

# 進んで運動に取り組む子が育つ体育学習

名古屋市立滝ノ水小学校

長谷川 敦彦

## 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、子どもたちが「もっとやってみたい」「次は〇〇したい」と進んで運動に取り組み、生涯にわたって運動に親しむようになってほしいと願っている。

子どもたちが進んで運動に取り組むようになるためには、様々な運動を経験する中で、一人一人にできるだけ多くの「できた!」「よくなった!」という実感を味わわせることが必要であると考えます。

陸上運動におけるこれまでの私の実践は、一連の動きをいくつかの局面に分けて指導してきた。そして、技能のポイントを設定し、課題を解決しながら記録の向上に取り組ませてきた。そうすることで、「できた!」「よくなった!」という実感を味わわせようとしてきた。しかし、「できた!」「よくなった!」という実感を味わえない子どもがいた。これは、一部の局面の動きがよくなっても、他の局面とうまくつながらずに、記録が向上しなかったことが原因だと考えた。

そこで、技能を習得したことと記録が向上することを結びつけたい。そのためには、どのような技能を習得させたいかを焦点化し、学習内容を明確にする必要がある。また、記録が向上したことが技能を習得できたと評価できるような学習の流れが必要となる。こうすることで、一人一人が「できた!」「よくなった!」という実感を味わい、子どもたちは、より進んで運動に取り組むようになると思う。

以上のことから、次のことを重視した授業実践を行った。

[技能習得=記録向上]のための学習の流れと評価活動の工夫

## 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6学年(33人)・陸上運動(ハードル走)

(2) 指導計画(8時間完了)

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
			最適な踏み切り位置	最適なインターバル					
			準備運動						
5		50m プレH走 ・ 輪 ・ ミH 歩きH	第1Hまでの練習		第2H までの練習	第3H までの練習	50mH 計測 (5台)	第5H までの練習	
10	50m 走計測 (計時の練習)		50mH 計測 (1台) ①	50mH 計測 (1台) ②	50mH 計測 (2台) ④	50mH 計測 (3台)	第5H までの練習	グループ 対抗 50mH 記録会	
20	オリエンテーション	第1H +ミH ②	第2H までの練習	第2H までの練習	第3H までの練習	インターバル選択			
30		50m H 計測 (5台・6m)	50mH 計測 (1台) ②	50mH 計測 (2台) ③	50mH 計測 (2台) ④	50mH 計測 (3台)	50mH 計測 (5台)		
40			整理運動						

※ H = ハードル (52cm)

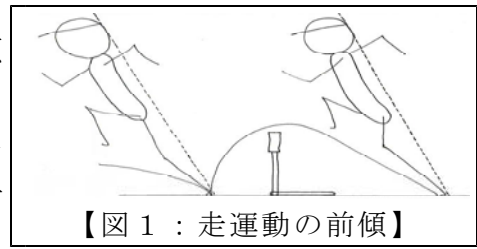
①~④は、P2・表1参照

(3) 具体的な手だて

〔技能習得＝記録向上〕のための学習の流れと評価活動の工夫

ア 中心となる動きとその考え方

ハードル走で中心となる動きは、走運動の前傾を保ちながらハードルを走り越える動き【図1】であるとする。そして、その動きを引き出すために、できるだけ遠くから踏み切ることに取り組ませる。



【図1：走運動の前傾】

イ 学習の流れ

遠くから踏み切ることが習得できるように、まずは、ハードル一台だけで学習を進める。こうすることで、インターバルが無くなり、ハードルをどう越えているかだけに取り組むことができる。ここで得た踏み切り位置が連続して実現可能なインターバルを選択していく。子どもたちは、表1のように第1時から第7時まで段階的にハードルを増やして、学習を進めていく。

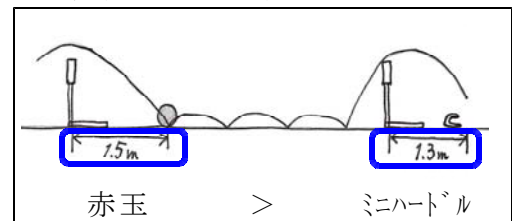
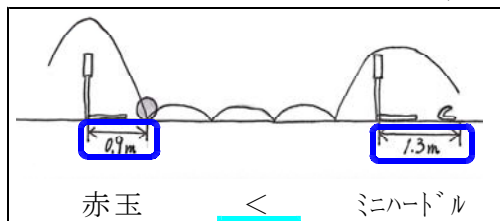
順	H台数	活動	留意点
① 第3時	第1 H	・ 50 m H計測	・ ハードル1台によるタイムロスの確認
③ 第4時	第1・2 H	50 m H計測 (インターバル＝6 m)	・ 第1 Hにはミニハードルを設置 ・ インターバルによるタイムロスの確認
⑤ 第6時	第1～3 H	50 m H計測 (インターバルを選択)	・ 踏み切り位置・インターバルの調整 ・ グループで観察

最適な踏み切り位置

最適なインターバル

- ※1 ・ ミニハードルを段階的に遠ざける。(初回1 m・以降10cmずつ)  
・ 遠すぎると、滞空時間が長くなり、タイムが向上しなくなる。
- ※2 ・ 2台目に対して走者が実際に踏み切った位置に赤玉を置く。

【例】



インターバルを長くする

インターバルを短くする

- ・ インターバルは[0・1・2・3]歩で走る。4歩目以降での踏み切りとなった場合は、インターバルがその子にとって長すぎるということになる。

## ウ 技能の習得が分かりやすい評価




技能を習得できたかを分かりやすくするために、すべての評価はタイムで判断する。これは、自身の50m走タイムと50mHタイムを比較することにより、「できた」「よくなった」を判断するものである。こうすることで、子ども同士でも分かりやすい評価になると考える。また、これまで研究されてきたもの（藤田・池田氏の先行研究のデータ）で、ハードル1台あたり、0.3秒のロスがあるといわれている。そこで、表2のように、 $50\text{m走タイム} + (0.3 \times \text{台数})$ で走ることができているかどうかをもとに、評価していくことにする。

また、ハードルの台数によって、評価の項目が変わり、遠くから踏み切ることをもとに、リズムカルにハードルを走り越えることを目指すようにさせる。

[ハードル1台につき+0.3秒のロスを基準にする]

表2 評価の項目	1 遠くから踏み切ることができる		2 最適なインターバルを選ぶことができる		3 リズムカルにハードルを連続して走り越えることができる	
	台数	1台	2台	3台	4台	5台
◎(台数×0.3秒以内)		+0.3秒以内	+0.6秒以内	+0.9秒以内	+1.2秒以内	+1.5秒以内
○(台数×0.5秒以内)		+0.5秒以内	+1.0秒以内	+1.5秒以内	+2.0秒以内	+2.5秒以内
△(台数×0.5秒超)		+0.5秒超	+1.0秒超	+1.5秒超	+2.0秒超	+2.5秒超

### 技能習得が不十分な場合の教師支援

1では、	第1ハードルの手前で失速していないかな？	
<ul style="list-style-type: none"> <li>第1ハードルまでを全力で走ることの確認</li> <li>ミニハードル位置の変更</li> </ul>	ミニハードルの位置が遠すぎるのかもしれないね。	
2では、	2台目の踏み切り位置が近すぎるね。インターバルを長くしよう。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>インターバルの再選択</li> <li>インターバルの歩数確認</li> </ul>	4歩目で踏み切っているね。インターバルを短くしよう。	
3では、	第5ハードルが遠く感じたなら、インターバルを短くしてみよう。	
<ul style="list-style-type: none"> <li>インターバルの再選択</li> <li>各ハードルに赤玉を設置</li> </ul>	踏み切りたい位置の横に、赤玉を置いてみるといいよ。	

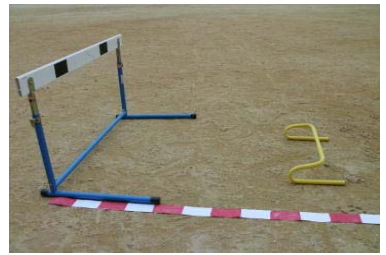
### 3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

#### (1) 子どもの活動の様子

ハードル1台（第3時） 【最適な踏み切り位置を探す】

できるだけ遠くから踏み切るために、ミニハードルの位置を少しずつ遠ざけてタイムを計測させた。計測の結果は、表3のようになり、ミニハードルの位置を少しずつ遠ざけることでのタイムの変化から、自分の最適な踏み切り位置を探していった。

ミニハードルの配置






A児のように走力のある児童は、遠くにするほどタイムがよくなっていった。そして、B児のように、遠すぎるとタイムが落ちるので、一番速いタイムが分かりやすかった。また、C児のように、踏み切り位置 1.0 mでもタイム向上が見られないときは、ミニハードルを近づけていき、最適な踏み切り位置を探していった。

このように、子どもたちは、一番速いタイムが出たときを自分に合った最適な踏み切り位置ととらえていった。

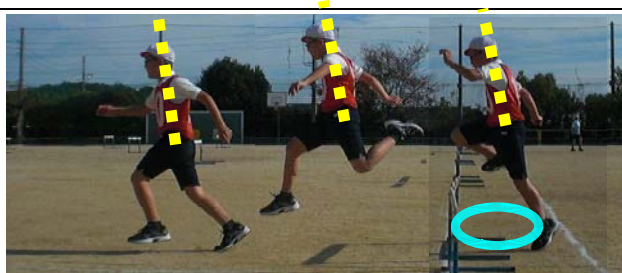
50m走タイムとの比較では、表4のようになり、3人ともハードル1台あたり[+0.3秒]に近い数値を記録した。また、写真のように、ミニハードル設置前と後では、上体の前傾でも多くの子どもたちに変化が見られた。

50m走タイムとの比較では、表4のようになり、3人ともハードル1台あたり[+0.3秒]に近い数値を記録した。また、写真のように、ミニハードル設置前と後では、上体の前傾でも多くの子どもたちに変化が見られた。

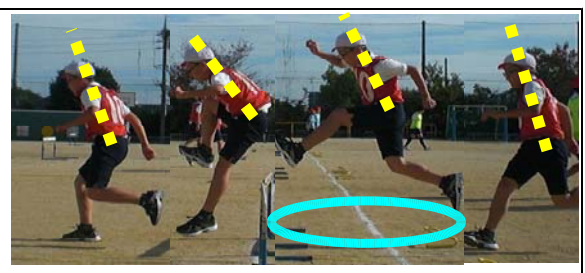
表 3	A児 	B児 	C児 	
50mH (1台)	遠くにするほど速くなるぞ。	1.1mが一番速いな。	1.0mでは速いのかな。	
ミニハードル未設置	8.8秒	10.1秒	11.2秒	
+ ミニ ハードル	1回目	9.6秒 (1.0m)	11.3秒 (1.0m)	
	2回目	8.5秒 (1.1m)	適 9.4秒 (1.1m)	
	3回目	8.5秒 (1.2m)	9.5秒 (1.2m)	適 10.5秒 (0.9m)
	4回目	適 8.4秒 (1.3m)	9.6秒 (1.3m)	10.9秒 (0.8m)

( ) 内はミニH位置

表 4	A児	B児	C児
50mH (1台)	8.4秒	9.4秒	10.5秒
50m走	8.2秒	9.1秒	10.0秒
1台によるロス	0.2秒	0.3秒	0.5秒
評価	◎	◎	○



【ミニハードル設置前】(B児：10.1秒)








【ミニハードル設置後前】(B児：9.4秒)

ハードル2台 (第5時)

【最適なインターバルを探す】

子どもたちが見つけた最適な踏み切り位置をもとに、連続してハードルをできるだけ遠くから踏み切って越えていくことが可能となるインターバルをグループで探らせた。

活動の手順	活動の様子 (C児の場合)
○ 1台目にミニハードルを設置する。	○ 前時までにつかんだ自分の最適な踏み切り位置に、ミニハードルを設置してもらった。 
○ 2台目への踏み切り位置を観察する。	○ グループの仲間がハードル横から観察し、踏み切った位置に赤玉を置いた。 
○ 2台目と赤玉の距離を計る。	○ 平ゴムメジャーを利用し、踏み切り位置からハードルまでの距離を計った。 
○ 適切なインターバルかどうかを判断する。	○ 最適な踏み切り位置と2台目の踏み切り位置を比べ、インターバルを短くするか長くするかをグループで考えた。 
○ インターバルを変えて走る。	○ [50 m走タイム + 0.6 秒]以内を目指して、計測・観察を繰り返した。 



赤玉 > ミニハードル だから…

ハードル2台を設置したこの時間の50mHの計測では、A児(上位)・B児(中位)・C児(下位)のベストタイムとインターバルは、表4のようになった。ミニハードルの位置と赤玉の位置との関係からインターバルを選択し直すことで、最適な踏み切り位置で連続してハードルを越えていくことができるようになっていった。また、50m走タイムとの比較では、表5のようになり、3人ともハードル1台あたり[+ 0.3 秒]に近い数値を記録した。

表4




		 A児	 B児	 C児
50mH(2台)				
インターバル	タイム	7.0m   8.5秒	6.5m   9.6秒	5.0m   10.8秒
赤玉	ミニH	1.4m   1.3m	1.2m   1.1m	1.0m   0.9m

表5

	A児	B児	C児
50mH(2台)	8.5秒	9.6秒	10.8秒
50m走	8.2秒	9.1秒	10.0秒
1台によるロス	0.15秒	0.25秒	0.4秒
評価	◎	◎	○

## (2) 結果と考察

第3時(第1ハードルのみ)、ハードルの手前1mにミニハードルを置いただけで、33人中19人のタイムがよくなっている。その後、最適な踏み切り位置を見つけさせることで、ミニハードル設置前よりタイムがよくなった人数は33人中28人となった。また、50mH(1台)のクラス平均タイムは表6のように変容しており、できるだけ遠くから踏み切ることは、タイム短縮に有効だといえる。そして、「中心となる動き」として位置づけた走運動の前傾を保ちながらハードルを走り越える動きが、多くの子どもに見られた。「中心となる動き」が身に付いていったB児は、このことを図1のように語っている。

表 6

ミニハードルの有無によるタイムの比較  
※50mH(1台) 【秒】

ミニH	無	有(1m)	有(選択)
クラス平均	10.11	9.92	9.79

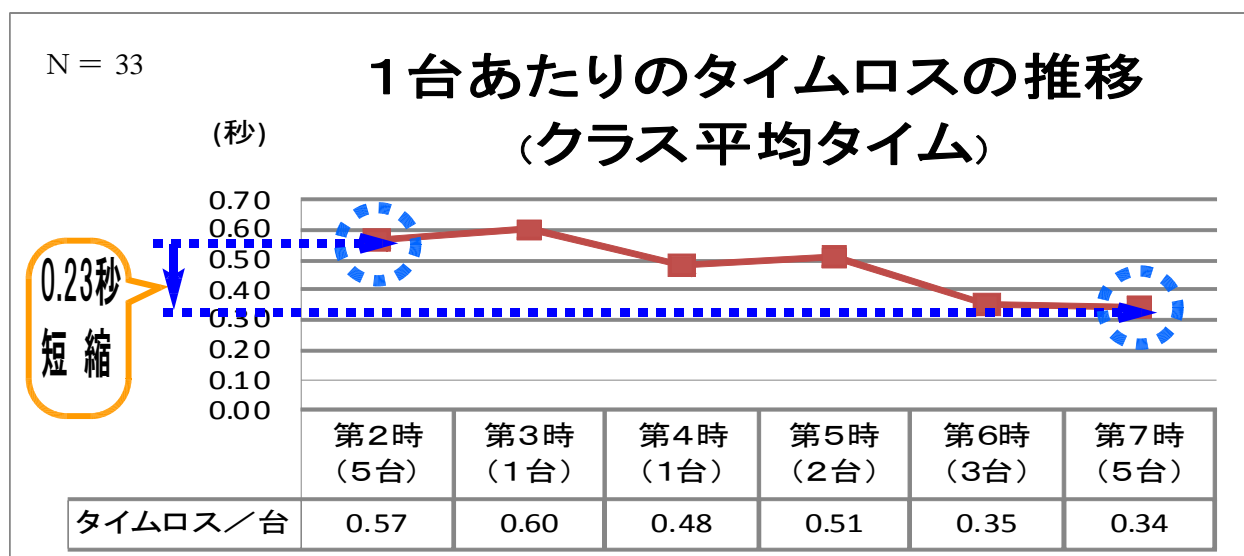
【図1】

B児

遠くから踏み切ると、ハードルを越えた後が走りやすくなった。



クラス平均タイムの推移は下のグラフのようになった。最適な踏み切り位置を探し終えた第4時には、1台あたりのタイムロスが0.48秒と約0.1秒の短縮ができており、最大で0.6秒の短縮に成功した子どももいた。また、最適なインターバルを探した第5時以降には、タイムロスのクラス平均は0.3秒台となり、多くの子どもはハードルが増えていっても、順にタイムを短縮させることができた。これらのことから、遠くから踏み切ることを焦点化した学習の流れは、[技能習得=記録向上]に有効だったと考える。



## 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。

身に付けさせたい動きを明確にし、順を追って学習を進めることで、技能習得がしやすくなり、記録も向上した。また、タイムをもとに評価を行ったことで、達成度が明確になり、わずかな伸びでも「できた」「よくなった」を実感しやすくなった。こうした体験から、目標をもち、進んで運動に取り組む子どもの姿が増えた。しかし、単元前半では、ハードルを越えること自体に恐怖心をもち、活動が停滞しがちな子どもの姿が見られた。今後は、特に下位の子どもがもつ恐怖心を緩和するための声かけや教具を工夫することで、さらに進んで運動に取り組む子どもが育つ授業づくりに向けて努力したい。