

1 はじめに

☆研究領域

走・跳の運動（遊び），陸上運動

☆主題設定の理由

子どもたちの体力については、文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」によると、体力水準が高かった昭和60年頃と比較すると、基礎的運動能力は依然として低い状況にある。また、近年、積極的に運動をする子どもと運動をしない子どもの二極化が顕著に認められることから、運動習慣が身に付いていない子どもに対する支援の充実等も引き続き大きな課題であると言える。生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営むためにも、運動に日常的に親しむための基礎を小学校段階で築くことも課題である。

平成20年1月の中央教育審議会の答申を踏まえ、体育科の学習でめざすのは、心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てることである。そのためには、児童が心身の発達の特性に合った運動を実践し、児童の能力・特性、興味・関心等に応じて、運動の楽しさや喜びを味わい、自ら考えたり工夫したりしながら運動の課題を解決するなどの学習が必要であると考えた。

そこで今回「陸上運動」において、子どもたちの基礎体力の向上につながるよう、体を動かすことの基本動作である「走る」ことの指導と授業づくりを研究した。学習指導においては、子どもたちが目標とする動きや具体的な姿を明確にした上で、記録の達成をめざす学習を中心とし、運動の楽しさや喜びに触れることができるように運動の場の工夫や、課題の解決の仕方を工夫し、目標とする児童の姿に迫れる指導について研究していった。また、授業づくりにおいては、思考や技能の高まりを期待し、仲間との励まし合いや助け合い等のコミュニケーションの場面や課題解決のための話し合い活動や相互評価の場面、また学習カードの使用を積極的に仕組むことにより、言語活動を意識的に取り入れ、技能を高められる実践・研究をしたものである。

2 実践報告

第5学年2組 体育科活動報告

指導者 廣瀬 哲也

1 単元名 「短距離走」（陸上運動）

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- ・短距離走は、距離やルールを決めて競争したり、記録の伸びや目標とする記録の達成を目指したりして楽しむ運動である。
- ・短距離走は、スタートやフォームなどの動きを工夫することが記録の向上につながる運動である。

(2) 子どもから見た特性（子どもがその運動に対してどのような状況にあるか）

運動の楽しみ方	学 び 方	技 能
○記録が伸びることにより、楽しいと感じる。	○学習カードの活用により、課題を見つけ練習に	○いろいろな走り出しの姿勢から、走り始めるこ

<p>○応援されたり、ほめられたり、励まされたりすると楽しいと感じる。</p> <p>○電子機器を使って自分が走っている姿を見ることは、楽しいと感じる。</p> <p>○走る心地よさを味わうことで楽しさを感じる。</p> <p>●個人学習が中心となるため、「みんなで高まる」という集団としての意識が薄くなる。</p> <p>●がんばった成果として、記録が伸びないと達成感が味わえない。</p>	<p>いかすことができる。</p> <p>○友だちの運動を見て、ほめたり、励ましたりする声かけができる。</p> <p>○電子機器を使って自分の走る姿を見ることで、課題を見付ける手助けとなる。</p> <p>●自分の走る姿を見たことがある子どもが少ない。</p> <p>●電子機器の使い方に十分慣れているとは言えない。</p>	<p>とができる。</p> <p>○うでを振って走ることができる。</p> <p>●技能には個人差が大きく、習得にはかなり時間がかかる。</p> <p>●上体をリラックスさせた状態で、全力を出して走る感覚をつかむことは難しい。</p> <p>●合理的で心地の良い動きを身に付けることが難しい。</p>
--	---	--

3 児童の実態

- ・男子13名、女子14名、計27名。
- ・運動能力や自己表現にはかなりの個人差が見られる。
- ・女子児童1名は、心臓疾患の関係から医師からの運動制限が出ている。体育内容については、保護者と相談の上休憩を入れながら実施している。
- ・家に帰ってからは、スポ少以外ほとんど運動していない運動経験不足の児童が多い。
(スポ少関係バスケ6名、新体操3名、バレー、ソフトボール、フットサル、柔道、空手)
- ・休み時間の過ごし方としては、サッカーやバスケットボール、ソフトバレーボールなどの外遊びは半数ほどで、読書などの室内で過ごしている児童も多く、まさに運動の二極化が見られる。現在、外で体を動かして遊べるように声かけをしている。

《事前アンケート結果（実施前）の考察 実施時期 2013年6月》

- ・短距離走の学習に関しては、「大好き」と答える児童は少ないが、「好き」と答える児童を含めると74%以上になり、多くの児童が興味を示していることが分かる。
- ・しかし男子女子合わせて短距離走で「きらい」「大きらい」と答える児童が26%近くおり、「得意ではないこと」として苦手意識を持ってしまっていることや、体を動かすこと自体などに楽しさが味わえていないことが原因と考えられる。
- ・短距離走の学習の進め方に関して、上体や姿勢など、技能的なことに気づいている児童も少しだけいることが分かる。

4 授業の構想と指導意図

(1) 基本的な考え方

陸上運動のポイントとしては、低学年からの系統性を踏まえた指導内容の整理が行われた。そこで「より速く、より高く、より遠くへ」という指導だけでなく、友だちと競い合う楽しさや調子よく走ったり跳んだりする心地よさを味わうこと、また体を巧みに操作しながら走る、跳ぶなどのいろいろな動きを身に付けることが大切であるとする。

今回は以上のことを踏まえ、短距離走の走る動き自体の楽しさを中心に、自己のめざす記録を達成することの喜びを味わうことができる指導過程を考えていきたい。技能のポイントを習得する練習過程では、姿勢に着目させ走る動作の基礎的な技能の習得を図っていく。個だけの学習にならないように、場を工夫しグループ内での交流を取り入れ、楽しみながら活動できるようにする。また、個々の設定した目標へむけて記録の伸びを重視する課程を仕組んでいきたい。さらに、運動の技能やコミュニケーション能力の育成にむけて、友だち同士の励まし合いや教え合い、また学習カードの使用は効果があると考え。そこで言語活動を意識したとりくみも加えて行っていきたい。

「短距離走」運動の系統について

学年	1・2年	3・4年	5・6年
運動の領域	走・跳の運動遊び (走の運動遊び)	走・跳の運動 (走の運動)	陸上運動 (短距離走)
主な学習内容	○距離や方向などを決めて走る。 ・30～50m程度のかげっこ ・いろいろな形状の線上等を蛇行して走ったり、まっすぐに走ったりすること。	○距離を決めて調子よく走る。 ・40～60m程度のかげっこ ・いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること。 ・前後にうでを大きく振って走ること。 ・まっすぐ前を見て体を軽く前傾させて走ること。	○走る距離を定めて、競走したり、自己(チーム)の記録の伸びや目標とする記録の到達を目指したりしながら、一定の距離を全力で走ること。 ・50～80m程度の短距離走 ・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。 ・上体をリラックスさせて全力で走ること。

(2) 単元展開の工夫

本単元の短距離走は、走る学習であり、より速く走りたいと児童も考えながら取り組んできただろう。しかし、児童一人一人を見ると理解や上達が早い子もいれば、努力にもかかわらずなかなか結果が出ない子もいる。速い子もいれば遅い子も出てくる。その中で、「きつだけのつまらない運動」として児童の心に刻み込まれてしまうことが危惧される。アンケート結果からも「体育が嫌いだ」「短距離の学習が嫌いだ」と答えた児童の理由は、「できないことが多いから」「得意ではないから」が多かった。そこで、場の工夫によって、グループ内で励まし合い、教え合うことで楽しみやできた喜びを味わえるように考えた。アンケートからも応援の言葉、ほめ言葉、励ましの言葉によって楽しいと感じることが多いことがわかる。技能を身に付け楽しさを味わうためには、手段として言語活動の充実も有効であると考え。例として自分の課題を言葉で表したり、友だち同士の良さを見つめ、励ましの言葉をかけるポイントを明確にしたりすることが大切であると考え、運動のイメージを擬音語や擬態語を使い、「動きの宝箱」として活用していきたいと考える。教職員自身が肯定的な評価の言葉を多くし、子どもにも、短距離走の学習のなかで、アドバイスし合ったり、互いに認め合ったりできるよう、「動きの宝箱」を活用する。

子どもが動きを身に付けるためには、基礎的な技能を修得が必要となる。また、習得すること

によって、陸上運動に対する気持ちは変わると考える。そこで、走る動きにおいて姿勢に着目させる。それによって、走る心地よさを感じ、より速く走れるようになると思う。よって、学習展開としては、技能のポイントを姿勢に絞り、良い姿勢を見取るために「背筋」「腰の位置」「視線」の3つに着目させたい。第2時と第3時で動きに親しみ、自分の体への気付きや楽しさを味わうことができるようにしたい。第4時では、学習したことをもとに記録会へとつなげていきたい。記録会では、目標記録にどれだけ近づけたか、個人の記録の伸びを見取っていきたい。

また、準備運動においても走る動きを身に付けるための動きを入れる。足踏みモーションとは、背筋を伸ばした姿勢で足踏みをして、足踏みの状態のまま、体の軸が前に傾くことによって前に進む動きをする。ピッチ走によって、腰を高い位置に保ち、リズムカルに走る動きをする。良い姿勢を意識して、これらの動きをさせるようにしていきたい。

限られた時数の中で、動きを見取るという難しさを解決するため、電子機器のタブレットを利用することにした。理想とする姿勢や走る動きを静止画や映像にて第1時で確認したうえで、自分の姿勢について視覚からの情報をもとにして動きを身につけることができるよう指導する。グループを6つに分け、1つずつタブレットを用意する。20mのコースの15m付近を動画で撮影し、静止画として子どもが見合うことで姿勢に着目させ、走る動きを見取るように指導する。

その中で良い姿勢において、気付いた課題に対して、課題解決の場を選択するのにグループで相談させる。また、自分の課題となる個所に目印を貼り、指導者や他者からも課題を把握しやすくする。そうすることで、ポイントを絞って観察、支援がしやすくなると思う。課題解決の場では、両足ジャンプ、スキップ、目印走を設定し、動きを通して良い姿勢に近づけたいと考える。

また、走る動きを身に付けることは、今後、さまざまなスポーツ活動にも影響を及ぼすものと考えられる。このことは、現代の健康づくりとしての生涯スポーツ観にもとづく体育教育にも通ずるものであると考えた。

5 単元目標

【技能】

- ① 足から頭までが一直線に近づくように走ることができるようにする。
- ② 上半身の余分な力を抜き、まっすぐ前を見て走ることができるようにする。

【関心・意欲・態度】

- ① より速く走ることをめざして、進んで運動に取り組めるようにする。
- ② 用具の準備や片づけ、計測や記録など、分担された役割を果たしたり、場の安全を確かめたりすることができるようにする。
- ③ 約束を守り、友だちと助け合いながら練習や競走をすることができるようにする。

【思考・判断】

- ① 自分の力や技能のポイントを理解し、自分の課題を見付けることができるようにする。
- ② 友だちと運動を見合い、良い姿勢を伝え合うことができるようにする。

6 学習活動に即した評価規準

観点	概ね満足できる状況
技能 運動の	① 足から頭までが一直線に近づくように走ることができる。 ② 上半身の余分な力を抜き、まっすぐ前を見て走ることができる。
関心 運動	① より速く走ることをめざして、進んで運動に取り組もうとしている。 ② 用具の準備や片づけ、計測や記録など、分担された役割を果たしたり、場の

態度 意欲 への	安全を確かめたりしようとしている。 ③ 約束を守り、友だちと助け合いながら練習や競走をしようとしている。
思考・判断 いての 運動につ	① 自分の力や技能のポイントを理解し、自分の課題を見付けている。 ② 友だちと運動を見合い、良い姿勢を伝えている。

7 単元の指導計画

過程	主な学習活動	技能	態度	思考判断	支援・教職員の関わり	
第1時	1 オリエンテーション ・学習内容と進め方、約束ごとなどを知る。 ・見本となる映像、静止画を観る。 ・学習カードの使い方を知る。 2 めあての確認 良い姿勢を知り、走ろう。 3 より速く走るためには、何が大切か考え、意見を出し合う。 4 良い姿勢を確認する。 5 各自の目標記録を設定する。 50m の記録－0.5 秒＝目標記録 6 健康観察 7 準備運動 8 走る動きを学習する。 ・足踏みモーション ・ピッチ走 9 ふり返りをする。 ・自分の課題をつかむ。 ・学習カードを記入する。 10 整理運動・片づけ			① 観察 カード		※学習内容と進め方を説明し、見通しを持って学習に取り組めるようにする。 ※走る動きのイメージを持たせる。 ※多くの気付きを出し合うことで、具体的に走る動きを考えさせる。 ※技能のポイントの姿勢を良い姿勢として「視線」「腰の位置」「背筋」に着目させる。 ※個人の記録の伸びに重点を置かせる。 ※走る動きの前に歩く動きとして足踏みをさせ、ゆっくりとした動きで走る動きを正確につかませる。
	1 集合・あいさつ 2 健康観察 3 めあての確認 良い姿勢を身に付けよう。 4 準備運動 ・足踏みモーション ・ピッチ走 など 5 技能のポイントを意識し、課題解決の場で練習する。 〈場〉 ・「背筋」の場：両足ジャンプ ・「腰の位置」の場：スキップ			② 観察 カード ① 観察 カード	※自分の目標にむけて、前向きに活動できるような雰囲気作りに心がける。 ※良い姿勢を身に付けるために「視線」「腰の位置」「背筋」に着目させた練習をさせる。 ※タブレットで個人の動きを撮影し、良い姿勢の練習をさせる。 ※友だちの良さに気づいて	

第2時	<p>・「視線」の場：目印走</p> <p>6 友だちの動きを観察したり，静止画で見取ったりして，良さや課題を見つけ，アドバイスや相談をする。</p> <p>※5と6は同時の活動とする。</p> <p>7 ふり返りをする。</p> <p>・学習カードを記入する。</p> <p>8 整理運動・片づけ</p>			<p>いる子や，動きの宝箱以外の声かけができていない児童を賞賛したり，紹介したりする。</p> <p>※友だちの良さに気づいている子や，動きの宝箱以外の声かけができていない児童を賞賛したり，紹介したりする。</p>
第3時 (本時)	<p>1 集合・あいさつ</p> <p>2 健康観察</p> <p>3 めあての確認</p> <div data-bbox="319 705 606 772" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">良い姿勢で走ろう。</div> <p>4 準備運動</p> <p>・足踏みモーション</p> <p>・ピッチ走 など</p> <p>5 20mを走り，タブレットで自分の課題を見付ける。</p> <p>6 友だちの動きを観察したり，静止画で見取ったりして，良さや課題を見つけ，アドバイスや相談をする。</p> <p>7 課題箇所目印を貼る。</p> <p>8 自分の課題に合った場を選び，練習をする。</p> <p>・背筋の場：両足ジャンプ</p> <p>・腰の位置の場：スキップ</p> <p>・視線の場：目印走</p> <p>9 20mを走り，練習の成果を確認する。</p> <p>10 ふり返りをする。</p> <p>・学習カードを記入する。</p> <p>11 整理運動・片づけ</p>	① 観察 カード	② 観察 カード	<p>※自分の目標にむけて，前向きに活動できるような雰囲気作りに心がける。</p> <p>※タブレットで個人の動きを撮影し，良い姿勢のための「視線」「腰の位置」「背筋」に合った練習をさせる。</p> <p>※友だちの良さに気づいている子や，動きの宝箱以外の声かけができていない児童を賞賛したり，紹介したりする。</p> <p>※タブレットで個人の動きを撮影し，練習の成果を確かめさせる。</p>
	<p>1 場作り</p> <p>2 集合・あいさつ</p> <p>3 健康観察</p> <p>4 めあての確認</p> <div data-bbox="287 1870 678 1926" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">自分の目標記録に挑戦しよう。</div> <p>5 準備運動</p> <p>・両足跳び・スキップ</p>			<p>※自分の目標記録にむけて，前向きに活動できるような雰囲気作りに心がける。</p>

第4時	・目印走 など	③ 観察	④ 観察 カード	※個人の記録の伸びを讃える。 ※本単元の技能のポイントを日常の運動にも生かそうと思えるように、個々のがんばりや成果を讃える。
	5 短距離走の記録会をする。 6 ふり返りをする。 ・学習カードを記入する。 ・自分の成果を確かめる。 7 整理運動・片づけ			

8. 本時の学習（全4時間の第3時）

(1) 日 時 平成25年 8月30日（金） 14:00～14:45

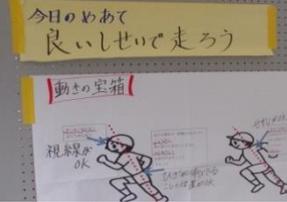
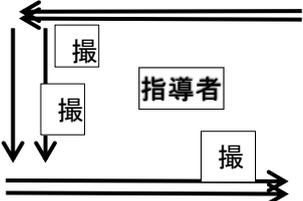
(2) 場 所 塩山南小学校校庭

(3) 本時の目標

○背筋、腰の位置、視線に気を付けて走ることができるようにする。(技能)

○友だちと運動を見合い、良い動きを見付け、伝え合うことができるようにする。(思考・判断)

(4) 展開

	学習内容と活動	教職員の関わりと評価
はじめ (10分)	1 集合・あいさつ 2 健康観察 3 めあての確認 良い姿勢で走ろう。  4 準備運動 ・足踏みモーション・ピッチ走など 	※途中で水分補給の時間を確保することを伝える。 ※技能のポイントである姿勢に着目させ、良い姿勢として見取る「背筋」「腰の位置」「視線」を確認させる。 ※本時の展開の流れを伝え、見通しを持って学習に参加できるようにする。 ※主運動へつなげるため、また楽しく体を動かせるようにさせる。  
なか (30分)	5 20mを走り、タブレットで自分の課題を見付ける。 〈場〉 ・20mの直線。 ・15mの位置で横から撮影。 	※より速く走ることをめざして、進んで運動にとりくめるように声かけをする。 ※一生懸命取り組んでいる姿を賞賛したり、励ましたりする。 ※足から頭までが一直線に近い姿勢を意識できるように助言する。 

〈学習方法〉

- ・グループごとに指定の場に分かれる。
 - ・20mを姿勢に意識して走る。
 - ・観察者は、タブレットを使用して全身が映るように、撮影をする。
- 6 友だちの動きを静止画で見取って、良さや課題を見つけ、アドバイスや相談をする。



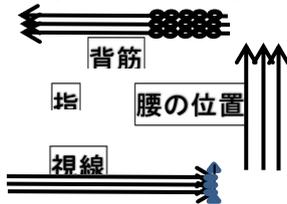
- 7 自分の課題となる個所に目印を貼る。



- 8 自分の課題に合った場を選び、練習をする。

〈場〉

- ・20mの直線
- ・「背筋」の場：両足ジャンプ
- ・「腰の位置」の場：スキップ
- ・「視線」の場：目印走



〈学習方法〉

- ・自分の課題に合った場に分かれる。
 - ・自分の課題を意識した運動をする。
 - ・ローテーションで観察、声かけをする。
- 9 20mを走り、練習の成果を確認する。

- 10 ふり返りをする。

思友だちと運動を見合い、良い動きを見付け、伝え合うことができているか。(観察・カード)

- ※水分補給を促す。
- ※タブレットの画像で確かめさせる。
- ※タブレットで「背筋」「腰の位置」「視線」を見取れるように使い方を支援する。
- ※友だちの動きに対して、声かけの例として、「動きの宝箱」から言葉を選んで良いことを伝える。
- ※「背筋」「腰の位置」「視線」に着目して、それらの課題に合った場を友だちにアドバイスさせる。
- ※自分の課題を意識して、取り組めるように課題箇所に目印を貼らせる。
- ※観察者と活動者に役割を分担し、ローテーションで役割を交代させる。
- ※観察した友だちの動きに対して、良かったところ、姿勢に対するアドバイスをさせる。
- ※足から頭までが一直線に近い姿勢になるように、「背筋」「腰の位置」「視線」を意識させる。



技背筋、腰の位置、視線に気を付けて走ることができる。(観察・カード)

- ※友だちからの動きの宝箱や、活動しての「感

おわり
(5分)

- ・学習カードの記入
- ・自分の成果をつかむ。

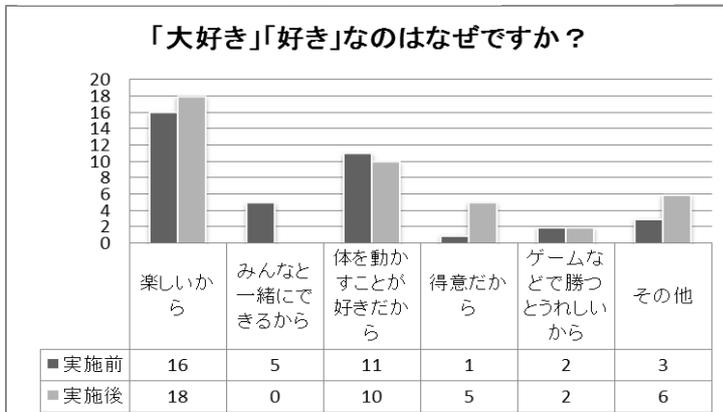
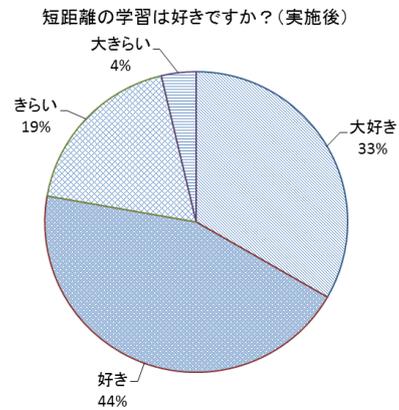
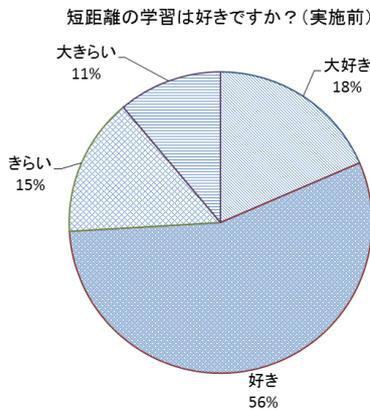
1 1 整理運動・片づけ

じ」や「気づき」から、ふり返りができるようにさせる。



3 子どもの変容

《アンケート結果の変容・考察》



【「その他」の意見】

- ・だんだんタイムが縮んでいったから①
- ・走るのが速くなったから④
- ・足が速くなって、楽しく感じるから①

☆友だちや授業者からのひと言（声かけ）で、短距離走で速く走れたと思いますか？

- ・すごくそう思う① ・そう思う② ・あまり思わない④ ・全く思わない⑥
- ・がんばれ③ ・速いね ・あともう少し ・できている ・いいね ・よくなったね
- ・もう少しじゃん ・最後まであきらめないで ・前より良くなっているよ

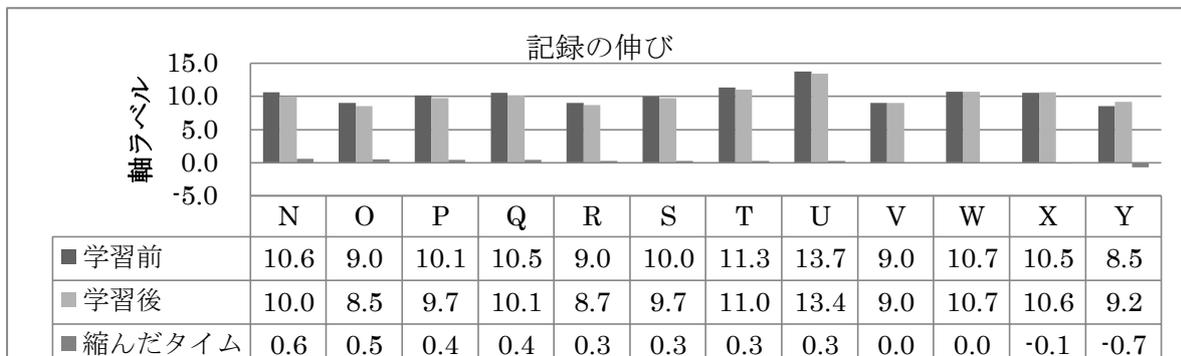
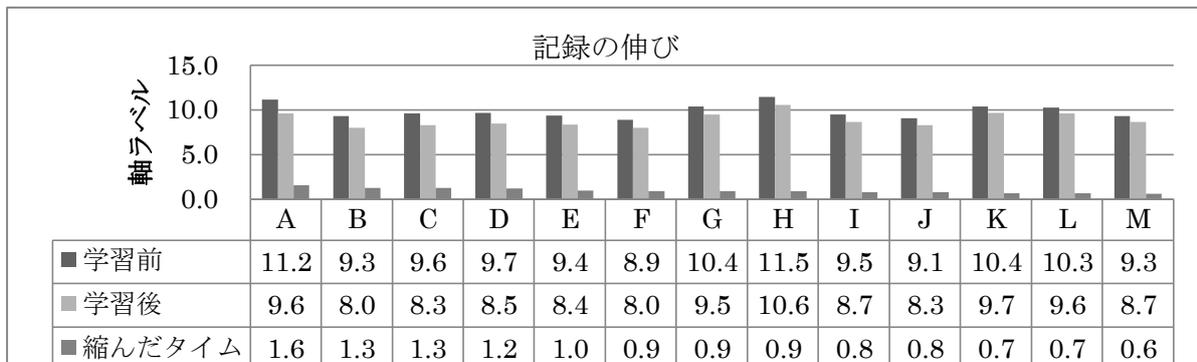
○「大きらい」、「きらい」と答える児童が26%から23%へと若干減っている。「大きらい」と答える児童が11%から4%に減り、「大きらい」から「きらい」へと変化していることが見える。

○好きになった主な理由としては、「楽しいから」「走るのが速くなったから」と答える児童が多かった。また、得意意識を持つ児童が増加していることがわかる。

○クラスの約85%の児童が、友だちからの声かけが技能の高まりに関係があると捉えていることがわかった。友だちからの声かけが自分自身の練習の視点にもなっていることが自覚できている児童も出てきた。

○友だちからの声かけで、有効だった言葉の中には、技能面だけでなく、励ましやがんばりを評価した言葉も多く見られる。

《記録からの考察》



○目標記録を上回った児童は、2名けが等により記録がとれなかったため、25名中15名、女子13名中8名、男子12名中7名となった。全体で60%、女子約61.5%、男子約58.3%となった。

○目標記録を設定することで、意欲を持って取り組む姿が見られた。

○記録が落ちてしまった児童においても、短距離走が「好き」から「大好き」に変わった児童もいる。

《学習カードからの考察》

○1時間目に見本となる映像、静止画を観ることで、「あんな風に走りたい。」といった記述もあり、走る動きのイメージを持つことができた。

○本時では、20mを走った動きをタブレットで見取り、向上した点やがんばりなどをグループごとと交流できた記述が多かった。

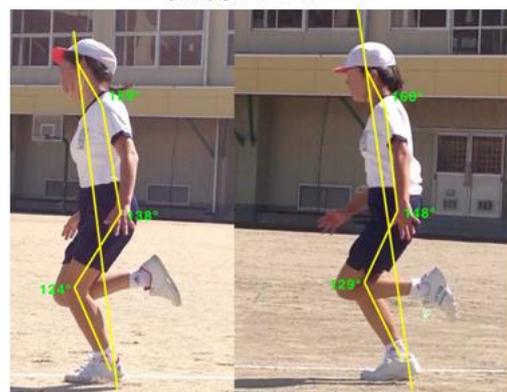
○記録会では、タイムが伸びたことを喜ぶ記述が多く、さらに練習を重ねて速くなりたいと意欲を持つ記述もあった。また、タイムは伸びなかったが、視線などの向上を喜ぶ記述もあった。

○タブレットを使用して動きを見ることで自分の課題を見取る手助けになったという記述が授業の感想であった。

○動きの宝箱では、課題の指摘や上達した動きなどをアドバイスし合うことで、意欲につながった記述が授業の感想で多くあった。

視線の向上

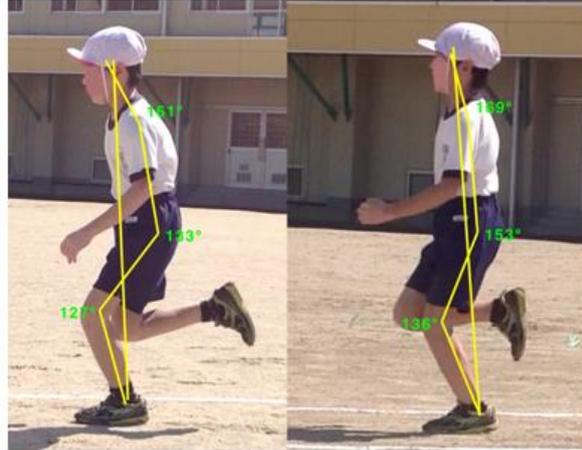
見本とする映像



視線・腰の位置の向上



視線・腰の位置・背筋の向上



4 おわりに

- タブレットは、まだ使い慣れていない部分もあるが、これからの授業に取り入れて役立てていける見通しがもてたと思う。まちががなく視点をあたえられて言語活動もさかんになっていくと思う。
- タブレットは話し合い活動や技術的な面でも大変有効なツールであると感じた。ただ、中味のある言語活動にするためには、子どもたち一人一人がこうあるべき姿というものに分かっていたら、課題解決に向かう話し合いにならないと思う。
- タブレットの使用により、自分の姿勢の状況が理解できたと思う。
- タブレットがコマ送りで振り返れて、非常に良かった。
- 話し合いの視点が明確に授業者の方でおさえであったことと、タブレットの活用とで、技能や思考を高めることができていたように感じた。
- 三つの技能に視点を置き、目とタブレットを通して友だちと運動を見合い、お互いに良い動きを見つけ合う姿がたくさん見られた。
- 子ども同士との交わりで話し合い、アドバイスはなかなか難しい、映像があることで、互いに教え合うヒントが得やすい。
- うまく理解できない児童へのサポートとして、具体物として人形を使ったのが良かった。
- 腕振りについては、姿勢が悪くならない程度に楽に声掛けをした。
- 上手にリラックスさせ、走る爽快感を、姿勢に着目したことにより味わえたと思う。
- スキップとジャンプのポイント(姿勢)は、具体物の人形と棒が反発する様子でイメージさせた。
- 姿勢については、踵が離れるタイミングで見取った。
- 腰が高く位置を意識したときに上下があったが、ビデオで理想の動きを見せて少しでも近づけようとした。
- 専門的技術については、指導していくのは難しいと感じたが、いかに子どもたちにそれらの技術を体育の中で易しく指導していくのかをこれからも工夫していきたい。