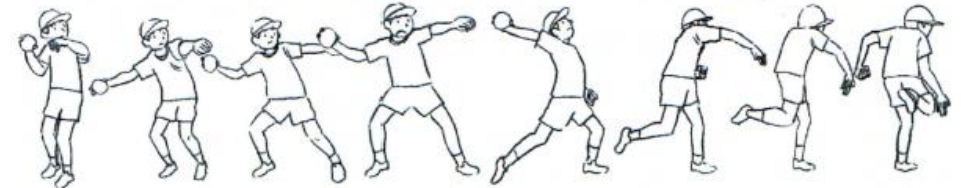


「走・跳・投」の学習指導法

－平成30年度 自主研究グループ（体育）学習会・愛知教育大学体育学会ワークショップ－



後ろの足に体重をかける。 前の足を大きく開いて、ボールを持っている方のうでを後ろに引く。 ひじを高く上げて、前の足に体重をかけながらブンツとうでをふり、投げる。

・・・という図を見せられても・・・、そこで・・・

1. 本研修の目的

- ① 実技から、「なぜ、学校で陸上系を学ぶのか？」を再考する 3つのきょうそう
- ③ 実技から、新学習指導要領のポイントを再考する ～「技能」→「知識・技能」～

①分母の異なる分数のたし算は、②通分すれば、③計算できる。小5解説p148

この場合、形式的に通分するのではなく、通分することによって単位分数の幾つ分として考えることが大切である。これは、単位をそろえて計算するという加法の計算の基本になる考え方である。

何を知ったら、できるようになるのか？
できたのは何を知ったからか？（知は力なり）

体育分野の知識については、言葉や文章など明確な形で表出することが可能な①形式知だけでなく、勤や直感、経験に基づく知恵などの②暗黙知を含む概念であり、③意欲、思考力、運動の技能などの源となるものである。体の動かし方や用具の操作方法などの具体的な知識を理解することにとどまらず、④運動の実践及び生涯スポーツにつながる概念や法則などの汎用的な知識等の定着を図ることが重要である。その際、動きの獲得を通して一層知識の大切さを実感できるようにすることが必要である。(中解説pp.8-9)

2. 本研修の内容「10の教材提案」

- ① 教材1；姿勢づくり・バランスづくり…「準備」の運動；屈伸
- ② 教材2；ドライブジャンプとスタート；両足開き・閉じ・角度一致 ※ 姿勢変形との違い
- ③ 教材3；台上からのスタート；ドライブとスイングの課題
- ⑤ 教材4；スキップ（何回でいけるかな・パタパタくんの活用）
- ⑥ 教材5；新聞紙走（走快感で爽快感）・新聞紙スティック ※ 重心の見える化
- ⑧ 教材6教具（解説；新聞スティックからラダー→小型ハードル走へのスムーズな移行）
- ⑨ 教材7；背中にボン
- ⑩ 教材8新聞紙丸投げ当て
- ⑪ 教材9；ペーパーバトンパス
- ⑫ 教材10；0歩助走から1歩助走へ（上方向；ゴム跳ぶ、遠方向；水たまり跳び）

3. 質疑応答・その他

愛知教育大学 保健体育講座 E-mail : k-suzuki@aecc.aichi-edu.ac.jp

なげたいそう

なげるリズムがつかめなときは、「なげたいそう」をやってみよう。

投げ手と反対の手が図のように落ちることがある。このとき手を広げ、投げ手と同じ足に体重をのせてしまい、投げ手と反対の足が浮くようにする。
※ 「1・2・1・2・1・2・3」のかけ声
※ 右図「背中にボン」

かべあて

ラインをまたいでなげる。

当たったら1歩下がる

だんボールあて

だんボールずもう

左のラインをこさないではなく、右のラインをまたぐで。半身になり回転動作が生じやすい

指さしバトンスロー

ゴールにとどくかな。

フープゲーム

つぎは赤をねらってみよう!

紙鉄砲
紙でできた鉄砲の端を握り、勢いよく振り下ろす。力強く振り下ろすことができれば「バン」と大きな音が出るので、「大きな音が出せるかな」という課題もよい。

系	低学年(p.51-p.53)	中学年 (pp.87-89)	高学年(p.129-p.132)	中学1・2(pp.85-89)	中学3(pp.92-96)
走	(1) 次の運動遊びの楽しさに触れ、 その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。	(1) 次の運動の楽しさや 喜び に触れ、 その行い方を知るとともに、その動きを身に付けること。	(1) 次の運動の楽しさや喜びを 味わい 、 その行い方を 理解 するとともに、その 技能 を身に付けること。	(1)次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、 陸上競技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けること。	(1)次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、 技術の名称や行い方、体力の高め方、 運動観察の方法 などを理解するとともに、各種目特有の技能を身に付けること。
	短距離走 ア 走の運動遊びでは、いろいろな方向に走ったり、低い障害物を走り越えたりすること。 ○1.30～40m程度のかけっこ ・様々な形状の線上等真っ直ぐに走ったり、蛇行して走ったりすること。	ア かけっこ・リレーでは、調子よく走ったりバトンの受渡しをしたりすること。 ○2.30～50m程度のかけっこ ・様々な走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。 ・真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ること。	ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ったり、 滑らかな バトンの受渡しをしたりすること。 ○3.50～60m程度の短距離走 ・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。 ・体を軽く前傾させて全力で走ること。	ア 短距離走・リレーでは、滑らかな動きで速く走ることやバトンの受渡しで タイミングを合わせる こと。 ・クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。 ・自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。	ア 短距離走・リレーでは、中間走へのつなぎを滑らかにして速く走ることやバトンの受渡しで 次走者のスピードを十分高める こと。 ・スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。 ・後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること。
走	○4.折り返しリレー遊び、 ・相手の手の平にタッチをしたり、バトンの受渡しをしたりして走ること。	○5.周回リレー ・走りながら、タイミングよくバトンの受渡しをすること。 ・コーナーの内側に体を軽く傾けて走ること。	○6.様々な距離でのリレー（一人が走る距離50～60m程度） ・テークオーバーゾーン内で、減速の少ないバトンの受渡しをすること。	・リレーでは、次走者がスタートするタイミングやバトンを受け渡すタイミングを合わせること。	・リレーでは、次走者はスタートを切った後スムーズに加速して、スピードを十分に高めること。
長距離走				長距離走では、ペースを守って走ること、 ・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること。 ・自己に合ったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること。 ・ペースを一定にして走ること。	長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること、 ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること。 ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムを作ったりする呼吸法を取り入れて走ること。 ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること。
跳	○7低い障害物を使ってのリレー遊び ・様々な間隔に並べられた低い障害物を走り越えること	イ 小型ハードル走では、小型ハードルを調子よく走り越えること。 ○9.様々なリズムでの小型ハードル走 ・インターバルの距離や小型ハードルの高さに応じた 様々なリズム で小型ハードルを走り越えること。 ○10.30～40m程度の小型ハードル走 ・一定の間隔に並べられた小型ハードルを 一定のリズム で走り越えること。	イ ハードル走では、ハードルをリズムカルに走り越えること。 ○11.40～50m程度のハードル走 ・第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること。 ・スタートから最後まで、体のバランスをとりながら真っ直ぐ走ること。 ・インターバルを 3歩または5歩 で走ること。	ハードル走では、リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。 ・遠くから踏み切り、勢いよくハードルを走り越すこと。 ・抜き脚の膝を折りたたんで前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。 ・インターバルを 3又は5歩 でリズムカルに走ること。	ハードル走では、スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。 ・スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。 ・遠くから踏み切り、振り上げ脚をまっすぐに振り上げ、ハードルを 低く 走り越すこと。 ・インターバルでは、 3又は5歩 のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。
走幅跳	イ 跳の運動遊びでは、前方や上方に跳んだり、連続して跳んだりすること ○8.ケンパー跳び遊び ・片足や両足で、様々な間隔に並べられた輪等を連続して前方に跳ぶこと。 ○12.幅跳び遊び ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って前方に跳ぶこと。	ウ 幅跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと ○13.短い助走からの幅跳び ・ 5～7 歩程度の助走から踏切り足を決めて前方に強く踏み切り、遠くへ跳ぶこと。 ・膝を柔らかく曲げて、両足で着地すること。	ウ 走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。 ○14.リズムカルな助走からの走り幅跳び ・ 7～9 歩程度のリズムカルな助走をすること。 ・幅30～40cm程度の 踏み切りゾーン で力強く踏み切ること。 ・かがみ跳びから両足で着地すること。	イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと、 ・自己に適した距離、又は歩数の助走をすること。 ・踏切線に足を合わせて踏み切ること。 ・かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。	イ 走り幅跳びでは、スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと、 ・踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること。 ・踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。 ・かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。
走高跳	○15.ゴム跳び遊び ・助走を付けて片足でしっかり地面を蹴って上方に跳ぶこと。 ・片足や両足で連続して上方に跳ぶこと。	エ 高跳びでは、短い助走から踏み切って跳ぶこと。 ○16.短い助走からの高跳び ・ 3～5 歩程度の短い助走から踏切り足を決めて上方に強く踏み切り、高く跳ぶこと。 ・膝を柔らかく曲げて、足から着地すること。	エ 走り高跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶこと。 ○17.リズムカルな助走からの走り高跳び ・ 5～7 歩程度のリズムカルな助走をすること。 ・上体を起こして力強く踏み切ること。 ・ はさみ跳び で、足から着地すること。	走り高跳びでは、リズムカルな助走から 力強く 踏み切って大きな動作で跳ぶこと。 ・リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。 ・跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること。 ・脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、 大きなはさみ動作 で跳ぶこと。	走り高跳びでは、リズムカルな助走から力強く踏み切り 滑らかな空間動作 で跳ぶこと ・リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや 背面跳び などの空間動作で跳ぶこと。 ・背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようして踏み切りに移ること。

問 Q.走らされた経験はあるが、走り方って教えてもらったかな？(全力疾走って、体のどこがどうなるとよいの?) Q. 授業で大切にしたいことって?

エポケー 「走られる」から「走り方」へ。ストップウォッチの数字をみるのか？学んでいることを動きをみるのか？(どちらの医者にかかりたい？「体温計だけみる医者」or「体温計はみないが患者の様態をみる医者」)
子どもの数だけ、走り方がある。その「走り」は、陸上系の授業があったからできたものなのか？それとも、授業を受けなくてもできた走りなのか？他教科で言えば、話す・聞く力は、国語の授業があったから培ったのか？それともなくたって培われたものなのか？

コンセプト [走・跳の運動遊び]低学年(およびそれ以降の下位教材)
可変型教材「ライン走」で「股関節のスムーズな動き」を見取る
Keywords:股関節、多様化(両側性・対応性)、洗練化

[走・跳の運動]中学年(およびそれ以降の下位教材)
可変型教材「スタートレース」で接地脚の「ドライブ」を見取る
Keywords:ドライブ、勝利の未確定制、試行回数、レース感情

[陸上運動]高学年(およびそれ以降の下位教材)
可変型教材「スキップトライアル」で非接地脚の「スイング」を見取る
Keywords:スイング、非接地脚の振り出し(遠く;幅跳び、高く;高跳び)、笑顔

運動教材 「股関節のスムーズな動き」とは、股関節の自由自在な動きができることです。可変型教材「ライン走」とは、「ラインを踏む・踏まない」の2つの「課題」で、
子どもの動きに合わせて「条件」と「評価」を変えられることができる教材です。次の内容は一例です。



課題	白ラインを踏む・踏まない
条件	①歩、②走、③クロス、④ケンケン 等
評価	走距離を段々と長くする・時間を徐々に短くする等

授業開きでは、教師がちよっと言って、子どもがすぐにできるという、「ちよっと言ってすぐできる」というコンセプトで、「できる」が連続する1時間にしたいものです。例えば、課題を「白ラインを踏む」、条件を「走る」、評価を「1往復で10mを10秒でゴールできるかな」とします。1〜3回の試行で全員ができたら難易度を上げます。条件を「走る」から「クロス(して走る)」へ、または評価を「9秒でゴールできるかな」へと変更します。その際、一度に二つ以上の変更は子どもの混乱を招きます。一つの指示で一つの変更とします
学習形態はペアとして、一人ずつ試走して、例えば「課題」ができていたら友達の手で大きな丸をつくるなど、動きの視点を一つにしぼって動きを見合います。

「ドライブ」とは、進行方向への推進力を得るために接地脚が地面に力を加えることです。可変型教材「スタートレース」は、この「ドライブ」を「課題」とし、「走距離2〜8mのレースに勝つことができるか」という「評価」を設定して、子どもの動きに合わせて「条件」を変えられることができる教材です。次の内容は一例です。

課題	接地脚が地面に力を加えること
条件	①無条件でのダッシュ ②倒れ込みからダッシュ ③ジャンプからのダッシュ 等
評価	走距離2〜8mでの1対1のレースに勝てるかな等


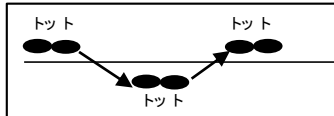
条件②③は、右上図のような「上体の向きと下腿の押す方向が一致する感覚(角度一致の感覚)」を培います。すべてのレースは数秒で決着が付きます。「1勝したら1歩後ろ」と対戦相手との合意でスタート位置を変えて**勝敗の未確定制を保障**するとともに、**試行回数も豊富**にします。また、3人1組で「先方・中堅・大将」を決め、1対1レース毎に勝敗を累積すると応援も盛り上がります。

「スイング」とは、非接地脚が積極的な振り出しによって接地脚を追い越すことです。可変型教材「スキップトライアル」は、この「スイング」を「課題」として、
子どもの動きに合わせて「条件」と「評価」を変えられることができる教材です。次の内容は一例です。



課題	非接地脚が積極的な振り出しによって接地脚を追い越すこと
条件	①スキップで前・後・左・右、②回転しながら①を行う ③ランダム(①②の組合せ) 等
評価	30mを何回のスキップでいけるか、30mを何秒でいけるか、走距離30mの1対1レースに勝てるか、ペアでシンクロ 等

スキップは「ドライブ」(左の表照)と「スイング」で成り立っています(右上図)。条件①に満たない場合のスキップのつくり方は、次の通りです。まず手で机を叩いて「トット・トット」のリズムをつくる。次に椅子に座って脚で同じように音を出す。最後に、立ってやってみます。右図の**矢印でスイングが起これば完成**です。

子どもの動きの見取り方


1. 股関節の動き(多様化)をみる
「白ラインを踏んで(課題)、走って(条件)10秒で戻ってこれるかな(評価)」という動きをベースにします。
課題と条件を変えると、股関節のスムーズな動き(多様化)を見取ることができます。例えば、課題を「白ラインを踏まないで」に変えて、「白ラインを踏む・踏まない」のどちらでもできるかどうか(動きの両側性)をみます。また、条件を「クロス・ケンケン」に変えて、同じような運動だけ少し条件を変えてもできるかどうか(動きの対応性)をみます。**両側性と対応性**で多様化を診断します。

白ラインを踏まないでクロスして走る

2. 股関節の動き(洗練化)をみる
評価を「10秒」から「9・8・7秒・・・」に変えると、無駄なく素速く正確にできるかという**股関節のスムーズな動き(洗練化)**を見取ることができます。なお、拙速に評価の変更を行うと動きが雑になります。課題と条件で丁寧な動きづくりを展開した後、評価の変更を実施します。股関節コントロールの洗練化は、多様化と合わせて、走・跳の動きづくりのポイントとなります。


1. スタート時の脚の動きをみる
条件の「①無条件でのダッシュ」をさせると、**スタート時に前脚が「浮くか・浮かないか」**がみれます。前脚は、重心が後方にあれば浮き、前方にあれば浮きません。後ろ脚が一口气に前脚を追い越す動きが合理的です。条件②③のスタートの動きで決着がつく「スタートレース」を実施後、授業後半にもう一度、「①無条件でのダッシュ」で確認します。



よーい……………ドン……………
後ろ足が浮き、前足接地 一旦後ろ足のみ接地し前足が浮き、足を踏み換えてスタート。

2. 解消していく3つの動きをみる
条件②③のスタートレースの試行回数を増やしていくと、**ア「接地脚の膝を過度に曲がる」、イ「腰が『く』の字に折れる」、ウ「1歩の接地時間が長い」という3つの動き**が解消されていきます。これら3つの視点でドライブの動きをみます。
なかなか上手いかず、子どもが「できない」と言ったら、絶好の機会です。「できない」という言葉は、必要な経験回数の「不足」、「できる」は「充足」と言い換えます。水が100度になる(量的飽和)と、液体が気体に変化すること(質的変化)と同じです。体育授業を出発点として、毎時間100試行を目指し、何度もトライする態度形成も育みたいものです。

1. スイング後の接地が進行方向を決める



問いから授業を始めます。上図を提示し、「どちらが速い？」と子どもに問います。左図と右図の非接地足に着目させ、スイングについての思考と試行が行き来する授業開きとします。条件①②③はどれも、スイング後の接地方向をコントロールできているかを見取ることができます。**スイング後の接地が進行方向を決める**からです。

2. 積極的な振り出しになっているかを見取る
評価を「できるだけ少ない回数でスキップすること」で、積極的な振り出しのスイングになっているかを見取ります。なお、**膝が「遠く」に振り出せば走り幅跳び、「高く」に振り出せば走り高跳びの動き**につながります。

3. 笑顔も顔の運動である
授業開きの後半はペアでシンクロすることで、心も弾んでいるかを見取ります。不思議とスキップしながら怒る人はいません。**スキップは笑顔が似合います**。ペアからグループ、さらに全員でシンクロすると、スキップが奏でる音も一つになり、一体感も生まれます。卒業式に「そういえば、あの一体感、あの笑顔、懐かしいな」と思える演出に心掛けます