

ハードリング技能を向上させるための単元構成の工夫

新潟市立葛塚小学校
田辺久人（21年度）

（主張）

ハードル走という運動はスタートからのアプローチ走、踏切、クリアランス、着地、インターバル走と1度の試技の中に様々な動きが含まれており、ゴールまでにこれらの動きを繰り返す運動である。この繰り返しの動きがハードル走の難しいところでもあり、面白いところでもある。

これまでの私のハードル走の実践を振り返ると、最終的にインターバルを3歩で走り切ることをねらいとして単元構成を組んでおり、様々なコースの中から自分に合ったコースを選択することが授業のメインの内容になっていた。しかし、インターバルを3歩で走り切ることに重点を置くと、自分に合ったコースを見つけて満足したり、とりあえず3歩で行けるようになったから満足したりする児童がいたり、3歩で行けてからの次の段階である「より速く走る」ための手立てに欠けていた。そこで本実践では、インターバル走に焦点を当てるのではなく、技能や記録に焦点を当てる授業になるように単元構成を見直した。単元を「自分に合ったコースを見付ける」「ハードリングの技能を確認する」「自分の課題を選択して練習する」と3段階に分けて段階的に学習を進めることでハードリングの技能が向上し、記録が伸びていくのではないかと考えた。

1 実践内容

- (1) 日程 令和4年6月～7月
- (2) 対象 K小学校5年1組31名（男子15名 女子16名）
- (3) 検証方法

本実践における「ハードリングの技能」とは、「記録の向上」と「ハードリングのときの踏切・クリアランス・着地の動作が教師の見取りや動画の分析で見本に近付いていること」と定義する。

- ・形成的授業評価
- ・50m走と40mハードル走のタイムの比較、分析
- ・授業の動画の分析
- ・授業前のアンケートと授業後の振り返りの分析

2 授業の実際

(1) 児童の実態

本学級の児童は比較のおとなしく、休み時間になっても男女共に教室にいることを好み、体育館やグラウンドに出て遊ぶ児童は少ない。事前アンケートにおいて「体育が好きか」の項目では、「はい」と答えた児童は71%、「いいえ」は23%、「どちらでもない」は6%であった。また、「ハードル走のイメージ」については「怖い」と答えた児童が圧倒的に多かった。

このような児童の実態に対し、本実践のハードルは当たると痛かったり、転んだりすることで恐怖心が生まれたりすることが考えられる。そこで、バーは木製のものから当たっても痛くないバスマットを切ったウレタン製のものに取り換え、ハードルに対して少しでも恐怖心をなくすようにした。

(2) 単元構成の工夫

表1 単元計画

1	2	3	4	5	6
<p>自分に合ったコースを見付ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・アプローチ走 ・自分に合ったコースを見付ける 	<p>「自分に合ったコースを見付けよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分に合ったコースを見付ける ・動画撮影 ・タイム計測 ・振り返り 	<p>踏切・クリアランス・着地のポイントを確認する</p> <p><体育館> 「リズムカルに走るポイントはどこか」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見本の動画視聴ハードリングのポイントを把握する。 ・自分の課題把握 ・動画撮影 ・振り返り 	<p>自分の課題を選択して練習する</p> <p>「素早く3歩のリズムで走るにはどうすればよいか」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見本と前時の動画比較・課題把握 ・自分の課題練習 ・動画撮影 ・記録計測 ・振り返り 		

本実践では、以下の3段階に単元を分けた。

- ア) 自分に合ったコースを見付ける。
- イ) 体育館でハードリングの踏切・クリアランス・着地のポイントを確認する。
- ウ) 自分の課題を選択して練習する。

ア) 自分に合ったコースを見付ける。(1・2時間目, グラウンド)

学習指導要領解説(体育編)(2018)には、高学年の陸上運動のハードル走において、40～50m程度のハードル走では「インターバルを3歩または5歩で歩くこと」、「第1ハードルを決めた足で踏み切って走り越えること」と例示されている。インターバルの歩数について伊藤(2010)は、「3歩のリズムで走ったほうが自然にハードルを楽に高く遠くに跳び越えるために必要な踏み切り動作ができる」と指摘している。また、学校体育のハードル走は、児童の体格や運動技能に合わせて試技条件を選択できるという点から、インターバルを5歩でなく3歩で歩くことが望ましいと考える。

単元の前半では、様々なインターバルのコースから自分が3歩で行けるコースを見付け、3歩のリズムに慣れさせることと、繰り返し歩くことで第1ハードルの踏み切り足を定めることをねらいとした。楽にインターバルを3歩で行けるようになってから、その後ハードリングについて考えさせるようにした。

イ) 体育館でハードリングの踏切・クリアランス・着地のポイントを確認する。(3時間目, 体育館)

ハードリングの動きのポイントを確認し、自分の課題点について考えさせた。この際に授業はグラウンドでなく体育館で行うことが望ましいと考えた。体育館で行う理由は、以下のとおりである。

- ・ハードルの台数を減らし、走る距離を短くすることで繰り返し練習ができるようになり、練習に集中しやすい環境になるため。
- ・天候に左右されないため、外よりも暑くない。また、座っても痛くなく、思考しやすい環境になるため。

この3時間目の授業が単元の核となる。そこで4つの手立てを講じた。

①見本の動画や写真の視聴

ハードリングの技能の習得をするために、ハードリングを「踏切」「クリアランス」「着地」の3つの動きに分類し、それぞれの動きについての見本の動画や写真を見せる。ハードリングの見る視点を与えることで、動きのポイントの確認をし、良い動きのイメージをもたせる。

②ポイントのキーワード化

「踏切」は「前ジャンプ」「クリアランス」は「パンチ・キック」「着地」は「すぐ1歩」と短いキーワードにまとめて分かりやすいように焦点化することで課題を把握しやすくする。それぞれの動きについては先行研究から意識させるポイントを提示した。

「前ジャンプ」については、伊藤(2010)は「記録の良い選手ほど、踏切から着地までの距離が長く、一律に指示することは、児童にとって大変な弊害を与えることになる。」と指摘していることから、踏切では、踏み切る位置ではなく前に大きく跳ぶことだけを意識させるようにした。

「パンチ・キック」については、同じく伊藤が、「上体を前傾にできない導入段階で抜き足を平行にすることは児童に過度な柔軟性を必要とし、ハードルは無理だと思わせる」と指摘していることから、クリアランスでは、抜き足のことは触れずに、手とリード足を前に出すことだけを意識させるようにした。

「すぐ1歩」については、藤田(2009)は「着地後1歩目のストライドを大きく取ることがインターバルを3歩で走り通すために重要な技術的要素」と指摘しており、着地では、着地後のインターバル走をスムーズにさせるために着地をしたらすぐ1歩を素早く出すことを意識させた。また、学習指導要領には、「スタートから最後まで体のバランスをとりながら真っすぐ走る」とあり、「すぐ1歩」を意識させることで体のバランスがぶれずに走り切れるのではないかと考えた。

③動画撮影

ハードリングの課題点には個人差があり、「踏切」の動作に課題をもつ児童もいれば、「クリアランス」の動作に課題をもつ児童もいる。タブレットで自分の動きを確認し、見本の動画や写真と比較することで自分の課題点を見付けたり、自己変容を確認したりすることができるようにした。

④課題選択

自分の課題は見本との比較により、3つのポイントの中から選択させることで明確に把握し、自分にとって必要な動きは何かを思考できるようにした。

ウ) 自分の課題を選択して練習する。(4～6時間目, グラウンド)

ペアで動画を撮り合ってお互いに課題点についてアドバイスをしたり、自分の課題を意識した動きができるように練習したりすることで、関わり合いを増やし、技能や記録の向上を目指すこととした。授業の始めには、見本の動画と前回の自分の動画を比較するようにし、自分の課題点について確認させた。授業の前半は自分で個人練習をし、後半からペアで動画を取り合いながら、協働的に関わられるようにすることで、運動量の確保と関わり合いとを両立できるようにした。

(3) 場について (ハードルの高さは44cmとする)

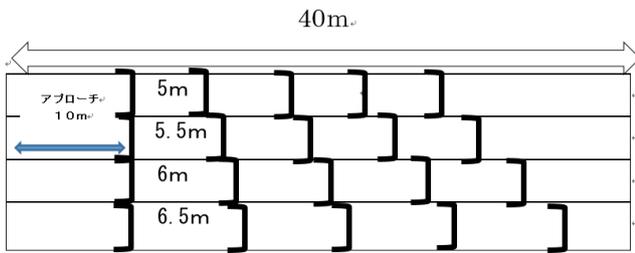


図1 グラウンドの場

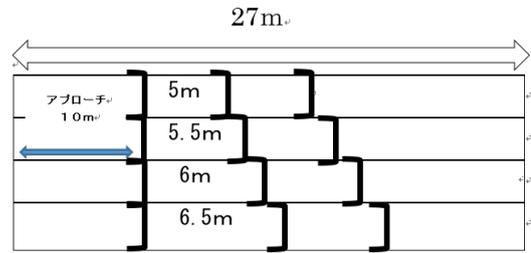
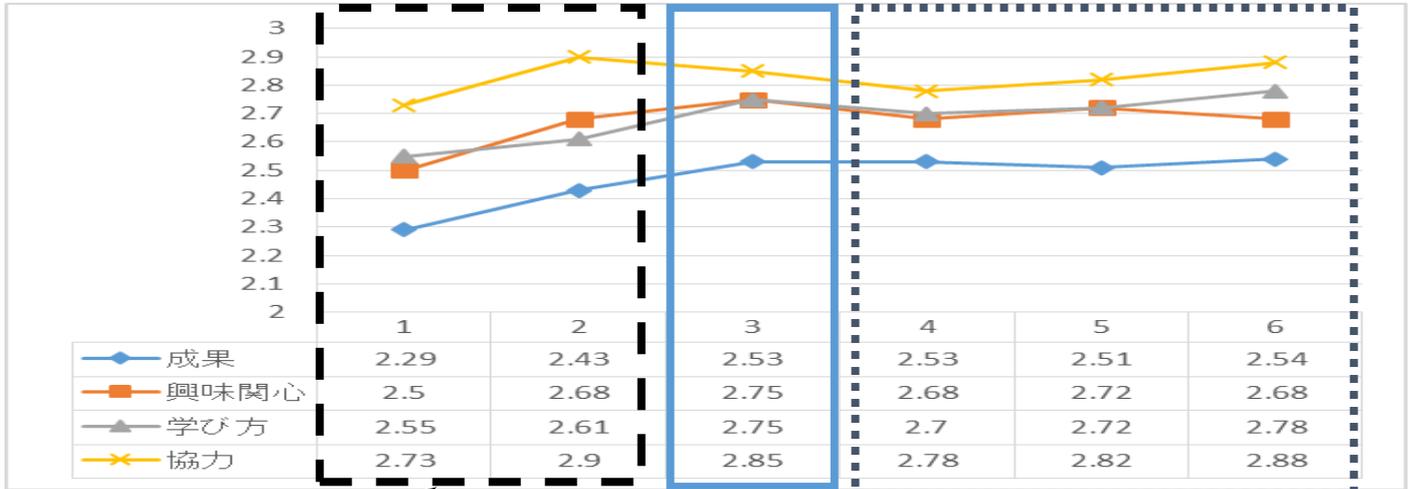


図2 体育館の場

3 結果と考察

(1) 形成的授業評価から

表2 毎時間の形成的授業評価



1・2時間目は3歩で行けるコースを確かめた。自分のコースが分かってきたり、動画を撮ったり、記録を計ったりする活動をしたことが、全ての項目で向上した要因だと考える。

3時間目は体育館でハードリングのポイントについて確認させた。自分の課題を見付けようとしていたため「学び方」が上がっている。

4～6時間目は自分の課題に沿って練習、動画で比較、記録計測をした。記録が良くなってきたり、タブレットの扱いに慣れたり、アドバイスをし合う姿が増えてきたことで「成果」「学び方」「協力」の数値が上がってきた。

(2) 記録の変化から

2時間目「自分のコースを見付ける」授業のときに計測したクラスの平均記録と4時間目以降の「自分の課題を選択して練習」する授業を行い、計測した平均記録を比べてみると、学習が進むにつれてクラスの平均記録が上がっていることが分かる。

特に3時間目のハードリングのポイントを確認させる授業をすることでクラスの平均記録が10.06秒から9.74秒と0.32秒速くなった。これはハードリングのポイントをつかみ、技能が上達したからだと考える。その後も授業が進むにつれて記録の向上が見られた。

表3は50mの平均記録と各時間の40mハードル走の平均記録との比較である。最終的に平均記録では、50m走の記録を上回ることができなかったが、6時間目までに50m走の記録より40mハードル走の記録が良くなった児童はクラスの53%であった。50m走の記録を超えられたのは、クラスの中でも中位の記録の児童が多く、ハードル走の記録にも一番変化があった。上位や下位の児童には、記録の変化が少なく、40mハードル走で50m走の記録を超える児童は少なかった。

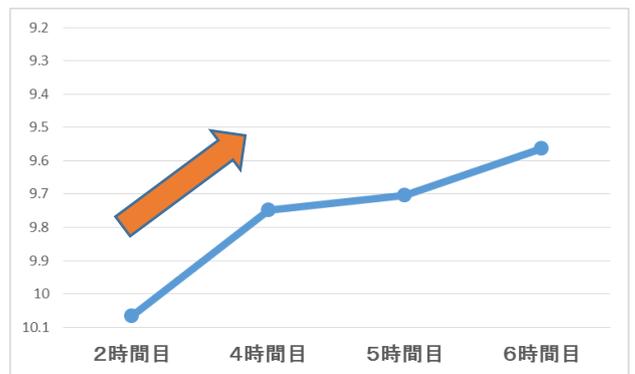


図3 40mハードル走の平均記録の推移

表3 50m走の平均記録と各時間の40mハードル走の平均記録との比較

50m走の平均記録	2時間目の平均記録	4時間目の平均記録	5時間目の平均記録	6時間目の平均記録
9.35 秒	10.06 秒(0.71)	9.74 秒(0.39)	9.70 秒(0.35)	9.56 秒(0.21)

() は50m走の平均記録との差

(3) 技能の変化から

2時間目と6時間目のハードリングの動きの変化を動画で比較・検証した。

クリアランスの「パンチ・キック」の動作は2時間目まで何も指導していないため、できていない児童が多かった。3時間目以降の動きのポイントを確認する授業を通して、ハードルを跳び越えるときにどのように動けばよいか分かり、技能の向上につながった。また「パンチ・キック」は動画や写真から児童にとって理解しやすい動きであったことも要因であると考えられる。

「前ジャンプ」や「すぐ1歩」は、インターバルを3歩で行くための技能的要因が強いため、最初から3歩で行ける状態では、技能の高まりが見られなかった。

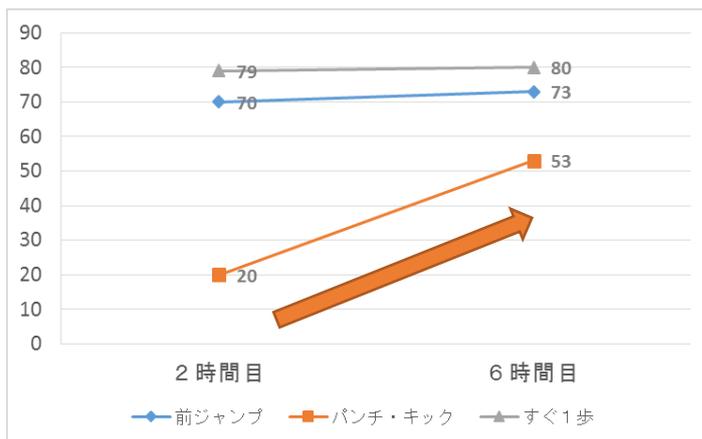


図4 各ポイントの技能の変化

(4) 抽出児童の様子から

A児は単元の初めにハードル走に対して苦手意識を感じており、事前アンケートでは、ハードル走に対して「怖い、ケガするイメージ」と答えていた。単元前半では、「全部左足で跳べてよかった」とインターバルが3歩で行けたことについて記述していた。3時間目のハードリングのポイントを見付ける授業の後には自分の動画を見ることで「パンチ・キックが見本の動画のようにできていないので自分の課題である」と振り返った。学習を進めていくうちに記録もだんだん上がっていき、最終的には、9.6秒から8.3秒までタイムを縮めることができた。4時間目の授業後には、ハードリングのコツをつかむことで記録が向上していたことから自分の課題について考えながら取り組んでいる様子が見られた。



図5 A児の振り返りの記述

4 成果と課題

(1) 成果

- 単元を3段階に分けて学習を進めたことで、最初から3歩で走り切れる児童が増え、ハードリングの動きに単元を通して集中して取り組めた。
- クラスの平均記録が最終的に0.5秒上がった。特に3時間以降に記録が急激に上がったことから、3時間目のハードリングのポイントを確認する授業が有効であったといえる。課題を3つに焦点化することで、各ポイントを意識して練習に取り組むことができたことが記録の向上につながったと考える。
- 見本の動画と自分の動画を何度も比較することで、自分の課題に気付くことができたり、友達同士で動画を撮り合うことで、お互いの課題について話し合ったりと授業中の関わり合いが増えた。

(2) 課題

- ハードルを3歩で走り切れない児童や、ハードルが低すぎるためにクリアランスの「パンチ・キック」を必要としない児童が見られた。
- 3つのポイント以外にも、ハードルを「またぐ」、「低く跳ぶ」という感覚を覚えることでタイムが向上した児童が見られた。児童の実態に合わせて適切な場やハードリングのポイントを与える必要があった。

引用・参考文献

- ・文部科学省「学習指導要領解説 体育編」東洋館出版 2018
- ・伊藤 章（2010）ハードル走の科学からみた教科内容とは～シンプルなハードル走のすすめ～ 体育科教育学研究 26（1）：29-34
- ・藤田育郎・池田延行・綿貫功・江木俊輔（2009）ハードル走におけるハードリングとインターバル疾走の関連性について研究—小学校高学年を対象としたハードリング動作のバイオメカニズム的分析—スポーツ科学研究, 29（1）：17-27