

実践事例①【「わたしたちの体育」を活用した実践例】

『心地よい動きを身につけ、競い合う楽しさや伸びる喜びのある陸上運動』

倉吉市立河北小学校 秋田 大輔

1 テーマ設定の理由

小型ハードル走は、調子よく走ったり、小型ハードルをリズムよく走り越えたりする楽しさや喜びに触れることができる運動である。また、基本的な動きや技能を身に付けることにより、高学年の陸上運動のハードル走が、多くの児童にとって親しみやすい活動になることと考える。

さらに、運動を楽しく行うために、自己の課題を見つけ、その解決のために活動を工夫するとともに、きまりを守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりできるようになると考え、本テーマを設定した。

2 研究の視点

（１）児童の発達の段階に応じて、身に付けさせたい動きを明確にした指導

単元全体を通して、４局面（踏み切り・ふりだし足・リズム・きりかえ）を組み合わせたサーキット運動を取り入れることで、児童が小型ハードル走に必要な基礎的な動きを繰り返し練習できるようにする。

（２）運動の楽しさや競い合う楽しさを味わえる単元構成や学習過程の工夫

時間毎の友達との競走の時間や、単元のまとめとしてグループ対抗の記録会を行うことで、競い合う楽しさや自己の記録が伸びていくことに喜びを感じさせながら活動に取り組ませたい。「みる」場所を設定し、「みる」必然性をもつようにする。また、グループごとに話し合う時間を短時間設定し、ハードル走のポイントについて話し合うようにする。その際のヒントになるように１時間目のオリエンテーションの時間に模範となるハードル走を見ておくようにする。

（３）技能（動き）を向上させるための場の設定や教具の工夫、支援のあり方

ICTを活用し、ハードリング、３～５歩のリズムなどをグループで撮影する。それをお互いに見合い、練習のポイントに従ってアドバイスし合う活動を進めていく。自分自身の運動の様子を見ることで課題の発見に繋がり、活動を工夫して練習に取り組み、技能の向上に繋がることが期待される。

ハードルに足などをぶつけることへの恐怖心を軽減するために、小型ハードルのバーが柔らかい素材で可動するフレキシブルハードルを制作した。小型ハードルへの恐怖心が強いと助走でブレーキがかかりスピードが上がらずリズムよく走り越えることができなくなるため、フレキシブルハードルは精神面からも有効であると考え。



3 研究の実際

(1) 身に付けたい動きを明確にした指導

毎時間、4局面のサーキット運動を取り入れることで、ハードル走の基本的な動きの習得に繋がり、同じリズムで走り越える、しっかりと踏み切ることなどを意識して小型ハードル走に取り組むことができた。

また、子供たち自身が友達の動きを見たり、タブレットで確認したりする際に、自らが身に付けたい動きや友達の動きの良いところなどに気が付くことができた。

サーキット

① 1歩ハードル【ふみきり、きりかえ】

② 川とび【ふり出し足】

③ ももあげ・リズム走【リズム】

(2) 運動の楽しさや競い合う楽しさを味わえる単元構成や学習過程の工夫

毎時間、タイムを測定することはできなかったが、友達との競走を取り入れることで、お互いを意識しスピードも上がるようになり、技術だけでなく競い合う楽しさや、タイムを縮めていきたいという思いが高まったと考える。また、自己の伸びだけでなく、友達へのアドバイスの時間や話合いの時間を設けることで全体として高め合おうという思いの向上にも繋がった。友達が走り越える様子を見る場所を設定することで、自分が走り越えるだけでなく、「みる」という視点での学びにも繋がった。



ハードルを跳び終えたら、ケンステップの中で見る。



グループごとのポイントを見比べる。

(3) 技能（動き）を向上させるための場の設定や教具の工夫、支援のあり方

I C Tの活用については、自身の動きをすぐに確認できることから、改善すべき点、特に同じリズムで走り越えられているかの確認には大変効果があったと考える。

今回の実践では、ハードルの高さを30cm、40cm、45cmの3種類、ハードル間のインターバルを5.5m、5m、4.5mの3種類の設定をした。自分に合った場所（高さ、インターバル）を見つけ、場所の変更は何度でも可能なことを伝えていた。いろいろな場を経験することで、自分に合った場を見つけ、速く走り越えるためにどこが最適かを選択することができた。

また、ハードルのバー部分が柔らかいため、ぶつけても痛くないことにより恐怖心を抱く児童が少なかった。そのため、1台目に勢いよく入ることもできた。



タブレットで動きを確認し、「同じリズムで走り越えるにはどうしたらよいか。」を話し合い「まなボード」に書きこんでいく。

4 研究の成果と課題

【成果】

- ・サーキット運動はハードル運動に必要な4局面の動きを組み合わせたが、運動量も確保でき、動きにも繋げることができた。
- ・フレキシブルハードルを使用することで、ハードルに対する恐怖感を軽減でき、思い切ってハードルに向かう児童が多かった。
- ・ICTの活用により、振り返りや、自分や友達の体の動かし方を確認することの手助けとなった。
- ・今回の実践は体育館だったため距離も短く、タイムの大きな伸びは見られなかった。しかし、友達との競走やタイム測定を通して、勢いよくハードルに向かい、リズムよく走り越えようとする気持ちちは高まってきた。

【課題】

- ・話し合うだけでなく児童同士が関わり合い、自由にアドバイスできる人間関係づくりも不可欠である。
- ・グループで話し合ったポイントを絞って「みる」視点として子供たちがもつことで、児童のよい動きにさらに繋げることができたり、グループや全体で話し合ったポイントを「個」に返すことでさらに学びを深めたりすることができたのではないかな。
- ・子供たちの「リズムよく」の捉えがどのようになっているかが分かりにくかった。中学年では、「調子よく」「自己にあったリズムで」というキーワードがある。そのことを達成できる単元の流れを設定すべきであった。



① 1歩ハードル
・ハードルとハードルを1歩でれんぞくでとびこえます。
【ふみきり、きりかえ】



③ ももあげ・リズム走
・リズムよくももあげをしましょう。
【リズム】



② 川とび
・川に落ちないようにふり出し足を大きく出しケンステップへとびうつります。
【ふり出し足】



④ リズム走
・リズムよくミニハードルをとびこえましょう。
【リズム】



⑤ 10mダッシュ
・1台目のハードルまでしっかりダッシュしよう。
【ダッシュ】



サーキットトレーニング
掲示