

教 セ	G06 - 02
	平 27. 257 集
	体育一 小

陸上運動において互いに関わり合いながら

技能を高め合おうとする児童の育成

— 学習カードや教具を活用した学び合いを通して —

特別研修員 横川 晶

I 研究テーマ設定の理由

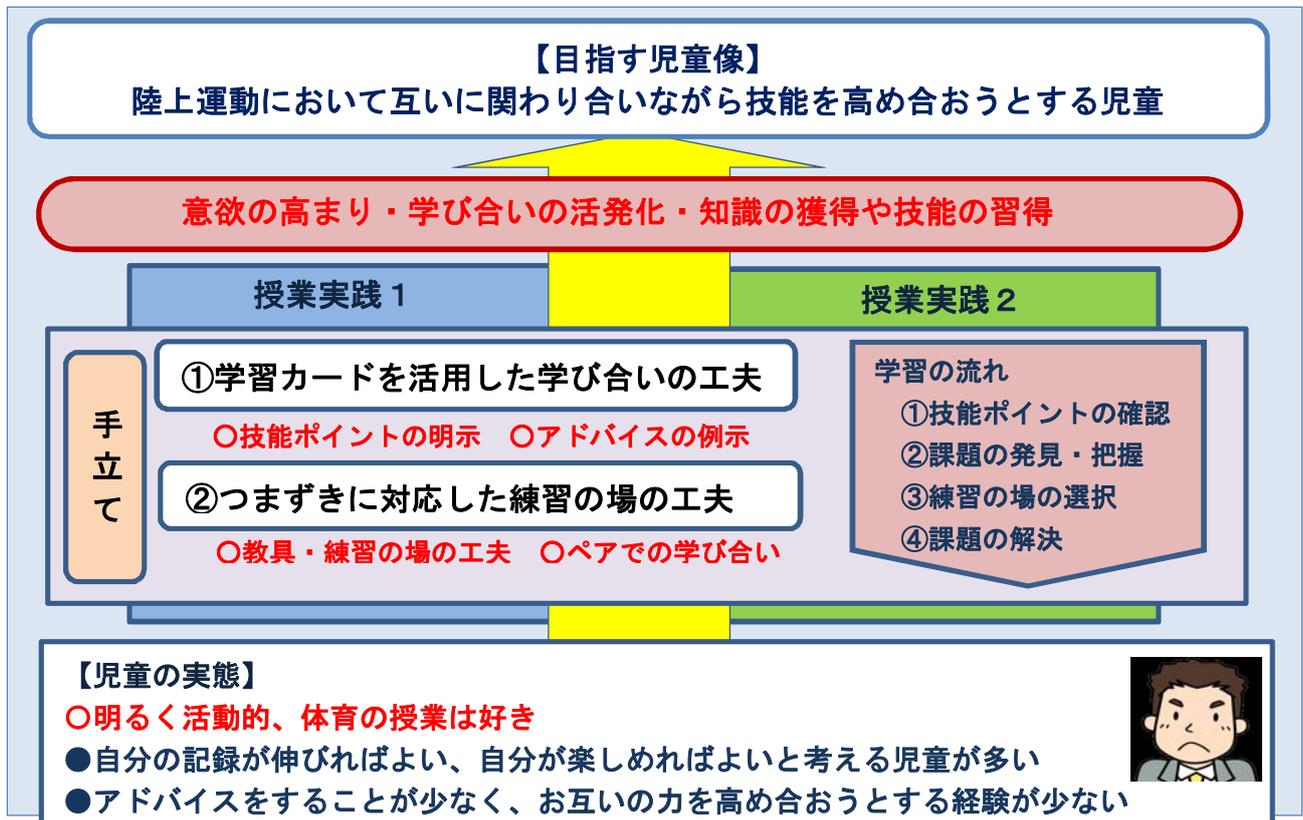
学習指導要領の改訂に伴って、体育科においても言語活動の充実が求められるようになってきた。体育学習では、各運動場面において、体を動かす機会を適切に確保した上で、ルールやマナーを守ろうとすることやチームの作戦や個人の課題の解決に向けて教え合おうとする態度などを重視していることから、指導内容に言語活動が内包されていると考えられる。

本学級の児童は、明るく活動的な児童が多く、体育の授業への意欲・関心が高い。しかし、運動への取り組みに対して「自分の記録が伸びればよい」「自分が楽しめればよい」という考えを持つ児童が多く、技能を高めるために友だちと教え合う経験をしてきた児童が少ないことが事前の調査から明らかとなった。また、他の運動領域に比べ、陸上運動の教具を使用する走り高跳びとハードル走に苦手意識を持つ児童が多く、「記録を伸ばすための練習の仕方が分からない」「うまくなるために気を付けることが分からない」と答える児童が多かった。

そこで、陸上運動において、技能ポイントやアドバイス例を明記した学習カードを活用した学び合いや、児童が進んで課題の解決に取り組める練習の場を設定することで、子どもたちが豊かに関わり合いながら学習に取り組むことができるとともに、学習の質や意欲が高まり、知識の獲得や技能の習得にもつながるのではないかと考え、上記のテーマを設定した。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手だて

(1) 単元「陸上運動 ～走り高跳び～」(第6学年・1学期)

実践1における研究上の手立て

【学習カードの工夫】

- 技能ポイントを意識させるとともに、自分の試技や友達の試技を技能ポイントと照らし合わせながら課題を発見できるよう技能ポイントを言葉と図で明示する。
- 技能ポイントを基に友だちの技能向上のためのアドバイスを生かせるようアドバイス例を例示する。

【練習の場の工夫】

- 動作場面ごとに課題を解決する場を設定(第1時の記録を基にした能力別ペアによる学び合い活動)
 - ・ 振り上げ足の練習の場(足先を意識して試技ができるよう2本のゴムひもをクロスさせた練習の場)
 - ・ 踏み切り足の練習の場(踏み切り足を引き上げられるよう2本のゴムひもを段違いに置いた練習の場)
 - ・ 着地の練習の場(振り上げ足、踏み切り足の順で着地することを意識させる練習の場)

学習カードに技能ポイントを言葉と動きの連続図で明示することで、動きのポイントが明確になり、ペア同士で課題の発見・把握を行うことができるとともに、アドバイス例を基に、動きの向上に向けてアドバイスをする姿が見られるようになった。課題解決の場では、能力別ペアで練習の場を選択し、動きの確認やアドバイスをし合うことで技能の向上が見られた。しかし、ペアごとに練習の場を選択したため、練習したい場が選択できていない児童もおり、更なる技能の向上に向けて課題別ペアを編成するとともに、より技能ポイントに即したアドバイスができるよう学習カードの内容を改善していく必要があると考える。

(2) 単元「陸上運動 ～ハードル走～」(第6学年・2学期)

実践2における研究上の手立て

【学習カードの工夫】

- 技能ポイントを意識させるとともに、自分の試技や友達の試技を技能ポイントと照らし合わせながら課題を発見できるよう技能ポイントをより細かに言葉と図で明示する。
- 技能ポイントを基に友達の技能向上のためのアドバイスを生かせるようアドバイス例を例示する。

【練習の場の工夫】

- 動作場面ごとに課題を解決する場の設定(選択した課題解決の場ごとの課題別ペアでの学び合い)
 - ・ 振り上げ足の練習の場(振り上げ足を伸ばしながら、振り上げる足の裏で目印を蹴る練習の場)
 - ・ 抜き足の練習の場(ハードルの横木と平行になるよう膝で目印を蹴る練習の場)
 - ・ 上体の動きの練習の場(上体を前に前に倒しながら障害物をくぐる練習の場)

学習カードの動きのポイントや体の動かし方のポイントにおいて手足の動きや目線などをより細かく明示することで、技能ポイントが視覚的によりつかみやすくなり、友だちの試技を見るときや自分が試技をするときに意識しやすくなるとともに、アドバイスも活発かつ的確になってきた。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

- 学習カードに技能ポイントやアドバイス例を明示することで、技能ポイントを意識しながら友だちの試技を観察して課題を見付けたり、技能向上のための具体的なアドバイスをしたりすることができた。
- ポイントを絞った練習の場を設定することで、動きのポイントを確認しながら練習したり教え合ったりしながら課題解決に取り組み、技能を伸ばすことができた。
- 課題解決の場において、課題別ペアで学び合いをすることで、共通する課題を解決しようとする意識が高まり、アドバイスなどの学び合いの活発化とともに、学習への意欲や技能の向上が見られた。

2 課題

- 学び合いの質を高められるよう学習場面ごとに能力別・課題別ペアを編成していく必要がある。
- 技能ポイントと試技をより正確に比較しアドバイスができるよう動画や写真を積極的に活用する。

〈授業実践〉

実践 1

1 単元名 「陸上運動 走り高跳び」(第6学年・1学期)

2 本単元(題材)及び本時について

本単元は学習指導要領の「C 陸上運動」(1)「次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする」を受けて設定したものである。陸上運動は、走る、跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。本単元で実践した走り高跳びは、試技の回数やバーの高さの決め方などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶことができるようにすることを目標としている。本単元では、1単位時間を「チャレンジ1(課題の発見・把握)」→「チャレンジ2(課題の解決)」の流れで構成し、技能ポイントやアドバイス例が記載された学習カードを活用した学び合いを取り入れた(図1)。本時は単元中盤の第4時に、「振り上げ足と抜き足、着地のポイントを意識しながら跳ぼう」というねらいで構成した。

陸上運動 走り高跳び 単元計画(全6時間) 【第6学年】						
過程時間	課題把握	課題追求	課題追究	まとめ	まとめ	
	1	2	3	4(本時)	5	6
導入	○集合・整列・あいさつ ○準備運動(主運動につながる動きの練習を含む) ○毎時間、動きのポイントを捉え、意識して取り組めるようにする ○本時のめあて・学習の流れの確認					
活動1	オリエンテーション ・単元の流れ ・学習のねらい ・学習の進め方 ・学習の約束の確認 ・めやすの記録の決定 ・ビデオや写真から上手な人のよい動きを見付ける。 ・グルーピング	【チャレンジI(課題の発見・把握)】 ○助走 リズミカルな助走(3歩〜7歩) 助走のスピード 助走の角度 ○踏み切り 上体を起こして強く踏み切りの位置 踏み切りの方向		○空中姿勢 振り上げ足を高く膝を伸ばす 踏み切り足の引きつけ ○着地 膝を曲げて足の裏から	走り高跳びの大会を開こう ・大会の進め方 ・ルール・場の選択 ・高跳び大会 ・単元全体の振り返り 自分の伸び チームの伸び	
活動2	・試しの走り高跳びに挑戦 ・整理運動	【チャレンジII(課題の追求)】 自分の課題にあった場で練習 ○助走 ケンステップ 踏み切り板の場 ○踏み切り 踏み切り板やロイター板の場		○空中姿勢 バー(ゴム)2本の場 ○着地 跳び箱からの着地の場		
まとめ	○集合集合・整列・振り返り・あいさつ ○学習カードへの記入、全体での振り返り					集合・整列 単元の振り返り

図1 走り高跳びの単元計画

3 授業の実際

チャレンジ1(課題の発見・把握)は、第1時に測定した記録を基に能力別ペアを編成して行った。アドバイスをし合うという経験が浅く、単元前半はアドバイスをし合うことに戸惑い抵抗を感じる様子が多く見られたが、学習カード(図2)を活用することで、技能ポイントを確認し、それをもとに友達の課題を見つけることができた。また、課題と技能ポイントを比較しながら、チャレンジ2での練習の場について能力別ペアで話し合い、課題に合った練習の場を選択できたペアが多かった(図3)

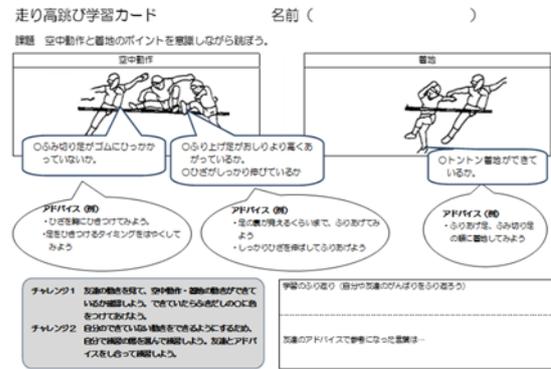


図2 走り高跳びの学習カード

走り高跳び チャレンジ1での話し合いの様子	
	S1: どの動きが良かった? S2: 着地はトントンと良かったけど、ふみきり足が曲がっていて引っかかっていたよ。私と似ていたよ。 S1: 今日はふみきり足の練習をしようか? S2: そうだね。

図3 話し合いの様子

チャレンジ2では、「振り上げ足を意識して練習する場」「踏み切り足を意識して練習する場」「着地を意識して練習する場」の3つの課題を解決する場を設定し、各自の課題解決を行った。本時では、チャレンジ1と同じ能力別ペアで課題を話し合っ決めて、教え合いながら練習を行った。それぞれの課題にあった練習の場を設定することで、高めたい動きを意識しながら練習を行う姿が多く見られた(図4)。

走り高跳び チャレンジ2での様子（振り上げ足の練習の場）



S1：振り上げ足を見て。
 S2：足は上がっているけど、膝が曲がっているよ。
 S1：次は膝を伸ばすようにするから見てて。
 S2：いいよ。

図4 振り上げ足の練習の場

単元終了後の振り返りをみると、「アドバイスをしてもらって手や足を意識するようになった」「うまくできたときに褒めてもらえてうれしかった」「友だちのアドバイスがわかりやすかった」など、約93%の児童がアドバイスをし合うよさを感じることができたと答えた。しかし、友だちへのアドバイスの内容を見ると技能ポイントとずれたアドバイスがあるなど、アドバイスをするために必要な技能ポイントの確認が十分できていなかったため、アドバイスの内容に個人差が見られた。

それぞれの練習の場ごとに試技者、観察者と役割分担をすることで、より課題が明確になったり、技能向上のためのアドバイスをしたりすることができた。第1時と第6時の技能の習得状況の比較をみると、苦手と感じている児童が多かった踏み切り足の動きが向上していた（表1）。また、第1時と第6時の記録を比較してみると、走り高跳びを苦手と感じている児童が多い第1時の記録が80cm以下の児童において記録の伸びが大きく、技能ポイントをしっかりと意識させ、課題に合った練習をさせるとことが大切であることが明らかになった。（表2）。

技能の習得状況の比較

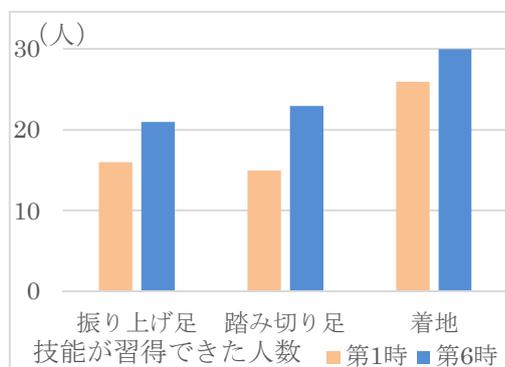


表1 技能の習得状況の比較

記録の比較

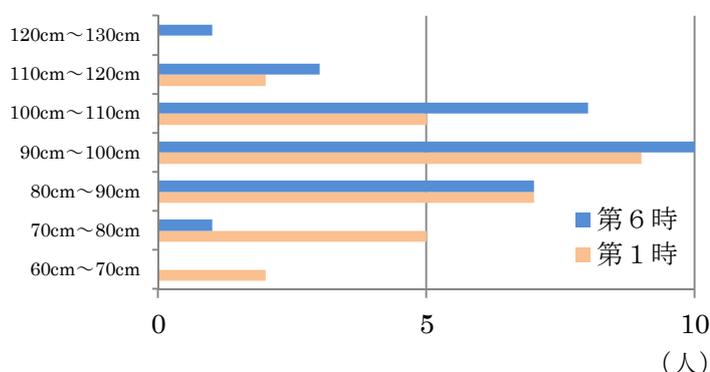


表2 第1時と第6時の記録の比較

4 考察

- 学習カードに技能ポイントやアドバイス例を明示することで、技能ポイントの確認ができ、それを基に課題の発見や把握をしたり、友だちの技能の向上に向けたアドバイスをしたりすることができた。
- 課題を解決する場において、ポイントを絞った練習の場を設定することで、動きのポイントを意識し動作場面ごとに集中して練習することができるとともに、アドバイスをし合うことで技能を向上させることができた。
- 技能ポイントやカードを基にアドバイスを行う際、アドバイスの内容に個人差があり、深まりのある教え合いにはならなかった。より技能ポイントが分かりやすいカードを工夫し作成していく必要がある。
- チャレンジ2において、チャレンジ1の能力別ペアで課題を決めて練習をしたが、自分が練習したい場を選択できずにいた児童もいた。自己課題を解決したいという意欲を高め、さらに技能が向上できるように、課題別ペアを編成して練習に取り組ませる必要がある。

実践2

1 単元（題材）名 「陸上運動 ハードル走」（第6学年・2学期）

2 本単元（題材）及び本時について

本単元は学習指導要領の「C 陸上運動」（1）次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技能を身に付けることができるようにする」を受けて設定したものである。陸上運動は、走る、跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身に付けるとともに、仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことができる運動である。本単元で実践したハードル走は、インターバルの距離やハードルの台数などのルールを定めて競争したり、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりしながら、ハードルをリズムカルに走り越えることができるようにすることを目標としている。本単元では、1単位時間を「チャレンジ1（課題の発見・把握）」→「チャレンジ2（課題の解決）」の流れで構成し、技能ポイントやアドバイス例が記載された学習カードを取り入れた（図5）。本時は単元中盤の第4時に、「振り上げ足と抜き足、上体の動きのポイントを意識しながら跳ぼう」というねらいで構成した。

3 授業の実際

チャレンジ1の活動では、第1時に測定した記録をもとに2人組の能力別ペアを組み、課題の発見・把握を行った。学習カードに動きのポイントや体の動かし方のポイントについてより細かに手足の動きや目線を明示した（図6）。学習カードの内容を充実させることで、技能ポイントが視覚的によりつかみやすくなり、ペアでの試技のチェックをしっかりと行うことができた。また、個人差があったアドバイスも、他の単元でも学習カードを活用した学び合いを積み重ねてきた経験をいかし、技能ポイントを基に自分の言葉で分かりやすくアドバイスをする姿勢が伸びてきた（図7）。

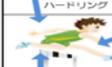
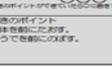
陸上運動 ハードル走 単元計画（全6時間）【第6学年】						
過程時間	課題把握	課題追求	課題追求	課題追求	まとめ	
	1	2	3	4（本時）	5	6
導入	○集合・整列・あいさつ ○準備運動（主運動につながる動きの練習を含む） ○毎時間、動きのポイントを捉え、意識して取り組めるようにする ○本時のめあて・学習の流れの確認					
活動1	オリエンテーション ・単元の流れ ・学習のねらい ・学習の進め方 ・学習の約束の確認 ・めやすの記録の決定 ・ビデオや写真から上手な人のよい動きを見付ける。 ・グルーピング	【チャレンジ1（課題の発見・把握）】 ○踏み切り 遠くから踏み切り近くに着地はまっすぐを意識する ○振り上げ足 まっすぐ ○抜き足 横から地面と平行 ○上体の使い方 前に倒す			記録会を開こう ・記録会の進め方 ・ルール ・場の選択 ・記録会 ・単元全体の振り返り 自分の伸び チームの伸び	
活動2	・記録測定 ・整理運動	【チャレンジ2（課題の追求）】 自分の課題にあった場で練習 ○リズムハードル走 ○ゴム下ぐり走 ○アプローチ走 ○歩きハードル				
まとめ	○集合集合・整列・振り返り・あいさつ ○学習カードへの記入、全体での振り返り				集合・整列 単元の振り返り	

図5 ハードル走単元計画

ハードル走学習カード 名前()

チャレンジ1 友達と協力して、ハードリングの動きができていない箇所をさがし、できていない50cmを合わせてみよう。
 チャレンジ2 自分のできていない動きをできるようにするため、自分で練習の場を自分で探そう。友達とアドバイスを合せて練習しよう。

課題 ハードリングのポイントを意識しながら跳ぼう。

上体の動き  チャレンジ1 ○○○ 肩のラインがまっすぐに伸びる 動きのポイント ・体を前に倒す。 ・ついでに倒す。	ハードリング  チャレンジ1 ○○○ 膝のラインがまっすぐに伸びる 動きのポイント ・足をまっすぐのばす ・つま先を上に向ける	振り上げ足の動き  チャレンジ1 ○○○ 膝のラインがまっすぐに伸びる 動きのポイント ・足をまっすぐのばす ・つま先を上に向ける
---	--	--

友達とアドバイスで練習になった言葉は……
 友達からアドバイスをもらった言葉は……

図6 ハードル走学習カード

ハードル走 チャレンジ1での話し合いの様子



S1: 抜き足の動きはどうだった？
 S2: 膝が横になっていなくてつま先がハードルに当たりそうだったよ。
 S1: 上体の動きはどうだった？
 S2: 上体はくの字になっていてよかったよ。
 S1: チャレンジ2は抜き足の練習の場がいいんじゃない？
 S2: そうだね。抜き足の練習をしてくるね。

図7 学び合いの様子

チャレンジ2の活動では、「上体の練習の場」「振り上げ足の練習の場」「抜き足の練習の場」の3つを設定し授業を行った。チャレンジ1で把握した課題を基に自分が選択した課題解決の場において、新しく課題別ペアを編成して、技能向上のためにアドバイスをし合いながら練習を行った。チャレンジ1とは違うペアだったため、最初は教え合いが十分機能していないペアも見られたが、共通の課題を解決しようとする意識を持つことで、アドバイスが具体的に became 分かりやすくアドバイスをしたりするなど、学び合いの活性化とともに、練習の意欲や技能の向上が見られた。(図8)。

実践2における児童のアドバイス	
○	つま先に気持ちを集中して跳んでみよう。
○	体勢を低くして跳んでみて。
○	体をもっと「く」の字にしてみよう。つま先を触るように跳んでみるといいよ。
○	もっとつま先を上にあげて。足の裏が見えないよ。

図8 実践2における児童のアドバイス

第1時と第6時の技能を比較してみると、上体の動きや振り上げ足の技能ポイントを意識することができ、技能向上のために具体的にアドバイスをし合いながら練習に取り組めたため、技能の大きな伸びが見られた。抜き足に関しては意識しながら練習に取り組んでいるが、ハードルの横木と平行になる動きの確認が十分できていなかったため、技能の向上があまり見られなかった(表3)。そこで第5・6時の学習で、抜き足の基本の動きを主運動につながる準備体操の中に取り入れ、技能の定着を図った。第1時と第6時の記録の伸びを見てみると、第1時の記録が10.0秒以上だった児童の記録が大きく伸びた。実践1と同じく、苦手と感じている児童にとっては、動きを意識することや意識しながら技能ポイントごとに集中的に練習をすることが記録を伸ばすことにつながった(表4)。

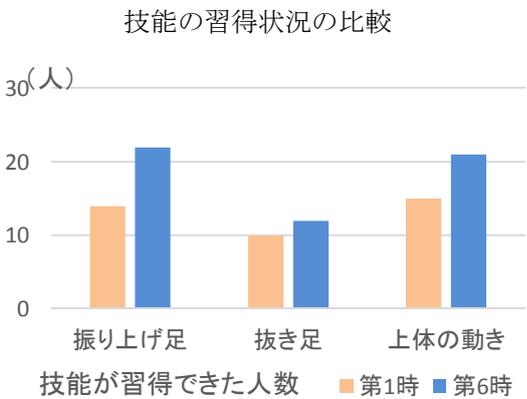


表3 技能の習得状況の比較

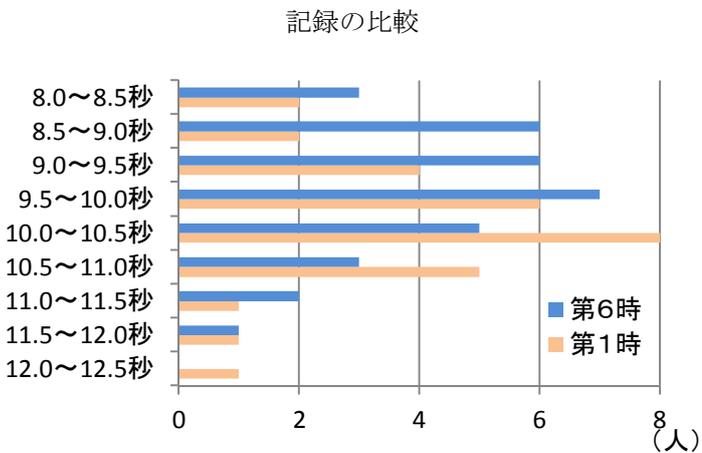


表4 第1時と第6時の記録の比較

4 考察

- 学習カードに分かりやすい説明や図、補助線などを加えたことで技能の確認が行え、動きのポイントと比較しながら観察したり、具体的なアドバイスをしたりする態度に向上が見られた。
- 技能ポイントを意識させながら練習させることで、技能の定着や記録の伸びが見られた。技能面をより向上させるためには、チャレンジ2の活動の中だけで課題解決を図るのではなく、準備運動の中に主運動につながる動きを取り入れる等、単元全体を通して技能の向上を図っていくことがより効果的であると考えられる。
- チャレンジ1は能力別ペアで、チャレンジ2は課題別ペアで学習を進めることで、技能のチェックやアドバイス等の学び合いが活性化し学習効果が高まった。