

群 教 セ	G06 - 02
	平25.251集
	小・体

楽しみながら跳力を高めるための授業づくり

— 児童の意欲を引き出す学び合いの工夫を通して —

特別研修員 中野 隆之

I 主題設定の理由

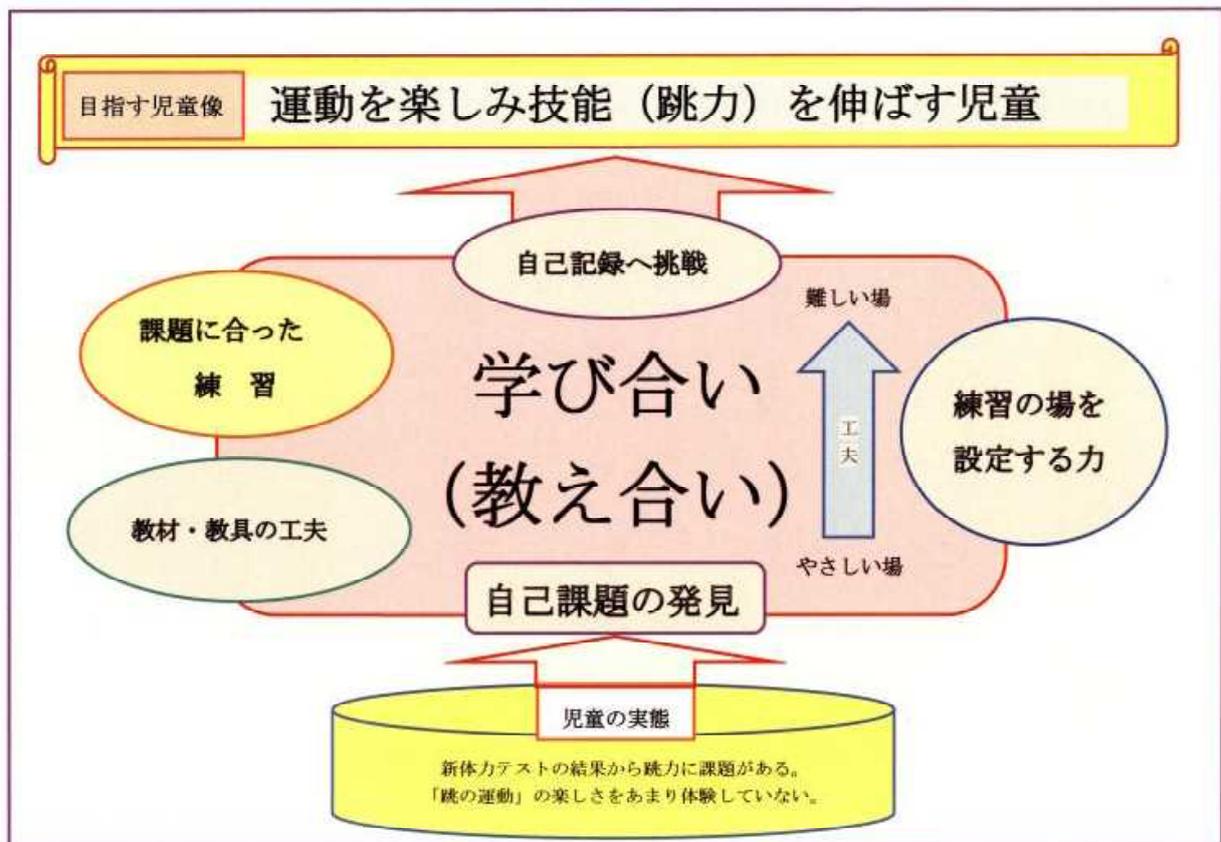
本校の児童は、新体力テストにおいて、跳の運動である「立幅とび」の記録に課題が見られた。

跳の運動について、児童にアンケート調査をした結果、あまり楽しく感じていない児童がいることが分かった。跳の運動は、はっきりした記録で表れやすいために、得意な児童にとっては楽しい運動となるが、不得意な児童にとっては、苦手意識から楽しさを感じられない運動となっている。この結果を受け、跳の運動の楽しさを味わうことのできる授業づくりを目指していきたいと考える。

「はばたく群馬の指導プラン」では、高学年児童の身に付けたい資質・能力として「課題に合った練習の場や段階を選び、その運動ができる」ことが挙げられている。そこで、本研究では、やさしい場から難しい場へと挑戦意欲を高める練習の場の工夫をして、課題に合った場で練習する自己決定力を育てていく。児童が活動しやすく簡単に使える教材の工夫と、仲間とともに意欲的に活動できる練習の場を工夫して、学び合い、教え合う中で楽しさを感じられるようにしていきたい。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手だて

単元「陸上運動～走り幅跳び～」(第6学年・1学期)において、導入段階の基礎練習からグループ活動ができるようにして、本日のねらいをグループで確認し合ってから以下の点に留意して実践を試みた。

実践1における研究上の手だて

練習方法の工夫を話し合ったり、競争する時に、仲間で相談して学び合いや教え合いができるようにする。

- ・課題「遠くへ跳ぶ」を意識した、具体的な技能ポイントをアドバイスできるように提示する。
- ・グループ対抗の競争ができるように設定して、練習の工夫をすることで仲間意識を高める。

グループ練習が工夫しながらできるようになってきた。運動量も確保できる練習方法で、協力的に活動することができた。児童同士で、言葉による適切なアドバイスは難しいと思うので、体の形や写真、映像などでより分かりやすいアドバイスで教え合えるようにしたい。またグループ対抗の記録会では、待ち時間が多くなってしまい運動量の確保が課題となった。

単元「陸上運動～走り高跳び～」(第6学年・2学期)では、次のように手だてを改善した。

※『高跳び練習用ゴム』(1cm刻みで高さを簡単に調節でき、持ち運びに便利な手作り教材)

実践2における研究上の手だて

グループ内で安心して自分の跳力に合わせて練習ができるようにし、自己新記録へ挑戦する意欲が高まるように記録測定する場を工夫する。

- ・「学級合計記録へ挑戦」を掲げ、貢献できるように自己記録の向上意欲を高めるようにする。
- ・グループ内で課題を意識した高跳び練習用ゴムを使った練習を行い、記録更新への自信が付いたら記録測定する場所へ個別に移動し、挑戦できるようにする。
- ・自己の課題が認識できるように、具体的なアドバイスの仕方と映像による確認などの工夫ができるようにする。

高跳び練習用ゴムで自分の記録に合わせて練習することで、安心して自己記録への挑戦ができた。個人種目であるが、学級全体での合計記録へ挑戦することで、学級への貢献意欲も高まった。ねらいを意識しながら仲間で教え合い、学び合って楽しそうに練習していた。自己記録を測定する際、各自が個別に高跳びバーの場所へ移動することで、待ち時間をなくすことができた。また運動量の確保にもつながり、VTRの映像で自分の課題を確認する時間をつくることができた。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

- 課題を明確に伝え認識できる「具体的なアドバイス方法」を提示することで、グループ練習での学び合い、教え合いの活動を活性化させることができた。
- 手軽に持ち運びができる手作り教材を使うことで、児童同士が様々な工夫を凝らしながら意欲的に練習することができ、自分や友達のアイディアを参考に練習することの楽しさを学んでいた。
- 「できる技能」から「できそうな技能」へと、一人一人の実態に合わせてより難しい段階に挑戦していた。

2 課題

- 技術的なアドバイスや着地の安全確保を考えると、同じ程度の記録や技能の仲間で練習する方がよい場合もあるので、グループ編成では臨機応変に対応できるように設定した方がよい。
- 言葉や文字のアドバイスだけでなく、映像を使って視覚で確認し合える学習も必要である。

3 児童一人一人の願いや思いを大切にしたい、さらなる楽しい体育の授業に向けて

- 学び合い、教え合いも大切だが、児童同士の認め合いの場面を多く導入して、より効果的に児童の意欲を育てていきたい。

IV 実践及び改善の実際

実践 1

1 単元名 「陸上運動 ～走り幅跳び～」(第6学年・1学期)

2 本時について

本時は、走り幅跳びの楽しさを全員が味わうことができるように、個人の記録を競わせるだけでなく、仲間とともに必要な技能を身に付けられる学び合いを設定した。跳躍力の記録合計が同じぐらいになるように活動グループの編成をして、話し合いながら練習や競争ができるようにした。

個々に課題をもち、グループで練習方法を工夫し競争しながら個々の課題解決に取り組み、体育館でも全力で運動ができるようにした。個人の記録に目を向けがちであるが、跳んだ距離を得点化してグループで競ったり、役割を分担しながら協力し、学び合って記録向上を目指した。運動量確保を目指し、楽しみながら基礎的な技能を身に付け、跳力を高める学習ができるようにした。

3 授業の実際

導入では、主運動につながる跳躍ドリル基礎練習をグループで行った(図1)。その際、グループの士気を高めながら準備運動を兼ねた活動を行った。

活動前には、前時に仲間と話し合った内容をもう一度確認して、全員の意欲を引き出して取り組むことができた。

その後、児童の「立ち幅跳びと走り幅跳びのグループ対抗戦」について、本時のねらいを説明した。



図1 跳躍ドリル基礎練習

[課題] 仲間とアドバイスし合って、遠くへ跳ぶための練習方法を工夫しよう

グループごとに、本時の課題と課題解決のための練習方法について話し合ってから活動を始めた。

課題把握とグループ活動の様子

T: 跳躍ドリル基礎練習では、グループでよく考えてすばらしい活動ができましたね。

役割を決めて順番に活動する姿や片足と両足で力強く踏み切るための工夫がとてもよかったですと思います。次にグループ練習を行います、どんなことをアドバイスするとよいでしょうか。

S1: 低くジャンプするとすぐに着地してしまうので、なるべく高くジャンプできるといいと思う。

T: なるほど高いジャンプを心がける。なかなかいいアドバイスですね。他に何かあるかな。

S2: 空中で足を伸ばすと遠くまで体を運べないから空中で小さくなることも大切だと思う。

T: そうですね。よく気が付きましたね。空中で小さくなると遠くまでジャンプできそうですね。

空中で小さくなってジャンプすると着地の体の形が「ん」になることも意識できるといいですね。

S3: 走り幅跳びの助走で、速く走るといいと思います。

T: 助走を速く走るとより遠くへ跳べそうですね。でも速く走ると踏み切りが難そうですね。

S4: 速く走るといのは、自分が踏み切りやすいスピードで助走することだと思います。

T: 自分が踏み切りやすい助走スピードで走るのは、どんな感じで走るといいのかな。

S5: 自分の踏み切りをコントロールしやすい気持ちのよいスピードの走り方だと思います。

T: なるほど。そういう助走の走り方を簡単に言うと「リズムよく走る」と考えてもいいと思います。

後は、立ち幅跳びで腕の振り方も意識できるとよいジャンプにつながると思います。グループ練習でよりよいアドバイスをしながらたくさん意見を出し合って、工夫した練習方法に挑戦してみてください。

児童との話し合いで、アドバイスの具体的な方法を確認できるようにした。グループ練習では技能のポイントと本時の課題を確認した。対抗戦へ向けて、仲間意識が高まるように心がけて指導した。

グループ活動の様子

- S1：空中で小さくなってジャンプしたいから、浮いている時間を少しでも作れるように跳び箱の1段を置いて練習しよう。
- S2：いいね。じゃあ高く跳ぶための工夫としてゴムを準備するね。
- S3：リズムよい助走のために5歩手前から輪を置いてみようよ。
- T：みんないい練習の場を設定することができているね（図2）。さらに安全のためにマットの位置を考えてみようよ。
- S3：マットの位置は、これでいいと思うけど、どうですか？
- T：S1くんならどの位のところで、着地すると思いますか。
- S1：ぼくならだいたいこの辺ぐらいまで跳べると思います。
- T：そこだとマットの端ぎりぎりに着地するけど、大丈夫？
- S3：そうか。踏切ったすぐ先は、着地しないんだから着地の位置を考えてマットを安全に置けばいいのか。
- T：そうだね。みんなで工夫して練習するときには、安全にも注意できるといいですね。みんなでいろいろ工夫したところを出し合って、課題解決に向けた練習に挑戦してみてください。
- S1：みんなで順番を決めて、グループ練習やってみようよ（図3）。



図2 練習の場を設定する様子



図3 グループ練習の様子

どのグループもアドバイスを意識して、練習を工夫することができた。みんなで意見を出し合って練習方法を考え、練習の場を設定することで、グループ練習の楽しさを感じることができた。

また、自分の意見で決まった練習方法が友達の技術向上につながったときの児童は、とてもうれしそうだった。

グループ対抗戦では、練習でアドバイスし合ったことをもう一度伝え合ってから自己記録に挑戦した（図4）。

各グループの代表が、記録（色テープをかかどが越えた位置）の審判を行い、グループの合計記録を測定した（図5）。

4 考察

- 課題を意識した練習方法を、児童全員で相談して決めることにより、協力しながら楽しくグループ活動していくことができる。
- 体育館の中でも、競技や練習の場を考えて設定していくことで、意欲的に走り幅跳びの記録会をすることができる。
- グループの代表が役割を担って記録係や審判をするなど、児童全員で記録会を進めていくことも楽しい活動へ効果的である。
- 児童同士で、言葉による適切なアドバイスは難しいと思われるので、体の形や写真、映像など、お互いに教え合うことのできる手だてが必要である。
- グループ練習の中で本時の課題へ向けた工夫はできたが、個人の課題を意識した練習方法の工夫ができるとよい。これからは、グループの中でも個人の課題を伝え合って、児童同士がお互いの課題解決に向けた練習を工夫する必要がある。



図4 グループ対抗戦アドバイス



図5 記録会審判の様子

実践2

1 単元名 「陸上運動 ～走り高跳び～」(第6学年・2学期)

2 本時について

本時は、基本的なはさみ跳びを習得しながら自己記録を伸ばすための記録会や練習の場を設定した。技能の習得までに時間のかかる児童に苦手意識を感じさせない練習ができるように配慮して、グループ内で安心して練習ができる場を考えた。高跳び練習用ゴムを使ったグループ練習を通して、運動量の確保と成功体験を積み重ね、跳躍に自信を付けてから自己記録に挑戦できるようにする。

さらに、走り高跳び学級合計記録への挑戦を掲げ、自分の活躍で学級への貢献意識を感じられるような場を設定して、児童全員が楽しめるように工夫した。自分の跳躍力を生かして記録を高めていき、友達と協力し合って練習をする楽しさや喜びが経験できるような工夫も取り入れた。

3 授業の実際

導入では、グループごとに考えた準備運動を進めていき、一步助走で跳ぶ練習の場を設定して、主運動につながる練習をした(図1)。

本時の課題を児童一人一人が正確に把握出来るように、次の動作を全員で実践した。



図1 一步助走で跳ぶ練習

(実践例)

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ① 上体を起こして片足を上げる(上げにくい) | ② 上体を前傾で片足を上げる(上げやすい) |
| ③ 上体を前傾のまま片足ジャンプ(しにくい) | ④ 上体を起こして片足ジャンプ(しやすい) |
| ⑤ 両足前傾のままジャンプ(しにくい) | ⑥ 両足上体起こしでジャンプ(しやすい) |

6つの動作を自分で実際に体験し(図2)「前傾すると足が上げやすいけどジャンプがしにくい。でもジャンプしなければ高く跳べない」ことを考えさせるようにした。

『それでは高跳びの踏み切りでは、どうしたらよいか』と発問をして、本時のねらいに近づけられるように話し合いを進め、課題を提示した。



図2 課題を理解する体験

[課題] 上体を起こして踏み切り、振り上げ足と抜き足を高く引き上げて跳ぼう

課題提示後、児童の挑戦意欲を高められるように前回の学級合計記録を発表し、課題を意識できる練習方法を以下のように説明した。

グループでの練習方法説明の様子

T: 高跳び練習用ゴムでどのように練習すると、課題を意識した練習ができると思いますか。

S1: ゴムを跳び越えれば、足が上がっていることが分かると思う。

S2: でもどこまでの高さに足が上がっているか分からないよ。

S3: ジャンプして下から蹴り上げて、どこまでゴムにふれられるか、確認したらいいと思うよ。

T: それで、分かりやすくいいね。ちょっとその方法ができるか、お手本で跳んでもらいましょう。

— 代表の児童が、実際に跳んで試してみる(図3) —



図3 ゴムを蹴り上げる練習

S4: 振り上げ足の後、抜き足をはやく上げないとなかなか両方同じ高さのゴムを蹴り上げられない。

T: そうですね。振り上げ足と抜き足のタイミングを覚えるのにもいい練習ですね。

— もう一度代表児童が、跳ぶ —

S4：両方の足がゴムを蹴り上げることができました。もっとゴムを高く上げてできそうです。
 T：今度は、抜き足も高く上がって、とても上手にできましたね。それと先生には、ジャンプの時に、S4さんの何かははっきり見えたが、みなさんは気付きましたか。
 S5：ジャンプの時にS4さんのゼッケン番号がよく見えました。
 T：そうです。ゼッケン番号がよく見えたということは、上体を起こして踏み切っていた証拠でもありますね。みなさんも友達の踏み切る瞬間に、ゼッケン番号が見えるか確認してください。それでは、各グループで「上体を起こして踏み切り」「振り上げ足を高く上げる」「抜き足を高く上げる」の3つの課題を意識して練習をしましょう。

以上のように、児童との話し合いの中で、練習の意義や練習方法を確認しながら三つの課題のポイントを意識させた。

その後、グループで練習を行った。ゴムを蹴り上げる練習で、三つの課題技能に自信をもったら次に5歩助走で自己新記録を目指し、ゴムを跳び越える練習をした（図4）。

自己記録をグループのゴムで2回跳び越えられたら、試技用の大きなマットの高跳びバーで記録に挑戦した。



図4 自己記録を目指す練習

グループ活動と記録挑戦の様子

S1：振り上げ足は高く上がっているけど、抜き足が少し遅いみたい。
 S2：踏み切るときに足を上げようとしすぎて前かがみになってゼッケン番号が見えなかったから、体を曲げないでしっかりジャンプしてから上げたほうがいいんじゃないの。
 T：このビデオで確認してみて。体が前に曲がっているから思ったよりジャンプできていないよ。
 S3：抜き足がすごい上手。振り上げ足より高く上がっている感じだよ。もう一度見せて。
 T：本当だ。ビデオを見て。上体も起こして跳んでいるから抜き足も軽々高く上がっている感じだね。
 S4：上体を起こして跳んだらしっかりジャンプできて、本当に抜き足も遅れないで高くまで上がったよ。
 T：自信がついたら次に実際5歩助走でゴムを跳んでみましょう。
 S5：ぼくは今日5cm高く跳べるように挑戦するぞ。
 S6：私は今回2cm上を目指すね。
 S7：ぼくは練習で2回連続跳べたから高跳びバーの所で記録に挑戦してくるね（図5）。
 T：それでは、本日の自分の挑戦記録を掲示板に記入して、自己記録を目指して跳んでみましょう。先生がビデオで撮影しておくから後で自分の跳び方を確認してください（図6）。
 さあどんどん自己新記録に挑戦しましょう。



図5 大きなマットで記録挑戦



図6 試技をビデオで確認

4 考察

- ねらいの意味を一人一人が実感してからグループ活動することで、課題を具体的にとらえて学び合いをより効果的にしていた。
- 教材の工夫である手作り高跳び用ゴムで恐怖心を和らげ、高さを自由に調節して練習をすることで、積極的に挑戦する姿が見られ、運動量の確保とともに、基礎的技能の習得ができた。
- 常にねらいを意識したアドバイスが友達同士で伝え合えるような工夫ができると、さらに楽しく充実味の味あえるグループ活動になると考えられる。