

# 学習意欲が高まる陸上競技の指導

～課題解決学習を中心に～

安達直幸

## はじめに

健康ブームによってウォーキングやジョギングをする人が多くなり、町中でも毎日のようにその姿を見かけるようになった。この人達は、自らの健康や体力についてどこかで見つめる機会を得、どうすれば良いのかを考え、その結果歩いたり走り始めたのではないだろうか。ここには「運動する」という手段によって、「健康の維持・体力の増進」といった目的を達成しようとする関係を見ることができる。

では、学校体育においてはどうかであろうか。中学生という時期、「運動する」ことは手段ではなく目的の場合がほとんどである。現在では、生徒の個性を伸ばす学習形態として『選択制授業』が導入されるようになり、自らが選んだ運動を行うことができるため、運動することそのものが楽しかったり、友達と一緒に学習するなかに喜びを見いだすことができる。

しかし、ややもすると種目を選ぶことの喜びは感じることができても、生徒が学習の進め方がわからなかったり、技術の高まりを感じないまま意欲を失ったり、あげくにはその種目を選んだことを後悔する場合もある。

そこで、今回は陸上競技種目選択の実践を取り上げることにする。陸上競技は種目が多く、選択制授業には良い教材ではあるが、生徒の興味や関心あまり高くなく、敬遠されがちである。

そこで、どのようにしたら生徒が目標を見失わないで学習を進めていくことができるのか、またやっつけよかったという充実感を感じることができるのかについて、実践を通してそのあり方を探ってみることにする。

## 1. 研究のねらい

本研究は、2年生男女による選択制授業（陸上競技種目選択）に関するものである。自身のこれまでの実践として、同単元では「意欲的に取り組む選択制授業に関する一考察」と題し、単元の構成を工夫し、得点換算表を使用しての学習を行ったものがあ

る。しかし、生徒の自主的な計画や活動を引き出す教師の手だてが不十分であったことに加え、技術の向上はもちろん、練習計画を練る力やグループ学習の確立といった、その後の選択制授業にかかわる基本的な力を身につけるには及ばなかった。

そこで同じ陸上競技の単元において、どのようにしたら生徒が自分の課題を解決しながら、自主的・意欲的に活動することができるのか、その指導過程を実践研究するものである。

## 2. 研究の基盤

### (1) 選択制授業に関する考え方

本校では、3年間を通して選択制授業（選択的授業）に取り組むことができるよう、カリキュラムの中に取り入れている。

選択的授業は選択制授業にむけての「学び方の学習」の場であり、選択制授業は生涯スポーツに向けての「学び方の学習」の場と考えている。「学び方の学習」とは次にあげる学習を意味する

選択的授業においては

- ・目標や課題の持ち方
  - ・計画の立て方
  - ・グループノートの記入の仕方
  - ・リーダー、フォロアーのあり方
  - ・話し合いの仕方
  - ・練習の仕方
- など

選択制授業においては

- ・自らが課題発見する方向性
  - ・課題を自力で解決する方向性
- など

### (2) 構想と研究対象

このことをふまえた上で、本単元では次の点にポイントをおき学習を進めていけば、生徒が自主的・意欲的に活動するのではないかと考え、実践してみた。

- ・学習課題や問題点を明確にする。
- ・教師が課題別練習例や練習例を示す。

研究対象は2年生男女154名（男子80名、女子74

名)であるが、1・2組及び3・4組が合同授業のため、それぞれ男子40名、女子37名の学習である。設定種目は、1年時に基本的な学習経験があり、グループ学習が容易であると考えられる種目として「リレー」「走り幅跳び」「長距離走」の3種目を設定した。以下は選択者の人数とグループ数を表している。

クラス 種目	1・2組		3・4組	
	男子	女子	男子	女子
リレー	13(3)	10(2)	9(2)	14(3)
走り幅跳び	4(1)	14(3)	3(1)	14(3)
長距離走	23(5)	13(3)	28(6)	9(2)

(単位:人) ( )はグループ数

### 3. 課題や問題の明確化

個人の課題を明確にすることは、何を意識して学習を進めていけば良いのかを、具体的にすることができる。個人の課題がはっきりすると、友達同士でもどこに視点を置いて互いにアドバイスし合えば良いのかを明確にすることができる。

また、グループとしての課題を持つことは、そのグループが今後どのような計画で学習を進めていけば良いのか、その方向性を確認することができる。自分たちの計画した活動がうまくいったのか、実際の活動からどのような問題や課題が出てきたのかが明確になれば、次の活動計画を立てる上で重要なポイントとなる。以下は走り幅跳びで使用した個人の課題を明確にさせるためのチェックポイント表と、長距離走、リレーの学習カードである。

#### 学習カード

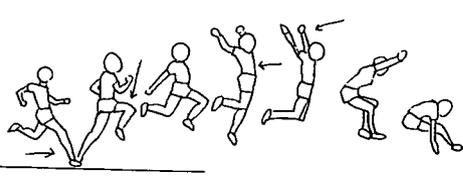
##### 資料1

★チェックしてみよう

○ 次のポイントを互いに見ながらチェックしよう

A: 正しい、できる      B: 正しい、できない

氏名	石	山	井	上	井
身長が伸びているか..	A	B	B	A	
リズムが速くなっているか..	B	B	A	B	
膝の高さが伸びているか..	B	B	B	B	
膝の高さを速く上げているか..	B	B	A	B	
空中で伸びているか..	B	B	B	B	
足が伸びているか..	B	A	A	A	



##### 資料2

第2学年 選択制 陸上

種目 長距離      10月 / 日 (水)

☆本時の流れ

集合
10 準備運動
15 練習・記録会
20 練習・記録会
25 個人練習
30 個人練習
35 集合
40 反省
45 集合
50

時間を取り次ぎ準備運動不足の気になる。

個人練習が多いため、汗が少なくていい。

時間が過ぎた。

個人練習はどのくらいか、途中に全員練習時間を確保できているか。

あつた、目には見えませんが。

今日のペースを(3)に(2)に(2)に

動きを速くする

氏名	記録	記録
引野	6'40"	6'40"
永田	7'47"	7'26"
高橋	8'50"	8'18"
一瀬		

練習計画の実行 A B C D E

個人練習時間 A B C D E

準備運動 A B C D E

集合・解散時間 A B C D E

練習計画や安全策 A B C D E

準備運動  
 柔軟体操       スタートダッシュ  
 走り幅跳び       走り  
 ウォーミングアップ       走り上げ  
 呼吸器のメンテナンス

##### 資料3

第2学年 選択制 陸上

種目 リレー      10月 1 日 (水)

☆本時の流れ

集合
10 準備運動
15 練習・記録会
20 練習・記録会
25 個人練習
30 個人練習
35 集合
40 反省
45 集合
50

準備運動は、走り幅跳びに慣れている。

走り幅跳びの練習は、走り幅跳びの練習をするための「走り幅跳び」にこの練習が役に立つのか、わかりません。

走り幅跳びの練習は、走り幅跳びの練習をするための「走り幅跳び」にこの練習が役に立つのか、わかりません。

走り幅跳びの練習は、走り幅跳びの練習をするための「走り幅跳び」にこの練習が役に立つのか、わかりません。

氏名	記録	記録
石	9'46"	
山	11'2"	
水	9'99"	
田	8'25"	
石	9'26"	
石	9'26"	

練習計画の実行 A B C D E

個人練習時間 A B C D E

準備運動 A B C D E

集合・解散時間 A B C D E

練習計画や安全策 A B C D E

準備運動  
 柔軟体操       スタートダッシュ  
 走り幅跳び       走り  
 ウォーミングアップ       走り上げ  
 呼吸器のメンテナンス

#### 4. 課題別練習方法の提示

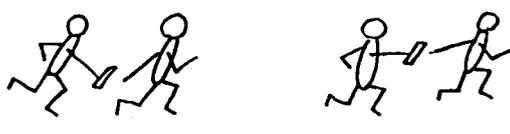
陸上競技に限らず体育科の学習では、「技術の向上」を目指していくことはとても重要である。このことは生徒が充実感や喜びを感じる大きなポイントである。しかし実際の学習活動がスタートしても、生徒は既習の練習方法を忘れていたり、課題が見つかって、全習法的な練習に偏りがちな傾向が見られ、記録の伸びや技術の向上があまり見られないまま学習を終えることもある。そこでグループの実

情に合わせた練習を考えるための参考にしたり、課題別に練習方法を選択することができるように練習の例や具体的な方法を提示し、グループや個人課題にあった練習ができるように次のような資料を準備した。この資料は、これまで自分自身が受け持った生徒が出した課題や問題点、グループで考えた練習の方法と、体育実技の本などを利用してまとめたものである。生徒に配付するタイミングは、試しの記録会や測定を終えた後に自分の課題が見つかった時点で行った。

//    /    -

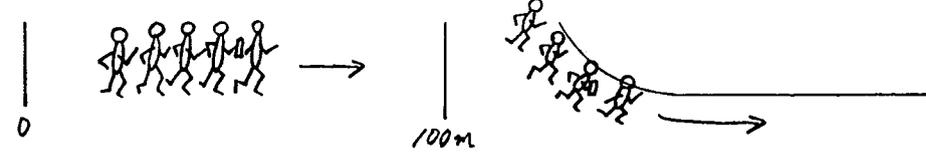
**ジョグバトンパス**  
 (目的) バトンを受け渡す感覚をつかむ。  
 (方法) ゆっくり走りながら、渡す手やもらう手を確認しながらバトンを受け渡す。  
 (注) どの高さで受け渡すのか。  
 全員ができるだけ同じスピードで走る。

どの位置がむいやすいかな？  
(渡しやすい)



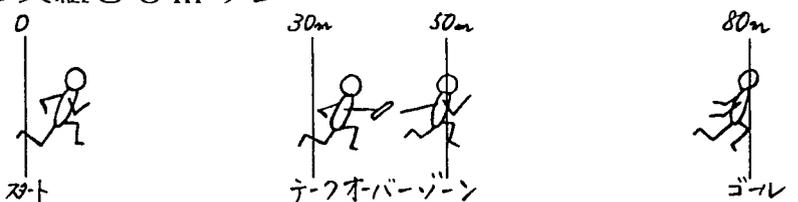
**流しバトンパス**  
 ジョグバトンパスの走るスピードを上げ、ある程度のスピードのなかでバトンの受け渡しを行う。  
 (注) 先頭のスピードに合わせて、同じコースを走る。  
 もらう手を、できるだけ動かさない。

直線を使う？                      カーブを使う？



**スピードにのった練習**

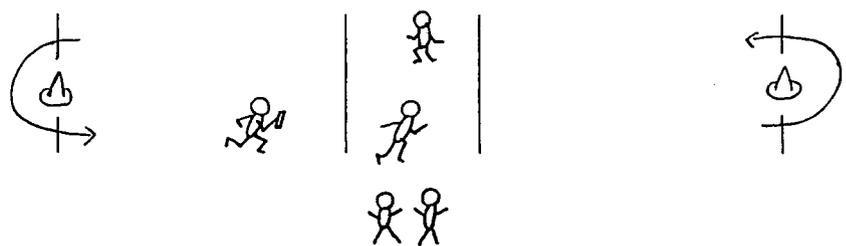
(例) 2人組80mリレー



スタート                      テークオーバーゾーン                      ゴール

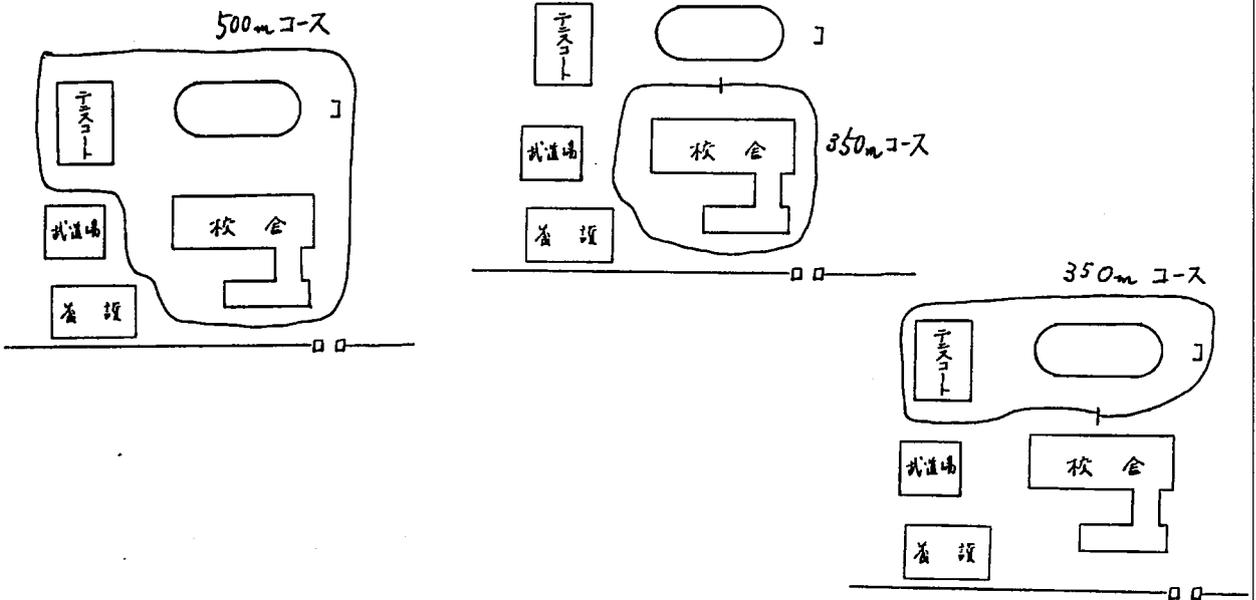
\* 次々に折り返して走れば、連続パスができる。持久力も養うことができる。

チーム内で走者順に2人組をつくり、他と競争してみよう。



# 長 距 離 走

練習内容	目的	方法	注意点
ロングジョグ	<ul style="list-style-type: none"> <li>持久力をつけ、長く走る基礎を身につける</li> <li>疲労の回復</li> </ul>	初心者の場合 (例) 20分~30分走 2000m~4000m程度	<ul style="list-style-type: none"> <li>初めはゆっくり。慣れてきたら徐々にスピードをあげてもよい。</li> <li>2呼2吸(2呼1吸)</li> <li>腕ふりをしっかりと。</li> </ul>
ベース走 ◎ショートベース走 ①ロングベース走  ◎ビルドアップ走	<ul style="list-style-type: none"> <li>体でベース感覚を覚える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>走るペースと距離を決め、できるだけ守って走る</li> <li>(例)</li> <li>◎の場合 2000m - 200m<math>\times</math>50秒程度</li> <li>①の場合 4000m - 200m<math>\times</math>55秒程度</li> <li>(例)</li> <li>3000m - 1000mを4分30秒</li> <li>2000mを4分15秒</li> <li>3000mを4分00秒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ペースを崩さないこと。</li> <li>時計やストップウォッチで時間を見たり、言ってもらおう。</li> <li>走りたい距離(記録会で)よりもやや長くする</li> </ul>
インターバルトレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>酸素摂取能力、負債能力、ベース感覚を養う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>急走と緩走を何度か繰り返して走る</li> <li>(例) 目標距離 2000m</li> <li>200m45秒-200m90秒... 繰り返し</li> <li>追い抜き走</li> <li>5~8人程度で集団を作り、1列になり一定のペースで走る。最高尾の人は、先頭まで全力で走りながら追い抜く。この繰り返し。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>脈拍数--急走時<math>\Delta</math>160回/秒程度</li> <li>緩走時<math>\Delta</math>120回/秒程度</li> <li>緩走は完全な休息を取らないで、動き続ける。(ゆっくり走る)</li> </ul>
レペティション	<ul style="list-style-type: none"> <li>スピードをつける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>走りたい距離の8割程度の距離を、全力で走る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>前半から思いきって走る。</li> </ul>



# 走り幅跳び

< 課題 >                      < 局面 >                      < 具体的練習方法 >

走り幅跳び記録会

- スピードが遅い ———— 1/1 走
- 足が合わない ———— 1/1 走
- 助走距離がわからない ———— 1/1 走
- 踏み切るタイミングがわからない ———— 踏切フミ切り
- 高く踏みきれない ———— 踏切フミ切り
- 体がそれない ———— 空中姿勢
- ひざが曲がらない ———— 着上

- 30～50mダッシュ
- 逆走からの足あわせ

目安参照

50m走タイムに応じた助走距離の目安

助走距離	10m	15m	20m	25m
男子 Aが3・4-B	~9.0	9.0~9.6	9.5~	
男子 Bが3・中1		~9.0	9.0~9.3	9.2~
女子 Aが3・4-B	~10.0	10.7~9.0	9.5~	
女子 Bが3・中1		9.2	9.1~9.0	9.7~

ツーステップリズム走

ケンステップ

短い助走から

目安走 (3~5歩) ややく やせよく

・ケンステップをはずして目安をつくる

ミニハードル  
ゴムひもはり

バウンディング

30~40cm

踏み切り板使用

踏み切り板

跳び箱かけ登り

助走

\* 補助的 BOXジャンプ

\* ゴムひもやロープなどで用

立ち幅跳び

踏み切り板使用

・短い(3歩程度)助走

つり下げボール

跳び箱跳びおり

立ち幅跳び

・両足をすばやく揃えるようにして着地する

## 5. 考 察

### (1) 学習課題の明確化

「毎時間の学習に対して課題を持って取り組むことができたか」という質問に対して、4段階の自己評価を行ったところ次のような結果が得られた。

(単位：人)

種 目	性別	A	B	C	D	計
走り幅跳び	男子	6	0	1	0	7
	女子	13	8	2	1	24
リレー	男子	6	12	3	1	22
	女子	9	13	2	0	24
長距離走	男子	25	18	5	3	51
	女子	8	8	5	1	22
計		67	59	18	6	150

A・たいへんよくできた B・できたほうだ  
C・あまりできなかった D・ほとんどできなかった

この結果より、全体の84% (A・B) は自分の課題を持ちながら学習をしていたことがわかる。特に女子リレー選択者については94%が課題を持って取り組めたと答えている。これは主にバトンパスに関する課題が多く見られたことから知る事ができる。

逆に女子の長距離走選択者は他に比べるとやや少ない結果となった。これはいくつかのグループが「ゆっくり長く走りたい」と計画を立てたものの、練習がひたすら走るという単調なものになってしまったため、その意欲が長続きせずに活動したのではないかと考えられる。



では、どのような課題や問題が出てきたのかをまとめると次のようになった。

#### ① 技術的課題

- ・走り幅跳びの空中姿勢がうまくいかない
- ・助走スピードが遅い
- ・バトンパスで走り出すタイミングがわからない
- ・バトンパスの時に後ろを向いてしまい、まっすぐには走っていない
- ・なかなかタイムがよくなる
- ・呼吸方法がうまくいかない
- ・同じペースで走れない

#### ② 意欲的、態度的課題

- ・集合が遅い
- ・学習への取りかかりに時間がかかる
- ・グループ学習になっていない
- ・話し合いが特定の人に限られる
- ・市や県の記録が知りたい
- ・設定したコースの距離が知りたい
- ・体力作りにはどのような走り方をすればよいか
- ・走る順番が適切かどうか

これらの課題を分類すると、①の「技術的課題」が多く見られることから、記録を伸ばしたりタイムを縮めたいという意識を持ちながら学習していたことが予想される。毎時間の終了時に「ここがちょっともんだいかな」という問いかけによって、必ずその日の学習を振り返る時間を設定したため、グループ活動の反省をしたり課題や問題点を話し合う時間が確保されている。この時間をきちんと確保したことで、課題や問題点などをグループ内で出し合ったり確認することができたのではないかと考える。また、課題や問題点だけでなく良かったことやうまくできたこと、さらにグループによっては技術ポイントなどを書き出し、全員で共通に確認し合ったりするところもあるなど、意欲的な活動や話し合いがなされたことから、その様子を知ることができた。

しかし一方では、①の意欲的・態度的面において、グループ内での協力体制に問題があると考えられる課題が出されている。「グループで協力して計画したり活動することができたか」という質問に対しての評価は次のようであった。走り幅跳びグループについては、男女とも一人を除いて協力できたと答えている。これは始めから協力体制が取れていたグループが多かったため、大きな変化がなかったと考えられる。リレーグループでは男子は大きな変化は見られないが、女子ではB段階の生徒に大きな変動が見

	性別	A	B	C	D	計
走り幅跳び	男子 はじめ	4	2	0	1	7
	おわり	4	2	1	0	7
	女子 はじめ	16	8	0	0	24
	おわり	19	5	0	0	24
リレー	男子 はじめ	13	7	2	0	22
	おわり	12	7	3	0	22
	女子 はじめ	11	11	1	1	24
	おわり	14	6	4	0	24
長距離走	男子 はじめ	23	20	6	2	51
	おわり	27	15	8	1	51
	女子 はじめ	11	8	3	0	22
	おわり	11	5	5	1	22

A・たいへんよくできた B・できたほうだ  
C・あまりできなかった D・ほとんどできなかった

られた。協力できたとする生徒（A・B）は92%から83%へ下がった。これは生徒の反省から、タイムを縮めたいと考えていたグループが、初めは練習すればするほどタイムの短縮があったが、そのうちタイムもあまり変化しなくなり、徐々に意欲がなくなってきたことから、その結果につながったと思われる。長距離走グループでは男女とも数値に大きな変化は見られなかった。しかし、協力できないことが多いと答えた生徒が18～27%いたことが気になる点である。集合が遅いとか話し合いが特定の人に限定されるということから、学習活動の初めや終わりのまとまりに欠けたところがあったと考えられる。



## (2) 課題別練習方法の提示

生徒の学習活動は多様化しており、同じ課題が出てきても、同じ練習でその課題を解決するとは限らない。何もない白紙の状態から練習を考えることは、生徒のこれまでの経験と創意工夫が相当必要になる。しかし、この課題別練習方法を提示したことによって、その練習方法を実践するグループが出てきた。走り幅跳びでは同一課題の内で2つの練習を選び、どちらでも練習できるように場の設定をし、何度もその練習に取り組むグループもあった。一方、教師側もグループへのアドバイスや生徒からの相談を受けた時、「この方法でやってみたら」とか「この方法を自分の力に合わせてこのように変えてみたら」というように、生徒の実態に合わせた指導が可能であった。このことは多くの課題に対しての対応ができる準備ができており、精神的にも余裕を持つことにつながった。

個人の技術の高まりが感じられたかどうかについて、「自分の能力に適した技術の高まりがありましたか」という質問に対して、以下のような結果が果が得られた。  
(単位：人)

種目	性別	A	B	C	D	計
走り幅跳び	男子	2	4	1	0	7
	女子	8	9	4	3	24
リレー	男子	6	13	2	1	22
	女子	9	9	4	2	24
長距離走	男子	22	21	4	4	51
	女子	9	8	4	1	22
計		56	64	19	11	150

A・たいへんよくできた B・できたほうだ  
C・あまりできなかった D・ほとんどできなかった

全体としては約78%の生徒が技術の高まりを感じることができたと答えている。授業後の感想でも特にリレーや長距離走の男子は記録が伸びたことに対する喜びを書き出している生徒が多かったため、練習したことが記録に結びついていったのではないかと考えられる。

しかし、走り幅跳びの女子では30%、長距離走の女子では23%が技術の高まりを感じないまま授業を終えたと答えている。この生徒のうち走り幅跳びの

女子は「何度も練習しているうちに疲れてしまい、記録が伸びなかった」「人のフォームを見てまねしたが、自分には無理だと思った」というように、努力はしてみたが結果はうまくできなかったというコメントをしている生徒がいた。このことは、生徒は課題をはっきりと持ったが教師側の支援が不足しており、解決に至らないまま時間が過ぎたと考えられる。グループ活動の様子をよく観察し、教師の関わりやアドバイスを適宜行わなければならなかったと反省している。

## 6. まとめと今後の課題

「毎時間の学習に対して課題を持って取り組むこ  
陸上競技は他の領域の運動と違い、自分の力が記録やタイムとなって、目に見えるものとして現れてくる。1 cmでも1秒でも記録が伸びれば、自らの動きに何か変化が起きたと考えてもよいであろう。その変化を生徒自身が実感し、記録の伸びに喜びを感じることができれば、更に生徒は自分で考え、意欲を持って練習に取り組むはずである。本單元では、生徒が自らの課題を明確にすることと、どうやってその課題を解決していくのか、教師の提示した資料からヒントを見つけ、グループ学習によってそれを実現させようと試みた。結果的には全体の70%が陸上競技の学習にとっても満足したと答えており、教師の主観的判断でも意欲的にグループの活動を進めながら学習していたのではないかと考える。今回は3種目から選択を行ったが、その中でも個々の目的は異なっており、タイムを縮めるグループもあれば競争を楽しむグループもある。長距離走の中では、マラソン大会のためとか、じっくりゆっくり走りたなど、様々なねらいを持って学習できるように学習スタイルをとったことが、生徒の学習意欲につながったひとつの要因ではないかと考える。

今回は教師の関わり方や支援の仕方については取り上げてはいないが、選択制であるからすべて生徒に任せたままでいいということではない。課題別練習方法を提示したところ、ある生徒が次のように感想を述べた。「自分の技術を伸ばすための練習方法はわかったが、どんなところに気をつけたらよいのか、もう少し詳しく知りたかった。」課題別練習方法資料には練習方法は載せているものの、実際にどんなところにポイントを置けば良いのか、また次のステップに進むタイミングはどうあるべきかなどの細かいアドバイスは書いていない。生徒の自主的な

活動をできるだけ重視しつつも、教師が道先案内をしながら学習を進めていくことで、より技術の向上が期待できるはずである。

今後は、より生徒の学習を活発にできるようにするための教師の関わり方を中心に研究を進め、生徒がより意欲的に活動できる授業作りを心がけていこうと考える。

## 参 考 文 献

- ・永島惇正 (1997・8)『学校体育「論説体育の転換と教師の指導性」』日本体育社 pp10-16。
- ・高橋健夫 (1997・8)『学校体育「直接的指導と間接的指導」』日本体育社 pp41
- ・高橋健夫『体育の授業を創る』
- ・文 部 省 (1990)『中学校保健体育指導資料 指導計画の作成と学習指導の工夫』東山書房