

群 教 七	G06 - 02
	平28.261集
	体育 - 小

ボールを正しいフォームで 強く投げられる児童の育成

— 技能のポイントを明確にした、
スモールステップの練習を取り入れて —

特別研修員 戸部 真一

I 研究テーマ設定の理由

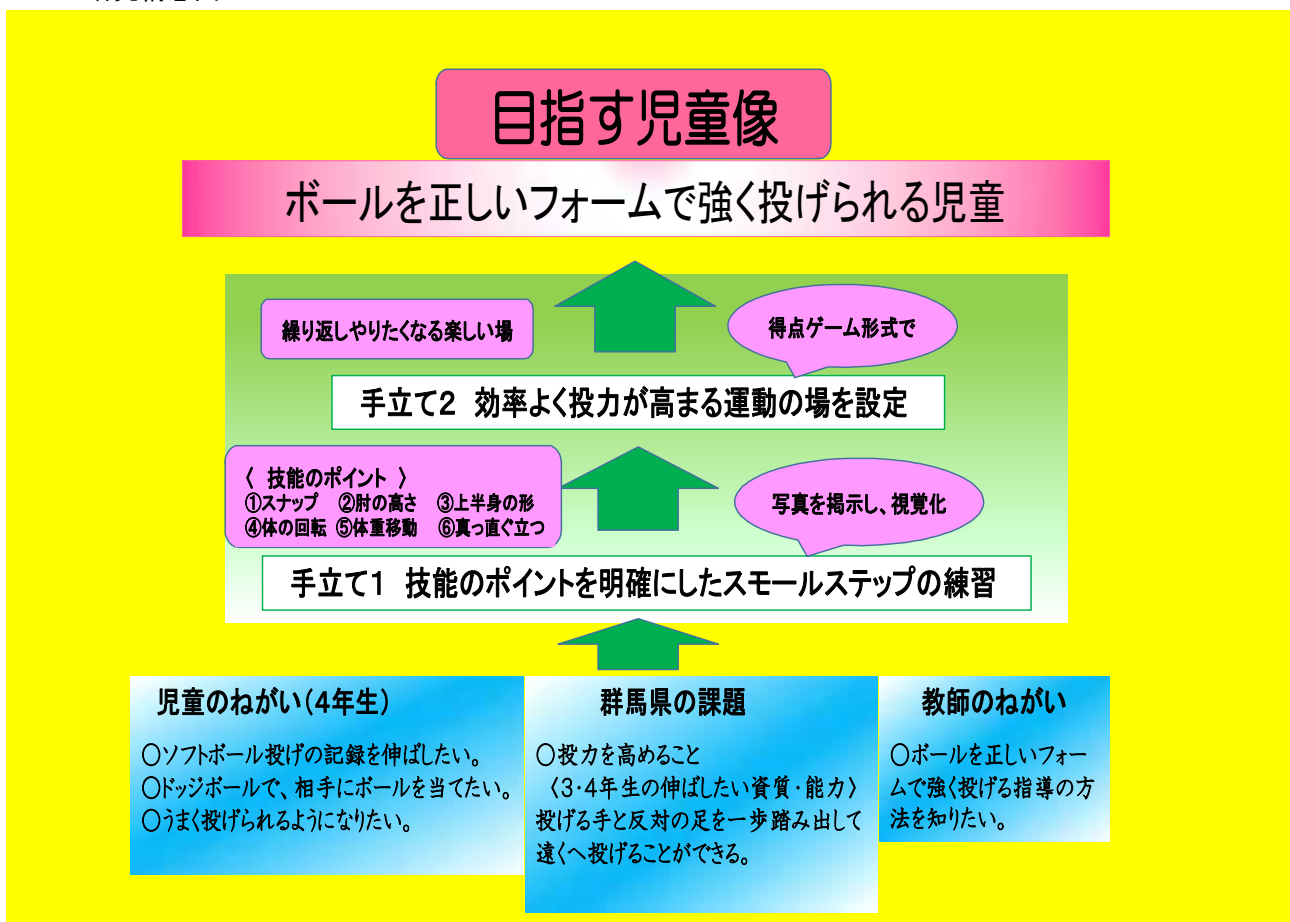
「はばたく群馬の指導プラン」では、体育・保健体育の課題のひとつとして「投力を高めること」が挙げられている。その解決に向けた小学校3・4年生の伸ばしたい資質・能力の中では「投げる手と反対の足を一步前に踏み出して遠くへ投げることができる」ことを重視している。

本校4年生の児童に、ソフトボール投げの記録測定を行った結果、平均記録は、男子17.98m、女子11.3mであった。これは、H26年度の全国平均（男子20.21m、女子12.12m）H27年度の群馬県平均（男子19.44m、女子11.57m）を下回る結果であった。また、技能については「投げる手と同じ足を出して投げる児童」が男子に約2割、女子に至っては半数近くの児童に当てはまり、本校の課題として捉えることができる。

そこで、投げる技能のポイントをスモールステップで学習し、効率よく投力を高める場で練習することでボールを正しいフォームで強く投げられる児童の育成につながると考え、本テーマを設定した。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手立て

ボールを正しいフォームで強く投げられるようにするための手立てとして、次の二つに取り組んだ。

手立て1 技能のポイントを明確にした、逆回転のスマールステップで練習。

手立て2 効率よく投力が高まる運動の場を設定。

【投げる技能のポイント】

- ①ボールが指先から離れるように手首のスナップを効かせる。
- ②肘は地面と水平に上げる。
- ③ボールを持つ手と反対の手は、投げる方向に真っ直ぐ伸ばし、伸ばした腕からボールを持つ腕の肘までが一直線になる。
- ④背骨を軸に腰から上半身を回転させる。
- ⑤後ろの足から前の足へ投げる方向に向かって体重を移動させる。
- ⑥投げる方向をしっかりと見て、前の足を上げて真っ直ぐ立つ。

手立て1は、正しい投球フォームを身に付けるため、投げる技能のポイント①から⑥までを番号順に分割し、技能のポイントが視覚化できるように写真に掲示し、ステップ順に指導していくものである。投げる動作の最後から指導するので逆回転になる。正しい投球フォームを身につけると、腕が正しく振れるようになる。この腕の振りは、テニスのサーブやバドミントンのスマッシュ、バレーボールのスパイクにつながっていく。また、肩や肘のけがを予防することにもつながると考える。

手立て2は、児童が学習した正しい投球フォームを効率よく身に付け、投力を高めていく運動の場を提供していくことである。児童が楽しみながら主体的に取り組んでいける場にするために、得点獲得ゲーム形式の場を3カ所準備し、投げる練習を繰り返していくことで、覚えた技能を定着させていく。

このように、児童はスマールステップで技能のポイントを確認し、楽しく主体的に練習に取り組む活動を通して、ボールを正しいフォームで強く投げられるようになると思う。これらの手立ては、他の運動においても、児童が技能のポイントや練習方法がわかり、楽しみながら技能を高める力を伸ばすことにつながると考える。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

- 技能のポイントをスマールステップで指導したことにより、100%の児童が「投げる手と反対の足を一步前に踏み出して投げる」ことができるようになった。
- 技能のポイントをスマールステップで指導する場面で、技能のポイントごとに写真を掲示して指導したことで、児童は技能のポイントが視覚化でき、より意識して練習に取り組むことができた。
- 技能のポイントごとに「ピッ」「ビュッ」などの擬音をつけたことで、児童は練習中にその擬音を言いながら練習に取り組み、動きのイメージをつかんでいた。
- 効率よく投力を高める運動の場の設定(1)上半身の動きを練習する場(2)助走をつけて体全体で強く投げる動きを練習する場(3)助走をつけて体全体で遠くへ投げる動きを練習する場では、得点ゲーム形式の場を準備したことにより児童が意欲を持って主体的に取り組むことができた。
- 学習後、ソフトボール投げの記録を測定した結果、1学期より、男子4.46m、女子3.77m記録が伸びた。これは、4年生の全国平均を上回るものであり、女子においては5年生の全国平均も上回った。

2 課題

- 投球フォームを学習する場面で、児童の意欲に差があった。普段あまりボールを投げたことのない児童は、興味・関心を持って取り組めた。もともとある程度投げられる児童には、それらの児童へアドバイスやお手本を見せるなど、教え合い活動を取り入れるなどの工夫が必要であった。
- ボールを遠くへ投げるためには、ボールに角度をつけて投げることも必要であるため、体を傾けて投げる技能を学習できるようにスマールステップの中に取り入れる必要がある。

実践例

1 単元名 ゲーム「ミニハンドボール」(第4学年・2学期)

2 本単元について

ハンドボールはコートに2チームが入り交じり、手でボールを操作して、パスやドリブルで相手をかかわしながらゴールにシュートして勝敗を競うスポーツである。また、片手で握れるくらいの大きさのボールを使用するので、ボールを扱いやすく、誰でも手軽に楽しむことができる。

ゲームの中でシュートを決めるためにボールを強く正確に投げたりパスを成功させるためにボールを速く正確に投げたりすることは、本テーマに関わってくる。また、協調性やマナーなどの社会性も育てられる。攻撃、守備とも状況に応じたチームの作戦が必要であるため、アイデアや創造性も高められる。

今回行うミニハンドボールは、ハンドボールの特性を生かしながら柔らいボールを使用し、小学校低学年の児童も楽しめるようにルールを工夫したものである。

以上のような考えから、本題材では以下のような指導計画を構想し実践した。



図1 使用したミニハンドボール

目標	手でボールを操作して、パスやシュートをしたり、ボールをキャッチしたりするなど基本的な動きを身に付け、ルールやマナーを守り、仲間と協力したり、チームに合った作戦を考えたりして楽しむことができる。	
評価 基準	運動への関心・意欲・態度	・ルールやマナーを守り、審判の判定や勝敗を素直に認めようとする。
	運動についての思考・判断	・ゲームが楽しくなるようにチームで簡単な作戦を立てている。
過程	運動の技能	・ボールをパスしたり、シュートしたり、キャッチしたりするなどの簡単な技能を身につけてゲームができる。
	時間	主な学習活動
課題把握	第1時	・オリエンテーション ・ボールを使った体ほぐし
課題追究	第2時	・パスゲーム ・試しのゲーム
	第3～5時	・パスゲーム ・シュートゲーム ・チーム練習
まとめ	第6～7時	・チーム練習 ・ゲーム

3 本時及び具体化した手立てについて

本時は全7時間計画の第3時に当たる。児童は、1学期に「ティーボール」で投球フォームを学習し今回、少しボールの大きいミニハンドボールを行う。そこで、次の二つの手立てを実施した。

手立て1 技能のポイントを明確にした、逆回転のスマールステップで練習。

ミニハンドボールを使用し、ステップごとに写真を示しながら技能のポイントを復習する。

手立て2 効率よく投力が高まる運動の場を設定。

三つの場を設定し、時間ごとに区切ってローテーションして練習する。

(1)上半身の動きを練習する場

・ゴールを決めて得点ゲーム (ゴール枠内にいくつかの得点を設定し、それをねらって投げる)

(2)助走をつけて体全体の動きを練習する場

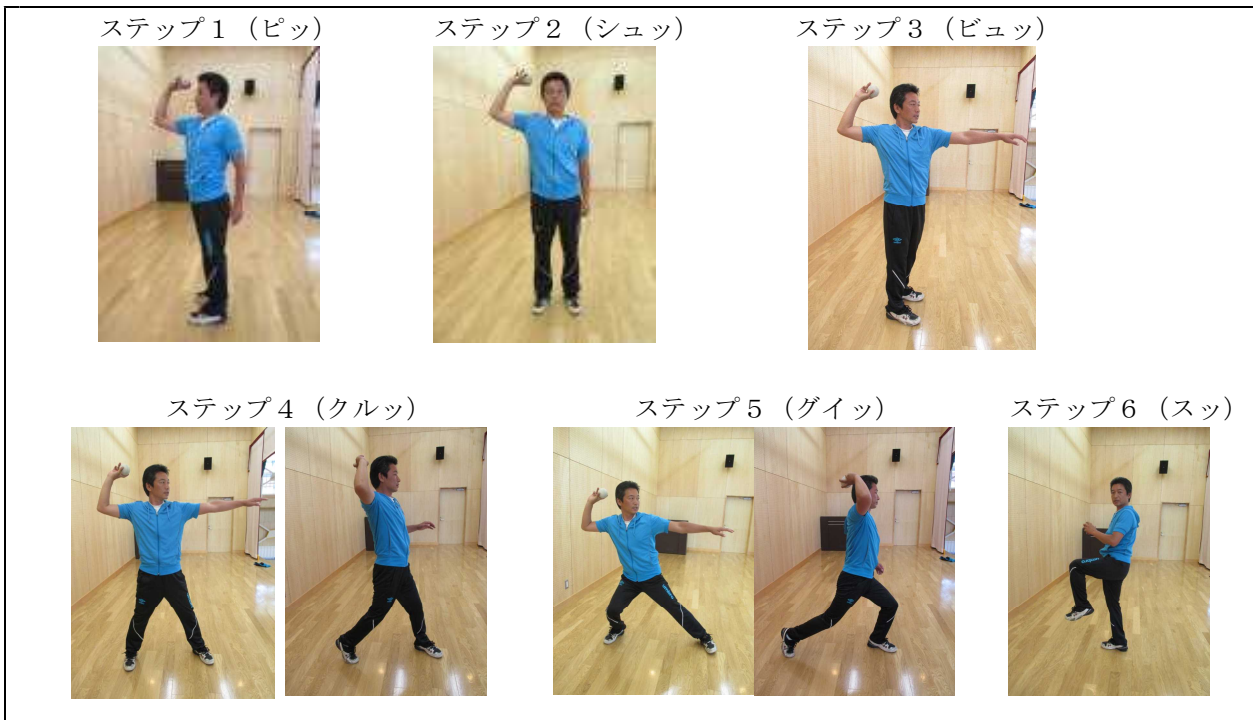
・だるま落としゲーム (重さが違う「だるま」「大玉」「段ボール」を準備し、ボールを当てて落とすとしていく)

(3)助走をつけて体全体の動きを練習する場

・ロングスローゲーム (壁当てで届いた距離を一人一人が更新していく)

4 授業の実際

最初に1学期にスモールステップで学習した投球フォームを、掲示した写真を見ながら確認した。



【ステップ1】肘を地面に平行まで上げ、スナップをきかせてまっすぐ腕を振り下ろす。(ピッ)

【ステップ2】体側に沿って90度肘を上げ【ステップ1】を行う。(シュッ)

【ステップ3】肩が90度回転するまで上体をひねった状態から【ステップ2】を行う。その時、反対の腕は投げる方向へ真っ直ぐ伸ばす。(ビュッ)

【ステップ4】投げる方向に対して横向きになり足を開いた状態から【ステップ3】を行う。その時腰からしっかり体を回転させる。(クルッ)

【ステップ5】実際に投げる時の歩幅に足を開いた状態から体重を後ろの足から前の足に移動して【ステップ4】を行う。(グイッ)

【ステップ6】前の足を上げた状態から【ステップ5】を行う。(スッ)



図2 ステップ1を説明している場面



図3 投球フォームを写真で確認している場面

次に、三つの場を設定し、時間ごとに区切ってローテーションで投力を高める練習を行った。

(1) 上半身の動きを練習する場

- ・ゴールを決めて得点ゲーム

ゴール枠内に50点2枚、30点1枚、20点2枚の得点を設置し、それをねらって一人5球投げ合計得点を出すゲーム。

児童は手前のコーンに立ち、ステップ3で投げる。ここでは、腕を真っ直ぐしっかり振って投げる練習であることを児童に伝え、腕の振りを意識して行うようにする。



図4 使用したゴール

(2) 助走をつけて体全体で強く投げる動きを練習する場

・だるま落としゲーム

重さが違う「だるま」「大玉」「段ボール」を準備し、ボールを当てて落としていくゲーム。

児童は図5のように助走して約5m

離れた手前のコーンからボールを投げ

だるま、大玉、段ボールを台の上から落とす。全身を使って強く投げることを児童に伝える。



図5 だるまに向かって投げている児童



図6 だるま落としゲーム

(3) 助走をつけて体全体で遠くへ投げる動きを練習する場

・ロングスローゲーム

壁当てで届いた距離を一人一人が更新していくゲーム。

児童は2m間隔に置かれた壁までの距離が表示されているコーンから、

壁に向かってノーバウンドでボールを投

げる。遠くに投げるためには、角度を付けて投げるようにすることを児童に伝える。



図7 壁に向かって投げている児童



図8 ロングスローゲーム

5 考察

ボールを投げる技能を身に付けるために技能のポイントをスモールステップで指導したことで、児童が自分の体の動きを意識しながら練習することができた。これは児童の技能を効率よく向上させていくのに有効であったと考える。

投球フォームを逆回転のスモールステップで学習したことは、全員が群馬県の課題である「投げる手と反対の足を一步前に踏み出して遠くへ投げる」ことができるようになり、正しい投球フォームが身に付いてきていることから有効であったと考える。

学習した投球フォームを三つの場(1)上半身の動きを練習する場(2)助走をつけて体全体で強く投げる動きを練習する場(3)助走をつけて体全体で遠くへ投げる動きを練習する場で学習したことは、児童が練習の意図を理解し、意欲を持って効率よく投力を高めることにつながった。また、ソフトボール投げの記録も大きく伸びたことから場の設定が有効であったと考える。

手立て1「技能のポイントを明確にした、逆回転のスモールステップで練習する」場面で、児童の意欲に差があったという課題がでた。そこで、手立て2「効率よく投力が高まる運動の場を設定する」時にもともとある程度投げられる児童にも意欲を持って取り組めるような練習の場を設定することができた。

(3)助走をつけて体全体で遠くへ投げる動きを練習する場での学習で、スモールステップで学習した投球フォームでは、遠くへ投げるのが最初難しかった。遠くへ投げるためには、体の軸を斜めに傾けて投げる技能が必要になってくる。そのため、逆回転のスモールステップを改良していくことや、運動の場をさらに工夫していくことが課題として考えられる。

今回の実践を通して、正しい運動技能を身に付け、適切な場で練習することにより、技能が高まることを改めて確認することができた。