

## 「三つの局面」について学び合う中で、思考力・判断力・表現力を高める子ども

— 中学1年「陸上競技 ハードル走」の実践から —

### 1 単元のねらい

ハードル走の「三つの局面」について、ポイントやコツを意識しながら練習し、ハードリングタイムを向上させることができる。

### 2 授業の構想

#### (1) 子どものとらえについて

本学年の子どもは学習に対して大変前向きで、明るく素直な子どもが多い。保健体育の学習に対しても意欲的に取り組んでおり、ペア学習やグループ学習の際には活発な意見交換がなされ、楽しく学んでいる様子がうかがえる。男女の仲もよく、互いに高め合いながら協力して学習を進めていく基盤ができています。

本単元を学習するにあたりアンケート調査を実施した。その結果、これまで（小学校の授業で）のハードル走の学習については約8割の生徒が経験しており、多くの子どもたちがハードルについて何らかの知識と経験をもっていることが分かった。その反面、約2割の子どもは学習した経験がないか覚えていないという結果が得られた。この学習経験の差が原因となり、知識や技能の面で大きく差が生じることが考えられる。

また、「ハードル走に対してどんなイメージをもっていますか」という質問に対して、「痛そう」「高くてとべそうにない」「転びそう」など、マイナスイメージをもっている子どもが多い。そして、「ハードル走は好きですか」という質問に「いいえ」と答えた子どもが約半数（48.2%）もいることが分かった。学習意欲を低下させないためにも教材に工夫を加えることが必要であろう。

「ハードル走を速く走るためのポイントはなんだろう」という質問には、「低くとぶ」「脚を横にする」などというように、ハードリングの技術に関する解答が多く見られた。また、「スピードを落とさない」と答えた子どももいるが、どうしたらスピードに乗った走りができるのかを深く考えるまでには至っておらず、インターバルのリズムや踏み切る位置、ハードリングの際の空中姿勢などについて触れる子どもはごくわずかであった。

このように、学習経験の差やハードル走に対して子どもたちがもっているイメージに差があることなどを考え、オリエンテーションで小学校での既習事項を復習する時間を確保したり、単元の導入で子どもたちの興味や関心をかき立てるような発見のある授業を展開したりして、「やってみたい」と思えるような学び合いを工夫していきたい。

#### (2) 本単元の内容と保健体育科で考える思考力・判断力・表現力の育成との関わりについて

ハードル走で記録を向上させるために重要なことは、「スピードに乗った素早いハードリング」と「リズムカルなインターバル」である。「ハードリング」とはハードルを跳び越す際の、踏み切りから着地までの一連の動作のことであり、いわゆる体が空中に浮いている間の動作の

#### 資料 1

1年生 ハードル走 事前アンケート結果（139名）

問1	小学校の時にハードル走の学習をしましたか		
	・はい	108	77.7%
	・わからない	18	13.0%
	・いいえ	13	9.3%
問2	ハードル走に対してどんなイメージがありますか		
	・楽しい		
	・タイムが縮まると嬉しい		
	・あたると痛そう		
	・転びそう		
	・もっと速く走りたいのに走れない		
	・高くてとべそうにない		
問3	ハードル走を速く走るためのポイントはなんだろう		
	・低くとぶ		
	・脚を横にする		
	・スピードを落とさない		
問4	ハードル走は好きですか		
	・はい	20	14.4%
	・どちらでもない	52	37.4%
	・いいえ	67	48.2%

ことである。この滞空時間をいかに短縮させるかが、ハードル走の記録を向上させる上で大きなポイントであるといえる。また、ハードル走はリズムカルに次々とハードルを跳び越えていくところにおもしろさがあり、インターバルを3～5歩の同じリズムで走り抜けることが重要である。

本学校園体育・保健体育科で願う豊かな学びの姿に、「自分や仲間の姿を観察し、思ったことを言葉や身体をつかって説明している姿」がある。本單元においても、互いの動きを見合い、自分の考えを言葉や身振りなどを交えながら表現する場面を設定した。そして、その意見を学級全体で共有し課題解決をする学習を行う。こうした学習を通して思考力・判断力・表現力の育成につなげていきたい。

### (3) 思考力・判断力・表現力の育成に関する学び合う場面の構想について

子どもたちの思考力・判断力・表現力を育成するため、これまでに学習したことをいかすことのできる学び合いの場面を取り入れることにした。それに加え、単元が進む中で新たに得たこつや感覚なども併せて、それらをいかすことのできる学び合いの場面を組み込むことにした。

第1次では、ハードル走の一連の動作を「スタートから1台目へのアプローチ」「ハードリング」「インターバル」の、三つの局面に分けて学習することとした。子どもたちは、小学校での学習経験を元にハードル走を速く走るためのポイントを思い出し、意見を出し合いながら新たに発見したこつと出会う。そして、ペアや学級で互いに意見を交換しながら、知識を整理したり蓄積したりする学習を行う。

第2次では、ハードル走の三つの局面それぞれのポイントを頭に置きながら、ペアで互いの動きを見合い課題解決へとつなげていく。ここでは、これまでに学習して得た知識やこつをいかしながら、ふせんにアドバイスを書き言葉を添えてメッセージを送り合う学習を行う。運動技能を身につける上で、自分自身の動きを視覚的に捉え判断することは大変難しく、工夫が必要である。しかし、他者の目から見た自分自身の動きを言葉として聞いたとき、または絵で視覚的に示されたとき、自分自身の動きを調整してそれに近づけようとする。この作業が技能を習得していく上で大変重要であると考え。そして更に、ペアでの学習では気付かなかったことに気付け、新しい知識を得る重要な場面であるため、学級全体での意見交換を行いみんなの考えを元にしたポイントやこつを共有させていく。

第3次では、50mハードルの計測を行う。事前に計測した50m走の計測結果との差を「ハードリングタイム」とし、この数値を短縮していくことを目標に計測を行いたい。これまでのペア学習でもらったアドバイスを参考にしながら、自己記録の更新にむけて意欲を高めていきたい。

## 3 展開計画

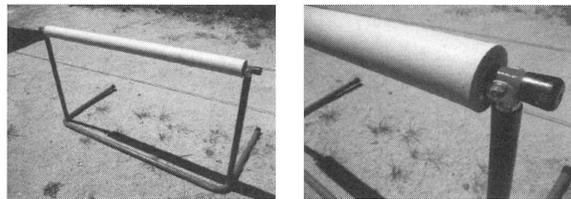
次	主な学習	時	具体的な学習・内容（◇印は、学び合い）
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーションをする。</li> <li>・ハードル走のルールと学習の進め方の確認する。</li> <li>・試しの計測をする。 50m走, 50mハードル</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・単元計画を知り、活動の見通しをもつ。</li> <li>・ハードル走の基本的なルールについて理解する。</li> <li>・今もっている力でハードル走に挑戦し自分の記録を知る。</li> </ul>
		2	◇1台目までのスピードと踏み切る位置をペアで見合い互いにアドバイスする。
		3	・よりよいハードリングやインターバルの走りを身につけるため、ポイントを意識した練習を行う。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>三つの局面のポイントやコツを共有する。</li> </ul>	4	◇グループで三つの局面についてポイントやコツを出し合い、学級で共有する。
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタートから3台目までの走りを互いに見合い、三つの局面についてアドバイスをし合う。</li> <li>50mハードルの練習をする。</li> </ul>	5 6 7 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ふせんをつかって互いにアドバイスをする。</li> <li>◇学級全体で三つの局面のポイントやコツを共有する。</li> <li>・自分に合うコースを選び、50mハードル（5台）の練習をする。</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの学習をいかし、50mハードルの計測をする。</li> </ul>	9 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計測結果からハードリングタイムを計算する。</li> <li>・単元のふりかえり。</li> </ul>

## 4 授業の実際

### (1) オリエンテーション

本単元を学習するにあたって行った事前アンケートから、ハードル走に対するマイナスイメージをもっている子どもが多いことが分かった。いずれも「あたったら痛そう」「転びそう」などといった恐怖心が原因となってわき起こる感情であった。そこで、子どもたちが思いきりハードル走に挑戦できるように、バーにウレタンを巻き付け、衝突時の衝撃を和らげる工夫がしてあるハードルを使用することにした。オリエンテーションの際に、このハードルを紹介すると一様に子どもたちの表情が明るくなった。次のふりかえりからも分かるように、子どもたちはこれまでの学習経験からハードル走に関する知識だけでなく、「痛い」「怖い」などのマイナスイメージを抱いたままである。子どもたちが意欲的に学習できるように教材を工夫することは、どの単元においても必要なことだろう。



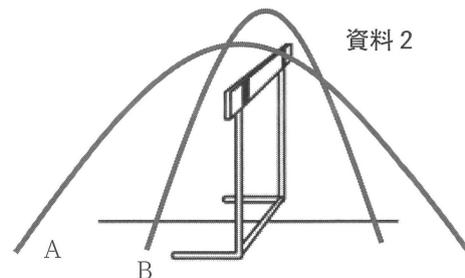
使用するハードル

今日、中学生になって初めてのハードルの授業がありました。私は6年生の頃のハードルの授業で転んではがをしてから、ハードルをするのが怖かったのであの「安全ハードル」でやると聞いて本当にホッとしました。なんだかそれだけでやる気ができました。頑張ります。(生徒A)

### (2) ハードル走の三つの局面から

#### 「スタートから1台目へのアプローチ」

ハードル走において重要なのは、1台目をどのようにタイムロスなくクリアしていくかである。1台目へのアプローチがうまくいけば、2台目以降もスピードに乗った走りが可能である。しかし、子どもたちの走る姿を見てみると、スタートから1台目までの走りにスピード感はなく、スタート位置や踏み切る位置も適当で、理解できていない様子がうかがえた。そこで、ペアになって互いの踏み切り位置にテープを貼っていくことにした。学級全員がテープを貼り終えたところでその印を見てみると、右図のBに集中していることがわかった。子どもたちは口々に「ここじゃあダメだよ」といはじめた。しかし、中にはAのようにハードルからやや離れたところから踏み切っている子どももいた。このように、踏み切る位置を視覚化していくことで、自分では見えない自身の動きのイメージをつかみやすくした。



資料2

T1 : ハードルを跳ぶときの踏み切り位置って、AとBではどっちがいいの？

生徒B : Aがいいと思います。どうしてかっていうと、Bの場所からだだとハードルにぶつかってしまいそう  
うでフワッと高く跳ばないといけないけど、Aの場所からだだとぶつかる心配がないのでシュッと  
跳ぶことができるからです。

T2 : じゃあみんなこれからAのところから踏み切ってみようと思うけど、できそう？

生徒達 : えー、無理だよー。

T3 : じゃあどうすればAから踏み切ることができるんだろう？

生徒C : 勢いをつけて跳んだらいいと思います。

このようなやりとりを経て子どもたちは、ペアで互いの動きを見合い、踏み切り位置やアプローチのスピードについて意見を交わし合いながら、「ハードルから少し離れた場所から踏み切ること」や、そのためには「スタートから1台目までを勢いよく速く走ること」などのポイントを見付けることができた。そして「スタートするときは右足をスタートラインに沿ってスタートする」や「スタートから1台目までは7歩で走る」など、スピードを上げて走ったときでも足が合って思い切り踏み切れるようにするためのポイントを発見できた子どもも多かった。

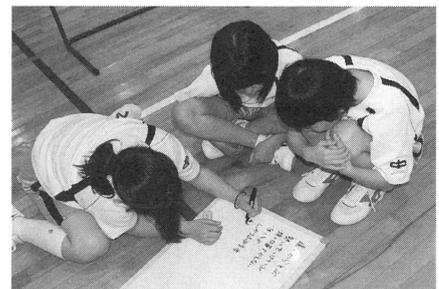


・私は1回目に踏み切り位置にテープを貼るとき、ハードルに近いところで踏み切ったほうがいいと思っ  
てなるべく近めで踏み切ったら、逆にフワッと浮いてしまいました。次にハードルから遠いところで踏  
み切ったら、自分でも浮いている時間が短くなったかな？という気がしました。〇〇さんが「見違える  
ぐらい速くなったよ」といってくれて嬉しかったです。(生徒D)

・今日初めてハードル走をしました。できるかどうかとても心配でした。踏み切る位置は関係ないと思っ  
ていましたが、〇〇さんが「次はここから跳んでみよう」とテープで印をつけてくれて、やってみると  
ちょっと位置を変えただけでスピードが速くなっていて自分でもびっくりしました。1台目までの歩数  
を数えながらやりました。(生徒E)

### (3) 三つの局面のポイントやコツを共有する

「スタートから1台目へのアプローチ」「ハードリング」「インターバル」これらハードル走の三つの局面について学習を進めてきたが、そのポイントやコツを整理したり蓄積したりするためにグループ学習を取り入れた。八つの学級班を使い、1～3班は「スタートから1台目へのアプローチ」、4、5班は「ハードリング」、6～8班は「インターバル」について、それぞれこれまでに学習して得たポイントやコツを出し合い、ホワイトボードにまとめ発表した。子どもたちのふりかえりからも分かるように、このグループでの話し合いや発表を通して、ペア学習では気付かなかったポイントやコツを発見することができたようである。第2次では、こうして得たポイントやコツをいかしたペア学習へと進んでいく。



- 今日はスタートから1台目までの走りについて、グループで意見を出し合いました。今まで〇〇君とアドバイスをし合いながらやってきましたが、それ以外にもいくつもポイントがあることが分かりました。それとハードリングやインターバルについても、自分たちでは気づかなかったことがたくさん発表され良かったです。(生徒F)
- 今日のグループ発表を聞いて、ハードル走にはたくさん大事なポイントがあることが分かりました。これを全部やらないといけなかつと思うとちょっと大変だけど頑張りたいです。次の時間はまたペアでアドバイスをするけど、今日出たことをもとにいいアドバイスをしたいです。(生徒G)

#### (4) これまでの学習をいかしたペア学習

第2次では、前時に学級全体で共有した三つの局目のポイントやコツをいかしたペア学習を行った。互いのハードル走の動きを見合いながら、「スタートから1台目へのアプローチ」「ハードリング」「インターバル」の三つの局面について良い点やアドバイスをふせんに書き込んだ。そして相手进行评估する際は、ただふせんを渡すだけではなく言葉で説明を加えたり、身体をつかって形を作ったりするなどしてコミュニケーションをとりながら行った。子どもたちが互いにアドバイスを与える場面では、「踏切をもっと力強くするためにスピードをつけて」とか「ハードリングのときに体がフワッと浮いているのでもう少し低めを跳んだ方がいい・・・そうするには抜き足を横にしよう」といいながら準備運動で行う抜き足のストレッチを一緒にやっているペアもみられた。このように子どもたちは、これまでの学習の中で身につけた知識をいかしながら、より速く走るためのアドバイスを考え、自分の言葉や身体を使って表現していた。

#### 資料3

##### ふせんで送られたアドバイスの一例

###### 「スタートから1台目へのアプローチ」

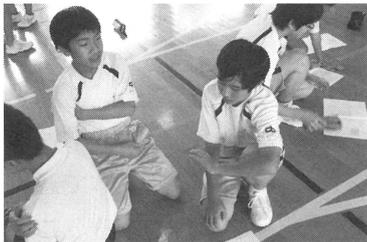
- ・スピードはちょうどいい。だんだん良くなってきている。
- ・踏切の位置は遠くてよかったけど、もうちょっとスピードをつけるといい。
- ・低い姿勢でスピードを上げられるといい。

###### 「ハードリング」

- ・抜き足がきちんと横になっている。
- ・頭がもう少し下がるといい。
- ・低く跳んでいてよかった。頭の位置が変わらなかった。
- ・腕の使い方がとてもいい!

###### 「インターバル」

- ・3歩のリズムで跳べていていいと思う。
- ・歩数が一定でなかった。3歩でいけると思う。
- ・大腿になりすぎているので、短いコースを試してみるといい。
- ・しっかり腕を振ろう。



- 〇〇さんからアドバイスをもらいました。自分では気付かないことがわかりました。アドバイスをされると、「次はちゃんと意識してやろう」という意欲がわきます。この気持ちを積み重ねることでよりよいフォームにつながっていくと思います。これから50mハードルだけど、体勢の崩れない美しいきれいなフォームで跳びたいです。(生徒H)
- ハードリングのときのバランスをとるための腕の動きについて、自分では手を前に出しているつもりなだけど、まだバランスが崩れているようです。「腕をもっと前に出した方がいい」というアドバイスをもらったので次回はそこを意識しながらやりたいです。(生徒I)

#### (5) ハードリングタイムを向上させよう

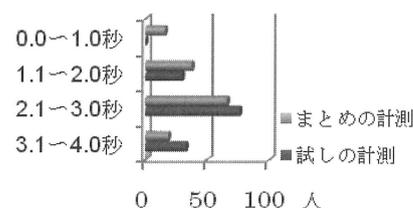
50mハードルと50m走の計測結果をもとにハードリングタイムを計算し、その記録を短縮させることを目標に学習を進めてきた。子どもたちはこれまでペアやグループ、学級全体での学び合いを通して得た知識やコツ、運動経験などをいかしながら技能の向上に向けて学習を積ん

できた。この計測はその学習のまとめである。四つのレーン設定の中から自分に合うレーンを選択して計測を行った。これまでの学習で練習してきたレーンを選択する子どもが多い中、友だちからのアドバイスでレーン変更をする子どもや、こだわりをもって何度も計測に挑戦する子どもなど、意欲的な姿が多く見られた。そこで、3つの局面を意識した学び合いを展開したことで、個々のハードリング技術やインターバルのリズミカルな走りにどのような変化が見られたか、試しの計測とまとめの計測のハードリングタイムを比較してみた。右上のグラフは0.0秒から4.0秒までの1秒間隔で人数をまとめたものである。この結果から、総じて試しの計測よりもまとめの計測の方が記録が向上していることが分かる。ハードリングタイム0.0秒から1.0秒の人数は、試しの計測では0人だったのに対し、まとめの計測では16人と増加していた。また、3.1秒から4.0秒の人数は33人から19人と減少しており、全体的な記録の向上がみられた。また、資料6からも分かるように、見学で計測ができなかった2名を除き、すべての子どもにハードリングタイムののびが見られた。

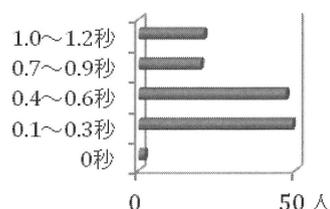
資料4

50mハードル レーン設定		
①レーン	スタートから1台目 10m,	インターバル 5.5m
②レーン	スタートから1台目 10m,	インターバル 6.0m
③レーン	スタートから1台目 10m,	インターバル 6.5m
④レーン	スタートから1台目 10m,	インターバル 7.0m
ハードル台数:5台 高さ:68cm		

資料5 【ハードリングタイムの比較】



資料6 【ハードリングタイムの伸び】



## 5 成果と課題

ふせんを使ってやった、二人組で互いの走りを見てアドバイスをし合う学習では、「踏み切る位置をもう少し遠くしてみたらいい」というアドバイスをもらいました。試してみるとその前までとは全然違って、遠くから跳んだぶん低く跳べてハードリングが速くなった気がしました。また、〇〇さんのハードルをみんなで見たと感じたことは、フォームがいい!特にバランスをとるために腕を前に出しているところに気付き、ちょっとまねしてやってみました。結局ハードリングタイムが最初に比べて0.5秒速くなりました。(生徒J)

これは単元のふりかえりに書かれたものの一部である。この中でこの子どもは、ペア学習の際に友だちからももらったアドバイスが自分の技能向上に役立ったこと、また、学級全体で意見を共有する場面で発見したことを、実践にいかすことができたことについて書いている。このように、多くの子どもたちにこの単元の学び合いを通して思考・判断し、学んだことをいかす姿が見られた。ペアやグループでの「試行」や「批評」が繰り返し行われることで、技能が高まっていったといえる。

課題としては学習の場の設定が挙げられる。本単元では、インターバルの距離を変えて四つのレーンを設定した。これは、自分に合うレーンを探る中で「試行」や「批評」を繰り返して、最も速く走ることのできるレーンを選択させるための手立てであった。しかし、ハードルの高さをわずか一つの設定のみで行ったため、「低い」と感じる子どもや逆に「高い」と感じる子どももいた。個々の能力に応じてインターバルの距離だけでなく、ハードルの高さも何通りか選択できるような工夫をすることで、より深い学び合いができたのではないかと考える。

今後も、豊かな学び合いを広げていけるような教師の手立てを探り、そして、生徒が「できた」という喜びを感じることで、運動の心地よさを味わうことのできる保健体育授業を研究していきたい。(文責 柏木 裕至)