

平成22年4月14日(水)

## 平成22年度秋田県小・中・高等学校学校体育担当者連絡協議会シンポジウム(県央地区)

### <司会進行：県保健体育課猿橋>

本日のシンポジウムのテーマは、「走の動きの質を高める指導法の工夫」である。冒頭のあいさつにもあったように、新学習指導要領では、子どもの体力・運動能力の低下を食い止めることが重要な課題の一つであるとし、また、体育の分野においては、小学校から高等学校までの12年間を、4・4・4に分けて体系化していることを特長の一つとしている。最初の4年間(小1～小4)は各種の運動の基礎を培う時期、次の4年間(小5～中2)は多くの領域の学習を経験する時期、さらに次の4年間(中3～高3)は少なくとも一つのスポーツに親しむ時期と位置付けられている。これらは、最終的には生涯スポーツにつながるものである。

本日のシンポジウムの話題である陸上運動系は、小学校低・中学年では「走跳の運動(遊び)」、高学年では「陸上運動」、中・高等学校では「陸上競技」となっており、各学校段階での学びを通して、技能の習熟が図られ、記録を伸ばしたり、学ぶ喜びを膨らましたりすることが期待されている。

持参の「学校体育・健康教育資料集」の2～4ページにあるように、小・中学生の50m走、高校生の持久走の記録は全国平均に比べ劣っており、課題が見られることから、本日は、この点に特化してシンポジウムを展開したい。

シンポジストの各先生方、実践例のご紹介、宜しくお願いします。

### <井川町立井川小学校加藤教諭>

本校でも、学年が進むにつれて、進んで運動に親しむ子どもとそうでない子どもの二極化現象が見られる。こうした中で、どの子どもにも走ることの楽しさを味わわせ、走力の向上を保障する指導について考えてみたとき、第一に大事なことは、体を動かすことの楽しさ、走ることの楽しさを味わわせることであると考え。そして、第二段階として走力の向上をねらいとした指導を行うことが大事であると考え。

指導の実際では、第一段階として、体ほぐしの運動の要素を重視し走ることの楽しさを味わわせる活動を、どの学年、どの単元でも行うようにした。例えば、「ゴジラとゴリラ」(教師のかけ声で、一方の子どもが鬼ごっこの鬼役になって追いかけるという活動)や腹ばいの姿勢や仰向けに寝た姿勢など、様々な姿勢からの追いかっこなどを実施した。このように、友達と一緒に走ることの楽しさを味わうことのできる活動を取り入れるようにした。また、スキップや横走り、後ろ走りなど、走る動作に変化を加えた活動を取り入れ、多様な動きの習得が図られるよう指導内容を工夫した。隣接の公園「国花苑」を活用し、走る環境設定の変化にも配慮した。

第二段階として、単元のはじめに走力向上にかかわる大切なポイント(走り方、練習方法など)の理解をねらいとし、全体で考える時間を設定し指導に当たった。例えば、もも上げの練習では、地面を踏みつける動作や膝下から前に踏み出す動作など、様々な動きに変化を付けた練習内容を示し理解させた。このことを通して、徐々にスキルアップを図っていった。続いて、様々な走力の子どもが混じる班をつくらせ、班内で互いに動きを見合わせ、よりよい動きを習得させる活動を取り入れた。また、数時間後には、走力が同じ程度の子どもの同士を班を作らせ、互いの動きの変化を認め合い、学び合う活動も取り入れた。

以上の指導では、子ども一人一人のめあて学習がよりよく展開できたと考える。また、走力のある子どもを目標として速く走るにはどうしたらよいかと意欲的に考え、活動する子どもが増えたことも成果の一つであった。

その後は、すぐに50m走を行わず、始めは30m程度からはじめて、ゴールを越えるところまでしっかりと走りきることを重視した指導を行い、徐々に40、50mと距離を伸ばしてタイムをとらせるようにした。

なかなか記録が伸びないという児童の場合、腕振りに注目して個別指導を行うことが効果的と考える。個別指導を通して、上体のぶれ、斜めの腕振りを直していくことも大事である。また、できれば指導体制はTTで手厚く指導できる体制が望ましい。

## ＜由利本荘市立東由利中学校黒谷教諭＞

小学校と同様に、中学校でも、楽しく走れるようにすることは基本である。その上で、効率良くより速く走れるようにするための動きづくりや感覚づくり、さらには、意識のもたせ方が重要になってくる。次に、日々の授業での取組、練習内容・方法について、順を追って紹介したい。

1点目は、正しい立位姿勢や身体の軸をしっかりつくらせるための練習である。この練習では、身体を一本の棒に喩えながら両足で上下にジャンプさせ、この姿勢のまま前へ進ませる。このとき、一本の棒（軸）という意識をもたせること、両足の母指球を意識させながらジャンプさせること（前傾姿勢になる）、接地時間を短くして無理のないジャンプをさせることが大事である。このようなジャンプの動きを通して、腕を振った瞬間に重心が移動する感覚や身体の軸の意識をもたせるようにしたい。

2点目は、身体の重心の真下に近い位置に接地する動きの練習である。正しい姿勢の保持や体の軸の意識をもつことでできるようになったら、次にジョギングに取り組みさせる。その際の足の接地は、重心の真下というよりは、重心よりもほんの少し前で接地させるようにする。少し前に接地させることにより若干のブレーキはかかるが、むしろこの一瞬の時間があるからこそ、その後の進行方向への力を得ることができ、身体をより効率的に前に運んでくれると考えるからである。（実際に真下に接地すると力が抜けて、前に傾いて前のめりになってしまうことになる）以上のことを踏まえて、地面を押した瞬間に反発力を得ながら重心が移動する感覚を意識しながらジョギングさせるようにしたい。

3点目は、脚を体の前で回転させる動きづくりの練習である。（脚の動きが後ろに流れないようにする。）これは、ミニハードルやバーなどを使い、はじめはミニハードルの間隔を狭くして置き、少しずつ広くしてリズムスプリントを行う。また、走路の途中に広すぎない間隔（男子170cm～180cm程度、女子160cm～170cm程度）でミニハードルなどを置き、ある程度スピードが乗ってきたところでミニハードルに入ってリズムスプリントを行う練習も効果的である。この練習で脚を体の前で回転させる動きづくり、脚の振り下ろし動作の習得を図る。速く走るためには、この動きづくりが重要となる。

4点目は、腕振りと脚の動きの調和をとることができるようにすることである。等間隔に置いたミニハードルなどを使ってリズムスプリントを行う練習が効果的である。体の軸がぶれないようにすること、腕をしっかり振ってバランスをとることが大切になる。これによって、走りのリズムを習得させるようにする。

5点目は、実際に走る場面において、自分に合った無理のないピッチとストライドで走る練習に取り組みさせることである。授業では、60m程度の距離でウェーブ走という練習方法が考えられる。これは、加速を意識する局面（ピッチ）とそのスピードを生かし慣性を利用して走る局面（ストライド）を交互に繰り返して走る練習である。加速する局面での前方への腕振りと脚のピッチ、リラックスして走る局面での前後の腕振りと大きなストライド、再加速時の腕の振り下ろしなど、それぞれの局面におけるポイントを意識させての練習が大切である。これによって、疾走能力の向上とリラックスした走りを習得させるようにする。

6点目は、「8秒間走」による練習である。これは、8秒間でどれくらい走れるかに挑戦する短距離走である。50mを8秒で走る生徒は正規のスタートラインから、8秒以上の生徒は、正規のスタートラインの前に1m間隔に引かれたラインから選んでスタートをし、7秒以内の生徒は、後方に引かれたラインよりスタートして走り出すという練習方法である。この練習では、「個人の能力に応じて挑戦できる、競走し合う場面が多く競走する楽しさを味わわせながら最後まで走り切ろうとする意識を高める。個々の走力の伸びが分かりやすい」というよさがある。限られた授業時数の中で、走力の向上を図るには、生徒に速く走るための正しい知識とそれを意識させて練習に取り組みさせることが大切であると考え。さらに、場づくりの工夫によって、生徒の短距離走の課題解決を図る支援をすることも重要であると考え。

## ＜秋田市立御所野学院高等学校加賀谷教諭＞

本校は、中高一貫校であり、中学校体育科と同じ目標を掲げて日々の実践に取り組んでいる。6年間を見通した指導の中、中学校3年生と高校1年生の接続期は特に配慮しているところである。ここ数年の取組は、中高教員の専門性を生かし、陸上競技における指導上のアドバイスを رفتり、剣道の授業において高校教員が中学生に対して指導を行っていること等が挙げられる。協議題「走の動きの質を高める指導」については、春季体育祭の実施時期にあわせて「陸上競技に関連した体づくり運動」の中で、ジョギングや各種ステップを中心として指導を行っている。また、夏季の選択制授業「陸上競技」の中で、ミニハードルやラダー等を使用し、走りのリズム・姿勢・体の使い方を中心として指導を行っている。器具を使用することで、生徒の意欲を高めながら技能向上が図れているのではないかと感じているところである。本校では、「走る」というよりも「素速く移動する」ということに重点を置いて指導しているが、先の小・中学校の実践紹介から、生徒に知識を習得させ、技能を高めさせるという指導の必要性を感じた。

## ＜質疑応答、協議、その他＞

### ○指導方法の演示

- ・正しい姿勢の保持と体の軸を意識させる指導について。
- ・重心の真下に接地する動作、重心より少しだけ前に接地する動作について。
- ・脚を体の前で回転させる動きづくりの練習方法及び指導について。

(シンポジスト黒谷教諭)

### ○走ることに苦手意識をもつ児童生徒に対する指導の配慮について

- ・走ることが嫌だという児童は、人前で競走し負けた経験をもつ場合が多いようである。そこで、授業では、すぐに競走ではなく、まず第一に体を動かすことや走ることの楽しさを味わわせる活動を取り入れるように心がけている。(シンポジスト加藤教諭)
- ・先ほど紹介した「8秒間走」などは、苦手な生徒にも有効な活動であると考える。

(シンポジスト黒谷教諭)

- ・高等学校段階では、生徒の選択の幅を広げることや技能向上のための個別指導の充実が大事だと考える。授業時間中に指導できなかった場合は、ノート等を活用し指導することも必要である。(シンポジスト加賀谷教諭)

### ○他領域におけるきめ細かな日常の指導の紹介

- ・小学校2年生、跳び箱を使つての運動遊びの実践。やってみたいという気持ちをもたせるための場の設定に特に配慮した。例えば、平均台と跳び箱を組み合わせたり、ステージの一部を利用したりした。サーキットトレーニングのような、遊園地のような場を作って活動できるようにした。このようにした結果、児童は活動を楽しむようになり、また、動きの習得も図ることができた。(院内小学校進藤教諭)
- ・中学校2年生、サッカー(選択制授業、男女共習)の実践。ウォーミングアップの段階から、ボールに触れる活動を取り入れ、ボールに慣れるよう配慮した。また、チーム内の話合いでは、互いの意見や技能について認め合う場面が見られたり、リーダーが中心となってポジショニングなどの作戦を分かりやすく教え合ったりして、生徒同士のかかわりが深まり、苦手な生徒も積極的に活動することができていた。ゲームでは、サッカーの最大の楽しさ「ゴールすること」を経験させるため、単元前半では4対4程度のミニゲームを行い、多くの生徒がゴールする喜びを味わえるよう配慮した。

(本荘東中学校加藤教諭)

- ・バレーボール(選択制授業、男女共習)の実践。バドミントンの支柱、コートを活用し、第二体育館も含め、同時に8面でゲームができるようにして行った。また、いろいろな種類のボールを準備して痛さ対策や技能レベル対策も講じた。また、対戦のさせ方についても工夫したことで、生徒が大変積極的に取り組むようになり、昼休みの時間にも練習する様子がみられたほどであった。場の工夫などにより、生徒の意欲や技能の向上を図ることができた。(由利高等学校菅原教諭)

## ○まとめ（司会進行猿橋）

- ・各シンポジストからは、「走ることの楽しさを味わわせる指導の工夫」「より速く走るようにするための指導の工夫」などについて、具体的な実践事例を紹介していただいた。どの事例でも、指導者の指導方法の工夫がみられ、その成果として、できないことができるようになる、分からないことが分かるようになるなどの児童生徒の変容がみられた。
- ・今、学校体育で現場に求められていることは、第一に各校種間の連携を強めることである。昨日まで中学生だった生徒が今日から高校1年生になると考えたとき、学びの連続性という点からも、接続時の配慮等が非常に重要なものとなる。特に、中・高校の接続は、重要視しなければならない。
- ・児童生徒が、「できる、分かる」などのように、伸びるという授業を構築する指導力を教師は高めることが大事である。生徒が伸びるという授業では、児童生徒に自信や有能感をもたせるための指導・手立てが必要不可欠である。
- ・「接続」や「有能感をもたせる指導」などについて考えるとき、私たちは、まず自ら指導内容となる領域・種目を経験し、その魅力や特性についての理解を深めることが大事である。また、指導方法についても理解を深める必要がある。さらに、研修を深めて、責任・使命を果たすべく取組をしていくことが肝要である。