

技能の向上を目指す体育学習

名古屋市立一柳中学校

水野 実

1 この実践を通して、どんな子どもに育てたいか。

私は、生徒がいろいろな運動に出会ったとき、「どのように体を動かすと上手くできるようになるのか？」と考えながら取り組むことができる生徒を育てたい。

生徒が運動に取り組むとき、考えながら取り組むことができる姿を引き出すためには、正確な技術ポイントをどれだけ身に付けているかを明確に把握させていくことが必要である。

把握した技術ポイントをもとに、さらに身に付けさせたい技術ポイントに気付かせることができる発問を投げ掛け、「どのようにすれば良いか」を考えさせる。そして、考えたことをもとに動きを試行錯誤しながら取り組むことで、「この動きが良いぞ！」と正確な技術ポイントに気付くことができるようにしたい。

また、正確な技術ポイントがどれだけ身に付いているかを自分自身で確認することは容易ではない。そこで、仲間と互いの動きを見合い、正確な技術ポイントを身に付けるためには、どこをどのように修正すると良いかを互いに考え合えることができるような練習の場を設定する。そして、仲間と互いに考え合ったことをもとに試行錯誤しながら、正確な技術ポイントを身に付け、技能を向上させていきたい。

以上のことから、次の2点に重点をおいて実践に取り組んだ。

- 身に付けさせたい技術ポイントに気付かせる支援の工夫
- 運動技能を向上させる練習の場の工夫

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 2年生男子(122人)・陸上競技(ハードル走)

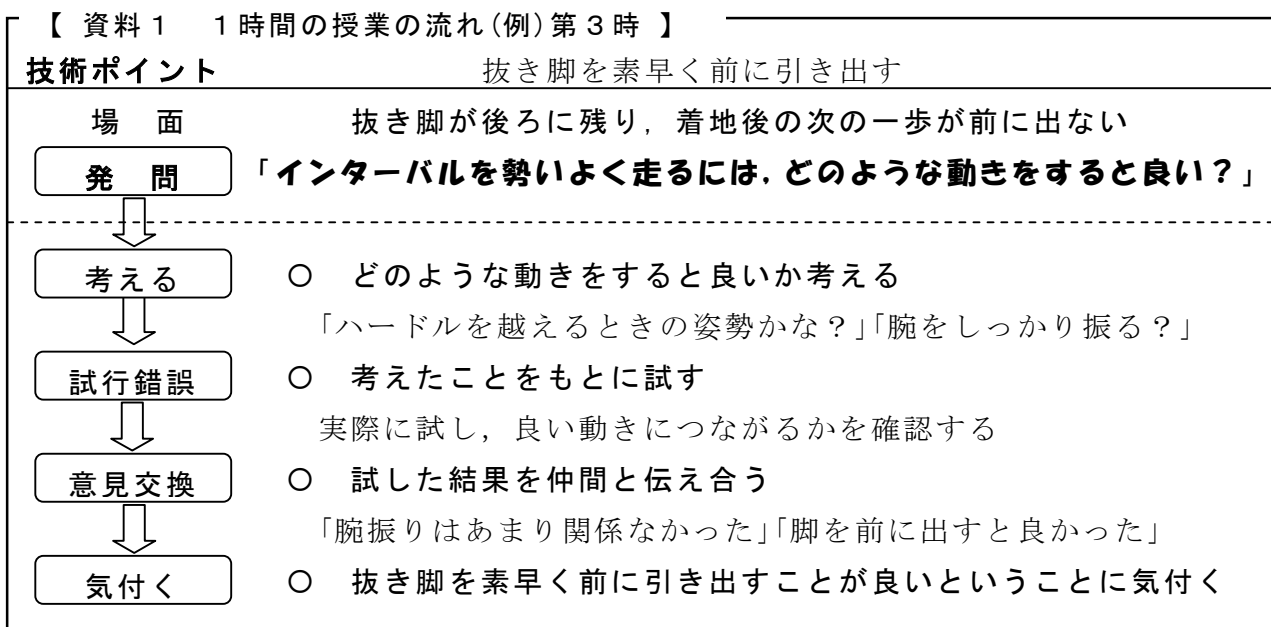
(2) 指導計画(6時間完了)

時間	1	2	3	4	5	6
10	40m走・40mハードル タイム測定	ピッチを速くしてインターバルを走る	抜き足を素早く前に引き出す	遠くから踏み切り、勢いよくハードルを越す	インターバルを3歩で速く走る時のリズムをつかむ	記録会
20		発問 「ピッチ走法とストライド走法では、どちらが勢いよくハードルを越せるか？」	発問 「インターバルを勢いよく走るには、どのような動きをすると良い？」	発問 「フラフープの中から踏み切ると外から踏み切るとはどちらが速く走れるか？」		
30						
40						
本時の授業の振り返り、次時の課題提起						

(3) 具体的な手だて

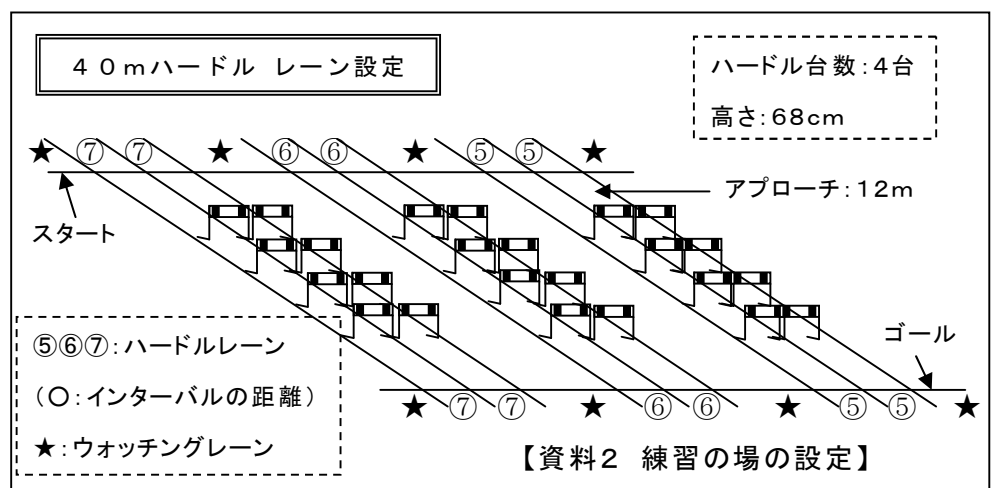
ア 身に付けさせたい技術ポイントに気付かせる支援の工夫

ハードル走において、どの生徒も必ず「インターバルを全て3歩で走る」こととする。どの生徒も必ずインターバルを全て3歩で走り、より速くゴールまで走り切れるようにするために、「ピッチを速くして走る」、「抜き足を素早く前に引き出す」、「遠くから踏み切る」の3点を気付かせる。そして、これらの技術ポイントから毎時1点に焦点を絞り、身に付けるためにどのようにしたらよいか考えさせ、試行錯誤する中で身に付ける技術ポイントに気付くことができるよう、次のような流れで支援を行った。



イ 運動技能を向上させる練習の場の工夫

運動技能を向上させるために、資料2のように、「ハードルレーン」と「ウォッチングレーン」の2種類のレーンを練習の場として設定した。ハードルレーンには5m・6m・7mの3種類の距離のインターバルをそれぞれ2コース設置し、2人が同時に練習することができるようにする。そして、技術ポイントが身に付いている生徒とそうでない生徒が横に並んで同時に走り、その様子をウォッチングレーンから観察し見比べることができるようにする。また、ウォッチングレーンでは、ハードルレーンの近くでグループの仲間の動きを見合う



ことができるようにする。そして、技術ポイントができているかどうかを伝え合うことで動きを修正し、技能を向上させることができるようにする。

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

(1) 身に付けさせたい技術ポイントに気付かせる支援の工夫

ア ピッチを速くしてインターバルを走る（第2時）

ピッチ走法とストライド走法ではどちらが勢いよくハードルを越せるか？

ハードルを越すとき、踏み切る力を強くすることで次のインターバルで勢いのある走りにつなげることができる。強く踏み切るには、ピッチを速くしてインターバルを走ることが大切になってくる。そこで、「ピッチ走法とストライド走法ではどちらが勢いよくハードルを越せるか？」と発問し、走り方について考えさせた。どちらが良いと考えたかを挙手させると、どちらもほぼ同じくらいであった。実際にインターバルを走り、どちらが勢いよくハードルを越せるかを確認した後、再度同じ発問をし、生徒に意見を発表させた。すると、生徒Aは「ストライド走法だと1歩で遠くへ行けるところが良かった。でもあまり勢いはなかった」というストライド走法の良い点とそうでない点について意見を出した。一方、生徒Bは「ピッチ走法の方が速く走れて、ハードルを勢いよく越えられた」というピッチ走法の良い点について意見を出した。そこで、「ピッチ走法で走るとどうして勢いよくハードルを越せるのか？」と発問し、なぜ勢いよくなるかを実際に走って確認させた。その後、生徒に意見を聞くと、生徒Cから「ピッチを意識して走るとしっかり踏み切れるから、勢いよくハードルを越せた」という意見を出した。このように、着目させる内容を絞って発問していくことで、技術ポイントを引き出すことができた。



【資料3 走り方を確かめる生徒】

イ 抜き足を素早く前に引き出す（第3時）

インターバルを勢いよく走るには、どのような動きをすると良い？

前時の授業でハードルを越す様子を見てみると、ハードルを越すときに抜き脚が後ろに残っていたり、前に出るのが遅かったりして、着地後の次の一歩が前に出ないことがあった。そのため、ハードルを越すたびにインターバルを走るスピードが遅くなってしまい、1台目から2台目にかけては3歩で走ることができるが、3台目から4台目にかけては3歩で走れない姿が見られた。

そこで、インターバルを勢いよく走れるようにするために「インターバルを勢いよく走るには、どのような動きをすると良い？」と発問し、どのように動く



【資料4 抜き足を前に出そうとする生徒】

良いか考えさせた。生徒Dは、「ハードルを越えるときの上半身をまっすぐにする」という意見を出し、生徒Eは「腕をしっかり振る」という意見を出した。考えたことをもとに実際に試した後、再度同じ発問をしたが、インターバルの走りにつながるような動きに着目した考えは出てこなかった。そこで、脚の動きに着目することができるよう、「着地した後、スムーズに走る動作に移行するには、体のどの部位を意識して動かすと良さそうか？」と発問した。すると、生徒Fから「速く走るには脚を前にもっていく」といった脚に着目した意見が出てきた。そこで「ハードルを越すときに脚をどのように動かすと良い？」とさらに発問すると、生徒Gから「後ろの脚(抜き脚)を前に出すと着地してからの一歩が前に出せて速く走れそう」という意見が出てきて、抜き脚を素早く前に引き出すという技術ポイントに気付くことができた。



【資料5 抜き脚を前に引き出している生徒】

その後の生徒の走る姿を見ていると、抜き脚を速く動かして前に出そうとしている姿が多く見られた。また、上手に抜き脚を前に引き出すことができるようになった生徒Hからは、「インターバルを走る勢いが出てきたから、今まで走っていたインターバルではつまるところようになった」という感想が聞かれるようになり、技術ポイントが身に付いていることを実感していた。

ウ 遠くから踏み切り、勢いよくハードルを越す（第4時）

フラフープの中で踏み切ると外から踏み切るのではどちらが速く走れるか？

前時に学習した抜き脚を前に出すことを意識しながらハードルを越し、勢いよく走っている生徒の姿が見られる。一方で、抜き脚の動きに集中しすぎるため、ハードルを越すときの勢いがなくなっている姿もみられた。そこで、勢いよくハードルを越し、インターバルの走りにつながるようにするために、「フラフープの中で踏み切ると外から踏み切るのではどちらが速く走れるか？」と発問し、踏み切る位置について考えさせた。



【資料6 フラフープの外を踏み切る様子を見る生徒】

フラフープのどこで踏み切ると良いかを実際に試し、確認した後再度同じ発問をした。すると、フラフープの外で踏み切ると良いという意見が大半であったが、フラフープの中で踏み切ると良かったという意見も出てきた。そこで、それぞれ良かった理由を発表させた。中から踏み切ると良いと考えた生徒Iは、「ハードルの近くで踏み切ってハードルを越えたらすぐに着地できるので、空中にいる時間が短くなるからロスが少なくなる」というハードルを越すときの時間に着目した意見を出した。一方、外から踏み切ると良いと考えた生徒Jは、「ハードルから離れたところから踏み切るとハードルに向かっていけるから走りやすかった」という走りに着目した意見を出した。2つの意見を聞いていた生徒はどち

らが良いのか迷っているようであった。そこで、「どんなところがやりにくかった?」と別の発問をした。すると、生徒Kは「フラフープの中から踏み切ると、上に跳ばないといけないから、走ってきた勢いにブレーキをかけないといけなかった」という意見を出すと、生徒Lが「近くで踏み切ることを繰り返すと、だんだん走る勢いがなくなって3歩で走れなくなった」という走る勢いについて着目した意見を出した。生徒Iはこの意見に納得した様子であった。このことから、良い動き（やりやすかったこと）について考えるだけでなく、良くない動き（やりにくかったこと）について考えることができるような発問をすることで、良い動き方が明確になり、身に付ける技術ポイントに気づき、引き出すことができた。



【資料7 動きについて確認する生徒】

(2) 運動技能を向上させる練習の場の工夫

2人が同時に走り、動きを見比べることで、良い動きとそうでない動きの違いが明確になり、身に付ける動きのイメージをもつことができたり、どの動きがまだできていないかをはっきりさせたりすることができた。また、一緒に走ることで良い動きにつられ、今まで1人で走っているときには感じることはできなかったインターバルを走るリズムやハードルを越す勢いを体感することができた。

第4時のフラフープのどこで踏み切ると良いかを試す場面では、ハードルレーンを走った生徒は走ることで分かったことを、ウォッチングレーンで見ている生徒はハードルを越しインターバルを走っている様子を互いに伝えている姿が見られた。それぞれ伝え合い、それをもとに再び走り、そのときの動きについて何度も考えや意見を伝え、良い動きにしていこうとする姿が見られるようになっていった。また、前時まではハードルの近くのウォッチングレーンに立って動きを観察するグループがほとんどであったが、ハードルレーンを走っている生徒と並走するように走り、良い動きができているかを観察するといった観察の仕方を工夫するグループも出てきた。その中でハードルを越すときに「抜き脚、抜き脚」と意識する動きについて声を掛けたり、「ダッ・ダッ・ダッ・ダーン」とインターバルを走るときのリズムを言いながら走ったりと伝え方を工夫していた。また、はじめのころは観察したことを言葉で伝えるだけであったが、身ぶり手ぶりを交えながら具体的に伝えようとする様子も見られるようになった。



【資料8 ウォッチングレーンから走る様子を見る生徒】



【資料9 並走しながら走る様子を観察する生徒】

毎時間仲間の動きを見合う活動を重ねることで観察の仕方を工夫したり、伝え方が具体的になったりと技能の向上に向けて活発に活動することができた。

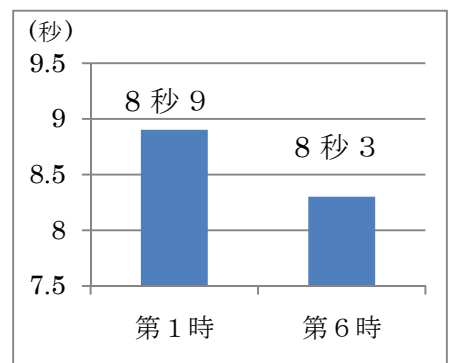
3 実践の結果，どんなことが明らかになったか，また課題は何か。

(1) 身に付けさせたい技術ポイントに気付かせる支援の工夫

生徒が技術ポイントをどれだけ身に付けているかに合わせて身に付けさせたい技術ポイントを精選し，毎時1点に焦点を絞って考えさせる発問をすることで，生徒に「どのようにすれば良いか」と考えさせることができた。これは，考えさせる技術ポイントを毎時1点に焦点を絞ったことで，どの動きに着目すれば良いかが明確になり，1つの動きに集中して取り組むことができたからだと考える。しかし，生徒から様々な面に着目した意見を引き出そうとしたため，発問内容の表現が抽象的になってしまった。そのことで，生徒がどこに着目したり，どう考えたりすればよいか分からなくなってしまい，逆に意見を引き出すことができないことがあった。生徒からは「よく分からないから，とりあえず走ってから考えよう」という発言が聞かれ，この点からも発問が上手くいってないことが分かった。そのため，1つの場面で何度か発問の内容を変え，生徒から意見を引き出さなければならなくなってしまったことが大きな反省となった。今後は，技能分析を進めていく中で身に付けさせたい技術ポイントをより精選させ，発問を系統的に組み立てていきたい。そして，生徒が何に着目して考えればよいか分かりやすい発問となるよう発問内容の検討を進めていき，生徒から多くの考えを引き出せるようにしていきたい。

(2) 運動技能を向上させる練習の場の工夫

ハードルレーンの横にウォッチングレーンを設定したことで，仲間の動きをしっかり観察し，技術ポイントがどれだけ身に付いているかを伝えたり，技術ポイントを身に付けるためにどのようにするかを考えたりする姿が多くの場面で見られるようになった。また，同じ距離のインターバルを2コース横に並べたことで，2人が同時に走り動きを見比べることで，身に付ける動きのイメージをもつことができるようになった。さらに，2人で競走する様子も見られるようになり，身に付けた技術ポイントが競走する中でどれだけ発揮できるかを確かめようとしていた。その結果，第6時にはほとんどの生徒がインターバルを全て3歩で走れるようになり，40mハードルのタイムが第1時より0秒6速い8秒3で走れるようになった。(資料10)一方で，抜き足の動きについては，ハードルを越すときに抜き脚が後ろに残らず，前に出せるようになってきた。しかし，素早く前に引き出し，走りにつなげることができた生徒は半数にとどまってしまった。抜き脚を前に素早く引き出す技術ポイントを身に付けることができなかったことが，インターバルを3歩で勢い良く走れなかったことにつながってしまったと考え，反省点となった。今後はドリル練習など部分練習が行える場を工夫し，技能を向上させることができるようにしていきたい。



【資料10 40mハードルのタイムの変化】