

高等学校 保健体育科(体育) 学習指導案

指導者 松本 茂

- 日時** 平成 29 年 10 月 14 日(土) 第 3 限 11:40~12:30
- 場所** グラウンド (雨天時は体育館)
- 学年・組** 高等学校 I 年男子 37 人 (前半グループ)
- 単元** 陸上競技 (ハードル走)
- 目標**
1. 陸上競技の特性を理解し、各種目における身体操作を習得する。
 2. 映像やグループ内の話し合いで得た情報を分析して共有し、課題解決に向けて工夫することができる。
 3. 健康や安全に留意しながら、協力して活動することができる。

指導計画 (全 10 時間)

第一次	オリエンテーション	1 時間
第二次	投擲種目 (砲丸投げ)	3 時間
第三次	跳躍種目 (走り幅跳び)	3 時間
第四次	走種目 (ハードル走)	3 時間 (本時 2/3)

授業について

陸上競技は、種目の増加、ルール改正などを繰り返してきたが、走る・跳ぶ・投げるという比較的単調で基本的な運動を自分の能力の限界まで引き出して競い合うスポーツであることに変わりはない。基本的な運動であるがゆえに、球技や格技にも通じる運動の基礎をなす体力要素を包含している。また、競技として勝利を目指すことに加え、ストップウォッチの開発などにより、記録への挑戦という重要な側面を持つようになった。

幼稚園・保育園、小学校低学年の子どもたちを見ると、広い公園でも狭い路地でも喜んで走り回り、石が転がっていれば手にとって投げてみる。水たまりや小さな川が流れていればそれを跳び越して喜んだりする。これらの運動はそれだけで楽しいもので、陸上競技の根幹、さらにはスポーツが有する根源的なおもしろさを表しているといえよう。中学生くらいになるとなぜか、走ったり、跳んだり、投げたりが嫌いになってしまう子どもが現れる。しかしこれも陸上競技のおもしろさである、競争や記録への評価が関係している。

子どもが運動を好きになったきっかけは、その運動ができる事であり、嫌いになったきっかけは、その運動ができない事や恐怖感が大きく影響を及ぼしている。運動のできる、できないではなく、競争や記録で評価されるようになり、その疎外感に起因するものと考えられる。技術を向上させた結果、うまくなっていくおもしろさ、競争で勝利する喜びを感じることは多くのスポーツに共通するであろう。しかし、運動の学習課程では、学習者が勝利や記録のみにとらわれることなく、自身の動きを意識し、目標とする動きの習得のために試行錯誤を繰り返していかなければならない。一方、先に述べたように陸上競技を評価する場合、学習者の伸びしろ、意識や感覚よりも記録という数値化されたデータが重視されることが多い。

そこで今回の陸上競技では、ただ単に能力が高い者の模倣をするのではなく、理論に裏付けされた技術を体力レベルの違いに配慮しながら、誰でも平等に学べる最善の方法を生徒相互の課題とし、実践することをねらいとした。学習者の運動感覚を映像から見取り、互いの

対話から読み取り，学習者の運動感覚に共感し，考え，実践することによって，課題の解決に向けた取り組みができるのではないかと期待している。

本時の目標

1. ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐことができる。
2. 映像やグループ内の話し合いで得た情報を分析して共有し，課題解決に向けて工夫することができる。

本時の評価規準（観点／方法）

1. ハードリングとインターバルの走りを滑らかにつなぐことができる。
(運動の技能／活動観察)
2. 映像やグループ内の話し合いで得た情報を分析して共有し，課題解決に向けて工夫することができる。
(思考・判断／活動観察)

本時の学習指導過程

学習内容	学習活動	指導上の留意点
<導入> 出欠点呼 本時の説明 準備運動	○集合 ○本時の学習内容確認 ○準備運動	・健康観察，見学生徒への指導 ・課題の確認ができていないか。
<展開> グループごとに分かれての活動 タイムトライアル	○グループで課題の確認 ・ハードリング ・ハードル間インターバル ○グループで映像の分析 ・互いの意見について問答 ○通常疾走時とのタイム比較 ・ハードリング動作の分析	・課題意識を持って積極的に取り組んでいるか。 ・グループで映像を分析し課題解決に向けて工夫しているか。 ・正確に記録しているか。 ・練習時との違いに気づけるか。
<まとめ> 学習のまとめ	○本時の学習を振り返る ・グループの課題が解決されたか ・新たな課題に気づけたか ○次時の確認，整理運動 ○片付け	・本時の活動で課題の解決，課題の発見を共有できたか。 ・次時のめあてを持つことができたか。
準備物：ハードル ディスクマーカー ラインカー ICT 機器 記録用紙		

誰のハードル走か・・・名前()

※↓評価欄に○印を記入する

番号	評価対象局面	チェックポイント	評価		
			良い	普通	悪い
①	全体 (インターバル)	1台目までスムーズに加速しているか			
②		3歩(3～5歩)でリズムよく走れているか			
③		踏切と着地で減速していないか			
④	ハードリング	踏切で跳び上がりすぎているか			
⑤		踏切後、素早く振上脚の膝を伸ばしきっているか			
⑥		上半身がハードルに向かいながら前傾(ディップ)しているか			
⑦		着地後、抜き脚がスムーズに前方に引き出されているか			
⑧		抜き脚が早く立ち過ぎていないか			
⑨					
⑩					

※上記評価の「悪い」点について、何を、どのようにすれば改善されるだろうか？

※上記評価の「良い」点について、何を、どのようにしているから良いと感じたのか？

}書き出してみよう。

実践上の留意点

1. 授業説明

高校Ⅰ年生における陸上競技の授業は、高Ⅱで行う陸上競技選択の前段階としてアラカルトで行っている。投擲種目→跳躍種目→走種目の順で、毎種目ICTを使用し、学習者のどのような動きがどのような結果につながるのか映像を互いに見取りながら授業を進めてきた。

動作を撮影するにあたっては、どこ（なに）を撮影するのか、撮影場所はどこがいいのかを確認して撮影し、その映像を見ながらグループで気づきや課題を話し合い、出てきたことを全体で共有していつている。投擲種目においてはどの要素、何を大切に投げるかを考えさせたとき、投射角、初速など気づきがあげられた。次に遠くへ飛ばす生徒の映像を見て、なぜ飛んでいるのか気づきを出させたところ、最後まで物体を押しているなど意見が出てきた。このようにグループ学習からの課題の発見や気づきを理論的にまとめ、それらを実践していくという授業展開をとっている。

今日のハードル走では、ハードリングとインターバルの走りを分析し、それぞれの課題解決に向けて情報を共有することをねらいとし、動作撮影はハードリング（踏切、空中、着地の3つの局面）とインターバルの走り（リズム）を撮影し、撮影場所は真横からとフィニッシュ方向からとした。動作撮影を通し、ハードル走での身体操作を見て、自分の考える身体操作へもっていきたかったが、1台目のアプローチにスピードがなく、それにともなって理想とするハードリングや空中姿勢がなかなか出現しなかったのが反省としてあげられる。また、観察ポイントとしてハードリングやインターバルについて、生徒から出た言葉を参考にチェックリストを作成したが、チェック項目が多くなりフォーカスがずれてしまった。また、それをチェックするだけとなって、気づいているがどうやったら改善することができるかなど分析する時間がとれなかったのが課題である。

2. 研究協議より

・ハードル走において、どんな動きができていたらリズムカルというのか質問に対し、授業者からは全力疾走しているときに近いリズムでインターバルをきぎむことと考えているという回答があった。また、リズムとは速さのことなのか、またはトントントンというような足の運びのことなのか、そしてそのリズムについて生徒と共有できていたかについての質問に対しては、ここでもとめるリズムは足の運びについてであり、どのようなリズムで走るかについては共有できていなかったと回答があった。そして参観者から、ハードル走ではリズムカルに走るということが大切であり、生徒には着地と1歩目がタタッと速くなることを理解させ、タ・タン・タ・タという音でインターバルを走らせようと考えているという意見があった。他の参観者からは、障害物走は究極ランニングのリズムでハードルを超えられるのがいいが、高さがあるためそれができない。いち早く普通のランニングペースに戻せるかが課題となる。そのためには振りおろしを速くできたら、リズムよく走れるのではないかという意見もいただいた。さらに、リズムカルにするためには、リズムカルでない状況を経験させるのも1つではないかという提案があった。その提案はウォーミングアップで走らせるときに、3台渡して好きなところに置かせ、普段走っているリズムで走るように指示する。そうするとリズムカルに走れないことを実感し、一定のインターバルで走る必要性が理解できるのではないかということであった。

・ハードルに先取り動作はあるのかという質問に対し、参観者から、大学生の論文で陸上部の

競技性の高い人たちのストライドを調査したものと比べると、必ず着地と1歩目は短く、そのあとは長く、最後はまた短くなるという結果が出ており、先取りがあるととらえられると意見をいただいた。最後ストライドを短くすることで腰の位置が上がり、少ない力でいけるのではないかということであった。

・チェックリストの項目について、いい・ふつう・わるいとチェックするようになっているが、生徒はその3つの基準を理解しているのかという質問について、授業者からは何がよくて何がよくないのか明確な基準の線引きができていないが、ディップは出る・出てないのはどっちがいいかなどの問いかけの形で生徒の方には考えさせているという回答があった。

・ハードルの高さについて、高さはどれぐらいに設定するのがのぞましいかという質問に対して、授業者からは生徒にはハードルをまたぎ越す、走り越すということは伝えている。しかし、ある程度は跳躍することを分からせたいと思い、またぎ越すことができない状況を設定し、それをどう越えていくかを考えさせたかったため、今回のような高さ(76.2 cm)に設定したという回答があった。

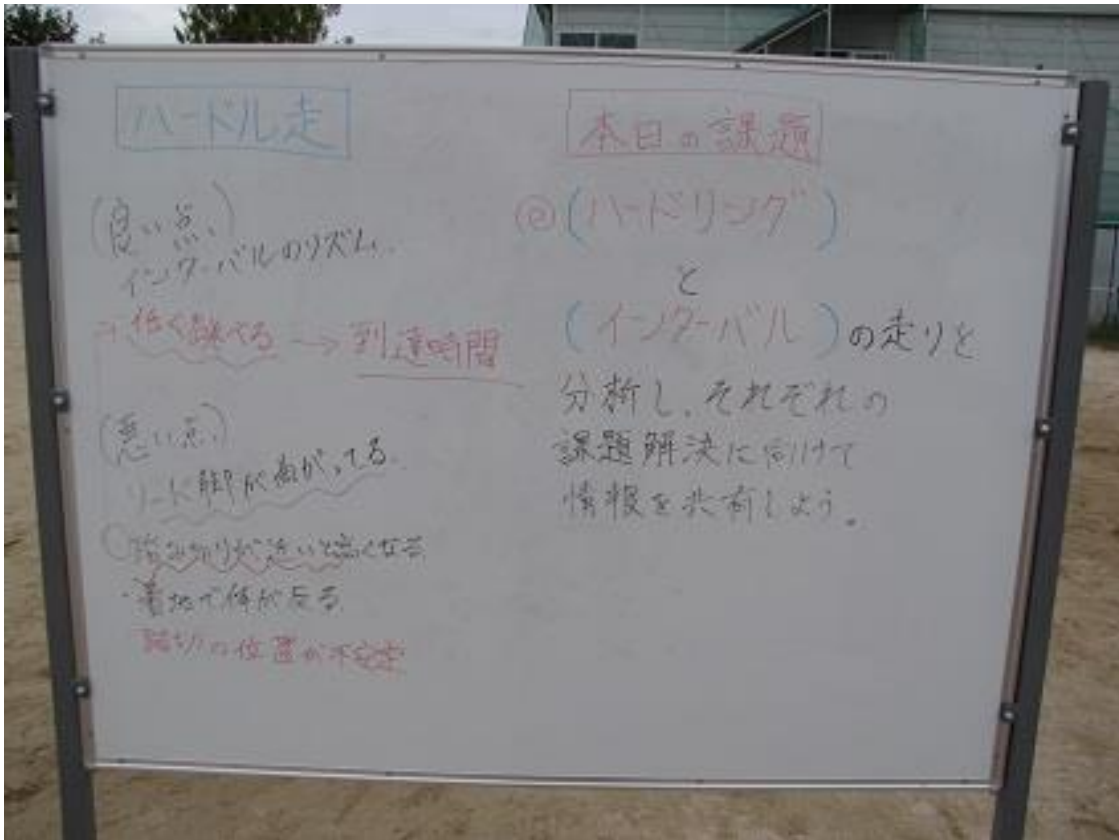
・ハードリングについて、生徒の走りを観察してみると足の方向の意識が薄く、ハードルに近いので、そこで振り上げようとして回してしまっている。進行方向に足の裏を見せるという指導はされていたが、つま先の方向をまっすぐに、そして踏切の位置を考えさせるとより改善されていくのではないかと意見をいただいた。

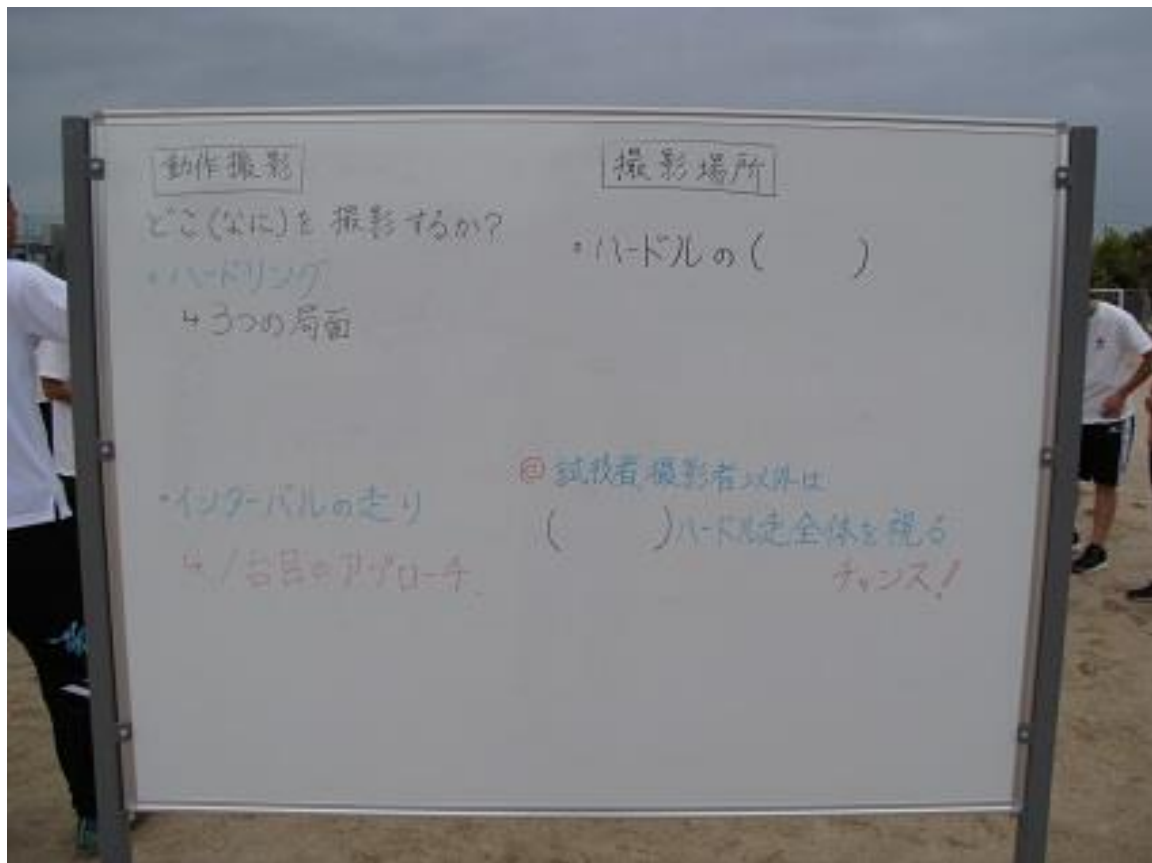
・今回使用したソフトハードルについて、通常のハードルは当たったら時間をロスするし、痛いので倒さない方がいいという考えになるが、ソフトハードルは何もない、この中間のようなものがあればいいという意見に対し、授業者からは高Iでは、ハードルを高くしたので、恐怖心をとりのぞいて、できるだけ低くスムーズにとばせたいと考えソフトハードルを使用したと回答があった。攻めて当たってもハードル部分が落ちるだけなので、スピードをあげてとりくむことができています。生徒たちはソフトハードルの方が安心してとりくめているようである。

・最後に広島大学大学院教育学研究科の黒坂志穂准教授からいただいた助言は次の通りである。平成29年の学習指導要領の改訂では、社会の変化が加速度を増す中で、これから学んでいく子供たちが大人になる頃の社会の在り方を見据えながら、どのように知・徳・体にわたる「生きる力」を育むのかを重要視されている。一方的に知識を得るだけでなく、「主体的・対話的で深い学び」いわゆるアクティブ・ラーニングの視点からの授業改善をさらに充実させることが重要となっているが、今回の研究授業においては、これまでのアクティブ・ラーニングの展開をさらに発展し、生徒の見方・考え方を働かせることが達成されていた。陸上競技の授業では、専門的知識に基づいた実践を行った上で、他生徒の動きを集中して見ることにより、陸上の技能に着眼して気づいた点を、見たままに相手に伝えるのではなく、アウトプットの仕方を工夫している生徒の姿が見られた。以上より、研究授業の実施において、問題を発見し、その問題を定義し解決の方向性を決定し、解決方法を探して計画を立て、結果を予測しながら実行し、プロセスを振り返って次の問題発見・解決につなげていくことや、情報を他者と共有しながら、対話や議論を通じて互いの多様な考え方の共通点や相違点を理解し、相手の考えに共感したり多様な考えを統合したりして、協力しながら問題を解決していくことのために必要な思考力・判断力・表現力等の育みの一歩となったと考えられる。今後ますます変化が激しくなる社会において、多方面からの見方・考え方を養い、思考能力を身につけることは、価値の多様化が進む社会において非常に重要であり、体育は教授の工夫により、そのような力を実践

をとして育む事のできる科目であることから、今後もますますの研究の発展が望まれる。

3. 授業風景



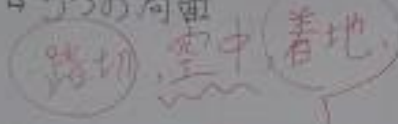


動作撮影

どこ(なに)を撮影するか?

・ハードリング

↳ 3つの局面



= インターバルの走り

↳ 1台目のアプローチ

撮影場所

・ハードルの(真横)高さ
フィニッシュ方向から

◎ 試技者、撮影者以外は
(直に)ハードル走全体を視る
チャンス!



