

伸び上がる踏切り動作を目指して ～6年体育「走り高跳び」の実践～

1 実践テーマ設定の理由

走り高跳びの学習は、助走の勢いを踏切りで高さに変えることでバーを越え、高く跳ぶ喜びを味わうことができる運動教材である。しかし、陸上運動領域の走り高跳びの単元を行う時間は、4時間程度と他の単元と比べて少なく、その喜びを味わわせることは難しい。私は、限られた時間の中で助走の勢いを生かしてより高く跳ぶ技術を見習う児童が身に付けることで、高く跳ぶ喜びを味わわせることができると考えた。

藤田（2010）らは、「6年生では、スピードを維持したまま最後の2、3歩でリズムアップするような助走技術と後傾姿勢から上体を起こして踏み切る技術について学習するとともに、助走のリズムやスピードを生かして踏み切る技術を5年生の内容から発展的に取り上げることが望ましいと考えられる」と、助走から踏切りの学習の必要性を述べている。特に「伸び上がるように踏切る」ことを内容に位置付けることが望ましいと述べている。しかし、体育授業で助走から踏切りの技術、特に伸び上がるように踏切る技術を高めるために、どのような手立てで授業を行うとよいかについては具体的に述べられていない。

学習指導要領では、低・中・高学年と上がるにつれ学習内容の難易度が上がる。しかし、実際に高学年の走り高跳びの学習をする際に、踏切りや短い助走など中学年までの内容を身に付けられていない場合が多いと感じている。短い単元の中で、それまでの学習内容の復習もかねて「踏切り」「助走」局面についての学習を行い、さらに「踏切り準備」の局面の順で学習をすることが大切である考える。

そこで本実践では、「踏切り」「助走」「踏切り準備」局面の順でそれぞれに対する手立てと、それらの局面をつなぐ手立てにより一連の動きを習得させ、「伸び上がるような踏切りをして、より高く跳ぶこと」ができる児童の姿を目指した。

※本実践での「伸び上がる踏切り」とは、藤田ら（2010）の示す『はさみ跳びの観察的評価基準』のパターン4『体の伸展と腕の振り上げが見られ、上体が起き上がっている』以上の状態とする。（別紙資料1）



図1 後傾姿勢

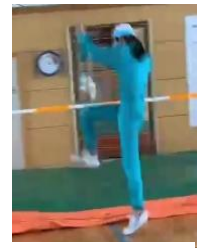


図2
伸び上がる踏切り

2 実践内容

- (1) 実践の時期 令和5年6月～7月（全4時間）
- (2) 実践の対象 新潟市立M小学校6年3組（男子16名、女子14名）
- (3) 実践の記録 児童の試技動画からの教師の観察的評価（動作点）、児童の振り返り（OPPシート）、授業前後のアンケート、記録の変化
- (4) 手立て

「単元のゴールの姿」である「伸び上がる踏切りをして、より高く跳ぶ」を目指すことを授業の始めに確認し、目的意識をもたせた上で、走り高跳びの「踏切り」「助走」「踏切り準備」局面の順で、それぞれに対しての手立てと、単元を通して講じる手立てを行った。

① 「踏切り」局面に対する手立て

「かかとかから足を付いて踏切ることの大切さを考えさせる問いと体感させる活動」

1時間目に、「高く跳ぶ時の足の付き方はかかとかからか？つま先からか？」を児童に問い、予想させた。その上で、走る勢いにブレーキを掛けるためにはかかとかの方がよいとわかるよう、教師が実演をしたり、

実際に児童に体験させてみたりした。

また、足の裏の体重が「かかと」から「つま先」へと移動して跳んでいることを図で示して、苦手な児童でもイメージしやすいように、視覚的に理解できるようにした。その後、その場で1歩助走、3歩助走をして真上に跳ぶ動きを試させた。



図3 足の裏体重移動

② 「助走」局面に対する手立て

「最後の3歩をリズムアップする助走の感覚をつかむ活動」

2時間目に、昨年度の児童の助走局面の記録動画を見せて、「助走リズムに変化があるか？」を児童に発問し、踏切前に速くなるのがよいと気付かせた。そのリズムアップを体感させるために直線的に3歩、5歩、7歩のリズムで走って跳ぶ活動を行った（ジャンプドリル）。その際、教師のリズム太鼓の音や、口伴奏も取り入れながら、リズムがとりやすくなるようにした。

③ 「踏切り準備」に対する手立て

「踏切り時に体が一直線になるイメージをもたせる活動」

地面からの反発を高さに変えることを視覚的にイメージさせるため、体を棒と見立てて、プラスチックバットが垂直に地面に落ちることで真上に跳ねあがる動きを見せる。一直線に跳ね上がる状態が、踏み切り時に体が一直線になることと同じであることを意識させながら、1歩助走、3歩助走で跳ね上がることを体感させた。また、踏切り準備の後傾姿勢の時に体が一直線になることを教師が示範をし、視覚的に理解させ、児童が試技で生かせるようにした。

④ 3つの局面の動きを身に付ける手立て

単元を通してバスケットボードタッチを行った。その際、1・2時間目は「かかとでの踏切り」と3時間目の「リズムアップの助走」、4時間目の「踏切り準備で体が一直線になること」を意識しながら繰り返し、局面の動きを一連の動きにつなげられるようにした。



図4 バスケットボードタッチ

(5) 指導計画

時	1	2	3	4
主活動	・かかとからの踏切り (手立て①)	・助走のリズム (手立て②)	・踏切る時の姿勢 (手立て③)	・計測
学習課題	高く跳ぶ時の足の付き方はかかとからか？つま先からか？	踏切前の助走リズムに変化はあるか？	勢いを高く跳ぶ力に変えるにはどう踏切るとよいか？	伸び上がるような踏切りをして跳ぼう。
まとめ	かかとから踏切るとよい。	最後の3歩、リズムアップする変化がある。	勢いをつけたまま、体を一直線にして踏切るとよい。	各自単元を振り返る
活動の流れ	<ul style="list-style-type: none"> 既習の確認 課題の発問 (昨年動画を使用) ジャンプドリル (スキップ) 踏み切り足の確認 【助走位置の確認】 【はさみ跳びの跳び方と着地の確認】 1歩助走・3歩助走 バスケットボードタッチ 実際に跳ぶ 計測 まとめ・振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ゴールの確認 前時の確認 目標記録の確認 1歩助走・3歩助走 バスケットボードタッチ 課題の発問 (昨年動画を使用) ジャンプドリル (5歩・7歩の助走リズム) 実際に跳ぶ 計測 まとめ・振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ゴールの確認 前時までの確認 1歩助走・3歩助走 バスケットボードタッチ バットを使う ジャンプドリル 実際に跳ぶ (ICT活用) 計測 まとめ・振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ゴールの確認 前時までの確認 1歩助走・3歩助走 バスケットボードタッチ ジャンプドリル 実際に跳ぶ 計測 単元の振り返り
備考		2時間目以降のバスケットボードタッチは、前時までの既習を意識させて行わせる。	児童が自分の試技を振り返るためにタブレットを使用させる。	記録よりも伸び上がる踏切りを意識させるようにする。

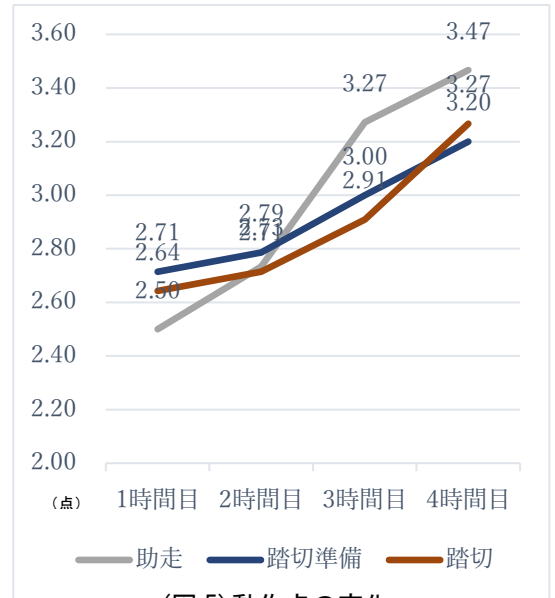
3 実践の実際

(1) 動作点, 記録, できたメーターの変化

全4時間の動画から、それぞれの児童の「助走」「踏切り準備」「踏切」の3つの局面を観察し動作点を付け、平均値を示した。(図5)「記録の変化」(図6)と「できたメーター」(図7)は、児童の振り返りシートに記入した数値や線の平均値である。

単元が進むにつれて、動作点が3つの項目すべてにおいて向上している。これは単元を通して継続的に行った「バスケットボードタッチ」によって、学びが積み重なり動きに表れたものと考えられる。特に「助走」についての数値が上昇しているのは、毎時間のジャンプドリルによって、リズムアップの助走に慣れ、実際に跳ぶ場面で試技を重ねることでスムーズにできるようになった児童が増えたためである。

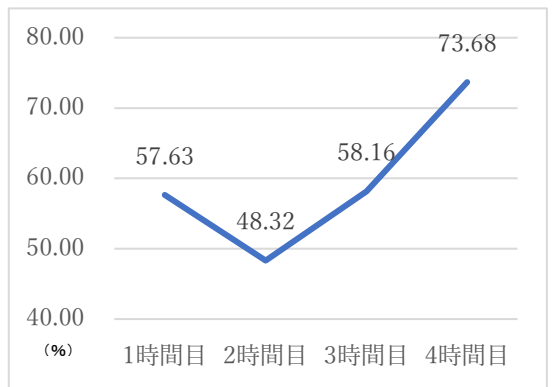
記録の変化については、1時間目に比べ、2・3時間目と下降している。これは、試技をする際に、その日に学んだことをすぐに発揮できていないことで、記録として表れなかったと考えられる。最後の4時間目には、学んだことを動きに表そうとする中で、記録が向上した児童が多かった。記録の変化に伴い、単元における自分のゴールの姿に対する「できたメーター」にも大きく影響していることが分かる。しかし、1時間目と記録が変わらない、下がってしまった児童でも、できたメーターの数値は高くなっている児童が複数いた。これは、記録よりも、「伸び上がる踏切り」を目指した単元であったため、自分の動きの質の高まりを実感できたのだと考えられる。



(図5) 動作点の変化



(図6) 記録の変化



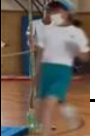







(図7) できたメーターの変化

(2) 抽出児童の変化

① 伸び上がる踏切り動作ができたA児

A児は、始めに比べて伸び上がる踏切りができるようになった児童である。画像から踏切り局面の腕の上がり方が高くなって、勢いをより高さに変えようとしていることが分かる。





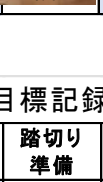
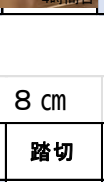


3時間目には、記録が変わらずも、「伸び上がる踏切りでより高く跳ぶ」というゴールの姿に対して、できたメーターの数値が15%上がっている。3時間目の「勢いを高く跳ぶ力に変えるには?」という課題に向かって、繰り返し練習していた。本人の振り返りにあるように、かかどに力を入れることを意識しながら、力強い踏切りをする姿が見られるようになってきた。4時間目には、助走の勢

時間	助走評価	踏切り準備	評価	踏切	評価	記録	メーター	振り返り
1	2		2		2	90cm	50%	自分の出番練習でできたけど、もっとできるようになりたいと思ったから。
2	2		3		3	95cm	55%	前回よりも高く跳べてよかったなと思いました。もっとたくさん飛んで高くできるように頑張りたいです。
3	4		3		3	95cm	70%	今日も95cm飛べました。かかどに力を入れて、助走を意識して跳びました。100cmに挑戦したけど跳べなかったので、助走を意識してやりたいです。
4	4		4		4	100cm	100%	前回よりも5cm高く跳べました。目標記録は87cmだったけどそれよりも跳べてよかったです。助走は勢いを付けました。最後に100cm跳べたのでうれしかったです。

いとリズムアップに力強い踏切りを行い、動作点も一番高い 12 点と自己ベストの記録を出した。助走の勢いとリズムを踏切りにつなげ、単元初めはできなかった「伸び上がる踏切り」ができた児童である。





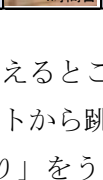
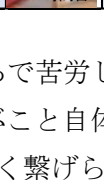
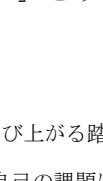
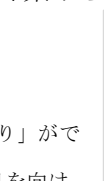
② リズムアップの助走に着目したK児

K児は、2 時間目の助走のリズムアップの学習の後、目標記録を大きく超える 120 cm を跳んだ。もっと跳べると思えるほど、高く跳べる実感をもつことができた。しかし、助走の歩数を 5 歩から 7 歩に伸ばしたことで、記録を落としてしまった。記録は上がらなかったものの、単元を通して助走に着目しながら取り組み、最後には学級で 1 番の動作点 (15 点中 14 点) が高かった。

K児 目標記録109cm								
時間	助走評価	踏切り準備	評価	踏切	評価	記録	メーター	振り返り
1	3		4		4	115cm	75%	自分の中の目標は120cmなので、1番最初で115cmは結構いい記録だと思ったから。
2	3		4		4	120cm	90%	目標の120cm飛べましたが、もっと跳べると思いました。助走は7歩で跳びたいです。
3	4		5		4	115cm	75%	前回よりも少し助走を多くして飛んでみました。僕的には助走が少ないよりは多い方が跳びやすかったです。
4	4		5		5	115cm	75%	助走を勢いよく速く、7歩で跳びました。助走は勢いよくした方が、その勢いに乗って跳べるから跳びやすいのかな？と思いました。

③ 伸び上がる踏切りの出来なかったM児

M児は、意欲的に取り組んでいたが、結果がなかなか伴わない児童だった。特に 2 時間目のリズムアップの助走では、前時のかかと踏切りとリズムアップする助走をつなげることができず、1 度も跳び越えることができなかった。最後の 4 時間目には、「助走」と「踏切り準備」の動作点は 1 時間目よりもよくなっているものの、踏切り時の体の伸展があまりなく勢いを高さに変えることができず「踏切り」の点数は変わらなかった。学びを動きに表そうと繰り返し練習していたが、高さに変えるところで苦勞している様子だった。最後まで高く跳べなかったため残念な様子だった。しかし、アンケートから跳ぶこと自体は楽しく、少しでも跳べると嬉しいと高跳び自体は好きになっていた。「助走」と「踏切り」をうまく繋げられなかった児童である。

M児 目標記録88cm								
時間	助走評価	踏切り準備	評価	踏切	評価	記録	メーター	振り返り
1	2		3		2	85cm	50%	かかとからつま先に跳ぶというのができたけど、あまり跳べなかったから。
2	3		-		-	0cm	0%	1つも跳べなかった。
3						80cm	80%	前回よりも跳べた。足を高く上げて跳んで80cm跳べた。
4	4		4		2	85cm	50%	前回よりは跳んだけど記録が変わらなかった。もっとリズムよくかかとから跳ぶことを意識して90cm跳べるようにしたい。

4 成果と課題

- 自己の目標記録を超えることやより高く跳べることだけでなく、「伸び上がる踏切り」ができるようになることを「単元で目指す姿・ゴール」としたことで、自己の課題に目を向け、改善を図りながら意欲的に運動に取り組む児童の姿が見られた。
- 運動が苦手な児童や記録が伸びなかった児童も、走り高跳びに興味を持つことができ、授業に対する満足度も高かったことが、単元後のアンケート (図 8) から分かった。
- 単元後のアンケート調査の結果、児童が「伸び上がる踏切り」ができようになるために一番効果があったと評価した活動は、「バスケットボードタッチ」であった。学習後のアンケートにも「高く跳ぶポイントを意識してできた」という記述があり、児童が既習の学習ポイントを意識して活動に取り組んだ様子が見られた。
- 単元の前後で比較すると、1 時間目と 4 時間目を比べ動作点が向上した児童は 16 名 (80%) であった。最終的に「踏切り」局面の動作点が 4 以上 (伸び上がる踏切りができた) と評価できる児童は 7 名 (35%) であった。

▲伸び上がる動作を目指した中で、助走と踏切り動きを上手につなげられない児童がいた。かかとでの踏切りだけでなく、手の振り上げ、上体の起こしに対する手立てを考えていきたい。

※正確に授業記録をとれた児童は 20 名 / 30 名であったため、母数を「20 名」として計算した。

