

## 保健体育科

# 運動が「わかる」「できる」、学びを「いかす」授業の創造

## —陸上競技「ハードル走」の授業作りを通して—

佐伯育伸

### 1. はじめに

学習指導要領（平成20年発行）では、内容の示し方が発達に即してより具体的になっている。

陸上競技のハードル走では今までは具体的な内容は各学校に任されていたが、今回の改訂では「リズムカルな走りからなめらかにハードルを越すこと」（中1・2）「スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと」（中3）とそれぞれの時期に実施する内容が示された。これまでの基礎・基本の重視と技能の確実な習得をキーワードにしてさらにレベルアップをはかるという方針を受け、何をどこまで指導していくかを示された形である。

これを機に中学校の内容に即してしっかりした単元計画を立てていきたいと考える。そこで今年度は「リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと」をできるようにするためにはどのような段階的指導を行っていくのかを1つのプログラムを通して実践し検証していきたい。

### 2. 研究の方法

#### (1) 対象生徒

広島大学附属三原中学校 8（中学2）年生

1組 40名（男子20名 女子20名）

2組 41名（男子20名 女子21名）

各クラス男女別々の5名の8グループを作った。

#### (2) 調査時期及び内容

平成22年5月7日（金）～平成22年5月21日（金）にハードル走の授業実践を行った。

### 3. 単元について

#### (1) 授業づくりの視点

短距離走では味わえない心地よい「リズム走」にふれ、身体能力を身につけることに視点をおく。

#### (2) 生徒の実態

事前アンケートで、「好き」と答える生徒は約25%にとどまり、苦手意識のある生徒が多かった。

ハードルのイメージが「怖い」「痛い」「難しい」などのマイナスイメージが多かった。また、小学校の時の経験から「ジャンプ」「高い」「とぶ」という「跳び越える」意味合いの言葉や「三歩」「足が合わない」などのインターバルを指す言葉もあり小学校の時の経験を示した言葉もあった。

#### (3) 指導にあたって

事前アンケートの結果を踏まえながらリズムカルにハードリングを楽しむために段階的に指導し、ハードリングの技能を身につけさせることを心がけた。その上で楽しむことや記録向上につながるための手だてとして「1グループ5人」で学習し、人の試技を見て学び、教えあう活動することを重要視した。

### 4. 単元の目標

- ハードリング上達にむけ、意欲的な姿勢をもつことができるようにする。
- 仲間にコメントしてもらいながら自分のハードリングの姿をイメージし、その姿を考え、表現できるようにする。
- 3歩のインターバルでリズムカルなハードリ

ングできるようにする。

- 必要な知識を学び、競技ができるようにする。

### 5. 単元計画（全6時間）

- 第1次 ハードルの感覚を取り戻そう。 1時間  
オリエンテーション、ハードル1台走
- 第2次 自分にあったインターバル（ハードル間の距離）の発見をしよう。 2時間  
ハードル2台走
- 第3次 リズムを保つために何が大切か考えながらハードリングしよう。 2時間  
ハードル3台走
- 第4次 50mハードル走の測定 1時間

### 6. 授業の実際

<第1次>オリエンテーション、ハードル1台走

- ①目標と取り組む内容の説明
- ②グループ分け

インターバルの関係で身長別に5人1組とし、1クラスで男女4グループずつ、8グループずつとした。

- ③ハードル1台走

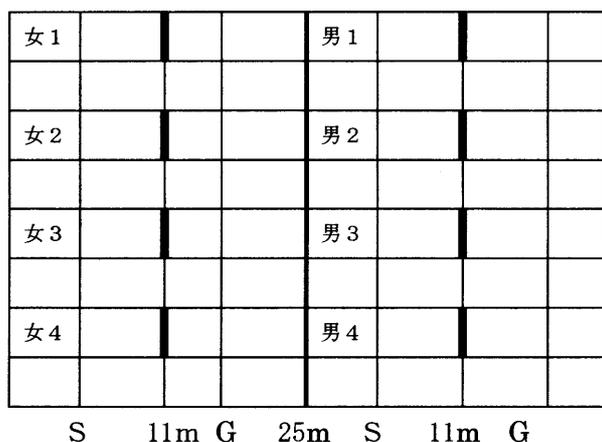


図1 ハードル1台走 コース図

小学校で学んだ授業の感覚を取り戻すこととこれからのすすめていく学習を効率的にするためにスタート一步目の足、1台目までの歩数、

ハードリング（振り上げ足、抜き足）等の確認をしながら、ハードルの感覚を楽しむことをステップ1として行った。

図1はハードル1台走の図である。50m走コース8コースを25mで区切り、男女それぞれ4コースずつを作った。ゴール（G）は14mである。ハードルの高さは男子70cm、女子60cmとした。

<第2次> ハードル2台走

ステップ2とし、ハードル2台走を行った。複数台のハードルになることでバランスの良いハードリングが必要になってくる。インターバルは3歩でできる距離を見つけながら授業をすすめた。

図2はハードル2台走の図である。図1と同じコースだったがハードル2台の為、スタート位置を男女とも真ん中にして外を向けて走った。

2台目に関しては個人の適切なインターバルの距離を選択させるために6m、6.5m、7mラインを引いた。

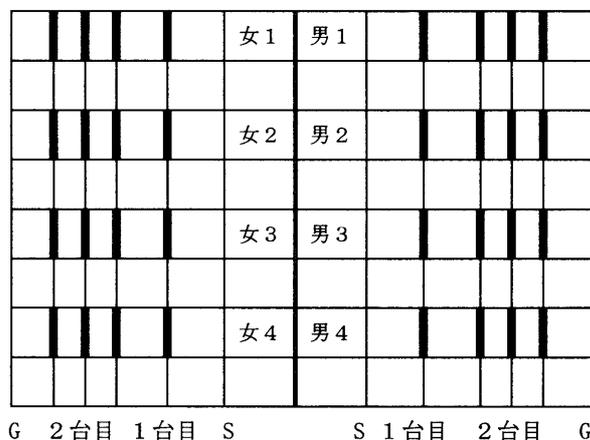


図2 ハードル2台走 コース図

<第3次> ハードル3台走

ステップ3としてハードル3台走を行った。

3台になったことでハードリングの時の前傾姿勢、足の運び、リズムの重要性を理解することを求めた。

図3はハードル3台走のコース図である。慣れてきたので、コースを詰めて競技に近い形で30m

走の練習を行った。

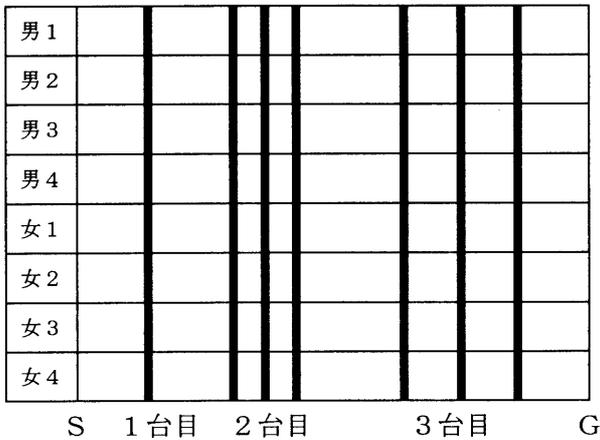


図3 ハードル3台走 コース図

#### <第4次> ハードル5台走

ステップ4として測定である。いかにリズムを失わず走れているか確認することを求めた。コースは図3の発展系で50mコースで行った。

### 7. 授業の実践を通しての変化

#### <第1次> オリエンテーション, ハードル1台走

「振り上げ足, 抜き足はどちらの足か」, 「ハードルまでのアプローチの歩数は何歩か」, 「ハー

仲間からのコメント → 本人の考え  
とぶ3歩前からスピードが落ちていた。  
→確かにそうだ。怖さを捨て頭を少し下げる。  
前傾姿勢を気をつけよう, 頭の上下動があった。  
→もっと低くとぶ。前傾姿勢ができていない。  
前傾姿勢ができていた。  
歩幅を調節しよう。一歩目を決めると良い。  
→スタートの一歩目を意識してやりたい。  
足を平行に抜くこと足が平行にできていない。  
→横抜きにする。  
抜き足は平行になっていた。→OK。  
スピードがなく高くとんでいた。→高くとびすぎて時間をロスしていた。6:4になるように頑張りたい。  
着地したときにバランスを崩していた(後傾姿

勢)。→バランスを崩さないようにしたい。

ドルを越える時, 前傾姿勢になっているか(頭の位置に上下動はないか)。, 「振り上げ足は真っ直ぐ上がっているか」「足がハードルと平行になっているか」「踏切:着地が6:4になっているか」「ゴールでは駆け抜けていたか」などの点検を行いながら, 仲間からのコメントなどで確認した。生徒のコメントにもあるように, それぞれが確認作業をしながら「一歩目」「ハードルの超え方」を意識して取り組んでくれた。

#### <第2次> ハードル2台走

自分にあったインターバル(ハードル間の距離)の発見が課題であった。仲間のコメントを聞いたりしながら, 自分のハーリングの姿をイメージするなどして, 少しずつ安定したハードリングができるようになった。2時間することでかなりの生徒がインターバルの距離を発見できた。1台ずつ増やすことの効果は確認できた。

仲間からのコメント → 本人の考え  
(ステップ1も含めて)

前傾姿勢が良くなった。→リズムを大切に。  
3歩ができていた。→維持していきたい。  
足はきれい。→前傾姿勢を意識したい。  
とぶときの足が良くのびている。→前傾姿勢も頑張りたい。  
歩数があっていない。→もっと自分で考える。  
ハードルを跳んでいる位置が良かった。→インターバルの距離が決まらない。次は決める。  
振り上げ足をまっすぐに, 前の足伸ばすように。  
→足を伸ばすようにする。  
とぶタイミング, 着地が良かった。→続ける。  
まだ高い。→低くとびたい。  
インターバルを3歩でいく。→3歩になるように考える。  
インターバルのスピードが維持できていた。課題はとぶときに頭を低くする。→身体を柔らかくする。  
インターバルが3歩でいけていた。→もう

ちょっととぶときに前への意識を持つ。  
利き足でない方でとんでいた。→足が合うようにするにはどうすればよいのか考えたい。  
高さの無駄がなくなった。→降りるときにロスがある気がする。  
振り上げ足が真っすぐになっていた。→続ける。  
着地と踏切が になっていたような気がする。  
→だからハードルが倒れたので、次はがんばりたい。  
インターバルを7mにしてみたら→次はチャレンジしたい。  
2台目のハードルでつまった。→インターバルを意識する。  
7mだと思う。→歩数を確認していきたい。  
足を平行になっていない。→足を平行にしていきたい。



図4 ハードル2台走の様子

#### <第3次> ハードル3台走

仲間のコメント→本人の考え

(ステップ1・2も含めて)

歩数はあっていた。→もっとスピードアップを足を平行に→平行にしたい。

男子のも参考に振り上げ足を真っすぐにやっていた良かった。→だいぶ良くなったと思う。

少し距離を考えて自分の歩幅も気にするといいい→歩幅を大きめにする。

歩数と距離を考える→歩数とかもきちんとあつ

たし自分に合うものを見つけることができた。  
前傾姿勢になって、足も平行になってきた。  
→振り上げ足を真っすぐにしたい。  
足は伸びていた。もう少し前傾姿勢に→とぶとき手を出して前傾姿勢になる。  
調子が良くなった。→もう少しスピードを上げる  
ハードルへの踏切のタイミングを考えて→なし。  
インターバルをかえて考えて取り組んでいた。  
前傾姿勢を意識せよ。→インターバルを3歩にしたい。前傾を保つ。

男女がお互いの試技が見えるように行った効果もあり、女子が男子の観察をしたり、競争するシーンもあった。ハードリングの上達があり、スピード感が増してきたのでインターバルの距離を長くなってきた生徒もおり、3台でもかなりリズムカルにできるようになってきた。2時間の中で5台走にチャレンジする者もでてきた。



図5 男女が競い合って向上していく様子

#### <第4次> ハードル5台走

前傾姿勢、インターバルのリズム ハードリングのフォームを意識して授業に取り組んでくれた。コメントなどをみても内容が専門的になり、ハードルについての意識も高くなりそれと同時にハードルを3歩のリズムで越えることができるようになった生徒も多くなった。



図6 まとめと意見交換の様子

仲間のコメント →本人の考え

良くなった。→足が平行にならないこともあった。

いい。もう少しハードルと平行→抜き足をハードルと平行にすると更にいいかも。危険もなくなる。

止まらずにできていた→足がそろわなかった。もっと低く行きたかった。

足が交互になっていた。→今日インターバルを6mから6.5mにかえた。そしたらタイムが上がった。自分に合っている距離ですることは大切だと思う。

良くなっていた。課題は足を早く回すこと。→足を早く回せば良かった。

インターバルのリズムがいい。低くとんでいた。→早くなって嬉しい。宙に浮いている感じががあるのでそこはなおしていきたい。

前ではなく上にとんでいる→全力で走れたので良かった。

インターバルを考えて走ろう。→歩幅が合わない。

フォームが良かった→手を前に出したら更に良かったと思う。

よかった。インターバルのスピードが落ちた。→インターバルが遅いかも頭が上下しないよう駆け抜けないと。まあまあ満足。

前傾姿勢ができていた。→満足  
→インターバル3歩で行きリズムが良くなった。

→いろいろなインターバルでとんで自分の距離が分かるようになった。

→振り上げ足がまだ前に伸びきっていない。

## 8. 結果と考察

### (1) 事後アンケート

「好き」と答える生徒は約40%に増え、事前アンケート比べると15%の伸びがあった。

### (2) 記録

最初に5台走を考えたが危険を感じたので回避した。そのため授業前と授業後の上達度を見ることはできないが、ハードリングタイムを見ると7点平均あり多くの生徒が積極的に取り組んだと考えられる。50mのタイム的にも好タイムが出ていた。

(参考) ハードリングタイムとは・・・

ハードル50m走タイム-50m走タイム

点	10	9	8	7	6
秒	1以内	1.1~1.3	1.4~1.6	1.7~1.9	2.0~2.2
点	5	4	3	2	1
秒	2.3~2.5	2.6~2.8	2.9~3.1	3.2~3.4	3.5以上

得点は表のような基準である。

### (3) 事後のハードルイメージ



図7 5台走で勝負

専門的なポイントが多く出され、ハードル取り組みに対して積極的な意見をもつ生徒が増えた。一方でどうしても苦手意識をもつ生徒もいた。個人差はあるがそれぞれがハードルについて考えていることで今後の活動に役立っていると考えられる。

るので両次ともスタート地点は50走コースの真ん中地点の25m地点にし、集合などの時間を省く工夫を知れば、時間がもう少し有効に使えたように思う。今後は小学校との連携をとり、ハードルの楽しさを小学校時点でどう伝えていくかも課題となるだろう。

ハードル走のイメージを単語で書きなさい。

○積極的意見の単語

楽しい やりがい コツをつかむと楽しい  
工夫 快 すっきりする 普通に跳べた  
最後まで全力

○苦手意識の示す単語

難しい 怖い 痛い ちょっと危ない  
倒れる 引っかかるとこける けが

○技術的な単語

またぐ 前傾姿勢 とぶ 跳ねる 着く  
姿勢を低く ジャンプ 低くとぶ  
足が合わない スピード 3歩 最小限の力  
シンプル ダイナミック スタートダッシュ  
ハードルと平行 頭の位置を変えない  
より低く姿勢を前に着地を早く ジャンプ

## 9. まとめと今後の課題

今回のプログラムで実施してみて、ある一定の成果は見られた。今回のような段階的なプログラムを組むことで目標に近づくことは実証された。しかし、より効果的に実践していくために、グループを固定化するのではなく、ハードル走の得意グループとインターバルの関係で身長別に分けたグループをローテーションしていく方法を実施することも大切である。また、時間的に見ると、第1次は時間的余裕が無く、忙しくなってしまったので、ビデオを見るなどして2時間使い基本の徹底をもう少し行ってもいいように思う。そしてコース設定の面で第1次と第2次は同じコースが使える