

群 教 セ	G06 - 02
	平18.234集

児童が意欲的に取り組むハードル走指導の工夫 ——リズムよい動きを目指すための用具や場の工夫を通して——

特別研修員 高橋 勉 (高崎市立鼻高小学校)

《研究の概要》

本研究は、小学校体育科のハードル走の学習において「リズムのよい動き」に視点をあて取り組んだものである。ハードルを跳び越えながら走る一連の動きを、自分に合ったインターバルや高さを選択したり、ハードル間の歩数を工夫したりしながら、音を聞きリズムを意識して走るものである。児童がリズムのよい、よりよいハードリングを追求するための活動を行った。

○ はじめに

本校児童の運動への取り組みの様子を見ると、50m走や幅跳び、高跳びでは、はじめは自分の記録に興味をもち練習に励むが、記録に変化が表れなかったり、逆に記録が落ちてしまったりすると、数回の練習のみでとたんに意欲をなくしてしまう面がみられる。一回一回の動きをあまり意識しようとはせず、ただ力任せになっている傾向もある。運動は、リズムよく体を動かすことが大切であるが、児童の中には、この「リズムのよい動き」といったものをあまり意識できず、苦手になっている傾向がみられるのである。リズムのよい動きを意識することにより、自分の動きの工夫や改善のめあてがもて、動き自体がよくなったと感じる達成感、満足感がもてるようになるであろうと考えた。

そこで、本研究では「ハードル走」を取り入れた。ハードル走は、障害物であるハードルをリズムに乗って連続的に跳び越える所に面白さがある。一台一台のハードルを上手に跳び越えることは大切であるが、それよりも一連の流れとしてとらえることが重要である。ハードル走は連続したリズム走であり、一定のリズムで走り抜くことが必要な運動である。

ハードルを跳び越しながら走ることの楽しさを感じ、よりよいリズムのよい動きを追求することにより、子どもが自分に合った跳び方を考えながら、意欲をもってハードル走学習に取り組むようになるであろう。さらには、リズムよく体を動かすことへの興味や関心も高まり、ハードル走以外の様々な運動にもリズムよく動くといったことを意識しながら意欲的に取り組むことができるようになるであろうと考えた。

I 研究の概要

1 基本的な考え方

(1) 「リズムよい動き」について

ハードル走は、先に述べたように連続のリズム走であり、自分の動きのリズムを意識し、またその心地よさや達成感を感じるには、最適の教材であると考えられる。

4年生では、およその間隔に置かれたミニハードルを使って、ある程度の高さのものを跳び越えながら走る、といった経験をしている。高さのあるものを跳び越えながら走るといった楽しさはいくつかの児童が経験している。5年生からは、陸上運動としての50mハードルを取り扱う。ただ単にものを跳び越えながら走る楽しさより、リズムのよい一連の動きを楽しませたい。

具体的には、次に示すとおりである。

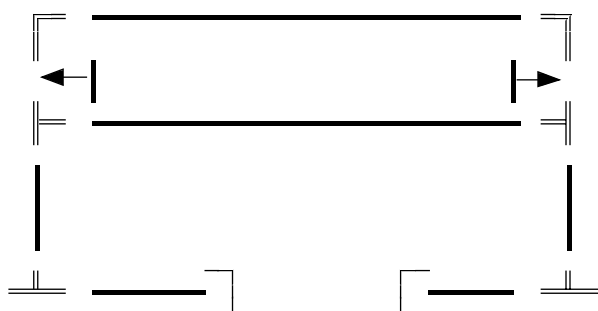
- 友人が楽器を使って打ち出す音を聞きながら、それに合わせてリズムよく走る。
- 楽器を打ちながら、走る人のリズムがどういったリズムになっているか関心をもつ。
- リズムよく走れるよう、インターバルは、3～5歩で跳び越える。
- 高く跳び上がらない。
- 5つのハードルを最後まで、一定のリズムで走り抜く。

リズムよく動きハードルをクリアできた時の気持ちのよさや楽しさ、満足感を十分に味わわせた。そこから、自分がよりリズムよく動くにはどうしたらいいか、自分に合ったリズムとはどんな速さかなど、「自分の身体をリズムよく動かす」といった意識や力を高めていきたい。

(2) 用具や場の工夫について

5年生では体格差、運動能力差も大きい。様々な体格の子が、3～5歩のリズムで走れる楽しさを味わえるよう、ハードルの高さやハードル間の距離の違うコースを数種類用意した。

また、ハードル自体への恐怖感を和らげて意欲的に練習に取り組み、設置や移動も容易に行えるよう、塩ビパイプでハードルを作成し、使用した。



塩ビパイプやジョイント部品の組み合わせ図

塩ビパイプやジョイント部の接着は、塩ビパイプ用の接着剤を使用した。



塩ビハードル(低、中、高)

リズムを打つ道具は、タンバリン、太鼓、手拍子とした。グループごとの音が混ざらないように配慮した。

2 研究の内容及び方法

(1) 研究の内容

「つかむ」過程においては、障害物を跳び越えながらリズムよく走るといった動きの楽しさを感じられる場や運動を工夫し、ハードル走の特性に触れ、ハードル走への興味や意欲を高めることができるようにする。

いろいろな速さの太鼓の音に合わせたケンケン跳びや相手とジャンケンをして勝った場合のみ軸足を交代できるゲーム、2本のラインを跳び越えながら走る川跳びリレーやミニハードルリレーも

行う。

川跳びリレーの川幅は、背の大きめの子でもジャンプをしなくても、背の小さい子にも無理のない幅として1.5mとした。

これらのことを通して、リズムよく跳び越えながら走るといったハードル走の特性に触れ基本的な感覚をつかみ、ハードル走に向けての意欲を高められるようにする。



川跳びリレー

「追求する」過程においては、ハードルの高さやハードル間の距離を以下のように設定した。ハードルの高さは、5年生児童の平均的身長の半分から若干低い60cmを最高基準に、順次10cm刻みで高(60cm)中(50cm)低(40cm)とした。

また、ハードル間の距離(インターバル)は、高、中、低それぞれの高さのハードルに3種類ずつのコースを設定した。

3～5歩で走れる平均的なインターバルを、児童の体格から6.5mとし、これを50cmハードルの中心のコースのインターバルとした。高の中心コースはこの6.5mに50cm加え、7.0m。低の中心コースは体格も一層低い子が跳ぶと思われるので、6.5mから60cm引いて5.9mとした。

高、中のコースでは、ハードル間のインターバルを70cmずつ長い距離と短い距離を設定し、各3コース。低のハードルは、60cmずつ変えたインターバルのコース設定をした。ハードルは、全て塩ビパイプハードルである。

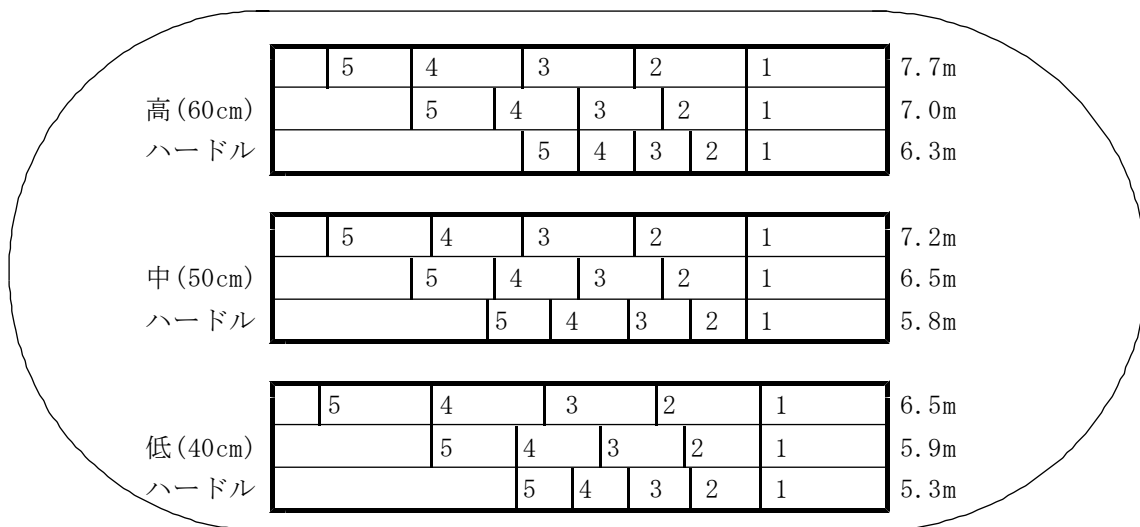
全9コースの中から、自分が3～5歩の中で、リズムよく跳びやすいコースを選択した。

リズム打ちは、左右の足が地面に着く時を音のタイミングとし、グループごとに手拍子や太鼓、タンバリンを使って行った。

走る人は、あらかじめ「3歩で行く」「5歩でいく」など楽器を打つ児童に伝えておいてからスタートする。5つのハードルを最後まで音に合わ

せて走り抜けられるよう、または、もっとリズムよく走るにはどうしたらいいか（歩数やコースの工夫など）を考えながら行う。

最後には、各コースで毎回、記録を計った。選択したインターバルやリズムの感想、課題などは、学習カードに記入しておく。



ハードルコース図

(2) 研究の方法

① 実践の計画

対 象	高崎市立鼻高小学校 5年1組 (男子17名 女子11名 計28名)
単 元	ハードル走 (陸上運動)
期 間	平成18年 10月 8時間予定

② 抽出児童

A男	体を動かすことは大好きで記録へのこだわりも強いが、ハードルに対しては、がむしゃらに向かう傾向が強い。まずは、低いハードルから、一定のリズムを意識し跳ぶことにより、力を入れすぎずスムーズな走りの楽しさを味わえるようにしたい。
B子	体を動かすことに少し苦手意識をもっている。ハードルに対しても、ハードル自体への怖さを感じる傾向が強いようで、一回一回止まるような動きになってしまう。低く自分に合ったインターバルから、リズムよく跳べることの楽しさを感じられるようにしたい。

(3) 指導計画 (8時間)

目 標	自分がよりよいリズムで走り抜けられるハードルの高さやインターバル、歩数をお互いに音を出しリズムを取り合うことにより、よりよいリズムを目指して意欲的に取り組み、ハードル走を楽しむことができる。
具 体 的 評 価 規 準	おおむね満足できる状況 ア 運動や健康・安全への関心・意欲・態度 ①リズムよくハードルを跳び越えられるよう、繰り返し練習している。 ②友だちの走りに合わせ音を出そうとしている。 ③友だちと協力して用具の準備や片付けを行い、安全に気を付けて運動しようとしている。
	イ 運動や健康・安全についての思考・判断 ①リズムよく跳ぶには、インターバルや歩数をどうすればよいか考えながら調節して練習している。 ②友だちの走るリズムを意識しながら、それに合わせて音を出している。 ③学習カードに自分のリズムのよかった点や悪かった点、今後の工夫を考え、記入している。
	ウ 運動の技能 ①自分に合った高さのハードルを、リズムよく跳んでいる。
	過 程
つ か む	1 ○50m走と50mHの記録を計測し、50m走の記録に50mHの記録を近付けることを、今後のハードル走のめあてとする。 2 ○リズムケンケン跳びや川跳びリレーをして、リズムに合わせて跳ぶ事や物を跳び越えながら走るといったハードル走の特性に触れ、興味・関心を高める。 ○ハードル走の学習をリズムを中心に進める事を知り、今後の学習予定をつかむ。

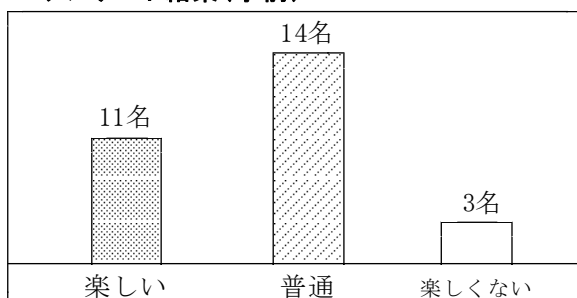
追 求 す る	3	○様々な高さやインターバルの違うハードルを跳び、ある程度自分に合ったインターバルをつかむ。 ○グループごとに、お互いの走るリズムをたたき合い、3～5歩の歩数で自分に合ったリズムを探す。	
	4	○友だちが走る時は、グループのメンバーはリズムを打ちをしたり、お互いに気付いた事やアドバイスを伝え合ったりする。	
	5	○学習カードには、アドバイスや感想、今後の課題、工夫などを記入する。	
	6	○リズムよく跳べるようになってきた児童は、より高いハードルやより距離のあるインターバル、または少ない歩数を目指し挑戦する。	
	ま と め	7	○自分に合ったインターバルや高さの50mハードルのタイムを計り、学習を始めた頃に比べよくなった点を、学習カードの記録を基に振り返り発表し合う。
		8	○ハードル走発表会を行い、リズムよく動けるようになったことを確認し合う。

II 実践の概要

1 「つかむ」過程

事前にハードル走についてのアンケートを行った。結果は、以下の通りである。

アンケート結果(事前)



〈楽しい理由〉

「ハードルを跳び越えること自体が楽しい。」
「引っかけられないで走れた時が気持ちいい。」
「面白い。」

〈楽しくない理由〉

「ぶつかったりころんだりすると痛い。」
「ただ跳んでるだけで面白くない。」
「うまく跳べない。」

これらのことから、ハードル自体の素材を恐怖感をもたせない物にすることや、ハードル走の特性である、高さや幅のあるものを跳び越えながら走るといった動きの楽しさを、まずは十分に味わうことが大切であろうと考えた。

ハードル走は、短距離走に比べ片足への負担も大きい。準備運動として、片足（ケンケン）での運動を取り入れた。

片足での『ケンケン競走』では、遊具など、ある一定の距離の目標物まで、右足で行って左足で帰ってくるなど、全員で競走をした。

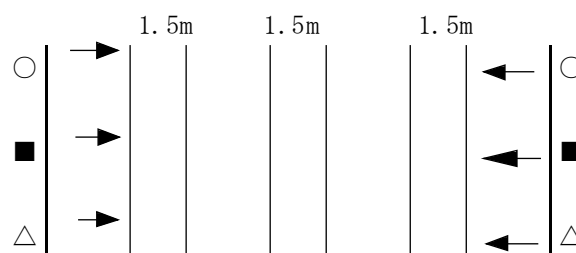
5歩ずつ軸足を変えたり、3歩目は大きく跳ねながら跳んだりするなど、競走方法に工夫を加えた。



ケンケン競走

1 m程度の円を地面に描いて、片足立ちのまま相手を押し出す『ケンケン相撲』や、太鼓の音に合わせて移動し、出会った者同士ジャンケンをして、勝った場合のみ軸足を変えられる『ケンケンジャンケン』などを行った。

続いて、高さのない『川跳びリレー』を行った。1.5m幅の川を白線で3つ描き、各児童の運動量を確保するため、対面式のリレーとした。



川跳びリレー図

〔川の数は、3本から5本へ増やしていった〕

各チームが2つに分かれ、向かい合って、川を跳び越えながら次走者へタッチをしてリレーを行う。スタートする前から、チームの中で走る順番を熱心に話し合ったり考えたりする姿が見られた。リレーが始まると、自分のチームメイトを盛んに応援したり、走るときも目を輝かせて取り組んでいた姿も見られた。川も3本から、5本に増やしてみた。児童からは歓声が上がった。

〈5つに増やした際の児童の感想〉

「やったー！増えたー！」

「面白そう！」

「よーし、今度はもっと早くするぞー」

チームのメンバーを変え、同様に行ったが、さらに、児童も熱中してリレーに取り組んでいた。お互いに早く走り抜けられるようアドバイスし合う姿も多く見られた。

〈お互いのアドバイスや励まし〉

「できるだけ低く跳べ！」

「川と川の間をもっと速く走って！」

「すごい！全然、川がないみたい。」

高さはなく恐怖感も少ないが、跳ぶ距離があるので、背の低い児童もスピードを付けて思い切り跳んでいた。リレー形式なので、チームの声援を受けながら、笑顔で走り抜けている児童が多かった。

次に、少し高さのある「ミニハードル」を使っても、同様のリレーを行ってみた。川跳びよりも高さはあるが、20cmとかなり低く、児童のハードルへの恐怖感は少ない。川跳びリレーよりは、距離がないものの、高さがある分、跳び跳ねるようになりかなり上を高く跳び越えていく児童が多かった。川跳びリレーと同様に児童の中からは同じチームを応援する声や賞賛の声が聞かれた。

〈児童の感想〉

「川跳びリレーが、本当の川を跳ぶみたいにドキドキして楽しかった。」

「ミニハードルが面白かった。速く跳び越えられてよかった。」

「みんなに応援してもらって楽しかった。」

「つかえなく走れて、面白かった。早くタッチできてよかった。」

「次もやりたい。」

次時以降のハードル学習については、意欲的な意見も多かった。

これらのことから、『川跳びリレー』や『ミニハードルを使ったリレー』をすることにより、距離や高さのある物を跳び越えながら走るといったハードル走の特性に触れ、ハードル走への意欲を高めることができたと考える。

2 「追求する」過程

「追求する」過程に入っても、授業の導入段階でハードル走への意欲付けとして、『川跳びリレ

ー』や『ミニハードルリレー』を適宜取り入れた。導入時の活動の後、お互いのハードルを走り抜けるリズムを打ち合う活動に入った。

はじめは、9コースを自由に跳ぶ練習をし、自分にある程度合いそうなコースを選択するようにした。歩数は3～5歩で、自分が跳びやすいハードルの高さやインターバルを考えるようにした。「もうちょっと低い方がいいかな」「高さはいいけど、長さが合わない」など、それぞれに自分に合ったコース選択を考えている様子がみられた。



自分に合ったコースを探す

その後、低、中、高のそれぞれのハードルを選択したグループごとに、お互いの走るリズムを打ち合う活動に移った。低中高の3ゾーンの音が混ざり合わないよう、太鼓、タンバリン、手拍子の3種類に分けた。



友だちの走るリズムを打つ

リズムが打ちやすいよう、走る児童は「〇歩で走ります」と宣言をしてからスタートする。リズムを打つ児童は、走っている児童のリズムに合わせて楽器や手拍子で音を出す。

はじめは、リズム打ちに慣れなかった様子も見られたが、第4時以降は、徐々にリズム打ちにも慣れてきて、リズムを打っていた児童から、走った児童にリズムを打っていた児童へ様々なアドバイスの声が掛けられるようになった。走っている

児童からも音に合わせての動きを意識している発言が聞かれるようになった。

〈リズムを打っている児童からのアドバイス〉

「あー。3台目まではよかったけど、4台目から狂ったよ。」
 「4歩のリズムじゃなくて、3歩だったよ。」
 「OK。よかったよ！」
 「もう少し歩数を減らした方がいいよ。」

〈走った児童からの感想〉

「やった！リズムの音にピッタリで走れた。」
 「ちょっと途中から、リズムに合わなくなった。」
 「歩数をもっと少なくしてみる。」
 「よくできた。今度はもう少し、ハードルの高いコースに挑戦してみよう。」

時間ごとにコース選択を考える時間をはじめに設け、徐々に高さやインターバルのあるハードルに挑戦していく児童も見られた。

最後の数分間は、リズム打ちをせず、各コースごとにタイムを計った。前時よりも記録が伸びたり、1本目よりも速く走れると、歓声を上げて喜ぶ児童の様子も見られた。

手拍子や太鼓、カスタネットなどを使って、お互いにリズムを考えながら走ったり、自分がリズムよく跳べるハードルのインターバルを調整できる場を工夫したりすることによって、児童が自分に合ったよりよいリズムの動きを求め、進んでハードル走に取り組むことができるようになったと考える。

3 「まとめる」過程

単元の当初から『学習カード』を用意し、活動の反省や次時のめあてを毎時間記入した。



カードで振り返る

「つかむ」過程のカードでは、楽しく意欲的に活動できた様子や、ハードル走への意欲の高まりを感じさせる感想が見られた。

〈つかむ過程の感想から〉

「川跳びリレーが楽しかった。」
 「勝ててよかった。」
 「面白かった。次は、勝ちたい。」
 「もっと高いハードルで走ってみたい。」

「追求する」過程のカードでは、前時にできなかったことができたうれしさや記録が縮められた満足感、次時に向けての工夫や意欲の記述が見られた。

〈追求する過程の感想から〉

「今日は、前よりもタイムがあがった。」
 「リズムよく最後までいけた。」
 「3歩でできた。」
 「次はもっと高いハードルを跳んでみたい。」
 「ハードル間の長いところを走ってみたい。」

ハードル走学習カード

5年 記録

◎50m走の記録 8秒75 7月 11秒2 11月4日

10月25日(水) [※目標タイム 10秒58]

今日のめあて リズムよく飛ぶ！ 7秒をもっと早くしたい！

跳んだ高さ	(5.8m)	(5.8m)	()	()	()
跳んだ高さ	(中)	(中)	()	()	()
歩数	11回 3歩	11回 3歩	()	()	()
リズム	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △

(感想や工夫) あま、た！ だ！リレーのようた、7秒もよくできた！足を背にもいた。

[※今日のタイム 11秒1] X 一日目標タイムクリア！◎印！

11月1日(水) [※目標タイム 10秒55]

今日のめあて 7秒を早くする！ もっといかに早く飛ぶ？

跳んだ高さ	(5.8m)	()	()	()	()
跳んだ高さ	(中)	()	()	()	()
歩数	11回 3歩	()	()	()	()
リズム	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △

(感想や工夫) 7秒がかわってしまいました。

[※今日のタイム 11秒3] X 一日目標タイムクリア！◎印！

11月10日(金) [※目標タイム 10秒59]

今日のめあて 目標タイムをたたく！ 中の6.5mの所を、3歩で飛ばす！

跳んだ高さ	(5.8m)	()	()	()	()
跳んだ高さ	(中)	()	()	()	()
歩数	11回 3歩	()	()	()	()
リズム	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △

(感想や工夫) 7秒が早くなってうれしい！

[※今日のタイム 10秒25] ◎ 一日目標タイムクリア！◎印！

学習カード

「まとめる」過程では、リズム打ちから、お互いの記録の計測を中心に活動を行った。

前半は、各コースに分かれグループごとに記録を取り合った。上手に走り抜けている児童には自然と拍手が起こる場面も見られた。その後、全員で一人一人のハードル走を見合った。低、中、高と移っていき、リズムよく最後まで走り抜けられる児童が出ると、周りの友だちから賞賛の声が上がっていた。

中、高のハードルコースの児童は、「まとめる」過程から、塩ビパイプのハードルではなく実際のハードルに挑戦してもよいこととした。塩ビパイプのハードルと同じ高さ、インターバルのコースを実際のハードルでも用意した。「追求する」過程までの塩ビパイプを使ったハードルで自信がついていたのか、実際のハードルにも果敢にチャレンジしている児童の姿が多く見られた。



実際のハードルにチャレンジ

最後は、ハードル学習のはじめの頃に比べて、自分のハードリングのよくなった点や記録の伸びた点、感じたことや思ったことを発表し合った。

〈伸びた点や感想〉

「前は、12秒だったけど、少し速くなったのでうれしかった。」

「前は2台目のハードルまでしか、リズムよく走れなかったけど、最後まで行けるようになった。」

「歩数が少なくなっとうれしかった。」

「リズムよく最後まで走れて、気持ちよかった。」

以前の自分のハードリングに比べ、リズムのよくなったところや記録の伸びを実感している感想が多く聞かれた。

また、「リズムのよい動き」を今後どこで生かしてみたいか尋ねてみた。

〈「リズムのよい動き」を今後どこで生かしてみたい〉

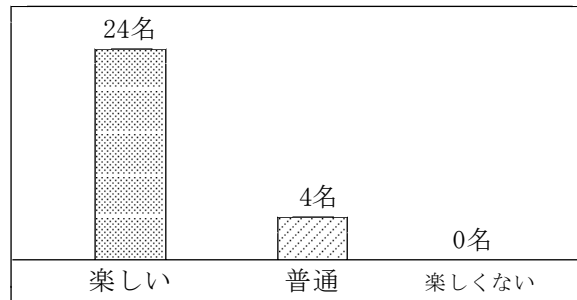
「100mをリズムよく走ってみたい。」

「幅跳びをリズム打ちにして跳んでみたい。」

「跳び箱のリズムを取ってみたい。」

リズムよい動きといったものに、興味をもて、今後の運動にも生かしてみたいという積極的な意見が多く見られた。事後のアンケートでは以下のような結果が見られ、ハードル走に対しての意欲も高まった様子わかる。学習カードを利用し、毎時の感想や工夫、記録を記入しておき、まとめる過程で記録の伸びやリズムのよくなった点を確認することによって、ハードル走に対する楽しさや喜びを感じ、リズムを意識した動きへの関心を高めることができた。

アンケート結果(事後)



Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

ハードル走に、リズムを意識したハードリングの練習を取り入れることにより、跳ぶ時のフォームや記録の短縮のみにとらわれず、自分に合ったリズムよい走りを、楽しみながら追求できるようになった。自分がリズムよく走り抜けることが、結果的に記録を短縮できた満足感や最後のハードルまで一定のリズムで走り抜けられた達成感につながり、ハードル走学習への意欲を高めることができた。

ハードルの素材を柔らかく軽量化したことで準備や片付けの時間の短縮ができ、児童は恐怖心を抱かずに積極的に練習できた。また、高さやインターバルをできるだけ多様化したコースを設けたことで、児童がいろいろな選択や工夫をする姿が多く見られた。

2 課題

今回使用した学習カードでは、毎時間ごとのめあてや感想、次時のめあてなどの欄を設けたが、時間ごとの自分のコース選択の動きや、その都度の工夫や思考までは残せるようになっていない。

自分がどういうコース選択をし、そこでどう感じたかなど、コースごとの思考が残せるような工夫ができれば、さらに思考がつながりをもち、リズムのよいハードリングをより効果的に追求することができるのではないかと考える。

(担当指導主事 清水 雅文)

Web検索キーワード

【体育 小学校 ハードル走 リズム打ち
学習カード】

〈参考文献〉

- ・根本 正雄 編著 『体育授業のシステム化』 明治図書 (2005)