

平成22年4月19日(月)

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(県北地区)

<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・高等学校の各先生方に、各校種混合編成の班別協議を通して、走の指導法等についての理解を深めていただいた。今年度は、シンポジウムを通して、「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、走の指導にかかわる実践例をご紹介していただくこととなっている。フロアからのご質問、ご意見等も積極的に出していただき、実り多い会になるようご協力をお願いしたい。

持参の「学校体育・健康教育資料集」の32ページをご覧ください。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。



- シンポジウムの様子 -

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、資料集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、実践例のご紹介を宜しくお願いします。

<大館市立城西小学校松下教諭>

日頃、陸上運動の指導に当たっては、次の3点に気を付けている。1点目は姿勢、2点目は楽しみながら走らせること、3点目はフォームである。1点目の姿勢の指導に当たっては、「体育館の壁に、踵、尻、肩、頭を同時につけて直立したときの姿勢が正しい姿勢である」ということを確認し、この姿勢で歩いたりジョギングをしたりする活動を取り入れている。この際、「猫背にならないように」と声かけを行っている。また、体育座り、長座や腕立て伏せなどの状態から、笛の合図で素早くダッシュをする活動も取り入れている。この他には、ペアで、真っ直ぐに走ることや腕振りの様子を見合わせるなどしている。さらには、スキップをしてから走ることや「ねことねずみ」のゲームなど、身に付けさせたい動きに関連のある活動やみんなで楽しく体を動かすゲームも取り入れている。50mを全力で走るという機会は、運動会と新体力テストのときぐらいで、なかなかないのが現状。それゆえに、小学生では、50m程度を全力で走ることの心地よさを味わわせたいと考える。

<大館市立田代中学校野呂教諭>

最近、子どもたちの立つ・歩く姿勢が、以前に比べ、美しくなくなってきたように思う。子どもたちには、アフリカ勢の陸上競技選手の立つ・歩く姿勢の美しさについて話すときがあり、「美しさは速さにつながる」と考えている。そこで、日常生活の姿勢から走る際の姿勢の指導へつなげたいと考えているが、授業では、気を付けの際に体のどこに力を入れたらよいかを意識させるようにしている。このとき、イメージさせたいのが、ブッシュマンの姿勢(弾む姿勢)であり、腹筋に適度な力が入った姿勢である。

次は、股関節の柔軟性についてであるが、授業では、高さを調節したハードルを使い、

歩いてまたぎ越すという活動を取り入れ、股関節の運動を行っている。この運動を通して、生徒たちは、走る際の股関節の重要性について実感するようになってきた。

次は、腕振りの指導について述べたい。腕振りの指導は、型にはめるという考え方ではなく、あくまでも、その生徒の骨格などに応じて指導するのが大事であり、それ以上に、「腕振りと脚の動きの連動」について指導するのが重要である。生徒に四つ足動物の動き方を真似させると、体で理解することができるようである。うまく腕を振れない生徒は肩関節が硬いので、四つ足動物の動き方の活動を取り入れれば、このことは解消できると考える。

次は、スタートの仕方である。生徒たちはスタートの際に、後ろにのけぞったり、前足を動かしてしまったりする。そこで、バウンディングの活動（大股ジャンプで走る活動）を取り入れることで、スムーズなスタートダッシュにつなげたいと考えている。

最後は、中間走にかかわるフォームについてである。児童生徒の走る様子を見てみると、胸が前に反って脚が流れていることに気付く。これは、「速く走ることは、地面を強く蹴ること」という間違った意識の表れではないかと考える。そこで、30m前後の「ラインダッシュ」という活動を取り入れている。また、スキップの練習も効果的であると考える。さらには、3、4人での「チーム走、シンクロ走」も効果的と考えている。

< 県立大館国際情報学院高等学校大須賀教諭 >

高校の授業では、走の運動のみを扱う機会はそんなに多くはない。このような中で、普段の授業において留意している点を述べてみたい。

外で行う授業の際には、変形ダッシュと簡単な補強運動を組み合わせで行うことがある。高校生でも楽しみながら運動に取り組ませるよう配慮している。また、走りの向上のためには、様々な領域の授業においても、こうした活動を取り入れることが大事であると考えている。

生徒へ速く走る方法について指導する際には、いかにシンプルに、分かりやすく説明するかをいつも念頭においている。例えば、走る姿勢、走る際の弾む感覚、脚の素早い切り替え、腕振りの4点について指導する場合も、難しくなくシンプルに伝えた方が生徒には受け入れやすいようである。また、擬音語の活用も有効であると考えている。

< 質疑応答、協議、その他 >

指導方法の演示



- ・基本の姿勢「白樺のポーズ」 軸づくり
- ・弾む感覚（ゴルフボールが地面から跳ね返るイメージ。）
- ・速い切り替え動作（接地し支持している脚を、他方の膝が追い越す。）
- ・腕振り（肩の位置を固定し腕を前後に振るイメージ。木の人形が肩を釘で固定され、前後にし動かさないイメージ。前方では肘関節の間隔を狭く、後方では広く。）

（シンポジスト大須賀教諭、十和田高校茂木教諭）

- 指導方法の演示の様子 -

質問

- ・大須賀先生のご説明は、これまでの数々のご指導により習得した内容によるものか、それとも、自らの気付きなどによるものか、より大きなウェイトを占めているのはどちらかを教えていただきたい。（末広小長内教諭）
- ・ポイントは指導者側で押さえつつも、あまり教えすぎず、生徒が自ら大事な点を学び取っていくことは大事なことである。また、学び取っていく途中で、自ら気付き実行したことが正しかったのかどうかを確認しながら学びを進めていくことも大事だと考える。自分の経験上でも、教えられたことは基本的なことであり、これ以降は、自らの力で試し、確認してきたことの方が多いように思う。これがすべてではないかもしれないが、

生徒自身が自分で探究して課題を解決し、力を伸ばしていくことは、大変大事なことであると考える。(シンポジスト大須賀教諭)

- ・ 転任して来て3年目になる。昨年度、はじめて生徒の50m走の記録が県平均を越えた。理由について考えたとき、様々な要素が考えられるが、授業開始時の補強運動の一つに連続馬跳びのメニューを加えたことが効果的だったのではないかと考える。連続馬跳びの動きの中には、弾む感覚やバランス感覚を身に付けるなど、走の運動に類似した動きが多く含まれているように思う。(比内中山口教諭)
- ・ 比内中の成果は、生徒の実態を踏まえて、教師が様々な仕掛けを行った結果だと思う。小学校や中学校では、教師が、目的を明確にして、児童生徒に様々な動きをつくる活動を与えていく必要があると考える。(シンポジスト野呂教諭)
- ・ 小学校の授業で、持久走に意欲的に取り組ませる際の留意点について教えてほしい。
(上川沿小石垣教諭)
- ・ 持久走としての指導で、5人くらいでチームを作らせ30秒ずつ先頭が入れ替わるという活動を取り入れたことがあった。これは、先頭の児童がどこを走ってもよく、先頭が選んだ所をチーム全体が走るという活動であるが、小学生には効果的な方法の一つであると思う。(シンポジスト松下教諭)
- ・ 長距離の指導では、できるだけ早いうちに20mシャトルランを実施し、この結果を基に目標設定させるようにしている。目標設定後は、週ごとに記録を取り、目標値への近づき具合を確認しながら授業を進めるようにしている。(シンポジスト野呂教諭)
- ・ 長距離の授業では、ただこれだけをやらされると生徒も嫌になってくることが予想される。そこで、普段の授業でも補強運動として3分間走を取り入れ、走ることに慣れさせたり、短距離走の授業の延長として、動きの変容を見取り、声かけをしたりして、生徒のやる気の維持に努めることも大事な点であると考えた。(上小阿仁中高橋教諭)

まとめ(司会進行猿橋)

- ・ 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なる。円滑な接続となるよう手立てを講じなければならない。
- ・ 児童生徒が、「できる、分かる、分かってできる」などのように、力を伸ばす授業を構築できる指導力を、教師は高める必要がある。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や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・種目に対してかかわり、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。