

最優秀賞

【保健体育】

主体的に技能向上に取り組む 体育学習の創造

愛知県立杏和高等学校（前愛知県稲沢市立稲沢西中学校）

しみず こうた
清水 康太



1 主題設定の理由

体育で取り組む「アクティブ・ラーニング」には、陥ってはいけない三つの授業展開がある⁽¹⁾。第一に、「体育は、そもそも身体活動を伴っているので、既に主体的に学んでいる」として、授業が改善されることなく進んでいく場合である。第二に、「子どもの主体性を重んじることばかりに執着し、指導のない・学びに深まりのない授業」になり、子ども任せの授業になる場合である。第三に、「言語活動の充実から、話し合い主義に傾倒していく」場合であり、運動する時間の確保や技能の向上が軽視されるシナリオである。平成27年8月の中央教育審議会における教育課程企画特別部会での「論点整理」には、次期学習指導要領の方向性として「アクティブ・ラーニング」の視点からの不断の授業改善が求められている⁽²⁾。体育授業においても、自ら課題を発見し、その解決に向けて主体的・対話的に探求し、学びの成果などを表現し、さらに実践に生かしていく力を身に付けさせることが重要であるが、方法論ばかりが先行し、指導者として何を学ばせたいかという目的を見失ってはいけない。適切な課題設定や手立てを講じ、生徒が課題に対して主体的に学びを深めていくことを大切にできるような体育授業を構築することが肝要である。また、短距離走・リレーでは、「より速く走る」ことが生徒の目的意識にあるからこそ、「課題を発見して解決

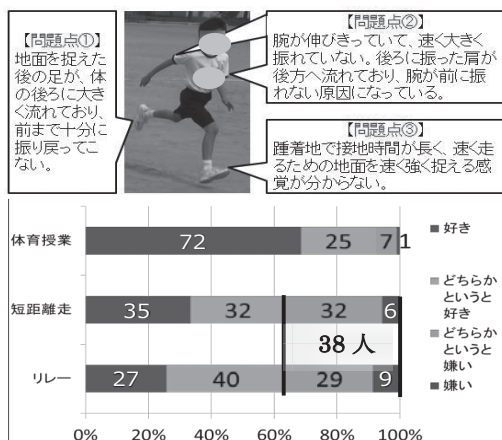
したい」という気持ちが出てくる。生徒の切なる思いを大切に、単元構成や学習内容を工夫した実践を行いたいと考えた。

2 研究の構想

1 生徒の実態（中学校2年生、全6学級、男子105名）

教研式新スポーツテストの結果から、対象の生徒は合計点数が全国平均（ 44.67 ± 8.89 ）と比べ、 39.71 ± 8.97 と有意に低く、中でも50m走の平均タイムが 8.43 ± 0.69 秒と、全国平均 7.78 ± 0.59 秒と比べて大変遅かった。また、標準偏差の幅が大きく、二極化も問題である。

技能の低い生徒の走り方を見ると、いくつかの問題点（資料1の「問題点①～③」）を改善することで50m走のタイムを縮められると考えた。また、実践前の調査では、短距離走とリレーの両方ともで、105人中38人（約36.2%）の生徒が「どちらかというと嫌い」、「嫌い」と答えている。理由は「速く走れないから」や「リレーで足を引っ張るのが嫌だから」、「失敗したらどうしよう」という否定的な感情をもっている生徒が多かった。



資料1 事前アンケートと生徒の実態

2 研究のねらい

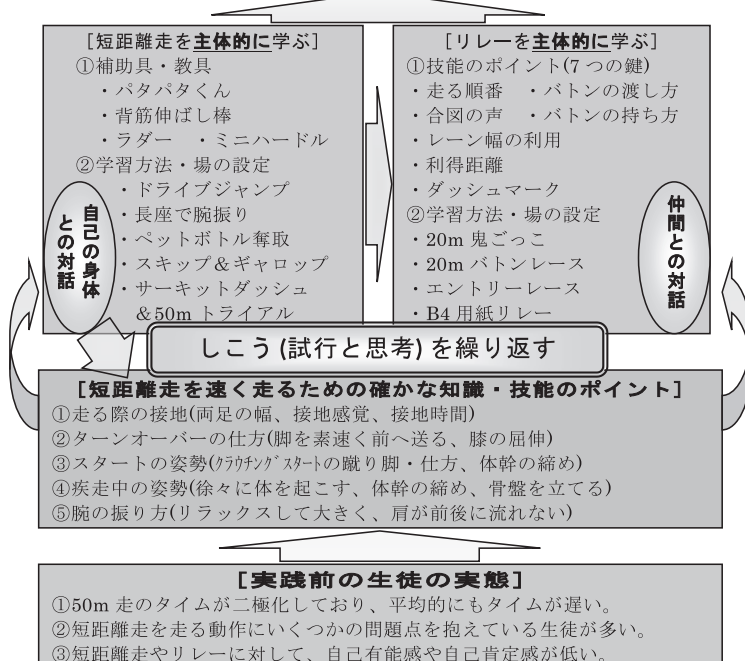
本実践では、生徒が「知ったことや考えたことを試してみたい」と感じるような、主体的で深い学びにつながる授業づくりをコンセプトに研究を進めていく(資料2)。「試してみたい」と考えて運動する「試行」と、試行して得た情報をもとに考える「思考」の二つの「しこう」に繰り返し取り組ませることで、生徒は主体的に学びを深めることができると考える。

主体的に技能向上に取り組む体育学習の創造

—『中2陸上運動(短距離走・リレー)「より速く走り、より速くつなぐ」の授業実践を通して—

めざす生徒像

- ① 短距離走で、他者との競走を楽しみながら技能を向上させる生徒
- ② リレーで、同じ目標をもった仲間とともに学びを深めながら、バトンパスに関する技能を向上させる生徒
- ③ 技能や記録の向上から達成感や「走る喜び」を味わう生徒



資料2 研究構想図

3 研究の仮説

以下の二つの仮説（資料3）で「短距離走・リレー」の授業を計画し、実践を行い検証する。

- 〈仮説①〉生徒の「試行と思考（以下『しこう』とする）」を支える「確かな知識」を伝えるための手立てや単元構成を工夫し、主運動をより多く経験できる授業を展開すれば、技能の向上が図れるだろう。
- 〈仮説②〉課題に対して主体的に「しこう」を繰り返すことで、より競走を楽しんだり目標への達成感を味わったりすることができるだろう。

資料3 研究の仮説

4 研究の仮説の検証方法

1 実践前後の50m走とリレーの記録の解析について

50m走の記録の解析は、T検定を用いて、実践前後の変化を検証する（ $p < 0.05$ のとき、有意に差があると認めるものとする）。また、20m×5人のリレーにおいて記録が授業ごとにどう変化するかの関係性を見るため、ピアソンの積率相関分析を行い、その相関係数 r を求める（ $R^2 > 0.49$ のとき、2つの変数間に強い相関があるとみなす）。

2 形成的授業評価の変化と授業ごとの生徒の感想

毎授業の終末に、生徒は形成的授業評価⁽⁴⁾を記入する（資料4）。項目ごとに得点の平均値を出し、その評価を次時の指導に生かしたり、授業ごとの変化を見たりする。また、生徒の感想から一つ一つの手立ての有効性を検証する。

3 実践前後のアンケートの比較検証

実践前後のアンケートから、生徒の情意面の変化を見る。体育授業・短距離走・リレーのそれぞれに対する好感度を数値化して把握し、感想から生徒の意識を分析する。

高橋健夫氏の形成的授業評価を使用。「成果」「学び方」「協力」「関心・意欲」の4つの観点で生徒の変容を捉える。3段階で自己評価し、はい「3点」、どちらでもない「2点」、いいえ「1点」で得点化し、観点ごとの変化を見る。

観 点	評 価 項 目
成 果①	深く心に残ることや、感動することがありましたか。
成 果②	「あつ、分かった!」とか「あつ、そうか!」と思ったことがありましたか。
成 果③	今までできなかったこと(運動や作戦)ができるようになりましたか。
学び方④	自分から進んで学習することができましたか。
学び方⑤	自分のめあてに向かって何回も練習できましたか。
協 力⑥	友だちと協力して、なかよく学習できましたか。
協 力⑦	友だちとお互いに教え合ったり、助けたりしましたか。
関心・意欲⑧	楽しかったですか。
関心・意欲⑨	精一杯、全力を尽くして運動することができましたか。

資料4 高橋氏が作成した形成的授業評価

4 抽出生徒の変容

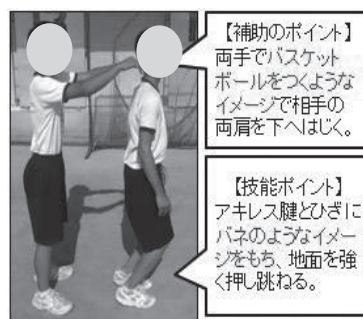
抽出生徒は50m走の技能上位群より生徒A、技能下位群より生徒Bを選んだ。実践中の形成的授業評価や授業ごとの感想、実践前後の50m走の記録、アンケート、動画による走動作の解析から変容を分析する。

5 研究の実践と考察

1 短距離走

(1) 第1時（イメージづくり）

第1時は、短距離走を行うための基本的な知識を身に付けることを目的とした。「走る基礎感覚づくり」は毎授業のはじめに行うため、第1時に「ドライブジャンプ（資料5）」や「腕振り（資料6）」の方法と、それらの運動の効果を伝えた。ドライブジャンプでは、鉛筆の芯のように体を真っ直ぐに締めて「アキレス腱」と「ひざ」をバネのようにイメージしながら、地面を強く押し跳ねる感覚を得ることができる。二人組になって補助者は後ろに立ち、両肩を軽く下へ押すようにさせた。



資料5 ドライブジャンプ



資料6 腕振り

跳ぶ人自身が「自分はバスケットボールだ」とイメージしながら行うようにさせた。また、指導者から「足はどのくらい開くといいかな」と問いかけ、生徒たちは様々な足幅でドライブジャンプを行った。生徒たちは互いに感覚を確かめ合い、「肩幅より少し狭いくらいが一番跳びやすい」という具体的な意見が多くなった。その後、指導者が「正解だよ。股関節から足が真っ直ぐ伸びた位置だと、一番力が伝わる」と、身振り手振りを交えながら、力を効率よく身体へ伝えるための動きの仕組みを教え、正しい知識の基礎づくりをした。

腕振りは、長座の体勢になり、肩を前後へぶれないようにし、腕を強く速く振るようにさせた。また、手の力を抜いて軽く手を広げさせることで全身の無駄な力が抜け、指先が両腰に軽く触れるようにさせると、肘の角度がよくなることも伝えた。さらに、「体が宙に浮くくらい強く腕が振れるといい」ことを伝え、生徒たちは体を浮かせようと挑戦をする中で、腕をどう振っているかを互いに見合い、正しい腕の振り方を身に付けていった。

実践前の問題点として、スタート直後すぐに上体が起き上がってしまうことが挙げられた。それを改善するため、腕立て伏せの姿勢で体幹を締める練習をした直後にクラウチングスタートの姿勢を取り、スタート練習に何度も取り組ませた(資料7)。体幹が締めれば、スタート直後の前傾を保てたり、地面を蹴った力を頭頂部まで効率よく伝えたりできるようになる。

生徒の感想からは第2時以降の課題が見え



資料7 クラウチングスタートの姿勢づくり

た。何度も「しこう」を繰り返さないと、「どうすれば脚が速くなるのか」という課題は解消されない。また、生徒の感想で「跳ねすぎている感じ」という記述からも、ドライブジャンプでつかんだ感覚を全身運動に協調していくために、先述と同様、「しこう」を繰り返す必要性を感じた。指導者は、「第1時でつかんだイメージと学んだ知識を生かし、第2時以降で『しこう』しながらよりよい走りに変えていこう」と生徒たちに伝え、第1時を終えた。

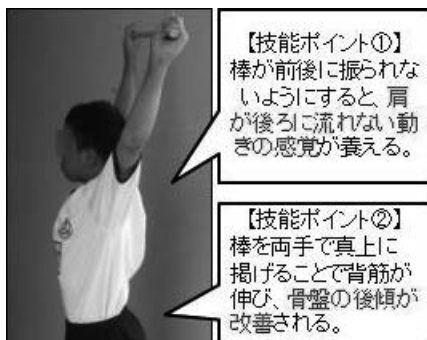
(2) 第2～3時(短距離走の「しこう」の時間)

① 補助具の活用

本実践で用いた補助具のパタパタくん⁽⁵⁾は、織りゴムのバンドに水道管のカバーのような柔らかい素材を付けた物(資料8)である。このパタパタくんを両脚に巻き付け、疾走時にこのカバーを足の甲で蹴り出すように脚を回転させることで、「前に脚を送り出す動き(ターンオーバー)」を改善させるねらいがある。パタパタくんは全身運動の調和を崩さず、技能のポイントを意識しながら全力疾走できるのが利点である。「パタパタくんを付けると脚の回転が細くなった」や「外した後に走ると速くなった気がする」という生徒の声が多く聞かれ、この補助具の有効性を感じた。



資料8 パタパタくん



資料9 背筋伸ばし棒

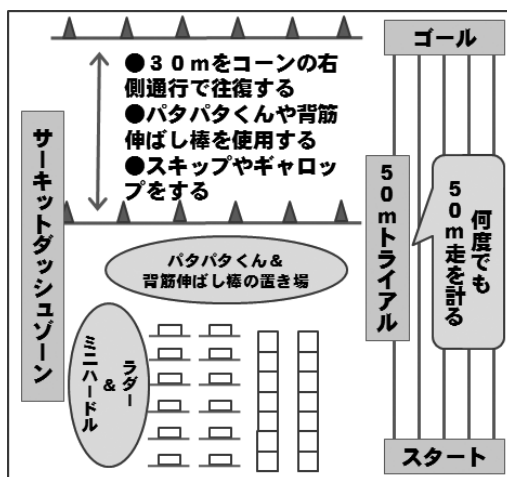


資料10 ラダーとミニハードル

実践前には、骨盤が後傾して背筋が丸くなり、蹴った力を十分に生かせていない生徒がいた。そこで、背筋を伸ばして骨盤を立てる「走る姿勢」づくりをねらった補助具である背筋伸ばし棒（資料9）を活用することにした。棒の両端を握って上に掲げながら走り、棒の両端を前後に振らないように走ることで、肩が前後にぶれない走り方を身に付けることができる。さらに、パタパタくんと併用することができるため、上体と脚の回転動作の感覚を協調させることができた。

② 主体的な活動を促す場の設定

第2～3時には、ラダー、ミニハードル、サーキットダッシュゾーンを設定し、補助具（パタパタくん、背筋伸ばし棒）を用意した。ラダーとミニハードル（資料10）は、アキレス腱やひざの腱で「押し跳ねる」ようにし、ドライブジャンプで意識した「接地感覚」の改善をねらった。さらに、小刻みにすばやく足を回転させるには体を締めることが必要となるため、走動作に必要な締め感覚を養うこともできる。こうした場をサーキットダッシュゾーン（資料11）と名付け、生徒たちが自らの考えで活用できるようにした。それぞれの練習のやり方と効果を説明後、ペアで練習を選べるようにした。ペア内・ペア間で互いの動きを観察してコツを伝え合う様子が見られた。より速く走ることを共通の目的とし、「新しい感覚を手に入れたら『今より速く走れるかもしれない』」という思いを生徒たちが大切にして取り組んだからこそ、自ら考えて行動する授業形態が成り立った。



資料11 主体的に取り組める場の設定

サーキットダッシュと並行して行ったのが、50mトライアル（資料11）である。サーキットダッシュで速く走る感覚を得た後、50m走に何度でも挑戦できるように工夫した。タイムをこまめに知ること、試した速く走るための感覚が、「こつ」として正しいものなのかを確認させた。また、グループ内でアドバイスをさせ合い、それを試す場にもした。生徒が書いた感想からは、得た感覚を50m走で試したり、50m走のタイムから「走り」を考察したりする様子や、本時の成果から次時の目標をもつなど、学びを深めている様子が見受けられた。

ペットボトル奪取（資料12）は5～10m程度先に置いたペットボトルを先にタッチしたほうが勝ちとなる競走である。ここで特に意識する感覚づくりは、先述したクラウチングスタート時の体幹の



資料12 ベットボール奪取



資料13 パタパタくんを付けてスキップ

「締め」である(資料7)。スタート直後は、体幹の締まりがないと骨盤が後ろに落ちて前屈みな姿勢となり、うまく加速ができない。スタート時に体感の締めに意識して正しい前傾姿勢を保ち、より効果的に加速できるように意識しながら取り組ませた。第2～3時の授業に、最後まで楽しく「しこう」できるようにするため、競走距離が短い特性を生かし、疲労がたまる授業の終わり頃に取り入れた。また、50m走のタイムからハンディキャップを用いて、様々な相手と全速力で対戦させ、誰とでも関わり合いながら楽しむことができるよう工夫した。生徒から「〇〇くん、勝負しようよ」「やった。〇〇くんに勝てた」などといった意欲的な声が聞かれ、足の速い遅いに関わらず誰でも楽しく競走する様子が確認できた。また、「どうやったら速くなるの」と生徒同士で聞き合う姿が見られ、競走を楽しみながら、目的意識をもって取り組んでいた姿が見られた。

(3) 第4時(実践後の50m走の計測)

第4時では50m走の計測をするので、準備運動で動きの確認を行える「スキップ&ギャロップ」を行った。一つ一つの正しい動きのポイントを意識しながらも、各動作を滑らかに連動して行える運動であるため、単純に走るよりも、走動作のバランスを崩しにくい。スキップとギャロップは、共に接地時に地面をすばやく押し跳ねる感覚を身に付けさせるための手立てであり、さらにスキップは足を速く回転させる感覚も身に付けやすいので、パタパタくんを用いて感覚づくりの効果を上げることができた(資料13)。また、背筋伸ばし

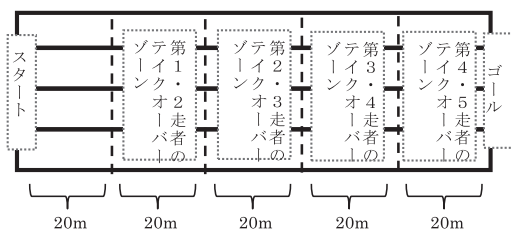
棒を用いながらスキップやギャロップを行うことで、股関節と肩胛骨の連動と姿勢の改善を意識させながら、脚を前に送り出す動きづくりをすることもできた。生徒たちは「パタパタくんを使ってスキップしてみよう」「次はぼくに背筋伸ばし棒を貸してね」などと盛んに声をかけ合い、速く走るための自らの感覚を研ぎ澄ますために、パタパタくんや背筋伸ばし棒を用いる姿が見られた。

2 リレー

(1) 第4時(20m×5人のリレーの試しの計測)

50m走の計測後にこれからリレーの学習を共に行うチームを発表した。「リレーは何をつなぐの」と聞くと、生徒からは「バトン」、「心」、「気持ち」という答えが返ってきた。「では、今日結成されたグループで、みんなから意見として出された大切なものをつないでいこう」と声かけをした後、グループ毎で試しの計測に向けたリレーの走順決めを行った。リレーは、20mずつを5人で走り、100mを直線でつなぐようにさせた(資料14)。これは場の設定の準備に時間が取られない上、1回の試行で、平均30m程度の全力疾走で済むので、続けざまに行っても疲れ切ってしまうことなく、何度でもリレーを楽しむことができる。直線のコースで行うので、最初から最後までセパレートコースとなり、安全かつ何チームでも同時に行える利点がある(本実践では4コースを設定した)。また、コースのほぼ全てがテイクオーバーゾーンであるため、バトンパスに関する技能の要素が結果を大きく左右することもねらっている。

計測中、生徒からは「渡すときに次の走者に



資料14 20m×5人のリレーの場の設定

声をかけなきゃいけないよ」「渡すとき、どのタイミングで声をかければいいか」や、前後の走者で「追いついちゃうから、次はもっと早くスタートしてね」などの会話が聞かれ、改善したい課題を生徒たち自身で発見している様子が見られた。

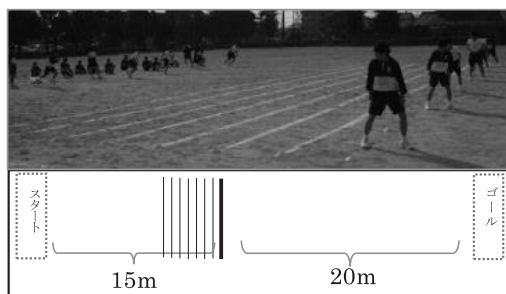
(2) 第5～7時(リレーの「しこう」の時間)

第5時の初めに、前時の終わりに生徒が学習カードに記載した改善点に、指導者が必要なポイントを加え、リレーのポイント「7つの鍵(資料15)」を生徒たちに提示した。



資料15 生徒に提示した「7つの鍵」

第5時では、走る順番に着目させ、何度も順番を入れ替えながら20m×5人のリレーを試した。案①「速い子から順に遅い子につなぐ」、案②「速い子と遅い子を交互にしてつなぐ」の二つの案で「しこう」が始まった。すると、何本目かで、「案①のほうが速い」「そうだね。急にスピードが落ちないね」などの会話が聞かれ、次第に多くのチームが「案①」の順に走るようになった。一方、その思考にたどり着かず、案②が主流になる学級があった。原因としては、測定したタイムが案①と案②であまり変わらなかったことで、「速い子にできる限り長い距離を走らせたらいタイムになる」という思考にたどり着いたためである。このままだと受け渡し時にスピードが落ちてしまい、これからの学習でバトンパスの技能の向上が見



資料16 20m鬼ごっこの様子と場の設定

込めない。授業の途中でこの問題点を生徒に問うことによって、生徒の理解を修正して単元を進めた。

20m鬼ごっこ(資料16)は、15m程度離れた場所からスタートし、次の走者を追いかける。次の走者はたくさん引かれた1m間隔の線のなるべく近い所まで前の走者を引きつけ、先の20mラインまで逃げ切るようにさせた。また、足の長さを利用して何足分かでダッシュマークを付けることをここで学ばせた。初めは、様々な相手と勝負する中で、追ってくる相手との走力差を考えたスタートをさせた。生徒たちは、「追う・追われる」中で逃げ切れるかどうかを楽しみ、全力で走っていた。20mのゴールにギリギリで逃げ切ったりタッチしたりする瞬間に「わっ」と歓声を上げる生徒の様子も見られ、「走る喜び」を味わわせることができた。20m鬼ごっこを通して、速いスピードを保ちながらバトンパスするための前後走者間の距離感を自然に学ばせることができた。

20mバトンレースは、バトンを用いて20m鬼ごっこと同じ場の設定でレースを行う。前後走者2人のバトンパスによって勝負が決まるものとなり、7つのグループで一斉にスタートを切ってペア間で競走する。つまり、20m鬼ごっこは前後走者の「ペア内での競走」を楽しむ手立てであるが、20mバトンレースに内在する楽しさは「ペア間の競走」になる。生徒たちは、20m鬼ごっこで培った前後走者のスピード感や距離感を生かしつつ、さらにバトンパスをうまく行うことで他のペアに勝てるように、「7つの鍵(資料15)」を中心とした「しこう」を前後走者で協力して繰り返し行っていた。

紙の受け渡し方を工夫するために、自分たちが必要感をもって話し合いの場を設けている。

手の平を広げ、風圧を利用して手から離れないように走っている。



レーンの幅1.25mを利用し、バトンパスでぶつからないように工夫している。

資料17 B4用紙リレー

その後の20m×5人でのエントリーレースでは、20m鬼ごっこと20mバトンレースで得たバトンパスの技能を生かし、他のグループとの競走へつなげることができた。

B4用紙リレーは、紙をバトンとしてリレーを行う手立てである(資料17)。手を広げて、風圧を利用してB4用紙が落ちないように運び、次の走者に受け渡ししながら100mを5人でつないでいく。生徒たちは、他グループとの競走に勝つために、紙の受け渡し方やレーンの幅をどう利用するかなどを思考し、必要に応じて話し合いを挟みながら何度も試行していた。すると、「前走者の右手から自分の左手へ渡ったら、「自分の左手から次走者の右手」へと、「紙をもつ手を順番に交互に受け渡し」方法が生徒から案として出てきた。この案は通常のバトンを用いたリレーでも、「前後走者がぶつからずにスピードを維持するために活用できる」とアドバイスし、「B4用紙リレー」で生徒から浮かび上がった工夫を通常のリレーにつなげることができた。一方、B4用紙リレーは、次の走者につなぐのを失敗することが多く、時間がかかった学級には指導者からのアドバイスが増えた。

6 結果と考察

1 抽出生徒の実践前後の変化

- (1) 抽出生徒A(上位群 実践前7.16秒31歩
→ 実践後 6.91秒30歩)

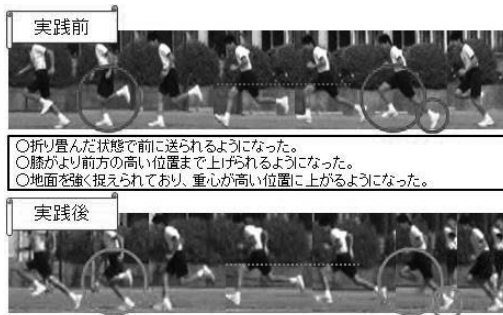
短距離走を得意としているが、実践前の走り方を見るといくつかの問題点が明らかになった(資料18)。上体が起き上がり、足裏全体で地面を押し上げるような走り方になっていた。そこで、ドライブジャンプでは、足裏の前の方の部位を使って「跳ねる」感覚を大切にしながら取り組み、パタパタくんを装着した練習の際には「脚を上げたときの動きを大きくしたい」と言って、膝を前にすばやく送り込もうと取り組んでいた。主に、ドライブジャンプやパタパタくん で身に付けた感覚を実際の走動作にうまくつなげられたことがよかったと本人は述べている。結果としてストライドが大きくなり、ピッチ数が31歩から30歩に減ったことで50m走のタイムがより速くなった。



資料18 実践前後の抽出生徒Aの走り方

- (2) 抽出生徒B(下位群 実践前8.47秒32歩
→ 実践後 7.95秒32歩)

実践前は「短距離走はどちらかというと苦手で、いつも走りたくないと感じている」と答えていた生徒である。その要因の一つとして本人は「スタートしてすぐに差を付けられる」と述べていた。生徒Bはスタート直後の動きに課題もっていたといえる。スタートの動作をとる前に、腕立ての姿勢をとり、体の締め感覚を大切にしてお



資料19 実践前後の抽出生徒Bの走り方

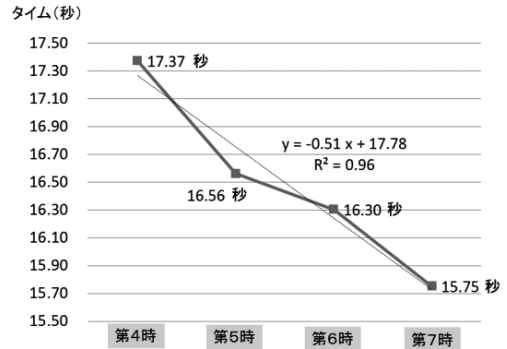
ら臨むことで、前傾姿勢をとった状態でスタートを切れるようになった。また、スキップやギャロップ、ドライブジャンプで意識した地面の捉え方をイメージしながら練習することで、地面を押し跳ねる動作に強さを増すことができた。さらに、実践前後の走動作を動画で解析すると、足の回転動作が速くなっており、パタパタくんの使用の効果などで改善したように感じた(資料19)。実践後の感想では、「足が速くなったので、走ることに自信がもてるようになった」と答えており、走ることへの有能感が高まったと考えられる。生徒Bは速くなった理由として、「スタートがよかった」とことや「感覚的に脚の回転が速くなった」ことを挙げている。

2 実践前後の平均タイムの変化

実践前後で50m走が0.23秒有意に速くなり($p < 0.01$)、実践前のタイムで、全体の平均値と標準偏差を参考にグループ分けした技能下位群においては、0.39秒と変化の幅が大きく、有意に速くなった($p < 0.01$)(資料20)。この結果から、本研究の実践が短距離走を速く走ることに有効であったといえる。中でも、技能の低い生徒にとっては大変有効であった。生徒の学習カードには、「パタパタくんを着けたスキップでは、脚の回転

	全体109名の 50m走	上位37名の 50m走	中位44名の 50m走	下位28名の 50m走
実践前	8.44 ± 0.70	7.79 ± 0.21	8.38 ± 0.20	9.37 ± 0.58
第4時	8.18 ± 0.62	7.64 ± 0.28	8.18 ± 0.30	8.99 ± 0.53
差	-0.23 ± 0.24	-0.15 ± 0.17	-0.21 ± 0.20	-0.39 ± 0.33
t検定	$p < 0.01$	$p < 0.01$	$p < 0.01$	$p < 0.01$

資料20 実践前後の抽出生徒Bの走り方



資料21 実践前後のリレーの記録

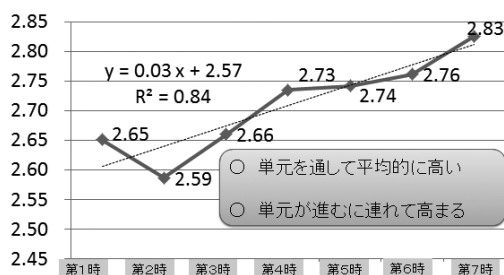
を速くしたり、足の接地時間を短くしたりと意識しやすく、走り方を改善することができた」という記述がいくつか見られた。短期間の取組で走動作の改善をねらうには、全身運動の協調を崩さずに用いることのできる補助具が最も有効だと考えられる。

リレーでは、授業を経る毎にリレーのタイムがよくなり($R^2 = 0.96$)、第4時と第7時の平均タイムは17.37秒から15.75秒へと速くなった(資料21)。生徒が主体的・対話的に「しこう」するための学習方法や場の設定を工夫することで、指導者主導ではなく、自ら学びを深めながら技能の向上を図ることができたと考えられる。

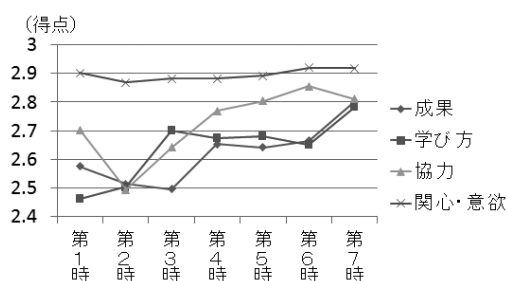
3 形成的授業評価の変化と実践前後の比較

資料22、23のように、単元が進むに連れて生徒の形成的授業評価が高くなる授業になった。生徒が技能の向上を実感しやすい第4時以降の点数の上がり方や、学習カードの記述内容を見ると、技能の向上を実感することが情意面の改善に寄与していることが考えられる。さらにリレーは、短距離走よりも形成的授業評価の数値が高く、「グループで協力して取り組んだ」という感想が多いことから、同じ目標をもって主体的・対話的に学ぶことの学習効果の高さが示唆された。資料24では、短距離走・リレーを好意的に捉える生徒が増えたことが分かる。単元後の生徒の感想に「競走に勝ったり記録が伸びたりするのが楽しかった」とあり、競走に勝つ経験や記録の

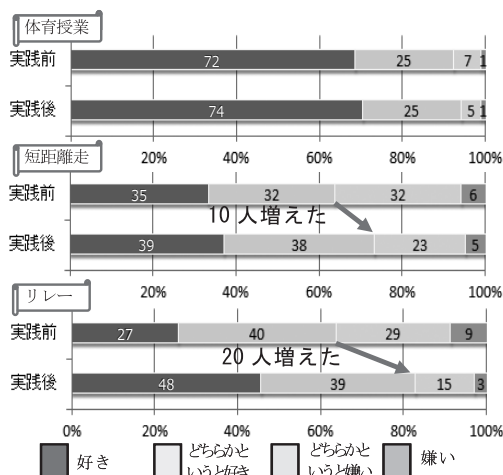
向上が自己有能感や自己肯定感を高め、運動に親しむ生徒に変容させることができたと考えられる。



資料22 形成的授業評価



資料23 形成的授業評価の観点別評価



資料24 実践前後の意識調査

7 研究の成果のまとめ

1 具体的な成果

短距離走に関する手立ての成果は、資料25のように挙げられた。リレーに関する手立ての成果は、資料26のように挙げられた。

- ① ドライブジャンプ、スキップ&ギャロップ、ラダー、ミニハードルは接地感覚の改善に有効だった。
- ② 補助具であるバタパタくんは、脚の回転を速くすることに有効だった。
- ③ 補助具である背筋伸ばし棒を用いたり、腕立ての姿勢からクラウチングスタートの姿勢をつくったりすることは、身体の締め感覚を走動作につなげることに有効だった。
- ④ バタパタくんや背筋伸ばし棒などの補助具は、スキップを行いながら用いると有効だった。
- ⑤ 変形ダッシュ、ペットボトル奪取のように、どの動きを改善する運動なのか目的を明確に分かるようにしたうえで、何度も競走を繰り返し「しこう」する手立ては有効だった。
- ⑥ サーキットダッシュと50mトライアルを並行して行った。他の手立てで得た感覚が正しいのかを50m走のタイムを知り、確認できるようにしたこと、学びを修正しながら深めることができた。

資料25 短距離走に関する手立ての成果

- ① 生徒が発見したリレーのポイントを「7つの鍵」として提示し、それをもとにグループで協力して主体的・対話的に「しこう」を繰り返すことで課題を解決し、学びを深めることができた。
- ② 20m鬼ごっこ、20mバトンレース、20m×5人でのエントリーレースなど、1回の試行を短い距離で行う運動だったため、疲れ切ることなく「しこう」を繰り返した結果、バトンパスの技能が高まり、リレーの記録がよくなった。生徒は自己有能感や自己肯定感を高めることができた。
- ③ B4用紙リレーでは、レーン内での前後走者のバトンパスの仕方や、その際の手の返し方などを考えて伝え合う活動が多く見られ、生徒自身で学びを深めていくことができた。

資料26 リレーに関する手立ての成果

2 仮説からみる成果のまとめ

『中2陸上運動(短距離走・リレー)「より速く走り、より速くつながる」』の授業実践を通して、資料27のように研究の成果があった。

〈成果①〉生徒は「確かな知識」をもとに、主体的に「しこう」を繰り返しながら必要に応じて対話的に取り組むことができた。その成果として、学びの深まりから速く走る技能とバトンパスの技能が向上した。

〈成果②〉主体的な学びの過程から技能を向上させたことで、より達成感をもたすことができた。また、手立てや場の設定を工夫することで競走を楽しむ経験を多く積ませることができた。

資料27 仮説からみる成果のまとめ

成果①「主体的に学びを深めたことにより技能が向上した」ことや、成果②「達成感と競走に親しむ経験を得た」ことにより、本実践によって生徒は「走る喜び」を味わうことができたと思う。

8 今後の課題

技能が向上したと考えられる生徒が多かったが、一方で短距離走のタイムがよくならなかった生徒もいた。生徒のつまずきや課題となる技能のポイントを修正する手立てを、単元構成により一層組み込む必要がある。また、目の前の生徒の動きから個々の課題を見つけるため、指導者の分析力も欠かせない。短い距離を「速く走る」という単純な動き・技能だからこそその奥深さを強く実感した。今後、生徒の自己有能感や自己肯定感を高められるよう、そして、生徒の運動志向を促すために、私自身の指導力をより一層高めたい。

【引用参考文献】

- (1) アクティブ・ラーニングは体育の学びをどう変えようとしているのか 岡野昇
体育科教育 p16-19 2015/7
- (2) 教育課程企画特別部会「論点整理」中央教育審議会 補足資料 2015/8
- (3) 中学校学習指導要領解説 保健体育編 文部科学省 2008
- (4) 体育授業「形成的授業評価」作成の試み—子どもの授業評価の構造に着目して— 高橋健夫など 体育学研究 第30号 p29-37

1994

- (5) 疾走の脚動作改善を目的とした短距離走の教材づくり—小学校6年生の体育授業実践を通して— 鈴木一成 愛知教育大学研究報告 芸術・保健体育・家政・技術科学・創作編 第65巻 p45-52 2016
- (6) 現行学習指導要領とアクティブ・ラーニング 白旗和也 体育科教育 p20-21 2015/7
- (7) 陸上競技(陸上運動)の学習指導要領の今日的課題 久保健 体育科教育 p10-13 2015/3
- (8) 短距離走中間疾走中における接地パターン—小学校3年生から6年生について— 田中秀一 福井大学初等教育研究 第2号 p95-101 2016
- (9) 短距離走における疾走速度の向上を促す補助具開発の試み(Ⅱ) —小学校3年生児童を対象として— 松岡太嗣 兵庫教育大学学校教育学研究 第29巻 p93-100 2016
- (10) 技能学習を超えて「共振する身体」を目指す並走リレーの実践構想 制野俊弘 体育科教育 p14-17 2015/3
- (11) 速く走るコツを引き出す教師の言葉かけ 嶋田雄一 体育科教育 p46-47 2015/3
- (12) 短距離走における腕ふり動作の反動効果が疾走速度に及ぼす影響 木越清信 筑波大学体育系紀要 38 p133-138 2015/3
- (13) 陸上競技短距離走における体幹筋活動—上位群と下位群の比較— 福岡寛根 愛知教育大学保健体育講座研究紀要 39 p17-22 2015/3
- (14) 疾走動作の観察的動作評価法に関する研究—小学5・6年生を分析対象とした評価基準の検討— 鈴木康介 体育科教育学研究 32(1) p1-20 2016
- (15) DVDファンクショナルトレーニング—スポーツに必要な動きを劇的に向上させる方法— 井上大輔 日本ファンクショナルトレーニング

ゲ協会（Disc2）ムーブメント編

- (16) 幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び
特別支援学校の学習指導要領等の改善及び
必要な方策等について（答申（案））【概要】
中央教育審議会（第109回） 配付資料
2016/12