

Ⅹ. 投げる動作の習得に向けての授業づくり（平成 25 年度の取り組みより）

Ⅹ－１. 小学校（平川）

授業者：平川 謙 学習者：小学校 1 部 1 年 40 名（男子 20 名・女子 20 名）

1. 小学校期の「投げる」運動の考え方

投動作の習得には経験値を高めることが必須であり、個人差、性差もその違いに起因するところが大きい。小学校ではこの差を小さくするため、特に低学年において投捕の経験値を高めることをねらいとした教材を取り扱う。運動中は当然技能低位の児童に注目し、アドバイス、運動の修正を図っている。また、投動作に特化して意識させる教材は低学年で扱い、その後はボールゲームの中で個々の経験値を高めるような教材を工夫している。

運動のポイントは重要な点を最小限に絞る。それは子どもが意識できて、さらに相互評価できるということを観点にして、以下のようにしている。

1. 利き腕の反対足を前にラインをまたいで目標に対して半身でかまえる
2. 片手、上手投げで投げる
3. 後ろにかまえた足から前の足への重心移動

等である。

教材例としては今回展開した「かべぶつけ」の他、「キャッチボール」、2年生で扱う「はしごドッジボール」「まる（あるいはたまご）ドッジボール」である。

小学校の特徴としては、投と捕を一体として教材化を図っている点が挙げられる。中学年以降のボール運動（ゲーム）を視野に入れれば、投げる・捕る双方扱っておくのが適当である。ボールゲーム中にチームの雰囲気停滞・沈滞するのは、当然捕れるはずのパスのエラーである。技能低位の子は自分のエラーでチャンスがつぶれ、チームの雰囲気が悪くなるのを感じて意欲を低下させることが多い。スポーツテストのデータは投げる力を測っていて、毎年データとして出てくるので社会や学校現場の関心も高いが、捕にも同様に目を向けるべきである。

もう一つの特徴は、多教材と組み合わせた1時間2教材としている点である。「かべぶつけ」を1時間（40分間）続けたのでは、飽きが出て、集中力も低下する。また、40分×3回で終わらせるよりも、20分×6回で約2週間、この教材に触れていた方が技能の習得が進むのは想像に難くない。子どもの実態に合っている授業構成と考えている。

2. 活動計画

かべぶつけ 20分×5回程度 投動作の習得、向上をねらいとする
ポイントは「利き腕の反対足を前にした半身のかまえ」
「片手の上手投げ」の2点とする

3. 公開授業概要

単元1回目を公開。

運動の方法を説明する。壁から3m程度のラインをまたいで半身のかまえをとること、片手の上手投げで投げること、壁に届かせること、跳ね返ってきたボールを捕ること。以上ができて1点とすることを確認。まず10点分を練習させた。一人を除いて壁に届かせることができる。届かない子に個別指導を試みたが、壁に届かせることができないので1m程度前のラインから投げさせ、壁を見るようにアドバイスした。そこからは届くことを確認。スムーズに得点を続ける子をお手本に、ねらう高さを考えさせた。その後1分間で何点取れるかに挑戦。最高で27点。次回の授業で全員のデータを記録する予定でいる。

Ⅸ－２．中学校（長岡）

授業者：長岡 樹 学習者：中学校 1 年 3 組男女 38 名（男子 18 名・女子 20 名）

単元名：いろいろなものを投げる

1. 本単元の概要

（１）投能力向上にむけて

四足歩行から二足歩行へと進化した我々人間は、その特長である“物を投げる”という運動能力を授かった。それは、人間が他の動物とは異なる唯一できる特殊な能力であるといえる。その投げる動作ができることによって、肘を高く上げたり捻りを伴ったりするなどの類縁のある動作が滑らかにできて、それがスポーツ活動や生活の様々なところに活かされていくと思われる。しかし、生徒の投動作を見てみると、その動作の不自然さを目の当たりにすることが少なくなく、遠くに、またはコントロールよく投げられないと感じることが多い。人間は、科学技術の発展や利便性の向上からくる日常生活での機会の減少など、様々な理由からその運動能力の低下を招いているといえる。その投能力を体育授業で保障していかなければならない状況の中で、中学校保健体育授業において、投げ方を学ぶといった技能向上学習の機会は少ないと考えている。

（２）様々な体験から

テレビで見るハンマー投げをどんなものなのか一度は試してみたいと思ったことがある生徒は恐らく多いであろう。鉄の塊が遠くまで飛んでいく映像を見て、そのほとんどの人が自分がやってみて同じように飛んでいくとは思えないが、でも実際にやってみないとどれくらいアスリートが凄いかも分からない。当たり前のことだが、実際に体験してはじめてハンマー投げの難しさやその危険性、アスリートの凄さが実感できると思われる。しかし、学校・地域・社会におけるスポーツ・体育活動では、安全・施設面で危険なものを身近に取り扱える機会が少ないことも事実である。一歩間違えれば危険になることを、安全面に細心の注意を払いながら経験させることで、安全面に留意しないといけないということを体験を持って理解する必要があると考える。

そこで、安全・施設面を考慮した上で、危険なものに触れて、また体験してみればじめて危険なものが危険なる所以を理解すること、細心の注意を払い安全面に配慮すれば安全にできることを理解することをねらいの一つとして考えている。普段なかなかできない投てきを身近に感じてほしく、また生徒に投げることに對してより興味・関心を抱いてもらいたく、様々な投てき物を用いて体育授業を展開したいと考えている。

2. 単元計画（5 時間）

- （１）単元計画、約束事の確認、課題を見つける バトン・ヴォーテックスボール投げ、投げ方学習①
- （２）投げ方学習②、ヴォーテックスボール投げ
- （３）投げ方学習③、ハンマー・フラフープ投げ
- （４）投げ方学習④、ペットボトル・ターボジャブ投げ
- （５）投げ方学習⑤、測定

3. 公開授業の概要

公開授業では、単元の導入である 1 時間目を行った。ここでは、バトン投げやヴォーテックスボール的投げを通して、近いところ・遠いところに投げる動作の違いに気付かせることや自分の課題を見つけることをねらいとした。授業最後の生徒からの発言にもあったが、近いところを目標けて投げるには手と足が同じだったり動きが小さかったりしても構わない。しかし、遠いところに投げるには体を捻って大きくバックスイングするなど動作の違いがあることを理解させた。教師がすぐに答えを教えるのではなく、体験してみて気付かせるといった授業を展開することができた。

Ⅸ-3. 高等学校（征矢）

授業者：征矢範子 学習者：高校1年生女子39名（3組19名、4組20名）

単元名：投げる動作の習得・ハンドボール

1. 本単元の概要

本単元はハンドボールの授業、全21時間のうち前半6時間にオーバーハンドによる投動作の習得を目指したドリルを継続して行わせた。尾縣ら（2001）が示した投動作の習熟を図るための教材を参考に、ソフトボール大の柔らかいグリーンボールを用い、対人でのキャッチボール形式で行う4つのドリルで反復練習を行うこととした。授業の初めに毎時間意識する具体的なポイントを提示し、生徒には、自分の動きがどのようになっているのか意識させ、教師の声掛けや仲間のアドバイスから、どうしたら動作が改善できるのか探る努力をさせた。50分の授業時間のうち、授業前半をグリーンボールを使ったドリルの時間とし、授業後半にはハンドボールの導入として、ハンドボール2号球を使った動きながらのパス回しなどを並行して練習させた。研究授業当日は、投動作習得のまとめとして、50分グリーンボールを用いて授業を行った。

2. 単元計画

投げる動作の習得を目指した授業（概要）

	1	2	3	4	5	6（研究授業）
10	点呼・ウォーミングアップ・ストレッチ					
30	オリエンテーション	グリーンボールを使った4つのドリル反復練習				
50	ドリル導入	ハンドボールのパス回し練習				投動作 相互チェック

3. 公開授業概要

投げる動作の習得を目指した授業のまとめとなる。これまで練習してきたグリーンボールを使った4つのドリルを復習し、評価カードの投動作チェックポイントで相互評価をしながら、改善点を見つける。相手の動きを観察しアドバイスができることと、自分の動きも分析して改善できることを目標とした。

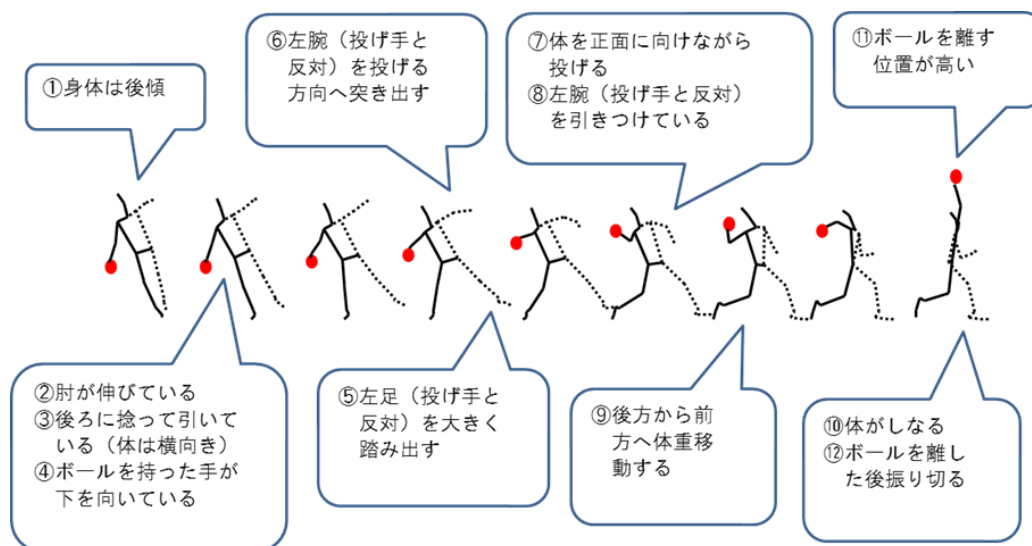


図1 投動作チェックポイント