

課題を検証しながら「わかる」ことを深める走り幅跳びの授業研究

岡本 昌規・石口 雄二・房前 浩二・藤本 隆弘
三宅 幸信・高田 光代・三宅 理子・笠井 佳織

走り幅跳びは、自己の記録の向上をねらって、記録に挑戦する楽しさと、他者と記録を競い合う楽しさを味わわせることのできる運動である。今回の授業では、走り幅跳びの主な技術について検証課題を作成した。生徒はその検証課題に対して仮説を立てて検証し、その結果をグループでまとめて全体に発表し、全員で考えながら授業を進めた。また、誰もが自分の記録の伸びを実感し、他者と競う楽しさを味わえるように、各自の記録の伸びを得点化してグループの合計点で争う、グループ対抗戦を行った。そうした授業を実施した結果、生徒たちは意欲的に取り組み、走り幅跳びの助走から着地までの技術についての理解も深めることができた。また、ほとんどの生徒がはじめの記録会よりも記録を向上させ、対抗戦Ⅱ、対抗戦Ⅲで自己ベスト記録を出すことができた。

I. はじめに

運動の楽しさはいくつかあるが、その中でも一番の楽しさは、できなかったことができるようになったり、記録が向上したりすることである。以前は、子どもたちは仲間との遊びの中で、競い合ったり、教えあったり、協力しあったりして、様々な運動技術を獲得し、体力や運動能力を高めてきた。そして、様々なことに挑戦し、できなかったことができるようになったり、勝ち負けを楽しんだりして、運動への好意的な態度を育ててきた。しかし、今日の生徒達をみると、そうした経験が少ないのか、体育の授業で精一杯体を動かし、楽しみながら新しい技能を獲得したり、競い合ったり、記録に挑戦したりすることが苦手な生徒が増えてきたように思う。走ること、投げること、跳ぶことなど運動の基礎技能が身につけておらず、何をすることもぎこちない生徒がいる。彼らはこれまでの生活の中での運動経験がほとんどなかったと考えられる。その一方で、幼少よりスポーツクラブ等に通った生徒は運動能力に大変優れている。また、ある種目は得意だけれども他の種目は全く苦手な生徒もいる。こうした運動能力の2極化というより多極化した生徒たち一人ひとりに、自分の体をコントロールする技術の基本を確実に身につけさせるとともに、その過程で運動の楽しさを味わわせることのできる授業が求められている。

そのためには、それぞれの生徒が自分の技能に応じて自分の体をコントロールする技術について、体を動かしながら「わかる」ことを実感し、技能を習熟させていく中で「できる」ようにすることである。また、その過程で競い合ったり、教えあったり、協力しあったりして、仲間と活動する楽しさが味わえるようにすることが大切である。

II. 研究のねらい

中学校学習指導要領解説には、「走り幅跳びは助走のスピードとリズムカルな動きを生かした踏切によって、前上方へ跳びだし、より遠くへ跳ぶことがねらいである。距離を伸ばすためには、スピードに乗った助走と踏切の技術が重要であり、加えて、より効果的な着地へとつなぐ空中動作と着地のしかたが重要である。」とある。走り幅跳びは、それらの助走から着地までの技術を高めるなかで、自己の記録の向上をねらって、記録に挑戦する楽しさと、他者と記録を競い合う楽しさを味わわせることのできる運動である。走力や跳躍力の優れた記録の良い者だけが楽しむのではなく、走力や跳躍力の劣った生徒でも、自己の記録を伸ばし、記録に挑戦する楽しさや、他者と競い合う楽しさを味わうことのできる授業を仕組むことが大切である。

今回は、法則化体育学習研究会の走り幅跳びの実践のなかの「発問」を参考にし、走り幅跳びの主な技術について、表1にある9つの検証課題を作成した(⑥-2, ⑧-2, ⑨-2は後で追加した)。検証課題は、正しい動きと間違った動きを提示して、各自が検証の前に仮説を立て、実際に提示された2~3の動きを試しながら確認し自己の結論を出して、それをグループでまとめて全体に発表し、全員で考える場を設けた。そのことにより、だれもが、一つ一つの技術を自己の体の動きとして「わかる」ことができる。そして検証の過程で間違った動きや正しい動きを意識して行うなかで、自己の体のコントロールを覚え、そのことで技能が習熟でき、記録を向上させることができる(「できる」と考えた。

また、誰もが自分の記録の伸びを実感し、他者と競う楽しさを味わえるように、記録会では各自の記録の伸びを得点化してグループの合計点で争う、グループ対抗戦

を行うようにした。そして、お互いの関わり合いを深めることができるように、検証の結果をグループでまとめて発表したり、準備・片付けや準備運動・整理運動もグループごとに行った。また、お互いに助言したり励まし合ったりすることが活発にできるよう、学習ノートに助言したこと、されたことの欄を設けた。さらに、それらをより効果的に行うために1つのグループを5～6人と少人数にした。

生徒一人ひとりが、走り幅跳びの技術と自己の体の動きを常に考えながら検証課題に取り組む中で、「わかる」

ことを実感し、技能を習熟させ、記録をのばしていけるように考えた。そして、グループでの活動を行う中で、誰もが記録の伸びを実感し、意欲的に学習できるよう授業を計画した。

III. 研究の手続き

- 1) 研究の対象 広島大学附属福山中学校
2年生男子 41名
- 2) 期 間 2005年9月～10月

表1 検証課題

①助走	「助走距離は何mがよく跳べるか？自分にあった助走距離を探そう。」 10m, 15m, 20m, 25mでやってみよう
②踏み切り準備	「踏み切る最後の1歩はどちらが力がでるでしょうか？」 A 少し大股 B 少し小股 C 同じ
③踏み切り準備	「踏み切り前のリズムはどちらが上方へ踏み切ることができるでしょうか？」 A タン・タン・タ・タ・ターン B タン・タン・タン・タン・タン・ターン
④踏み切り	「踏み切る方向はどちらがよいでしょうか？」 A 真正面 B 斜め上方
⑤踏み切り	「上方に跳び出すためにはどこをみていますか？」 A 砂場 B 正面 C 斜め上方
⑥踏み切り	「踏み切り足はかかとから踏み込みますかつま先から踏み込みますか？」 A かかとから B つま先から
⑥-2 踏み切り	「上方へ踏み切るためには、踏み切るときに上体はどうなっていますか？」 A 前屈み B まっすぐ C おこす
⑦踏み切り	「振り上げ足は、踏み切ったときにどうなっていますか？」 A つま先を下げる B つま先をあげる
⑧空中動作	「踏み切ったあと、腕はどうしていますか？」 A 両手を下げる B 両手をあげる
⑧-2 空中動作	「踏み切ったあと、腕はどうしていますか？」 A 後ろから回す B 前から振り上げる
⑨着地	「着地の時、腕はどうしていますか？」 A 上にある B 前下方にある
⑨-2 着地	「着地の時腰はどうなっていますか？」 A 深く曲がっている B 伸びている

表2 学習計画

時間	学 習 内 容
1	○オリエンテーション ・技術についての理解度調査 ・学習のねらいと進め方 ・走り幅跳びの歴史と技術
2	○はじめの記録会 ・用具と砂場の準備 ・ファールの判定と記録の測定
3	○課題の検証と練習 検証課題①④⑤
4	○課題の検証と練習 検証課題②⑥-2
5	○各自の課題練習
6	○グループ対抗戦I
7	○課題の検証と練習 検証課題⑥⑦
8	○課題の検証と練習 検証課題③
9	○課題の検証と練習 検証課題⑧⑨
10	○課題の検証と練習 検証課題⑧-2⑨⑨-2
11	○グループ対抗戦II
12	○各自の課題練習
13	○各自の課題練習
14	○グループ対抗戦III
15	○学習のまとめ

3) 研究方法

表2に示すような学習計画で実験授業を行った。表1の検証課題①～⑨を表2の学習計画に割り当てた。検証課題⑥-2, ⑧-2, ⑨-2は授業の当初には計画していなかったが、授業を進める中で出てきた検証課題である。⑥-2を追加したのは、上方に踏み切るためには、⑤の視線だけでなく、上体を起こすことを考える必要があると考えたからである。⑧-2を追加したのは、腕を上方へ上げることはできるのだが、踏み切った後どうやって上方にあげるのか生徒から疑問が出されたからである。⑨-2を追加したのは、⑨の検証課題では、上体が起きたままで腕を下げて着地する生徒が出てきたので、上体を前屈させることを考えさせようとしたからである。そして、はじめの記録会と3回の対抗戦の記録の変化と、走り幅跳びの助走、踏切準備、踏切、空中姿勢、着地の各技術について授業前と授業後の自由記述による理解度調査、そして、授業終了後に授業の進め方についてのアンケート調査を行い、それらを分析することで、検証課題を設定し検証しながら授業を進めることで、誰もが「わかる」ことを深め、また、お互いに関わり合いながら技能を高めていくことのできる授業のあり方を検討する。

第1限は、まずはじめに走り幅跳びの技術についての理解度調査をおこない、授業の基礎資料にするとともに、授業における学習効果の検討の資料とした。その後表3にある学習のねらいを提示し、今回の授業の意図と進め方の説明をした。特に課題の検証について、自分で仮説を立て、実験しながら体の使い方を考えて技術を学習していくこと、それをグループで発表すること、そしてみ

表3 生徒に提示した学習のねらい

◎走り幅跳びの技術や体の使い方に関心を持ち、積極的に学習しよう。
◎提示された課題を検証する中で、走り幅跳びの技術や体の使い方を理解し、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、グループの話し合いでは考えたことを発表し、また、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・砂場の整地・跳躍の際など安全に配慮した学習ができるようになろう。

んなで考えることを中心に説明した。

第2限は、砂場の耕し方、用具の置き方、場所と記録の測定の仕方とファールの判定を説明し、はじめの記録会を行った。

第3・4限は、「助走距離」「踏切準備」「踏切」について、①②④⑤⑥-2の検証課題についての検証しながら練習をした。ここでの検証課題は、走り幅跳びの基本である、スピードを殺さずに上方への踏み切りを行うために、「踏み切る方向」「目線」「上体の向き」「最後の一步」を課題とした。特に結果だけでなく、なぜそうなったのかを考え学習ノートに記述するようにさせた。それらのうち、思考の深まっているものや、新しい視点のものを次の時間の始めに全体に紹介して、より深く考えられるようにした。

第5限はそれらを元に、検証の結果明らかになった「上方への踏切」技術を中心に、踏切板や跳び箱を使っての跳びだし練習と助走の練習を行い、技術の習熟を図った。

第6限は、「グループ対抗戦Ⅰ」で、第1回目の記録会をおこなった。表4はグループ対抗戦で用いた得点表である。

表4 対抗戦で用いた得点表

はじめの記録との差 (cm)	得点
～ 0	0
1 ～ 5	1
6 ～ 10	2
11 ～ 15	3
16 ～ 20	4
21 ～ 25	5
26 ～ 30	6
31 ～ 35	7
36 ～ 40	8
41 ～ 45	9
46 ～ 50	10
51 ～ 55	11
56 ～ 60	12
61 ～	13

第7～9限は③⑥⑦⑧⑨の検証課題について検証しながら練習した。ここでの検証課題はより細かい技術で「足や腕の使い方」を中心に、踏み切ってから着地までの動きを課題とした。特に各自の工夫や思考が深まるように、学習ノートに記述された主な意見をプリントにして配布した。

第10限は⑧-2⑨-2の検証と、検証の結果明らかになった技術について、踏み切り板や跳び箱を使って練習した。

第11限は「グループ対抗戦Ⅱ」をおこなった。

第12・13限はこれまで学習したことを元に、技能の習熟を図るため、各自の課題別練習を行った。

第14限はグループ対抗戦Ⅲとして、まとめの記録会をおこなった。

第15限は学習のまとめとして、各自の記録の整理、走り幅跳びの技術について、理解度の調査と、授業を終えての感想文を書かせた。

一時間の授業は、グループごとに用具の準備や砂場の掘り起こしなどを役割分担にしたがって準備し、その後、各グループごとに準備運動とラダーを使った補強運動をした。そして、検証課題を提示し、各自で予測（仮説）し、学習ノートに記入した。そして、グループに分かれて活動した。検証課題については、一つずつ提示し、検証し、結果をグループで話し合わせ、まとめさせて、全体に発表して、みんなで考えまとめる時間を設けた。その際、正解の方向にまとめるのではなく、生徒の結果を大切に、間違った結果についても、課題として検証を続けるようにした。活動が終わると、グループごとに整理運動の後学習ノートにその日の検証の結果分かったことや反省を記入し提出した。そして、グループごとの分担に従って用具の片付けや活動場所の整備を行った。

3・4限と7～10限は検証課題を提示して、各自が実際に跳んで検証したことをグループ内で話し合っまとめて、発表した。それを元に学習ノートに検討結果や自分の気づいたことなどを記述させるようにした。正解は説明するが、個人やグループの検証の結果を大切にさせ、正解でない検証結果でも、それをやっていく中で各自が納得のいくまで考えさせた。また、学習ノートに記述されたもののうち、検証課題がうまく整理できているものや、新しい視点で考えているもの、考え方の深まりが浅いもののいくつかを、「考えてほしいこと」として次の時間に紹介し、各自が課題を検証して思考する道筋を示した。

また、お互いの跳躍を観察し助言しあえるように、学習ノートに「助言したこと」「助言されたこと」を記述する欄を設けた。

IV. 結果と考察

1) 走り幅跳びの理解度調査

表5は、「走り幅跳びで遠くに跳ぶために必要なポイントは何ですか？」という問いについて、「助走」「踏切準備」「踏み切り」「空中姿勢」「着地」に分けて自由に記述させるアンケートを、授業のはじめと終わりに実施し、それをキーワードごとにまとめたものである。

「助走」についての大切なポイントは、授業前は「速く走る」が22人と圧倒的に多く、続いて「次第に速く

(6人)「リズムよく」(2人)といった走り方や、「踏み切り板に足を合わせる」(5人)をあげている。走り幅跳びの助走は、スピードが大切であるということは、授業前のある程度理解できていた。授業後も、一番多かったのは「全力で走る」であるが、数は12人と減少し、分散している。「はじめから全力で走る」(9人)は、始め助走はゆっくりとスタートして加速していたが、加速が一定にならないので、同じ助走距離で走っても踏切線に足が合わないことが多く、加速を一定にするためには、ある程度全力で走るのが一番踏切線に足が合いやすいということに気づいた生徒がおり、それを全体に返したことで、やってみると踏切線に合わせることがうまくできたからであろう。また、助走距離に関することをあげた者が20人いる。これは、スピードを得るためと足を合わせるためには、単に速く走るだけでなく、合理的な助走距離が大切であると考えたからである。

授業前に「踏切準備」に関係したことをあげたのは、「よくためる」「歩幅を短くする」が各一人だけである。また、回答しなかった生徒が24人おり、事前には「踏切準備」での技術について生徒は理解できていなかったようである。授業後は、検証課題にあった「リズムを速くする」21人「歩幅を小さくする」18人と、助走スピードを生かした上方への踏切のための技術をあげており、学習の成果が伺える。

「踏切」については、授業前は「思い切り力強く」が9人と、踏み切りの強さが跳躍距離に関係していることにはある程度は理解できていた。しかし、中には「両足で踏み切る」「前に跳ぶ」など、走り幅跳びのイメージもできていない生徒もいた。授業後は検証課題にあった「踵から踏み込む」21人、「上方に跳ぶ」14人、「上を見る」10人と単に強く踏み切るのではなく、具体的な技術について記述している。「踵から踏み込む」は助走準備に7人があげており、合わせると28人になる。「目線を上」も踏み切り準備に3人があげており、合わせると13人になる。「上方への踏み切り」は学習の割には少なかったように思う。おそらく、上方への踏み切りのための技術として「踵からの踏み込み」、「目線は上」、
「腕の引き上げ」、「ももの引き上げ」「上体の起こし」を考えたからであろう。高く跳ぶための技術を具体的に理解してきていると考えられる。

「空中姿勢」は授業前は「体を反らす」「空中を走る」といったいくらかの知識を持っている者もいたが、「無回答」24人に代表されるように空中における技術はあまり理解できていなかった。授業後は検証課題にあった「腕の位置」から「腕を回す」13人が最も多く、「腕を上げる」6人、踏み切りにある「腕を上げる」9人を合わせると28人が腕の使い方をあげており、踏み切り

表5 走り幅跳びの技術の理解度調査

	授業前	数	授業後	数
助走	速く	22	全力で走る	12
	次第に早く	6	はじめから全力で走る	9
	踏切に歩幅を合わせる	5	最速で踏み切れる距離	8
	リズムよく	2	自分にあった距離	8
	助走距離	2	最後の3歩は短くする	6
	無回答	5	足の合う距離	4
			上方を見ながら	2
			だんだん速くする	1
			長くする	1
踏切準備	足を合わせる	10	リズムを速くする	21
	スピードを落とさない	4	歩幅を小さくする	18
	よくためる	1	踵から踏み込む	7
	歩幅を短くする	1	上体を起こす	4
	前屈み	1	目線を上に	3
	無回答	24	勢いを殺さない	1
			踏切線に合わせようとしな	1
			踏切線に合わせる	1
踏切	思い切り力強く	9	踵から入りつま先で	21
	両足で踏み切る	4	上に跳ぶ	14
	前に跳ぶ	3	上を見る	10
	高く跳ぶ	3	腕を上げる	9
	ファールしない	3	ももをあげる	5
	片足で	2	上体を起こす	2
	できるだけ踏ん張る	1		
	地面をはじくように踏み切	1		
	無回答	15		
空中姿勢	反らす	5	腕を回す	13
	足を曲げる	4	上体を起こす	10
	前屈み	2	足を前に	9
	足を前に	2	つま先は上	9
	空中を走る	1	腕を上げる	6
	力を抜く	1	身体を曲げる	5
	高く	1	腕を下げる	2
	粘る	1		
	無回答	24		
着地	前に倒れる	7	腰を曲げる	12
	後ろに倒れない	6	足を前に出す	10
	後ろに手をつかない	6	足の裏が見える	8
	両足で着地する	3	手を振り下ろす	6
	足だけで着地する	3	手は前	6
	遠くに足を伸ばす	3	足が地面と平行に	4
	きれいに	2	手はした	4
	なし	11	しりもちをついて横に	4
			たたない	3
		足を伸ばす	2	

から着地までの間の腕の使い方が大切であることが理解できてきたといえる。また、空中姿勢に「上体を起こす」が10人あった。また、「足を前に」「つま先は上」「身体を曲げる」「腕を下げる」といった着地につながる技術をあげている。「上体を起こす」ことは「踏み切り」での検証課題として、「身体を曲げる」「腕を下げる」は「着地」での検証課題として扱ったが、「空中姿勢」であげているのは、生徒は、踏み切ってから着地までを学習することにより、踏み切ってから上昇中は、腕を使って体を引き上げながら上体をさらに起こしていき、続いて手を振り下ろして着地の前屈につなげる、という反り跳びの空中での一連の動きをイメージしていると考えられる。実際に授業での様子も腕の使い方を学習してから、上方への踏み切りから着地の姿勢に上達がみられた。

「着地」では、授業前の調査では「前に倒れる」「後ろに倒れない」といった結果についての記述が多かったが、授業後は、検証課題⑨で腕の位置と身体の前屈を扱ったことで、「腰を曲げる」「足を前に出す」「手を振り下ろす」といった具体的な動きが記述されている。検証課題ではないが、「着地の前に足が前に出ていると言うことは、足の裏はどこを向いていることになるのか？」という教師側からの問いかけから、「前から見ると足の裏が見えるということになる。」という結論になり、その発想を全体に提示して考えさせたことで、「足の裏が見える」と8人が答えている。また、「しりもちをついて横に」は、距離を稼ぐために着地の時に足を前に出すと、どうしても尻餅をついてしまう。それなら、思い切って踵の着地するあたりにお尻で滑り込むようにして着地しようと考えた生徒もいる。こうした発見ができたと言うことは、今回の授業の大きな成果である。

2) 記録

表6の全体の記録の平均値をみると、はじめの記録の

全体の平均と、ベスト記録の平均を比べると、43.7cmの伸びがあった。各自のベスト記録がでた対抗戦は、グループ対抗戦Ⅱが19人、グループ対抗戦Ⅲが19人と、授業の後半が圧倒的に多く、生徒は、授業に積極的の取り組み、記録を伸ばしたといえる。それぞれの対抗戦間の伸びに注目すると、対抗戦Ⅰ、対抗戦Ⅱ、対抗戦Ⅲと伸びてきており、はじめの記録会から対抗戦Ⅰまでの伸びが19.0cmと一番大きく、続いて対抗戦Ⅰから対抗戦Ⅱまでが13.3cmである。対抗戦Ⅱから対抗戦Ⅲまでは、わずか1.9cmであった。対抗戦Ⅰまでの検証課題は、「踏み切りの方向」を中心にそのための「目線」「上体の向き」「ストライド」であった。走り幅跳びの基本である助走スピードを殺さずに高く跳ぶということにより、これまでに学習経験があるとはいえ、理解度調査にみられるように、走り幅跳びの跳躍角度に対してあまり知識のない段階での学習ポイントとしてはわかりやすかったことが、記録の向上につながったのではないかと考える。対抗戦Ⅰから対抗戦Ⅱまでは、踏み切りから着地までの足や腕の使い方を中心にした検証課題を準備した。特に大きかったのは腕の使い方である。それまでは、踏み切り時も着地時も腕を使っていなかったが、踏み切りに腕を使って体を引き上げながら体を上昇させ、続いて手を振り下ろして着地の前屈につなげる、という反り跳びの空中での一連の動きをイメージできるようになって、上方への合理的な踏み切りや、着地技術の向上によって記録が伸びてきたと考える。対抗戦Ⅱから対抗戦Ⅲは、検証課題を設けずに、これまでに学習したこと習熟のための各自の課題練習とした。2時間の練習時間であったためか、平均記録の伸びは少なかった。しかし、19人が対抗戦Ⅲでベスト記録を出している。両方を考え合わせれば、記録の低下したものも多いことになる。課題意識を持って練習したものと、課題意識があまりもてずに十分な練習ができなかったものがいたからであろう。課題の

表6 対抗戦での記録（グループごと）

班	はじめの記録	グループ対抗戦Ⅰ		グループ対抗戦Ⅱ		グループ対抗戦Ⅲ		ベスト記録
	班の平均	班の平均	班の合計点	班の平均	班の合計点	班の平均	班の合計点	班の平均
1	294.5	316.0	25	331.7	43	334.8	42	342.0
2	293.6	305.6	14	328.2	36	326.4	35	338.4
3	344.8	365.2	23	383.0	41	367.8	29	383.0
4	378.2	292.0	22	309.0	34	306.6	30	314.4
5	347.8	354.8	17	367.6	27	368.6	25	384.2
6	307.2	329.5	18	340.8	31	362.0	50	365.0
7	343.2	369.8	29	390.5	25	388.0	44	394.0
8	345.2	371.6	29	368.6	26	379.6	36	382.6
全体の平均	318.7	337.7		351.0		352.9		362.4
前回との差		19.0		13.3		1.9		
自己ベストの人数	1	2		19		19		

表7 能力別の記録の伸びの平均

区分	対抗戦Ⅰ	対抗戦Ⅱ	対抗戦Ⅲ
上位 (11人)	13.8	20.0	23.3
中上位 (10人)	23.0	23.6	38.8
中下位 (10人)	32.6	39.6	43.2
下位 (10人)	6.3	43.0	37.3

持たせ方の指導を丁寧にする必要があったように思う。

表7は、はじめの記録会の記録を上位から順に10人(上位グループは11人)ごとに区切ってそれぞれのグループごとにはじめの記録会からの各対抗戦の伸びの平均を表にしたものである。上位の伸びが最も少なく、中下位の伸びが一番大きかった。また、下位10人は対抗戦Ⅰでは、伸びは少なく、対抗戦Ⅱで大きく伸びている。運動能力の低い者にとって、一つの運動技術を習得するにはある程度の時間が必要なのかもしれない。また、今回の授業のねらいである、跳躍力の低い生徒も、自己の記録を伸ばし、記録に挑戦する楽しさや、伸びを得点化して、記録を競う楽しさを味わわせようとしたことは、記録の伸びからみると、今回の授業のプログラムは成果があったと考える。

3) 授業終了後のアンケート調査から

表8は、「走り幅跳びで大切なポイントは何ですか?」を自由記述したものを、キーワードでまとめたものである。今回の授業で、走り幅跳びの技術が生徒にどのように理解されたかを見るものである。一番多かったのは、踏み切りに関するもので34件、続いて空中動作に関するものが24件あった。理解度調査(表5)の授業前では、踏み切りについては、15人が無回答であった。踏切に関する検証課題が一番多かったことも影響していると考えられるが、学習を進める中で、踏み切りが大切であるという意識は高まったように思う。空中動作に注目すると、授業前の理解度調査では腕をつかうことは一人もあげていなかったが、授業後のアンケート調査では、腕を使うことをあげたものが空中動作の中で24人中23人であった。本来、走り幅跳びで跳躍距離に大きな影響を与えるのは、助走のスピードとそれを生かした踏切である。もちろん、助走スピードをあげた者もいるが、それ以上に空中での腕の使い方をあげたものが多い。それは、検証課題で取り上げた技術が影響していると考えられる。また、生徒にとって自分が獲得できた技術は助走のスピードより空中での腕の使い方であり、印象も大きいのではないかと考える。

表9の「授業で難しかった技術は何ですか?」について、「踏切」に関することが多い点は表8と同じであるが、

表8 走り幅跳びで大切なポイント

項目		数	小計
助走	スピード	8	16
	距離	5	
	リズム	2	
	踏切線に合わせる	1	
踏切準備	上体を起こす	4	6
	リズム	1	
	準備	1	
踏切	高く跳ぶ	12	34
	上を見る	11	
	踏切	5	
	ももを引き上げる	3	
	斜め上方に踏み切る	2	
	つま先を上	1	
空中	腕を振り上げる	12	24
	腕を使う	6	
	腕を振り下ろす	5	
	空中姿勢	1	
着地	足を上げる	4	6
	腰を曲げる	1	
	着地の姿勢	1	
その他	技術	2	5
	精神力	2	
	筋力	1	

表9 難しかった技術

項目		数	小計
助走	助走距離	2	2
踏切準備	足を合わせる	7	15
	リズム	3	
	上体を起こす	3	
	歩幅を小さくする	2	
踏切	上に跳ぶ	7	17
	目線	4	
	足の引き上げ	3	
	踵から	2	
	踏切	1	
空中姿勢	腕	7	9
	空中姿勢	2	
着地	足を前に	3	5
	膝を曲げる	2	

「空中姿勢」が少なく「踏切準備」が多いことである。特に「踏切線に足を合わせる」ことが多く、記録を測定するときには、踏切線を越えれば当然ファールとなり記録は測定してもらえないわけで、苦労したようである。

表10 授業への自己評価

設 問	5	4	3	2	1	無回答
	できた	どちらとも			できなかった	
工夫しながらの学習	7	24	8	1	1	0
技術の上達	19	17	3	0	0	2
他人への助言	5	12	10	8	5	1
授業に満足	10	24	6	1	0	0

表11 満足の評価の要因

項 目	数
記録	27
技術	13
楽しい	2
好き	1
嫌い	1
取り組み	1

表12 授業の進め方についての感想

良かったこと（課題や工夫について）

- ・課題を設定し、生徒が走り幅跳びのことについて理解しやすい授業をした
- ・最初に課題を決めて取り組むこと
- ・1つずつ課題が提示され練習していくところ
- ・最初に課題を設定したこと
- ・課題を毎時間書いてそれを集中してするところ
- ・自分で課題をみつけれるところ
- ・ノートに自分の課題や結果を書くことでそれぞれの課題についてきちんと理解できた
- ・いろいろ研究ができる時間が豊富にあったのでよかった
- ・あえて結論を出さないこと
- ・自分で考えながら技術をのぼせるのがいい
- ・すぐに答えをいわずにしたこと
- ・遠くに跳ぶためにはどうすればいいか1つ1つじっくりと教えてもらったこと

良かったこと（プログラムなど）

- ・3回記録会があった
- ・途中に記録会があって自分の伸び具合がわかった
- ・グループで競い合った
- ・スムーズに授業が進んだ、待つことなく跳べた
- ・何回も跳べてやり方がつかめたところ
- ・練習の時間をきっちり取っていた
- ・ラダーで体をほくした
- ・少しずつ跳び方を改善していくところ
- ・それぞれの技術ごとに区切って練習したこと
- ・ノートをつくってくれたこと
- ・最後だけでなく途中にまとめを挟んだこと
- ・その日の授業の反省をそのぼでした
- ・遠くへ跳ぶ方法がわかりやすかった

良かったこと（グループでの活動）

- ・グループでの授業
- ・グループ内での話し合いをしたこと
- ・みんなに聞いて1つのテーマについてどうすればよいかグループで考えたところ
- ・協力して準備片づけをしたこと
- ・係を決めて準備をすること
- ・グループ制で作業の分担で協調性を高めたところ
- ・助言し合うこと

改善してほしいこと

- ・課題を検証したり、練習する時間が少し短い
- ・跳ぶ時間を増やしてほしい
- ・もう少し記録会を多くしてほしい
- ・対抗戦で跳ぶ回数を増やしてほしい
- ・跳ぶ日と考える日を分けるやり方もあるかな
- ・先生が授業の前でする話が少し長かった
- ・跳ぶ順番を決めていたらもっとスムーズになった
- ・片づけや着替えの時間を考慮してほしい
- ・グループでの準備運動するより先生と一緒にするのがよかった
- ・もっと早く準備を終わらすべきだった
- ・砂場のコースに合う班分け

表10は、「工夫しながらの学習」「技術の上達」「他人への助言」「授業に満足」の各項目について、「できた」を5、「どちらともいえない」を3、「できなかった」を1として5段階の自己評価をさせたその集計結果である。「工夫しながらの学習」は、31人ができたと答えているが、その中で5は7人と少なかった。検証課題は考えたが、どちらかという、記録に意識がいき、自分の中で考え工夫することの深まりが十分にできなかったと考えたのであろう。「技術の上達」は36人が上達したと答えており、記録の向上と併せて考えれば、納得のいく結果である。「他人への助言」は、助言できた者が17人でできなかった者が13人、どちらともいえないが10人であった。グループでの助言活動は、今回の授業のねらいの一つであったが、成果は十分とはいえない。お互いの関わり合いが深まるように、1グループの人数を5人(6人)と少なくし、検証課題におけるグループでの話し合いの場を設けたり、踏切線で自分が跳んだ後、フェールかどうかの判定を伝えるようなローテーションをくんだりしたが、自分から他者に積極的に助言していくことは、十分にできなかった者が多い。このことは、「工夫しながらの学習」の結果とも関係しているかもしれない。他者との関わり合いを持つことの苦手な生徒が増えてきているなかで、授業でも生徒一人ひとりが自分を表現する機会を増やし、また、表現することができるクラスやグループの雰囲気作りが課題となる。「授業に満足」は、34人が満足したと答えており、授業全体としては、うまくいったといえる。満足度の理由を聞いたのが表11である。それを見ると多いのが「記録」である。1人をのぞいて40人がはじめの記録会から学習が進むにつれて記録から伸びており、記録の伸びとそれにつながる技術の理解と習得が高い満足度につながったと考える。満足度3、2の7人の理由をみても、5人は「記録が思ったより伸びなかった」「4mにいかなかった」「最後に記録が落ちた」というように記録に関することであった。記録の向上は生徒の満足度や、意欲を高めることにつながることが改めて確認された。

表12は、「授業の進め方で良かったことについて書きなさい」について自由記述したものをまとめ、抜粋したものである。「最初に課題を決めて取り組む」「課題を設定し生徒が走り幅跳びのことについてわかりやすい授業をした」というように、検証課題を設けての授業は、好意的に受け止められている。そして、「あえて結論を出さない」「すぐに結論をださないこと」「自分で考えながら技術をのばせたこと」など、検証課題をもとにして、自分の跳躍を考えながら授業できたのではないだろうか。記述された内容から考えると、生徒は一つ一つの技術について自分の動きの中で、検証確認したことで、わかり

やすかったようである。また、その結果も自分で納得できるまで考えることができたようである。そして、走り幅跳びの技術について理解を深め、技能を習熟させ、記録をのばせたように思う。少人数グループでの学習についても多くはなかったが好意的な意見がみられた。検証課題について「グループ内での話し合い」をしたことや、グループ対抗戦を行い「グループで競い合った」こと、準備などの役割を分担し「協力して準備片付けをしたこと」、についても好意的に受け止めている生徒もおり、こうした活動を活性化させた授業を構成することが求められている。また、「3回記録会があった」「途中で記録会があって自分の伸び具合がわかった」など対抗戦という記録会を設けたことが、自己の記録の伸び、その元にある技能の習熟が確認できたことは、学習意欲の向上につながったようである。

V. まとめと課題

走り幅跳びの技術の学習をわかりやすくするために、検証課題を準備し、生徒一人ひとりが、走り幅跳びの技術と自己の体の動きを常に考えながらその課題に取り組む中で、「わかる」ことを実感し、技能を習熟させ、記録をのばし(「できる」)ていけるようにした。さらにその過程では、自己の記録の伸びを得点化してグループ対抗戦を行う中で、誰もが記録の伸びを実感し、意欲的に学習できるように考えた。そして、生徒同士のお互いの関わり合いを深め、それらの学習がより効果的にすすむように、少人数のグループでの活動を中心とした授業を実践した。

その結果、生徒たちは、提示された検証課題の、一つ一つを、体の動きや記録、助言などから考え工夫して検証をおこなった。そして、生徒の出した検証課題の答えを大切にしながらグループや全体で考えさせたことで生徒の思考を深めることができた。そのことにより、走り幅跳びの助走から着地までの技術についての理解も深め(「わかる」)、技能を習熟させることができ、はじめの記録会よりも記録を向上させ、ほとんどの生徒が、対抗戦Ⅱ、対抗戦Ⅲで自己ベスト記録を出す(「できる」)ことができた。

また、途中で3回グループ対抗戦を行い、グループで競い合ったり、記録の伸びを確認できたことは、学習意欲の向上につながった。また、検証課題方式により一つ一つの技術について確認しながら学習できたことは、分かりやすかったようで、技能を習熟し記録が向上していったことが学習意欲の向上につながったと考える。

今回の授業では、グループでの活動を多くして、お互いの関わり合いを深め、助言探求活動を活性化することもねらったが、助言活動ができていないものもできていな

いものとに分かれた。一つの単位の中で、方法を工夫してもすぐにはできるものではなく日々の授業の中での、取り組みが大切になってくる。

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) 岡山教育サークル：『心と体を育てる体育授業上達セミナー 6 走り幅跳びの習熟過程』, 明治図書, 2000
- 3) 杉山重利他：『中学校体育の授業 上巻』, 大修館書店, 2001, pp.102-155
- 4) 杉山重利他：『高等学校体育の授業 上巻』, 大修館書店, 2001, pp.110-159
- 5) 関岡安雄：『陸上競技入門』ベースボールマガジン社, 1991
- 6) トム・エッカー：『基礎からの陸上競技バイオメカニクス』, ベースボールマガジン社, 1999
- 7) 文部省：『中学校学習指導要領（平成10年12月）解説－保健体育編－』, 1999
- 8) 富永泰寛：『1週間でマスターできる体育教科書シリーズ 9巻 走り幅跳び新ドリル』, 明治図書, 2003
- 9) 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
- 10) 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・陸上競技の指導監』, 体育・スポーツ教育実践講座刊行会, 1987, pp.38-50
- 11) 丸山吉五郎他：『スポーツビクトリーコース 陸上競技教室』, 大修館書店, 1971
- 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