

# お互いの力を認めあいながら、自ら走る力を 高める学習は どうあったらよいか 足利市立第二中学校 鈴木吉彦

## <はじめに>

学習意欲の喚起には、何といっても学習者自身に興味をもたせるようにしながら、学習効果を上げるようにしなければならない。そのためには、どのような運動種目に興味があり、また、興味のない種目は何であるか、その実態を把握し、その原因を探ぐって、指導に改善を加えなくてはならない。そこで、本校の生徒を対象に、次のような形式で調査してみた(表1)、その結果(図1.2)のようになった。この図をみてもわかるように、男女とも集団技能を伴なう球技に圧倒的な興味を示している。これは「へたな横好き」といって、運動の技術がまずくても、運動の好きな人もいるが、「好きこそもののじょうずなれ」で好きだからじょうずになり、じょうずだから好きになるのである。このように集団種目の場合、チームの一員として活動するには、一定の技術的な水準が必要である。また技術的な水準があまりにも劣るときは、継続しないものである。しかるに本校の生徒が球技に興味をもっているものは何であるか、という与技术うんぬんよりも集団の中で楽しみながら、仲間とのひふの触れ合いを好み、ボールを通しての遊びが中心となっていると思われる。またその反面、地域社会でも盛んに行われていたり、クラスマッチ等によって自由時間の練習等ができ、身近かに手軽にできるという特徴もあると思われる。また興味のない種目は、個人技能が伴われる。陸上競技、器械運動、体操、ダンス、格技等、相手との優劣や、できる、できないが明確になっている克服スポーツ等が挙げられている。そこで生徒の興味のうすい教材である陸上競技の短距離走に焦点をあてて、指導内容に考慮を払っていったなら、どのように変化反応があるかを実証したいと思いついて立案してみた。まずはじめに短距離走の指導上の問題点として、指導者側の反省と生徒側の実態を述べてみたい。

## 1 短距離走指導上の問題点

### (1) 指導者側

- ア 個人差が激しく体力差、性差に左右される。
- イ 場面の設定の工夫がなされにくく、単調になりやすい。
- ウ グループ目標や個人目標がつかみにくい。
- エ 満足感に浸らせることができない。
- オ 技術指導中心になりやすい。
- カ 生徒個々の指導の方法がつかみにくい。

### (2) 学習者側

- ア 興味、関心がない。
- イ 勝敗がはっきりしている。
- ウ 練習効果(記録)がはっきりあらわれない。
- エ 学習内容が単調で、すぐあきたり、疲れたりする。
- オ 他の人よりおそいのではない。
- カ 考えた活動をする場面がすくない。
- キ 教え合いの観点がつかめない。
- ク 指摘されたフォームをなおそうとしてもすぐにはなおらない。

## 2. 学習過程

生徒が興味、関心をもち、自ら学習しようとする手だてを考え、はやい人、おそい人が対等に競技できるような場面を設定することが、活動の欲求を引き出す原動力となるのではないだろうか。

◇ ハンディキャップ走による短距離走を考える。(タイム差をなくして距離差をつける)

ゴールする時にはほとんど同時にゴールインできるか、ひょっとすると自分より速い人でも勝てるかも知れないという気持ちをもつのではないか。

3 秒間走 スタートダッシュの必要性に気づかせる。

5 秒間走 中間疾走の必要性に気づかせる。

7 秒間走 中間疾走を中心として、フィニッシュの自分の問題点に気づかせる。

## 3 短距離走の学習過程

学 習 活 動	予想される学習者の意識	指導者の指導
1 3, 5, 7 秒間で、どのくらい走れるだろうか。	1. だいたい〇〇メートルくらいかな？	1. 自分の能力にあった距離を考えさせ、走ってみて確かめさせる。
2 自分のねらう距離で走ってみる。	2. おもしろそうだからやってみよう。	
3. 自分のねらいを修正する。	3. むりだった。 ・もっと多く走れそう ・このくらいな距離なら走れそう	3. 3, 5, 7 秒間走において、やぶれる可能性のある距離を決めさせる。
4. 少しでも多くの距離を走するためには、どんな点に留意して、練習したらよいだろうか。	4.(1)スタートを速くする (2)腕の振りを速く大きくする (3)大はたで走る (4)前傾しょう (5)けりを強くしょう (6)あごをあげない (7)腰をおとさない (8)ゴールへの入りかた	4. 主として 3 秒度走 → (1)(2)(8)  5 秒間走 → (3)(4)(5)(6)(7)(8)( )  7 秒間走 → (1)~(8)をねらわせる
5. グループ内でお互いのねらいを明確にし、気づいたことを考え合ってねらいに近づくようにする。	5. 人にいわれたことはすなおにきこう ・よく見てやろう ・気づいたことはどんどん教えよう ・距離をのばそう	5. 相手の立場に立って教え合いをさせる ・常にグループのねらいを明確にし、グループ員にその観点で相互評価させる
6. 距離がどのくらいのび	6. ・距離がのびてよかった	6. 自分の全力で走り、距

4 短距離走の学習内容・活動(2~3時間の内容)

	1 年	2 年	3 年
ね	・ 3秒間でより多くの距離	・ 5秒間でより多くの距離を	・ 7秒間でより多くの距離
ら	を走るには、どうしたらよ	走るには、どうしたらよいだ	を走るには、どうしたらよ
い	いだろうか	らうか	いだろうか
学	1. 3秒間で、どのくらい	1. 5秒間で、どのくらいの	1. 7秒間で、どのくらい
習	の距離を走れるかを考え 確かめる。	距離を走れるかを考え確か める。	の距離を走れるかを考え 確かめる。
内	2. いろいろなスタート法 の練習をする。		
容	(スタンデンプ、座位 うしろ向き、片手 腕立て、上臥 合図による反応練習	→	→
活	・ クラウチングスタート法 の必要性にきずいて練習 する。	・ 5秒間で、より多く走る ための中間疾走の方法を練 習する。	・ 7秒間で、中間のスピ ードを落さないで、より 多くの距離を走り、ゴー ルまで走りきる練習をす る。
動	・ スターテングブロック の使い方。	腰をおとさないで強 くキック、腕の振り	・ フィニッシュの練習
	・ 自分にあったスタート 法をみつける。	3. 大また走、脚のけり上げ 体の前傾、ジョッキング 後方のけり上げ走	3. 全力でそのまま走り切 る。上体をねじる、前傾 する。
	3. 自分にあったスタート の仕方、3秒間でより 多くの距離を走る練習を する		
	S F	S F	S F
	着順計 スタ タ 1人	着順計 スタ タ 1人	着順計 スタ タ 1人
	201918171615 走る人	4031292725 走る人	5046444240 走る人

(走る人、着順を見る人、計時員、出発合図の係等をグループで分担して行う)

	4. 3秒間で自分の走る距離に挑戦する	4. 5秒間で自分の走る距離に挑戦する	4. 7秒間で自分の走る距離に挑戦する
ル	スタートライン、決勝戦	順位判定の方法	
ル	コースの中、手のつく位置	記録のきめ方は必要に応じて指導する	
I	フライング、時計の使い方		
	出発合図の方法		
ル	セバレートコース		
	オープンコース		
	ゴールの判定の方法		
学 指 導 の 重 点 の 年 で	スタートダッシュの必要性に気づかせる。	中間疾走の必要性に気づかせる。	中間疾走を中心として、スタート、フィニッシュの自分の問題点に気づかせる。

### <おわりに>

3秒、5秒、7秒間走としてタイム差をなくし距離差で短距離走の指導をしたことは、生徒にとって初めての経験でもあり、走ることへの興味をいく分かは持ったことだろうと思う。特に今まで短距離走の不得手な生徒が勝てるという気持ちを味わったことは、これからの指導法の改善におおいに役立つことだろう。尚、今後に残された問題を挙げておきたい。

- o 3秒、5秒、7秒間走の考え方については実証も浅いので、これからも続ける必要がある
- o 個人とグループとのかかわり合いについても引き続いて研究を重ねて行きたい。
- o 生徒が互いに認め合い、相互批評により、自ら学習にたちむかおうとする学習場面の研究が必要になってくる。

(表1) 運動種目の興味調査用紙

尾利二中

あなたは、日頃学校や家に帰ってから、いろいろな運動をしたいと思います。運動をするのに「じょうず」、「へた」はつきものですが、「好きだ」「きらいだ」は、どうしょうもない。ここでは下に38種目の運動名を挙げてみましたが、あなたが実際にやってみて「好き」なもの「きらい」なものをそれぞれ3つずつあげて、その番号を選び、どうして好きになったか、なぜ好きか、またきらいかを書いて下さい。

- |               |             |               |            |              |
|---------------|-------------|---------------|------------|--------------|
| 1. 短距離走       | 2. 長距離走     | 3. 障害走 (ハードル) | 4. リレー     | 5. 走巾跳       |
| 6. 走高跳        | 7. 砲丸投      | 8. 鉄棒         | 9. マット     | 10. 跳箱       |
| 11. 平均台       | 12. 組体操     | 13. 器具体操      | 14. ラジオ体操  | 15. 鬼ごっこ     |
| 16. とびこみ      | 17. 競泳      | 18. 潜水        | 19. 柔道     | 20. 剣道       |
| 21. すもう       | 22. バスケット   | 23. バレーボール    | 24. ハンドボール | 25. サッカー     |
| 26. 卓球        | 27. ソフトボール  | 28. バドミントン    | 29. テニス    | 30. トライボール   |
| 31. ボートボール    | 32. ドッチボール  | 33. スキー       | 34. スケート   | 35. ローラースケート |
| 36. オリエンテイリング | 37. フォークダンス | 38. 創作ダンス     |            |              |

年 男, 女

NO	好きな運動の理由 (具体的に)	NO	嫌いな運動の理由 (具体的に)

(表2) 運動種目の興味調査結果

運動名	種目	項目 性別 学年	好			き			嫌			い		
			男子			女子			男子			女子		
			1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
陸上競技	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7		10	16	9	7	3	7	28	19	25	39	42	33
器械運動	8, 9, 10, 11		5	6	5	8	8	8	28	23	25	25	25	33
体操	12, 13, 14, 15		1	5	5	2	3	5	9	11	16	3	2	3
水泳	16, 17, 18		3	3	3	4	3	2	12	11	5	12	8	12
格技	19, 20, 21		7	7	9	6	3	2	2	6	7	3	3	1
球技	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32		44	42	41	50	59	56	7	6	8	8	6	5
その他	33, 34, 35, 36		30	21	24	17	17	17	4	6	4	4	3	1
ダンス	37, 38		0	0	4	7	5	4	10	18	10	7	13	11

図 1 男子 対象人員 51

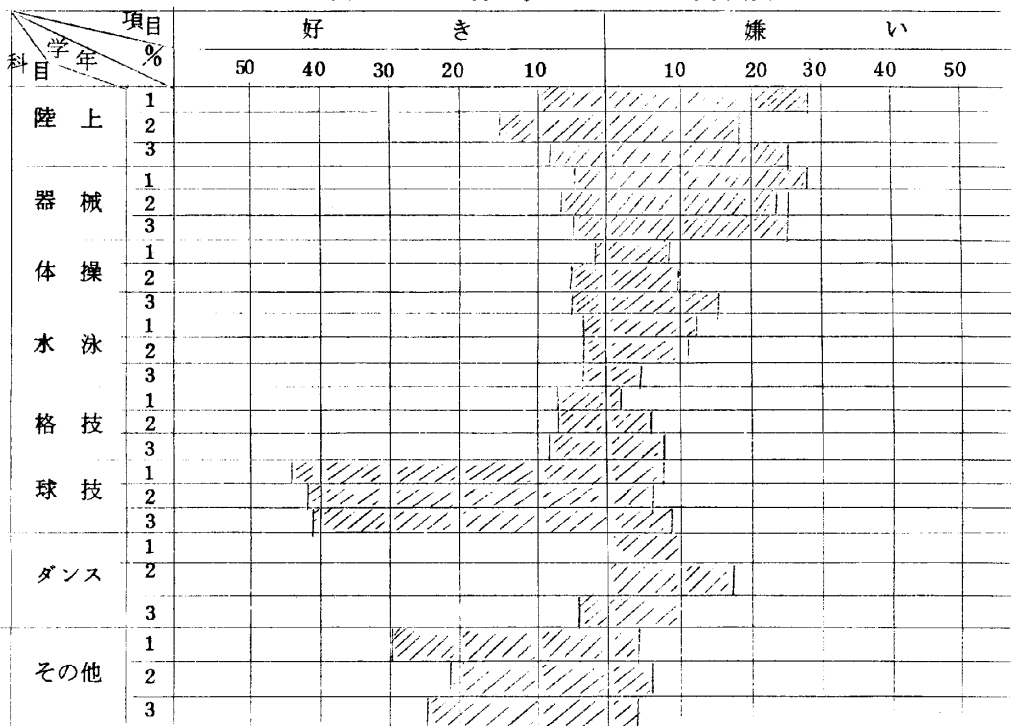
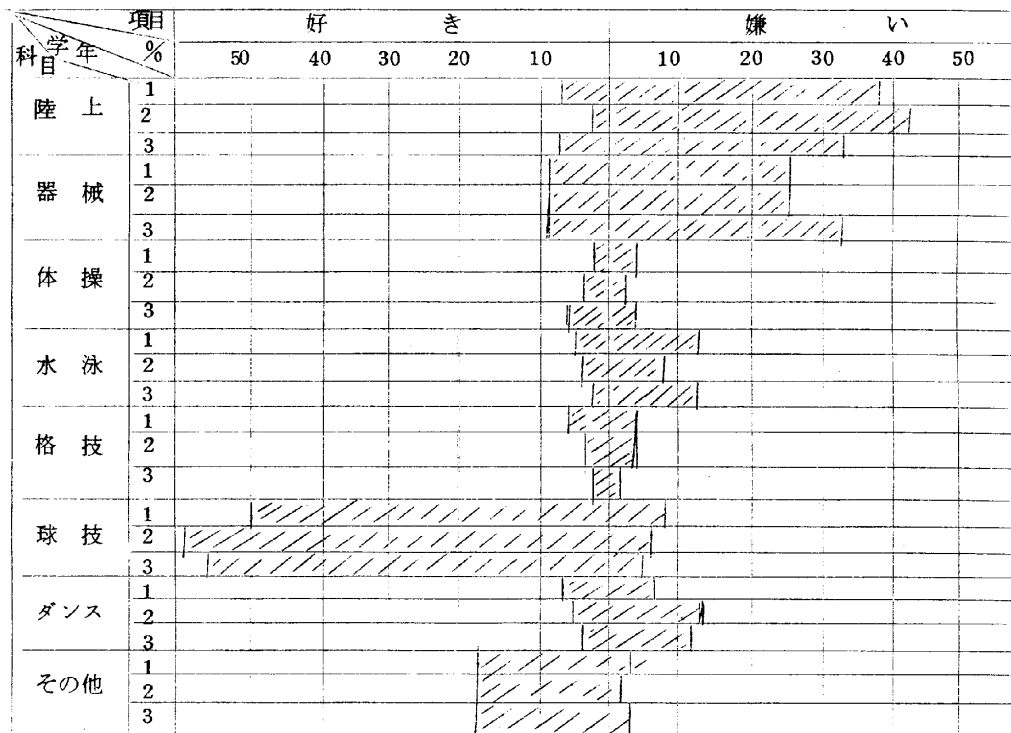


図 2 女子 対象人員 51



## 評

陸上競技の特性のひとつでもある勝者と敗者がはっきりしすぎるため、子供の意欲が一般に低調である。そのために、能力差などを配慮した指導の工夫が必要になってくる。そういう観点に立って、本研究は「興味調査」を実施し、子供の実態は握をした上で、指導法に取り組んでいる点は着実な研究であろう。そして、短距離走における「展開例」では、時間差、疾走距離の違いによる「スタートダッシュ」「中間走」「フェニッシュ」等きめ細い指導方法は参考になる点が多い。

今後の研究に期待したいことは、個人のレベルにあった練習の仕方と評価の方法について具体的に実践の中に生かしたい。例えば、「身長と走力の相関」などから自己評価ができるような資料の作成などはどうだろうか。

更に、運動領域の中で落ちくぼんだ陸上競技の指導に、生気を取り戻すことができるように他の学校においても、この資料を参考にさせていただきたい。