

スピード感のあるハードリングを引き出す授業

保健体育 第2学年

かほく市立河北台中学校・教諭

1 事例の概要

本校では文部科学省より指定を受け、平成17年度より「確かな学力を身につけ、心豊かに行動できる生徒の育成」を研究主題として研究に取り組んでいる。保健体育科では、「自発的・自主的活動を促進し、確かな学力の育成を図るための学習方法の工夫」を教科目標とし、実践を積み重ねてきた。

本校の生徒は積極的に授業に取り組む様子が見られるが、生徒同士の関わり合いや教え合いはまだまだ十分とはいえない。また、基礎基本の練習を進めていく上での、課題解決型学習や、その運動の特性にふれるような深い学びの経験が少ない。そこで本実践では、陸上競技の中でも特に難しい技術が多いハードル走に重点を置いた。ハードリングフォームを部分的、形式的に取り扱うだけでなく、スピード感のあるハードリングを体験すること、3歩のリズムの中で感じられる爽快感やできたという喜びをあげることなど、掘り下げた授業を通して得る満足感・達成感、わかる楽しさなど、生徒達の気づきを大切にしたい授業の必要性を感じ、授業実践取り組んだ。

2 実践内容**(1) 単元の見どころ**

- 互いに協力して練習や競技を行うとともに、練習場や用具の安全に気をつけて運動できる。
(運動や健康・安全への関心・意欲・態度)
- 自分や仲間の動きの問題点を具体的に指摘し、練習方法を工夫して取り組む。
(運動や健康・安全についての思考・判断)
- 自分や仲間が課題を持って学習に取り組み、その技能を高めたり、競技したりして記録を向上させることができる。
(運動の技能)
- 各種目の測定方法やルール知るとともに、運動の楽しみ方や学び方が理解できる。
(運動や健康・安全についての知識・理解)

(2) 指導上の工夫点**① 学び方の工夫**

生徒同士の関わり合いのある授業を展開するために、ペアやグループによる教え合いや、できばえのチェックをお互いに行わせた。その際、運動の技能が漠然としていると、生徒間で技能を見合うといった活動は難しくなるので、できる限り技能の具体化をはかるために資料を提示した。また、お互いがチェックしあえるようにし、ねらいを明確して取り組んだ。

② 練習の場の工夫

はじめは1レーンにハードル2台、慣れてきたら高さを一段上げる。次に、もう一度高さを低くしてハードル3台、慣れてきたらまた高さを上げる。このような手順を繰り返すことで、最終的に50mハードルを行う上でのプレッシャーを少しでも軽減した。また、特に運動を苦手と感じている生徒への個別指導として、ハードルをウレタン製の物にしたり、ハードルを使わずに段ボールを使ったり、ミニハードルを使った取り組みも行った。ミニハードルを利用する際は、3足長や4足長程度間隔をあけて並べるといった方法でも取り組んだ。またハードルが苦手な生徒に対しては、個別指導も併せて行った。

③ 学習カードの活用

学習カードでは自己評価だけでなく、ペアでの相互評価ができるようにチェックポイントをわかりやすく具体的に示した。また、最終的にはいかに50mフラット走に近づけるかが課題であるので、50mフラット走から導き出される目標タイムや、得点表を配布しやる気を引き出した。

B-1 学習カード

B-2 単元計画

B-3 年間指導計画

B-4 得点表

3 指導の実際

学 習 活 動 予想される生徒の反応 (◇)	教師の支援 (・)
<p>本時の学習の確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> スタートから第一ハードルまで、8歩間でスピードを落とさずに跳ぼう。 </div> <p>課題解決に向けた取り組みをする。 ◇8歩でいける距離を見つけ練習する。</p> <p>スタートからの距離11m、12m、13m。インターバルは7m。(2台目まで)</p> <p>◇いかにスピードを高められるか練習する。</p> <p>◇振り返り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・踏み切りたい脚を前にしてスタートすることを確認する。 ・第一ハードルまでのスピードが記録に影響すること、跳ぶことがブレーキになることを理解させる。 ・30mにゴールラインを引きゴールまで全力で走るよう促す。 ・ペアの生徒に隣のレーンでフラット走をさせ、スピードにのった走りを引き出させる。 ・必要であれば活動途中に全員集合させ、どうすればスピードがつくか上手な人からヒントを探る。

C-1 指導案

4 成果と課題

(1) 成果

- ・スピードを重視したハードルの授業ということで、何度もペア同士でハードル走とフラット走を併走させた。そのことで、大多数の生徒がスピードを落とさないでハードルを跳ぶにはどうすれば良いか考えながら取り組むことができた。さらに、考えるだけではなくアプローチや接地後のブレーキングを実際に感じることで向上心を持って取り組む様子が見られた。
- ・第一ハードルまでを8歩と限定することによって、課題がより具体的となり一生懸命取り組む様子が見られた。
- ・ペアでの学習を通してお互いの技能を見合う中で、関わりあう様子が見られた。
- ・気軽に話せる生徒同士の教え合いでは、難しい専門的な言葉ではなく、自分たちが理解しやすいような言葉を用いてアドバイスできていた。

(2) 課題

- ・身体的な特徴として柔軟性に乏しい生徒には、柔軟やトレーニング方法を紹介したが短時間の練習ではフォーム作りの徹底はできなかった。特に、抜き足を横から抜くという動作に対しての練習の必要性を感じた。
- ・学習を進めていくにあたり、生徒の実態を把握した上で、より質の高い課題を追求させたい。