

## 「子どもひとりひとりの力を高める言葉かけと授業づくり」

～ハードル走における効果的な指導者の言葉かけと授業づくりについて～

## 1. 研究主題設定の理由

体育学習において児童の力を高める上では、学習の道筋や練習の場、用具、グルーピング、学習カードなどの授業づくりの工夫が大切である。さらに、指導者が発する言葉も必要不可欠である。

しかし我々は、これまでの授業において効果的な言葉かけを意識することなく、児童に接することが多かった。そこで、わがグループでは「子どもひとりひとりの力を高める言葉かけと授業づくり」を研究主題とし、子どもたちの技能、思考・判断力、関心・意欲・態度を高めてきたいと考えた。

昨年度より、体育学習において欠くことのできない技能向上に着目し、そのための「言葉かけ」と授業づくりに重点をおき、取り組んできた。

なお、取り組みを進めていく中で、ハードル走の指導に焦点をしばって研究することにした。その理由は、以下の2点である。

- ① ハードル走における4つの技能ポイント（「ふみきり（ハードルの遠くで踏み切る）」・「空中姿勢（高く跳び上がらない）」・「着地場所（ハードルの近くに着地する）」・「適切なインターバルの走り（一歩目を広く）」（堺市体育指導書 高学年 P34）の指導の「言葉かけ」が難しいこと。
- ② 体育科授業におけるハードル走に対する技能の差が大きいと思われること。

## 2. 研究内容について

昨年度は、個々の児童のつまずきを分析し、技能段階に応じた言葉かけや練習の場をフローチャートに表し整理した。そして、ハードル走の技能ポイントの4つ（「ふみきり（ハードルの遠くで踏み切る）」・「空中姿勢（高く跳び上がらない）」・「着地場所（ハードルの近くに着地する）」・「適切なインターバルの走り（一歩目を広く）」（堺市体育指導書 高学年 P34）のうち、「ふみきり」に焦点をしばって、実践を行った。

結果、以下のような成果と課題が残った。

<成果>

- ・「スピードを落とさずに遠くからふみきる」「足の裏を見せて」は有効な言葉かけである。
- ・基本の運動で異なる間隔のインターバルの設定が、自分に合った等間隔のインターバルの発見に役立つ。
- ・遠くからを意識させるには、ハードル手前にラインを引くことより、コーンを横に置くなどの場づくりが有効である。

<課題>

- ・今回の実践で技能が伸びなかった児童もいるので、技能段階に応じた言葉かけや練習の場をさらに精選する必要がある（フローチャート【右資料参照】の整理とさらなる実践が必要）
- ・関心・意欲・態度、思考・判断力を高めていくためにどのような言葉かけ・授業づくりが必要かを考えていくこと。

以上の成果と課題をふまえ、今年度はハードル走の授業における子どもの技能を高めるための指導者の言葉かけと練習の場の精選（フローチャートの整理）を考えてきた。

## 3. 実践と考察

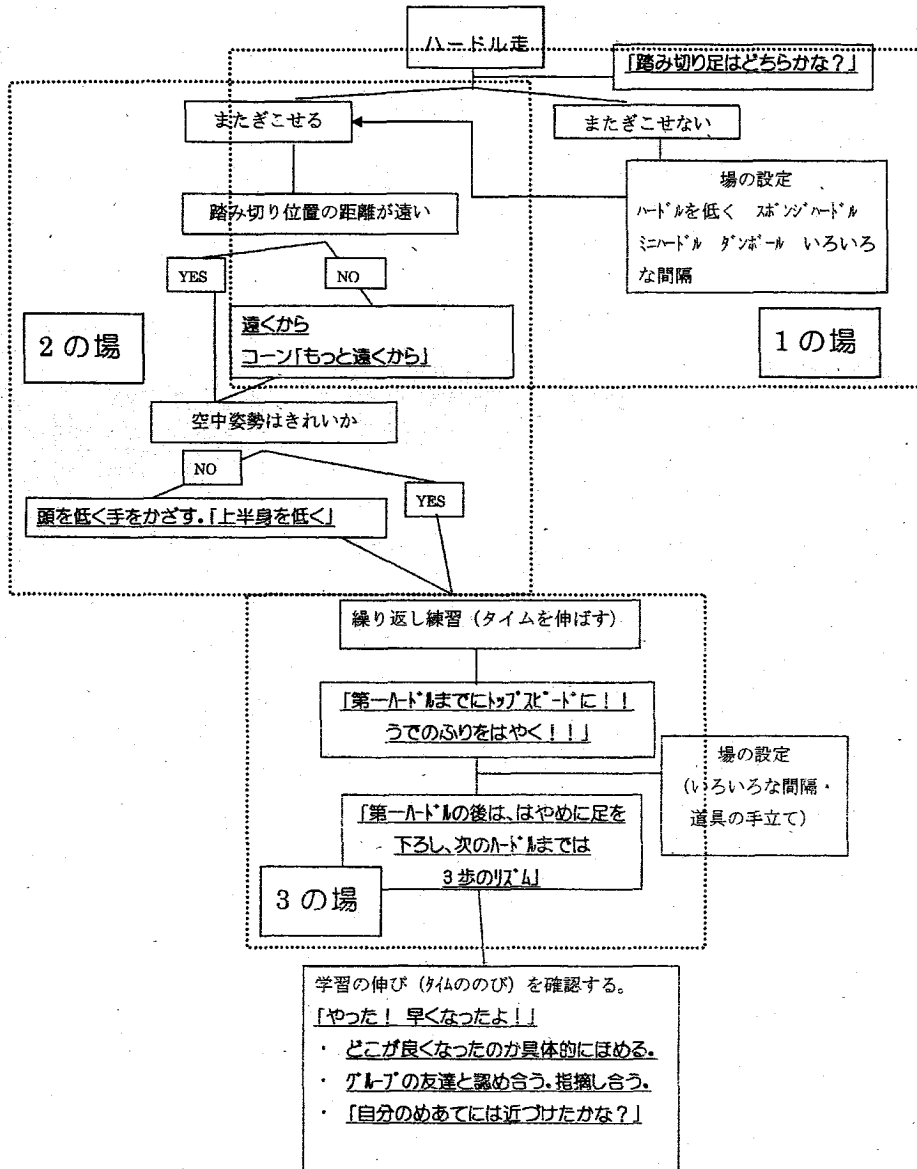
「O小学校6年の実践」

「E小学校6年の実践」

「M小学校5年の実践」

「O小学校3年の実践」

資料 技能段階に応じた言葉かけと練習の場 (昨年度の実践より)



## 0 小学校 6年 ハードル走における言葉かけと授業づくり

《場の設定》1の場（ハードルに対する恐怖心を取り除くことが目標）

- ・ハードルをまたぎこすことができる。
- ・スタート足・ふみきり足を自分で見つけることができる。

2の場（遠くから踏み切り、近くに着地することができるようにし、さらにインターバルを意識できるようにすることが目標）

- ・振り上げ足をまっすぐ出すことができる。
- ・抜き足を横から出し、低い姿勢でまたぎこすことができる。
- ・上半身や手の振り（ディップ）ができる。
- ・安定した空中姿勢が維持できる。

3の場（自分にあった一定の歩数を見つけられるようにし、タイムの向上を目指すことが目標）

- ・着地でバランスを崩さず次の一步を出すことができる。
- ・ハードル間でスピードを落とさず走ることができる。
- ・ハードル間で3歩ないし5歩のリズムを保つことができる。

1の場では、第一ハードルまでを、2の場では第二ハードルを意識して、3の場ではインターバルについて、それぞれ技能の向上に有効であると思われる言葉かけ・練習の場を工夫した。また、1・2・3の場は、児童が主体的に選び、時間中や時間ごとに移動してよいものとした。言葉かけについては、フローチャートに即して行った。

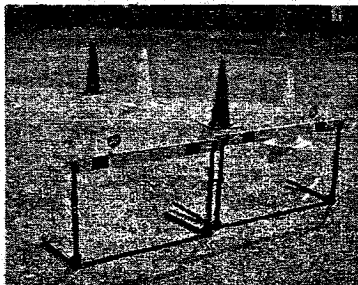


写真1 ハードルの場の設定（左上1の場・右上2の場・左下3の場・右下3の場での学習の様子）

表 1 1の場を選んだ児童の50m走との比較およびタイムの伸び

女子	50m	ハート・ル 授業前	50mとの 差	ハート・ル 授業後	50mとの 差	タイムの 伸び	最初の 場	最後の 場
20	10.3	21.1	-10.8	13.0	-2.7	-8.1	2	1
21	9.7	14.2	-4.5	13.4	-3.7	-0.7	2	1
22	10.4	28.4	-18.0	21.6	-11.2	-6.8	1	1
23	9.3	21.6	-12.3	16.0	-6.7	-5.6	1	1
平均	9.9	21.3	-11.4	16.0	-6.1	-5.3		



写真 2 ストック・ハート・ルとフレーム



写真 3 コーンをたおして距離感をつかむ



写真 4 ゴムを張って上体を低くたもつ

表 2 2の場を選んだ児童の50m走との比較およびタイムの伸び

男子	50m	ハート・ル 授業前	50mとの 差	ハート・ル 授業後	50mとの 差	タイムの伸 び	最初の 場	最後の 場
10	9.4	14.7	-5.3	12.0	-2.6	-2.7	2	2
11	9.2	12.0	-2.8	11.5	-2.3	-0.5	2	2
12	8.4	10.9	-2.5	10.1	-1.7	-0.8	2	2
13	9.4	10.5	-1.1	11.4	-2.0	0.9	2	2
14	9.6	11.9	-2.3	11.9	-2.3	0.0	2	2
15	9.3	11.3	-2.0	10.7	-1.4	-0.6	2	2
16	9.2	11.7	-2.5	10.7	-1.5	-1.0	2	2
17	10	14.1	-4.1	12.1	-2.1	-2.0	2	2
18	10.4	13.2	-2.8	12.7	-2.3	-0.6	2	2
19	9.9	12.3	-2.4	12.0	-2.1	-0.3	2	2
20	10.1	12.0	-1.9	11.9	-1.8	-0.1	1	2
21	9.5	13.7	-4.2	12.6	-3.1	-1.2	1	2
平均	9.5	12.3	-2.8	11.6	-2.1	-0.7		

トップ  
スピード  
2の場

女子	50m	ハート・ル 授業前	50mとの 差	ハート・ル 授業後	50mとの 差	タイムの伸 び	最初の 場	最後の 場
7	9.4	13.5	-4.1	13.1	-3.7	-0.4	2	2
8	9.7	12.8	-3.1	11.2	-1.5	-1.6	2	2
9	8.9	13.7	-4.8	9.6	-0.7	-4.1	2	2
10	8.8	12.4	-3.6	11.5	-2.7	-0.8	2	2
11	8.8	13.7	-4.9	13.0	-4.2	-0.7	2	2
12	8.8	11.9	-3.1	10.3	-1.5	-1.6	2	2
13	9.9	13.2	-3.3	12.5	-2.6	-0.7	2	2
14	11.1	12.1	-1.0	11.9	-0.8	-0.1	2	2
15	8.9	11.8	-2.9	11.6	-2.7	-0.2	2	2
16	11.1	14.6	-3.5	13.2	-2.1	-1.5	2	2
17	12.1	14.4	-2.3	12.7	-0.6	-1.7	2	2
18	9.5	12.7	-3.2	12.1	-2.6	-0.6	1	2
19	10	13.1	-3.1	14.1	-4.1	1.0	1	2
平均	9.8	13.1	-3.3	12.1	-2.3	-1.0		

表 3 3の場を選んだ児童の50m走との比較およびタイムの伸び

男子	50m	ハート・ル 授業前	50mとの 差	ハート・ル 授業後	50mとの 差	タイムの伸 び	最初の 場	最後の 場
1	8.5	10.5	-2.0	9.6	-1.1	-0.9	3	3
2	8.4	9.7	-1.3	8.6	-0.2	-1.2	3	3
3	8.1	10.2	-2.1	9.1	-1.0	-1.1	3	3
4	8.1	10.5	-2.4	9.1	-1.0	-1.4	3	3
5	9.7	12.8	-3.1	11.9	-2.2	-0.9	3	3
6	9.8	13.0	-3.2	12.0	-2.2	-0.9	2	3
7	8.3	10.4	-2.1	9.9	-1.6	-0.5	2	3
8	8.5	10.4	-1.9	10.1	-1.6	-0.4	2	3
9	8.5	10.2	-1.7	9.8	-1.3	-0.5	2	3
平均	8.7	10.9	-2.2	10.0	-1.3	-0.9		

女子	50m	ハート・ル 授業前	50mとの 差	ハート・ル 授業後	50mとの 差	タイムの伸 び	最初の 場	最後の 場
1	8.5	12.4	-3.9	12.1	-3.6	-0.3	2	3
2	8.6	11.1	-2.5	10.0	-1.4	-1.1	2	3
3	9.4	10.7	-1.3	10.1	-0.7	-0.6	2	3
4	9.1	10.9	-1.8	10.0	-0.9	-0.9	2	3
5	10.2	12.4	-2.2	11.5	-1.3	-0.9	2	3
6	8.5	11.5	-3.0	10.6	-2.1	-0.9	2	3
平均	9.1	11.5	-2.5	10.7	-1.7	-0.8		

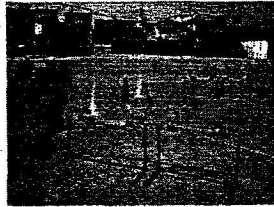


写真 5  
コーンに歩幅を合わせる

表 4 本研究での取り組み結果 (全 8 時間)

	50m	ハート・ル 授業前	50mとの 差	ハート・ル 授業後	50m と の差	タイム の伸び
男子平均	9.2	11.7	-2.5	10.9	-1.8	-0.8
女子平均	9.6	14.1	-4.5	12.4	-2.8	-1.7
実験条件全体	9.4	12.9	-3.5	11.7	-2.3	-1.2
統制条件4) (全5時間)						-0.3

## E小学校6年 - 「連合運動会」に向けた実践 -

E小学校では、連合運動会に向けた実践の中で、一回の練習での言葉かけを絞り、タイムの伸びと子どもたちのアンケート結果から有効な言葉かけと適切な場づくりを明らかにしようと考えた。

子どもの実態・・・連合運動会でハードル走を希望したメンバーだったので多くの児童はハードルに恐怖心のない児童であった。【人数47名】

指導者1名

場の設定：50m、ハードル4台、高さ65cm、インターバル6.5m、4コース

### 第1回目 タイム測定

「ふりあげ足を決めよう」 (タイム3・4組→1・2組) 待っている間は練習

結果：ほとんどの子どものふりあげ足(ふみきり足)が決まる。

### 第2回目 「スピードによって遠くから踏み切ろう」

練習の場：コーンを横に立てて置く(4コースとも)

タイムを取り終わったら「スピードによって遠くから」を意識させて練習(タイムは1・2組→3・4組)

結果：自己ベストは47人中28人……………60%

### 第3回目 「ふり上げ足が同じになるように踏み切ろう」

練習の場：コーンを横に立てておく(2コース)、縦に倒して手前におく(1コース)、ライン(踏み切り位置)を引く(1コース)

結果：自己ベストは45人中19人(タイムは3・4組→1・2組)……………42%

### 第4回目 「足の裏が見えるように」

練習の場：横にコーン、縦に倒したコーン、ライン(踏み切り位置)

結果：自己ベストは38人中9人(タイムは3・4組→1・2組)……………24% 【ハードル学習ビデオ視聴】

第5回目 「ふりあげ足のつま先を反対の手でさわろう(上体をおさえて)」

練習の場:横にコーン、縦に倒したコーン、ライン(踏み切り位置に)、座ってふりあげ足を伸ばしつま先を反対の手でさわる

結果:自己ベストは45人中6人(タイムは1・2組→3・4組).....13%

第6回目 「低く走り越そう」「ハードルにつけたダンボールを蹴ろう」

練習の場:横にコーン、縦に倒したコーン、ライン(踏み切り位置に)、ハードルにダンボール

結果:自己ベストは45人中8人(タイムは1・2組→3・4組).....18%

第7回目 「1・2・3のリズムで」

練習の場:横にコーン、縦に倒したコーン、ライン(踏み切り位置に)、ハードルにダンボール

結果:自己ベストは35人中8人(タイムはとりたい子ども).....23%

第8回目 「ゴール地点を全力で走り抜ける」

結果:自己ベストは44人中10人(タイムは3・4組(本番同様練習なし)→1・2組).....25%

第9回目 「ゴール地点を全力で走り抜ける」

結果:自己ベストは43人中12人(タイムは1・2組(本番同様練習なし)→3・4組).....28%

9回の練習の中で記録を伸ばせた子どもは47人中46名だった.....98%



# 実践後の子どもたちへのアンケート

「これまでの練習で役に立った言葉かけや練習の場は？役に立った順に番号をつけましょう。」の結果

(上位1番から3番を選んだ人数) (41名に実施)

言葉かけ・練習の場	練習ポイント	1番	2番	3番	合計	自己ベストが出た割合 (%)
☆「ふり上げ足を決めよう」 【第1回目】	踏み切	12	8	4	24	第1回目の記録
★「スピードにのって遠くから踏み切ろう」 【第2回目】	踏み切	14	10	6	30	60%
☆コーンをハードルの横に置いて 【第2回目・第7回目】	踏み切	1	5	5	11	
コーンをハードルの手前に倒して 【第3回目・第7回目】	踏み切	1	2	1	4	
◎「ふり上げ足が同じになるように踏み切ろう」 【第3回目】	インターバル・踏み切	2	3	6	11	42%
ライン(踏み切り位置)を引いて 【第3回目・第7回目】	踏み切	1	2	4	7	
着地位置にラインを引いて(近くに着地) 【第3回目・第4回目】	着地		2		2	
●「足の裏が見えるように」 【第4回目】	空中姿勢		2	6	8	24%
●「ふりあげ足のつま先を反対の手でさわろう」 【第5回目】	空中姿勢	1			1	13%
●座って振り上げ足を伸ばし1・2・3でつま先をさわる 【第5回目】	空中姿勢	3		2	5	
●ハードルにつけたタンボールを蹴る 【第6回目】	空中姿勢		1	2	3	18%
◎「1・2・3のリズムで」 【第7回目】	インターバル	5	4	3	13	23%

「その他役に立った言葉かけや練習の場があれば書きましょう。」

◎「1・2・3」(6名)

・「とぶのではなくまたく感じ」「低く走り越すイメージで」「低く踏み切る」(4名)

※(ゴールを)全力で走りきる(4名)・・・第8回目 25%、第9回目 28%の子どもが自己ベスト

## 考察

○昨年度の実践においても有効な言葉かけとしてあがった「スピードにのって遠くから踏み切ろう」という言葉かけは、子どもたちのアンケート（役に立った言葉かけ）結果とタイムの伸び（自己ベスト60%・・・今回の実践では1番の伸び）からするとやはり有効性が高いと思われる。

○子どもたちは、空中姿勢にかかわる言葉かけや練習の場よりも、踏み切りにかかわる言葉かけや練習の場（「ふりあげ足を決めよう」・「スピードにのって遠くから踏み切ろう」・コーンを踏み切り位置の横に置いて）が役立っている。次に、踏み切りとインターバルにかかわる言葉かけ（「ふりあげ足が同じになるように踏み切ろう」・「1・2・3のリズムで」）が役立つことがわかった。

○ハードル走の技能には直接関わらないが「ゴールを全力で走り抜ける（スピードを落とさず最後まで）」という基本的な言葉かけも役立つことが確認された。

（子どものアンケート「その他役に立った言葉かけをかきましょう」への記入と自己ベスト  
【第8回目】25%【第9回目】28%から）

## ハードル走における言葉かけと授業づくり

M小学校

1. 学年：5年生1クラス（男子16名、女子13名、計29名）
2. 児童の実態：4年生時に体育でハードルを実施していないクラスが3クラス中1クラスあった。5年生にしては比較的小柄で、身長も低めである。  
本授業では、ハードル走を速く走るコツを細分化して、各授業ごとにコツを提示し、段階的に子どもたちにハードルを走り越す力をつけるために設定した。
3. 場の設定：①距離：40m ②台数：3台 ③高さ：60cm ④インターバル：6.5m、6m  
⑤コース：4コース

運動場が狭いため、直線40mのコースしか設定できなかった。5年生なので、来年度の連合運動会を見越し、高さやインターバルは連合運動会の50mハードル走に近く設定した。

### 4. 授業の展開と各時間における教師の言葉かけ

第1回目 タイム測定（40m走、40mハードル走）

- ①「ふりあげ足を決めよう」 ②「ゴール地点を全力で」

第2回目 「跳んでいる時間を短くしよう」⇒「ふりあげ足を速くおろそう」「踏み切り位置を遠く」

第3回目 「足の裏がみえるように」⇒「ふりあげ足を高くあげよう」

第4回目 「1・2・3のリズムで」⇒「ふりあげ足が同じになるように踏み切ろう」

第5回目 「ふりあげ足のつま先を反対の手でさわろう」⇒「前傾姿勢で」

第6回目 「低く走りこそう」⇒「スピードに乗って遠くから」

### 5. 結果と考察

第1回目の授業では、ふりあげ足を決めることとスタート時の足の配置を決めることで、全速力でスムーズに第1ハードルを走り越すことを主眼にした。また、ゴール寸前で減速することでタイムロスをしている児童が多く見られたため指導した。

第2回目の授業では、跳躍時間を短くするための指導をした。そのために、ふりあげ足をできるだけ速く蹴りおろすことを児童に伝えた。2人が速くおろすことを意識しすぎ、バランスを崩した以外は自己ベストを更新した。

第3回目の授業では、走り越す高さを低くするために、腰の高さは低いままにする。また、ふりあげ足をしっかり前にのびしながら上げるために、足の裏を見学児童に見せるように指導した。児童の多くは実感をもてないままに授業が終わってしまった。

第4回目の授業では、歩数を統一することでリズム良く走り越せるよう指導した。教師が三步のリズムの模範を見せ、その三步の着地点に白線を引き、児童の踏み切りの目安にした。はじめはゆっくり、大まかで何とか教師と同じ踏み切り地点で走れる児童が数名だったが、徐々にスピードに乗ってきたため、自然な走り方で、同じ踏み切り地点で走り抜けられる児童が多くなった。

第5、6回目の授業も空中姿勢の指導であった。しかし、この二回の指導で記録を伸ばせた児童はそれほど多くは見られなかった。

（児童の各授業におけるタイムの変遷は別紙参照）

以上の点から、児童の感想と結果の両面から見て有効であると考えられるのは、「ふりあげ足を速く下ろす」と「1、2、3のリズムで」であった。「ふりあげ足を速く下ろす」際の指導では、足音のリ

ズムを開けばわかりやすいという感想も出てきていた。また、「ふりあげ足を速く下ろす」を児童に実感させるためには、「踏み切り位置を遠く」の指導が必要であった。「1、2、3のリズムで」の指導の際には、白線があり、意識しやすいという感想が出ていた。逆に、後半の空中姿勢の指導を習得するには時間がかかりかかるようで、多くの児童からは有効であるといった声はあまり聞かれなかった。しかし、習熟の早い児童からは、「前傾姿勢で」が有効であるといった声が多く聞かれた。

また、各授業後の児童の感想文からは、速くハードルを走り越すためのコツ以前に、ハードルに対する恐怖心の強い児童が多く見られた。前半の授業では、タイムの速い児童がより速く、遅い児童が伸び悩むといった傾向が見られた。このことから、ハードルを速く走り越すためにはまず児童の恐怖心を軽減してあげることが先決であると考えられる。そのため、第4回目からはダンボールをハードルの高さ60cmに切り取り、簡易ハードルを作成し、練習に取り組みさせた。タイムの伸び悩んだ児童の多くは、ハードルに対する恐怖心から、どうしても踏み切り位置がかなりハードルに近くなり、高く跳び上がるため、タイムが縮まなかった。しかし、簡易ハードルを設置することで、ハードルに対する恐怖心を抱いていた児童も思い切って練習することができた。そのため、後半の授業では、前半伸び悩んでいた児童が、大きく伸びることにつながった。

#### <児童のアンケート結果>

##### 自分で役立ったと思えるアドバイスは？

	とても役立った	まあまあ役立った	あまり役立たなかった	役立たなかった	合計
①ふりあげ足を決めよう	2	21	3	0	26
②ゴール地点を全力で	5	16	2	3	26
③ふりあげ足を速く下ろそう	20	6	0	0	26
④足の裏が見えるように	0	4	13	9	26
⑤1、2、3のリズムで	4	13	7	3	26
⑥ふりあげ足のつま先を反対の手でさわろう	3	3	14	6	26
⑦低く走りこそう	2	4	14	6	26

※欠席した児童についても後日、欠席した授業の指導はくわえている。

		40m走		40mハードル走		40mハードル走		40mハードル走		40mハードル走		40mハードル走		自己ベスト	第一回との差	
		40m走	秒差	前回との差	前回との差	前回との差	前回との差	前回との差	前回との差	前回との差	前回との差					
		第1回目	第2回目	第3回目	第4回目	第5回目	第6回目									
1	おんな女	7.8	9.6	1.8	9.3	-0.3	9.1	-0.2		8.9	-0.2		8.9	-0.7		
2	おとこ男	8.1	9.6	1.5	9.1	-0.5					-0.2		9.1	-0.5		
3	おとこ男	9.0	11.2	2.2	10.5	-0.7	10.4	-0.1	10.1	-0.3		-0.1	10.1	-1.1		
4	おんな女						9.3	-	8.6	-0.6			8.6	-0.7		
5	おとこ男	7.1	9.1	2.0	8.9	-0.2	8.5	-0.4	8.2	-0.3	8.1	-0.1	8.1	-1.0		
6	おとこ男	7.3	10.0	2.7	9.2	-0.8					-0.1	8.9	-0.4	8.9	-1.1	
7	おとこ男	7.2	8.2	1.0	8.0	-0.2			7.9	-0.1		-0.2	7.9	-0.3		
8	おんな女	8.2	10.5	2.3	9.7	-0.8	9.5	-0.2	9.2	-0.3		-0.3	9.2	-1.3		
9	おとこ男	8.5	11.2	2.7	10.0	-1.2				-0.7			10.0	-1.2		
10	おんな女	8.2	見	見	10.5	-	9.8	-0.7	9.5	-0.3	9.4	-0.1	9.2	-0.2	9.2	-1.3
11	おとこ男	7.8	9.8	2.0	9.1	-0.7	9.0	-0.1			8.5	-0.5	8.5	-1.3		
12	おんな女	7.8	10.3	2.5	9.9	-0.4			9.8	-0.1		9.7	-0.4	9.7	-0.6	
13	おとこ男	7.3	8.8	1.5	8.6	-0.2	8.2	-0.4	8.1	-0.1			8.1	-0.7		
14	おんな女	7.0	9.3	2.3	8.9	-0.4	8.8	-0.1	8.5	-0.3	8.4	-0.1	8.4	-0.9		
15	おとこ男	8.2	10.9	2.7	9.9	-1.0			9.3	-0.6			9.3	-1.6		
16	おとこ男	7.9	9.7	2.0	9.5	-0.2	9.4	-0.1			9.3	-0.1	8.9	-0.4	8.9	-0.8
17	おとこ男	7.7	9.3	1.6	9.2	-0.1							9.2	-0.1		
18	おんな女	8.0	9.4	1.4						-0.4		9.1	-0.5	9.1	-0.3	
19	おんな女	8.4	10.6	2.2	10.1	-0.5			9.6	-0.5			9.6	-1.0		
20	おんな女	8.4	10.8	2.4	10.7	-0.1	10.6	-0.1			9.9	-0.7	9.9	-0.9		
21	おとこ男	7.8	10.2	2.4	9.5	-0.7			9.0	-0.6			9.0	-1.2		
22	おとこ男	7.8	9.1	1.3							8.9	-0.2	8.9	-0.2		
23	おんな女	8.1	10.8	2.7					10.0	-1.1		10.5	-0.2	10.0	-0.8	
24	おとこ男	7.6	9.5	1.9			9.3	-0.8	8.6	-0.6	8.5	-0.1	8.5	-1.0		
25	おんな女								9.2	-			9.2	-		
26	おとこ男	8.6	10.6	2.0	10.5	-0.1			10.0	-0.6			10.0	-0.6		
27	おんな女															
28	おんな女															
29	おとこ男	8.1	10.4	2.3	9.4	-1.0			9.2	-0.5		9.1	-0.2	9.1	-1.3	

average:  $\frac{-0.82}{-0.86}$ ?

## 3年生における実践報告

1. 学年：〇小学校 3年生1クラス（男子22名、女子16名、計38名）

2. 児童の実態：運動に対する意欲が高い3年生である。どんな種目においても、できるようになりたいと積極的に運動に取り組む。こうした実態を踏まえ、本授業では、走・跳の運動において、高学年の陸上運動へつなげる感覚づくりを早い段階で導入することを主眼とした。

3. 単元計画と場の設定

単元計画					
	1	2	3	4	5
0	体ほぐしのおそび				
	<p>ねらい①</p> <p>いろいろなハードルやコースに挑戦して楽しもう。</p> <p>めあて①</p> <p>「ハードルを置く場所やコースを工夫して楽しもう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コース…直線コース(40m)</li> <li>・ハードルの数…4個</li> <li>・ハードルの種類…川跳び</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">フープハードル ミニハードル ゴムハードル ハードル(高さ40cm)</p> <p>●グループごとにオリジナルコースを考えさせ、いろいろなコースに挑戦するように指導する。</p> <p>めあて②</p> <p>「気持ちよく走り抜けよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●気持ちよく走るためにはどうしたらよいだらう。</li> <li>・同じ幅にハードルを置けばいいんじゃないかな。</li> <li>・ハードルをまたぐように走ればいいんじゃないかな。</li> </ul>	<p>ねらい②</p> <p>走りやすいコースを見つけて競走しよう。</p> <p>めあて①</p> <p>「走りやすいコースを見つけよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・奇数歩になるように(踏みきった足が同じになる)</li> <li>・またぎやすいハードルで(自分にあった高さのハードル)</li> </ul> <p>・コース…インターバル5～6m程度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードルの数…4個</li> <li>・ハードルの種類…ミニハードル</li> </ul> <p style="margin-left: 40px;">ゴムハードル ハードル(高さ40cm) ハードル(高さ50cm)</p> <p>めあて②</p> <p>「友だちと競走しよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1対1で競走しよう。</li> <li>・1対1の勝敗でグループ対抗をしよう。</li> </ul>			
45分	<p>○学習を振り返り反省し、次時のめあてをもつ。</p> <p>●競走の仕方やルールは話し合いで決める。</p> <p>○学習を振り返り反省し、次時のめあてを持つ。</p>				

4. 結果と考察

- ・中学年における障害走の感覚づくりには、障害（場の設定）を工夫し、段階的にリズムカルな走りの感覚を身につけさせることが必要である。
- ・中学年においては、ハードルに対する恐怖心よりも、好奇心や意欲が勝っており、子どもたちはできるようになりたいと何度も繰り返し練習していた。
- ・言葉かけは3つにしばった。リズムカルに走り抜けるために「気持ちよく走り抜けよう」と声かけを行った。気持ちよく走り抜けるためには、やはりスピードが必要である。「スピードをつけて」「遠くから」といった言葉かけをさらに加えた。このことで、子どもたちも競走する楽しさを味わい、より早くゴールしたいという意欲からハードル走の感覚を身につけることができた。
- ・3年生段階でもある程度の障害の高さがあった方がより子どもたちの意欲が高まり、個々人のめあてが設定しやすくなった。

## r. 成果と課題

### (成果)

- ・ 空中姿勢にかかわる言葉かけ（「足の裏が見えるように」・「ふりあ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」「スピードに乗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」）の方が、有効であることが分かった。  
(E小6年とM小5年との実践より)
- ・ 「ふりあげ足を速く下ろそう」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。(M小5年の実践より)
- ・ 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。(M小5年の実践より)
- ・ 「ゴール地点を全力で走り抜ける(スピードを落とさず最後まで)」という基本的な言葉かけも有効である。
- ・ 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。  
(O小3年の実践より)
- ・ 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。(O小6年・E小6年・M小5年の実践より)
- ・ 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。  
←昨年度のE小3年の実践でも確かめられた (O小6年・M小5年・O小3年の実践より)
- ・ 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【右資料参照】)
- ・ 指導者や友だちからの「きれいにまたぎ越せているよ」・「OOが上手になったよ」など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。(O小6年の実践より)

### (課題)

- ・ 技能向上と合わせ、さらに関心・意欲・態度、思考・判断力を高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より一層精選し、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行うこと。
- ・ 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もたせず、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)。

資料 技能段階に応じた言葉かけと練習の場 (今年度の実践より)

