

自らが学ぶ力を育てる授業実践※

―陸上競技（短距離走・リレー）の授業から―

梶原 久巳・房前 浩二・岡本 昌規・三宅 幸信
高田 学峰・宇田 光代・藤原 宏美・江刺 幸政※※

中学1年生男子を対象に、短距離走・リレーの授業で、①技能の上達と記録の向上、②「教え合い⇔学び合い」学習を通して人間関係を深める、③短距離走・リレーについて科学的理解を深めその楽しさを味わう、④それらを通して学習意欲を高める、を目標に、「自らが学ぶ力を育てる」体育授業のあり方を探った。

I. はじめに

近年の学校体育を振り返ってみると、生涯スポーツとの関連で、「楽しさ」を味わわせるということにあまりにも焦点が当てられた結果、楽しかったけれど体力がつかなかった、技術が伸びなかったといった問題があげられる。また、一方では訓練的な授業も依然としてみられる。今一度、生涯スポーツにつながる「自らが学ぶ力」を育てる体育授業のあり方を問い直さなくてはならない。

これまでの体育の授業で教えてきた内容は、①体力の向上（成長期における体の発達と体力の向上を図る）、②社会性の発達（人との関わり方を学習する）、③「運動」の学習（さまざまな運動の本質にふれその楽しさ価値を学習する）の3点にまとめられる。いまこそ原点に戻り、この3つのことをきちんと教えることのできる授業をつくらなくてはならないと思う。そして、1時間1時間の授業で、生徒一人ひとりの内面の活動に目を注ぎ、課題意識と能動的取り組みを喚起しながら、他の生徒の感覚や発想にも気づかせ、お互いが納得のいくまで追求・探求・検討を積み重ねさせ、結果だけでなく生徒の活動や思いを共感を持って受け入れていくような、教えこみでも放任でもない「教師の指導性」を発揮していくことが重要である。そのことが、いま求められている「自らが学ぶ力」を育てること、つまり「自己教育力」の育成につながると考える。

今回は、中学校1年生の陸上競技（短距離走・リレー）の学習を通して「自らが学ぶ力を育てる」授業のあり方を検討したい。

II. 研究の目的

短距離走ではスタートからのスピードの変化、ストライドの長さ、ピッチ数、リレーでは短距離走のスピードの変化と加速走から求められる理論上のタイム、バトンパスにおけるスタートの位置など具体的な数値により学習目標の設定や成果が確認できるようにし、生徒一人ひとりが毎時間の学習課題を明確にできるようにした。また、5人（1グループは6人）の小さなグループ（リレーのチーム）を編成して学習をすることによって、「教え合い⇔学び合い」学習が活発になるよう実験授業を組んで、①技能の上達と記録の向上、②「教え合い⇔学び合い」学習をとおして人間関係を深める、③短距離走・リレーについて科学的理解を深めその楽しさを味わう、④それらを通して

※ 広島大学教育学部との共同研究の一部である

※※広島大学教育学部

学習意欲を高める、という点から検討し、「自らが学ぶ力を育てる」体育授業のあり方を探ることを目的とした。

Ⅲ. 研究の手順

- (1) 研究対象 広島大学附属福山中学校 1年生男子 61名
 (2) 研究期間 1997年 9月～10月
 (3) 研究方法 研究目的を達成するために実験授業を設定し、次のように資料を収集する。
 ①学習個人ノート（毎時間の記録、課題と反省、自己評価を記入する。）
 ②アンケート調査（授業の最後に自己評価、反省、感想を調査する。）

表 1. 単元計画

時 間	学 習 内 容
1	リエンション, 50m走 (10mごとのタイム, ストライド, ピッチ)
2	50m走 (10mごとのタイム, ストライド, ピッチ)
3	データの分析とストライド走の練習の意味について
4, 5	ストライド走
6	50m走, 加速50m走
7	試しのリレー
8, 9, 10	追いかけて走とバトンパス
11, 12	バトンパスと50m×5リレー
13	記録会とまとめ

Ⅳ. 結果と考察

- (1) 50m走, 250m (300m) リレーの記録

表 2. 50m走の記録とデータ

	50m走 (秒)		加速 50m (秒)	50m走の10mごとのタイム (秒)					50m走の 歩数 (歩)	4 歩 の ストライド (cm)
	1, 2時	6 時		10m	20m	30m	40m	50m		
人数(人)	60	60	60	60					60	59
平均	8.79	8.94	7.97	2.34	1.62	1.56	1.59	1.65	32	656.8
最大	11.1	11.6	10.6	/	/	/	/	/	37	883
最小	7.1	7.4	6.3	/	/	/	/	/	27	515

表 3. 250m (300m) リレーの各班の目標タイムと記録 (秒)

班	50m走の 合計	リレーの 目標タイム	リレーの タイム	班	50m走の 合計	リレーの 目標タイム	リレーの タイム
1	45.0	41.1	41.6	7	41.9	39.2	39.8
2	46.9	42.4	42.6	8	50.4	47.6	49.0
3	43.0	40.9	41.3	9	46.7	44.3	45.3
4	44.1	40.4	39.8	10	48.3	41.6	42.7
5	43.1	41.2	41.0	11	40.9	37.2	38.7
6	43.8	40.4	39.7	12	44.1	38.8	39.0

※ 8班は 6人グループで300mリレー

50m走の記録は、1, 2時間目の記録と6時間目の記録を比べると、6時間目の記録が、平均で0.15秒下がった(表2)。これは、実質、練習時間が2時間だったため、ストライド走が十分に練習できず、動きが定着しなかったためと考えられる。

20m助走した後の50m加速走では、50m走より平均で0.97秒速くなった。また、50m走のスピードの変化は個々にはいろいろなタイプがあったが、平均的には30mあたりでトップスピードになり、最後の10mは減速していた。50m走の記録を向上させるには、後半のスピードの落ち込みを少なくするために、安定したピッチとストライドで走る練習が必要であろう。

リレーの目標タイムは、第1走者は50m走、第2走者以降は加速50m走のタイムを集計したものである。すべての班で50m走の合計よりリレーの方が速くなり、目標タイムに近いあるいはそれ以上のタイムで走っている。バトンパスの技術は向上したと考えてよいであろう。

(2) アンケートのまとめ

表4. 速く走るために大切なことは何ですか？

ストライドを伸ばす	33
スタートの前傾	21
ピッチをあげる	12
スタートダッシュ	9
スタート	8
その他	6

表5. 短距離走で難しかったことは何ですか？

スタート	10
ピッチをあげストライドを伸ばす	9
ストライドを伸ばす	8
クラウチングスタート	7
スタートのタイミング	7
スタートからの加速	6
後半の走り	5
前傾姿勢	3
ピッチをあげる(落とさない)	2
その他	5

表4「速く走るために大切なこと」は、多い順に、「ストライドをのばす」33件、「スタート時の前傾」21件、「ピッチをあげる」12件で、ストライドとピッチに関するものが45件あり、それについては、ある程度理解できたと考える。しかし、スタートに関する回答が合計で38件あった。また、表5「難しかったこと」も「ストライド」「ピッチ」「後半の走り」に関するものが24件あったが、「スタート」に関するものが30件と上回った。短距離走に続いてリレーを学習するため、授業時間数との関係もあり、ストライド、ピッチという中間から後半の走りにポイントを置いた授業を実施したためこのような結果になった。やはり、短距離走の授業としてはスタート、スタートからの加速について学習することが必要であろう。

表6. バトンをうまく渡すために大切なことは何ですか？

手をあげる(位置を決める)	25
声をかける	23
走り出すタイミング	11
気持ちを合わせ	6
タイミングを合わせる	7
相手の癖を知る	4
ずれて走り左手でわたす	5
その他	2

表7. リレーで難しかったことは何ですか？

走り出すタイミング	20
受け渡しのタイミングを合わせる	15
カーブでの走り方バトンの受け渡し	7
声を出すタイミング	3
受け取る手の位置	4
スピードが違う	2
その他	10
無回答	3

表6「バトンパスで大切なこと」で多かったのが、「手をあげる」25件、「声をかける」23件であった。バトンパスは、うまく次走者に追いつくだけでなく、走りながら一瞬のうちにバトンを渡すわけで、受け取る側の手を出すタイミング、手の位置などが合うことも大切である。そのため、生徒はお互いに考え研究した結果、「手の位置を決めること」「声をかけること」などによってその問題を解決してきた。また、中には相手の癖を知ってそれに合わせるなどの工夫をした生徒もいた。「難しかったこと」は、「走り出すタイミング」20件、つづいて「バトンの受け渡し」15件である。これらについては、生徒は試行錯誤しながら取り組んだ。また、「カーブでの走り方や受け渡し」が7件あった。追いかけて走やバトンの受け渡しの練習は直線コースで行ったが、リレーではカーブを走るため、やりにくかったようである。また、受け渡しの2人の走者のスピードが極端に違う場合も、合わせるのに苦労したようである。

表8. 内面の自己評価（5段階）

質問項目	はい 5	少し 4	どちらとも 3	少し 2	いいえ 1
積極的に学習に取り組みましたか	28	24	8	1	0
協力して学習できましたか	21	27	10	3	0
友達と教え合ったり意見を出し合って学習できましたか	17	17	18	5	4
授業は楽しかったですか	25	18	12	2	4

表8の人間関係や学習意欲などの「内面の自己評価」については、今回の授業では、おおむね積極的に、また、協力しながら学習に取り組んだように思う。しかし、「教え合い」は「少し」も含めて約半数の生徒はできたと回答しているが、「どちらともいえない」が18人「少し」も含めて「いいえ」と回答した生徒が9人もいた。短距離走ではストライドの確認、リレーではバトンパスなどお互いが考え意見を出す場面は多かったはずであるが、十分にはやりきれていない。しかし、なかなか自分の殻を破らない生徒が多い現状から考えると、半数以上の生徒が教え合えるようになったという評価をする方がよいと思う。

最後の質問の「授業は楽しかったですか」という問いに対しては、「どちらとも」が12人、否定的な回答が6人と約1/3は今回の授業で楽しみがつけられなかったようである。これは、途中で授業に集中しない生徒がいたため、2回全体に厳しく指導したことが影響しているのかもしれない。

表9. どんناところを協力しましたか？

準備、片づけ	17
走り出す位置を決める	14
記録を取る	12
お互いのアドバイス	9
練習の順序	2
その他	4
無回答	3

表10. どんなところを教え合ったり意見を出し合いましたか？

バトンの渡し方タイミング	20
走り出す位置やタイミング	15
手の位置	5
合図	3
ストライドやピッチ	3
その他	8
無回答	7

表9. 10は、表8の質問の後に内容を聞いたものである。協力した内容は「準備、片づけ」「記

録取り」「練習の順序」などの運営面と、「位置を決める」「お互いのアドバイス」といった学習内容とにわけられるが、授業運営についての方が多く、もっと学習内容について協力できるような授業を改善していく必要がある。教え合ったり意見を出し合った内容は、リレーのバトンパスについてのことがほとんど（43件）で短距離走についてはわずか3件であった。これは授業にかけた時間数や内容によるものであろう。リレーについては、「バトンの渡し方」「走り出すタイミング」などでよくお互いに教え合ったり意見を出し合ったようである。

「楽しかったこと」は「記録の向上に関すること」が一番多く22件あった。「タイムがだんだん縮まっていく」「バトンパスがうまくなるに従ってタイムがのびた」「目標タイムに近づけた」というように自分たちが練習し進歩したことが数値として、あらわれたことである。

つぎが「みんなと協力してできた」「友達と協力して最高タイムがでた」「みんな教え合っ

てタイムがのびた」「みんな意見を出し合い協力してやったこと」など他人との関わり合いの中でお互いがのびていくことや、「新しい発見」としては「バトンパスやクラウチングスタートのやりかたがわかった」「短距離走の詳しい記録がわかった」「リレーでどうやったら速くなるかがわかった」など新しいことが実感として理解できたことも楽しさにつながっている。

このように生徒は、「のびる楽しさ」「仲間と活動する楽しさ」「新しい発見をする楽しさ」「走る楽しさ」など様々な楽しさを実感しながら積極的に活動したと思う。しかし、楽しさの度合いは「いいえ」とし、「ふざけて遊んでいたところ」と回答した生徒がいるように、中学1年生はややもすると、授業からはなれてふざけて遊んでしまう一面もあり、今後もこのような主体的な活動を行う授業を繰り返す中で解決していかなければならない。「その他」のなかに、「小学校と違った生徒を中心とした学習方法が楽しかった」と答えた生徒がいるように、受け身でなく自らが取り組み仲間とともに伸びるほんとうの楽しさを味わえるような授業を目指していきたい。

V. まとめ

短距離走（50m走）の記録は、0.15秒下がったが、ストライドとピッチの考え方は理解できたように思う。リレーではバトンパスの技術を理解し、声をかけたり、手の位置を高くするなどお互いに工夫協力して学習し、リレーの技術は向上し記録も向上した。

準備・片づけや記録取り、スタート位置を決めたり、バトンパスでのアドバイスなど協力して学習できたし、バトンパスでは教え合ったり意見を出し合ったりして「教え合い⇔学び合い」学習も十分とはいえないが、かなりできるようになった。

表11にあるように、「のびる楽しさ」「仲間と活動する楽しさ」「新しい発見をする楽しさ」「走る楽しさ」など、様々な楽しさを実感しながら生徒は積極的に活動した。

まとめれば、短距離走（50m走）の授業計画や「教え合い⇔学び合い」学習の不十分な点、楽しさを味わえなかったと答えた生徒もいるが、生徒は記録を向上させるために課題を持ってお互いに協力していろいろなことを考え、工夫して積極的に授業に取り組んだように思う。

これからも生徒が学習意欲を高め、自らが学ぶ力を高められるように、課題設定と実践を繰り返

表11. どんなところが楽しかったですか？

記録が伸びる	22
みんなで協力してできたこと	13
新しい発見	6
バトンパスが成功した	4
走る場所	3
その他	8
無回答	5

しながら、仲間とともに課題を克服しながら伸びていく本当の楽しさが味わえるような授業を目指し日々の実践を積み重ねたい。

参考文献 大林一朗他 広島大学附属福山中・高等学校研究紀要第37巻1997. 3
「将来にわたって生きて働く力」を身につける体育科教育をめざして
－自ら学ぶ意欲を育む陸上競技（三段跳び）の授業－