

# 生きる力の育成をめざした体育授業

## —自己の課題に挑戦する走り幅跳び—

岡本 昌規 岩田昌太郎 東川 安雄 房前 浩二 藤本 隆弘  
高田 光代 藤原 宏美 合田 大輔 松岡 重信

### 1. はじめに

学習指導要領では、現在の教育における様々な課題の解決をめざし、そして、子どもたちがこれからの社会の変化に対応して、たくましく生きていくために、「生きる力」を育てることが大きな柱となっている。保健体育では、その「生きる力」を根底において、「生涯にわたって豊かなスポーツライフの基礎を培う」ことを目標に、これまでの「技能の内容」「態度の内容」に、運動の「学び方の内容」が新たに付け加えられた。この「学び方の内容」は、「これまでの知識を一方的に教え込むことになりがちであった教育から、自ら学び自ら考える教育へと、その基調の転換を図る」(教育課程審議会答申)とあるように、「生きる力」の育成にかかわって、「自ら学び自ら考える力の育成」のため、現在の学習指導要領では、重要視されている。本校では、これまで「生涯スポーツ」を根底において、「自らの力で、社会の変化に適応しながら、自己変革(発達)をとげていく力を獲得し、自己形成をしていく力」を育成することをめざして、保健体育の授業実践に取り組んできた。いわば、学習指導要領でいう「生きる力」である。そして、そうした力を育てていくためには、生徒自らが、学習目標や学習課題を設定し、実践、反省を繰り返すなかで、他者との関わり合いを持ちながら、自己をみつめ、納得のいくまで思考し、自己評価をおこなうといった、生徒の内面的な働きを大切にするとともに、そうした生徒の営みが活性化していけるような教師の働きかけが大切だと考える。

### 2. 研究のねらい

走り幅跳びは、助走のスピードを最大限に生かして、踏切によって斜め上方に体を投げ出して、その跳躍距離を競うものである。しかし、誰もが意欲的に取り組

めるものにするには、結果としてどれだけ遠くに跳べたかだけを競う(他との競争)のではなく、自己の持っている力を最大限に発揮して、自己の記録を伸ばすことを課題とすることが大切である。そこで、今回は古川の実践<sup>1)</sup>を参考に、過去3年間の本校中学2年生の走り幅跳びと50m走の記録から回帰式を算出し、生徒の50m走の記録にあてはめ、個々の目標記録を設定した。そして、「走り幅跳びの記録は踏み切った瞬間にそのほとんどが決定される。」(陸上競技指導教本)<sup>2)</sup>といわれるように、助走と踏切が走り幅跳びの技術の中核であると考えた。また、その助走技術の一つである、踏切線に足をあわせることは、授業においては難しい技術であるが、走り幅跳びの歴史的発展をふまえると、踏切につながる大切な技術であると考えた。そこで、本研究では助走から踏切を学習の中心課題とした。そして、助走(助走距離、走り方、スピード、踏切線に足をあわせること)、踏切準備(ストライドのコントロール、リズム、上体のおこし)、踏切(跳びだしの角度、目線、腕や脚の使い方)を課題として提示し、生徒一人ひとりが、毎時間、課題設定→実践→自己評価を繰り返しながら、他者との関わり合いの中で、考え、工夫し、自己を高めていくことができるよう授業を計画実施した。その授業により、生徒が技術や意識の面でどのような変容をしたのかを明らかにして、「生きる力」の育成をするために、生徒が自ら考え自ら学ぶことのできる授業のありかたを検討したい。

### 3. 研究の手続き

- 1) 研究対象 広島大学附属福山中学校  
2年生男子 57名
- 2) 期 間 2003年9月～10月

Masaki Okamoto, Shotaro Iwatta, Yasuo Higashikawa, Kohji Fusamae, Takahiro Fujimoto, Mitsuyo Takata, Hiromi Fujihara, Daisuke Gouda and Shigenobu Matsuoka : Physical Education Lessons to Encourage a Zest for Living  
—Long Jump to Promote Self-Improvement—

### 3) 研究方法

表1に示すような学習計画で授業実践を行い、授業前後における走り幅跳びの技術認識に関する調査・授業後のアンケート調査・授業前後の記録から、走り幅跳びにおける記録の変化・助走から踏切の技能の変化・技術に対する認識の変化・授業における他者との関わり合い方・そしてそこでどのような工夫が行われたのかを明らかにして、自ら学び自ら考える授業のあり方を検討する。

#### ○各時間の授業内容について

##### 第1限 オリエンテーション

- ①アンケートの実施
- ②走り幅跳びの歴史についての学習 (図2-1)
- ③グループ分けと役割分担

##### 第2限 (雨天)

- ①準備の役割分担と試しの記録会の確認
- ②W-upの練習

ラダーとミニハードルによるトレーニング

##### 第3限 試しの記録会①

- ①助走距離と記録の関係  
5m～40mまで5mおきに助走距離を伸ばしながら跳躍距離(実測)を測定する。

##### 第4限 試しの記録会②

- ①踏切前の3歩のストライドの長ささと跳躍距離(実測)を測定する。

##### 第5限 記録の整理と授業の見直し

- ①跳躍距離と記録との関係を図に記入する。(図2-4)
- ②50m走の記録から自己の目標記録を算出する。(図2-2.4)
- ③踏切前3歩のストライドの確認(図2-3.4)
- ④陸上競技選手の走り幅跳びのビデオを見る。
- ⑤これらのデータと資料をもとに自分の助走距離、踏切技術について考える。(図2-2.3.4)

##### 第6限 助走と踏切の練習

- ①3・5歩助走からの踏切準備と踏切練習  
ストライドのコントロール  
踏切角度、目線
- ②全助走からの踏切準備と踏切練習  
助走の走り方  
助走距離(歩数)の決定

##### 第7限 助走と踏切の練習

- ①3・5歩助走からの踏切準備と踏切練習  
振り上げ足の使い方  
腕(肩)による引き上げ
- ②全助走からの踏切準備と踏切練習  
中間マークの設定

##### 第8限 助走と踏切の練習

- ①3・5歩助走からの踏切準備と踏切練習  
ストライドのコントロールと踏切角度、目線  
振り上げ足と腕(肩)による引き上げ
- ②全助走からの踏切準備と踏切練習  
助走の走り方と中間マークの調整

##### 第9～12限 各自の課題練習

- ①助走、踏切準備、踏切を中心に各自課題を設定して取り組む。
- ②全助走からの記録

##### 第13限 記録会① 正測と実測

##### 第14限 記録会②

- ①踏切前の3歩のストライドの長ささと跳躍距離(実測)を測定する。

##### 第15限 学習のまとめ

- ①授業の取り組みの反省

表1 学習計画

時限	学習内容
1.2	オリエンテーション
3	試しの記録会① 「助走距離と記録」
4	試しの記録会② 「踏切前3歩のストライド」
5	記録の整理と授業の見直し
6～8	助走と踏み切りの練習
9～12	課題練習
13	記録会①「正測と実測」
14	記録会② 「踏切前3歩のストライド」
15	学習のまとめ

- ◎走り幅跳びの歴史や技術の内容に関心を持ち、積極的に学習しよう。
- ◎各自の目標記録突破に向けて、助走、踏切の技術を中心に、どうすれば自分の力を最大限に発揮して跳ぶことができるかを考え、工夫しながら練習しよう。
- ◎常に課題を持って学習し、班のメンバーの跳躍に助言ができるようになろう。
- ◎準備、片づけや記録測定など、自己の役割を自覚し、その責任を果たすとともに、協力しながら活動できるようになろう。
- ◎スコップなどの用具の置き場所や、砂場の整地など、安全に配慮した学習が出来るようになろう。

図1 生徒に提示した「走り幅跳びの学習のねらい」

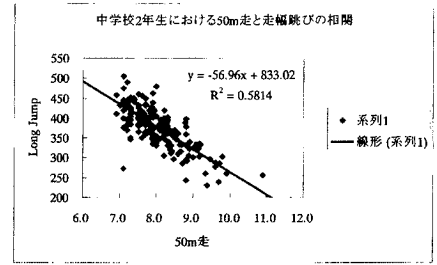
走り幅跳びについて知ろう

1. 走り幅跳びの競技のルーツは何だろう？
  2. 古代ギリシアのオリンピアの祭典では、走り幅跳びはどのように行われていたのだろうか？
  3. 走り幅跳びはギリシア時代以降はどのように行われてきたのだろうか？
  4. 走り幅跳びに踏切線があるのはなぜだろうか？
  5. 走り幅跳びが今の形になったのはいつ頃だろうか？
  6. 走り幅跳びの世界記録は、どれくらいだろうか？いつつくられたのだろうか？
- |    |   |     |   |
|----|---|-----|---|
| 男子 | m | c m | 年 |
| 女子 | m | c m | 年 |



図 2-1 学習ノート 1

次の図は過去 3 年間の 2 年生の男子の授業の走り幅跳びの記録と 50 m 走の記録の関係を図にしたものです。グラフの式は  $y = -56.96x + 833.02$  です。これを元に目標記録を計算しなさい。



走り幅跳び選手の跳躍記録と 100m 走との関係 「陸上競技指導教本」

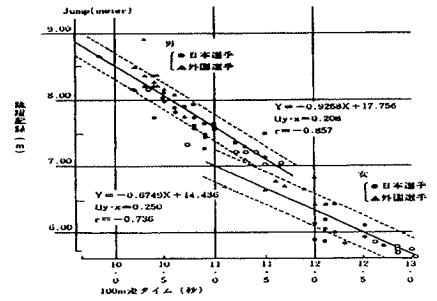


図 2-2 学習ノート 2

走り幅跳び選手の助走における最終 4 歩のストライドの長さ 「実教院」雑誌

選手名 (記録)	ストライドの長さ			
	4 L	3 L	2 L	1 L
ルイス (8.79)	2.29	2.59	2.44	1.97
グリムス (8.39)	2.40	2.43	2.72	2.06
マイリップス (8.35)	2.17	2.26	2.45	2.06
コンリー (8.09)	2.33	2.48	2.30	2.45
アッドリー (8.06)	2.27	2.37	2.74	2.24
ウィリアムス (8.06)	2.34	2.55	2.49	2.22
スプリー (8.03)	2.23	2.21	2.43	1.94
スウィザー (7.96)	2.30	2.51	2.40	2.34
クリーゲン (7.91)	2.28	2.35	2.31	1.99
ジェクソン (7.69)	2.33	2.31	2.63	2.22
ジョンソン (7.53)	2.26	2.19	2.52	2.33
ホルムス (7.39)	2.44	2.38	2.38	2.16
平均値	2.30	2.39	2.48	2.17
標準偏差	0.07	0.13	0.15	0.16

※ 4 L, 3 L, 2 L, 1 L はそれぞれ踏切前 4 歩、3 歩、2 歩、最終歩 (1 歩) を示す。

走り幅跳びの助走の行い方 「陸上競技指導教本」

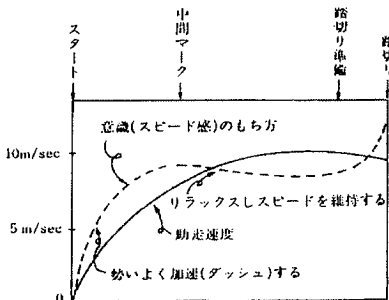
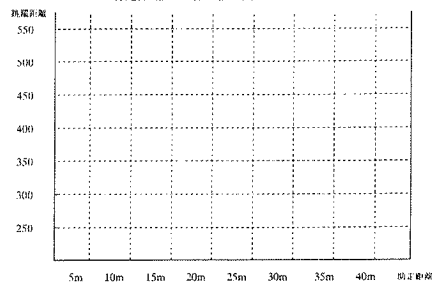


図 2-3 学習ノート 3

50m 走の記録と走り幅跳びの目標記録

評価	50m 走の記録		目標記録	
	1	2	3	4
基準	~ 27	26 ~ 0	1 ~ 24	25 ~

助走距離と跳躍距離の関係



踏切前の 3 歩のストライドの長さ記録

3 歩	2 歩	1 歩	記録	目標記録

走り幅跳びの選手と自分の記録を比較して、踏切前の走り方 (踏切準備) はどう走るのが良いと思いますか。

.....

.....

.....

.....

図 2-4 学習ノート 4

#### 4. 結果と考察

##### 1) 授業後のアンケートから

「(跳躍)記録についての反省」(表2)で最も多かったのが、「記録が出なかった」14人、逆に「記録が伸びた」12人と記録に関わった反省が最も多かった。その中で、「記録が出ない」といった記述もみられたが、「目標記録が達成できた」「目標記録に後少し」といった今回各自で設定した目標記録との関係で記述したものがかなりみられた。50m走の記録から個々の目標記録を設定したことは、生徒の学習の目標につながっていたからであろう。次に多かったのが「足があわない」13人で、今回は、踏切線にあわせることが課題の1つであったが、苦勞したようである。また、「考えたことがうまくできなかった」という反省を9人があげている。「意識することが多すぎてうまく跳べなかった」「リズム感がつかめず、強く踏み切れなかった」と生徒なりにいろいろ課題を持ってトライしたが、思うようにいかなかったようである。

表2 記録についての反省

項目	人数
記録が出なかった	14
足があわない	13
記録が伸びた	12
考えることがうまくできない	9
上体のおこし	6
スピード	3
高さ	3
けが	3
助走	2
その他	10

表3 上達したこと

項目	人数
足をあわせる	15
上体のおこし	15
助走	11
3歩のリズム	10
その他	9
高く跳ぶ	7
ふみきり	6
足が速くなった	5
記録	5
着地	4
強い踏切	4
手足の振り上げ	2
重心	2
空中姿勢	2

そのほか、「上体のおこし」「スピード」「高さ」なども反省点として上がっている。これらを総合して考えると、「記録についての反省」であるが、単に記録が伸びた、伸びなかったということだけではなく、自己の課題と照らし合わせて考えた記述が多く、生徒たちが課題を持って、考え工夫し授業に取り組んだとあうかがえる。

「走り幅跳びで上達したこと」(表3)については、「足をあわせる」「上体のおこし」がそれぞれ15人で最も多い。続いて、「助走」11人、「3歩のリズム」10人、「高く跳ぶ」7人、「踏切」6人、「強い踏切」4人、「手足の振り上げ」2人、「重心」2人という結果であった。今回の授業の中心の課題であった助走から踏切に関する内容をあわせると57人になり、延べで1人につき1つは上がっており、生徒たちは、授業の課題に取り組み、「上達した」と成果を認めている。

今回の授業のねらいである、「自ら学び、自ら考える」ことがどのように行われたかを確認するために、「助走」「踏切準備」「踏切」「その他」について「難しかったこと」、「工夫したこと」をそれぞれきいた。「難しかったこと」は言い換えれば、「課題にしたこと」でもある。(表4, 5, 6, 7) また「工夫したこと」は、生徒それぞれの発想、工夫の跡がみられ、キーワードごとにまとめるのではなく、アンケートで記述されたことをそのまま、「難しかったこと」の数が多かったキーワードごとにまとめた。(表8)

「助走」について(表4)は33人と半数以上が「スピード」に関することをあげている。これは、「走り幅跳びの記録が良いほど速い助走速度が得られているということです。」(実践陸上競技)というように、スピードは重要な要素であり、今回の目標記録設定にも、50m走と跳躍距離の相関関係を示した図(図2-2)をもちいたり、跳躍記録と100m走との関係を示した(図2-2)ことから、生徒は跳躍距離を伸ばすためには、助走におけるスピードが大切であることを理解し、工夫、努力をしたようである。続いて「中間マーク」、「助走距離」があがっている。

「踏切準備」について(表5)は特に今回の授業の中心の課題であった。踏み切るための技術として、授業の始めから課題とした「最後の1歩」、そして、上方へ跳び出すための技術である「上体を起こす」がそれぞれ11人と一番多かった。続いて「踏切前の3歩のリズム」が10人、「重心を落とす」8人と延べで40人が跳躍のために助走から踏切への転換の技術について、「難しかったこと」としてあげており、課題としていたようである。また、「足をあわせる」を10人があげている。

表4 「助走」で難しかったこと 表5 「踏切準備」で難しかったこと 表6 「踏切」で難しかったこと

項目	人数
スピード	33
中間マーク	9
助走距離	7
踏切線にあわせる	2
その他	4
無回答	6

項目	人数
上体を起こす	11
最後の1歩	11
踏切前3歩のリズム	10
足をあわせる	10
重心を落とす	8
スピードをおとさない	3
その他	3

項目	人数
足をあわせる	14
高く跳ぶ	12
腕や足の振り下げ	12
上体を起こす	11
強い踏切	7
重心を下げる	2
スピードを落とさない	3

表7 「その他」で難しかったこと

項目	人数
着地	16
空中姿勢	5
上に跳ぶ	5
その他	6

表8 授業で工夫したこと

「助走」で工夫したこと	踏切準備で工夫したこと	踏切で工夫したこと	「その他」で工夫したこと
<p>●「スピード」で工夫したこと 足でストップがからないようにした 脚をあげて振りつけてスタートした 一点を見つめて走った 自分の中でリズムを決めてそれにあわせる 集中してから一気に走り出す 助走距離の調節 助走距離を長くする 助走距離を短めにして踏み切りで一番速くした スタート時に姿勢を低くする スタートを思い切り出る 全力で走った 中間マークと助走距離を把握して調節する 中間マークを意識しない 中間マークを使い踏切線を意識しない 中間マークを使う 出来るだけ速くした 途中でばてない 慣れ はじめから速く走った はじめはゆっくり目で最後に速く 走り抜ける気持ちで走った 走る練習 未解決 右足で地面を思い切り切った リズムを教えた</p> <p>●「中間マーク」で工夫したこと 20cmづつずらした 助走距離の調節 助走距離を長くする 中間マークを動かした 走り出しの歩幅を広く 踏切の時スピードが出るようにした 短い助走で練習した リズムを考えて走った</p> <p>●「助走距離」で工夫したこと 20前後の統一 足踏みをするようにしてスタート 最初から速く走る 助走距離の調節 何回か走って調整 短くした</p>	<p>●「最後の1歩」で工夫したこと 中間マークをみじかくした 最後を3歩をだんだん小さくしていく 最後の踏切のリズムを練習した 中間マークを調節した スピードを落とさない 踏切線に合わせてようにして気をつける 短い助走で繰り返し練習した 意識しながら走った 中間マークの位置を考え とにかく意識する</p> <p>●「上体を起こす」で工夫したこと 練習した 全力で走れば自動的に向く 上を見えるようにする 足を曲げた 意識する 顔をあげた あまり意識しない方が記録は良かった 踏切直前で体を起こす 回ごとに足の調子が違い微調整を繰り返した 中間マークを意識する 無</p> <p>●「足をあわせる」で工夫したこと 中間マークに合わせて 走り幅を変えた 中間マークに合わせて 踏切板に合わせて 中間マークの位置をずらした 少し上を向いて走った 中間マークの位置や歩幅 中間マークの使用 中間マークをおいた</p> <p>●「3歩のリズム」で工夫したこと 距離を確かめながらやった おなじペースでいった 中間マークを位置を変える 上の方を見て踏切線意識しない その日によって中間マークを変える 意識する スタート地点に行くまでにリズムを取っておく</p> <p>●「重心を落とす」で工夫したこと 中間マークに右足を合わせる 徐々に小股になるように気をつけた 少ししか重心を落とさない 膝を曲げた 上体を起こす 中間マークを気にせず走った 走るときに意識する 膝を若干あげる</p>	<p>●「足をあわせる」で工夫したこと 普通通りに走る 他の人に教えてもらいスタート位置をずらした 中間マークを動かした 足を合わせて角度をつける 中間マークを気にしながら走った 中間マークの位置を正確にする とにかく前を向いて跳ぶ ちょうど良い助走距離を見つける 助走距離の調節 何度もやって体で覚えた マークを使う</p> <p>●「高く跳ぶ」で工夫したこと 空を見る 空を見ながら跳ぶ 膝を勢よく振り上げ高さを稼ぐ 上体を起こした 前を見る 踏切前にリズムを小さくする 前を向いて腕を引き上げ 高く跳ぶようにする 上体を起こすついでに上に向ける</p> <p>●「腕や足の振り上げ」で工夫したこと 目の前にサッカーボールがあると思って跳んだ 重心を上に乗っけていこうと意識した 踏み切るときアッパーをした 上体を起こすとどが 足にしっかりと体重を乗せて、力をしっかりと移動させる 腕を大きく振る 助走距離を調節した 上に跳ぶ 上を見る 意識して振り上げようとした</p> <p>●「上体を起こす」で工夫したこと 空を向いて跳ぶ はじめは思い切り上を向くようにした 空を見る 意識する 踏み切るときに手を思い切り振り上げた 空を見る。アッパー 他の人に助言をしてもらう 上に跳ぶイメージを持つ 意識しても出来なかった はみ出してもいいと思って出来るだけ上を向く 中間マークからは下を見ない、腕の力を使う</p> <p>●「強い踏切」で工夫したこと フールルになってもらって跳ぶ 短助走で感覚をつかむ ももを大きく振り上げる 最後の1歩を短くする</p>	<p>●「着地」で工夫したこと 足がついた所へ腰が滑りこむようにした 足を伸ばした 足を前に出した 後に倒れないようにする 腰がつくくらいの感じで着地する 腰を滑らせるようにした 少し前のめりになる 体重を思いっきり前にかけた 出来るだけ前に倒れるようにした なるべく前に手を出した 前に重心を少し傾けた</p> <p>●「空中動作」で工夫したこと 出来なかった 意識する 上体を起こす 遠くに跳ぼうとする</p> <p>●「上に跳ぶ」ことで工夫したこと 踏切線を強く踏みつける 頭の中で振り子を浮かべる 最後の3歩でリズムよくいって踏み切った 意識する</p>

表9 助言できたか

評価	項目	人数
5	できた	11
4	少しできた	29
3	どちらとも	10
2	少しできなかった	7
1	できなかった	0

表11 授業の満足度

評価	項目	人数
5	満足	5
4	やや満足	23
3	どちらともいえない	13
2	やや不満足	10
1	不満足	4

表10 助言したこと、されたこと

項目	助言したこと	助言されたこと
踏切位置	44	34
上体のおこし	15	13
スピード	13	7
ストライド	11	6
高さ	10	12
腕・足の使い方	8	10
顔の向き	7	5
助走	7	7
踏切	6	6
着地	5	5
足が逆	4	1
中間マーク	4	3
リズム	3	5
賞賛や励まし	2	7
空中姿勢	1	3
その他	0	3
合計	140	127

「踏切」について(表6)は、今回の授業のテーマである「足をあわせる」が14人と約1/4があげている。「踏切準備」であげた10人もあわせると24人が踏切線に足をあわせることが課題となっていたようである。「高く跳ぶ」12人、「腕や足の振り上げ」12人、「上体を起こす」11人と、今回の課題であった踏切技術についてもいろいろ考えながら学習した様子がうかがえる。

「その他」(表7)では、「着地」16人、「空中姿勢」5人が主にあげられており、今回の中心の課題ではなかったが、着地やそれにつながる空中フォームも意識しはじめている。特に記録を測定するようになってからは、着地した後、後ろに手をついたり、足が後ろに戻ったりして記録が下がったことから、着地技術の必要性にも気づきはじめたようである。

「難しかったこと」に対応する「工夫したこと」(表8)をみると、それぞれに生徒の工夫のあとがうかがえる。生徒たちは本当によく考えて授業に取り組んだと思う。それは、学習ノートに記述された反省や授業中の活動から、工夫のあるものは、できるだけ授業の始めにみんなに紹介したり、生徒同士の助言活動を活性化させたことなどが、こうした生徒の内面的な思考の活性化に結びついて来たように思う。

助言活動について、5段階できいた結果が表9である。5(出来た)、4(少し出来た)と答えたものが40人、3(どちらともいえない)10人、2(少し出来なかった)7人という結果である。この助言活動の活

性化については、走り幅跳びは個人種目であるので、ややもすると1人だけの活動になってしまいやすいことと、何よりも人間関係づくりの苦手な傾向にある生徒たちが人間関係を深めていくためにも、今回の授業の課題でもあった。毎時間、授業のはじめに「みんなで声をかけていこう!」と確認し、授業の終わりには学習ノートに今日の授業で助言したことを書かせながら、仲間と学習していくことの必要性を話してきた。授業のはじめの頃は、お互いの声かけが出来ず、「踏切板から出たか出なかなただけでも言おう!」というところから出発し、しだいに声をかけることができるようになってきた。「助言したこと」「助言されたこと」の内容(表10)をみても、総数が「助言したこと」140件、「助言されたこと」127件とほぼ同じで、1人あたり平均2.5種類の助言をしていることになる。助言の内容とその数もほぼ同じ傾向にあるので、こうした内容の助言活動が行われたと考えてよいであろう。助言の内容をみると、一番多いのが「踏切位置」に関することで、これは、先にも述べたが、踏切位置を助言活動の出発としたことや、実際に踏切線に足をあわせることは生徒たちの大きな課題であったことによると考えられる。続いて、多くあがっているものは「上体のおこし」「スピード」「ストライド」「高さ」「腕や足の使い方」などである。そうした技術的な助言をするためには、生徒が走り幅跳びの知識と課題意識を持っており、それをもとに友人の跳躍に対して評価ができることが必要である。オリエンテーションからの走

表12 満足度3.2.1の理由

項目	人数
記録が伸びない	15
残った課題	10
その他	6
けがや体調不良	5

表13 満足度5.4の理由

項目	人数
記録が伸びた	23
残された課題	7
技術をしっかり学べた	4
グループでの協力	2
その他	3

表14 記録の伸びと満足度

記録の伸び cm	評価				
	1	2	3	4	5
50~		1	2	2	1
45~49				1	
40~44		1			1
35~39		1		3	
30~34				2	3
25~29				2	
20~24		1		4	
15~19			2	2	
10~14	1	1	2	1	
5~9		1	1	2	
0~4	2	4	4	2	
-5~-1			1	1	
~-6	1		1		

表15 記録と満足度

記録 cm	評価				
	1	2	3	4	5
500~					
475~499					1
450~474		1		3	1
425~449		2	1		2
400~424	1	2	3	8	1
375~399	1	1	5	3	
350~374	1	3	2	5	
325~349	1	1		1	
300~324			1	2	
275~299			1		

り幅跳びの歴史や技術の学習と、それを授業の中で実践し考えまた実践するという繰り返しの中で、生徒一人ひとりに走り幅跳びの技術に対する認識が形成されてきたことで、技術に関する助言活動がしだいに進むようになってきたと考える。

最後に「授業の満足度」について5段階で聞いた。その結果は(表11)、5(満足)5人、4(やや満足)23人、3(どちらとも言えない)14人、2(やや不満足)10人、1(不満足)4人であった。その理由は(表12)評価3.2.1の28人では、最も多いのが「記録が伸びなかった」15人、「課題が残っている」10人、「けがや体調不良」5人「その他」6人であった。なかでも「課題が残っている」10人は「記録会で上体が起きるようになったのに時間がない」「高さが足りなくてももっと伸びそう」「もう少しだめなところをなおしたい」というように、もっと練習したいのだが時間がないといった積極的な意味で、授業に満足できていない。言い換えれば、意欲的であったともいえる。5(満足)、4(やや満足)をあわせた「満足した」生徒の理由(表13)28人中23人が「記録が伸びた」ことを挙げている。一方で、「残った課題」を挙げているものが7人いる。記録は伸びてある満足は得たが、まだ、課題は残っているといたところであろう。満足感をえるには、「記録の伸び」が大きく関わっているようである。そこで、「満足度と記録」、「満足度と記録の伸び」の関係を表にしたものが表14、15である。跳躍距離と満足度の関係はそれほど高くはない。しかし、記録の伸びと満足度の関係はかなりあるようである。今回の授業では、単に遠くに跳ぶだけでなく、50m走のタイムをもとに自分の目標記録を設定して学習をすすめていった。こうした個々の体力に応じた目標設

定をする事は、だれもが自己の記録の伸びを確認でき、生徒の満足度ひいては、学習意欲をたかめるためには効果的であったといえよう。今回は目標記録を中心にして、4段階に区切ったが、10cm刻みで10段階程度に目標記録を設定すると、毎時間自己の記録と対比しながら学習でき、より学習意欲を高めることができたのではないかと考える。

## 2) 走り幅跳びの認識に関する調査から

第1限(授業の前)、第4限(試しの記録会后)、第15限(授業後)に、「走り幅跳びで遠くに跳ぶための大切なポイントは何ですか?」という調査(自由記述)をした。これは、走り幅跳びの授業の前と後で、走り幅跳びの技術が生徒に理解されたかを調査し、授業の成果を確認するものである。生徒が記述したものを、走り幅跳びの技術のキーワードで整理したものが表16である。これをみると、授業前と試しの記録会后は、記述内容にあまり差はないが、授業前と授業後では、記述内容の数が1.7倍に増えている。そして、その内容をみると、授業後に新しく出現した項目が、「上体のおこし」、「3歩のリズム」、大幅に増加した項目が「助走」、「跳びだし方」、大幅に減少した項目は「踏切」である。つまり、授業前には「踏切」としか表現できなかった技術が「上体のおこし」「3歩のリズム」「跳びだし方」というように具体的に記述できるようになったと考えられる。また、助走についても授業の前は「助走をしっかりする」「助走の時勢いをつける」といった記述が多く見られたが授業後は「スタートは思い切りで途中は少しリラックスして走る」「助走は前傾姿勢で走り、踏切前に上体を起こして跳ぶ」というように、記述数の増加だけでなく記述内容が具体的にになったり、踏切と結びつけて記述したりしている。

表16 走り幅跳びの大切なポイント

項目	授業前 (人)	授業中 (人)	授業後 (人)
上体起こし	0	0	27
助走	23	29	41
3歩のリズム	0	2	13
踏切	27	26	8
跳び出し方	10	12	21
空中動作	2	4	8
着地	8	6	4
その他	4	5	5
無回答	1	4	0
合計	75	88	127

表17 跳躍記録の上位群と下位群と走り幅跳びのポイント

項目	上位群 (人)	下位群 (人)
足をあわせる	1	0
上体起こし	4	7
助走	13	8
3歩のリズム	7	6
踏切	6	7
跳び出し方	5	4
着地	2	1
その他	0	3
合計	38	36

表18 記録の伸び率の上位群と下位群と走り幅跳びのポイント

項目	上位群 (人)	下位群 (人)
上体起こし	6	5
助走	10	11
3歩のリズム	7	7
踏切	8	1
跳び出し方	5	7
着地	2	0
その他	2	2
合計	40	33

表19 記録の変化 (cm)

	はじめの記録	記録会	全記録
実測	377.35	374.85	395.58
正測		362.29	388.23

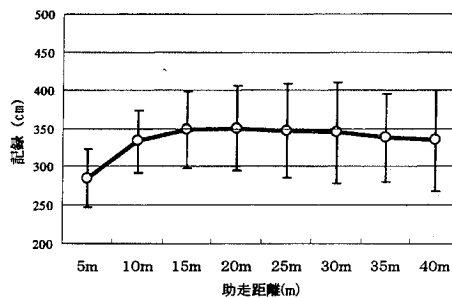


図4 踏助走距離と記録

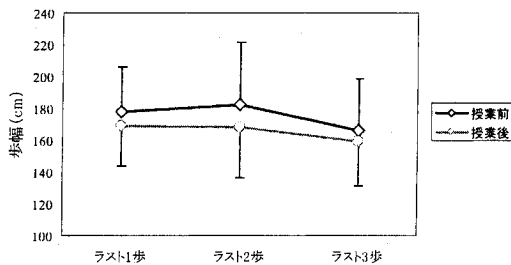


図6 踏切前3歩のストライドの変化

表20 踏切線との誤差

誤差	人数
0~5	18
6~10	12
11~15	8
16~20	6
20~25	5
26~30	3
30~	3

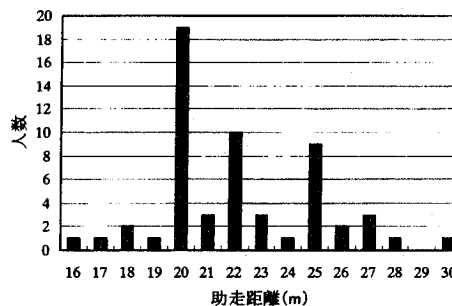


図5 最終の助走距離



今回は、助走から踏切を中心に学習してきたが、その内容は生徒に理解され、成果があったと考えてよいだろう。また、授業後に記述したものを、最高記録の上位群と下位群にわけてみたものが(表17)、記録の伸び率の上位群と下位群に分けたものが(表18)である。記録の伸び率では、「助走」が、最高記録では「踏切」に差がみられるが、記録の伸び率、最高記録の上位下位と記述内容にはほとんど差がない。つまり記録や記録の伸び率に関係なく生徒に走り幅跳びの技術に関する内容の理解は行われたとあってよいであろう。

### 3) 跳躍距離や助走距離などのデータから

跳躍記録について(表19)は、「試しの記録会」の助走距離と記録の関係を調べるための8回の跳躍と、踏切前3歩のストライドの測定2回の跳躍の計10回の記録(実際に跳んだ距離…実測)のなかでもっともよい記録を「はじめの記録」とした。第9限～第14限の課題練習、記録会で測定した、正式な計測方式(踏切線から直角に着地した場所までを測定する…正測)での記録を「公認記録」、フェールをした際の実測を「参考記録」、正測、実測を含めての最もよい記録を「最高記録」とした。「公認記録」の平均は388.23cmであった。「はじめの記録」の平均は、377.35cm「最高記録」の平均は395.58cmで、平均で18.23cm伸びた。これらを総合して考えると、跳躍力の向上はある程度みられたとあってよいであろう。また、「終わりの記録会」では、風が強くて寒いという気象条件が影響で、公認記録の平均が362.29cm、実測の平均が374.85cmと低調であった。これらは、授業の満足度に影響している。

「助走距離と記録の関係」について、試しの記録会では5m～40mまでの5mおきに助走距離を変えて、その記録を測定した。生徒はその結果を、第4限に学習ノート(図2-4)に自分の助走距離と記録をグラフにして記入し、これをもとに自分に合った助走距離を考えた。各助走距離ごとの全員の記録の平均をグラフにしたものが図4である。図4をみると、15mから25mでもっともよい記録が出ている。その後の学習で、生徒は、記録・中間マークの設定・走り方などをもとに助走距離を修正し、最終的な助走距離が図5である。(m未満は4捨5入)これをみると、助走距離と記録の関係の結果よりは少し長めの20m～25mを中心に設定している。学習を進めていくなかで、踏切準備のためのストライドのコントロールをするためののびしたと考えられる。

「良い踏切を導くためには、踏切前の最後の1歩を広くすることよりも、むしろ狭くすることの方が効果

的です。」(実践陸上競技)とあるように、踏切前のストライドの調節は踏切技術の大切な技術の一つである。それを確認するために、「試しの記録会」と「最後の記録会」で、踏切前3歩のストライドを測定した(図3)。授業の始め、終わりとも生徒の平均は、3歩前がもっとも小さくて少しずつ大きくなっている。競技レベルのデータによると、上方への踏切のため最後の1歩が少し短めになっているが、今回のデータでは、3歩前がもっとも短くなっており、初心者の段階では、このあたりで踏切準備が行われるため、踏切前のラスト3歩のストライドがもっとも短いと考えられる。さらに、3歩の大きさに注目してみると、授業の始めでは、ラスト2歩がラスト3歩より極端に短くなり、ラスト2歩とラスト3歩は変化が少なくなっているが、授業の終わりでは、3歩が少しずつ大きくなっており、学習によりリズムがなめらかに踏切に向かうようになったと考えられる。また、終わりの記録会のほうが、3歩とも短くなっており、踏切を上方へ持っていくための準備が意識的に行われるようになったために短くなってきたと考える。

今回の授業では、走り幅跳びの歴史から考えて、踏切線の存在を走り幅跳びの大切な技術の1つとして、学習した。表20は、記録会における正測のベスト記録が出たときの踏切線との差の分布で、比較的うまく足があったときの資料であるが、踏切板の20cmのなかに44人入っており、踏切線に合わせることもかなり出来てきたように思う。しかし、30cm以上が3人おり、リズムが崩れると踏切線に合わせることも難しいようである。これは、終わりのアンケート調査の各項目の課題の上位にあがっており、踏切線にあわせるという課題について生徒は苦勞したようである。

### 5. まとめと今後の課題

今回の授業は、図1をテーマにして授業をおこなった。第1限のオリエンテーションにおける走り幅跳びの歴史の理解、特に踏切線のある意味を理解すること、第3、4限の試しの記録会におけるデータの収集、第5限のデータのまとめと技術の学習において、単に遠くに跳ぶだけでなく、助走、踏切準備、踏切のそれぞれに技術があることを理解させ、それらを自分で考え工夫しながら自分の技術として獲得していくための学習の道筋を確認することが、その後の学習活動、特に内面の学習活動の活性化に重要であると考えた。また、ここでは、生徒個々の50m走の記録から個々に応じた目標記録を設定して、学習に意欲を持たせた。そして、第6～8限は教師が学習課題を提示する中で、生徒は自己の技術の内容と照らし合わせて考えながら学習し

た。第9～12限では、生徒のそれまでの学習から、各自が課題を設定して学習に取り組んだ。第6～12限では、毎時間、授業の始めに学習ノートに書かれた生徒の課題や反省のいくつかを紹介しながら、その時間の課題を確認して、生徒の発想や工夫を広げられるようにした。そして、単に技術の練習だけでなく、走り幅跳びの歴史に始まって、助走から踏切までの技術を中心とした学習をベースにして、生徒それぞれに応じた目標記録をめざして、考え工夫しながらの授業であったと思う。その結果をまとめると次のことが言える。

○授業後のアンケートや認識度の調査から、オリエンテーションからの歴史や技術の学習をベースに、毎時間の課題の設定→実践→自己評価の繰り返しと、生徒同士の助言活動を活性化する授業では、生徒の内面の思考の活性化が行われ、学習活動の深化につながったと考える。つまり、生徒たちは、自己の目標記録にむけ、意欲的に課題を持って考え工夫しながら授業に取り組んだといえる。そして、生徒自身がその成果を認めている。

○授業の活性化につながる生徒同士の助言活動については、はじめはなかなか友人への声かけができなかった。しかし今回は、踏切線に足をあわせるという具体的な課題があり、この踏切線にあったかどうかを伝えることを出発点に、助走から踏切準備、踏切の技術に対する理解度の深まりとともに、少しずつ助言ができるようになった。最終的には、技術に関する内容についても助言活動も多く行われ、他者との関わり合いの中で学習をすすめることができてきた。

○授業に対する満足度は、約半数が「満足している」と答えたが、「どちらとも言えない」や「不満足」と答えた生徒のが半数おり、その理由は、記録面や技術面での課題をあげたものが多い。満足度を得るには、自己の記録の伸びが大きく影響しており、今回の授業では、実測値では平均値が18.23cmの伸びが認められたが、記録会の結果や公認記録の伸びなどが自己の記録の伸びを実感できるものではなかったからであろう。

○中学2年生の授業のレベルでは、助走全体のストライドの不安定さから、踏切線にあわせることはかなり難しかったようである。しかし、踏切線にあわせて、踏み切るとは、走り幅跳びの大切な技術である。練習することにより、踏切線に足をあわせることは、中間マークの使用や助走距離の調節などで、ある程度できるようになったといえる。

○学習の中心においた助走から踏切への技術、特に踏

切準備において、スピードを落とさず上方への跳びだしが意識されるようになった。実際の踏切前3歩のデータでも、ストライドのコントロールが行われるようになっており、技術の向上が認められた。

今回の授業では、生徒は他者との関わり合いの中で、意欲的に、考え、工夫したと言える。生きる力の育成に関わって、自ら学び、自ら考える授業に近づけたと思う。今後、今回の成果をもとに、生きる力を育てる授業の改善に取り組みたい。

#### 参考文献

- 1) 岡尾恵一：陸上競技のルーツをさぐる，文理閣，1996
- 2) 学校体育研究同志会編：陸上競技の指導，ベースボール・マガジン社，1972
- 3) 杉山重利他編集：新学習指導要領による中学校体育の授業上巻，大修館書店，2001
- 4) 関岡康雄編著：陸上運動の方法，道知書院，1987
- 5) 文部省：中学校学習指導要領解説―保健体育編一，1999
- 6) 日本陸上競技連盟編：実践陸上競技 フィールド編，大修館書店，1994
- 7) 日本陸上競技連盟編：陸上競技指導教本，大修館書店，1992
- 8) 房前浩二他：新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，中等教育 研究紀要，広島大学附属福山中・高等学校，2000
- 9) 房前浩二他：生きる力を育む体育授業 一人ひとりが主体的に取り組むバスケットボール，中等教育研究紀要，広島大学附属福山中・高等学校，2001
- 10) 房前浩二他：気づき，交流し，発表する体育授業 友達と感じ合って動くダンス，中等教育研究紀要，広島大学附属福山中・高等学校，2002
- 11) 松田岩男他監修：体育・スポーツ教育実践講座 第3巻陸上運動・陸上競技の指導Ⅱ，体育・スポーツ教育実践講座刊行会，1987
- 12) 山本貞美：「自らチャレンジする走り幅跳びの授業づくりの工夫」，『学校体育』，日本体育社，Vol9，1990，pp.26-28
- 13) 吉本修，青木真編：中学校体育実践指導全集 4 陸上競技，日本教育図書センター，1992，pp.111-120