

跳

体育館に、ロープが床を打つ小気味よいリズムが広がりました。9月20日(土)は、東京都の「笑顔と学びのプロジェクト」の一環として、プロなわとびプレイヤーのいくやま生山ヒジキさんをお迎えし、全学年で授業を実施しました。

実は私とヒジキさんのご縁は約16~7年前の出会いに始まります。それ以来、私が異動するたびに、必ずその学校へ足を運んでくださり、挑戦する喜びを子供たちに手渡してくれました。今回も昨年に続く二度目の三宅小学校への来校が実現し、変わらぬ笑顔と情熱で体育館を満たしてくださいました。心より感謝申し上げます。



導入は明快です。なわとびの核を「回す・跳ぶ・着地」の三つに分解し、グリップの持ち方、手首で小さく円を描く回し方、つま先で静かに降りる着地をユーモア交えて実演。4重跳びやロープが生き物のように動き出すと、子供たちの目が一斉に輝きました。低学年は目の前の「スゴ技」に胸をときめかせ、教わったコツを使って一生懸命に反復。「できた!」の声があちらこちらで弾けます。中学年は二重跳びや決めポーズに挑戦し、昨年より確かなレベル

アップを示しました。高学年はダブルダッチへ。最初は足がすぐお子もいましたが、合図→一歩前→回転の谷でジャンプという言語化された手順が不安を期待へ変え、成功の瞬間には輪の内外から大きな拍手が湧きました。

なわとびは、リズム感・敏捷性・バランスを同時に育てる全身の協応運動であり、短時間で心拍数が上がる有酸素運動です。軽い荷重刺激は将来の骨づくりにも寄与し、素早い切り返しは球技等のフットワークの基礎となります。



ヒジキさんは著書『人生が変わる最高の後ろ跳び』の中で、小学生の頃、学校に足が向きにくかった時期に「好きになった先生に気に入ってもらいたい」という思いから、なわとびを頑張り始めたと言っています。そこで大切にしてきたのは、人と比べて「最強」を目指すのではなく、自分の中の「最高」を更新する姿勢でした。「小さな挑戦が小さな成功を生み、小さな成功が小さな変化を生み、小さな変化が小さな自信を生んでいきました」と記されています。今日の子供たちの姿は、まさにその軌跡と重なります。

夕風の浜に穏やかなさざ波が寄せては返すように、体育館にも規則正しいロープの音が響きました。一回、また一回。跳ぶたびに不安は軽くなり、目の奥に小さな灯がともります。学びはいつも、静かな反復の中で形を帯びます。縄は「跳ぶ」道具であると同時に、「結ぶ」道具でもあります。今日ここに描かれた小さな円が、子供たちの未来を拓く大きな縁へと結ばれていきます。

一回の「跳」は、一歩の「挑」!