な学びの場です。

小学生の皆さん、縄跳びの向こう側に、こんなにも豊かな世界が広がっています。本校に入学したら、仲間と問いを立て、実際に試し、本番の舞台上で力を発揮する喜びをぜひ体験してほしいと思います。来年の体育祭が、今から待ち遠しくなりません。