

学び合い高め合う体育学習

名古屋市立西築地小学校 尾崎 省 五

1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

私は、気付いたことを友達と伝え合ったり、力を出し切って競い合ったりする学習を通して、友達と学び合い高め合うことのすばらしさを感じ、生涯にわたって運動に親しむ児童を育てたい。

私の学級の児童は、友達のよいところを見つけて、自分の学習に生かすことが苦手な児童が多い。これは、学習の中で最も身に付けさせたい動きについて、友達のよいところを見付ける目が十分に育っていないということ、また、高学年になると、自分の先入観や手段、方法が強く存在し、それらに固執することが多いということが影響していると考えます。

また、とても優しい児童が多く、友達と競い合う中で自分の力を高めるという気持ちをもてない児童も多い。これは、学習を理解して深めさせたり、友達と競い合いながら記録を向上させたりする経験が不足していることが理由であると考えます。

今回の新学習指導要領改訂では、各運動種目での学習内容を見ると、学習させるべき動きが細かく明記されている。今回の私の実践は、友達と学び合い高め合う中で、特に中心となる動きを身に付けさせるための学習の流れ、手だてを検証していきたいと考える。

ハードル走は、「勢いよく走る」「バランスを保って跳ぶ」を一連の動きとして行い、跳ぶ動作において体のバランスを保つ動きを高めることが記録向上につながる競技である。タイムロスが生じるのは、主としてハードルを走り越える場面である。高く跳んで、着地するときにバランスを崩してしまったり、上体が後傾して、走り越えた一步目の走り出しが遅くなってしまったりして、タイムロスが生まれてしまう。

これらのことから、私は、ハードル走の中心となる動きは、運動中のバランスを崩さない動きである上体の前傾姿勢、ディップであると考えます。私が考えるディップの動作とは、上体の前傾姿勢に伴って現れる、振り上げ足の伸脚、踏み切り足の横倒も含めている。このディップの動きを高めることを中心に学習する中で、遠くからの踏み切り、走り越えた一步目の走り出しなどのポイントも併せて学習し、総合的にハードリングの技能を高めていきたいと考える。

ディップの動きを中心となる動きに位置付けた学習の工夫

2 授業をどのように計画し、実践しようとしたか。

- (1) 対象学年・教材 6年生 (37人) ハードル走
- (2) 指導計画 (8時間完了)

時間	学習内容
1	50m走タイム計測・オリエンテーション
2	踏み切り足の確認・第1ハードルまでの全力疾走
3	3歩で走ることができるインターバルの確認
4	記録会・ディップ姿勢の確認
5	ディップ姿勢の確認・振り上げ足の伸脚
6	ディップ姿勢の確認・走り越えた一步目の走り出し
7	ディップ姿勢の確認・個々のめあてに応じた学習
8	記録会・学習の振り返り



グループ学習の場

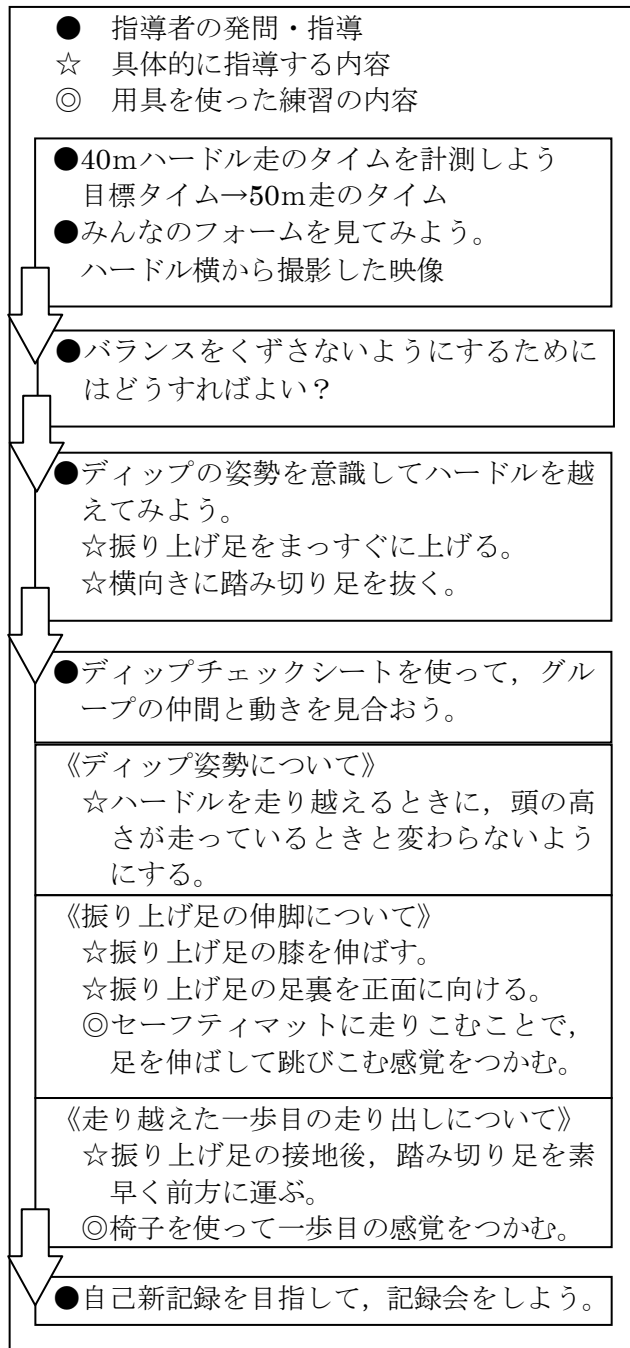
(3) 具体的な手だて

ディップの動きを中心となる動きに位置付けた単元全体の学習の流れをこのように考えて実践した。(図1)

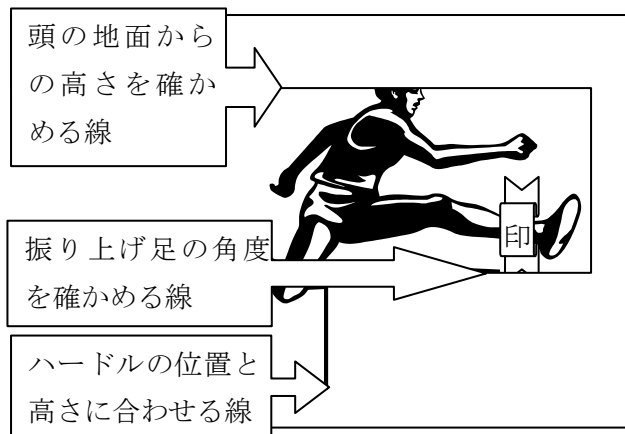
まず、用具の活用として、振り上げ足に印(バンダナ)を付けることにより、左右どちらの足で踏み切っているか確認するとともに、ハードルを越える際の前傾姿勢、ディップの姿勢を意識させる。印は振り上げ足の足首に付けることによって、同じ足で踏み切っているか自分自身が目視して確かめることができる。併せて、児童は、つま先を手で触ろうとする動きを意識することで、ディップの動きが高まると考える。本実践では、インターバルを4歩で走ってもよいことにしたので、その児童たちには、振り上げの苦手な方の足に印を付けさせることにした。

また、ディップの動きを身に付けるための練習として、振り上げ足を伸ばし、踏み切り足を曲げた姿勢のままセーフティマットに走りこむ練習や、椅子を使って踏み切り足を横向きにした状態をつくり走り出す練習を行うことで、ディップの動きを高めることができるようにする。

そして、ディップの動きの出来栄を確かめるために、画用紙を切り抜いて作成したシートを活用する。(図2) グループの友達は、ハードルの横からシート越しにディップ姿勢を確かめ、頭の地面からの高さや振り上げ足の角度の状態を走者に伝える。走者は自分の走りの感覚をグループの友達に伝え、友達からはタイム、ディップ姿勢について分かったことを伝えてもらう。その中で自分の感覚と他者評価を比較しながら、出来栄やできたときの自分の感覚を確かめることができるようにする。



(図1) 単元全体の学習の流れ



(図2) ディップチェックシート

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

4時間目；記録会・ディップ姿勢の確認

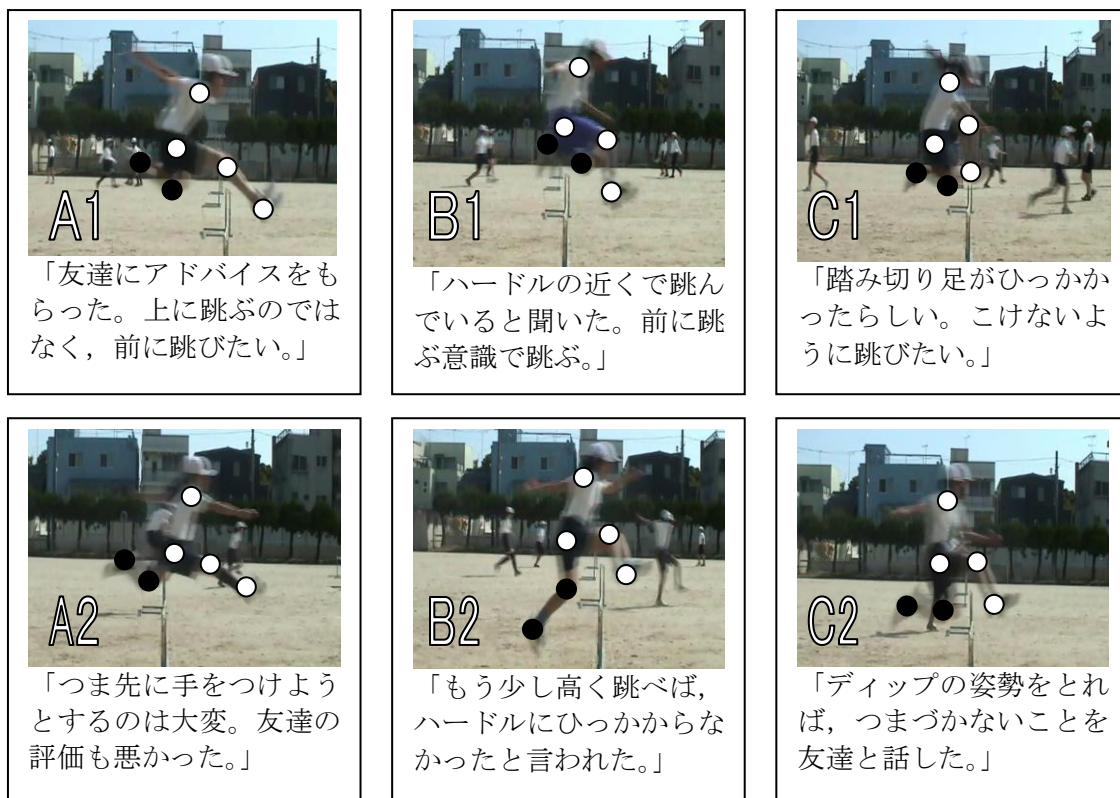
前時まで、自分に合ったインターバルや踏み切り足を確認した児童は、3度目になる40mハードル走のタイムを計測した。そして、教師が一人一人のフォームをハードル横から撮影した。それらを見せたところ、空中でバランスを崩していることが多いことに気付き発表する児童がいた。その後、バランスを崩さないためのディップの姿勢を指導し、動きを確かめさせた。(写真1)



(写真1) ディップの姿勢の確認

本実践では、この段階で技能の高い順にA群、B群、C群と分け、中から2人ずつを抽出し、その変容を追っていくことにした。A1児、A2児は、振り上げ足の膝が伸びて、抜き足を斜め方向に抜いており、ハードルを低く走り越えることができている児童を選んだ。B1児、B2児は、振り上げ足の膝が曲がっており、抜き足も縦方向に抜いているが、スピードに乗って走っていたり、リズムよく走り越えたりすることができている児童を選んだ。C1児、C2児は、振り上げ足が曲がり、抜き足も縦方向で抜いている、そして、減速せずにハードルを走り越えたり、リズムよく走れたりすることができない児童を選んだ。(写真2) 写真の下のコメントは、それぞれの児童のつぶやきや思いである。

A1児は、前に跳ぶように走るということを書き記述しており、ハードルを低く走り越えようという意識がうかがえる。A2児は、ディップの動きがうまくできなかつたが、何度も挑戦していた。B群の児童については、ハードルに近づいて跳んだり、高く跳んだりすることを意識しようとしていた。C群の児童については、ハードルにひっかかってしまったことも影響し、バランスよく跳ぶことで、つまづかないようにしようとする意識がうかがえた。



(写真2) 4時間目のA群、B群、C群の児童たちのディップ姿勢 ○は足裏、膝、腰、首の位置。●は踏み切り足のもの。

5時間目；ディップ姿勢の確認・振り上げ足の伸脚

4時間目の学習では、A群、B群の児童ともに、振り上げ足をしっかり伸ばすことができなかった。また、C群では、ハードルをうまく走りこえることができず、不安に思う児童が出てきていた。

ディップの動きは、他の運動では見られない動きである。多くの児童が振り上げ足をしっかり伸ばして上げることができていなかったことを考えると、この動きを簡単な場で繰り返し行うことが大切であると考えた。そこで、セーフティマットにディップの姿勢で走りこむ練習の場を体育館につくって行うことにした。(写真3)



(写真3) セーフティマットでの練習

A群では、多くの児童がディップの動きに気を付けて、勢いよくマットに走り込むことができていた。しかし、ディップの動きができないB群、C群では、なかなかうまく行くことができない児童の様子も見られた。何度も挑戦していくうちに、ディップの形を意識して走り込むことができていた児童もいたが、最後まで振り上げ足の膝を伸脚して上げることができずに、踏み切り足を縦に抜く児童もいたので、抜き足を脇の方へ持ち上げるように助言した。

その後、運動場にてグループ練習を行った。A群の児童、B1の児童は、第1ハードルまでの走りを勢いよく行おうという気持ちがカードへの記述からうかがえた。また、B2の児童、C2の児童については、振り上げ足をしっかり伸ばして上げることで、ハードルにひっかからないようにしようというカードへの記述が見られた。しかし、C1の児童は、インターバルを3歩で走ることができず、勢いよく走ることができなかった。(写真4) 学級全体を見ると、多くの児童がハードルに向かって勢いよく走ることができ、タイムを向上させていた。



A1

「ディップの評価はよかったけど、タイムはよくなかった。全力で走る。」



B1

「ディップの評価はよかった。下を向かないようにしたい。」



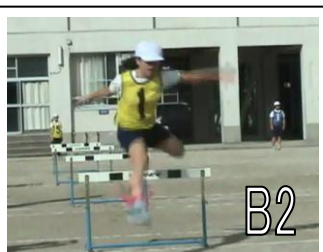
C1

「友達のように、走り始めの一步目が振り上げ足になるようにしてみました。」



A2

「手を足の方に伸ばして遠くから跳んだら、評価もタイムもよかった。」



B2

「足がひっかかりそうになった。振り上げ足が下がっているとわかった。」



C2

「ディップの姿勢でいい評価をもらえない。振り上げ足を伸ばしたい。」

(写真4) 5時間目のA群、B群、C群の児童たちのディップ姿勢

6時間目；ディップ姿勢の確認・走り越えた一步目の走り出し

5時間目に、振り上げ足の膝を伸ばし、できるだけ低くハードルを走り越えようとする動きが、多くの児童に見られるようになった。よって、タイムをより向上させるために、インターバル間の走りに目を向けさせようと考えた。特に重要なのは、ハードルを走り越えた一步目の走り出しの素早さである。



(写真5) 椅子を使った練習

児童に「インターバルをスピードに乗って走るためには、何歩目が大切か」という発問をした。こちらの予想通り、0歩目か1歩目が大事だと考える児童が多かった。今までは、振り上げ足を伸ばして上げる動きをより意識してきたので、本時は、踏み切り足での素早い走り出しを意識させようと考えた。そのために行ったのが、椅子を2つ並べてディップの姿勢で座り、走り出す練習である。(写真5) この姿勢から走り出し、短い距離を競走するチーム対抗リレーを行うことで、踏み切り足での走り出しをより高めさせようと考えた。

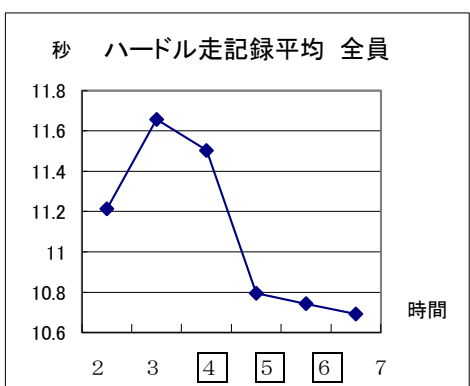
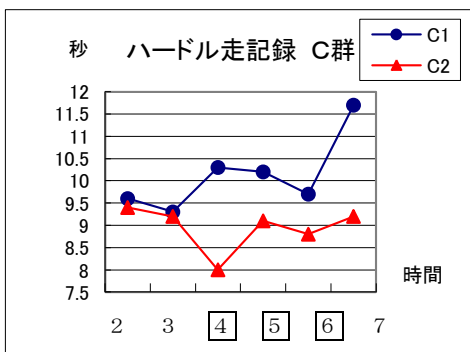
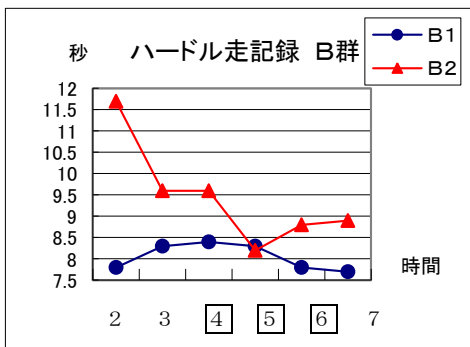
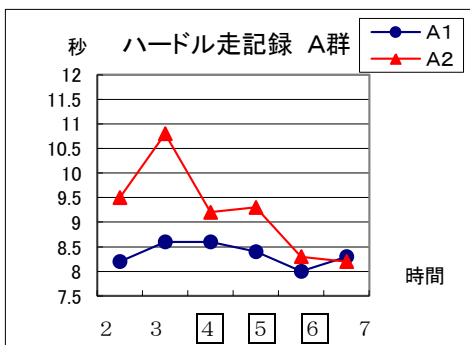
児童たちは、リレーでの競争を楽しみながら、抜き足での動作を繰り返し練習した。その後、グループ練習を行った。児童には、ディップチェックシートを使って、友達の頭の位置、振り上げ足の上がり方、踏み切り足での素早い走り出しについて確認し、友達と教え合ったり、よい動きを手本にしたりするように指導した。

A群の児童、B群の児童、C群の抽出児童は、踏み切り足での素早い走り出しを意識して走っていた。しかし、A群の児童、B群の児童は、振り上げ足を伸ばす意識があったので、ハードルを低く走り越えていたが、C群の児童については、振り上げ足が曲がってしまい、ハードルを低く走り越すことができなくなっていた。(写真6)

<p>A1 「今日は、自分も友達の評価もよかった。リズムよく跳んで走りたい。」</p>	<p>B1 「遠くから跳ぶことをアドバイスされた、もっと速いタイムを出したい。」</p>	<p>C1 「友達のように足を前に出すようにして走り、高く跳ばないようにする。」</p>
<p>A2 「ディップの評価がよく、助走も速かったとき、タイムが速くなった。」</p>	<p>B2 「バランスがとれず、こけそうになってタイムが下がった。気を付ける。」</p>	<p>C2 「ディップの評価がよくなった。姿勢が少しずつできてきていると思う。」</p>

(写真6) 6時間目のA群、B群、C群の児童たちのディップ姿勢 ○は足裏、膝、腰、首の位置。●は踏み切り足のもの。

4 実践の結果、どんなことが明らかになったか。また課題は何か。



【A群の児童について】

- ディップについての指導や、セーフティマットや椅子を使った練習の場が効果的であった。振り上げ足から踏み切り足の動きについて指導する学習の流れも効果的であった。
- 踏み切り足を抜く動きについては、横に倒す動きが見られない児童がいた。ハードルの高さがその児童に合っていなかったと考える。

【B群の児童について】

- リズムよくハードルを走り越えることができる児童は、ディップを中心の動きに位置付けた学習の流れが効果的であった。特に、セーフティマットを使った練習の場が効果的であった。
- スピードに乗ってハードルを走り越えることができる児童は、タイムの向上が見られなかった。速く走ることよりも、動きを身に付けさせる学習が重要だったと考える。

【C群の児童について】

- タイムは下がった児童が多かったが、ディップの姿勢を意識していた結果だと考える。上体の前傾が少しずつ見られるようになり、振り上げ足を上げる指導が効果的であった。
- ハードルにひっかかることが多く、恐怖心を感じている児童が多かった。セーフティマットでの練習後にタイムを伸ばす児童が多かったことから、恐怖心をへらし、思い切って練習できる場の工夫が重要だったと考える。

【グループ学習について】

- ディップの姿勢を見るチェックシートは、ディップでの上体の前傾や、振り上げ足を上げる動きを確認するときに効果的であった。
- チェックシートは、児童の評価をより確実なものにするための工夫が必要だったと考える。

【今後の課題について】

私は、ディップの定義を①前傾姿勢②振り上げ足の伸脚③踏み切り足の横倒の3点でとらえていたが、②振り上げ足の伸脚と、一人一人に合ったハードルの高さが重要であると感じた。振り上げ足を伸脚させるためには、上体を前傾させれば自然に前傾姿勢を取ることができると思う。また、児童の運動する様子から、ハードルの高さについては腰の高さが適切でないと感じた。

今後、この考えが確かなものであると検証できる手だてを工夫して、研究実践していきたい。