

体 操（マット運動）

私が小学校6年生の頃、ブラウン管のテレビに映し出された体操選手の姿に、衝撃を受けたことを今でも覚えています。1984年、ロサンゼルスオリンピックで金メダルを獲得した森末慎二さんです。鉄棒で華麗に宙を舞い、最後はピタッと着地する。まるで足の裏に磁石でもついているかのようでした。人間の体は、こんなにも自由に動くものなのかと、ただただ目を奪われたものです。私も前方倒立回転（とんぼ返り）やネックスプリング（ジャッキーチェンにも憧れて）など、友達と何度も練習したのを覚えています。



あれから40年以上。先日、3年生のマット運動の授業を参観し、あの頃の記憶がよみがえりました。くると回って立ち上がる子、途中でバランスを崩す子、友達の動きを見つめる子。そこには、何度も挑戦しながら、自分の体と向き合う姿がありました。

改めてマット運動は、実に奥の深い運動だと思いました。人が転がったり、逆さまになったりする動きは、古くから遊びや身体活動の中に見られ、近代にはヨーロッパを中心に体操として体系化されました。オリンピックの華麗な演技も、回る、支える、バランスを取るといった基本的な動きの積み重ねです。



さて、マット運動で大切なのは、筋力や柔軟性だけではありません。自分の体の位置や動きを感じ取る「身体感覚」です。例えば前転。背中を丸め、重心を移動させながら回転し、立ち上がる。そこには回転の勢いや手足を動かすタイミングなど、さまざまな要素が関わっています。運動科学では、体の位置や動きを感じ取る「固有感覚」と、頭の回転や傾きを感じ取る「前庭感覚」が、こうした動きに深く関わっています。子供たちは、さまざまな感覚を働かせながら、自分の体を思いどおりに動かす力を育てているのです。

小学校中学年から高学年にかけては、スポーツ指導の分野で一般に「ゴールデンエイジ」と呼ばれる時期に重なります。運動技能を身に付ける上で大切な時期ですが、発達には個人差があります。だからこそ、技のできばえだけでなく、多様な動きを経験し、試行錯誤する過程を大切にしたいものです。



ここで、もう一つ大切にしたいのが「間（ま）」です。（余談ですが、前任校のミドルリーダー的な教員から、「校長先生は、肩幅とタツパと間（ま）で話を聞かせますよね」と言われたことがあります。褒めてくれているのだと思いますが…）前転から次の技へ移る一瞬の間。勢いを付ける間と力を抜く間。姿勢を整える間。運動が巧な人ほど、こうした間をうまく使っています。速く動くだけでなく、必要なときに動き、止まる。その切り替えが滑らかな動きを生み出します。

授業では、マットの準備や片付けも子供たちが協力して行っていました。大きなマットを運ぶには、歩く速さや力の入れ具合を合わせる必要があります。相手の動きを感じ取り、タイミングを合わせる。ここにも「間」がありました。そして、この「間」は人との関わりにも通じます。友達を見守る間。励ましの言葉を掛ける間。相手の気持ちを考えて待つ間。子供たちは運動を通して、人との距離感や関わるタイミングも学んでいます。



教育にも「間」が必要です。すぐに答えを教えず、子供が考える間をつくる。失敗しても次の挑戦を待ち、できた喜びを共に味わう。教え過ぎず、任せきりにもせず、一人一人の成長に合わせて関わる。その絶妙な間の取り方が、私たち教師には求められています。子供の成長を急がず、かといって機会を逃さず。一人一人に合った「間」を大切にすること。それこそが、私たち大人に求められる「間（ま）の取り方」なのかもしれません。

かつてブラウン管の向こうで見た森末さんの華麗な回転。そして今、目の前で懸命に回ろうとする子供たち。技の難しさは違っても、自分の可能性に挑む姿には通じるものがあります。

今回の話題は、「間（ま）と運動」とでもいいでしょうか・・・。

たいそう 悩んだ挙句、このような形に着地いたしました。