初等部

体育の授業にパルクール！

初等部体育教師　森井宏之

初等部では、2017 年より、体育の授業にパルクールを導入している。「走る」「飛ぶ」「登る」といった動きを軸に、競争ではなく、年齢を問わずに誰もが挑戦できるのが特徴で、初等部の体育授業へ取り入れるために、数年にわたり準備を行った。本稿では、パルクール導入までの経緯、その後の過程について記す。

Ⅰ.パルクールとは

パルクールとは、フランスの軍隊トレーニングから来ており、走る・跳ぶ・登るといった人間が本来持っている身体能力を最大限に引き出し、地形や環境に合わせてＡ地点からＢ地点へ「最短距離」で「効率的」に移動する運動方法である(引用:日本パルクール協会ホームページより)。

パルクールを初等部の体育の授業に取り入れた理由は①運動に苦手意識のある人が前向きに取り組めるようにしたいこと。②それぞれの好きなスポーツにパルクールを生かしてもらいたいこと。③危険を排除する安全性の確保も大事だが、危険を察知して自ら危険を回避する力を養いたいこと。④基本を身に付けて、応用に発展させられるようにすること。⑤応用の発展から予期せぬ事態に対応できるようにすること。⑥助走も含めて調整力を養い、場に応じた跳び越し方ができるようにすること。⑦人と比べたりしない、競争ではないパルクール文化を学ぶこと。⑧生涯にわたって楽しく体を動かす意欲のきっかけになるようにすること。⑨私自身がパルクールを習って、とても楽しかったこと。等である。

Ⅱ.パルクールとの出合い

私がデンマークのオレロップ国民高等体操学校(現オレロップ体育アカデミー)を卒業してから34年が経っているが、パルクールとの出合いは、今から10年前(2016年12月29日)、オレロップの卒業生の集いで、鈴木正信さんと再会した時である。彼は教え子でもあり、オレロップ体育アカデミーの卒業生で、またパルクール指導者としてオレロップ体育アカデミーで勤めていた経緯がある。現在は合同会社MotusWorks 代表社員、日本パルクール協会 副会長 、日本ムーブメント協会特別顧問をされている。当時は現在ほどパルクールが知られておらず、「聞いたことがない、知らない」という言葉が返ってくるのが当たり前であった。私はパルクールについてフランス映画の「ヤマカシ」を観て知ってはいたが、無謀、危険、度胸試しで行う等のイメージを持っていた。そこで、鈴木さんからパルクールについてじっくりと話を伺ったところ、負のイメージが180度ひっくり返り、一気にパルクールの魅力に惹かれた。この出会いから私のパルクール好奇心が強まり、実際に経験してパルクールを少しでも身につけて授業に取り入れたいと強く思うようになった。以下、授業に取り入れるまでの経緯と実践と今後の可能性を順に記す。

Ⅲ. 鈴木正信氏との対話から

パルクールの話を聞いて魅力に感じたこと。

- スモールステップがたくさんあること。
- 怖いと思ったら絶対にその技はやらないこと。
- 跳び箱を跳び越す技が豊富にあり、恐怖心を抱かない技がたくさんあること。
- マット運動、鉄棒、跳び箱、平均台など、通常の体育の授業で行うものにパルクールが活用できること。
- 身体操作を学び、他のスポーツに活かせること。
- 自分でアレンジしたり、友達と試行錯誤したりして色々な技を学べ、技の自由度があること。
- 周囲を見て、着地場所や踏み切り場所、使用する器具等の安全確認をして取り組む習慣が身につくこと。
- 先を見通す力がつくこと。
- 理にかなった身体操作を身につけることで、怪我防止になること。
- より実践的であること。
- 年齢問わず、取り組めるので、生涯にわたって運動やスポーツに興味を持って楽しむ気持ちを育めること。
- 今まで跳び箱が苦手で怖がっていた子ども達が、パル

クールにより跳び箱に元気よく走って向かっていく姿が想像できたこと。
・パルクールの持つ特性によって体育ができる可能性の広がりに大きな期待を感じたこと。

Ⅳ. ２０１７年　初めてのパルクール体験

パルクールを授業に取り入れて指導するためには、まず自分自身、パルクールができないといけないので、初等部のグラウンド、鉄棒、跳び箱などを使用し、どのようなものか鈴木さんに約３時間の個人レッスンをしてもらった。全身筋肉痛になったが、身体を効率よく動かし、ちょっとした腕の引きや目線、手首の向きなど細かい身体操作で、体の動きが大きく変わることを体感することができた。益々パルクールの魅力にはまった日であった。そして授業に取り入れることを決心した日でもあった。

Ⅴ. ２０１７年４月パルクール教室に通う

私自身がパルクールとは何かを学びながら、実際に身体を動かし、基本を身につけなければならなかったので、専門家に指導を受けて学ぶことが必須であった。丁度タイミング良く、鈴木さんとパルクール仲間のプロパルクールチーム、モンスターPK（monsterpk）さんが世田谷にジムストーンジム（GemStoneGym）パルクール教室で指導をしていたので、その教室に毎週通い、基礎を学んだ（２０１７年４月９日～）。私が子ども達に指導するまでには数年はかかると覚悟して望んだ。

その後、モンスターPK さんの所有のパルクール教室施設が２０１８年にMISSION PARKOUR PARK TOKYO （ミッションパルクールパーク　東京）として江戸川区に新たにオープンしたので、私はそちらで２０１８年７月２８日～２０２０年（新型コロナウィルスの年）まで、週一でレッスンに通った。新型コロナウィルス収束後は２０２２年７月～８月まで通った。練習後はフリー練習をして、レッスンを振り返っていた。コーチ陣の皆様のとても丁寧な指導により、身に付けたものは多く、学びの多い５年間があっという間に経っていた。パルクールは見ていて難しそうな技が意外とできてしまったり、簡単にできそうな技が全くできなかったりと、体験しないとわからないことが多くあった。指導を受けつつ体育の授業でできる事を試行錯誤しながら、子ども達にもこの楽しさが伝わるように取り組んでいた。



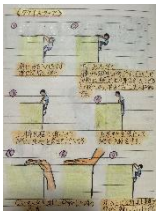


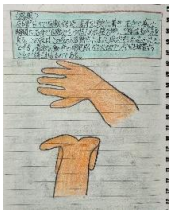


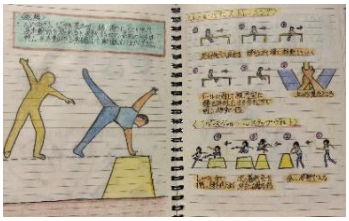
筆者のパルクール教室での様子

Ⅵ. パルクール学習ノート作成

パルクール教室で習ったことを振り返り、ノートを作成していった。主に技のポイントや手の着き方、押し方、目線や力の方向性、細かい身体動作と動きのイメージ、気持ちの持ち方、映像では見えない細かい身体操作を意識して記録し、最後に感想を書いた。







Ⅵ. ２０１７年6月１６日　実技研修会で理解を得る

パルクールを取り入れるにあたって、パルクールを知らない先生方にも理解をしていただくために、鈴木さんを講師に迎え、パルクール実技研修会を初等部体育館で行った。幼児生活団の先生方や全校の先生方にも周知し、パルクール実技研修会を計２回行った。先生方からは「楽しかった、スモールステップが多くあり、無理なくできる事が多かったので、怖くなかった。またやりたい」など多くの感想があり、体育の授業で子ども達が行っていくことに理解をしていただいた。




Ⅶ. ２０１７年6月２７日 初めてのパルクール授業

パルクールの授業を行うには私自身が身につけなければならないことが多く、導入するには、まだまだ時間がかかってしまうので、私を指導して下さっているミッションパルクールパーク東京のコーチをされている、YUUTAROU さんと鈴木さんに、初等部児童対象の特別授業をしていただいた。子ども達も初めての取り組みで、何をするのかと戸惑いもあったようだが、導入段階で行ったパフォーマンスを観て一気にテンションが上がり、楽しんで授業を受ける姿が見られた。私がパルクール教室に通って２ヶ月でこのようなご協力をいただけたことに大変感謝した。これをきっかけに、この特別授業が次のステップにつながった。




・第１回パルクール特別授業（２０１７年６月２７日）

・第２回パルクール特別授業（２０１９年２月　８日）
・第３回パルクール特別授業（２０１９年　５月１４日）
・第４回パルクール特別授業（２０１９年１１月１５日）
・第５回パルクール特別授業（２０２０年　２月２１日）

Ⅷ. パルクールの授業を取り入れていく

子ども達にも基礎を教えることが出来るようになったので、身体の使い方、失敗したときのリカバリー、心持ちなどを伝えながら、基本的な技を授業で行った。マット運動では PK ロール（前転よりも首や頭を守る斜めの回転技）や鉄棒ではラシェ（鉄棒にぶら下がり、体を振って安全に前に跳ぶ技）、跳び箱ではステップヴォルト（跳び箱を安全に跳び越す技）など、本来の授業の中に、パルクールの技も入れてスモールステップを多く取り入れるようにした。



２０１９年７月　レール上でバランスをとる

Ⅸ. ５，６年生は通年でパルクールを時間割に入れた

２０２３年５月から体育の授業の中で鈴木さんに年間１５回授業に入っていただき、子ども達にパルクールの指導をお願いしている。

４・５・６年スポーツの時間（クラブ活動のようなもの）にもパルクールが入り、鈴木さんと私で教えている。

＜パルクールの授業の様子＞



手の着く位置、目線の方向、回転軸がどこかを考える



移動を早くするにはスピードではなく、歩数を減らす意識が大事。跳び箱の上を行くことで移動が１歩でできることに気がつき挑戦する。



障害物が多ければ多いほど自分に合った移動方法と、コース取りを考える。ひとつひとつの動作を丁寧にする事で安全に早く移動する事ができる（右足スタートか左足スタートかで、体の動かし方が変化する）。

X. 休み時間につながる体育授業

パルクールに限らず、体育の授業で行ったことが休み時間につながるようにという思いで授業を行っている。子ども達が休み時間にも体育で行ったことを繰り返していたら、それは楽しいという気持ちがあり、継続する力につながるからである。また、自主的活動は上達する第一歩である。安全のためパルクールを休み時間に練習する人は必ず許可を得て、見守る中で行うようにしている。





休み時間の様子

XI. 手作り器具の紹介

バランス・バー（レール）作りを行った。

単管とジョイントとキャップをホームセンターなどで購入して色を塗って手作りした。

脚の高さは子ども達に合わせて単管を切って調整した。色をつけることで、見た目も良くなり、滑り止め効果もあった。





家族（グループ）ごとの色に分けてある



アフタースクールで作成した屋外用 BOX（跳び箱）

XII. ２０２４年度パルクールコーチングアカデミー

２０２４年に日本パルクール協会主催（会長：佐藤惇氏、副会長：鈴木正信氏、佐藤耕大氏を中心に）で、パルクールの指導資格講習会を行った。今後、重要課題としてパルクール指導者をしっかりと育成していくシステムの構築があったため、日本パルクール協会に全面的に協力させていただいた。パルクールの歴史から、心構え、身体操作、指導に当たってのサポー

トの仕方（声がけ、オノマトペでの指導、補助法、見本の見せ方など）また、パルクール教室経営についてなど講義と実技の講習会で、実技講習は初等部の体育館で行い、跳び箱やマット、肋木、平均台などを使用し、学校にある器具でパルクールを行った。これは参加者に学校にある器具で十分にパルクールができる事を知っていただく為でもあった。

XIII. 私学研修会での提案発表

２０１９年７月２日、東初協研修会体育部会
パルクール実技研修会と提案発表
会場：学習院初等科
実技講師：鈴木正信氏、八鍬準平氏
提案発表者：森井宏之

２０２０年２月６日　東初協研修会学級経営部会
パルクール実技研修会
会場：立教小学校
実技講師：鈴木正信氏

２０２５年２月６日　東初協研修会体育部会
跳び箱を使用したパルクールの授業実践
会場：自由学園初等部
実技講師：鈴木正信氏
提案発表者：森井宏之

XIV. 今後の可能性とやりたいこと

１．パルクールをきっかけに子ども達が自主的に体を動かせる場の設定が大事だと考える。
普通に遊ぶこともでき、多用途に使用できる遊具の設置。基本を学んだあとの応用として競争ではない、年齢問わずに誰でも一緒に切磋琢磨して挑戦する本来のパルクール文化を安全に学べる場があるとよい。

２．私学の研修会で提案発表や実技研修をしたことでパルクールを取り入れた学校もあるので、他校の先生方ともいろいろと意見交換をし、また、パルクールが体育の授業にどのような効果があるのかさらに可能性を探りたい。

３．本物に触れる授業として、プロパルクールチームのパフォーマンスを間近で見られる機会をつくりその方々に子ども達が指導していただける場を設けたい。

４．今後も日本パルクール協会と協力して、パルクールの発展と指導者の育成に貢献できるようにする。　スポーツや運動が好きになる子ども達を１人でも増やし、パルクールをきちんと理解した人が指導者になる環境づくりを行いたい。

５．子ども達にとって生涯にわたってスポーツや運動を楽しんで実践している身近な大人として私自身が見本となる。
これからも多くの方のご協力がないとできないことなので、賛同が得られるように今後も活動していきたい。

XV. おわりに

最初に述べたようにパルクールはきっかけであり、継続してスポーツや運動を楽しむ心を育むことができればと思っている。体を動かすことが楽しいと思える時こそ、活力が湧いて心も身体も満たされることが多い。この積み重ねが継続する力の土台となり、とても大事である。ただ、自分自身を振り返るとスポーツは時に、身体に大きな負担をかけることがある。激しいスポーツや運動で多少無理をしても、若い時は気に留めるようなことは無かったが、無理をした時の痛みが歳を重ねるごとに増し、体には負担があったと実感している。しかし、スポーツをしていたことを後悔することはなく、当時の楽しんでいた思い出やスポーツで得たことの方がむしろとても大きい。体を動かすことは今でも大好きである。そして、この歳でパルクールに出会えたことは本当に幸運であった。パルクールは自分のできる範囲で体を動かし取り組むもので、長く向き合えるのである。
子ども達にも末永くスポーツや運動を通して、いつまでも心身ともに健康で元気に過ごせるように少しでもきっかけをつくり、力になりたい。自分自身が継続して身体を動かしている実践者として、大人として、見本となるように子ども達と一緒に楽しみたい。子ども達がどのように成長していくのか、とても楽しみである。