

平成22年4月16日(金)

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(県南地区)

<司会進行：県保健体育課猿橋>

昨年度の本連絡協議会では、小・中・高等学校の各先生に、班別協議を通して走の指導法等について理解を深めていただいた。今年度は、シンポジウムの中で、テーマ「走の動きの質を高める指導法の工夫」について、共通理解を図っていただきたいと考えている。

3名のシンポジストの先生方からは、この後、走の運動にかかわる実践例をご紹介していただくことになっている。フロアからもご質問等を積極的に出していただきたい。

持参の「学校体育・健康教育資料集」の32ページにあるように、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。



ーシンポジウムの様子ー

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。

また、2～4ページにあるように、小・中学生の50m走、高校生の持久走などで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、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。

<大仙市立横堀小学校武藤教諭>

5、6年生の陸上運動の実践を紹介する。50m走の中でも、走り分割し、スタートと中間走・ゴールに分けて指導した実践例である。はじめに、スタートの仕方であるが、体でも頭でも、イメージをつかむところから学ばせたいと考えた。スタートに関しては、全員に前傾のすごさについて気付かせたいと日頃から考えている。指導の実際では、スタート時の大きな1歩によって、体が立ってしまうので、「はじめの1歩が大きすぎると、前に進むエネルギーのすべてを使ってしまうこと、もったいないということ」を繰り返し話し、体でも理解できるように指導している。前傾の大切さ等について、十分に理解を深めるということである。また、視線はゴールではなく、下向き、即ち走路上に置くということも重要視して指導している。そのために、走路に白線を引いて、目の軌道や体の軌道をつくるための手助けをした取組は有効であったと考えている。さらに、スタート時のダッシュについては、擬音語で「ダ、ダ、ダ、タ、タ、タ…」と全員に共通理解が図られるよう説明している。中間走に関しては、リラックスして走ることと白線などを頼りに真っ直ぐ走ることについて指導した。

<横手市立雄物川中学校小田嶋教諭>

以前、東部地区の中央研修会で陸上競技の研修を受講したことがあり、この研修内容を基にして、学校の授業で実践したことについて述べたい。

はじめは、100m走を10m間隔で刻んでその区間の平均速度を測定し、平均速度のグラフの上下から課題をつかませて、課題の解決策に取り組みさせた実践例である。このときは、20mくらいまで速度が上昇したが、その後、徐々に速度が下降した生徒や、50m付近で再び速度が上昇した生徒がいた。このとき、課題としては、走りにムラがあることが分かったので、体にぶれが生じているのではないかという課題に落ち着き、その解決を図るための練習方法を生徒と共に考えていくことにした。体のぶれについては、中学生でも1m25cmの走路を真っ直ぐに走れない生徒がいるという実態から、白線の上を実際

に走らせることで、中には、課題が解決でき、記録が伸びた生徒もいた。

次に、自分が最も速く走ることのできるストライドを探させるために、1 m 2 0 cm間隔や1 m 4 0 cm間隔の横白線を各1 0本ずつ引き、白線を踏んで走るという練習方法を取り入れたこともあったが、有効な練習の場の一つであった。また、腕振りを正しくさせる意識付けのための一方法として、鉢巻を使った方法があり、意識付けには効果があった。

これらの他に、学習した腕振りや真っ直ぐ走るなどのフォームが全力疾走時でも崩れないようにするために、2 0 mずつ徐々にスピードを上げて、計6 0 mくらいを走るという練習を取り入れたことがあったが、徐々にスピードを上げていくという方法によって、フォームが崩れないで練習の成果が見られたこともあった。

中学生への指導で難しいのが、スタートの中でもクラウチングスタートである。東部地区の研修会では、倒したハードルを台として、それに手をつき、上半身を高くしてスタートをするというやり方を試みたが、この方法は、誰にでもでき、とても効果的な練習方法だった。

＜県立横手清陵学院高等学校平山教諭＞

はじめに、走りの質を高めるということをどう捉えるかについて話したい。例えば、ある生徒が5 0 mを走り、タイムを測定した場合、出たタイムは、その生徒が本来出せる最高タイムには至っていないと考える。生徒の実力が十分に発揮され、タイムに結び付いていないからである。よって、質を高めるということは、タイムの向上が指標の一つになると考える。では、質の高まり（タイムの向上）を導くためには、どのような指導が必要になるかといえば、ポイントが二つあると考えている。

一つめは、全力を出させることである。小学生では、全力の出し方が分からなかったり、中・高校生では、全力を出すことをためらったりする場合がある。こうした現状から、まずは、全力を出せるように、それぞれの状況に応じて、全力疾走できるように指導していくことが大切である。

二つめは、走り方を改善するということである。走り方、つまり、速く走る方法を学ばせ、身に付けさせるということである。授業では、これまでの自らの反省を含め、「走り型」を指導することで、指導したつもりになっていたのではないかと考える。すごく速い選手の写真を見せて、膝や肘の高さはこうなっているなどと示すことが指導することであると考えることはなかったかという反省である。この方法は、もちろん指導の一つであり評価もしやすいと思うが、タイムの改善にあまりつながらないのではないかと考える。速く走るための本質の部分の指導することこそ大切である。以上の二点を大切にして指導することを心がけていきたい。

＜質疑応答、協議、その他＞

○補足説明

・平山先生の意見には同感。フォームの指導は、指導者にとっては、やりやすい指導方法の一つである。先ほどの鉢巻を使った指導では、フォームはきれいに見えるようになるが、タイムが上がる生徒と下がる生徒がいた。この理由については、手足の動きは元々互いに関連しているのに、片方だけを指導しても、かえってバランスやリズムを崩してしまい、タイムが下がってしまったのではないかと考えられる。それでは、授業の際に、どの点に着目して指導すべきかということになるが、授業ではタイム測定が一番分かりやすい。一方、部活動では、走者が着地した0. 1秒程度の間に、腰の位置がどれくらい前方に移動したかを指導者は見ることが多い。この動きが速ければ速いほど、走者は優れた技能をもっていることになる。しかし、このことが授業でも通用するかと言われれば難しい。ところで、最近、生徒の走の動きを見ていて思うことは、バランスという観点である。我々は走っているとき、一瞬間足立ちになっている。片足立ちの状態、転んだり、つんのめったりすることなく、バランスをとりつつ、そして、前方へ進むために地面を押すなど、大変複雑な動きをしている。このようなことから、最近では、授業のウォーミングアップで、片足ケンケンや片足相撲、片足でのジャンプなどを取り入れたりして、バランス感覚や地面を足で押す感覚を育てる活動を取り入れているところである。（シンポジスト小田嶋教諭）

- ・先ほどの発言の補足をしたい。プロのコーチのもとで何年もかけてじっくりフォームを改善する指導が有効な場合もある。しかし、時間がかかってしまうことが多い。今回のシンポジウムは、体育の授業の話であり、限られた時間内の話である。その中で有効な指導はどうあればよいのかということである。例えば、子どもが腕組み走をした場合、途中で腕組みをほどくと、子どもは、自分に合った腕の振り方をして体のぶれを押さえようとする。子どもは自分に合った方法で自然に腕を振っていることが多い。このとき、この子どもに対して「このようにして腕を振るのが正しい。」と指導しても、体の使い方に腕の振り方が合わなくて、腕振りが変わっても速くなることにつながらないのではないかと考える。子どもなりに、状況に応じ、理にかなったことを行っている場合があり、ある一面だけをとりえて指導するのは、逆に、理にかなっていないのではないかと思う。(シンポジスト平山教諭)
- ・小学生の場合、体育の授業だけで指導すると考えると、やはり、分かりやすく教えることが大事だと思う。先ほどの擬音語での言葉かけで、子どもによっては、50m走で1秒もタイムが縮むことがあった。子どもに自信をもたせ、喜んで走るようにさせるためにも分かりやすい指導は必要と考える。(シンポジスト武藤教諭)

○質問

- ・4月29日に運動会を予定している。今年は、1、2年生はスタンディングスタートを、3年生以上はクラウチングスタートを、担当から提案したものの、スタート動作の難しさを実感している。そこで、クラウチングスタートは、実施してもかまわないものかどうか、また、実施した場合に、何か事故が起きたとき、責任問題となるのかどうか、今回のテーマとはまったく関係ない内容だが教えてほしい。
- ・指導の工夫があれば、できないことはないと思う。中学校で見られる生徒の実態については先ほど述べたとおりであるが、様々な方法により、小学生でもうまく指導できたならば、ぜひ、後で紹介していただければありがたい。(シンポジスト小田嶋教諭)
- ・学習指導要領に示された内容を指導するということが基本である。扱うとすれば、発展的な内容として扱うことになるだろう。しかしその際も、子どもの実態を十分に配慮していただきたい。(司会進行猿橋)
- ・小学生でも、陸上競技会のレベルになると、クラウチングスタートが見られる。しかし、この場合、かなりの専門的な指導を十分に受け、練習を積み重ねてはじめてできるようになるのだと思う。私は、体育の授業では、スタンディングスタートを指導している。(シンポジスト武藤教諭)
- ・小学校の陸上競技会では、ルール上、クラウチングスタートでとなっているのではないか。中学校の場合は、日本陸連の規則で決まっている。私の場合、体育の授業では、いきなりクラウチングスタートの指導は行わず、徐々に腰を低くさせ、最終的にクラウチングスタートへという流れで指導したいと考えている。小学校では、子どもの実態に応じながら考えていく必要があるのではないか。(シンポジスト小田嶋教諭)
- ・小田嶋先生は「運動部活動では、生徒の腰の瞬間移動を見ている」とお話しされたが、どうやって判断されているのか、また、平山先生には、速く走るための本質の部分の指導をどのように行っているのか、その際の視点となり得るネタをいくつか具体的に紹介していただきたい。(院内小由利教諭)
- ・腰の移動の判断については、経験上の見た目で行うのが基本であるが、別の視点から考えると、足が接地している時間が長い生徒は、移動が少ないといえるのではないかと考えている。地面に足がついてから足で自分の体重を支え、そして、跳ね返して体を前へ進めるためには、かなりの能力が必要であるが、これを短い時間でできる生徒は、能力が高いと思われることから、接地の時間で判断できると考える。(シンポジスト小田嶋教諭)
- ・走るときにポイントになるのは、地面にどういう力を加えるか等だと思う。例えば、足を地面につくときにはどうやってついたらよいのか等が指導する内容になってくるのだと思う。よく言われることとして「真下につく」というのがあるが、実はついた足の反対の脚の膝がどこにあるのかを見ていると腰の移動についてもよく分かる。世界で活躍

するような選手は、接地の瞬間、すでに反対の脚の膝が、接地場所付近にある。このように、接地の瞬間、できるだけ速く反対脚の膝をもってくるようにすることで、接地の時間が短くなり、結果として速く走れるようになる。また、地面について脚の反対の膝の向きが進行方向を決めることから、走り方を指導する際は、膝の出し方について話し、教えることがある。これは、型を教えるのではなく、感覚を身に付けさせたいということから指導していることである。さらに、指導のネタをたくさんもつことも大切であると考え。子どもによっては、説明で理解できる場合もあれば、見て理解できる場合や擬音語で理解できる場合もある。子どもに伝わるためにも、ネタはたくさんもっていた方がよい。最後に、感覚を身に付けるということでもう一つ。脚の動きと腕の動きのタイミングについてであるが、合っていない子どもが結構見受けられる。足を地面につくことと膝を出すことと腕を振ることの三つの動作を同時にできるように指導することは速く走る方法を指導することにつながると考える。(シンポジスト平山教諭)

○指導方法の演示



—指導方法の演示の様子—

- ・立位の姿勢と歩く姿勢の指導（白樺のポーズなど）
- ・体の軸を作らせるための指導（かかとを上げた姿勢など）
- ・接地時間の短縮のための指導（熱い鉄板の上を走る感覚で。ピッチとストライド。）
- ・軸を倒してから走る練習方法
(平成高伊藤教諭、横手城南高小田島教諭)

○まとめ（司会進行猿橋）

- ・各シンポジストからは、素晴らしい実践例を紹介していただいた。改めて感謝申し上げたい。
- ・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。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する。
- ・児童生徒が力を伸ばす授業を構築する指導力について高めることが大事である。
- ・「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。