

動き方に気付き，技能を身に付ける体育学習

名古屋市立笠東小学校 山 添 翼

1 この実践を通して，どんな子どもに育てたいか。

私は，体育学習を通して，「できるようになりたい」「自己記録を伸ばしたい」というような，自ら技能や記録の向上を目指す子どもを育てたい。

そのためには，まず，中心となる動きに着目させ，その上で体の動き方を考えさせる必要があると考える。何となく言われたことに取り組んだり，見通しをもたずに体を動かしても，大切なことが何かに気付かなかつたりするからである。

次に，どのような体の動き方がよいか，実際に体を動かし，繰り返し試させていく必要があると考える。考えたことを繰り返し試していく中で，よりよい体の動き方に気付き，その結果，中心となる動きを身に付けていくことができると考えているからである。

以上のことから，中心となる動きに着目させ，その体の動き方に気付かせることに重点を置くことで，自ら技能や記録の向上を目指す子どもを育てることができると考え，実践を進めることにした。

☆ 中心となる動きに気付くことができる学習活動の工夫

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・領域（教材） 第5学年（39人）・陸上運動（走り幅跳び）

(2) 中心となる動きの分析

走り幅跳びでは，大きく分けると4つの運動の局面ごとの動き（助走－踏み切り－空中姿勢－着地）がある。また，学習指導要領には，小学校高学年の走り幅跳びの学習内容に「リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと」と示されている。

子どもたちの跳躍動作の様子を見ると，踏み切り動作の際に，下を見てしまうため，助走の勢いが失われてしまうことが分かった。また，振り上げ足のひざが引き上がらず，低空飛行になってしまうことが分かった。

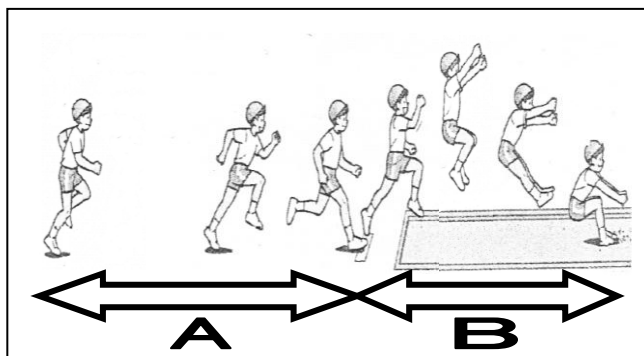
そこで，走り幅跳びの中心となる動きは，次の動きであると考え，実践計画を立てた。

- ・ 助走スピードを落とさないように踏み切りをする。
- ・ 高く跳ぶ踏み切りをする。

(3) 指導計画（6時間完了）

時間	1	2	3	4	5	6
15分 30分	試しの計測 （距離と時間を計測）	中心となる動きにつながる感覚づくり				記録会 （距離と時間を計測）
		動き方を意識し，繰り返し試す 計測（距離を計測）				

(4) 具体的な手だて



【中心となる動きの着眼点】

中心となる動きに着目させるために、第1時では、助走から踏み切りまで(左図A)と、踏み切りから着地まで(左図B)の時間を計ることにした。そして、決められたスタート地点から助走し、「遠くへ跳ぶためには、Aの時間は長い方がいいか？短い方がいいか？」また、「Bの時間は長い方がいいか？」と発問をする。このように発問することで、助走のスピードを落とさないことと、滞空時間を長くすることに意識を向けさせることができると考えた。

【中心となる動きの着眼点】

時間計測し、そこに意識を向けさせることで、「助走から踏み切りまでを速くしたい」「空中にいる時間を長くするぞ」と、中心となる動きを高めたいという思いをもたせることができる考えた。

時間を計測し、そこに意識を向けさせることで、「助走から踏み切りまでを速くしたい」

「空中にいる時間を長くするぞ」と、中心となる動きを高めたいという思いをもたせることができる考えた。

そして、第2時以降、子どもたちが中心となる動きの体の動き方について、発問を通して考えを引き出していく。

そのために、第2・3時の学習内容を「助走スピードを落とさないように踏み切りをすること」、第4・5時の学習内容を「高く跳ぶ踏み切りをすること」にした。

また、発問したこととそれに対する考えを繰り返し試していく中で、中心となる動きの体の動き方に気付くことができると考え、次のように学習活動や練習の場を計画した。

	発問	練習の場
第2時	助走スピードを落とさないために、踏み切る直前の歩幅は、狭い方がいいか？広い方がいいか？	<p>3歩助走で歩幅の広い場、狭い場を用意し、踏み切る直前の歩幅を意識させる。</p> <p>ケンステップ</p> <p>50cm四方のマット</p>
第3時	遠くへ跳ぶために、踏み切る時の視線は、どのあたりを見るといいか？	<p>視線の先に目標となるものを設置し、視線を意識させる。</p> <p>防球ネットに画用紙をはる</p>
第4時	遠くへ跳ぶために、踏み切る角度はどうするといいか？	<p>踏み切りゾーンの方こうに、高さ20cm程度のゴムひもを張った旗立て台を用意し、高く跳ぶ踏み切りを意識させる。</p> <p>旗立て台とゴムひも</p>
第5時	遠くへ跳ぶために、振り上げ足のひざは、どうするといいか？	<p>跳び箱に駆け上がったたり、踏み切り板で踏み切ったりすることで、ひざを高く引き上げることを意識させる。</p>

【学習活動の流れ】

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

【第1時】試しの計測

発問：遠くへ跳ぶためには、Aの時間は長い方がいいか？短い方がいいか？また、Bの時間は長い方がいいか？短い方がいいか？

観察児童の様子

C児は、1回目の計測が終わると、「もっと長い時間跳びたい」と滞空時間を意識していた。

【C児の記録】

1回目	A2.04秒	B0.51秒	記録200cm
2回目	A1.87秒	B0.63秒	記録217cm

そこで、「どうすると長い時間跳ぶことができるかな」と聞くと、「走ってきた勢いが大切」と、助走から踏み切りまでの時間にも意識が向くようになった。

2回目の計測で跳び終わると「何秒だった？」と時間を気にしていた。Aの時間が短くなり、Bの時間が長くなり、距離も伸びた（C児の記録より）ため手をたたいて喜ぶ姿が見られた。

全体の様子

Aの時間と、Bの時間をどうすると距離が伸ばせるかについて考えた。「Aの時間は短く、Bの時間は長くなると、記録がよくなる」と子どもたちは気付いた表情だった。

1度目の計測が終わると、「反対の足で踏み切ったから失敗した」と、悔しがっている子どもが少なくなかった。「もう1度、記録を計るよ」と子どもたちに伝えると、「助走の時間をもう少し短くしよう」と、意識して取り組むとする姿が多く見られた。

《考察》

A・Bそれぞれの時間を計ることで、子どもたちが考えをもって計測に臨む姿から、どうしたら遠くへ跳べるかを考える動機付けに有効だったと考える。

【第2時】踏み切りの歩幅

発問：助走スピードを落とさないために、踏み切る直前の歩幅は、狭い方がいいか？広い方がいいか？

観察児童の様子

C児は「広い方がよさそう」と答えた。「どうしてそう思うの？」と聞くと、「跳んだときも足が広がって、遠くに跳べそう」と答えた。

初めに、歩幅が広い場で踏み切りを何度も試すと「大股になって跳びにくい」ことに気付いた。「狭い方で試そう」と声をかけ、繰り返し取り組ませると「こっちが跳びやすい」と、踏み切る直前の歩幅は狭い方がよいことに気付いた。



【跳び跳ぎ試の様子】

全体の様子

踏み切る直前の歩幅について発問をすると、子どもたちの意見が半々くらいに分かれた。狭い方がいいと答えた子どもからは「歩幅が広いと踏み切りにくそう」、広い方がいいと答えた子どもからは「狭いときゅうくつになって、あまり跳べないと思う」という考えが出た。

そこで、3歩助走で歩幅の狭い場と広い場を用意し、両方を試させた。子どもたちは両方を試したことで、踏み切る直前は歩幅を狭くした方が助走スピードを落とさないことに気付いた。

《考察》

踏み切る直前の歩幅について考え、狭い場と広い場を試す中で、納得した上で歩幅は狭い方が助走スピードを落とさずに踏み切ることができたと考える。

【第4時】踏み切る角度

発問：遠くへ跳ぶために、踏み切る角度はどうするといいか？

観察児童の様子

C児は、踏み切る角度という言葉が分からなかった様子だった。そこで、「跳び出す方向はどのあたりがいいか？」と聞き直すと、「低くない方がいい」と答えた。

高さ 20 cm の高さのゴムひもを越えていろいろな高さを意識しながら跳ぶと、「これより低いのはだめだ」、「高すぎると、遠くへは跳べない」ことをつかみ、斜め上方向に跳び出すとよいことに気付いた。

全体の様子

C児と同じような反応だった。聞き直すと、「斜め上方向に跳び出す」「高く跳んだ方がいい」と答えた児童がほとんどだった。

そこで、練習に取り組ませると、「このくらいの高さがちょうどよさそう」「もう少し高く跳んでみよう」と、試していく中で、斜め上方向に跳び出すことに気付いた。



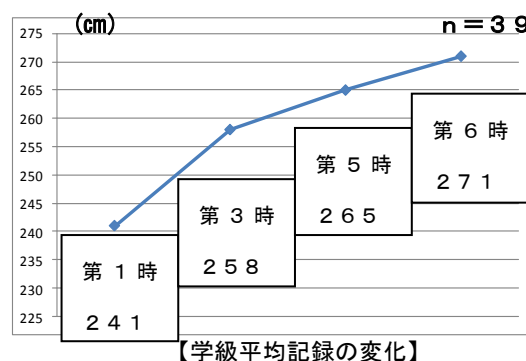
【ゴムひもを跳び越す様子】

《考察》

低いのは遠くへは跳べないことを、感覚的に分かっていたようだった。いろいろな高さの練習の場があると、斜め上方向に跳び出すことを、より確かにつかむことができたと考える。

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。

第1時に、助走から踏み切りまでの時間と踏み切りから着地までの時間を計測し、時間の記録が伸びれば遠くへ跳ぶことができるということに気付かせたことで、中心となる動きを身に付けていこうという思いをもち、走り幅跳びの学習に取り組むことができていた。また、中心となる動きについて発問し、中心となる動きについての体の動き方を考えさせ、考えさせたことを繰り返し試させることで、納得した上で練習に取り組む姿が見られた。その結果、上のグラフのように記録が伸び、技能を向上させることができた。



以上のことから、中心となる動きについて着目をさせ、繰り返し試させることで、記録の伸びにもつながったことから、中心となる動きに気付くことができる学習活動の工夫を行ったことが有効だったと考える。

また、本実践では、助走から踏み切りまでの取り組みを単元の前半に、踏み切り後から着地までの取り組みを単元の後半に行った。学級平均記録の変化を見ていくと、単元前半の第3時までの記録の伸びは17 cmであり、第3時から第5時までの記録の伸びは7 cmであった。踏み切りから着地までの取り組みにおいて、発問に対して考えが深まらないまま練習に取り組む子どもの姿が見られた。子どもの実態をとらえ、子どもの考えが十分深まるような発問を工夫したり、いろいろな高さで繰り返し練習する場を設定したりすれば、よりよい「高く跳ぶ踏み切り」を身に付けさせることができたと考える。今後は、「高く跳ぶ踏み切り」の動き方における、着目させるための発問の工夫や効果的な練習の場の在り方を追究していきたい。