

# 生徒の実態に即した学習活動のさせ方

(能力に応じた腕立て前転の指導 — 男子)

足利市立第二中学校 鈴木 吉彦

## はじめに

スポーツ教材の中での器械運動は、器械・器具という障害物を用いて、それを克服するスポーツで、「できる」「できない」が明瞭であり「できた」ということは成功への喜びにつながるものである。このようなことは、授業の中でしばしば発見することがある。このように器械運動は障害物をどのようにして克服していくかということが大きなポイントになる。そのためには指導効果のよしあしによることが、学習効果をあげる上に重要な比重をしめるのではなからうか。というのは、日常生活の中での経験差が多いためであると考えられる。そのため器械・器具を用いての運動は、指導経過を段階的にとらえていかないと、技術の上達どころか、思いがけない不測の結果を招くことがある。したがって指導者は、生徒個々の実態をよくは握し、綿密な計画のもとにより高い段階的指導を研究し、適切な指導がなされなければならない。そこでわたしは、腕立て前転の指導実践を通した過程を述べてみたいと思う。

## 1. 年間計画の中での位置づけ

器械運動は、本校生徒にとっては興味、関心のうすい教材であるため、各学年とも年間計画の中で20時間(約18パーセント)配当し、鉄棒運動、とび箱運動、マット運動の三種目を二種目平行して実施するようにし、毎学期とり入れるようにしている。

(組合わせ例)

とび箱運動とマット運動、鉄棒運動ととび箱運動、マット運動と鉄棒運動

## 2. 生徒の実態のは握

運動能力テスト、体力診断テスト、陸上記録会等の記録を基礎資料とし、特に腕立て前転に必要なと思われる筋力(特に本校生徒は県平均より劣る)調整力、敏しょう性、跳躍力などの実態をメモしておき、指導の一助にする。

## 3. 基礎体力の向上

基礎体力の向上については、本校教育目標の中に明示されているので、日課表の中に位置づけ、週二回(水、金)業前体育として20分間とり入れ、月別、学年別、男女別に種目をセットしてお

き、ローテーションを組んでおく、また、雨天時には静的トレーニングを教室で実施し、年間を通して行なう。正課時体育には、必ず補強運動として、主教材に関連するものと、年間を通して行なうものの二種類をセットしておく。

(1) 年間を通して行うものの例

ア 校庭（固定施設の利用）

肋木のぼりおり10回→サッカーゴール横木ジャンプタッチ5回→鉄棒でのさかあがり連続5回→登はん棒での登りおり（腕だけで）5回→ベンチでの両足とびあがりおり20回のセットを能力別で2セットと1セットに分けて実施する。

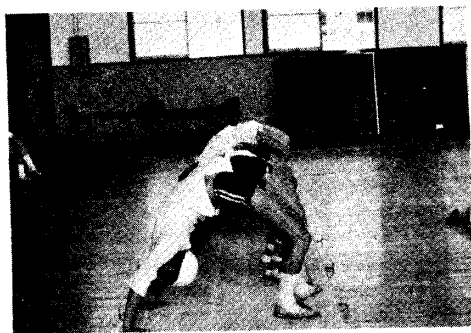
イ 種目別の例（器械運動）

倒立（補助、壁）3秒静止か3m歩行5回→腕立て伏しが手たたき前進10m→腕立てうさぎとび10m→尺取虫10m→開脚ジャンプ10回→アザラシ走10m→二人組手押車前進後進各10m交代→二人組足交さ上体おこし10回→二人組馬とびこしくぐりぬけ10回の9種目をセットしておき、能力別を実施する。

4. 腕立て前転の指導過程

(1) 指導計画

- ア 倒立 1人でまたは補助で
- イ 倒立経過ブリッジ（マット使用）
- ウ 補助つき腕立て前転（とび箱6段縦2台）
- エ ホップからの補助つき腕立て前転（同上）
- オ ホップしての腕立て前転（同上）
- カ 助走しての腕立て前転（とび箱5段横）
- キ 発表会 — グループ単位



(2) 配当時間 ……5時間扱い（表中のアイ……カキは(1)の指導計画の記号）

段階	分 時	は じ め	な か			お わり
		1	2	3	4	5
は じ め		○グルーピングと役割の決定 ○学習内容、計画、見通し、 方法についての説明	学 習 の う つ し と 準 備 運 動			
な か	10	ア イ ウ	ア イ ウ	アイウエ	アイウエ	キ
	20	イ ウ エ	イ ウ エ	イウエオ	イウエオカ	
か	30					

	段階	はじめ	なか			おわり
段階	分 時	1	2	3	4	5
		ウ エ オ	ウエオカ	ウエオカ	ウエオカ	↓
お わ り	4 0  5 0	反省と整理運動 →				

### (3) グループ編成

- ア 異質グループを構成する。
- イ 6～7名のグループ
- ウ グループ内での役割の決定

### (4) 学 習 方 法

- ア 使用具の出し入れは、グループ単位で全員にて行う。
- イ 学習内容についての指示(うつし)を明らかにする。
- ウ 試技 — 補助 — 観察の仕方を身につけ、協力してグループ内のレベルアップをはかる。
- エ 個人目標を立てる。



(5) 指導上のくふう 補助の要領

指導にあたり、ただ単に反復練習をすることのみ強調するのではなく、技能指導に必要なポイントをおさえ、生徒が興味をもって意欲的に練習するよう一つ一つの内容について、指導上のくふうをする必要がある。また器械運動の上達には、補助と助言の巧拙が大きく影響する。そのため指導者はもちろん、生徒自身にも正しい補助の仕方、はげましとなる助言の要領を身につかせ、相互に補助し合い観察し合って練習ができる能力をつける必要がある。

(6) 個人目標と記録表

学習内容	段階	個人目標	注意事項	検 印				
				1時	2時	3時	4時	5時
倒立	1	補助してもらってもできない。	肩、腰、足先きが、床面に垂直になるように					
	2	補助してもらえばできる						
	3	1人でできるが静止できない						
	4	1人ででき、2秒以上静止できる						
ブリッジ	1	全然そることができない	腹の突き出しと、手と足の位置を近づける					
	2	そることはできるがすぐにつぶれる						
	3	よくそるが、ひじがまがる						
	4	大鼓橋のようによくそれる						
ホップからの腕立て前転	1	補助にたより背が丸くなる	大きく振りあげ、頭が内側に入らない様に前方へ起しながら着手の体勢に入り、着手時に振り足を曲げない様にする。けり足は強く台上をける、両足の円心力を利用。					
	2	補助してもらえば前転ができる						
	3	1人でできるが着地が不安定						
	4	全体のバランスがよく美しくできる						
腕立て前転	1	助走して腕立前転をするが、補助者にたよる	振り足をきかせると、肩が流れない。膝をのばし右脚から左脚への重心の移動をすみやかにする。					
	2	1人でできるが首がはじめから中はいってしまう						
	3	着地のときに膝がまがってしまう						
	4	腕、腰、膝がのび、そりも十分に安定した着地						

グループ名 ( )

組 番 氏名 ( )

以上のような個人目標と記録表を用意して、各自にもたせ、グループ単位で集め、指導者へ提出する。これを持たせた動機は、生徒が早く上達したいという意欲、興味等を加味して、合理的

かつ具体的に段階づけをして目標到達をねらいとした。

○ 結果(下の表は習熟度である)

内 容	倒 立				ブリッジ				ホップからの 腕立て前転				腕立て前転			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
指導前人数	3	6	28	4	9	15	14	3	7	21	10	3	8	25	6	2
%	7	15	68	10	22	37	34	7	17	51	25	7	20	60	15	5
指導後人数	2	1	17	21	5	6	11	19	3	7	15	16	3	4	26	8
%	5	2	42	51	12	15	27	46	7	17	37	39	7	10	63	20

### (7) 活用方法

- ア 学習の最終目標を明示する
- イ 自主的に学習する方向づけを与える
- ウ 学習段階を知らせ意欲をもたせる
- エ 評価の資料にする

### ま と め

腕立て前転の内容を構造的に分析し、それにもとづいて段階指導を行うことによって、腕立て前転のもつ特徴をより伸ばすことができるとともに、生徒自身に学習カード(個人目標と記路表)を提示したことによって、めあてがはっきりし、自主的に意欲的に学習にとりくみ、試技—補助—観察の手順を身につけ、グループ内ではげましと技能の向上に役立つように思う。また、スポーツ教材としての器械運動は、常にやらせるのではなく、やる気をおこさせるようにすることが必要である。そのためには指導過程をよく考えて、初歩的段階、進んだ段階、さらに進んだ段階へと進み、施設・用具の配置、高さ、踏み切り、着手の位置の変化などで新鮮さを与え、自分の能力に合った目標を立て、技術を身につけるようにすることがたいせつである。

### 評

本研究は、器械運動の特性をふまえ、指導の効率を高めるため、基礎体力の向上をめざしながら、個人差を配慮するとともに、段階的な指導の手だてを工夫している。特に、子どもに学習課題をもたせて、主体的に学習できるように学習カードを活用して実践化を図っている。

また、生徒相互の補助のしかた(写真例)を指導し、その徹底を図ったことなど他校においても参考にしたいところである。

紙面の都合で記述できない点もありますが、今後の実践的研究で期待したいことは、器械運動の特性のひとつでもある「恐怖心」の点である。子どものサイドに立って考えると、恐怖心は大きな障害になっていることが多い。この障害をとり除くための指導技術の構造的特性も配慮されてみて、興味・関心のうすい生徒に目を向けさせることや、施設々備の工夫改善を考慮してみてはどうだろうか。

次に、教育機器の活用を積極的に考えたい。「腕立て前転」の分解写真(写真パネル)や、C・FまたはV・T・Rなどを併用することによって学習効率を高められるよう期待したい。