

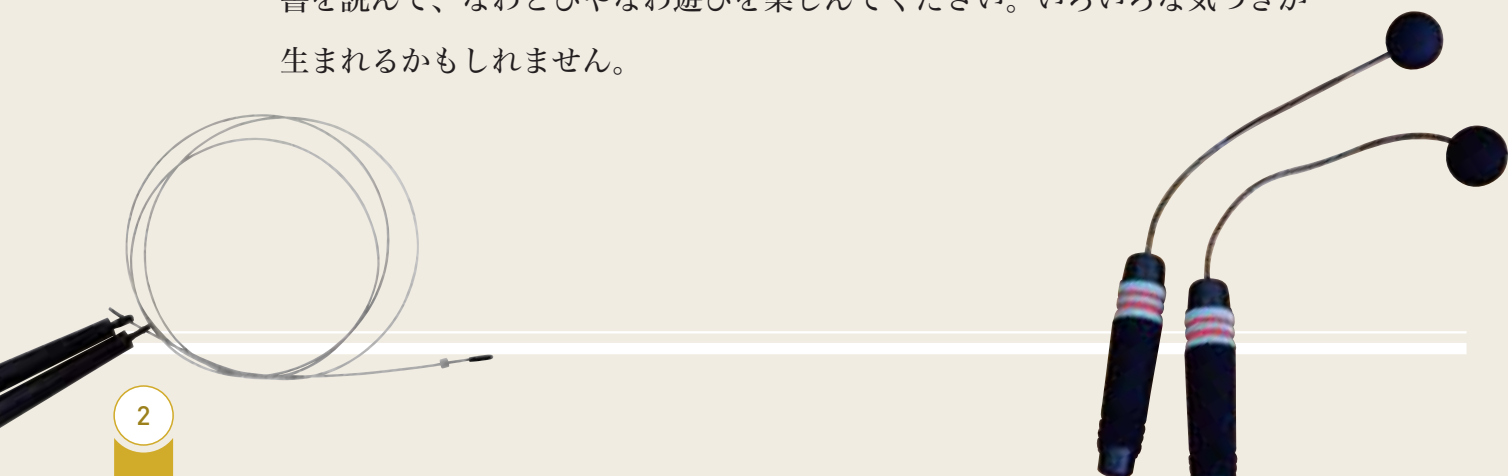
なわとびって楽しい！

日本の子どもたちなら、ほとんどの人がなわとびをやったことがあるでしょう。学校の体育でも教わりますが、遊びとして楽しむものでもあります。1人でもできますし、2人でとぶ遊びも、歌に合わせて5～6人でとぶ遊びも、10人以上が参加できるとび方もあります。なわが1本あれば、さまざまな楽しみ方ができる遊びです。

今では、スポーツとして競技種目があり、子どもから大人まで国内外で活躍しています。それだけでなく、ほかのスポーツや健康のためのトレーニングとしても注目を浴びています。

なわとびは、「なわ」を「とぶ」ことです。なわはひもやロープのことです。昔は稲わらなどの植物をねじるように組み合わせつつ作っていました。なわとびが昔から行われていたからこそ、この名前と呼ばれるようになり、今でも「なわとび」と呼ばれるのでしょう。このなわを、太く強くしたものが「つな」です。つな引きについても、なわ遊びのなかまとしてとらえることができるでしょう。

本書は、身近な遊びのなわとびやなわ遊びをさまざまな角度から見ながら、関係する文化についても深く知ることができる構成になっています。ぜひ本書を読んで、なわとびやなわ遊びを楽しんでください。いろいろな気づきが生まれるかもしれません。



【 も く じ 】

教えて！ なわ遊びの魅力 ④

歴史の中のなわ遊び	4
現代のなわ遊び	6

なわとびの世界へようこそ ⑧

なわとびの種類	8
まだあるなわ遊び	12
いろいろなとびなわ	13
つな引きいろいろ	14

なわとびにチャレンジ！ ⑩

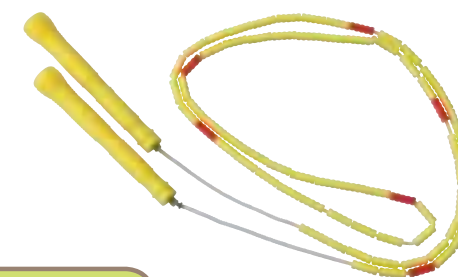
体となわの動きに慣れよう	16
1 人なわとび	18
2 人なわとび	21
長なわとび	22
つな引きのコツ	24

もっと なわとびを知ろう ⑫

なわとび・つな引きの歴史	26
活躍の場はいろいろ 大会に参加しよう！	30

こぼれ話

5～31 ページの奇数ページの右側には、本文で紹介しきれなかったなわとびまつわる、ちょっと楽しいこぼれ話を入れています。



なわとびの言葉を覚えよう

とびなわ…なわとびで使うなわのことです。単に「なわ」「ロープ」と呼ぶこともあります。
長なわとび…長いとびなわを使うなわとびのことですが、短いとびなわを2人でまわして3人目がとぶ場合も指します。
単なわとび…1人で行うなわとびです。1人なわとびともいいます。

ダブルダッチ…2本のとびなわを使って行うなわとびのひとつです。
回旋・跳躍…なわをまわすことを回旋、とぶことを跳躍といいます。たとえば、前とびは前方1回旋1跳躍、間に1回とぶと前方1回旋2跳躍、二重とびは前方2回旋1跳躍となります。

教えて！ なわ遊びの魅力

なわは生活の道具としてとても古くからあり、それはいつしか子どもの遊び道具としても使われるようになりました。昔から続くなわ遊びの魅力と、現代だからこそ感じる魅力を紹介します。



歴史の中の なわ遊び

昔から親しまれてきたなわを使った遊びについて、どんな遊び方、どんな魅力があったのかを見ていきましょう。子どもだけでなく、大人たちも真剣に挑戦する遊びです。

神々とつな引き

なわを使った遊びの中で古くから歴史があるのが、なわを太くしたつなを引く「つな引き」です。神話との関わりがとても深く、エジプトの紀元前 2500 年頃の古墳の壁には、神々がつな引きをしている様子が描かれているそうです。またインドのヒンドゥー教の天地創世神話

「乳海攪拌」では、神々と悪鬼が、大蛇をつなのようにして左右から引き合う様子が表わされています(27 ページ参照)。日本では、出雲国(現・島根県東部)の「国引き」という神話があります。出雲の創造神・八東水臣津野命が、出雲が小さかったために、周囲の土地を切り離してつなをかけて引きよせ、大きくしたといいます。つな引きは、力くらべというだけでなく、国のはじまりと関わる物語が各地にあるようです。



▲琉球王国時代にはじまった交易都市・那覇の大綱挽は、今も続いています。

「那覇四町綱之図」作者不明 19～20 世紀 那覇市歴史博物館蔵

身近な道具で遊ぶ知恵

物をしばって持ったり、引いたりするなわは、日本では縄文時代にはすでにつくられていました。古代のエジプトでもピラミッドをつくる際、石を引くだけでなく、測量にも使われ、欠かせない道具のひとつになっていました。それは子どもにとっても身近な道具でした。使い終わったもので遊ぶのも自然な流れでしょう。なわとびがいつ誕生したのかはわかりませんが、6 世紀頃の中国ではすでに遊ばれていたといわれています。おもちゃがなくても、身近なものを遊びにする知恵は、いつの時代の子どもも持っているのでしょう。



江戸時代末期や明治時代初期のさまざまな事物を紹介している本に、子どもの遊びが 112 種類のっています。そのうちのひとつになわとび(縄こぐり)が紹介されています。

「古今百風吾妻余波」岡本昆石編・鮮斎永濯画 早稲田大学図書館所蔵



キリスト教の春を祝う行事イースター(復活祭)のアンティークのポストカードです。卵のかわをした子どもたちが、ひよこたちとなわとびをしています。イースターでは中身を抜いてカラフルに装飾した卵をかざる風習があります。

北海道のアイヌ民族にも なわとびが？

江戸時代、北海道は蝦夷と呼ばれていました。日本本土から人が移住するようになりますが、先住民のアイヌ民族の人たちとは生活が分かれていました。アイヌの人たちは田畑を持たず、狩猟や漁、野草や木の実などの採取で生活していました。こうした生活にもなわはかかせません。本土のように稲作は行われていなかったため、稲わら以外の植物でつくっていました。江戸末期の村垣範正らの蝦夷視察のときに描かれた絵巻物には、アイヌ民族の生活や道具類などが描かれ、そのうちのなわとびのような様子を遊戯として紹介しています。子どもから大人まで集まり、祭りのようにも見えます。



「東蝦夷地巡検絵巻」国立公文書館所蔵

なわとびにチャレンジ!

なわとびが苦手な人も、得意な人も楽しめる、なわとびの技や楽しみ方を紹介します。1人で技をみがくのもよし、友だちと協力するのもよし、なわとびは魅力たっぷりです。



体となわの動きに慣れよう

なわとびをする前に、なわの動きや、自分の体の動きを確認しておく、苦手な人もとびやすくなります。できる人も確認の意味でチャレンジを!

なわだけまわす

なわのグリップを2ついっしょに持ち、体の横で前まわしや後ろまわしをします。なわが2本あれば左右で同様に動かします。どう手を動かすと前にまわるか、後ろにまわるかを確認できます。



なわをとびこす

なわを下に置いて、ジャンプをしてとびこします。横にとんだり前後にとんだりして、なわをとびこす感覚を覚えましょう。

左右に



前後に



ジャンプと手の動きをそろえる①

その場でジャンプをします。とんだときに両手で足をたたきます。その場でジャンプをする感覚と、手の動きのタイミングをつかみます。

前



横



ジャンプと手の動きをそろえる②

その場でジャンプをし、とんだときに両手でおしりをたたきます。後ろとびのタイミングをつかむ練習です。



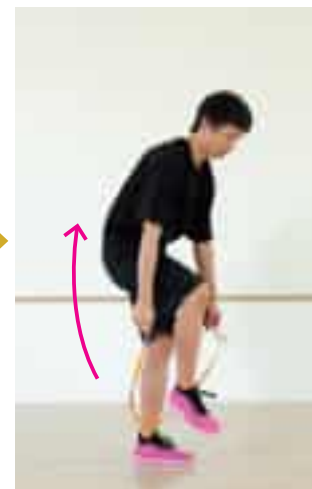
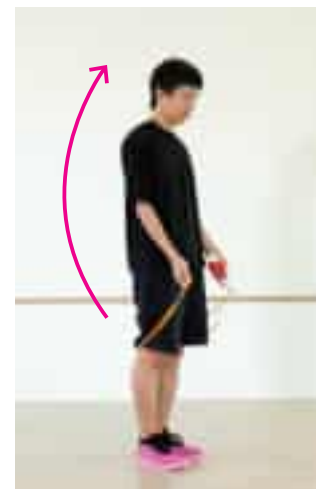
ジャンプと手の動きをそろえる③

その場でジャンプをし、両手をまわしながら、とんだときに足の横をたたきます。①の動作から、より前とびに近いフォームになります。



なわとびの動きを体験

なわを半分にして両手で持ち、後ろから上を通して前にまわし、足でまたいで元にもどします。前とびのなわの動きと体との関係を確認できます。



さあ、ここまですれば、きっととべる!

とびなわの長さの調整方法



両手でグリップを持ち両足でとびなわをふみ、ひじを外側に曲げたときに直角になると、ちょうどいい長さです。長い場合は、グリップの中のストッパーで調整し、長すぎる部分は、はさみで切ります。

結んでとめると、グリップの中でひもがまわらなくなり、とびにくくなるよ!





長なわとび

3人以上でいっしょになわとびをするなら、長なわとびで遊ぶのがおすすめです。とぶ人だけでなく、まわす人もとても重要です。役割を交代しながら遊びましょう。

歌つきなわとび

お手玉やまりつきのように、なわとびにも歌に合わせた遊び方があります。ここで紹介する以外にもいろいろあるので、友だちや大人の人に聞いて教えてもらうのもよいでしょう。

大波小波 地域によってさまざまあるようですが、もっとも一般的なものを紹介します。

おおなみこなみ

ぐるっと まわしてにゃんこの

め



左右にゆらして
4回とぶ



まわして3回とぶ



足の間で止める

1羽のからす

数え歌のなわとび歌はいろいろあります。これは数が^あ増えていくごとにとぶ人が増えていきます。全員が入ったら、今度は1人ずつぬけていきます。最後までできたうれしさは格別です。

遊び方

まわす人…みんなが入りやすい方向にまわします。前後の人がとびやすいように、下を通すときは低くしてあげましょう。

とぶ人…歌の数字に合わせて、1人ずつ入っていきます。全員入ったら、また数字の通りに1人ずつ出ていきます。出ていくときもなわを止めないように気をつけましょう。

歌…10まで歌詞がありますが、人数に合わせて省略します。歌詞はいろいろあり、以下は一例です。自分たちで考えてみるのもよいでしょう。



1 羽のからすがカーカー

4 はしらがのおじいさん

7 はかわいい七五三

10 は十五夜お月さま (全員が入ったら) ほら1ぬけた、ほら2ぬけた

2 羽のにわとりコケコッコー

5 はごほうびありがとう

8 は^{はま}浜^べ辺の白うさぎ

3 は魚が泳いでる

6 はろうやに入れられて

9 はくじらがおよいでる

(続く)

記録にチャレンジ！

遊びであっても上達するのは楽しいものです。なかま^{どうし}同士で記録にチャレンジして遊ぶのもよいでしょう。

大人数で何回とべるか

集まった全員で何回連続でとべるかチャレンジしてみましょう。まわす人以外は全員なわとびの横にならび、かけ声をかけてとびます。ならび順や向きなどを工夫して連続回数をどんどんぬりかえましょう！



1分間で何回とべるか

「1人1回とんで出る」という動作をくりかえし、1分間で何回とべるか^{ちゅうせん}挑戦します。はじめはゆっくりでも、慣れてくると連続して入れるようになるかもしれません。大会などで記録を出すチームは8の字とびという方法をしています。

8の字とび

とぶ人が、まわす人を^{じく}軸にして8の字になるように動く^{とび}とび方です。むだなくとぶ回数をかせげる方法です。

