

思考・工夫する三段跳びの授業

藤本 隆弘・岡本 昌規・高田 光代・合田 大輔
三宅 理子・三宅 幸信・竹本 菜緒子・西村 将人

当校では1982年より「生涯体育に視点おいた授業実践」に取り組んできた。「体育の学び方を学ばせ、体育・スポーツの生活化」を目指し、「自ら学び、自ら考え」、自己を成長させていく「自己教育力」の育成をねらいとして実践してきた。今回の授業では、高校で初めて取り組む三段跳びを、どのように取り組むか考え、知識、思考・判断に力を入れるつもりで三段跳びの歴史、記録・技術の変遷を学習することが生徒の興味・関心を高め、意欲を持ち、三段跳びを思考し工夫する授業にできないかと考えた。

1. はじめに

学習指導要領では、陸上競技の目標は(1)技能について、『次の運動について、記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、各種目特有の技能を高めることができるようにする。そして、三段跳びでは、「短い助走からリズムカルに連続して跳ぶこと」をねらいとしている。「短い助走」とは、踏み切りに余裕をもって移ることができる10～20m程度の距離の助走のことである。「リズムカルに連続して」とは、「ホップ- ステップ- ジャンプ」の連続する3回のジャンプのバランスを保ち、リズムよく跳ぶことである。』(2)態度は『陸上競技に主体的に取り組むとともに、勝敗などを冷静に受け止め、ルールやマナーを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなどや、健康・安全を確保することができるようにする。』(3)知識、思考・判断として『技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。』とある。

生徒にとって陸上競技の授業は、結果が記録としてはつきりとあらわれるので、好き嫌いがしやすい。個が自身の成長(変化)に目を向け、意欲を持ち続けるためには、思考・工夫が継続されるよう、学習目的、学習内容を準備して、活発な学習活動を継続できるようにしなければならないと考える。

当校では、1981年より6ヵ年一貫教育として運動領域や種目を効果的に取り入れ、系統だてて実践してきた。その中で陸上競技について、男子では、中学1年短距離走・リレー、中学2年短距離走・走り幅跳び、中学3年50mハードル走、高校1年砲丸投げ、高校2年三段跳び、高校3年陸上選択(80mハードル走、砲丸投げ、三段跳びから2種目)を行ってきた。高校3年の陸上選択に向

け、この高校2年では、陸上競技に対して、より興味・関心をもたせる内容であることや生徒一人ひとりが技能を高めるために思考・工夫することができるような授業にしなければならないと考える。

三段跳びで遠くまで跳躍するには、走力・跳躍力が必要であることは言うまでもないが、はたしてそれですべてが決まるであろうか、三つの連続する跳躍の結果である三段跳びにはもっと複雑な要素が絡んでくると考えられる。右脚・左脚のバランスを考えたり、タイミングを合わせることや、ホップ・ステップ・ジャンプの比率を工夫することなどによって、跳躍を変化させ、記録の向上が求められるもので、生徒にとって、興味深い教材になり得ると考える。これまで行ってきた三段跳びの授業では、時間が経過してもいつまでも足がわからない、どうやって跳べばよいのか、これ以上伸びないといった声が出てくることがあった。そこで、今回の授業では、三段跳びの歴史・記録の変遷などを学習していき、自分の右脚・左脚の特徴を捉えることから始め、体をどのように使うことが合理的であるか考えることや、過去の競技者の記録(HSJの比率)と自分の跳躍を比較することなどに取り組むことが、思考や工夫することにつながり、「ホップ- ステップ- ジャンプ」の連続する3回のジャンプのバランスを保ち、リズムよく跳ぶことができるようになるのではないかと考えた。

2. 研究のねらい

学習指導要領解説では『三段跳びは、高等学校で初めて学習することとなるため、「ホップ-ステップ-ジャンプ」の効率的な跳び方に着目するなどして、より遠くへ跳んだり、競争したりする三段跳びの特性や魅力を味わえるよう、入学年次及びその次の年次以降での段階的な指導を工夫することが大切である。』とある。「ホップ-ステップ-ジャンプ」の連続する3回のジャンプのバラ

ンスを保ち、リズムよく跳ぶことができるようになるためには、左右の両方の脚の特徴を知ることから始め、三段跳びの歴史の中で行われた様々な跳び方を試すことが、体の使い方を考え、跳び方を工夫でき、自分に合った跳躍を見つけれられるのではないかと考えた。

3. 研究の手続き

- 1) 研究の対象 広島大学附属福山高等学校
2年生男子 72名
- 2) 期間 2012年 11～12月 15時間
- 3) 研究の方法

表1の学習計画で実験授業をおこなった。毎時間、授業の後に学習ノートに授業でおこなったことに対する気づきや工夫、自己評価と、まとめの時間におこなった事後アンケートの記述から、生徒が体の使い方を考え、跳び方を工夫でき、自分に合った跳躍を探ることができたのかを考察していきたい。

今回の授業はホップは「踏み切り足と同じ足で着地する」、ステップは「踏み切り足と違う足で着地する」、ジャンプは「最後の着地は両足」で統一して使用し、実施した。

表1. 学習計画 (全15時)

第1時	オリエンテーション (歴史、技術・記録・比率の変遷、学習計画・学習目標)	
第2時	左右脚の強弱・跳びやすさを知る (走り幅跳び)	記録と工夫
	左右脚の強弱・跳びやすさを知る (ホップ・ホップ・ジャンプ)	記録と工夫
第3時	両脚を使った連続ジャンプ (ステップ・ステップ・ジャンプ)	記録と工夫
第4時	両脚を使った連続ジャンプ (ステップ・ホップ・ジャンプ)	記録と工夫
第5時	両脚を使った連続ジャンプ (ホップ・ステップ・ジャンプ)	記録と工夫
第6時	「40:27:33」を跳んでみる	
第7時	等間隔の三段跳び (2m～3m)	
第8時	バランスを考える三段跳び① 自分はどのように跳んでいるか。	
第9時	バランスを考える三段跳び② どのように跳びたいか。	
第10時	バランスを考える三段跳び③	改善と工夫
第11・12時	課題学習	
第13・14時	記録会	
第15時	まとめ	

第1時では表2を使い、三段跳びへ興味を持たせ関心を高めるために三段跳びの歴史・世界記録の変遷・跳躍法の変遷などを学習し、今回の授業の学習目標・学習計画・授業の進め方を説明した。様々な跳躍を試みることで、ホップ・ステップ・ジャンプの比率を計測して、工夫して自分の三段跳びに取り組むことを説明した。また、三段跳びをあまりしたことや見たことのない生徒にイメー

ジを持たせるために、1936年に田島選手が16m00の世界記録を出して金メダルをとったベルリン五輪のビデオと、1995年エドワーズが18m29の世界新記録(初の18m)を出した世界選手権大会のビデオを準備し、視聴した。

第2時以降の授業では、各時間の前半は指導者が準備運動や補強運動(15m程度のホッピング・ステップング・右左右と左左右のそれぞれの繰り返し跳躍など)をおこい、後半は生徒がグループ毎に各時間の中心課題に取り組むようにした。

第2時は、左右それぞれ踏み切り足を変えての「走り幅跳び」と「ホップ・ホップ・ジャンプ(片足での連続三回跳び)」を行った。今日の三段跳び(HSJ)は右左右左左右と左右の両脚を使うため、左右それぞれの脚の強弱や跳びやすさ・跳びにくさを知ることが三段跳びを工夫することにつながると考えた。

第3～5時は、三段跳びが今日の三段跳び(HSJ)になる過程で跳ばれていた、両脚を交互に使う「ステップ・ステップ・ジャンプ」、右左左か左右右と後半の2回が片脚の連続となる「ステップ・ホップ・ジャンプ」、そして今日の三段跳びである「ホップ・ステップ・ジャンプ」に取り組みさせた。これは、脚の切り替えや同じ脚での連続跳躍など脚の運びやそのための体の使い方に工夫が必要であることに気づかせたいと思ったからである。

第6時から今日の三段跳び(ホップ・ステップ・ジャンプ)に取り組んでいくことにした。

第6時では、「40:27:33」の比率でホップステップジャンプをおこなった。三段跳びが始まって間のない時期のホップが大きく、ステップはつなぎで、ジャンプを大きく跳ぼうとしたところから、オリンピック3連覇した日本のめざした技術であるがその「40:27:33」の比率の跳躍を経験してみた。ここでは、その跳び方の特徴と自分にとってその比率が適切かどうか考えられるようにした。目標の目安として図1のようなラインをひいておこなった。

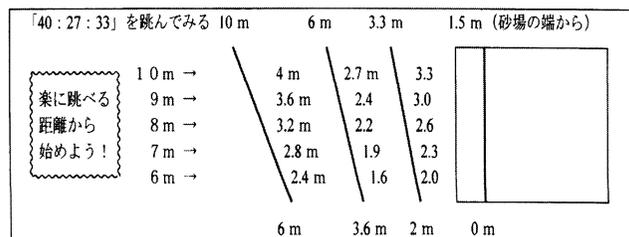


図1. 「40:27:33」を跳んでみる

第7時では、バランスの維持とステップを伸ばす工夫として等間隔の三段跳び(2m～3m)を試みた。それは、ホップで跳びすぎるとステップ・ジャンプと続かな

いことやジャンプまで跳びきるためにホップを小さめにしながらもトータルでどこまで跳べるかやってみることで、三段跳びが3回の跳躍のトータルであることに気づかせたいと考えた。同じ比率がわかりやすいように図2のようにラインを引いておこなった。

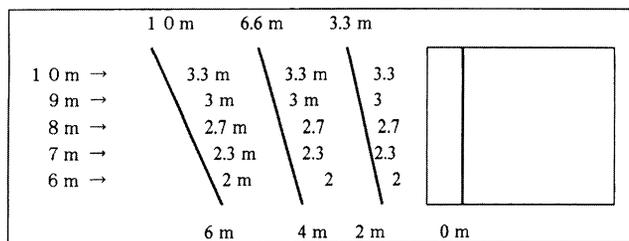


図2. 等間隔の三段跳び

第8～10時では、ホップ・ステップ・ジャンプの比率をお互いに協力して計測しながらバランスを考える三段跳びを実施した。計測するときには他の人の跳躍を見て、気づき、お互いにアドバイスする中で一人ひとりが自分の跳躍を工夫できるのではないかと考えた。

第11・12時は、これまでに出てきた自分の課題に、工夫を加え、改善していくことに取り組む学習をした。

第13・14時で成果の発表の場として記録会を実施した。

第15時をまとめの時間とし、学習ノートを使い事後アンケートを実施し、今回の三段跳び授業について振り返り整理した。

今回の学習によって、生徒が様々な跳躍を試み、工夫しながら、自分にあった三段跳びを見つけることができるように、積極的に三段跳びに取り組むことのできる授業を作ることをめざした。

表2. 学習ノート(抜粋)

◎学習目標

- ①三段跳びの歴史やルールを理解し、練習や記録会により積極的に取り組めるようにしよう。
- ②跳躍技術の変遷や記録(比率)の変遷を理解し、様々な跳び方を体験する中で、体の使い方など、思考・工夫することによって自分やまわりの人の跳躍技術や記録の向上に努めよう。
- ③三段跳びの、動きの獲得や技が向上できる喜びを深く味わうとともに、公正、協力、責任、参画などの社会的態度を養おう。

◎学習計画 (全15時)

表1に掲載

1. 三段跳びの歴史

今日の三段跳びは、右・右・左または左・左・右足を使った3回の連続跳躍の距離を競う跳躍競技である。この三段跳びが確立するまでには、脚力を誇示するために連続的な跳躍力を競う種目が世界各地の民族競技として行われてきた形跡がある。

○古代ギリシア 紀元前664年 15m85, 16m76跳んだ。
古代史学者は「三段跳びを含む連続とび」か、「記録の単位が今日とは違っていたのではないか」

○近代では18世紀に入ってから

1794	イングランド	13m26	1884	アメリカ	14m83
1797	スコットランド	12m80	1886	アイルランド	15m51
			1893		15m16

○オリンピックで正式種目に

1896 第1回アテネ大会13m71

「ステップ・ホップ・ジャンプ」で優勝

1900パリ大会 「立三段跳び10m75」も実施。

1908ロンドン大会 「ホップ・ステップ・ジャンプ」で行うと正式な規則ができた。

アーハン14m92で優勝

1911年15m52これが最初の世界記録

以降1924年に破られるまで13年間世界記録

○日本人選手が活躍

1924 パリ大会 ウィンター15m53の世界記録で優勝
織田6位入賞

1928 アムステルダム大会 織田15m21金メダル

1932 ロサンゼルス大会 南部15m72金メダル

大島 銅メダル

1936 ベルリン大会 田島16m00金メダル(初の16m台)
原田銀メダル

○第二次世界大戦後

1951 16m01 ダ・ジルバ(ブラジル)

1960 17m03 シュミット(ポーランド)(初の17m台)

1995 18m29 エドワーズ(イギリス)(初の18m台)

2. 記録の変遷¹⁾

年	選手名	国名	記録	H	S	J (m)	跳躍比 (%)
1911	アーハン	アメリカ	15.52	6.10	3.42	6.00	39 : 22 : 39
1924	ウィンター	オーストラリア	15.53	6.11	5.09	4.32	39 : 33 : 28
1931	織田	日本	15.58	6.48	3.50	5.60	42 : 22 : 36
1932	南部	日本	15.72	6.40	4.39	4.93	41 : 28 : 31
1936	田島	日本	16.00	6.20	4.80	5.00	39 : 30 : 31
1953	シチェルバコフ	ソ連	16.46	6.11	5.20	5.15	37 : 31 : 32
1955	ダ・シルバ	ブラジル	16.56	6.28	4.95	5.33	38 : 30 : 32
1958	リホヤンスキー	ソ連	16.59	6.46	4.97	5.16	39 : 30 : 31
1959	フェドセーエフ	ソ連	16.70	6.50	4.82	5.38	39 : 29 : 32
1960	シュミット	ポーランド	17.03	6.00	5.02	6.01	35 : 30 : 35
1972	サネエフ	ソ連	17.59	6.50	5.05	6.04	38 : 28 : 34
1975	デ・オリベイラ	ブラジル	17.89	6.08	5.37	6.44	34 : 30 : 36
1985	バンクス	アメリカ	17.97	6.32	4.96	6.69	35 : 28 : 37
1995	エドワーズ	イギリス	18.29	6.05	5.22	7.02	33 : 29 : 38

3. 跳躍法の変遷¹⁾

初期の三段跳びは、ホップとジャンプで距離を稼ぐ跳び方であり、ステップはその2つの跳躍をつなぐものであった。その後、ホップをやや抑えめにステップを伸ばす試みがなされた。

1930年代、日本は40 : 27 : 33を理想比とした。

1950年代、ソ連の選手は、ステップを伸ばす技術として、両腕振り込み(ダブル・アーム・アクション)と反対脚の振り出し脚動作(スウィング)を導入して、積極的に地面をとらえていくようにして踏み切り力を強めた。

1960年シュミットはスピードを生かした新しいタイプの三段跳びを完成させた。ソビエト式三段跳びに比べてホップが小さく、ジャンプまでスピードを殺さないでもっていくスピード感にあふれたものであった。「ランニング式のアーム・アクションによって腰のリバース(ヒップ・スウィング)を引き出しながら」。

サネエフは、従来のソビエト式三段跳びにスピードと

力強さを加え、オリンピック3連覇をはたした。

オリベイラは、スピードとバネを生かし、ホップステップを抑えジャンプを伸ばす跳躍法。

バンクスは、さらにジャンプを大きく伸ばす跳び方。ホップを低く跳び、ステップをさらに低く跳ぶ中で、水平速度を十分に蓄え、それを生かした大きなジャンプ。

4. 技術

○助走 スムーズかつリズムカルな走りで、加速していくこと。

○踏み切り準備

踏み切り前

・ストライドを極端に変えることなく、しかも速度を落とすことなく、踏み切り板に積極的にアタックしていく。

・すばやく力強い腕ふりは、ストライドを保ちピッチを維持する大きな助けとなる。

・膝をすばやく引き出す脚動作

踏み切り前2歩

できるだけ高い腰の位置で踏み切りに入って行けるように1・2・3とすばやく階段をかけあがるように行うと良い。

○ホップ

ホップの踏み切り

・振り上げ脚のすばやい、かいこみ、腰を高い位置に。
・振り上げ脚と反対腕のリード

ホップ後の脚動作

・次の効果的なステップの踏み切りに入るために、漕ぎ動作（前方から地面をひっかくようにおろす。上体・・・まっすぐに保つ。

腕・・・上手に使われなければいけない。

着地は、つま先を上げて、かかとから。

○ステップ

振り上げ脚のリード。 広い角度（ホップよりも）。膝角度の折りたたみ

リード脚の大腿部の水平引上げ保持。

空中姿勢・・・上体を起こし、腕で体のバランスを保ち、前後に脚を開いて待つ。

○ジャンプ

残っているスピードを最大限に利用して跳び出す。

跳躍角を大きく。 かがみ跳び、そり跳び

○着地

両脚を伸ばして、上体を起こす、腕を上方から振り下ろす、両脚の引き上げ

※アームアクション

	長 所	短 所
ランニングアーム	・自然な腕の振り、スピードを活かした跳躍に向いている。	・振り込み動作が片腕のため、ダブルアームに比べ、弱い。 ・バランスを取るのが難しい。
ダブルアーム	・体の軸がぶれにくい。 ・前方へのエネルギー変換にも有効。	・速いスピードに対応しにくい。 ・ホップで用いると跳躍スピードが落ちる結果になりやすい。

ホップ・・・・・・・・・・ランニングアーム

ステップ、ジャンプ・・・・・・・・ダブルアーム

ホップ・・・踏み切り足と同じ足で着地する

ステップ・・・踏み切り足と違う足で着地する

ジャンプ・・・最後の着地は両足

4. 結果と考察

(1) 三段跳びの歴史を学んだことについて

三段跳びへ興味を持たせ、関心を高めるために、三段跳びの歴史・世界記録の変遷・跳躍法の変遷などを学習したが、生徒にとって、映像はインパクトもあり、感動もあり、何よりこのように跳ぶのが三段跳びというお手本になるということが表3からわかる。第1時の導入で見せるだけで終わってしまったが、生徒は空中動作や空中姿勢が参考になったと言っており、技能面の解説なども加えて途中でもう一度見せるなどできればよかったと思う。

比率についても、興味を持ち理解を深め、自分の三段跳びを追求することにつながったと思われる。歴史にも触れたことが、高い意欲、工夫、思考にあらわれたと考える。

表3. 「歴史」は参考になったか

「映像」

・三段跳びがどんなものか全くわからなかったので、映像のおかげでイメージしやすかった。

・空中動作が一番役に立ったと思う。エドワーズの助走の速さとスピードを落とさない跳躍を目標にやった。

・映像を見たことで跳び方のイメージを持つことができた。

・競技ができた頃は、それぞれの時代、国で最も距離の出せる跳び方が模索されていたことがわかった。また映像を見ると助走が大きく作用することが参考になった。

・田島さんとエドワーズさんの比較から、あまり高く跳ばず低く跳んでスピードを最後まで残すということが参考になった。

・ビデオが特に跳び方や空中姿勢を考える上で参考になった。

・ビデオを見てホップ・ステップ・ジャンプにおける足の使い方を学んだ。

・助走をどのようにしているかや、ジャンプした後の体の体勢を見ることができ参考になった。

・なんとなくどのようなリズムで跳べばよいのかがつかめた。

・脚をどのように使っているかを学ぶことができた。

・跳び方（助走の速さや上体のそらし方）など参考になる点が多かった。

・跳び方が昔と今では違うこと。

「比率」

・跳び方の比率は自分の目標距離をはっきりさせることができ、それに向けて記録を向上させることができた。

・記録を出した人がどのような割合で跳んでいたのかわ

かり、自分の跳び方を考える上で、とても参考になった。

- ・HS Jの比率を考えて跳ぶことが大切だとわかった。
- ・跳躍比は、人や時代によっても研究され方によって変わることがわかった。
- ・体の使い方や、自分にとって跳びやすい距離比を考えるのに参考になった。
- ・比率をいろいろ試すことができた。1911～1995年の伸びを見ることによって、やる気になったと思う。
- ・跳ぶ距離のバランスを考えることが大事だということ。
- ・跳躍比に明らかな理想はなく、試行錯誤を繰り返したというのが参考になった。
- ・いろいろ試してみて、最後にジャンプ重視でやって見た、その点では参考になった。
- ・少しずつホップよりジャンプを伸ばす跳び方になっており、それを追う形で自分の跳び方も変えられたのでよかった。
- ・それぞれ人に合った跳び方があるのだということが三段跳びへの理解が深まった。
- ・距離は及ばないが、自分には自分の型があって、それを追求することはできた、個性も重要。

「その他」

- ・三段跳びに興味が出て、やる意欲が出た。跳び方の参考になった。
- ・なぜHS Jに落ち着いたのかが分かり、それぞれの時の動き方を知ることができた。
- ・いろいろな跳び方があったが、最終的にはHS Jが跳びやすいということが世界記録からも分かった。
- ・一流の選手の跳び方や能力と自分を比べることで、自分にはどこまでできそうか考えることができた。
- ・工夫しがいのあるスポーツだと思った。
- ・今まで全く分からなかったが、歴史を見ることで三段跳びを身近に感じられた。

する足や幅で合わせられるようにしたい。」「右足の方が跳びやすかった。助走の途中で減速しないようにしたい。」「脚力とくに差はない。」21cm～40cmでは14人(20%)で「右の踏み切りがつけにくかった、なかなかうまく走れない。」「右足の方が走りやすいと思った。助走を合わせられるようにしたい。」「右の方がしっかりとべたように思う。助走を速く走るように意識した。」「右足の方がふみ切りやすかった。」「右の方が跳びやすい。左の方はリズムがとりづらい。」41cm～60cmは15人(20%)おり、「踏み切りに左足が来にくい。右足は前過ぎだったらしいのもう少し前に出ればよかった。」「こちらもあり右足伸びた。手を振るといい。」「左足では限界を感じる。」「普段から使っている右足の方がやはり距離が長かった。」「左足の方が若干遠くまで跳べる。」「右と左で蹴り出す力が全然違った。」「右足の方がとびやすいということがわかった。でも左足だときついと思った。」「わりと左右で差がある。もう少しバランスよく走る。」「右足だと歩数が合わなかった。」61cm以上最大は100cmであったのは7人(10%)で「右足ではうまく跳べない。」「左足の方が跳びやすい。」「やはりきき足の方がとびやすかった。」また、左右のどちらかで片足では跳べなかったため記録なしが5人(7%)は「左足では踏み切ることができなかった。」「踏み切りの足が合わなかった。」「何回か跳んだが結局右足を合わせられなかった。」「利き足が判明。助走は小股で行く。」と述べている。

生徒はそれぞれが左右の差が少なくても、そのやりやすさ・やりにくさを感じる生徒もいれば、差が大きくて助走が合わせられないが助走のスピード、腕を振ることなど工夫していきたいなど、自分の癖、特徴を掴みそれをいかしていくこと、改善していくことなどもあわせてあげているのは、これからの取り組みに対する意欲の表れと感じた。

(2) 左右の脚を確認する

第2時では左右の脚の走り幅跳びと同じ脚での3回跳び(HH J・右右右・左左左)をおこなった。左右の踏み切りを試し、両方の脚で跳ぶことで、自分の左右脚の得意・不得意や、やりやすさ・やりにくさなどの特徴を知ることが目的におこなった。

走り幅跳びでは、図3にあるように、左右の差が小さいものもあれば差が大きい、また一方の脚では跳べなかったというものもいた。10cm以内は11人(16%)で感想は「むずかしかった。右の方がとべる。」「左足の方が跳びやすかった。」。11cm～20cmは18人(26%)であった。「右で踏み切った方が跳びやすい。」「右足の方が踏み切りやすくと少し感じた。」「左足が合いにくかった、スタート

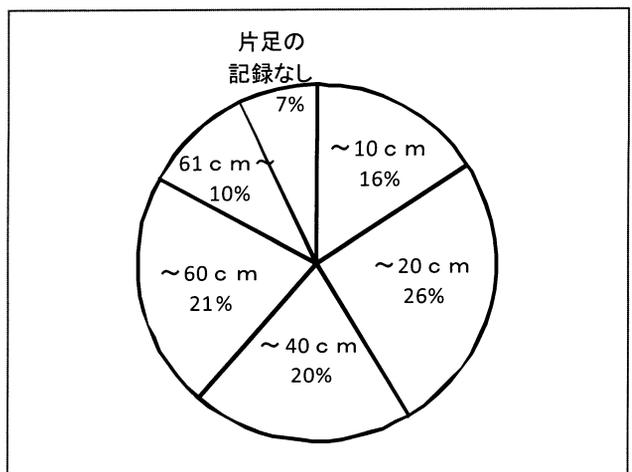


図3. 左右の走り幅跳びの差

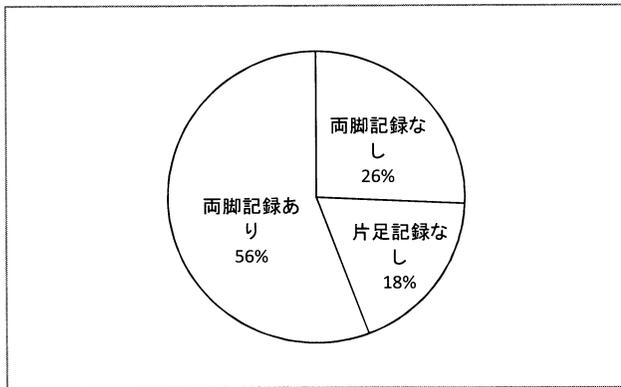


図4. 同じ脚での三回跳び

図4の同じ脚での3回跳び(HHJ・右右右・左左左)では、両脚記録ありが39人(56%)、片脚記録なし13人(18%)、両脚記録なし18人(26%)となった。走り幅跳びに比べ、連続跳びは難しく、その中でできないことがはつきりし、課題や工夫しなければならないことがより明確にあらわれた。

両脚記録なしでは「1歩目を小さくしたが最後まで持たなかった。」「2歩目でつぶれてしまい、最後しっかりと跳ぶことができなかった。考えよう。」「うまく支えきれない、跳べない。」「思った以上に踏み切りが難しかった。1歩目の踏み切りがポイントになることがよくわかった。」「まともに跳べなかった。助走を速くしすぎない。」「足に力がかかるととても大きい。フォームから考えよう。」「

片足記録なしでは、「1歩目を少し力を抜くことが大切だと思った。足をかかとから入れようと思う。」「左足は足にかかる負担に耐えられなかった。」「左足ばかり使うと、途中で次に右足が出てしまい無理だった。右足ならまだ大丈夫だった。」「うでをふる。」「左足じゃないと跳べない。最初を跳びすぎないようにしたい。」「体を保つイメージを持ってやった。体を支えつつ、走る速度をキープしたい。」「左足は感覚がつかめず、3回目のジャンプが跳べなかった。体幹を意識したい。」「足を鍛えないといけない。」「1歩目で反動がすごすぎて2歩目が出なかった。」「左足は跳べなかった。」「1、2歩目はあまり上に跳ばないように意識した。」「上半身の使い方がよくわからない。」「

両脚記録ありでも、「リズムに気をつけたい。」「1歩目で使い切らない。」「3歩目が特に難しかった。」「リズムを合わせて跳ぶように意識したい。」「1回目に跳びすぎると2回目が見つくなるのでバランスを考えてやりたい。」「バランスがとりにくくて、うまく跳べなかった。リズムを意識したい。」「2回目のとき体を前にあまり進めることができているため、そこを意識していき

い。」「ひざのつかいかたが重要。2歩目がうまくいけば、ジャンプもうまくいける。」「1歩目をもっと小さくしたい。」「上半身を使ってタイミングを合わせる。」「ジャンプ力がない。体のバランスが大切だと思った。」「タイミングがとりづらかった。」「かかとから入ることができるようになりたい。」「わりと左右で差がある。もう少しバランスよく走る。腰にくる。」「やり方をつかんでからは、うまくできるようになった。」「右足の方がよく跳べたが左足の方が跳びやすかった。これから先、左足も色々試そう。」「右足と左足の差が露骨です。ホップが一番伸びるから、右左左が最終的によくなるだろう。」「

体のバランスや上半身の使い方などの体の使い方や3回目まで跳びきるために、1回目を跳びすぎないなど次につなげるための工夫をしようと考えたり、今後の展望を持ったりしている、と考える。生徒が、連続跳びの難しさがわかり、三段跳びに必要なリズム、バランス、タイミングなどを考えていかなければならないことに気づけたことはよかったと思う。

(3) 各種の三段跳びを試みる。

第3～5時は、三段跳びが今日の三段跳びになる過程で跳ばれていた、両脚を交互に使う「ステップ・ステップ・ジャンプ」、右左左か左右右と後半の2回が片脚の連続となる「ステップ・ホップ・ジャンプ」、そして今日の三段跳びである「ホップ・ステップ・ジャンプ」を跳んでみることは、脚の切り替えや同じ脚での連続跳躍など脚の運びやそのための体の使い方に工夫が必要であることに気づかせたいと思い計画した。

結果としては、図5、図6に示したように、初めて経験していく中で、第2時でおこなった同じ脚での三段跳び(①HHJ)はとても難しく、「脚が耐えられない」、「耐えるために小さく跳んでみた」、「バランスを保つのが大変」、「とにかくジャンプまでつなげようとした」など、3回の跳躍をこなすために懸命でより遠くまで跳ぶことは難しかったようである。しかし、そんな中でも「次は何とかしたい。」と学習ノートに書くものもいた。足を交互に出す跳躍②SSJ(右左右・左右左)の跳び方が跳びやすいと67%が感じ、また、その跳び方でよく跳べたというものが15%いた。片脚の連続跳びがないこの跳び方は日常の歩く走ると同じ足運びで、初めて行うには他の跳び方より、やさしく感じたようである。最初のオリンピックチャンピオンが跳んだという③SHJ(右左左・左右右)は、跳びやすいも跳べたも0人(0%)だった。「同じ脚での2回連続はきつい。」「最後まで跳べなかった。」などの感想があり、その難しさの中からも、「また練習してみたい。」「工夫してみたい。」といった意見もあった。④HSJ(右右左・左左右)は初めて跳

んだ印象はあまりよくなく、跳びやすいは、32%であった。第6時以降は、この跳び方ですすめたため、よく跳べたでは、85%になった。慣れていくこと、体の使い方などの工夫で記録は伸びていったものと思われる。跳びやすい、跳べたと感じた理由を、表4、5に載せた。

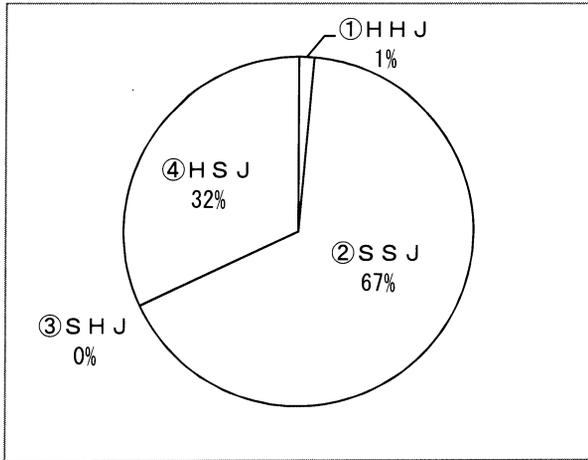


図5. 跳びやすい跳び方は

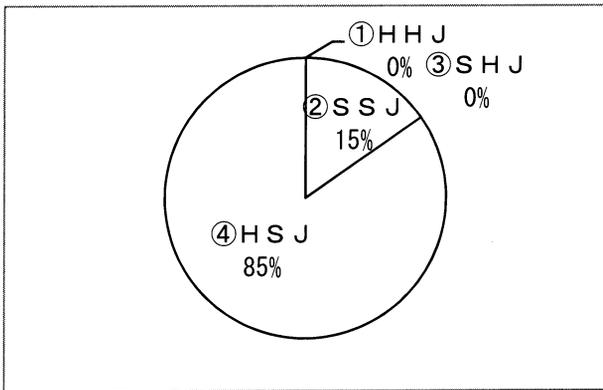


図6. よく跳べた跳び方は

表4 跳びやすいと感じた理由

跳びやすい理由	
①HHJ	わからない
②SSJ	<ul style="list-style-type: none"> ・交互に足が使える ・自然な形で跳べる ・ジャンプの形に入りやすい ・足を間違えることがなかった ・足の使い方が楽 ・体のバランスがとりやすく、疲れない考えなくても跳べる ・跳びやすい ・1歩ごとの距離を大きくできた ・バランス ・リズムが合わせやすい ・負担が少なく、足を出しやすい ・走る感覚で跳べる ・バランスをとりやすい ・一番しっくりくる

	<ul style="list-style-type: none"> ・安定している ・一番違和感なく跳べる ・伸び、ジャンプにつなげ易い ・ホップよりリズムよく跳べた
	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムが自分に合っている ・ホップは跳んだ足でおりるので難しい ・跳んだ足と違う足で着地した方がいい ・力の強い右足を有効に使えた ・利き足でホップとジャンプを跳べるから ・体がもともと安定する ・体勢の維持が一番簡単 ・ホップからステップで勢いが弱まらない ・走るみたいに跳べる ・最初はこの方が簡単 ・最後の1歩に集中できる ・おもいきり地面を蹴ることができる
④HSJ	<ul style="list-style-type: none"> ・足の使い方がわかっていたような気がする ・最初は難しかった、どんだリズムが合ってきた ・慣れると一番跳びやすいと思う ・右右がとびにくいけど、はじめに持ってくることでそれが軽減できると思う ・ちょうどよく2回同じ足でとぶことで、最後に思い切り跳べる ・一番勢いがつく ・他はどう跳ぶのかよくわからなかった ・1回しか使わない足(ジャンプ)の方が力を入れやすい ・右足が強力なので連続ジャンプに耐えられた ・慣れた、SSJは思ったより跳びにくい ・2回の右足で距離をかせぎやすかった ・何回も練習して、一番跳びやすくなった ・バランスをとりやすかった ・一番安定していた ・助走をいかしやすい ・HSJをやった後には、他は違和感を覚えた ・足が伸ばしやすい ・力の分散がよかった ・足の入替えを必要最小限にできた ・左足の方がとびだしやすかった

表5 跳べたと思う理由

跳べたと思う理由	
②SSJ	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスがとりやすい ・初めの踏み切りと最後のジャンプで、力の入れやすい左足を使えたから ・細かく考える必要がなく集中してひたすら前方向に行きやすかったから ・自分との相性がよかった、右がよかった ・力が入りやすかった ・力が出しやすい ・歩く走ると同じ足の運び方だったから ・スピードが他に比べ落ちなかったから ・足に負担がない ・つぶれなかったから
④HSJ	<ul style="list-style-type: none"> ・一番練習したから ・ホップとステップで助走の勢いをそのままにすることができ、ジャンプでも勢いに乗って跳べたから

- ・最後のジャンプが伸ばせるので、右右左でホップ長くジャンプ長くがよかった
- ・ホップで助走の勢いをいかせた
- ・一番練習して踏み切りがよく合ったから
- ・ベスト記録が出た
- ・徐々に記録が伸びた
- ・ジャンプでかせいだ
- ・練習して違和感がなくなった
- ・バランス感覚をつかめたから
- ・勢いを維持しやすい
- ・強く踏み切れ、足の切り替えによるロスも少ない
- ・ステップがよいジャンプへつなぎやすかったから
- ・1歩目と3歩目に力を入れやすかった
- ・足に力を入れやすく、負荷もある程度少なくなるから
- ・助走の勢いをそのままジャンプにつなげることができたから

第6時から今日の三段跳び（ホップ・ステップ・ジャンプ）に取り組んでいくことにした。第6時では三段跳びが始まって間のない時期のホップが大きく、ステップはつなぎで、ジャンプを大きく跳ぼうとしたところから、オリンピックで3連覇した当時日本のめざした「40：27：33」の比率の跳躍を、経験してみることによって、その跳び方の特徴と自分にとってその比率が適切かどうか考えられるようにした。目標がわかりやすいように図1のようにラインをひいておこなった。

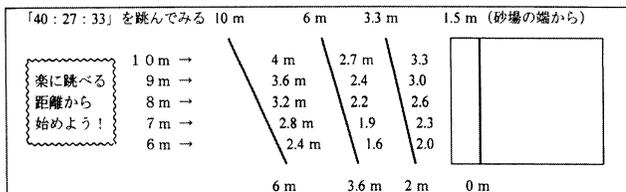


図1. 「40：27：33」を跳んでみる（再掲）

跳びやすいと答えたのは「最後のジャンプがいい感じに跳ぶことができる。」「ステップをあまり跳ばなくてもいいのでジャンプがよく跳べた。」「バランスがよくて跳びやすい。」「ステップが小さくなっていたので体勢を安定させやすかった。」「バランスが取りやすく、無理なく跳べた。」、特に違和感はないと答えたのは「3歩目でかせいでいたことがわかった。」「ホップステップの小さい自分にとってそこを伸ばしていくいいきっかけになった。」、跳びにくいと答えたのが「合わせないといけないと思うとスピードが落ちてしまう。」「二歩目が理想にならない」「自分の跳び方と違っていて線と足が合わなかった。」であった。この比率が自分には合っていると感じた生徒や、自分はジャンプをもっと跳びたいと考えるなど、この跳び方がうまく跳べても跳べなくても、自分

の跳躍について考えることができ、今後の工夫に役だったと考える。

第7時では、バランスの維持とステップを伸ばす工夫として等間隔の三段跳び（2m～3m）をおこなった。ホップで跳びすぎるとステップ・ジャンプと続かないことやジャンプまで跳びきるためにホップを小さめにしながらもトータルでどこまで跳べるかやってみることで、三段跳びが3つの跳躍のトータルであることに気づかせたいと考えた。同じ比率がわかりやすいように図2のようにラインを引いておこなった。

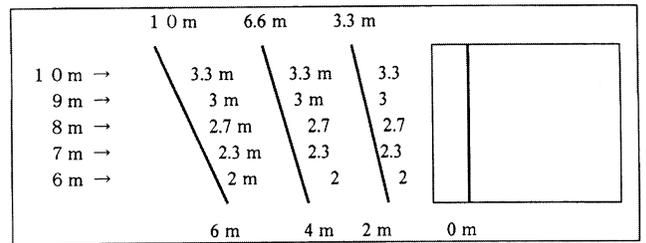


図2. 等間隔の三段跳び（再掲）

第7時に行った「等間隔の三段跳び（2m～3.3m）」も図2のようにラインを引いて行った。跳びやすいと答えたのは「前回より伸びたのが驚き」「自分の跳躍の特徴がわかる、ステップを伸ばす工夫をした。」特に違和感はないと答えたのは「ギリギリだった」「前回より跳びやすかった。」跳びにくいと答えたのは「ホップが普段より短くて難しかった。」「がんばらないといけなるところとセーブしなければいけないところが出てくる。」「最後の1歩が狭い。」「2個目のジャンプが足りない（3mは大きすぎる）」「ステップが長すぎて無理やり跳んだ。」「ステップが届かない。」「ステップを大きく跳ぼうとすると意識するとジャンプが跳びづらかった。」であった。

自分の力に応じて、6mから順次距離を伸ばしていく中で、余裕のある段階ではジャンプが引いたラインに収まりきらないであるとか、ホップを小さくするために助走のスピードまで落としてしまうと、ステップ・ジャンプが苦しくなる、ホップ・ステップまではいけてもジャンプが届かないなど上手いかわらないの中で、ホップで力まずにでき、前回より伸びたものもいた。

ホップ・ステップ・ジャンプそれぞれを大きくしようとしたり小さくしようとしたりする中で様々な工夫がなされたことは第8～10時にいきたと考える。

(4) HSJの比率を考える

第8～10時では、ホップ・ステップ・ジャンプの比率をお互いに協力して計測しながらバランスを考える三段跳びを実施した。計測するときには他の人の跳躍を見て、

気づき、お互いにアドバイスする中で一人ひとりが自分の跳躍を工夫できるのではないかと考えた。

跳躍の型を次の表6の①～⑥のように跳躍比をもとに分類し、それぞれがどの型で跳んだか調べた(図7)。またその型になった理由を表7に示した。

表6. 跳躍比による分類

	年	選手名	国名	記録	H	S	J (m)	跳躍比 (%)		
①	1911	アーハン	アメリカ	15.52	6.10	3.42	6.00	39	22	39
	1924	ケインター	オーストラリア	15.53	6.11	5.09	4.32	39	33	28
②	1931	織田	日本	15.58	6.48	3.50	5.60	42	22	36
	1932	南部	日本	15.72	6.40	4.39	4.93	41	28	31
③	1936	田島	日本	16.00	6.20	4.80	5.00	39	30	31
	1953	ジャンボ	ソ連	16.46	6.11	5.20	5.15	37	31	32
④	1955	ダウバ	ブラジル	16.56	6.28	4.95	5.33	38	30	32
	1958	リネン	ソ連	16.59	6.46	4.97	5.16	39	30	31
	1959	フィドラー	ソ連	16.70	6.50	4.82	5.38	39	29	32
⑤	1960	シュミット	ポーランド	17.03	6.00	5.02	6.01	35	30	35
	1972	サネエフ	ソ連	17.59	6.50	5.05	6.04	38	28	34
⑥	1975	オリベイラ	ブラジル	17.89	6.08	5.37	6.44	34	30	36
	1985	バンクス	アメリカ	17.97	6.32	4.96	6.69	35	28	37
	1995	エドワーズ	イギリス	18.29	6.05	5.22	7.02	33	29	38

①はホップとジャンプで距離を稼ぐ跳び方であり、ステップはその2つの跳躍をつなぐものであった。

②は1930年代、日本は「40 : 27 : 33」を理想比とした。

③は1950年代、ソ連の選手は、ステップを伸ばす技術として、両腕振り込み(ダブル・アーム・アクション)と反対脚の振り出し脚動作(スウィング)を導入して、積極的に地面をとらえていくようにして踏み切り力を強めた。

④1960年シュミットはスピードを生かした新しいタイプの三段跳びを完成させた。ホップが小さく、ジャンプまでスピードを殺さないでもっていくスピード感にあふれたものであった。サネエフは、従来のソビエト式三段跳びにスピードと力強さを加えた。オリベイラは、スピードとバネを生かし、ホップ・ステップを抑えジャンプを伸ばす跳躍法

⑤バンクスは、さらにジャンプを大きく伸ばす跳び方。

⑥その他

表7. 型になった理由

型	型になった理由
①	<ul style="list-style-type: none"> ・ホップとジャンプでかせぐため、ステップを少し短くすることで距離をかせげたから。 ・ステップを抑えて最後までスピードと力を維持できた。 ・ステップで勢いを失いにくそうだから、ジャンプでしっかり跳べたから。 ・ステップを抑えてジャンプで記録が伸びたから。 ・ステップに無理に力を入れると最後崩れるので、あえてホップとジャンプを特化させた。 ・ホップが得意で、ホップを抑えてもステップが伸びなかった。 ・ホップとジャンプで勢いを殺さないようにした、40 : 20 : 40が一番跳べていた。 ・ホップとジャンプでかせいだ。ステップで伸ばそうとすると、ジャンプが伸びないので、ステップはジャンプが跳びやすい程度にした。 ・左足でホップを跳ぶことにとっても慣れ、右足のジャンプでかせぐ跳び方が身についたから。
②	<ul style="list-style-type: none"> ・ステップにあまり力を入れなくてよかったので、ホップとジャンプを気持ちよく跳べた。 ・ホップとジャンプで跳べるがステップはあまり跳べなかった。 ・ステップで距離を求めなかったのでホップが足への負担をためらわずに跳べ、ジャンプでは体が伸びきらずに右足でしっかり地面をとらえられたから。 ・強い左足のホップでよく跳べたから。 ・無理して耐えている感じがあつて楽ではなかったが、ホップの距離がかなり伸びるのでいい記録が出た。 ・全力を出した後、小さく跳んで体勢を立て直すことでジャンプの時により遠くまで跳べたからかもしれない。
③	<ul style="list-style-type: none"> ・力を均等に出すことができたから。 ・あまり足に負担がかからなかったのかもしれない。ホップもあまり高めでないのが同じだったようである。 ・自分の場合はホップが後にひびきにくいからだと思う。
④	<ul style="list-style-type: none"> ・助走と踏み切りがうまくいって、ステップを伸ばしジャンプも下げないようにするベストな比率だったのでないかと思う。 ・比率を合わせるためにHSJどこでも距離を伸ばそうとした結果全体の距離が伸びた。 ・ホップとジャンプで距離をかせぐことができたから。 ・ホップとジャンプが同じくらいになるように跳ぶとステップも自然と少し長く跳べていたから。 ・ステップを間に少し挟むことによってジャンプがやりやすく着地もうまくいった。 ・最初を大きく、中盤そこそこ、最後もっと大きく。 ・自分の歩幅と合っていると思うから。 ・HSJそれぞれで距離を伸ばせたから。 ・初めと最後に力が入っているから。
⑤	<ul style="list-style-type: none"> ・助走の時の速さを維持したまま、ホップステップジャンプを軽やかに跳んだ。 ・ジャンプで距離をかせげるから。 ・ホップを伸ばしすぎずジャンプで目一杯跳べるよう調整した。

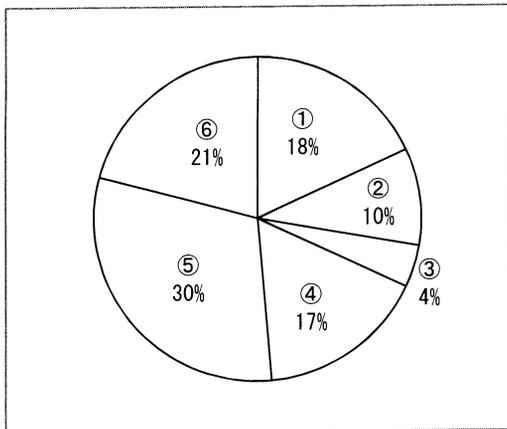


図7. 跳躍の比率の型

- ・ステップが苦手だったのでホップ、ジャンプでかせいだ。
- ・ステップをジャンプの布石と割り切って跳ぶのが自分に合っていたから。
- ・最後のジャンプで距離をぐんと伸ばすことができ、またステップを小さくすることで温存できたから。
- ・ステップが力が出ない分を、ホップとジャンプでカバーしてしかもバランス良く跳べる。
- ・ステップを小さくすることで次へのつなぎ
- ・最初のホップはあまりうまく跳べないけど、最後のジャンプで大きく跳ぶことができるから。
- ・ステップがあまり跳べないのでスピードを上げることでジャンプを長く跳ぶことができる。
- ・ホップ、ステップの両方をジャンプへのつなぎのように使う。
- ・ステップはどうやっても伸びなかったので他の2つより小さくすることによって他の2つで距離を伸ばすことができたから。
- ・足への負担と最後のジャンプで距離をかせぐスタイルが合った。
- ・ステップがあまり潰れず、ジャンプに程良くつなげられる。
- ・ジャンプを重視しているから。
- ・ステップであまり跳ぼうとせずにジャンプで跳ぶ。

- ⑥
- ・35：18：44 ジャンプだけでかせぐ形になってしまったが、ステップが縮んでもジャンプの伸び幅が大きかったので記録は伸びた。
 - ・35：22：43 ジャンプ重視の比率にして記録が伸びた。
 - ・37：20：43 ジャンプが得意でステップが苦手だから。
 - ・24：31：45ホップを大きくするとバランスを崩してしまったから
 - ・35：20：45がもっとも自然に跳べる。
 - ・30：26：44 自分にとって一番体を自然に動かせたから。
 - ・37：21：42 ホップからそこそこの力で跳ぶことでスピードがつき、ジャンプも伸びたから。
 - ・27：30：43 ホップを抑えることでステップが伸び2つをおなじくらいの距離で跳ぶことで結果的に伸ばすことができたから。
 - ・35：20：45 ステップを小さくした方が体勢が崩れにくく、次につなげやすかったから。
 - ・35：25：40 最後のジャンプで大きく距離をかせげるから。
 - ・36：19：45 助走のスピードがうまく保たれたのだと思う。

ホップとジャンプで大きく跳ぶ①②④の型にあわせて35%がこのように跳んだと言っている。助走から最初のホップをできるだけ跳んで、ステップはつなぎで、ジャンプで大きくというスタイルである。ステップを大きく跳ぼうとするとバランスを崩したり、ジャンプが伸びないということでこの型を選んでいる。3回の跳躍でジャンプを一番大きく跳ぶのが⑤の型で、ビデオで見たエドワースの助走スピードと着地まで変わらないスピード感を追求した型とさらにジャンプの比率を上げた⑥の型は

合わせると51%になった。この跳び方は、ジャンプで大きく跳べると気持ちいいようであるが、それだけでなく着地に余裕が生まれ、脚を振り上げるや腕を振る、上体を前屈するなど工夫がみられた。また、生徒は、ステップでつぶれないように利き足でホップステップの2回を跳ぼうとしたり、ジャンプを大きく跳ぶために利き足を最後にもっていきこうとすることで、踏切に重点を置くなどの工夫をして跳躍の型が決まってくると考えられる。

(5) 課題・技能・意欲・周囲との関わりについて

第11・12時は、これまでに出てきた自分の課題に工夫を加え、改善していくことに、取り組む学習をした。

第13・14時では、これまでの成果を発表するための記録会を実施した。

第11・12時で生徒が課題であげたポイントを表8に示した。また、図8～10は第2時から第14時まで時間毎に生徒が自己評価したものである、その内容は各項目毎に「5：非常によい 4：ややよい 3：ふつう 2：やや不十分 1：まったく不十分」の5段階に自己評価した平均値である。

それぞれの課題に取り組んだ第11時、第12時には、図8～10をみると『技能の上達度』、『活動の意欲』、『教え合い学び合い』、『班員との協力』の自己評価が少し下がってしまっている。とりわけ『教え合い⇄学び合い』については、それまでは授業の内容を指導者が決めてはつきりしており、生徒も理解し始めて徐々に活発になってきていたところだが、第11時では自分で課題が明確にできなかった生徒もいたり、課題をもっているもその課題をグループ内で共有したり、他の人に自分の課題をわかってもらうということがなかったのが、「教え合い⇄学び合い」ができなかった原因と思われる。ここでは、スケジュールの都合で10日あまり期間が開いたことも無関係ではないと思われる。それでも、表7にあげてあるように多くの課題をあげ、「助走のスピードをあげる」、「踏切をあわせたい」、「ホップを大きくあるいは小さく」、「ステップで崩れないように」、「ステップを少しでも伸ばす」、「ジャンプを高く」、「最後まで勢いよく」、「うでを振る」、「脚を上げる」など、少しでも距離を伸ばそうとしているところもあった。課題の共有など、授業を進める上でもう少し工夫が必要であった。

『技能の上達度』の自己評価では、それぞれの跳躍の距離による判断が大きく作用し、いい記録が出れば評価は高く、そうでないときには厳しい評価をしている。第5～9時に大きな変化はなかったが、第10時（バランスを考える三段跳び③）に自己評価が高かったのは、それぞれの跳躍が伸びてベスト記録が出せてきたところではなかっただろうか。返す返すもそこでのブランクが惜し

い。また「とても強い逆風」や寒さの中でも、生徒は高い『活動の意欲』を持ち続けたと考える。最後の記録会では意欲が最も高かった。

『周囲との関わり』では、『教え合い⇄学び合い』は第5～10時かけ活発になっていたところである。『班員との協力』では第8～10時にHSJの比率を協力して計測した時間が長く、活動がうまくいったところだと考える。こういう生徒が協力して活動する時間をもっと増やしていけばよいと考える。

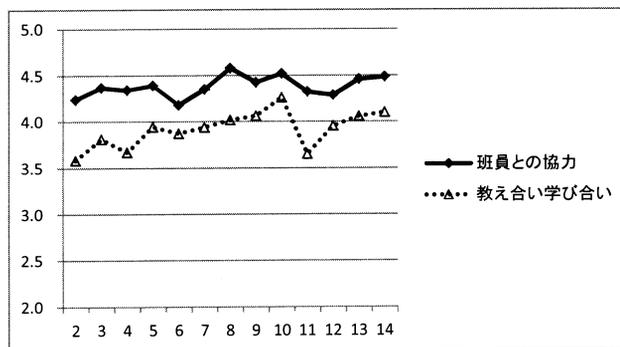


図10. 周囲との関わり

表8. 課題学習であげた課題

課題にあげたポイント	件数
助走	4 3
踏切	5 3
ホップ	3 4
ステップ	5 4
ジャンプ	3 3
着地	2 6
全体を通して	1 9
体の使い方	2 3
その他	4

(6) 今回の学習で学んだこと

生徒は今回の授業を通して、跳躍の技能だけでなく、体の使い方を考えること、工夫することの大切さ、仲間との協力、あきらめない気持ちなどを学んでくれたと考える。

表9. 今回の授業で学べたこと

- ・1つのことをいろんな方法で試していってベストを求めていくということを学んだ。
- ・身体能力だけでなくきちんと分析して距離を伸ばせることがわかってよかった。
- ・初めてやる競技で、とても面白かった。いろいろな跳び方や比率を試していく中で自分に合うものを見つける過程は、自分の力を伸ばすときに他にも応用できると思う。
- ・体の使い方を学び、自分で考え、工夫することで飛距離が伸びるのを実感でき、工夫することの大切さがわかった。
- ・記録を伸ばしたいという向上心と、活動への意欲、仲間との連携を改めて持つまたは実行することができたこと。
- ・自分で工夫や試行錯誤することの大切さ。
- ・自分でベスト記録を出すために工夫すること、向上心を高めることを学んだ。
- ・3回の跳躍でどう距離を伸ばすか考えること、跳躍の仕方のコツがわかった。
- ・身体能力だけでなく体の使い方も陸上競技には必要だということやコツをつかむことが大切だということがわかった。
- ・体の部位それぞれの使い方を意識することで記録に大きく関わることを学べた、他の競技でも体の使い方を意識することをしてみたい。
- ・自分の体をどう使えばよく跳べて、思うとおりに体を動かすことができるのかということについて学べた、自分の限界や体の動かし方について学ぶ上で有意義になっ

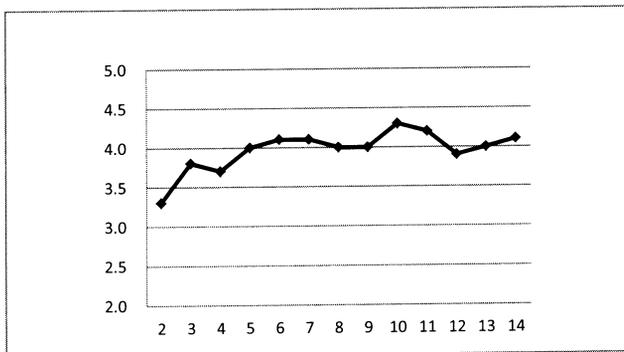


図8. 技能の上達度の自己評価

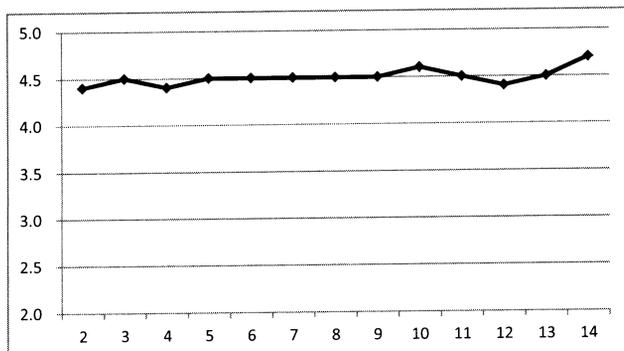


図9. 活動の意欲の自己評価

たと思う。

- ・10cmでも伸ばしていこうと挑戦していくことが大切だとわかった、少し問題点を改善するだけで記録は伸びたのであきらめずにやっていくことの大切さを学んだ。
- ・体力面も重要だが、それ以上に跳ぶ際の集中力で跳躍に大きな差が出た、集中して取り組むことは大切だと思った。
- ・記録を更新する楽しさ、うれしさや人と協力してグループ全体の記録をあげることが経験できたこと。

5. まとめと今後の課題

今回の授業では、「どのように伸ばせばいいかと自分で考えるようになった。」「1つのことをいろいろな方法で試してみてベストを求めていくということを学んだ。」「身体能力だけで勝負するのではなく、きちんと分析して距離を伸ばせることが分かってよかった。」など、初めての三段跳びに対して、やってみる前には自分の能力を否定的にとらえ、消極的な考えもあったようだが、興味、イメージを持たせることから、仲間との交流、自分で工夫してみることに、目標の設定など、意欲を失うことなく取り組めたと考える。三段跳びの歴史・世界記録の変遷・跳躍法の変遷などを学習したことはその後の学習に有意義に働いたと思う。映像は多くの生徒に、三段跳びを効果的にイメージを持たせることができ、比率も跳躍を工夫するのに役に立ち記録が向上したという生徒もいる。今後の課題としては「自分のフォームも見てみたかった。」と言っているように、視聴覚機器の活用も考えればよかったと思う。また、生徒一人ひとりの課題の把握やグループでの共有など、もっとやっていくことべきことがあり、継続して研究していきたい。

<参考・引用文献>

- 1) 岡野進(1989) 最新陸上競技入門シリーズ⑦走り幅跳び・三段跳び. ベースボールマガジン社. p p 41-62
- 2) 岡尾恵一(1996) 陸上競技のルーツを探る. 図書出版文理閣. p p 158-166
- 3) 吉田孝久(2011) 陸上競技入門ブック跳躍. ベースボールマガジン社. p p 86-95
- 4) 加藤康博(2007) 日本一わかりやすい陸上の教科書. 成美堂出版. p p 105-107
- 5) 文部科学省(2009) 高等学校指導要領解説保健体育編・体育編
- 6) 宮本孝(1978) 記録の変遷から見た三段跳び. 滋賀大学彦根論叢189. p p 47-59

- 7) 大林一朗他(1997) 「将来にわたって生きて働く力」を身につける体育教育をめざして—自ら学ぶ意欲をはぐくむ陸上競技(三段跳び)の授業. 広島大学附属福山中高等学校研究紀要第37巻
- 8) 房前浩二他(2000) 新学習指導要領への体育からの発信—生きる力の育成を目指した陸上競技(走り幅跳び)の授業—. 広島大学附属福山中高等学校研究紀要第40巻
- 9) 岡本昌規他(2006) 課題を検証しながら「わかる」ことを深める走り幅跳びの授業研究. 広島大学附属福山中高等学校研究紀要第46巻