

・走・跳の運動、陸上競技「走る」（平成21年度の取り組みより）

- 1 . 小学校（平川）

授業者：平川 謙 学習者：小学校1部3年39名（男子20名・女子19名）

1 . 本校における「走・跳の運動」の概要と本時の教材

今回のテーマである「速く走る動作の習得」という文言からは、動作習得のためのドリル運動を繰り返すような活動がイメージされやすい。小学校の授業で扱う活動であれば、運動そのものが面白い、仲間と一緒に楽しむことができる、競争や勝負を楽しむことができる、自分の伸びを実感できる等、子どもにとっての意味づけが活動そのものに欲しいところである。このための工夫が小学校体育授業で最も大切にしているところの教材化というものであると捉えている。

「おりかえしの運動」は本研究会の場でも、小学校から幾度も提案をしてきた。その理由は、小学校体育の体づくり、感覚づくりが未分化の中で行われているということが一つ挙げられる。

「手足走り」を例に挙げれば、腕指示感覚、逆さ感覚を養い器械運動につながる運動であるということの他に、“くまさんのようにあるく”「くまあるき（走り）」という模倣の要素も入る。また、手足の動きを協調させ意図的に素早く動かすということは、走能力を高めることにもつながる可能性も十分に考えられる。おりかえしの運動の中で頻繁に扱われる運動の中では、ケンケン、スキップ、大また走などが、直接的に走運動の感覚を養うことになる。これも、「ケンケン・パー」とすれば、とび箱運動の「予備踏み切り - 両足踏み切り」の感覚づくりになるし、スキップもマット運動のホップ動作にもつながる。走動作の習得のみをねらっているのではなく、脚部・体幹部の筋肉への刺激、意図的に動ける体づくり、動きづくりに重きを置いていると言ってよい。

一方「かけっこ入れかえ戦」は子どもの競争心を大いに刺激する、あるいは利用する教材である。一定距離を走力が同じくらいの仲間と一っしょに競走するのである。そして、競走の結果の順位によって競走する仲間を入れかえていく。このことで勝つか負けるかわからない勝負のドキドキ、ハラハラをいつも感じて走ることになる。また勝負に勝って、一つ上の組に上がりたいという気持ちも持って取り組む子どもがほとんどである。本気で競走し、本気で走る場を与え、繰り返し経験することに大きな意味があると考えている。

2 . 活動計画

(1) おりかえしの運動 20分×10回程度

(2) かけっこ入れかえ戦 20分×6回程度

3 . 公開授業概要

いつもと違う授業会場ながら子どもたちは活発な活動を見せた。

おりかえしの運動では、教師の態度評価に呼応して走り終わった子から早く整列するところまで意図的に取り組んだ。小学校では様々な動きを扱い、走・跳につなげていくことを理解していただいたと思う。

かけっこ入れかえ戦は、競走が子どもの意欲を引き出すのに有効であることが確認できた。勝つか負けるか分からない、ドキドキ・ハラハラの競走は力を出し切る原動力になると言える。

どちらの教材も簡単な準備で取り組める。多くの現場で実践していただきたい。

（平川 謙）

- 2 . 中学校 (長岡)

授業者：長岡 樹 学習者：中学校 2 年 3 組男女 41 名 (男子 21 名・女子 20 名)

1 . 本単元の概要

走ることは、人間にとって最も基本的な運動形態であって、ある時期から誰でも自然にできるようになっている。この誰でも走れるものを、どうしたら“速く走れる”のかということ、速く走るための体力や動作を身に付けなければならない。しかし、授業において、体力を高める学習内容が中心となれば、それは体力づくりの授業であって、速く走る技を学ぶ活動ではない。速く走るためには、速く走る動作ポイントを理解し、今持っている体力を効率よく発揮するための技能学習が必要であると考えられる。

その“速く走る”ことに対して、中学生くらいから「速く走ることは才能や素質であり、学習によって左右されるものではない」という思いを抱き始めることが多いと感じられる。レポートやカードの感想において、学習前に感じていたことを書かせると、そういったものが多く見受けられる。中学生くらいから全力発揮で走る機会が減少していくことは否めない。全力で走る機会を保証しなければならない。

そこで、授業では、理論的に理解することと身体を通して理解することを分離するのではなく、理論的、歴史・文化的な認識に裏打ちされた技能の向上を目指すことで、生徒の興味や関心を引き寄せ、意欲的に活動させたい。データを活用し、具体的な形に表れる目標が見えてくることで、活動に取り組みやすいと考える。そして、学習課題の発見や解決に向けて取り組ませることで理解を深めさせ、思考させながら教材に挑戦させたい。さらに、義務教育の最終段階である中学校が、速く走ることを目的とした学習をする最後の機会となるかもしれない。そういったことを視野に入れつつ、学習内容を考える必要もあるだろう。そして、純粋に“速く走りたい”という人間が本能的に持っている気持ちに込めていく必要がある。

2 . 単元目標

- (1) 全力疾走とは何かを考えて、そのために必要な要素(スタートで集中すること、身体の動かし方)を心と身体で理解し、自己の記録を向上することや他人と競い合う喜びを味わうこと。
- (2) 理論的な側面と関連して理解を深め、課題の発見や解決に向けて思考しながら挑戦する。
- (3) 全身を使って、全力でたくさん走り、たくましい身体をつくること。
- (4) ルールやマナーを理解し、仲間と協力して、お互いに支え合いながら、技能を高めていくことができる。

3 . 単元計画 (6 時間)

- (1) オリエンテーション (単元目標、活動計画、学習規律、評価 etc.)
- (2) 50m 測定、スピード曲線
- (2) 基本の姿勢、スタート (3) 陸上競技短距離走とは (映像観賞) 速く走るための走り方
- (4) スタート、フォーム (5) 課題解決に向けた方法を学ぶ (スタート、最高速度アップ・維持)
- (6) 課題別学習、50m 測定

4 . 公開授業の概要

今回の公開授業は、本研究会のテーマに合っている教材をより色濃くさせる内容とした。単元計画の 3 回目から 5 回目までの教材をピックアップしたものであり、完全なる 1 時間の再現授業ではなかった。本単元は、4 月中旬から 5 月中旬にかけて行われており、かなり時間が経っていた。しかし、当日は、生徒は自分の課題を思い出して、動きをお互いに確認し、より速く走るための動作の習得を目指して、よく動いていたと思われる。また、学習内容として、一度行っていただけ、生徒に気づかせ、課題を新しく発見させて、それを追求させるような授業内容にはできなかった。この再現授業のあり方については、今後検討していく必要がある。

(長岡樹)

- 3 . 高校 (征矢)

授業者：征矢範子 学習者：高校2年1・2組男子42名

1 . 本単元の概要

誰もが速く走るための技術を学べば、走り方を改善し、今より速く走れるはずだが、それを体育の授業で取り上げることは少ない。しかし、生徒たちの多くは「速く走れるようになりたい」という欲求を持っている。走る動作は腕と足を左右交互に繰り返し動かすだけの単純な運動だが、それゆえにその技術は、理解して意識するかどうかで大きく変化することができ、様々な運動に共通するため、学ぶ価値は大きい。

短距離走というよりも、「走る」という単純ではあるが非常に重要な動作を取り上げ、より速く走るためにはどうすればよいのか、効率のよい正しいフォームとはどのような動作なのか、など、生徒たちが「速く走れるようになりたい」と思う授業づくりを目指し、「速く走る」という身体能力の向上を目標とした。

2 . 単元目標

速く走りたいと思わせる

中学・高校生になると憧れが芽生える時期である。映像を見て、技術を学び、自分も速く走れるようになれるのではないかと期待させる。

どうやったら速く走れるのかを学習する

速い人は何が違うのか、速く走るにはどうすればよいのか、理論を示し興味を持たせる。

練習を意欲的に取り組ませる

ちょっと難しいことがわかる、難しいけど練習すれば出来ることを経験させる。

自分がどう動いているのか感じさせる

教師の説明と自分の動作のイメージが一致しているのか、考えさせる。人の動きを観察することで自分と比較し、自分の動きを振り返ることができる。

3 . 教材

走る動作の理解

速い人はどうやって走っているのか、映像やスティックピクチャーを見て理解する。基本の姿勢や腕振り、効率のよい足の動きをゆっくりとした走り「流し」の中で意識していく。

走法のドリル

ももを地面と平行まで上げる、踵をお尻に引きつけるなど、走りの一部分を強調する「ドリル」を、ミニハードルなどを用いて繰り返し練習する。

マーカー走

ストライドとピッチを理解し、マーカーの規制に合わせて走ってみる

相互チェック

規制がなくても、自分の意識する効率のよいフォームができているか、お互いに走りをチェックする。

4 . 公開授業の概要

マーカーに合わせて意識的に足を速く動かす、歩幅を大きくする練習を行った後、道具を用いずに、50mを2本走り、お互いのフォームをチェックした。高校生になると、規制となるマーカーやミニハードルといった道具を用いなくても、自分の動きを意識的に変化させたり、教員の言葉を動きに反映させることができるようになる。お互いの走りを見ることで、観察者から走者へのフィードバックや、観察者とその反省を自分の走りに生かすことを目的とし、授業をおこなった。

(征矢範子)