

# 自己を客観的に見つめる力を育む体育科の授業研究

## —第2学年男子における短距離走の授業実践—

小田 啓史 島本 靖 松田 泰定 東川 安雄

### 1. はじめに

「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会」は、体育の目的と具体的な内容について、「運動やスポーツの様々な場面で、自分や他人あるいは物体の動きを見て、分析的に考え、判断することができること」と述べ、初等中等教育修了の段階で、子どもたちに運動やスポーツに関する思考・判断を身につけさせておく必要があると指摘している。

体育授業は、知識・技能を習得する過程において、「何のために」「何を」「どのように」「どうしたら」といった思考・判断の学習活動が展開されなければならない。そのためには、何が課題なのかを明確にし、自分の現状を分析する力が必要である。また、課題を自分のものにするには、自分を客観的に見つめる力も不可欠ではないかと考える。「自分を客観的に見つめ、現状を分析する力」（思考・判断）と「わかる・できる」（知識・技能）は相互に関連があり、「自分を客観的にみる力」を高めていくことを通して、「わかる・できる」も高まり、そのことが、生徒に自信をもたせ、学ぶ意義を自覚させ学習への意欲を高めることに発展できるのではないかと考える。さらに、運動・スポーツへの志向性や課題解決への意欲を高めることにもつながるのではないかと考え、本主題を設定した。

### 2. 研究の目的・方法

#### (1) 研究目的

自分を客観的に見つめる力を育む手だてを構想し、「『わかる・できる』という自分の高まりを実感すること」と「課題を把握したり、分析したりする力を高めること」に視点をおいた授業実践を行い、授業のあり方とその効果について考察する。

#### (2) 研究対象及び期間

実践は、2007年11月から10時間かけて、本校第2学

年男子37名を対象に、「陸上競技（短距離走）」の授業を行い、データを収集した。また、単元の前後で短距離走におけるアンケートを実施した。さらに、学習カードを用いて授業をふり返らせた。

#### (3) 研究仮説

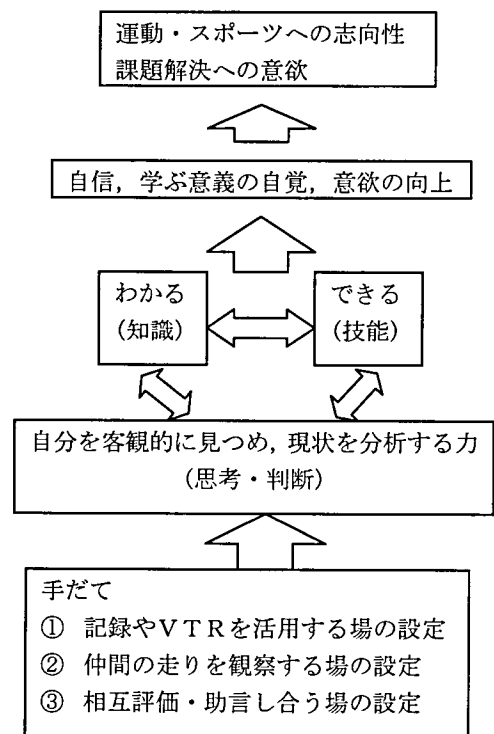


図1 研究仮説

#### (4) 教材について

本単元である短距離走は、ある一定の距離をできるだけ速く走る運動である。他のスポーツ種目の走りとは異なり、動きの方向は直線的に前に限定され、単に走ることだけにエネルギーを費やされる。したがって、短距離走における走りは、ピッチの速い足の動き、リズムカルな腕振り、前に引き上げられた膝、足先で力

強いキックが重要である。この単元で教え・学ぶ内容は、リズムカルに腕を前後に振ることで、前に引き上げた膝をスムーズに素早く下ろすピッチの速い足の動きと、腰の位置を高く保ちストライドの大きい走法を習熟することにあると考える。また、短距離走は、心地よい疾走感を味わいながら走ることも重要な要素である。しかし、生徒は、より速く走るために一生懸命走ることに意識が向いており、特に、走ることを苦手とする生徒は、疾走感や爽快感を味わうことができていないのではないかとと思われる。また、フォームに限って言えば、6～7歳ではほぼ成人のパターンに達するといわれ、いわば自然に獲得される運動であるため、生徒はどのように走るとよいかについて、あまり意識していないことが多いと思われる。したがって、前述した学習内容を理解し、動きのかたちや力を入れるタイミングをうまくできるように修正していき、リラックスした走法を習熟することも大切な学習であると考えられる。これらの技能を習熟することを通して、記録が伸びる喜びやリズムよく疾走する心地よさを味わうことで、走運動の魅力を感じ、短距離走を好きになることが期待できると考える。また、走運動の技能を習熟する過程で、技術ポイントを意識して運動すること、運動することを通して感じた感覚をフィードバックすることは、生徒に自分を客観的にみる目や、分析する力を高めるのに役立つ意味のある学習であると考えられる。

#### (5) 生徒の実態

第2学年の男子生徒(37名)に意識調査を行ったところ、28名の生徒はおおむね体育という教科が好きであり、31名の生徒は体育の授業は楽しいと感じている。しかし、体育という教科はあまり得意でないと感じている生徒は9名いる。学習活動に積極的に取り組んでいるものの、巧みに身体を動かすことが苦手な生徒が多いと感じている。50mの走能力においては、第2学年男子の平均は8.2秒(9月の測定結果より)であり、全国の平均より0.3秒遅い。単元についての好感度を事前調査したところ、「大変好き」「まあまあ好き」と答えた生徒は12人で、「あまり好きではない」「全く好きではない」と答えた生徒の方が多く14人であった。好感度が低い生徒の理由としては、「走るだけで楽しくないから」「記録が伸びないから」「走るのが遅いから」であった。他と比較した記録や順位が好感度の判断基準になっている生徒が多く、学習する過程で個々の進歩に価値を見いだすことができていないことが課題である。また、これまでの体育授業から感じる生徒同士の学び合いについては、互いを観察して気づいた

点について、助言したり、教え合ったりすることは大切だという認識はあるものの、課題に対して相互にかかわり合いながら解決していこうとする力はまだまだ弱いように思われる。

#### (6) 指導にあたって

腕を前後に大きく振ること、腰の位置を高く保ち、股の引き上げ動作をスムーズに素早く行うことができるフォームを習熟させるとともに、単元前後での記録の向上を図りたい。そのために、8割走(あてっこペース走)という手法を使って、動きを意識して練習させるようにする。そして、単元前後の50m走の記録と撮影した走フォームの変化から技能が向上したかを検証したい。また、評価基準を生徒と教師が共有することによって、指導と評価の統合・一体化を図る。そのために、短距離走の技能に関する評価基準に基づいて相互に評価し合う単元構成にする。評価基準については、技術ポイントを目標に照らし合わせて具体的な視点から吟味検討し、どの程度到達しているかを数段階に分けて示すようにする。技術ポイントを理解し全員で基準を確認する過程を通して、生徒が何をどのようにするとよいかという課題を明確につかむことができるようにしたい。そして、評価基準をもとにした生徒相互の具体的な教え合いや教師の指導的評価を媒介としながら、技能の向上や思考力の形成を目指した目的で探求的な学習活動を引き出したい。

#### (7) 単元の目標

- グループで役割を分担したり、教え合い・励まし合ったりして、協力的に学習をすすめていくようにする
- 自分や仲間のフォームに対して評価できるようにするとともに、動きの感覚と仲間の助言や評価を参考にしながら、工夫して自分の走りをつくりあげていくようにする
- 姿勢や腕振りなどより速く走るための技術について理解させ、その技能を習熟することができるようにする

#### (8) 指導計画(全10時間)

- |     |                                 |     |
|-----|---------------------------------|-----|
| 第1次 | オリエンテーション(50m走の測定と課題把握) .....   | 2時間 |
| 第2次 | 走の基本練習(腕振り、走姿勢、足の運び、視線など) ..... | 2時間 |
| 第3次 | 8割走の実施(あてっこペース走) .....          | 4時間 |
| 第4次 | 単元における学習のまとめ(50m走の測定と評価) .....  | 2時間 |

### 3. 短距離走の授業実践

#### 〈第1次〉オリエンテーション

全力走で50m走の記録測定を行った。その際、10m毎のラップタイムの測定、走フォームのビデオ撮影、30m地点の4歩のストライドの長さ、50m走に要した歩数の測定も行った。また、短学活の時間に短距離走に関する事前アンケートを実施するとともに、本時の50m走について、速く走るためにどんなことを意識して走ったかについて振り返らせた。

次時は、教室において、単元のねらいや学習の進め方を理解させるとともに、場の設定、グルーピング、協同で学習するための役割分担をさせた。また、10m毎のラップタイムをグラフ化し、スピード曲線を作成させた。さらに、陸上選手の短距離走の走りや前時の自分の走りのVTRを視聴し、よりよい走りに近づくために改善すべきポイントを話し合った。その結果、次のような改善点が出された。

- ・背筋をびんと伸ばした姿勢で走る（体が前後左右にぶれない）
- ・腰の位置を高くし、ストライドを広くする
- ・目線をまっすぐし、頭、顔がぶれないようにする
- ・腕を前後に振る
- ・力を入れすぎず、リラックスして走る

また、タイムとストライドの関係から、タイムが速い人はストライドが大きいということや、逆にストライドが広すぎる場合は、テンポ（回転）が遅くなってタイムが遅くなっているのではないかという意見も出された。自分の走りの特徴をつかむとともに、よりよく走るために自分の課題を考えさせる時間となった。

#### 〈第2次〉走の基本練習

肩の力を抜き、手首に意識をおいて腕を振り下ろし、腰骨に手首があたるように腕を振る練習をさせた。また、腰の位置を高く保つことと、腕を前後に大きく振ることを意識させ、ゆっくりペースで走る練習をさせた。練習の方法は次の通りである。

##### (1) 腰の位置を高く保持した姿勢をつくる練習

つま先をできるだけ180°近くに開き、ひざを曲げて重心を下げ、次にひざを伸ばしたときの腰の高さを意識させる。そして、その姿勢を維持して、歩いたり、ゆっくりペースや快調ペースで走ったりして、腰の位置を高く保持した姿勢で走るスキルを習熟させる。

##### (2) 肩や腕に力を入れず、リラックスして腕を前後に大きく振る腕振りの練習

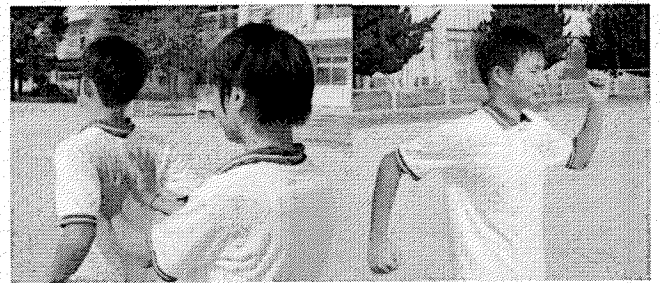
腕振り練習①のように、顔の前から手首が重力に引っ張られてストンと落ちる感じで前後に腕をふる。ま



腰の位置を高くする練習



腕振りの練習①



腕振りの練習②

た、腕振り練習②のように、腕振りのときにペアの人が肩胛骨に両手を当てて、よく動いているかを確認する。肩に力が入っていれば、肩胛骨の周りがよく動くように両手を動かしてリラックスさせる。さらに、卵を握る感じで、手首が腰骨にあたるように意識して前後に大きく腕振りをさせる。

##### (3) 視線を安定させ、顔がぶれずに走る練習

ゴールの先にカラーコーンをおいて、目標物から目を離さずに走ることを意識させる。

生徒は、いつもと違う動きにぎこちなさを感じているようであった。そこで、毎時間ウォームアップ後に繰り返し練習させることとした。

次時は、生徒全員に8秒間走を実施し、自分が8秒で何m走ることができるかを計測した。

#### 〈第3次〉8割走の実施（あてっこペース走）

動きを意識したり、改善したりするには、全力より

小さい出力で運動することが有効な方法である。したがって、前時に計測した8秒間走の距離を、8.5秒でゴールするようにさせた(8割走)。走るスピードをコントロールできるようにさせながら、リラックスして前後に大きく腕を振ること、走るときに腰の位置が高い姿勢、前を見据え目線を一定にすることを意識しながら毎時間3回走らせた。互いの走りをグループ内で観察させ、腕振り、視線、姿勢、スピードコントロールに関して、基準に基づいて相互評価させた。また、よい点や課題、評価した根拠を指摘させるようにした。第3次に使用した学習ノートは、資料1である。

〈第4次〉単元における学習のまとめ

オリエンテーションのときと同様に、全力走で50m走の記録測定を行った。その際、10m毎のラップタイムの測定、走フォームのビデオ撮影、30m地点の4歩のストライドの長さ、50m走に要した歩数の測定も行った。また、教室で短距離走に関する事後アンケート実施するとともに、単元前後の自分の走りのVTRを視聴させ、よりよい走りに近づくことができたかについてふり返らせた。さらに、速く走るために大切なことは何かについてまとめさせた。

(単元の最初と最後の50mの記録は教師が計測した)

4. 結果と考察

(1) 「課題を把握したり、分析したりする力を高めること」について

「自分を客観的に見る力」を高めるために、授業の中で、①記録やVTRを活用する、②仲間の走りを観察する、③相互評価・助言し合う、といった場を設定し、自分の走り方を見つめさせ、課題を明確にもたせるよう工夫した。表1は、事前事後のアンケートで、「データ」「VTRの視聴」「仲間の観察」「仲間からの評価・助言」が自分の走り方を見つめるのに役立つかについて、5段階で自己評価させた人数を示したものである。

すべての項目で、36人中30人前後の生徒が「5：大変役立つ」「4：まあまあ役立つ」と答えていた。生徒は単元実施の前から、自分を客観的に見つめる手段として、①から③の手だてが有効な方法ではないかと考えていることがわかった。また、生徒は自分の向上のために、VTRや客観的なデータを活用し、自己評価や相互評価を利用して自分をふり返ろうと試みていたと思われる。

事前事後で「役立つ」と答えた理由を比較してみると、事後のほうがより具体的な記述内容であった。このことから、自分を客観的に見る力が質的に向上したのではないかと考える。授業で行った手だてをより有

表1 アンケート結果

1. 50m走のタイム、歩数、歩幅のデータを検討することは、自分の走り方を見つめ、課題をはっきりさせるのに役立ちますか。		
	事前	事後
5…大変役立つ	10人	11人
4…まあまあ役立つ	20人	19人
3…どちらでもない	5人	2人
2…あまり役立たない	1人	2人
1…全く役立たない	0人	2人
2. 自分の走り方をVTRで見ることは、自分の走り方を見つめ、課題をはっきりさせるのに役立ちますか。		
	事前	事後
5…大変役立つ	11人	14人
4…まあまあ役立つ	17人	16人
3…どちらでもない	6人	3人
2…あまり役立たない	2人	3人
1…全く役立たない	0人	0人
3. 仲間の走りを観察することは、自分の走り方を見つめ、課題をはっきりさせるのに役立ちますか。		
	事前	事後
5…大変役立つ	13人	11人
4…まあまあ役立つ	14人	18人
3…どちらでもない	6人	4人
2…あまり役立たない	2人	2人
1…全く役立たない	1人	1人
4. 仲間から走り方について助言してもらうことや、評価してもらうことは、自分の走り方を見つめ、課題をはっきりさせるのに役立ちますか。		
	事前	事後
5…大変役立つ	15人	14人
4…まあまあ役立つ	15人	15人
3…どちらでもない	4人	3人
2…あまり役立たない	0人	3人
1…全く役立たない	2人	1人

効にはたらかせるために、「何を」見るのか、「どこ」意識するのかといった視点をはっきりさせることが大切ではないかと考える。そのためには、その種目に対

してのある一定の知識・理解が必要である。知識・理解が不十分のまま①から③の場を設定しても、生徒は「何がよい」「どこが悪い」といったことを客観的に見て分析し、課題を明確にすることはできないであろう。したがって、単元の前半で、知識を習得させ、技術ポイントや意識する視点を理解させ、共有することが大切であると考え。このような積み重ねをすることが、自分を客観的に見つめ、現状を分析する力や自分の課題を明確に把握する力、「何のために」「何を」「どのように」「どうしたら」といった思考力の育成につながるのではないかと考える。

## (2) 「『わかる・できる』という自分の高まりを実感すること」について

図2は、事前事後の50m走の平均タイムを比較したものである。図2が示すとおり、平均で0.4秒のタイムの向上がみられた。また、表1は、事前事後で各々のタイムがどれくらい変化したかを人数であらわしたものである。23人の生徒がタイムを短縮し、変化がなかったのは6人、タイムが遅くなった生徒は3人であった（5名は単元前の測定時に、欠席や見学のためデータに含まれていない）。

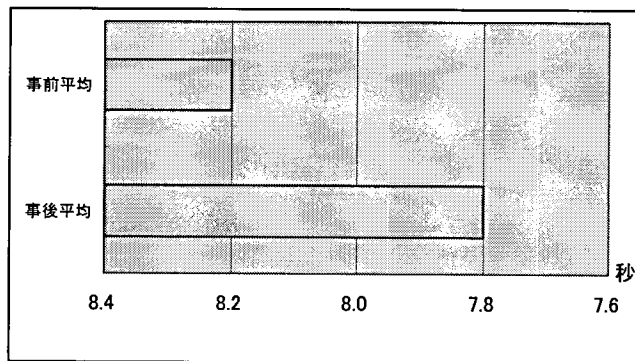


図2 50m走の平均タイム比較

表2 事前事後でのタイムの変化

0.5秒以上速くなった	5人
0.4秒速くなった	3人
0.3秒速くなった	7人
0.2秒速くなった	5人
0.1秒速くなった	3人
変化なし	6人
0.1秒遅くなった	1人
0.2秒遅くなった	0人
0.3秒遅くなった	2人

図3は、事前事後の30m付近の平均ストライドを比較したものである。平均タイムが速くなったが、スト

ライドは狭くなっていた。

図4は、事前事後のスピード曲線を比較したものである。事前は40mから50mにかけてスピードが低下しているが、事後のスピード曲線ではスピードの低下が押さえられている。また、事前のグラフを見ると、でこぼこが見られるが、事後のグラフはトップスピードがスムーズに維持されている。

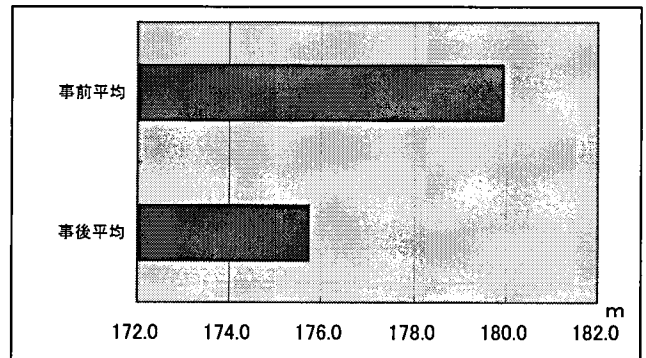


図3 50m走の平均ストライドの比較

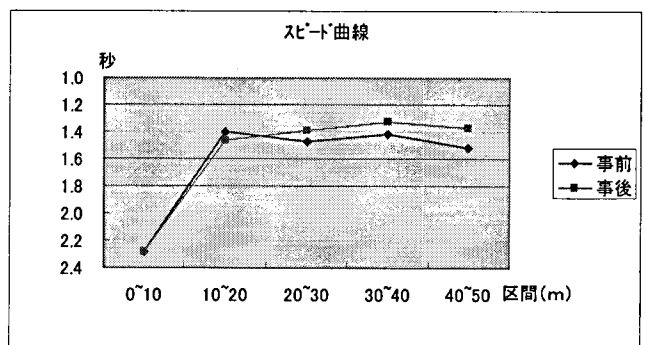


図4 10m毎のラップタイムの変化

このことから、8割走を導入し、腕振りや腰の高い姿勢、目線を意識させた練習をすることで、ムリのない安定したフォームを習熟し、スピードの維持に効果があったため、タイムが向上したと思われる。

タイムが速くなることに関連すると思われる要因は、ピッチとストライドである。本授業では、腰の位置を高くする姿勢を習得することで、ストライドが広くなり、タイムが向上するような結果は得られなかった。中学生は、体幹をささえる腹筋や背筋、並びに脚力が十分そなわっていないため、タイムが向上することにつながる広いストライドを身につけることが難しかったのではないかと推察する。図2と図3からわかるように、全体的にタイムは速くなっているものの、ストライドは短くなっている。この結果から、タイムが速くなったのは、ピッチが速くなったためだと考えることができるであろう。中学生の短距離走の学習は、スピードをコントロールし、腕振りを意識した練習が効果的で、スムーズで安定した動きの習得とピッチの

向上が、走技能の習熟やタイムの向上に有効に働くのではないと思われる。

### (3) 短距離走に対する自信・好感度について

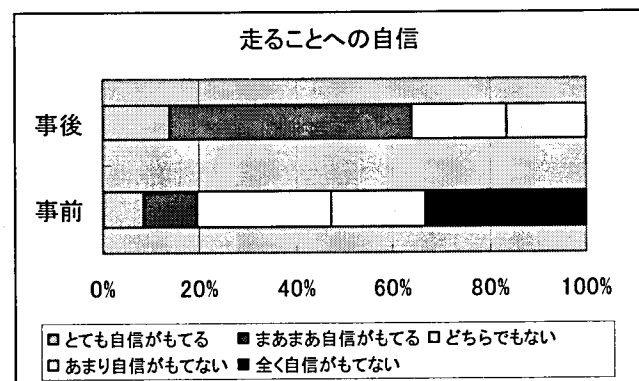


図5 走ることへの自信

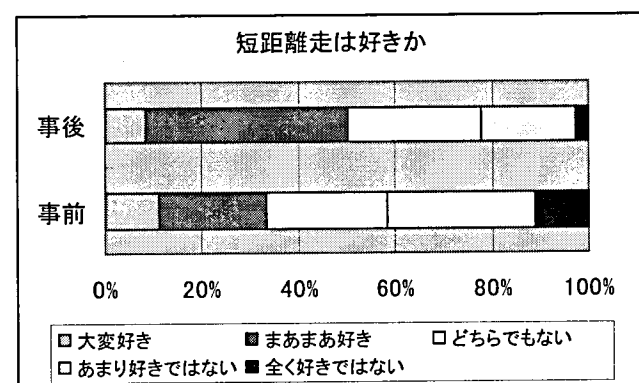


図6 短距離走は好きか

図5は、事前事後のアンケートで、「走ることに自信がもてるか」について、5段階で自己評価させ、それぞれの項目の割合を示したものである。

図5のように「とても自信がもてる」「まあまあ自信がもてる」と自己評価した人数が7人から23人に増えた。また、事前のアンケートで「全く自信がもてない」と答えた12人が、事後では0人になっていた。生徒は、授業を通して走ることに自信を深めたことが伺える。主な理由としては、「タイム向上した」「やればできるということがわかった」「走フォームが前よりよくなった」であった。あらためて、自分が伸びたことを実感すること、達成感を味わうこと、自己肯定感を高めることが大切であると感じる。

運動・スポーツへの自信を高めていくことは、運動・スポーツへの志向性の向上にも結びついていくのではないだろうか。図6は、事前事後のアンケートで、「短距離走は好きか」について、5段階で自己評価させ、それぞれの項目の割合を示したものである。「短距離走はまあまあ好き」と答えた生徒が増え、「全く好きではない」と答えた生徒が減っていた。単元後に

大きく短距離走が好きになったり、学んだことを次につなげたり、授業が終わっても、自分で走りを目指したりという姿は見られない。しかし、授業を通して、「こんな学習の仕方があるのか」「全力で走ることだけ意識していたが、テンポや腕振り、ペースを考えないといけない」「楽に気持ちよく走れるようになった」など、短距離走への見方、考え方は変わりつつあるのではないかと考える。授業で多くの生徒に「わかる・できる」という自分の高まりを実感させることができるよう授業の工夫・改善をしていくことが、運動・スポーツの志向性の向上につながるのではないかと考える。

### 4. おわりに

本研究では、自分を客観的に見つめる力を育む手だてを構想し、「『わかる・できる』という自分の高まりを実感すること」と「課題を把握したり、分析したりする力を高めること」に視点をおいた授業実践を行い、授業のあり方とその効果を明らかにすることを目的とした。自分を客観的に見つめる力を育む手だては、①記録やVTRを活用する場を設定する、②仲間の走りを観察する場を設定する、③相互評価・助言し合う場を設定する、である。第2学年において、短距離走の授業実践を行い、記録の向上や生徒の意識調査などについて考察した。これらの手だてを行った結果、生徒はVTRや客観的なデータを活用したり、自己評価や相互評価を利用したりして、自分の走りを分析し、「わかる・できる」に活用していることが伺えた。また、単元後のアンケートにおいて、自分の走りを見つめるのに役立ったと答えた理由が、具体的に記述されていたことから、自分を客観的に見る力が質的に向上したのではないかと考える。授業で行った手だてをより有効にはたかせるために、「何を」見るのか、「どこ」意識するのかといった視点をはっきりさせていかなければならない。さらに実践研究を進めながら、体育科における課題を把握したり、分析したりする力や思考力の育成にむけた授業のあり方を探求していきたい。

### 引用(参考)文献

- 1) 中央審議会。「健やかな体を育む教育の在り方に関する専門部会これまでの審議の状況—すべての子どもたちが身につけているべきミニマムとは?—」。2005。
- 2) 小林一久。『体育の授業づくり論』。明治図書出版。1985。pp.9-15。
- 3) 文部省。『中学校学習指導要領』。1999。
- 4) 小田啓史他。『生きてはたらく学力を育成する体

- 育科授業の創造Ⅱ』広島大学附属東雲中学校研究紀要『中学教育』. 第39集. 2007. pp.73-81.
- 5) 佐藤政臣・山本貞美. 「短距離走における疾走動作改善過程に関する実践的研究」. 第24回日本スポーツ教育学会資料.
- 6) 山本貞美. 「小学校における陸上運動の指導法」. 学校教育研究会. 1977. pp.41-58.