

「声かけ」と「場の設定」に重点をおいた、
「低」・「中」・「高」学年別のハードル学習の実践

平成20年度 堺市初研体育部 体育授業研究会 陸上グループ

1. はじめに

陸上グループでは、平成17年度・18年度・19年度とハードル走の指導法について研究してきた。ハードル走を研究対象としたのは、ハードル走は他の陸上運動に比べて技能ポイントがはっきりしており、指導法の成果が結果に反映されやすいと考えたからである。

各年度の研究ではっきりした成果は、それまでの課題を克服しながら、授業提案（低・中・高学年別に作成した具体的な指導案）として平成19年度に発表した（資料1・2・3）。

過去3年間にわたる研究の結果として平成19年度に発表した指導案には、それまでの研究成果を盛り込み、各技能ポイントでそれぞれに有効な『声かけ』や『場の設定』を具体的に書き込み、どのようなつまづきに対してどのような指導法が有効かはっきりさせている。また、低学年・中学年・高学年で必要とされるミニマムをはっきりさせている。

そこで、本年度は指導案の提案にとどまらず、

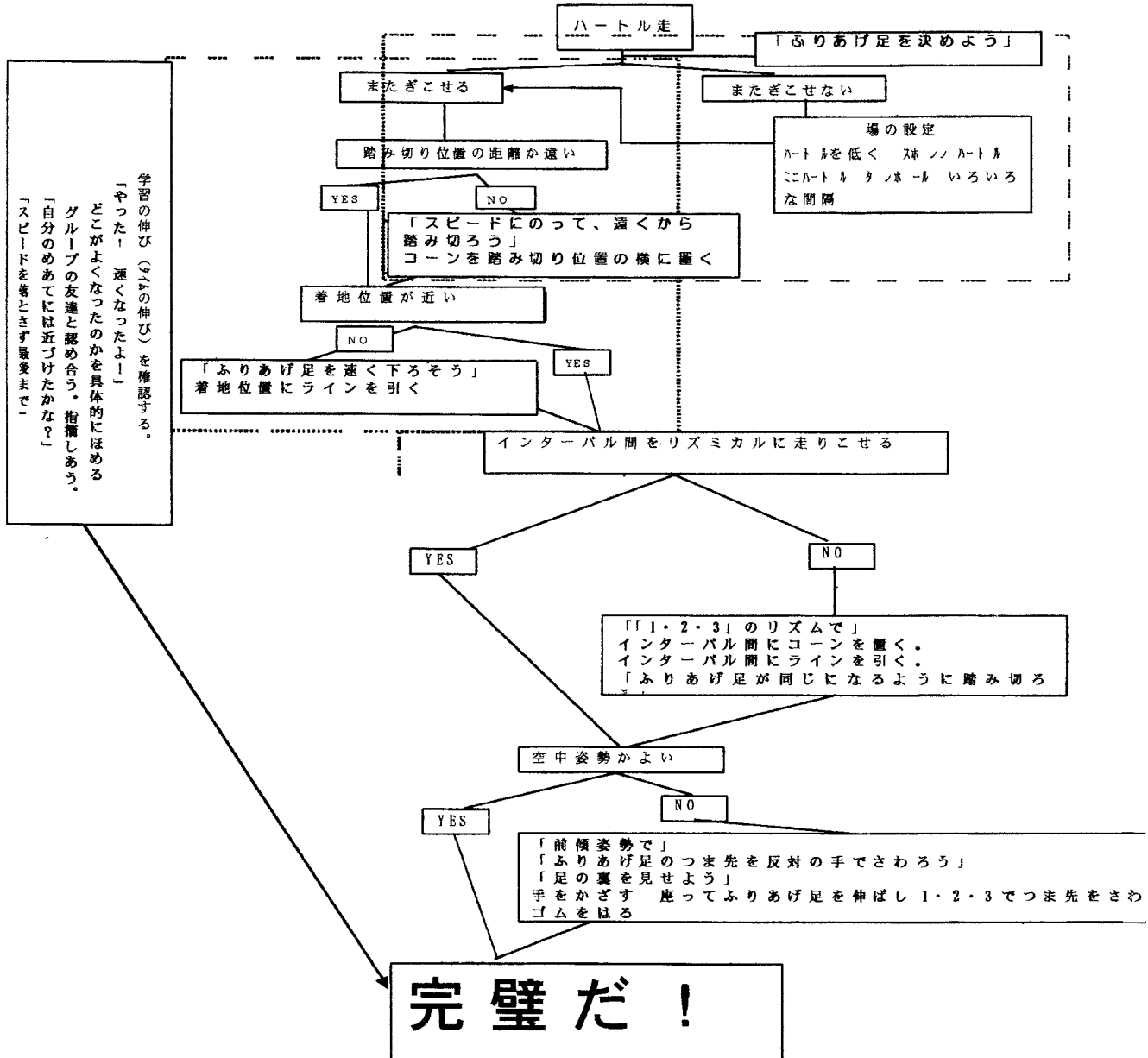
- ① 今年度までの成果を実践し実績を積み重ねること
- ② これまでの研究成果（平成19年度に作成した指導案）の妥当性を検証すること
- ③ 更なる課題の発見とその克服を行うこと

を議論し、指導法の充実に努めた。

今年度は、単元前・単元終了後の授業アンケートを統一した（資料4・5）。

なお、本年度は新学習指導要領が提示される前に学習計画を立てたため、新指導要領の内容はあまり考慮できていない。

資料 技能段階に応じた言葉かけと練習の場（平成18年度の実践より）
 児童の意識に則った学習の流れ（言葉かけを中心に）



（資料6 ハードル走学習における学びのフローチャート）

2. 分析の視点

ハードル走の技能ポイントは以下の4点である。

- ① ハードルの速くで踏み切る
- ② 高く跳び上がらない
- ④ ハードルの近くに着地する
- ⑤ 次の1歩目をすばやく 広く

本研究では上記4つの技能ポイントを視点としている。また 昨年度までの研究で、

- ⑥ 「第一ハードルまでトップスピードで」
という声かけが有効であることは検証されている。

また 昨年度までの研究が有効であることを証明するため、過去の研究から妥当と思われる項目を用いてアンケート調査を行った 視点は以下の通りである。

- ① 事前アンケートにおいて、ある技能ポイントについて正確な「コツ」を記述している児童については、その技能に関して達成していると考えられる可能性が高い。
- ② 単元学習中の学習カード（形成的評価）において自由記述が多い技能ポイントは、つまずきが多いと考えられる。
- ③ 事後アンケートやまとめの授業の行動観察で、① の課題ポイントが克服できている児童が多ければ、過去の研究で明らかにしてきた指導法が適切であったといえる。
- ④ 学習全体として見た場合、フラット走の速さとハードル走の速さが縮まるほど、学習の成果が上がったと考えられる。

上記視点に基づき、低学年 中学年 高学年の授業実践を考察する。

3. 低学年における実践（0 小学校1年生の実践より）

3-1 授業前 授業後のアンケートから

体育科 ハードル走 授業前アンケート

()年()組 名前_____

1 あなたは身体を動かすことが好きですか

好き**215人** まあまあ**625人** どちらかとい**05人** 嫌い **15人**

理由

2. あなたは走ることが好きですか

好き**2375人** まあまあ**225人** どちらかとい**175人** 嫌い**275人**

理由

体育科 ハードル走 授業後アンケート

()年()組 名前_____

1 あなたはハードルの授業で身体を動かして気持ちよかったですか

はい **205人** まあまあ **6人** どちらかというあまり **0人** ぜんぜん **1人**

理由

2. あなたはハードル走を好きになりましたか

好**185人** まあまあ**4人** どちらかとい**5人** 嫌い **05人**

理由

アンケートはO小学校1年生の4クラスの平均を求めたものである。

上記アンケートでは、ハードル走に対する好悪の感情は分かりにくい。走ることが嫌いな児童は減っている一方、好きな児童も増えたとはいえないからである。場の設定は資料（低学年の指導案）の通りであるが、この体育の授業を通して「ハードル走」が理解できたとは言えなかったのではないかと、まして、この運動が「ハードル走」をしたという児童の実感にまで結びつかなかったことは容易に考えられることである。

3-2. 授業実践から

児童が楽しく、自分から進んで場を選び、夢中に運動したことは、ハードル走に必要な技能の基礎の獲得につながるものであるといえる。ただし、今後は、児童自身が「ハードル走をした」「ハードルってこういうものなのか」ということが分かるような適切な運動の場の設定もあってよいものであると考える。

3-3. 考察 成果と課題

アンケート項目を、今年度は統一し、各学校で実践を積み重ね、成果と課題をはっきりさせるということが今年のねらいであったが、このアンケートを低学年にそのまま使うことは難しい。しかし、運動の特性は否定されるものではなく、数値化こそ難しいものの、確実にハードル走に向けての学習につながっていると考えられる。つま先を用いた運動を行う場、バランスを養う場、ジャンプして跳び越える場が適切に設定されているからである。

4. 中学年における実践（O小学校4年生 H小学校4年生の実践より）

中学年における実践では、昨年度の指導案を用いて教師からの「声かけ」「場の設定」を意識した授業を行った。O小学校では11月に資料4-5と同じ事前・事後アンケートを行い、その結果をいかし、一人ひとりのつまずきに対応する授業展開をおこなった。H小学校では、6月中旬から7月中旬にかけて全8時間で授業を行った。

H小学校では、資料4-5のような事前・事後アンケートが完成していなかったため、昨年度までの研究で明らかになった教師の言葉かけのうち、どれが一番学習に役立ったかについて独自のアンケートをとった。また、単元学習前に1～3年次までにどのような指導を受けてきたのかをイメージマップを作成し、単元途中で各個人でイメージマップをつなげていき、単元学習後にさらにイメージマップを広げ、「思考・判断」の評価の参考とした。

4-1. 授業前・授業後のアンケートから

O小学校4年生では、昨年度提案した授業を行うため、授業前アンケートをおこなった。結果は以下の通りである。なお、アンケートは授業前（N=35）のものであり、授業

の結果はタイムの伸びから把握できる。

アンケートの結果から、単元学習前には、「コツ」としては空中姿勢に関して（課題意識＝自らの課題）「気をつけて練習したいこと」では、第一ハードルまでをトップスピードで走ることを問題意識として捉えている（図1）

しかし「コツ」の記述内容は漠然とした表現が多く（「2. 分析の視点」の①）正確に細かい点まで記述できている児童はいない この「コツ」に自信がない故に 練習ではトップスピードで走るによりタイムを縮めようと考えたとと思われる。

〇 小学校 4年 ハードル走授業 アンケート集計 授業前アンケート

- 1 体を動かすことは好きですか？
好き 21 まあまあ好き 9 どちらかというときらい 2 きらい 1
- 2 走ることは好きですか？
好き 19 まあまあ好き 9 どちらかというときらい 4 きらい 1
- 3 ハードルをしたことがありますか？
はい 30 いいえ 3
4. 知っているハードルのコツは？
足を大きく広げる，高く上げる。ふとももを高く上げる。
助走を速くする。
利き足で強く踏み切る。
- 5 どんなことに気をつけて練習するか？
ハードルにあたらないように 集中する。
こわがらない。 手をふる。
止まらない 同じ足を上げる。

質問1	理由
	楽しいから 普段から体を動かしているから なんとなく なにかができるようになるとうれしい おもしろい 運動が好きだから 体を動かすと気持ちが良い
	こけるのがいや 疲れる しいどい 運動が得意じゃない

質問2	理由
	走るのがすき 風が気持ち良い 楽しい だんだん速くなる あたたかくなるから 運動になるから おもしろい 練習すると友達に勝てる
	走ったらしんどい こけるのがいや 走るのが遅いから 走るのが速くない のどがかわく

質問4	コツ	
あなた の「 コツ」 を教 えて 下 さい。	足をぐにゃってする	0
	遠いところから跳ぶ	1
	またぎこす	1
	足を高くあげる	2
	足を広げる	2
	片足でとぶ	2
	片足を横にまげる	2
	体をやわらかくする	2
	片足で着地	2
	近くに着地	3
	両足で着地しない	3
	ハードルの間を同じ歩数にする	3

質問5	気をつけて練習すること	
より 速く 走る ため には 練習 ど	最後まであきらめない	0
	手をふる	0
	とまらずに最後までいく	0
	ハードルにあたらない	0
	足を高くあげる	0.1
	速くはしらない	0.1
	かわかさない	0.1
	足を高くあげる	0.1
	おもいつきり跳ぶ	1
	地面を蹴る	1
	ちょっとはなして跳ぶ	1
	高く跳ぶ	2
跳んでいる時間を短くする	2	

図1 0 小学校の事前アンケート結果

(技能ポイントの分類上、右端の数字は0.1は第一ハードルまで、1は遠くから、2は跳躍姿勢、3は着地 4はインターバル、0はその他を示している)

〇小学校 4年 ハードル走授業 アンケート集計
授業後アンケート

1, ハードルの授業で体を動かして気持ちよかったですか？

はい：14 まあまあ：14 どちらかというあまり：3 ぜんぜん：2

「はい」の理由

・体を伸ばすのが気持ちいい。 ・走りきったときに達成感がある。

・風を切るように走り抜けるのが気持ちいい。 ・風がくる

2, ハードル走を好きになりましたか？

好き：15 まあまあ：10 どちらかというときらい：4 きらい：4

「好き」の理由

・タイムがあがった。 ・跳べたときうれしかった。

・「うまい！」と言われてうれしかった。

「きらい」の理由

・こけてケガをした。 ・ハードルをたおすと痛い。 ・苦手だから。

3, どんなことに気をつけて練習しましたか。

・すばやくまたぐ。 ・頭を低くして跳ぶ。 ・足の裏を見せるように。

・前足はのばし、後ろ足は横に曲げる。 ・3歩か5歩で跳ぶ。

4, あなたが気付いたハードルのコツは？

・こわがらない。 ・遠くから跳ぶ。 ・後ろ足は横。 ・またぐように跳ぶ。

・つま先にタッチするように。 ・ストレッチの形。 ・体重を前に。

・最初のハードルまで全力で走る。 ・低い姿勢で跳ぶ。

4-2. 授業実践から

「2. 分析の視点」の③から分かることは、フラット走とハードル走のタイム差が縮まっていることから、指導案を用いた学習が妥当性を持ったものだったと評価できることである（但し図2の計測は誤りであると思われる数値がみられる）。

なお、H 小学校の実践では、技能ポイントのイメージマップが広がり 個人の思考判断が深くなっていることが分かった。

	40m.走	40m.ハードル	二回目	三回目	四回目	フラット走との差
1	67	86	879	737	778	1.08
2	715	98	915	856	839	1.24
3	787	記録なし	1054	926	939	1.52
4	789	1915	966	欠席	欠席	1.77
5	795	1195	1073	937	913	1.18
6	778	94	974	835	899	1.21
7	86	1204	104	1078	休み	2.18
8	746	958	1026	871	88	1.34
9	768	1018	1022	見学	見学	2.54
10	736	1016	979	942	1013	2.77
11	99	1901	休み	休み	休み	9.11
12	84	1909	1157	休み	休み	3.17
13	848	1975	1012	952	1213	3.65
14	827	1239	1003	忘	997	1.7
15	748	1219	906	841	854	1.06
16	765	1067	1047	923	875	1.1
17	759	1036	959	855	961	2.02
18	795	1243	忘	95	1069	2.74
19	719	1008	1006	813	966	2.47

図2 O 小学校4年生の記録の伸び（全5時間）

4-3. 考察 成果と課題

H 小学校での実践では、まだ統一したアンケートができていなかったため、児童の実態がはっきりしないまま授業を進めてしまった。授業では、今まであまりハードル走の授業を経験していない児童が多い印象を受けたため、感覚づくりを主に行った。塩化ビニール製の軽いハードルを使い 恐怖心を取り除き、できるだけ『トップスピードで』という声かけを中心におこなった。また 授業の時数が進んできて、ある程度インターバルの走り

ができるようになってくると、『足の裏を見せて』という声かけを増やしていった。これらの声かけは、昨年度までの研究で効果があるとされている点である。

場の設定では第1ハードルまでは、体育館でもできるよう、セーフティマットの手前に塩化ビニール製のハードルを置き、さらにその手前にロイター板を置き、児童ができるだけ恐怖心を持たずに、できるだけトップスピードで踏み切ることができるように工夫した。時数が進むにつれて、ロイター板とハードルの距離を少しずつ離して行った（最終的にはおおよそ80cmくらいになるようにした）。そして、『遠くから踏み切れ』という声かけを行うようにした。

図3に、4学年でのハードル走授業直前の児童のイメージマップ（カルタ）を示す。この図は、31名の児童が昨年までのハードル走の授業で学んだことを想起し、発表したものである。これに対して、図4は、第4時の授業終了後の、ある児童のイメージマップである。先の3学年までに学んだことにつなげる形で書いている。図(3・4)を見ると、児童達が昨年度までの学習から何を学び、今年の授業内容とどうつながり、どういった技能が必要だと気付いたのかよくわかる内容になっている。また、第2時には、少人数で意見を出し合い、イメージマップをつなげていき、思考を深める試みも行った（サークルタイム）。

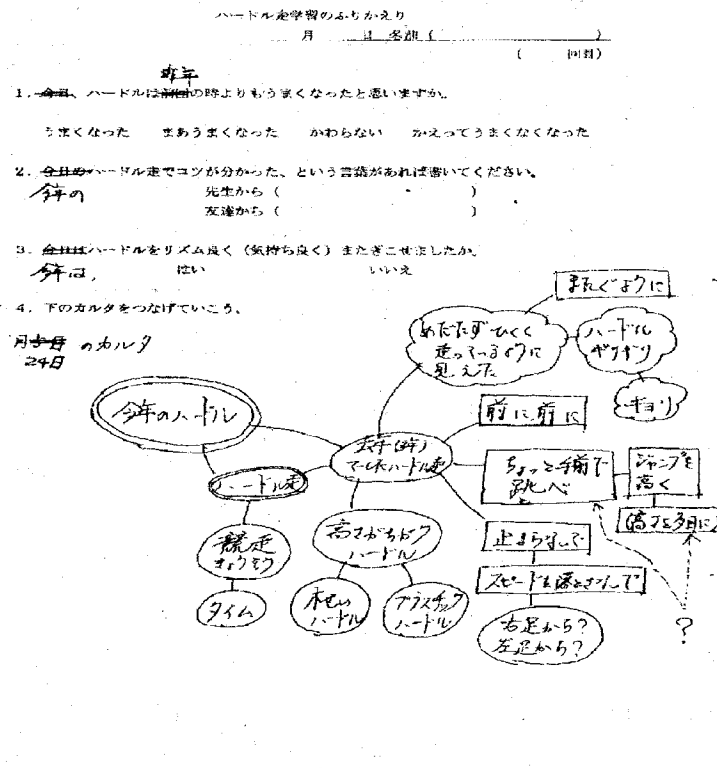


図3 H小学校の3学年までのハードル走学習内容

5. 高学年における実践 (E 小学校 5 年生・O 小学校 6 年生の実践より)

E 小学校 5 年生では、全 7 時間、O 小学校 6 年生では、全 6 時間授業を行った。O 小学校 6 年生では、連合運動会が終わった時期でもあることから、インターバルは連合運動会と同じとした (図 5)。ただし、前年度に提案したラダートレーニングやパディ活動は、充分に行えたわけではない。授業の流れそのものは、昨年度提案した指導案に抛り、声かけなどはその妥当性を検証するために今までの研究成果を用いている。

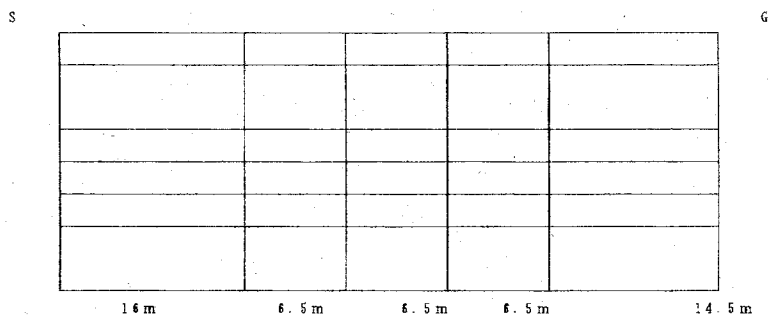


図 5 高学年ハードル走の場の例 (O 小学校の例)

5-1. 授業前・授業後のアンケートから

E 小学校 5 年生のアンケート調査では、ハードル走がもともと好きな児童の割合が高く、3 組、4 組ともにハードル走について未経験者はいない。タイムの伸びを見ても、すでに 4 組の詳細なデータを見れば分かるように、1 回目の計測の結果はかなりフラット走に近く、最高タイムではほとんどの児童がかなりフラット走に近い結果を出している。すでに、記録の「伸びしろ」はほとんどないようにも思われる。

このような児童たちのアンケート結果 (授業前・授業後の比較) は、自由記述によく実態が表れている。授業前のアンケート結果でも、かなり技能面において高度な記述があり、4 年生までの授業で、「感覚作り」以上の「陸上運動」的な授業が行われていることを示している (たとえば、『低く跳ぶ』など)。すでに、5 つの技能ポイントを克服しているようにも受け取れる。また、授業後のアンケートでは、「意欲・関心・態度」・「技能」・「思考・判断」が網羅されている。授業後のアンケートでは、3 組・4 組ともに、ハードル走に肯定的な感情を抱く児童がより一層増え、技能ポイントの記述がより明確に自分の言葉で書けるようになっていくことがよく分かる。

O 小学校 6 年生のアンケート調査では、ハードル走の授業後、「ハードル走が好き」になったと答えた児童は 16 人にのぼる (N=33)。「まあまあ好き」になったという 11 人を含めれば、33 人のうち、27 人がハードルを授業前より好きになっていることが分かる。

また、「ハードルの授業で身体を動かして気持ちよかった」という児童は、「はい」が 22 人、「まあまあ」が 8 人である。33 人中、30 人が「ハードルの授業で身体を動かして気持ち」よい、と答えている。

今までの学年で大部分の児童が (33 人中 31 人) ハードルの授業を経験しているにも関

ならず、第6学年になってから以前にも増してハードル走が好きになったり 気持ちよさを味わえたりしたことは、過去3年の本研究会でのハードル走単元の「声かけ」や「場の設定」がより適切になってきたためであると考えられる。

また 単元終了後の自由記述欄でも、単元学習前より肯定的な記述が目立つようになっている(図8参照)。また 質問3の「速く走るために気をつけて練習したこと」では、各技能ポイントにおける比率はあまり変化していないことが分かる。これは自分が課題であると認識している技能ポイントを児童自らが意識的に練習してきたことによると考えられる。

ところで、「あなたが気づいたハードルのコツを教えてください」という項目では、単元学習前に多かった技能ポイントの「コツ」より、単元終了後は、「チームワーク」や「楽しさ」といった 情意面での記述が目立つようになっている。それに応じて、質問1や2のような、「体育学習が好きか嫌いか」といった質問では、「嫌い」そしてその「具体的な理由」が減少している。適切な単元学習指導、自分の課題をはっきりさせて、めあてを達成するためには「教え合い活動」が効果的であることが分かる。

上記分析を検証するため、「2. 分析の視点」から見ると、「① 事前アンケートにおいて、ある技能ポイントについて正確な「コツ」を記述している児童については、その技能に関して達成していると考えられる可能性が高い。」ということについては、多くの児童にとって、単元学習前には「達成」はできていないものの、各々の児童は適切な「めあて」をもって学習し、自らのめあてを達成できたことで、満足感を得たのではないかとと言える。

同様に「③ 事後アンケートやまとめの授業の行動観察で、①の課題ポイントが克服できている児童が多ければ、過去の研究で明らかにしてきた指導法が適切であったといえる。」ということも、上で述べたように「教え合い活動」とも相俟って「言葉かけ」「場の設定」が適切であれば、指導効果が上がることを示している

5-1-① E小学校5年3組の実践 ハードル走授業 前 アンケート集計

1、あなたは体を動かすことが好きですか。

好き 20人 まあまあ好き 11人 どちらかというときらい 2人 きらい 0人

2、あなたは走ることが好きですか。

好き 15人 まあまあ好き 9人 どちらかというときらい 4人 きらい 5人

3、あなたはハードル走をしたことがありますか。

はい 33人 いいえ 0人

4、ハードル走のコツ

- ・ハードルにひっかからないようにする。
- ・足を直角にして跳ぶ。
- ・足を大きくひろげる。高く上げる。
- ・浅く跳ぶ。あまり高く跳ばない。
- ・足は利き足をのばす。
- ・ハードルとハードルの間の歩幅を同じにする。

5、どんなことに気をつけて練習すればよいか。

- ・ななめ上に跳ぶ。
- ・タイムを気にしすぎない。
- ・跳ぶタイミングをはかる。
- ・ひっかからないように高く跳ぶ。
- ・ハードルなしで足を高く上げて走る練習をする。ハードルなしでやる。

6、グループ学習で気をつけること。

- ・協力する。
- ・できない人がいると教えてあげる。
- ・けんかをしない。
- ・自分の意見ばかりでなく相手の意見も聞く。

E小学校 5年3組 ハードル走授業 後 アンケート集計

1 あなたはハードルの授業で身体を動かして気持ちよかったですか。

好き 21人 まあまあ好き 8人 どちらかというときらい 4人 きらい 0人

2 あなたはハードル走を好きになりましたか

好き 20人 まあまあ好き 10人 どちらかというときらい 3人 きらい 0人

3 どんなことに気をつけて練習しましたか

遠くから低く早く跳ぶようにした

前傾姿勢になる。

振り上げ足を決める。振り上げ足を早く下ろす。

1 2 3のリズムで跳ぶ

めあてをしっかりとて、それが達成できるように心がけた

自分にあったインターバルで跳ぶ

自分が踏み切るところに印をつけて練習した

4、グループ学習で気をつけたこと。どんな言葉でうまくなったと思うか

遠くの位置から踏み切って跳ぶ

横で一緒に走って見る。

できるだけアドバイスをしよう心がける。やさしい言葉を使う。

めあてのことについて言ってあげる。

5 あなたが気づいたハードル走のコツ

リズムカルに跳ぶ。自分のリズムを身に付ける。

インターバルは同じ歩幅で跳ぶこと。

着地を近くに

いかにハードルのぎりぎりを跳ぶかでタイムが変わる。

5年3組	フラット	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	自己ベスト-40H(1回目)	自己ベスト-フラット	40H(1回目)-
男1	7.4	8.6	8.2	8.27	7.9	-0.7	0.5	1.
女1	6.91	9.38	8.12	欠	欠	-1.26	1.21	2.47
女2	8.2	9.82	欠	9	8.94	-0.88	0.74	1.62
男2	7.5	10.4	9.4	8.97	8.95	-1.09	1.9	2.9
女3	7.63	8.55	7.98	8.29	8.41	-0.57	0.35	0.92
男3	6.81	8.1	8.08	7.75	7.65	-0.45	0.84	1.29
男4	7.13	8.44	8.4	8.2	8.25	-0.24	1.07	1.31
男5	6.78	7.28	7.44	7.45	7	-0.28	0.22	0.5
男6	7.09	8.65	8.37	8.07	7.66	-0.99	0.57	1.56
女4	15.4	19.8	欠	17.66	17.5	-0.23	2.1	4.4
男7	6.62	7.98	7.9	7.66	6.85	-1.13	0.23	1.36
男8	6.11	7.75	7.64	7.08	7.47	-0.67	0.97	1.64
女5	7.63	9.21	9	8.93	8.72	-0.49	1.09	1.58
男9	8.88	9.16	9.21	9.28	9	-0.16	0.12	0.28
男10	7	8.28	8	7.91	7.5	-0.78	0.5	1.28
女6	7.23	10.2	9.3	8.55	8.16	-2.04	0.93	2.97
女7	7.2	8.9	8.06	8.19	8.1	-0.84	0.86	1.7
男11	6.97	8.49	8.34	7.75	8.06	-0.74	0.78	1.52
女8	7.06	8.45	8.65	欠	7.91	-0.54	0.85	1.39
女9	7.17	8.67	7.79	7.5	7.55	-1.17	0.33	1.5
女10	7.83	9.35	9.83	9.05	10.5	-0.3	1.22	1.52
女11	欠	9.63	欠	欠	欠	0	0	0
男12	6.81	8.35	8.08	8.37	8.32	-0.27	1.27	1.54
女12	7.35	9.83	8.55	8.09	8.88	-1.74	1.74	2.48
男13	8.56	10.75	10.79	11.88	9.5	-1.25	0.99	2.21
男14	7.78	9.47	8.17	8.75	7.99	-1.48	0.21	1.69
女13	9.2	10.75	9.95	欠	欠	-0.8	0.75	1.55
男15	7.35	9.35	10.36	9.01	9.15	-0.34	1.66	2
男16	6.99	8.74	8.42	8.31	8.22	-0.52	1.32	1.75
男17	7.35	8.6	8.37	8.17	8.19	-0.43	0.83	1.25
男18	8.26	9.1	8.72	8.57	8.62	-0.53	0.31	0.84
女14	7.5	9.06	欠	8.57	8.09	-0.97	0.59	1.56
女15	9.7	15.42	欠	11.06	17.12	-4.36	1.36	5.72
平均	7.73	9.53	8.61	8.84	8.87	-0.86	0.86	1.74
記録更新			22人	21人	17人			
自己ベスト		0/33人	5人/28人	10人/29人	17人/30人			

図6 E小学校5年生3組のハードル走の授業前・授業後アンケートと、タイムの伸び

5-1-② E小学校5年3組の実践

授業者の考察

(1) 〈アンケート結果からの考察〉

授業前のアンケート結果を見てみると、体を動かすことが好きな児童がほとんどであったのに対し、走ることがあまり好きではないという児童の割合が多かった。また、ハードル走を4年生の段階で全員が経験してはいるが、ハードル走のコツの中には、「ハードルにひっかからないようにする」や「足を大きく広げる」などのポイントがずれている表現が多かった。また、練習方法についても同様で、「ななめ上に跳ぶ」や「タイムを気にしすぎない」などの表現が多かった。その中でも、「ひっかからないように高く跳ぶ」など、間違っただけの考えを持っている児童もいた。

授業後のアンケート結果からは、身体を動かして気持ちがいよと感じる児童の割合は変わらなかったが、ハードル走を好きになったと感じた児童は大幅に多くなった。練習で気をつけたことやコツに関しても、「遠くから低く速く跳ぶ」、「1,2,3のリズムで跳ぶ」、「着地を近くに」などのポイントがあった表現が多くなった。グループ活動に関しても、「横で一緒に走ってみる」や「めあてのことについて言ってあげる」など、グループ活動が活発に行われたことが伺える。

(2) 〈記録からの考察〉

〈タイムの伸びから〉

33人中32人（1人欠席）が初めに測ったタイムより記録を伸ばすことができた。中には2秒近くタイムを縮めることができた児童もいた。児童全員のタイムの伸びは平均0.94秒であり1秒近くのタイムを縮めることができた。

〈今回の実践で指導の手立てとして実施したこと〉

① ラダー、ミニハードルの活用

準備体操の段階で素早く足を動かす運動として、ミニハードルを活用した。2人組、4人組でミニハードルを2個、3個置いて20秒間横に何回またぎこせるか行った。

② 振り上げ足、抜き足の確認

ハードルを準備した後、バディ同士で一つのハードルを使って、振り上げ10回、抜き足10回を確認させた。

③ バディ活動

グループ活動の中で、バディ活動を取り入れた。相手のめあてをあらかじめ確認しておき、そのめあてにあった視点で見たり、アドバイスしたりできるようにした。学習カードの中にも、バディの記入欄を作り励ましあえるようにした。

④ 学習ビデオの活用（1時間目）

- ・めあての確認
- ・見る視点

(3) <成果と課題>

・児童全員のタイムを伸ばせたことは非常に良いことであった。主運動に入る前の段階で基礎基本的な動きや形をドリル的なもので取り入れたことにより、子どもたちの身体にしみ込ませることができたのではないかと考える。また、バディの相手を決める際にも、様々な人間関係や能力を考慮した上で指導者側が決めたことで、活発な意見交換が生まれたのではないかと考える。

・課題としては、主運動に入る前の基礎基本の運動が単調なものになってしまい、子どもたちの意欲をなくしてしまった部分があるように思う。ゲーム的なものを取り入れながら今後考えていく必要があると考える。

支援学級に在籍の児童（女4）に対しても、最後までスピードにのったまがこしができなかったので、何か指導の工夫を考える必要性があった。

5-2-① E 小学校5年4組の実践 ハードル走授業 前 アンケート集計

1. あなたは身体を動かすことが好きですか。

	人数	理由
好き	26	・楽しいから③・好きだから③・体を動かすと気持ちがいいから⑦・大きく体を動かして汗をかくから（すっきりする・さわやかになる）③・静かにしているとストレスがたまるから・やせるし運動すると気持ちいい・ドッチボールでみんなと体をいっぱい動かすから・体育は苦手だけどとっても楽しいから・みんなとうんと遊べるから・一緒に体を動かすと楽しいから・冬にやると体がぬくなるから・習い事（チアガール）で好きだから・マット運動や鉄棒が好きだから
まあまあ	5	・好きな種目もあるけど嫌いな種目もあるから・体育が苦手だから②・時々頭がくらっとするから
どちらかというときらい	1	・体を動かすとすぐにしんどくなるから
きらい	1	・走るのがきらいだから、あとしんどいしジャンプ力がないから

2. あなたは走ることが好きですか。

	人数	理由
好き	17	・体を動かすのが好きだから③・走るのが楽しいから④・走るのが得意だから②・ベストタイムが出るとうれしいから・速くなるとどんどん走ってタイムを上げたくなるから・走るのは遅いけどみんながんばれとか言ってくれるから・お父さんとよく夜に長いきよりを走るから・速くなりたいから・リレーの選手になったことがあるから・風を受けるのが好きだし、楽しいから・気持ちがいいから（すずしい）②
まあまあ	9	・走りは遅いけどみんなとやれるから・すごくつかれるから・ぬいた時は楽しいけどぬかれたらちょっとやる気がぬけるから・マラソンに出たことがあるから・足が遅いから・好きだけど走るのは苦手だから

どちらかというときらい	5	・走ると息切れするから・しんどくなるから・妹に短距離走で負けたから・走るのが遅いから・走るのが遅いし走るとわきばらがいたくなるから
きらい	2	・息がしんどくなるから・ぜんそくが出るから

3. あなたはハードル走をしたことがありますか。

はい・・・33人 いいえ・・・0人

4. 知っているハードル走のコツ

- ・走りながらとぶ
- ・たおしても走りきる 7
- ・とぶときスピードダウンしない（おもいっきりとぶ） 2
- ・最後まで力をぬかない（走りぬく） 3
- ・速く走る（全力で） 2
- ・10mくらい先を見て走る
- ・うでを大きくふる 2
- ・ハードルをまたぐことを意識
- ・ハードルをとべるくらいで低くとぶ
- ・とぶときに前に出す足をどちらか決める
- ・ハードルをまたぐときに足を高くあげる 6 ・足を上げる 2
- ・大きくジャンプ（高くとぶ） 6
- ・足をまっすぐにしてとぶ
- ・タイミングよくとぶ 2
- ・高くとばない 2
- ・足を合わせる
- ・とんだ方とちがう足で着地
- ・ハードルとハードルの間の歩数を決める
- ・姿勢をきちんとする
- ・下を向かない
- ・頭をあまり動かさない
- ・足を直角
- ・とんだときの後ろ足を上げる（ひっかからないように）
- ・最初はハードルを低くしてする（ミニハードルも） 2

E 小学校 5年4組 ハードル走授業 後 アンケート集計

5. あなたはハードルの授業で身体を動かして気持ちよかったですか。

	人数	理由
はい	22	<ul style="list-style-type: none"> ・全力で走ったから④・タイムが上がったから⑤ ・全力を出したら気持ちよかった・精一杯体を動かしたから ・動かすのが楽しかったから③・しんどくなったりしたけど楽しかった・おもしろかったから②・いっぱい動いたから・ペアでできたから・ふだん家ではあまり体を動かさないから・遠いところから踏み切ると気持ちいいから・足がひっかからずいけたら気持ちがいいから・練習がおもしろかったから・寒かったけどすぐに体があつたまったから・みんなとするのが楽しくていい
まあまあ	9	<ul style="list-style-type: none"> ・寒かったから・少し体を動かしていない部分があつたから・やってみて少し楽しかったから・気持ちよかったけどへたくそだったから足をいためた・めあてをあまり達成できていなかったから・体育がきらいだからふつうだった
どちらかというとあまり	1	<ul style="list-style-type: none"> ・すごくももがいたかつたから
ぜんぜん	1	<ul style="list-style-type: none"> ・ちょっと走るだけでもしんどくなるから

6. あなたはハードル走を好きになりましたか。

	人数	理由
好き	23	<ul style="list-style-type: none"> ・走ることが好きだから②・もともと好きだから②・体を動かすのが好きだから・速くなったから ・タイムをはかるのがおもしろいから②・楽しいから・おもしろいから・うまくなったから・タイムが上がったから（自己ベストを出せた）⑤・タイムは上がらなかつたけど好きになった・班対抗でがんばろうと思って、それから楽しくなつたから好きになった・失敗が次につながりタイムが上がるから・みんなでタイムを上げてポイントを競争して楽しかつたから

まあまあ	6	・気持ちいい・タイムが伸びるから・最高記録が出るとうれしいからでもおそいので・友だちと教え合いできるから・一回しかタイムが上がらなかったから・楽しかったけどタイムが上がらなかったから・足をいためたから・後半タイムがおそくなったから
どちらかというときらい	4	・なかなかタイムが伸びない②・うまくできないから・タイムが下がったから・
きらい	0	

7. どんなことに気をつけて練習したか。

- ・遠くで踏み切る 15 ・スピードにのって遠くから 2
- ・着地を近くに 14 ・前傾姿勢で 6
- ・全力でとびこす
- ・スタートからゴールまで全力 7
- ・空中姿勢をよくする 2 ・低くとぶ ・またぎこす（飛ばない） 2
- ・振り上げ足（ひざ）を伸ばす 2
- ・足の裏が見えるように 5 ・抜き足を横に向ける
- ・リズムカルに（3歩でいけるように） 3 ・1・2・3と数えながら
- ・いろんなインターバルで
- ・ラインを引いてそこから踏み切った 7 コーンを横においたりする 3
- ・友だちに見てもらった
- ・次の一步を大きく

8. グループで学習するとき、どんなことに気をつけましたか。また、どんな言葉でうまくなったか。

- ・見せ合う、教え合う、アドバイス（めあてを見てもらう・相手のめあてを聞く・上手な人を見る） 20
- ・見る場所に気がつけた（友だちのを横から見た） 9
- ・安全
- ・「もう少しだよ」・「OK」・「こわくないこわくない」・「よしそのまま」・「がんばれ」・「もっと前傾姿勢で」 2・「姿勢をもう少し低く」・「もっと足上げて」・「もっと遠くから踏み切って（遠く遠く）」 4・「もう少し抜き足を外に向けて」 2・「踏み切り地点はここ」・「できている」・「シュッとまたぎこす」・「最後まで全力」

9. 気づいたハードル走のコツ

- ・遠くから踏み切る 4
- ・着地を近くに 3
- ・スピードにのってこす 2
- ・空中姿勢をよくする
- ・ジャンプをしない
- ・前傾姿勢で
- ・姿勢を低く 4
- ・足をすぐに前に出す
- ・踏み切り足と反対の足を前に出す
- ・抜き足に気をつける
- ・抜き足を速くする (*)
- ・ゴール5mくらい先を見ながら走り抜ける 2
- ・全力で走りきる 1 3
- ・自分に合ったインターバルを決めてから走る 2
- ・全力でリズムカルに走りぬける
- ・ハードルを越す時に伸ばしている足の反対の手を前に伸ばす
- ・ めあてを決める

5-1-② E小学校5年4組の実践

5年4組	40m走	授業前・授業後アンケートと、タイムの伸び																			
		授業前 1時間目	授業前 2時間目	授業前 3時間目	授業前 4時間目	授業前 5時間目	授業前 6時間目	授業前 7時間目	授業前 8時間目	授業前 9時間目	授業前 10時間目										
1	8	11	11.8	11	11	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	10.6	
2	7.4	9	9	9	9	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	
3	8	9.4	9.1	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
4	7	8.4	8.5	8.1	8.1	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	8.6	
5	8.5	9.5	9	8.8	8.8	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	
6	6.6	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	7.9	
7	7.6	10.1	14	9.7	9.7	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	
8	7.7	8.5	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	
9	7.5	9.8	9.5	9.9	9.9	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	
10	8.9	10.5	10.2	10.2	10.2	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	10.3	
11	9.4	12.7	12.1	11.8	11.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	12.8	
12	7.4	8.7	9.1	9	9	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	9.2	
13	6.6	8.1	8.6	7.7	7.7	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	8.1	
14	7.1	10	9	8.6	8.6	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	
15	7.6	10	10	9.8	9.8	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	
16	7.4	9.6	8.8	9.3	9.3	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	
17	8.5	10.5	10.5	10	10	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	10.4	
18	7.5	9.9	8.9	9.5	9.5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
19	8.2	10.5	10.1	10.4	10.4	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	10.8	
20	7.3	9.4	9.4	9.4	9.4	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	9.3	
21	7.1	8.8	8.4	8.6	8.6	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	8.8	
22	8.1	9.8	9.6	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	9.4	
23	7.8	8.7	9	8.7	8.7	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	
24	7.1	8.3	8.3	8.7	8.7	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	8.9	
25	7.6	10.4	10.1	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	9.9	
26	6.9	8.7	8.5	8.5	8.5	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	
27	7.2	8.8	8.8	9.3	9.3	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	
28	7.3	9.3	9.4	9.7	9.7	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	9.8	
29	6.7	8.3	8.4	8.2	8.2	7.7	7.7	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	7.8	
30	6.8	8.1	8.1	8.5	8.5	8.7	8.7	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	8.5	
31	7.4	8.5	8.9	9.1	9.1	8.8	8.8	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	8.4	
32	6.8	8.2	7.8	8.4	8.4	8.2	8.2	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
33	7.6	8.7	9	9.3	9.3	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	
平均	7.5	9.4	9.4	9.3	9.3	9.0	9.0	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	9.1	
記録更新		14人	12人	5人	7人	11人	9人														
自己ベスト		2/30人	3/30人	6/30人	4/8人	2/25人	7/31人	9/29人													

図7 E小学校5年生4組のハードル走の授業前・授業後アンケートと、タイムの伸び

5-2-② E 小学校5年4組の実践 授業者の考察

(1) 〈アンケート結果からの考察〉

本学級の児童は全児童が4年生でハードル走を経験している(アンケート3)。そのこともあり、アンケート4の学習前のハードル走のコツの記述にも 部分のように正しい知識をもっている児童もいた。しかし、ハードリングに関する知識をもっている児童は少なかった。また、アンケート4の _____ 部分のようにハードル走に関してまちがった知識をもっている児童もたくさんいた。このような児童が7時間の学習を通して、アンケート7、8、9の _____ 部分からも分かるように指導者が意図した技能の知識を身につけ、 _____ 部分の記述から、それらをめあてに練習方法を工夫し、見せ合ったり、教え合ったりしながら考えながら学習に取り組むことができたようである。

また、ハードル走に好意的な児童(33人中29人)が多かったことから、この学習過程(19年度作成した指導案)で多くの児童においてハードル走への関心意欲を高めることができた。しかし、気持ちよく運動できなかつた児童やハードル走に好意的でなかつた児童の理由には、タイムがなかなか伸びないなど技能の向上に関する理由だった。このことから、学習過程(19年度作成した指導案)を見直し、個々に応じた言葉かけや練習の場、グルーピングなどをより工夫し、全員のタイムが向上するような指導法を考えていく必要がある。

(2) 〈記録からの考察〉

33人中31人のタイムが向上したが、12番児童と24番児童の記録は向上しなかった。12番児童は、学習カードの第5時間目には6.5mのインターバルが役に立ったという記述があり、「振り上げ足が同じになるように踏み切る」というめあても自己評価では『できた』に○をつけている。しかし、その後も3歩で走り抜けるなど同じようなめあてをもっており、6mのインターバルが役に立ったという記述も見られた自分に合っためあてがもてていなかったと考えられる。自分に合ったインターバルを最後まで悩みつづけ、足が合わずに3歩のリズムでいくことが難しい様子が見られた。

24番児童は、他の児童と比べて長身であり、フラット走は7.1秒と決して遅くはない(クラス平均7.5秒)。このような児童が第1・2時間目で自己ベストの8.3秒の記録を出した時のインターバルは6.5mを選んでいる。ところが、その後、6mのインターバルを多く選んで学習しており、足が合わずに3歩のリズムでいくことが難しかった様子も見られた。また時間中、学習のめあてではリズムカルに走り抜けることをめあてにはしていない。

以上のことを踏まえると、めあてを修正させる必要があったこと。また、今回設定しなかった7mのインターバルの場も設定し、学習の前半から、毎時間の初めに第二ハードルまでの練習を繰り返すことで自分に合ったインターバルを早い段階で見

つけさせる必要があったと思われる。

さらに、今回記録はすべて指導者で実施したため個々の児童への声かけがへってしまったことが反省である。(全時間正確なタイムがほしかったため)。

(3) 〈今回の実践で指導の手立てとして実施したこと〉

①ラダーの活用・・・毎時間のはじめに

②準備運動にハードルの基本となる動き

・第一ハードルまで(スピードに乗って)全力で遠くから踏み切り、近くに着地

【第1時間目から】

・第2ハードルまでをスピードにのってリズムカルに走り越す練習

【第4時間目から】

・座ってハードルの空中姿勢でのストレッチ(空中姿勢に関するポイント「振り上げ足を伸ばす」「足の裏が正面に見えるようにする」、「抜き足のつま先は横」「前傾姿勢」

「振り上げ足のつま先を反対の手でもつ」)

【第4時間目から】

・歩きながらのハードリング(「着地後の一歩を大きく」を加えて)

【第5時間目から】

③グルーピング

めあて別・インターバル別2～3人グループ

④学習ビデオの活用

〇小学校 6年 ハードル走授業 アンケート集計

0 その他 01 トップスピードで 1 ハードルの遠くから踏み切る 2 高く跳びあがらない 3 近くに着地 4 インターハ

質問4	コツ	質問5	気をつけて練習すること
歩数を合わせる	0	あせらない	0
気を抜かない	0	うまく跳べなくてもまたいでコツをつかむ	0
先生の言うことを聞く	0	顔をふらない	0
体方が切れないようにする	0	けがをしないように	0
とにかかとぶ	0	ゴールまで走り抜ける	0
歩数を合わせる	0	コツを意識して練習する	0
またく	14.2%	最後まで本気で走りきる	0
またく	0	失敗しないで跳ぶ	0
またく	0	準備運動	35.2%
右利きの方は左足をあげてピョンととぶ	0	準備運動をしっかりする	0
最後までしっかり走る	0.1	真剣にやる	0
最後まで走りきる	0.1	先生の話をよくきく	0
助走を思いっきりする	0.1	できないと思ったらダメ	0
助走をつける	0.1	ハードルが倒れても走る	0
第1ハードルまでダッシュ	12.8%	ハードルの前で止まらないようにする	0
第1ハードルまでダッシュ	0.1	ハードルを倒さないようにする	0
第1ハードルまでは全力	0.1	ぶざげずに練習する	0
ハードルの前まで自己最高スピードで走る	0.1	やる気をだす	0
走ってとぶ	0.1	ある程度で走る(跳べるようになったら速	0.1
足を上げる	1	おもっくそ走る	0.1
遠くから踏み切る	10.0%	怖がらない	0.1
遠くで踏み切る	1	失速しないようにとぶ	0.1
ハードルから1mくらいはなれたところからとぶ	1	全力で走る	0.1
ハードルから約1mのところまで踏み切る	1	第1ハードルまでのスピードは緩めない	0.1
ハードルギリギリで跳ぶ	1	遠くから跳んで第1ハードルまでダッシュ	0.1
速く踏み切って速く足をおろす	1	ハードルを怖がらないようにする	0.1
「跳ぶ」ばかりでなく「降り」	2	足を上げる練習	1
足と足の間は90度	2	うてをふる	1
足のつま先をさわる	2	下を向かない	1
足をあまり上げない	2	振り上げ足を決めておく	1
足をのぼす	2	前のほつに跳ぶ	1
頭を低く跳ぶ	2	足があたらないように	2
あまり高く跳ばない	2	足を上げる	2
あまり高く跳ばない	2	後ろの足は構	2
後ろ足を横にして跳ぶ	2	体を前に突き出す感じ	2
体をたたく	2	体をやわらかくする	2
体を低く、足を大きく開く	2	高く跳びすぎない	2
体を前に倒して跳ぶ	2	手を思いっきりふる	2
姿勢を低くする	2	手を縦に振る	2
高く跳びすぎない	2	手をよく振る	2
つま先を触るように跳ぶ	2	ハードルを気にしない	2
とぶとき、体を曲げる	2	低く跳ぶ	2
跳ぶとき姿勢を低くしてとぶ	2	低く飛ぶ	2
跳ぶときに足を横にする	2	低く飛ぶ	2
跳ぶときは前屈みになってとぶ	2	前に体重をかける	2
跳んだとき、後ろの足を90度に近い姿勢にする	2	またく	0.2%
抜き足を真横にする	2	すばやく跳ぶ	3
ハードルを飛んでいる時間を短くする	2	全力で走る	4
ひさからぬく	2	ハードルが倒れれば助が4歩で走る	4
フォームを考えて速くするようにまたくようにと	2	リズム感を付けて練習	4
フォームをきれいにする	2	1、2、3歩は合わせる	4
マリオジャンプじゃなく、跳んだらすぐに着地す	2		
姿勢を低くする	2		
足のつま先をさわる	2		
足をあげる	2		
足をのぼす	2		
体重を前にする	2		
体を前に倒して跳ぶ	2		
抜き足を真横にする	2		
速くに跳ぶ	3		
なるべく速く着地する	3		
前に出ている足を早く着地する	3		
インターハルを3歩で	3		
インターハルを3歩で	11.4%		
大きくて走る	3		
思いっきり走る	3		
足の間隔を同じ間隔で走る	3		
ハードル間を3歩か4歩で飛ぶ	3		
跳ぶ	3		
またく	3		

あなたが知っているハードル走の「コツ」を教えてください。

より速く走るためには、どんなことに気をつけて練習すればいいですか。

質問3	速く走るために気をつけて練習したこと	質問5	めななが気づいたハードルのコツを教えてください
	頭を上下させない		怖がらずにハードルの前まで思いっきり走る
	あわてて跳ばない		アドバースを出し合う
	顔を振らない		良い事をいっぱい言う
	ゴールは胸を出す		息をそろえる
	怖がらない		グループで競争してタイムを縮める
	最後まであきらめない		けんかしない
	真剣に話を聞く	20.8%	心を一つに
	たおさない		最後まで全力で走る
	笑わない		背中をピンと伸ばして走る
	笑わない		楽しく教えあう
	笑顔でジャンプを繰り返さない		楽しんでやる
	笑顔でジャンプの準備を		
	全力で走る	12.5%	力を合わせる
	走りハードルまでのスピード		一人で勝手な行動をとらない
	とどろかない		一人ひとり集中する
	ハードルの前で止まらぬ		ぶつからないように
	足をのばす		ポイントを教えあう
	思い切って跳ぶ		みんなでがんばる
	逆足でまわくことにならないようにする		みんなで行動
	先を見て走る		
	地面を蹴る		足を伸ばして速くからまく
	ハードルから離れたところで踏みきり、足をまっすぐ伸ばせるようにした		足の裏を見せる
	ハードルの速くからまく	18.7%	足を横にする
	前を見る		体を前にする
	前を見る		空中姿勢に気をつけてまわく
	足の裏が見えるようにまわく		手を前に出す
	足の先を触るようにしてまわく		ハードルすれすれを跳ぶ
	体を縮める	35.4%	ハードルは跳ぶのではなくまわくということ
	ギリギリで跳ぶ		低い姿勢
	ジャンプしなくまわく		低くまわく
	スピードを落とさないようにきれいに跳ぶ		まわく
	高く跳びすぎない(まわく)		着地する足を早くもってくる
	手を振る		またいたあとすぐに足を下ろす
	なるべく低く跳ぶ(まわく)		
	ハードルのギリギリをまわく		
	ハードルの手前で足を高くあげる		
	反対の足は横に向ける		
	低い姿勢		
	左か右を横にして跳ぶ(まわく)		
	またきこすときに手を前に出す		
	またきこすように跳ぶ		
	まわくように		
	ハードルを跳んだらすぐに足を下		
	早く足をまたいだら戻す	6.25%	
	またいた後の足を早く着地する		
	インターハルが		
	インターハルを早くする	6.25%	
	ハードル前を早く行く		

あなたが知っているハードル走の「コツ」を教えてください。

より速く走るためには、どんなことに気をつけて練習すればいいですか。

以前

授業前自由記述

10秒より速くなる
8秒台を出す
ハードルは嫌! だけど全力で頑張る
こけないようにする
なるべく楽しくやる
速く走れるようにする

早く終わって欲しい
ポートポールしたい

授業後自由記述

1度タイムが伸びたがまた下がってしまった。
最高記録がでて良かった
タイムが伸びたりスランプの時期があった
初めての授業の走り最後の授業の走りがかうのがものすごくよかった
すごく楽しかった
他の人のを見てると上手な人がいっぱいいた
ハードルのコツがわかってよかった
ベストタイムがだせてよかった
友だちと練習するのが楽しかった
インターハルを速くする
最初は11秒台だったが、10秒台になった
インターハルやうまい人の真似をしたりしたら速くなった

最初はハードルが嫌いで速くなかったけど、今はハードル好きで速くなったと思う
タイムが伸びて嬉しい。またハードルをしたい!
だんだんタイムが伸びた
途中でタイムが伸びなかったけど最後にまた伸びた
今までのハードルの中で一番楽しくてきました
初めに比べてだいぶ速くなって嬉しい
まあまあ楽しかった
みんなのまたきこし方がうまいと思いました
最高記録が壊れてそれを更新しようと思って次も頑張れた
インターハルをダンジュで走るとタイムがあかった
すごく楽しかったおもしろかった
だんだんタイムが落ちてきて悔しかった

ハードル		40m走	第1回ハードル	第2回ハードル	第3回ハードル	第4回ハードル	第5回ハードル	第6回ハードル	40M走との差	順位	タイムの伸び
1	男	6.14	7.43	7.09	見学	7.35	7.34	7.2	0.95	8	0.34
2	男	6.93	9.52	見学	11.2	9.35	8.99	8.57	1.64	19	0.95
3	男	10.45	18.24	20.78	19.07	18.21	19.07	16.14	5.69	33	2.1
4	男	8.22	9.43	9.49	忘れ	10.4	9.1	9.77	0.88	5	0.33
5	男	7.03	7.98	8.05	見学	7.79	7.7	7.88	0.67	2	0.28
6	男	7.52	9.96	9.6	9.75	9.37	9.5	9.2	1.68	20	0.76
7	男	8.87	11.25	13.57	12.82	14.63	12.3	忘れ	2.38	28	0
8	男	8.55	9.63	10.6	9.77	9.68	9.72	9.5	0.95	7	0.13
9	男	6.49	8.21	8.15	8.34	7.91	7.64	7.43	0.94	6	0.78
10	男	7.2	9.09	9.03	9.06	9.24	8.75	8.86	1.55	17	0.34
11	男	7.98	忘れ	10.63	10.41	9.99	10.22	9.59	1.61	18	1.04
12	男	7.05	8.22	8.43	8.25	7.92	7.66	7.47	0.42	1	0.75
13	男	8.17	10.26	10.32	10.32	10.19	10.18	10.16	1.99	24	0.1
14	男	7	8.44	8.33	8.2	8.2	8.64	8	1.00	9	0.44
15	男	7	8.7	8.37	8.25	8.19	8.22	8	1.00	9	0.7
16	男	7.06	8.24	8.4	8.3	8.38	8.31	8.1	1.04	11	0.14
17	男	6.2	7.65	7.41	7.47	7.11	6.95	忘れ	0.75	3	0.7
1	女	7.64	9.14	8.91	8.47	8.86	8.47	8.74	0.83	4	0.67
2	女	7.08	10.41	10.5	9.87	9.66	9.69	9.81	2.58	32	0.75
3	女	6.78	8.54	8.01	8.25	8.28	8.01	8.05	1.23	15	0.53
4	女	7.64	15.38	15.58	忘れ	10.64	10.16	9.9	2.26	27	5.48
5	女	8.76	12.68	10.75	忘れ	10.65	11.67	10.28	1.52	16	2.4
6	女	8.5	見学	10.5	欠席	見学	見学	見学	2.00	25	
7	女	6.51	8.57	8.29	8.36	8.06	7.83	7.62	1.11	12	0.95
8	女	7.8	14.38	11.46	13.62	10.6	10.32	9.81	2.01	26	4.57
9	女	7.93	11.49	11.17	11.09	10.5	11.75	10.64	2.57	31	0.99
10	女	7.43	9.67	欠席	9.91	9.31	9.48	9.53	1.88	22	0.36
11	女	7.97	11.38	11.15	10.75	9.8	9.19	9.7	1.22	14	2.19
12	女	7.64	9.73	欠席	9.92	9.72	9.6	9.82	1.96	23	0.13
13	女	7.22	8.44	8.6	8.55	8.38	8.5	見学	1.16	13	0.06
14	女	7.65	10.31	9.99	9.91	10.09	9.48	9.4	1.75	21	0.91
15	女	7.5	10.56	9.99	10.82	9.92	10.07	11.6	2.42	29	0.64
16	女	7.4	9.95	9.33	8.95	9.15	9.29	8.84	2.55	30	1.11

図9 O小学校6年生3組のハードル走の授業前・授業後アンケートと、タイムの伸び

5-3②. 授業実践から

E 小学校 5 年生は、上記アンケート調査でも述べたとおり、ハードル走がもともと好きな児童の割合が高く、3 組、4 組ともにハードル走について未経験者はいない。タイムの伸びを見ても、すでに 4 組の詳細なデータを見れば分かるように、1 回目の計測の結果はかなりフラット走に近く、最高タイムではほとんどの児童がかなりフラット走に近い結果を出している。すでに、記録の「伸びしろ」はほとんどないようにも思われる。

このような児童たちのアンケート結果（授業前・授業後の比較）は、自由記述によく実態が表れている。授業前のアンケート結果でも、かなり技能面において高度な記述があり、4 年生までの授業で、「感覚作り」以上の「陸上運動」的な授業が行われていることを示している（たとえば、『低く跳ぶ』など）。すでに、5 つの技能ポイントを克服しているようにも受け取れる。また、技能面においても 5 年生授業前段階において、かなりの習熟が見られ、多くの児童にとって、4 年生までのミニマムが達成されてきていることが分かる。また、O 小学校では十分に行えなかったラダートレーニングを、E 小学校では実践し、ハードル走の学習に臨んでいる。

また、E 小学校では、昨年度の指導案に変更を加え、より一層児童の実態に応じた内容を実践している。内容は上記（E 小学校 5 年 4 組の項）を参考にされたい。

O 小学校の 6 年生の単元学習前・学習後のデータを上に示す（図 9）。E 小学校、O 小学校に共通していることは、「2. 分析の視点」で述べたように、「学習全体として見た場合、フラット走の速さとハードル走の速さが縮まるほど、学習の成果が上がったと考えられる。」具体的には、技能ポイント①～⑤を繰り返し練習し、課題を克服していくことで、ハードル走のタイムは良くなる。

このときに必要なことは、「2. 分析の視点」の「② 単元学習中の学習カード（形成的評価）において自由記述が多い技能ポイントは、つまずきが多いと考えられる。」ということである。

本学習では、形成的評価を記録のかたちでは残していないが、教師自身が一人ひとりの児童のつまずきを把握し、課題を認識させる必要がある。また、友達からの声かけなどによって、児童が自発的にめあてを持つ学習を行うことである。そして適切な「声かけ」・「場の設定」を行うことで児童の記録は向上する。また、授業前・授業後の自由記述を見ても分かる通り、授業前には消極的な意見がやや目立ったが、授業後には積極的な意見が数多く出された。ハードル走に対する意欲が向上したと考えられるであろう。

5-4. 考察：成果と課題

今回の E 小学校・O 小学校の実践では、学習途中の形成的評価を取らなかった。そのため、児童が各時間に課題と感じていた技能ポイントの変化が分かりにくかった。また、一部の児童ではハードル学習を始めて 3 時目（1 時目は 40m フラット走の計測）に記録が

大きく落ち込む児童が見られ、原因をこれから考えていく必要を感じた。また、フローチャート(資料6)を元に声かけを考えているが、指導案上の時数による個々の児童の進み方とややタイムラグを生じたこともあった。ただし、児童が挙げている「コツ」や、「どんなことに気をつけて練習するか」という問いでは、「遠くからまたぎ越す」・「高く跳び過ぎない」という記述が多く書かれている。過年度までの学習の積み上げの成果が見られると考えられる。

6. まとめ

本年度は、平成19年度に提案した指導案を用いて、『声かけ』・『場の設定』・『低学年・中学年・高学年のミニマム』をはっきりさせ、授業を行い、実績を積むこと、指導案の妥当性を検証すること、更なる課題を見つけ克服する方法を考えることをテーマとした。

その結果、

- ① 授業前・授業後のアンケートを統一したことで比較の条件をそろえることができた。また、母数が増えることで、指導法の信頼性・妥当性が増した。
- ② 授業実践内容を各学校・各クラスで共通理解し、これまでの成果をいかした授業の実績を積み重ねることができた(特に、O小・E小ではこれまでの授業研究を児童が体験してきている)。
- ③ 指導案の妥当性はかなりあると考えられたが、新指導要領の視点も取り入れていきたい。
- ④ 課題として効果測定の問題が残った。全6時間の授業の中で、ベストタイムとフラット走の差を指導効果とみなすか、その数字を偶然のものと捉え、平均値を指導効果とみなすか、最終時の記録を効果とみなすか、である。
- ⑤ また、低学年の児童にとっては、どういう系統性をもとにして中学年でのハードル走に結びつけていくべきなのか、はっきりしない部分があった。
- ⑥ アンケートを統一したことで、本年度の実践で出てきた課題を同じ視点で分析し、指導案の更なる向上をおこなえる。

資料 4

体育科 ハードル走 授業前アンケート

() 年 () 組 名前 _____

1. あなたは身体を動かすことが好きですか。

好き まあまあ好き どちらかというときらい きらい

理由

2. あなたは走ることが好きですか。

好き まあまあ好き どちらかというときらい きらい

理由

3. あなたはハードル走をしたことがありますか。

はい いいえ

4. 「3」で「はい」と答えた人に聞きます。あなたが知っているハードル走の「コツ」を教えてください。

- ・
- ・
- ・

5. これから体育の学習で、ハードル走を学習します。ハードル走は、障害物をじょうずにまたぎこして速く走ることが目標です。より速く走るためには、どんなことに気をつけて練習すればいいですか。

- ・
- ・
- ・
- ・

6. ハードル走は、バスケットボールなどのようにチームで争う種目とちがって個人種目ですが、今度の学習ではグループ学習でも進めようと思います。

グループで学習するとき、どんなことに気をつければいいと思いますか。

- ・
- ・
- ・
- ・

自由記述の欄 (はじめのタイムなど)

資料5

体育科 ハードル走 授業前アンケート 体育科 ハードル走
授業後アンケート

()年()組 名前 _____

1. あなたはハードルの授業で身体を動かして気持ちよかったですか。

はい まあまあ どちらかというあまり ぜんぜん

理由

2. あなたはハードル走を好きになりましたか。

好き まあまあ好き どちらかというときらい きらい

理由

3. 障害物をじょうずにまたぎこしてより速く走るために、どんなことに気をつけて練習しましたか。

- ・
- ・
- ・
- ・

4. グループで学習するとき、どんなことに気をつけましたか。また、どんな言葉でうまくなったと思いましたか。

- ・
- ・
- ・
- ・

5. この授業を通してあなたが気づいたハードル走の「コツ」を教えてください。

- ・
- ・
- ・
- ・

自由記述の欄 (タイムの伸びなど)

資料7 〈平成17年度の研究成果と課題〉

「遠くから踏み切るように」という言葉かけは、ハードル走の技能を高める上で、他の技能ポイントとも相乗効果を示し、有効である。

「足の裏が見えるように」「スピードを落とさずに」という言葉かけも有効である。

スポンジハードルはハードルをまたぎ越すことへの恐怖心を取り除く上で大変有効であった

踏み切り位置の目安としてハードル手前にコーンを置くことにより、児童の目線が足元にいかず、「遠くから」踏み切ることを感覚として意識することができた

これらの成果がはっきりした一方で、

より技能を高めるには、さらにどんな言葉かけや用具 場の工夫が効果的なのかを探りたい。

ハードルの間隔に自分の歩幅やスピードを合わせていくことも考える必要があるのではないか

「成果」にあげたような言葉かけにより 児童の力は伸びているが 各児童自身が体勢などをイメージ化できているかどうかには疑問が残ったので、ビデオなどを活用する工夫が必要であった

児童ひとりひとりの伸びを明確にするため、毎時間におけるタイムの測定をしていく必要があった。

などといった課題が明確になった。

そこで平成18年度は、これらの課題を踏まえ、研究授業を行うと同時にハードルの技能フローチャート（図 ）精選を行ない どの技能ポイントで、どういう言葉かけが適切なのかを明確にしてきた

〈平成18年度の研究成果と課題〉

空中姿勢にかかわる言葉かけ（「足の裏が見えるように」「振り上げ足のつま先を反対の手でさわろう」など）よりも、踏み切りにかかわる言葉かけ（「振り上げ足を決めよう」「スピードにのって遠くから踏み切ろう」「振り上げ足が同じになるように踏み切ろう」など）の方が有効であることが分かった

「振り上げ足をはやく下ろそう」という言葉かけは、「スピードにのって遠くから踏み切ろう」という言葉かけと相俟って有効になる。

「ゴール地点を全力で走りぬける（スピードを落とさず最後まで走りきる）」という基本的な言葉かけも有効である。

空中姿勢の習得には時間がかかるが 習熟が早い児童には、「前傾姿勢で」などの空中姿勢の指導が有効であることが分かってきた

- ・ 中学年において、「気持ちよく走り抜けよう」という言葉かけがリズムカルに走
ることを意識するのに有効だった。
- ・ 3歩のリズムを意識させるには、「1,2,3」の言葉かけやインターバル間にコー
ンを置いたり、白線を引いたりする場づくりが有効である。
- ・ 恐怖心を取り除くには、簡易ハードル（ダンボールなど）を設置することが有
効である。
- ・ 技能段階に応じた言葉かけとそれに適した練習の場を精選することができた
（フローチャート参照）。
- ・ 指導者や友だちからの賞賛の言葉かけは、児童自身が自信をもって意欲的に学
習に取り組めるようにする上で有効である。

これらの成果がはっきりした一方で、

- ・ 技能向上と併せ、さらに関心・意欲・態度、思考・判断力をたかめていくため
の言葉かけ・授業づくりを考えていくこと。
- ・ 技能段階に応じた言葉かけや練習の場をいっそう精選し、フローチャートを改
善すること。それをもとにした子どもの学習カードづくりをすること。
- ・ 友達の賞賛や励ましの言葉かけが有効であるということからも、教え合い活動
を取り入れた実践をおこなうこと。
- ・ 低学年からの系統立てた取り組みが必要であることを広く知らせる（基本の運
動でハードルへの恐怖心を持たせず、障害を越えることの楽しさを味わわせ、
インターバルでのリズムカルな走りを体験させることが高学年の技能向上にス
ムーズにつながる）。

という課題が見えてきた。

〈平成19年度の研究成果と課題〉

成果としては、以下のような事柄が挙げられる。

- ・ 昨年度・一昨年度の声かけや場の設定が有効であることが再確認できた。
- ・ 各学校の各学年で広めるべき学習指導案が作成できた。
- ・ また、各学年間で系統性をもった学習指導案が作成できた。
- ・ 各技能ポイントでの声かけや場の設定を確認・検証し、各学年に使えるようにした。
- ・ コーディネーション運動やラダートレーニング等の準備運動を取り入れること
により、巧緻性が身につく、他の運動の学習への転移が期待できる。

その一方で、次のような課題が明らかとなった。

- ・ 技能面（フローチャート）の発展・内容の精選が進まなかった。
- ・ 思考・判断に関する言葉かけがはっきりしなかった。
- ・ 高学年のアンケートに対するもっと深い分析が必要である。

「仮説」の検証があいまいであり、今後の実践によって確認していく必要がある。