

仲間とともに学び合う体育学習

名古屋市立前津中学校 平井浩司

1 この実践を通して、どんな子どもを育てたいか。

私は、生涯にわたり自ら進んで運動に取り組むことができる生徒を育成したい。

このような態度を身に付けるためには、中学校期に仲間とともに多くの運動に触れ、ともに成功体験を味わったり、認め合ったり、励まし合ったりする経験をすることで、「運動が好きだ」「運動がしたい」という思いをもたせることが必要である。

本校2年生は、運動に対してとても強い関心を示し、好奇心も旺盛である。また、運動に取り組む態度もよく、自ら進んで準備や片付けなどにも取り組むことができる。しかし、技能ポイントを見つけ出したり、見つけた技能ポイントを仲間と教え合ったりして、仲間と協力して技能を向上しようとする場面が少ない。

そこで私は、生徒が技能を習得するために、技能ポイントを理解しその知識を生かして、互いの動きを見合う中でアドバイスしたり、励まし合ったりして、仲間と学び合いながら運動に取り組ませたい。

仲間の動きを見て、課題を発見することは、仲間の技能向上に役立つのはもちろん、よい動きを理解する必要があるため、自らの技能向上にも役立つ。そして技能が向上したときには、互いに喜びを感じることができる。

そして、仲間との学び合いを通じて、運動の楽しさや喜び、達成感を味わわせ、生涯にわたって運動に親しむ態度を身に付けさせたい。

以上の考えから、次の2点を踏まえた指導が有効であると考え、実践に取り組むことにする。

- 段階的な練習方法の工夫
- 学び合う場面設定の工夫

2 授業をどのように計画し、実践しようとしたか。

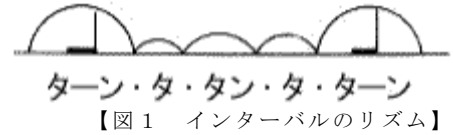
- (1) 対象学年・領域（教材） 2年生男女（85人）・陸上競技（ハードル走）
- (2) 指導計画（6時間完了）

時間	1	2	3	4	5	6
	オリエンテーション	・ハードル準備 ・あいさつ ・準備運動				
15	・準備運動の確認	インターバルランニングの練習			通し練習	記録会
30	・準備片付け方法の確認		・ミニハードル走	ハードリング(抜き足動作)練習		
45	・約束事の確認	・倒しハードル走	・歩きハードル	学び合い学習		
	・授業の進め方の確認		・1歩ハードル			
		・学習のまとめ				

(3) 具体的な手だて

私は、ハードル走の中心となる動きを、インターバルランニング（ハードル間のインターバルの走り）における3歩のストライドパターンと、ハードリングでの抜き足動作の2点と考えている。

また、インターバルランニングでは、3歩のリズムで右の図1のような「ターン・タ・タン・タ・ターン」という2歩目の歩幅が1歩目や3歩目と比べると、若干伸びたリズムととらえ、インターバルランニングができるようにする。



ハードリングでは、抜き足をスムーズに体の横に開き、その後、ハードルを越えるとともに胸に引きつける動作ができるようにする。

《ハードル走の中心となる動き》

- ① インターバルランニングにおける3歩のストライドパターン
- ② ハードリングでの抜き足動作

仲間との学び合いを通じて、運動の楽しさや喜び、達成感を味わわせるために、単元前半で中心となる動きを提示し練習に取り組みさせる中で、技能向上のためにどのポイントを意識することが大切であるかということを理解させる。また、その技能ポイントの段階的な練習方法を提示し、どのような過程で技能を身に付けていくことができるかを理解させる。

そして単元の後半には、前半で身に付けた知識や技能を生かし学び合いが活性化するために、見る視点や部位を明確にした中で、仲間と動きを見合う場を設定し、できるようになったことを互いに認め合い、喜び合えるようにする。

ア 段階的な学習方法の工夫

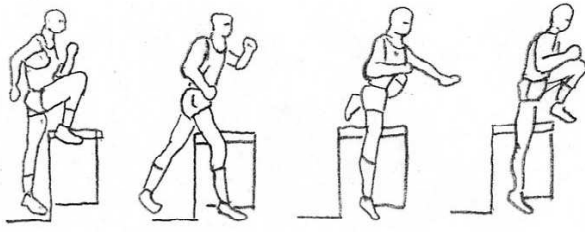
本実践では、50 mハードル走で、スタートから第1ハードルまでを10 mに設定し、全部で5台のハードルとした。インターバルは5 mから9 mの50 cm間隔の全9コースを用意し、男子は高さ68 cm、女子は60 cmとした。

(ア) インターバルランニングでの3歩のストライドパターンの習得

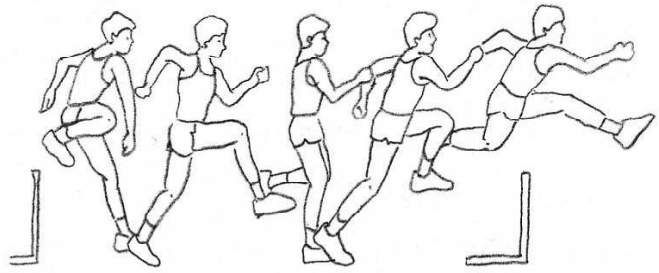
インターバルの2歩目が1歩目、3歩目と比較して若干伸びたリズムで走れるよう、第1段階ではミニハードル走（高さ約15 cm）を行い、第2段階では倒しハードル走（高さ約40 cm）を行う。また、どちらの段階でも、スピードを高めてインターバルランニングができるよう、より広いインターバルで行えるようにさせる。

(イ) ハードリングでの抜き足動作の習得

効果的な抜き足動作ができるよう、次の図2・3のように、第1段階ではゆっくりした動作の中で、抜き足の正しい動きを身に付けるため、歩きハードルを行い、第2段階では、連続したハードリングの中で、素早い抜き足の動きを身に付けるため、一歩ハードルを行う。



【図2 歩きハードル】



【図3 一歩ハードル】

イ 学び合う場面設定の工夫

単元後半にインターバルランニングの3歩のストライドパターンとハードリングの抜き足動作についての学び合い活動を行う。それぞれどれぐらい技能が身に付いているかを、4段階で評価する。

ストライドパターンの学び合いでは、ペアで動きを見合い、「ターン・タ・タン・タ・ターン」という、2歩目の歩幅が伸びたインターバルランニングの様子を、リズムでペアに伝えさせ、学び合い学習を行う。

ハードリングの抜き足動作の学び合いでは、前からと左右の3方向から動きを観察し、技能ポイントを示したアドバイスカードと見比べ、どのような動きになっているのかを評価する。

3 実践をどんな内容で行い、子どもはどう変容したか。

(1) 段階的な学習方法の工夫

右の写真1, 2はインターバルランニングの練習の様子で、ミニハードル走と倒しハードル走である。

インターバルランニングでは、はじめは3歩で走ることができず、うまくできない生徒も見られたが、「毎回同じ足で踏み切る」ことや、仲間に「1・2・3」と数えてもらうことで、3歩でインターバルを走ることができるようになった。

また、2歩目が若干伸びるストライドパターンでは、はじめはインターバルの狭い場所で「ターン・タ・タン・タ・ターン」のリズムを確認し身に付けていった。

生徒はより広いインターバルにチャレンジしようと、「次は、8mのインターバルをやってみる」「4台目までは越えられたけど、あと1台越えれなかった。」「かなり余裕があるから、もう少し広いインターバルでやろう。」などの声が聞かれた。2歩目でしっかり地面を押し、加速するイージをもって行うように声かけをし、徐々に広いインターバルでできるようになっていった。



【写真1 ミニハードル走】



【写真2 倒しハードル走】

右の写真3，4はハードリングの練習の様子で歩きハードルと一歩ハードルである。

歩きハードルでは，抜き足動作を意識し，横に開いた後，しっかりと胸に引きつける動作を繰り返し取り組む中で，はじめは抜き足が胸に引きつけられなかったり，膝角度が広がってしまい，スムーズに膝が前方に引き出されない生徒が見られたりしたが，正しい動作ができている仲間や，動きの図を見る中で，徐々に正しい動きを身に付けていった。

一歩ハードルでは，歩きハードルで身に付けた動きが，なかなかできない生徒が見られたが，繰り返し練習に取り組むことと，歩きハードルにもどり正しい動きを再確認することで，リズムカルにハードリングを行い，正しい抜き足動作を身に付けていった。



[写真3 歩きハードル]



[写真4 一歩ハードル]

(2) 学び合う場面設定の工夫

右の写真5は学び合い学習に取り組んでいる様子である。

中心となる動きを2点に絞ったことで，具体的にアドバイスをする姿が見られた。

インターバルランニングでは，手をたたいたり，「1・2・3」などの言葉でリズムを表現し，仲間と確認し合い，ストライドパターンを身に付けていった。

抜き足動作では，体を使い動きを表現する姿や，技能ポイントを示した図を参考に，「もっとこうした方がいい。」「今はこんな感じになっているよ」などの声かけが見られた。



[写真5 学び合い学習の様子]

また，4段階に評価し合った結果，わずかな技能の伸びも実感することができた。そして，学び合いのできるようになったときには，ともに喜び合う姿が見られた。

また，なかなかうまく上達が見られない生徒も，仲間に励まされ繰り返し努力する姿が見られた。

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。

段階的な学習に取り組んだ結果，技能向上のためのポイントを理解し，練習に取り組むことができた。学び合いの場面でも，身に付けた技能と知識を生かした，効果的で具体的な学び合いが行われた。そして，できるようになったときには，互いに喜び合う姿が見られた。また，多くの生徒の動きが向上し，記録の向上につながった。

しかし，身に付けた知識をうまく仲間に伝えられない生徒も見られた。学習カードや，アドバイスの具体例などを示すなどの方法を工夫する必要があると感じた。

また，技能上達のために，より効果的な学び合い行われるよう，技能ポイントの分析や，学習方法のさらなる工夫や改善を追求していく必要があると感じた。