

③ 跳び箱運動の一貫性の構造

跳び箱運動は、人工的に作られた物的障害（跳び箱）を使って、足と腕の交互のジャンプの特性をもつ支持跳躍である点に他の跳躍運動と異なる特色がある。したがって、跳び箱運動の技能の中核は、着手の前後のわざに条件を付け、いろいろな跳び方を安定した着地でできることにある。また、個人的スポーツとして跳び箱に挑戦し、それを克服してできるようになることを楽しむ運動としてとらえる。

跳び箱運動の技能内容の系統図は図6のようになる。これをみると、跳び箱運動の跳び方には大別して次の二つの系統があることがわかる。
 ア. 開脚跳び、閉脚跳び、仰向け跳びなどの切り返し系の跳び方
 イ. 台上前転や前方倒立回転跳びなどの回転系の跳び方

これらの跳び方を、小学校3年生までは、跳び箱を使っての遊びの中から基本的な動きを身につけさせ、4年生からは、腕立て開脚跳び、腕立て閉脚跳びを中心に、自己の能力に適した課題に挑戦できるように配列されている。中学校では、技能の優劣よりも個人の能力に応じた課題を解決していく過程での喜びや楽しさを経験させるように跳び方の工夫に重点が置かれている。高等学校では、単により高い障害を克服するだけでなく、着手後にどれだけ雄大に、安定して跳べたかという出来栄も問題にし、跳び越し方に重点を置くとともに、新しい技を加えて跳び方に工夫をこらして行うことができるようにしている。それぞれの跳び方を学年によって工夫する場合には、技能の程度に応じて課題を選んで指導することが大切だとしている。

例えば、腕立て開脚跳びにしても、いまできる跳び越し方から、跳び越しの基本的な要領を変えないで、違った条件（跳び箱の高さ・方向・フォーム）を加えた自分の力にあった跳び越し方を自分の努力によって、そのめあてを達成することができるように内容が例示されている。

図6 跳び箱運動における技能内容の系統図

