

小学校体育授業の陸上運動における学習評価に関する一考察

ー 6年生の体育授業（ハードル走）におけるインターバルのリズムを中心にー

中西 紘士¹

要約

ハードル走は、途中に障害をクリアして走るという特性上、個人の体格や走力により、50mを走る時間の記録が大きく異なってくる。そこで本単元では、個人の50m走の記録と50mハードル走(5台)の記録の差を得点化し、児童の目標とするとともに学習評価の基準として用いた。本時までの最高記録と、本時に測定した記録を比較したところ、50m走の記録上位群(7.0~8.3秒)の児童のハードル走の記録の平均の伸びは1.1秒、記録中位群(8.4~8.7秒)の児童のハードル走の記録の平均の伸びは0.6秒、記録下位群(8.8~10.3秒)の児童のハードル走の記録の平均の伸びは1.2秒だった。記録中位群の伸びはあまり見られなかったが、記録上位群よりも記録下位群の伸びの方が大きかった。インターバルのリズムに焦点を当てることで、走力のある児童も走力のあまりない児童も自分の記録を伸ばす喜びを味わえたことがわかる。

キーワード：体育授業、ハードル走、インターバル、リズム、小学校6年生

1. はじめに

陸上運動は、リレーを除いた多くの種目において個人で運動する種目である。どの種目においても、タイムや距離はそのまま個人の記録として明確に示される。ということは、陸上運動が得意な児童にとってみれば記録の達成感が味わえる楽しい学習になり、不得意な児童にとってみれば記録が相対的に良くなる、楽しくない学習になりがちになるといえる。しかし、逆にとらえると、一人一人の運動技能が曖昧になることなく、記録として明らかになることこそ陸上競技の良さだということもできる。そこで、体育科の学習で陸上運動を指導する場合、その学習成果を、他の児童の記録と速さを比較する相対的な基準ではなく、個人個人の伸びを基準として評価をしていくことで、全員が達成感を味わえる学習にすることができると考えた。また、個人種目である陸上運動を、小集団で練習することにより、小集団の中で個人の記録を伸ばすために、多くの友だちとかかわりを持ち、教え合い、はげましあいながら学習を進めていけるのではないかと考えた。

¹ 東広島市立高美が丘小学校

2. 単元計画の作成

2.1. ハードル走で教えるべき内容

ハードル走の学習では、インターバルをリズムカルに走ることが、習得すべき内容として考えられる。そこで、小学校6年生のハードル走の学習において、リズムカルにインターバルを走り抜けるということを、全員の児童に身につけさせたいと考え、本単元を計画した。

実は、この単元に入る前に、児童は2つの単元を学習している。まず、「リズムカルな助走から踏み切る技能」を身につけさせるために、走り幅跳び（6時間単元：第5学年）を学習した。その際には、第1ハードルまで、ほとんどの児童が9歩から10歩で踏み切ることから、助走を9歩に限定し、リズムカルな助走からの踏み切り動作に焦点を当てた学習をした。この単元では、リズムカルな助走から、決まった足で踏み切るという技術を獲得させることができた。

次に、ハードル走の大切なポイントとなる、「第1ハードルへの入り」を身につけるために、2台目、4台目のハードルを低くして、スピードに乗ってハードルを走り越える技術に焦点をあてたハードル走（6時間単元：第5学年）を学習した。50mハードルを走る間に、第1ハードルへの入りと同じスピードでのハードルクリアランスを3台目と5台目のハードルと合わせて3回経験できることで、スピードを落とさない第1ハードルへの入りの技術の習得を意図した。はじめはなかなか3歩のリズムがつかめなかった子どもも、回数を重ねるごとに少しずつ上達していき、スピードに乗ってハードルを走り越えるという感覚をたくさん経験した。

2.2. 指導目標と指導計画

2.2.1. ハードル走で学習する内容に応じた学習課題の設定

表1 ハードル走 得点表

得点	50m走との差
10	0.9秒以下
9	1.0～1.2
8	1.2～1.4
7	1.4～1.6
6	1.6～1.8
5	1.8～2.0
4	2.0～2.2
3	2.2～2.4
2	2.4～2.6
1	2.6以上

ハードル走は、体格や走力に応じてインターバルの距離を変更し、自己の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指し、ハードルをリズムカルに走り越えることができることを内容としている。ハードル走は、途中にある障害をクリアして走るという特性上、個人の体格や走力により、記録が大きく異なってくる。一般的に、体格の大きい児童や走力のある児童の記録は良くなっていく。しかし、体格の小さな児童や走力のあまりない児童にも障害を越えて走り抜ける楽しさや記録を達成する喜びを味わってほしいと考えた。そこで本単元では、個人の50m走の記録と50mハードル走（5台）の記録の差を得点化した（表1）。体格や走力に関わらず、自分の50m走の記録にどれだけ近づくことができるかを目標にすることで、全員が自分の目標に挑戦することができると考えた。

また、個人で取り組むのではなく、5～6人で一つのグループを作り、グループ内のメンバーの合計得点を競うという形にした。そうすることで、グループ内でグループ得点を高めるためにお互いに教え合ったり、励まし合ったりして学習に取り組んでいくことができると考えた。

ハードルをリズムカルに走り越えることができるためには、いつも決まった足で踏み切ることが大切になってくる。児童は自分の体格や走力に合わせて、適切なインターバルの距離を選択したり、ハードルを走り越えるときに上体を前傾させてスピードを落とさない走り越し方を見つけたりすることが必要になる。

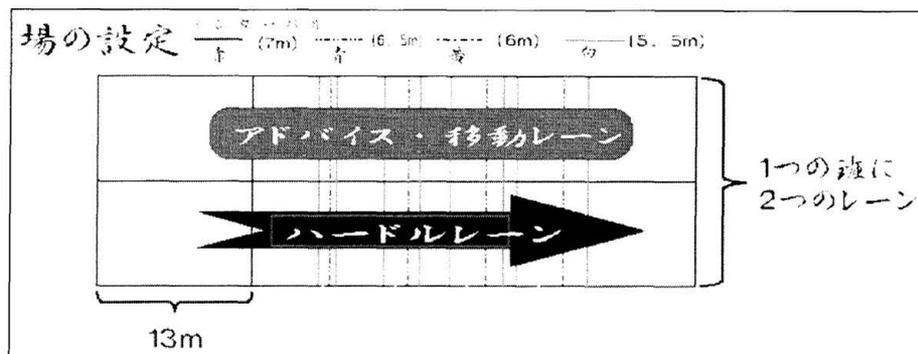


図1 場の設定

そこで、今回はインターバルを 5.5 m、6 m、6.5 m、7 m の 4 種類設定した (図 1)。その際、インターバル別のレーン設定にするのではなく、グループごとに 1 レーンを与え、走る児童に応じてインターバルを変更することができるように、インターバル別に決めた色のビブスを着させ、さらにそれと同じ色のラインをレーン上に引き、ハードルの位置を示した。スタートする児童に合わせて自分たちでレーン設定をしていくことで、本当にそのインターバルがその児童に合っているのかを確認しながら学習を深めていくことができると考えたからである。

さらに、陸上運動や器械運動などで、動きの改善のために重要になってくる情報は、自分の動きのフィードバック情報である。自分自身がどのような動きをしているかを、客観的に意識することができなければ、動きの質を高めていくことはできにくい。そこで、本単元では、動きのフィードバック情報を与えるために、2 つの手だてを行った。

1 つめは、グループ内での見合い活動である。子どもたちに、ハードリングの見本となる連続写真のワークシート (図 2) を配布し、学習していくに応じて、抜き足やリード足などの視点で教え合いを行った。その際、後で詳しく述べるがより具体的に情報をフィードバックできるように、頭の位置チェックシートやマーカーを利用した踏切位置の確認、さらに踏切足に印を付けるなど、運動経過の情報が可視化・得点化できるような教具を活用した。

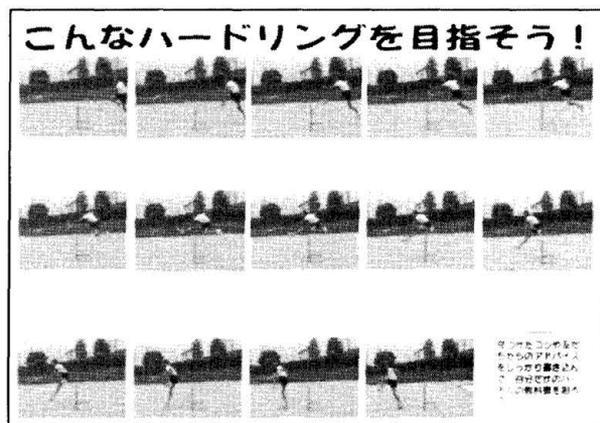


図2 児童に配布したワークシート

2 つめは、自分自身での動きの確認である。情報機器を活用して、運動の 20 秒後に自分の動きを見ることができるコーナーを設けた。また、頭の位置チェックシートで頭の位置がぶれていることが分かった児童には、そのコーナーでハードリングをして、自分で自分の動きを確認し修正する学習を行った。この 2 つの手だてについては、後ほど単

元の展開のところで詳しく述べる。

2.2.2. 単元の目標

以上の、「ハードル走」についての教材解釈をもとに、本単元の目標を、「友達と励まし、協力したり、場や用具の安全に気を配ったりしながら、進んで楽しく運動に取り組もうとする。」「めあてを達成するために、自分に合ったインターバルを選択したり運動の仕方を工夫したりできるようにする。」「ハードルのインターバルをリズムカルに走ることができる。」と設定した。

まず、ハードル走では、全力疾走をするレーン上に障害があるという特殊な状況設定があることから、安全に気をつけた用具の使い方や場の設定などへの意識を高めていく必要がある。また、自分のことだけでなく、小集団で運動を練習することから、レーン設定や記録の計測などお互いに協力したり、励まし合ったりしながら、記録の挑戦を楽しんで学習を進めていけるようにしたいと考えた。

次に、ハードル走では、体格に応じて適切なハードル間のインターバルの距離が異なってくる。そのため、自分の体格や走力に応じたインターバルを選択することのできる力をつけていきたいと考えた。その際に、運動をしている自分自身では適切な選択ができない場合でも、小集団で取り組むことにより、お互いにアドバイスをしながら適切なインターバルの選択をすることができると考えた。また、それぞれの課題に応じて練習方法を工夫したりアドバイスしたりしてお互いに高め合うこともねらいと設定した。

そして、小学校段階における最終目標として、インターバルをリズムカルに走ることができることを技術の目標と設定した。リズムカルに走ることができるということは、障害のない50m走のタイムに近いタイムで走ることができるかどうかで評価することができると考えた。

2.2.3. 単元の展開（全8時間）

全8時間の単元の計画を示したものが表2である。

表2 単元計画（全8時間）

時	1	2	3	4・5	6（本時）	7	8
内容	ハードル走の約束や学習の進め方を知り、進んで運動に取り組む。	スピードに乗ってハードルを走り越すためのポイントを理解する。（踏み切り足・踏み切り位置）	スピードに乗ってハードルを走り越すための上体の姿勢について理解する。	スピードに乗ってハードルを走り越すための、足の運び方について知る。	インターバルのリズムを知り、リズムカルにインターバルを走ることができる。	自分や友達の課題に応じた練習方法を工夫する。	リズムカルに、ハードルを走り越すことができる。

第1時では、ハードル走を学習する上で大切な用具の使い方や安全面での注意、そして、グループ学習をする際のポイントについて説明をした。用具の使い方については、ハードルを走り越える向きは必ず守ることを約束した。学習の進め方については、グループごとにタイムを測定する時間を毎時

間設定しているため、スタートの合図の仕方やストップウォッチの使い方の説明をした。その際には、50 m走のタイムの計測を教師と児童がともに行い、記録の誤差ができるだけでないようにすることを確認していった。また、ハードルのインターバルをグループごとに設定していくために、児童の役割として、走る児童、スタートの合図をする児童、タイムを測定する児童、ハードルの横で走る児童の様子を観察する児童の4つを確認した。

第2時では、5年生での学習を復習しながら、スピードに乗ってハードルを走り越すためのポイントについて学習をした。その際には、1台目までの歩数が決まっていることや、踏み切り足を固定すること、踏み切り位置がハードルよりもできるだけ前方の遠いところにあることを確認し、お互いに教え合いを行った。踏み切り足については、それぞれの児童によって違うため、だれが見てもわかるように、足に印を付けた(図3)。踏み切り位置については、ハードルの横で観察している児童が、踏み切り位置にマーカーを置き、グループ内でどのくらい遠くから踏み切れるかに挑戦しながら練習を行った。



図3 踏み切り足を示す印



図4 頭の位置チェックシートで得点化

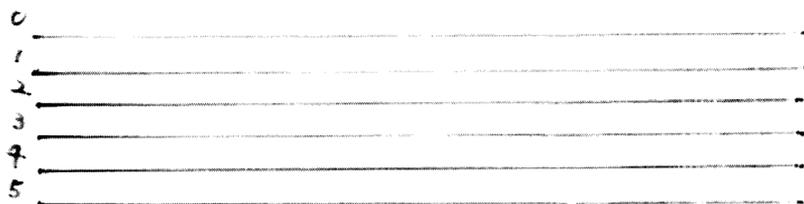


図5 頭の位置チェックシート *左の数字が得点

第3時では、スピードに乗ってハードルを走り越すための上体の姿勢に焦点を当てて学習をした。上体を前傾してハードルを走り越すことで、スピードを落とさずにハードリングをすることができる。そこで、上体が前傾しているかどうかをチェックするため、ゴールの位置から走っている児童の頭の位置がどのように変化しているのかを確認した(図4)。その際には、数値化してチェックができるように、透明なシートに線を引いたもの(図5)を用い、頭の位置が走っている時とハードリングの時で、どのくらい上下しているかを得点化できるようにし、お互いに評価し合いながら練習を進めた。さらに、頭の位置が上下してしまう児童には、自分のハードリングがどのようになっているかを視覚的にとらえることができるように、自分の動きを20秒後に見ることができる「スポーツミラー」というICTを活用して、チェックができるようなコースを設定した(図6)。自分の動きを実際に自分の目で確認することで、イメージと実際の動きをすりあわせることができる。児童は、事前に配布しているワークシートの連続写真と自分のハードリングを比較して、頭の位置が上下に動いていることや踏み切り位置が近いことなど動きの課



図6 自分の動作を自分で確認

題を認識し、次の練習へと生かしていくことができた。

4・5時間目には、ハードリングの技術としての抜き足の運びについて学習をした。抜き足の技術を身につけていないと、ハードルに足が引っかかり危険である。また、抜き足がいわゆる縦抜きという状態でハードリングを行うと、どうしてもハードルを高く越えていく結果となるため、正しい抜き足がインターバルをリズムカルに走るために必要な技術だと考えた。そのため、本単元では、2時間扱いとし、技術を高めていくための練習を行った。練習する際には、次の2つの視点で観察させながら学習を深めさせた。1つめは、ゴールの位置からの抜き足の膝の観察である。ハードルの抜き足では、膝を外に開かなくてはならない。そのため、ゴール位置からハードリングを観察し、抜き足の膝の位置が腰の下ではなく、体の外側に出ているかどうかを観察させた。2つめは、ハードルの横で抜き足のつま先が外側を向いているかを観察させた。つま先が下を向いているといくら膝を外に開いてもつま先がハードルに触れてしまい、うまくハードルを走り越せない。ハードリングをしている真横でつま先の位置を確認させ、観察している児童と走っている児童の間でお互いにアドバイスをしながら練習をさせていった。

6時間目の本時については、後ほど詳しく述べるので省略する。

7時間目は、今まで学習したことを想起し、それぞれの課題に応じて練習方法を選択し、タイムをより50m走のタイムへと近づけていくグループ学習にした。この時間でインターバルを伸ばしたり、よりリズムカルな疾走へと近づけていく児童がたくさん現れた。

8時間目は、最終の記録会として、今までは児童が測定していた記録を正式に教師が測定し、個人内の50m走の記録との差で得点を出し、リズムカルにインターバルを走ることができているかを確認していった。また、グループの平均得点も計算し、どのグループが得点を伸ばすことができたのかも確認した。

3. 6時間目の授業の実際

表2における5時間目までの学習を行った結果、ほとんどの児童が抜き足の技術を獲得し、自分に合ったインターバルを見つけることができた。そこで、6時間目の目標を『インターバルのリズムを知り、リズムカルにインターバルを走ることができる。』と設定した。インターバルを3歩のリズムで走ることができるということは、50mハードルのゴールまでの歩数が毎回決まっているということである。たとえば、第1ハードルまでを8歩、それぞれのハードル間のインターバルを3歩、最終ハードルからゴールまでが7歩とすると、第1ハードルまで、インターバル、最終ハードルからゴールの3つの区間をできるだけ速く走ることが、タイムを縮めることにつながる。ここでは、3つの区間の中でも一番長い区間である、インターバルをリズムカルに速く走ること、ハードル走のタイムを縮めていくことをねらいとした。

3.1. 授業の実際

それでは、学習過程に沿って授業の実際を考察する。

3.1.1. ハードル間のインターバル走のリズムを知る。

前時までに学習している内容を振り返り（図7）、本時の課題をつかませた。1台目で決まった足で

踏み切ることや抜き足のポイントなどを確認した後、スムーズに走り越している児童数名の動きとスムーズではない教師の動きを見せて比較させた。本時では、動きの動作よりも、走り抜ける『リズム』に焦点を当てて学習を進めていくために、1度目で見て比較した後、目を閉じて『音』で比較する時間を設けた。

児童に目で見て比較をさせると、どうしても動きに視点がいてしまい、本時で目指しているリズムになかなか意識が向かなかつた。そこで、児童に目を閉じさせて情報を『音』に特化することで、教師の動きでは、『タタンタンタン』となっているのに対し、スムーズなハー

ドリングの児童のインターバルのリズムが『タタンタンタン』となっていることに気づくことができた。そこで、『インターバルを「タタンタンタン」というリズムで走ろう』という本時で学習していく共通の課題を設定していくことができた。しかし、なぜ『タタン』と速くなっているのかについて児童が『音』だけで理解することはできない。そこで、改めて児童に教師の動きとスムーズに走り越している児童の動きを視覚的に比較させることで、抜き足の動作がハードルを越える前の空中で始まっていることに気づかせることができた。

3.1.2. グループでリズムカルに走る練習をする。

まずは、全員がインターバルのリズムを理解することができたかを確認する必要があった。そこで、はじめは全員が手拍子でリズムをとる活動をおこなった。足でリズムをとるよりも、手でリズムをとる方が簡単で、数回練習をしていくうちに全員がリズムをたたくことができるようになった。

そこで、次は、実際に走っている児童のハードリングの動きに合わせてリズムを刻む活動をおこなった。その際、最初から50mのハードル走を行うのではなく、まずは、3台までのハードリングでリズムカルに走る活動を行った。それぞれのハードルにグループの児童が一人ずつついてハードリングを確認していった。見ている児童は、走っている児童に聞こえるように手拍子や声かけをおこない、運動をしている児童にも、周りで見ている児童にもリズムを意識させた。他の児童のハードリングを見ている時にリズムを意識させることにより、自分が走るときにもリズムを意識して走ることができるようになったと考える。また、ハードルを跳び越した後の1歩目と2歩目のリズムが速くなるということは、1歩目と2歩目の接地する位置が近くなっていることを意味する。そこで、ハードルの横で観察している児童がマーカーを持ち、走っている児童の1歩目と2歩目の位置にマーカーを置くことで、抜き足動作の着地までの速さに着目させることができた。

さらに、運動している児童に合わせて手拍子することができたら、次は、運動をしている児童よりも少し速いリズムで手拍子をさせた。運動をしている児童には、その手拍子に合わせて走り抜こうとアドバイスをした。その結果、児童たちはより速いインターバルの疾走へと自分たちのめあてをつなげていくことができた。

ハードルを速く走り越えるためには…

頭の位置を変えないように

遠くからふみ切る

上体を前に倒す

抜き足は横に抜く

手と足をくっつける

図7 前時までの学習内容の振り返り

4. まとめ

本時までの最高記録と、本時に測定した記録を比較したところ、50 m走の記録上位群(7.0~8.3秒)の児童の記録の平均の伸びは1.1秒、記録中位群(8.4~8.7秒)の児童の記録の平均の伸びは0.6秒、記録下位群(8.8~10.3秒)

の児童の記録の平均の伸びは1.2秒だった(表3)。記録中位群の伸びはあまり見られなかったが、記録上位群よりも記録下位群の伸びの方が大きかった。リズムに焦点を当てることで、走力のある児童も走力のあまりない児童も自分の記録を伸ばす喜びを味わえたことがわかる。

今回、ハードルの学習をするに当たって、ハードリングの技術ではなく、インターバルを走るリズムに焦点を当てて学習をした。ハードリングの技術はもちろん大切である。リード足や抜き足の抜き方など、しっかりとした技術を身につけることで、ハードルの「痛い」「怖い」という概念を和らげることができると考えている。

しかし、ハードリングの技術がいくら上達しても、スピードに乗って走りながらハードリングができなければ、ハードルの楽しさを味わうことができないと考えている。児童の記録の推移からみても、ハードリングの技術を練習している学習の時には、それほど記録の伸びは見られない。しかし、インターバルのリズムに焦点を当てて学習することで、「より速く」という意識が自然と児童の中に生まれるものだと考える。また、「速さ」を「音」に変えることで、インターバルのリズムが児童にも認識しやすくなり、お互いにアドバイスし合うことができたことにつながったのではないかと思う。

運動が得意な児童だけが活躍するのではなく、全員がかかわり合いながら技術を高め、活躍することができる授業作りを今後も目指していきたい。

参考文献

文部科学省『小学校学習指導要領解説 体育編』東洋館出版, 2008年。

(財)日本陸上競技連盟『小学生のための陸上競技の練習方法』創文企画, 1999年。

(財)日本陸上競技連盟『小学生のための陸上競技の練習方法—その2』創文企画, 2003年。

木原成一郎, 大貫耕一『教えと学びを振り返る体育の評価』大修館書店, 2004年。

表3 前時までと本時の記録の差

	前時まで	本時	記録の差
上位群	11.0	9.9	1.1
中位群	11.5	10.9	0.6
下位群	12.9	11.7	1.2



図8 遠い地点からの踏み切り



図9 着地後の第1歩の前傾姿勢