

豊かな関わりを通して、自己を高め、学び続ける力の育成

～第6学年「ハードル走」の実践より～

鳥取市立宮ノ下小学校 荒川 貴洋

1 研究のテーマについて

鳥取県の体育科では、研究主題を「勢いのある鳥取の体育～はずむ心 豊かな学び 確かな力～」とし、各郡市で研究を積み重ねてきた。それを受け、鳥取市では自発的、自主的に課題の解決に取り組み、生き生きと目を輝かせて運動する勢いのある体育学習を目指している。そのためには、自己、友達、教師、教具、ルールなど、さまざまな関わりが必要となる。どうしたら子ども同士が豊かに関わるができるか、主体的に学ぶためにどのような授業づくりをすればよいかを研究の中心に据え、勢いのある体育学習を目指し、本研究主題を設定した。

今回の発表に向け、陸上運動「ハードル走」の授業研究会を一昨年度より行ってきた。また、鳥取市では他の領域の授業実践及び授業研究会においても、以下に示す研究の視点をもって実践を積み重ねてきた。

2 研究の実際

(1) 単元名 ハードル走

(2) 単元目標

【知識及び技能】

ハードル走の楽しさを味わい、ハードルの走り越し方を理解するとともに、リズムカルに走り越すことができる。

【思考力、判断力、表現力等】

自分やグループの課題を解決するための仕方を工夫し、友達に考えたことを伝えることができる。

【学びに向かう力、人間性等】

ハードル走のルールを守ったり、安全に気を配って積極的に取り組んだりするとともに、競争(走)の勝敗を受け入れることができる。

(3) 単元の構想

①目指す子どもの姿

児童一人一人がめあてを共有し、そのめあてに向けて個々が課題を見付け、仲間と関わり合いながら主体的に動きの質を高めようとする姿を目指している。実現に向けて、教え合う力や励まし合う態度を高めるなど、豊かな関わり方を身に付けさせる必要がある。

②研究の視点

○身に付けさせたい力を明確にもった指導

・学習内容の明確化と学習過程の工夫

単元のどの時間に、どのような指導を行うかを明確にしてから授業を行った。単元前半では、いろいろなインターバルを試したり、友達と競走したりしながら、ハードルをリズムよく走り越える楽しさを感じさせることをねらいとした授業展開とし、単元後半では、グループでの教え合いを軸として、「主体的・対話的で深い学び」につながるような授業展開とした。また、基礎感覚を高める運動として、ペアでのシンクロ走（ミニハードル）を毎時間継続して行った。その結果、運動が得意な児童も苦手な児童も、全員が3歩のリズムで走り越える感覚や着地後の一步を素早く踏み出す感覚（足が7の形）を味わうことができた。単元の流れは以下の通りである。



ペアでのシンクロ走
(足が7の形)

<単元の流れ>

	1	2	3	4	5	6	7 (本時)	8
主なねらい	準備や片付けの仕方を理解し、学習の見通しをもとう。	自分に合ったインターバルを見付けよう。	第1ハードルを素早く走り越えよう。	踏み切りや着地の位置を意識して練習しよう。	振り上げ足や抜き足の動きを意識して練習しよう。	自分や友達のハードリングの課題を見付けよう。	課題に沿った練習に取り組み、ハードリングの技能を高めよう。	練習の成果を確かめよう。
核となる学習活動	・場作り ・40m記録走 ・試しのハードル走 ・記録走	・いろいろなインターバルで跳ぶ。 ・記録走	・第1ハードルのみを跳ぶ。 ・第1ハードル競走 ・記録走	・ハードリングの練習をグループで行う。(踏み切り、着地) ・記録走	・ハードリングの練習をグループで行う。(振り上げ足、抜き足) ・グループ対抗リレー	・ハードリングの練習をグループで行う。(課題の把握と教え合い) ・グループ対抗リレー	・ハードリングの練習をグループで行う。(教え合いや練習の工夫) ・グループ対抗リレー	・記録走 ・グループ対抗リレー
学習活動【わかる・できる・チャレンジする】	用具の準備・準備運動・本時の学習の確認							
	・オリエンテーション ・40m走のタイム計測 ・目標タイムを設定する。 ・試しのハードル走(ハードル、ゴムハードル) ・タイムを計測する。(1回目)	・自分に合ったインターバルを見付ける。 ・ハードル走のポイントを知る。(3歩のリズム) ・動きの完成度を高める。 ・タイムを計測する。(2回目)	・踏み切り足を決める。 ・第1ハードルまでの足合わせを行う。 ・動きの完成度を高める。 ・友達と第1ハードル競走をする。 ・タイムを計測する。(3回目)	・ハードル走のポイントを知る。(踏み切り、着地) ・グループごとに練習する。 ・タイムを計測する。(4回目)	・ハードル走のポイントを知る。(振り上げ足、抜き足) ・グループごとに練習する。 ・リレーの仕方を知る。 ・グループ対抗リレーをする。	・既習のハードル走のポイントを確認する。 ・グループごとに練習する。 ・グループ対抗リレーをする。	・自分や友達の課題を確認し、練習の仕方を相談する。 ・グループごとに練習する。 ・グループ対抗リレーをする。	・個人練習をする。 ・タイムを計測する。(5回目) ・グループ対抗リレーをする。
	用具の片付け・学習の振り返り・次時の学習について							

・場の設定の工夫

自分に合ったインターバルが見付けられるように5.5m、6m、6.5mの3種類のコースを用意した。また、ハードルの高さについても、52cm、60cm、68cmの3種類のコースを用意し、児童の力量に合わせて全部で9通りのコースで走ることができるようにした。

高さについては、目標記録(40m走のタイム+4台×0.3)を上回った児童のみが、60cm、68cmに挑戦できるようにし、意欲付けを行った。

ハードルへの恐怖心を軽減させるため、ミニハードルを使用したりゴムハードルの場を設定したりした。

○自己の気づきや思考を促す指導

自分の動きを知ることや目標に向けて思考することを通して、課題をもち、主体的に学ぶ姿が多く見られるようになり、技術の向上につながっていくと考え、「ICTの活用」と「教え合いのポイントの明示」、「めあての共有」を重点に置いた指導を行った。

・ICTの活用

空き時間を活用して、デジタル教材を視聴し、児童に上手なハードリングのイメージを作るようにした。このことにより、単元を通して、上手なハードリングを身に付けようという意識が高まった。

また、タブレットを用いて、自己の気づきへの指導を行った。グループごとにタブレットを渡し、自由に動画を撮影したり、視聴したりできるようにした。走り終わった後に、動画を見ながら自分の動きを確認することで、自分の動作を客観的に見て、よりよいハードリングを考えさせることができた。また、グループの友達と一緒に見ることで、アドバイスなどの言語活動も活発になった。



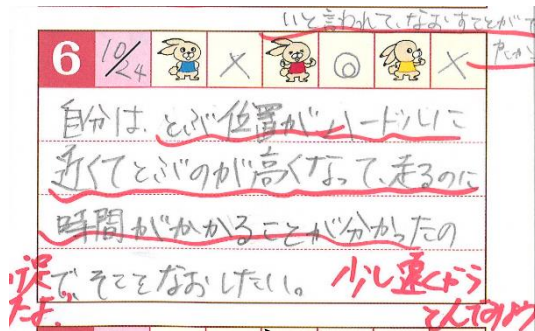
タブレットを使った教え合い

・振り返りを活かした指導

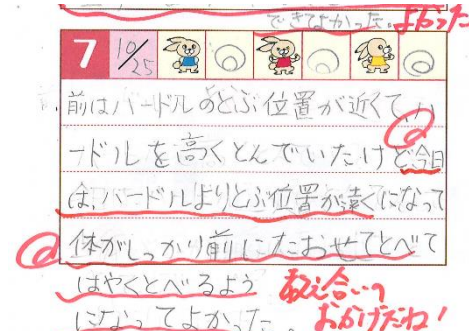
毎時間の振り返りに、「わたしたちの体育」を活用した。児童の振り返りを次時の授業づくりに活かすようにした。結果を児童に返して考えさせたり、教師が個別に手立てを考えたりする指導ができた。



「わたしたちの体育」を使った振り返り



跳ぶ位置がハードルに近くなってしまい、跳ぶのが高くなって、走るのに時間がかかってしまう・・・



前は跳ぶ位置がハードルに近くて、高く跳んでしまっていたけれど、今回は遠くから体をしっかり前に倒して跳べるようになった！

3 成果と課題

(1) 成果

- 毎時間継続してペアでのシンクロ走（ミニハードル）を取り入れたことで、運動が得意な児童も苦手な児童もリズムカルにハードルを走り越える感覚（3歩のリズム）や着地後の一步を素早く踏み出す感覚（7の形）が養えた。
- インターバルと高さの組み合わせで9通りの場を設定したことで、自分の力量に合った練習の場を選択することができた。また、高さへの挑戦という点では、目標タイムをクリアした児童だけが高度できるという優越感をもたせることで、意欲の向上を図った。
- 人間関係等を考慮したグループ分けを行った結果、どのグループも活発な教え合いを行うことができた。特に、リーダー的な児童は、身振りを交えながら友達の動きを真似してみたり、理想のフォームを教えたりする姿が見られた。

(2) 課題

- 走り始める前に、友達に見ておいてほしい視点を宣言させると、見る視点がはっきりし、より教え合いが活性化すると考える。
- 練習の際、となりのフラットコースを走らせたり、タイムアタックは複数人で行ったりするなど、競争型の活動を取り入れていくとさらに主体的な活動になると考える。
- 今回は、グループでの教え合いの時間を多くとったが、モデルを走らせみんなで考える場面やどちらの跳び越し方がよいか比べさせる場面など、考える場面を設定していくと、より技能が高まるのではないかと考える。