

群 教 セ	G06 - 02
	平 19.239集

自分の動きをとらえながら できる喜びを味わえる陸上運動指導の工夫

- HDDビデオ等の効果的な活用と場の工夫を通して -

長期研修 研修員 松本 昌寛

(研究の概要)

本研究は、陸上運動（走り高跳び）の学習において、HDDビデオ等の効果的な活用と場の工夫を通して、自分の動きをとらえながらできる喜びを味わえることを目指したものである。具体的には、DVDの示範の動きを分析して動きの大切なポイントをつかみ、HDDビデオで自分や友達の動きを見ながら課題を明確にし、工夫された場で練習を行うとともに、HDDビデオで課題解決の様子を確認できるようにしたものである。

キーワード 【体育 小学校 陸上運動 走り高跳び HDDビデオ 場の工夫】

主題設定の理由

子どもたちは、「運動ができるようになりたい」「上手になりたい」「記録を伸ばしたい」などの気持ちをもっている。しかし、体育科の学習においては、実際に自分の動きをとらえることができなかつたため、自分がどのような動きをしているのか分からなかつたり、自分の動きのよさを実感できなかつたりして、運動への意欲が高まらないことが多かつた。また、よい動きを示されても自分の動きとよい動きの比較ができなかつたため、自己の課題が見付からなかつたり、見付けた課題が正しくなかつたりすることもあつた。さらには、学習を進めて動きが高まってきても、その動きの高まりに気付かないなど、子どもたちが、できる喜びを十分に味わうことができない状況が見られた。

これまでの体育科の学習では、自分の動きをとらえながら、学習を進めることができにくかつた。その原因は、ビデオカメラで自分の動きを撮影しても、巻き戻しに時間がかかつたり、見たい場面がすぐに見付からなかつたりで手間が掛かり、結果として練習時間（運動量）が減り、技能を高められなかつたからである。そこで、一度録画・再生の操作をすれば、その後は操作を一切することなく自分の動きを見られるような設定ができるHDDビデオを活用し、見えなかつた自分の動きをとらえながら学習を進めることが、技能や意欲を高めるのに有効であると考えた。また、示範の動

きを見るためのDVDを併用することにより、自分の動きと示範の動きを比較しながら課題を見付けることができる。そして、課題を解決するための練習をする中で、動きの高まりを感じたり、動きのこつが分かつたりしていくと考えた。さらに、学習前と学習後の動きを比較し、自分や友達の動きの高まりに気付きながら、充実感や有能感、達成感などを味わうことができると考えた。

本研究では、HDDビデオやDVDを友達同士のかかり合いの中で効果的に活用して課題を見付けたり、工夫した場で課題解決のための練習を行つたりしていくことにより、自分の動きをとらえながらできる喜びを味わえるようにしたいと考え、本主題を設定した。

研究のねらい

陸上運動（走り高跳び）の学習において、HDDビデオ等を活用し、自分の動きをとらえながら課題を見付け、工夫した場で課題を追求すれば、動きが確実に高まり、できる喜びが味わえるようになることを実践を通して明らかにする。

研究の見通し

- 1 「つかむ」過程で、DVDの示範の動きとHDDビデオでとらえた自分や友達の動きを比較することにより、よい動きと自分の動きや友達の動きの違いが分かり、理想とする動きに近付けるための大まかな課題を見付けることができ見通しをもって追求に当たることができるであ

ろう。

- 2 「追求する」過程で、DVDの示範の動きを分析して、動きの大切なポイントを見付け、それを基に、HDDビデオで自分や友達の動きをとらえ、工夫した場で練習を行うことにより、課題を明確にしながら解決のための練習を効果的に行うことができ、確実に動きを高め、できる喜びを味わうことができるであろう。
- 3 「まとめる」過程で、HDDビデオで学習前と学習後の動きを比較してみることにより、自分や友達の動きの高まりに気付き、充実感や有能感、達成感などを感じ、できる喜びを味わうことができるであろう。

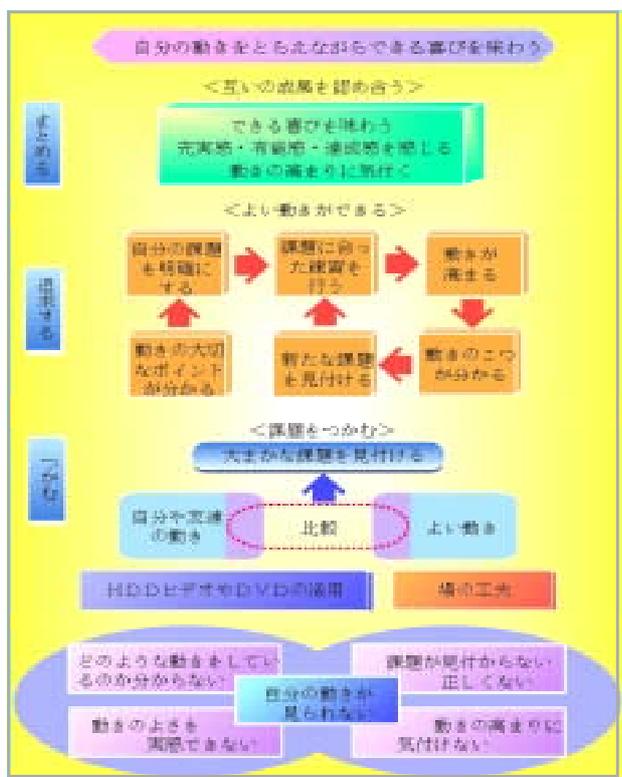


図1 研究の基本構想図

研究の内容と方法

1 研究の内容

できる喜びを味わうには、記録だけでなく理想とするフォームに近付けるなど、よい動きを身に付けたり、動きの高まりに気付いたりしていくことが大切である。

そこで、本研究では、HDDビデオ等の活用と場の工夫を取り入れることとした。

(1) HDDビデオ等の活用について

自分の動きをとらえたり、よい動きと比較したりするには、HDDビデオ等を活用していくこと

が有効であると考えた。

ア HDDビデオ

基本的な使い方は普通のビデオデッキと同じであるが、見たい番組を一瞬で検索する機能や録画しながら別の番組を再生する機能、録画しながらその番組の最初から再生できる機能がある。これらの機能を効果的に使い、通常再生やスロー再生、遅れ再生等で自分や友達の動きを見合えるようにする。このことにより、子どもたちはかかわり合いながら自分や友達の課題を見付け、その解決を目指した学習を展開することができる。そして、課題が解決されているか確認しながら動きを高めていくことができると考える。

特に、遅れ再生は、録画と再生の時間差を任意に設定して利用するもので、設置をしておくだけで、活動後の自分の姿をすぐにモニターで見ることができる。リアルタイムで自分の動きを見ることが出来る。今までのビデオのように、巻き戻しに時間がかかったり、見たい場所がすぐに見付からなかったりして、練習時間(運動量)が減ってしまうということもなくなる。

さらに、学習前(試しの運動)の動きをHDDの中に保存しておいたりDVDにダビング(HDDからDVDへのダビングも、ボタンを一つ押すだけの簡単な操作でできる)したりしておくことにより、学習前と学習後の動きを容易に比較することができる。

イ DVD

示範の動きをより簡単な操作で見られるように、示範の動きをDVDに編集・録画したものを使用する。DVDは家庭にも普及しており、通常再生はもちろん、スロー再生、コマ送り再生など、子どもたちは容易に操作しながら示範の動きを見ることができると考えられる。また、テレビモニターで見ることのできるため、友達同士のかかわり合いを通して、動きの大切なポイントを分析したり、示範の動きと自分や友達の動きを比較したりすることもできる。さらには、繰り返し見ることにより、よい動きのイメージをもつこともできる。

(2) 場の工夫について

課題を見付け、通常の場合(工夫されていない場合)で練習を繰り返して行っても、課題を解決することは難しい。そこで、課題を効果的に解決していきけるような場の工夫が重要である。例えば、走り高跳びの助走では、助走角度がつかめるように助走路にラインテープをはる。助走位置を

つかめるように助走を始めるめやすとなる位置に三角コーンを置く。このことで、理想とする角度で、自分に合った距離を見付けながら助走ができるようになる。また、「できそうな気が

する」「 の動きを試してみよう」など、関心をもちながら意欲的に活動できるようになると考える。そして、工夫した場で身に付けた動きを、通常の条件の場で行えるようになっていくと考える。

2 研究の方法

(1) 授業実施計画

対象	小学校 5年1組 21名	期間	10月9日～10月31日 6時間
単元名	陸上運動「走り高跳び」	授業者	長期研修員 松本 昌寛

(2) 抽出児

抽出児 A	運動能力は高いが、課題を明確にしなが練習をすることは少ない。走り高跳びにおいては、どんなフォームで跳んだらよいか分からないため、自信がなく苦手意識をもっている。自分の動きとよい動きの比較を通して自分の課題を詳しく見付け、課題に合った練習を行いながら走り高跳びの動きを高め、できる喜びを味わえるようにしていきたい。
抽出児 B	運動はあまり得意ではないが、真面目に練習に取り組むことができる。走り高跳びの動きを高めたいという願いをもっている。進んで友達とかかわり、互いにアドバイスし合いながら、自分の課題をより明確にできるようにしていきたい。また、課題に合った練習を工夫した場で行うことで、走り高跳びの動きを高め、できる喜びを味わえるようにしていきたい。

(3) 検証計画

検証項目	検証の観点	検証の方法
見通し1	「つかむ」過程で、DVDの示範の動きを見て、走り高跳びの大まかな動きを知ったり、HDDビデオで自分や友達の動きをとらえて、大まかな課題を見付けたりしたことは、よい動きと自分の動きや友達の動きの違いが分かり、理想とする動きに近付けるための課題をつかむのに有効であったか。	<ul style="list-style-type: none"> ・学習活動の観察 ・学習カードの内容分析 ・HDDビデオファイルの確認
見通し2	「追求する」過程で、DVDの示範の動きを分析したり、HDDビデオで自分や友達の動きをとらえたり、工夫した場で課題解決のための練習を行ったりしたことは、動きの大切なポイントを見付けたり、課題を明確にしたりしながら解決のための練習を効果的に行うことができ、動きの高まりを感じたり、できる喜びを味わったりするのに有効であったか。	
見通し3	「まとめる」過程で、つかむ過程（試しの運動）の動きと記録会の動きを比較しながら学習活動を振り返り、友達と学習成果を認め合う活動を取り入れたことは、動きの高まりを感じたり、できる喜びを味わったりするのに有効であったか。	

研究の展開

1 単元の目標及び評価規準

単元名	陸上運動「走り高跳び」	
目標	安全に気を付け、HDDビデオ等を活用して互いの動きを見合ったり、教え合ったりし、課題を解決するための練習を工夫しながら、リズムのある助走から高く跳び、安全に着地する技能を高めて、走り高跳びを楽しむ。	
評価規準	運動や健康・安全への関心・意欲・態度	安全に気を付け、互いの動きを見合ったり、教え合ったりしながら練習を行い、記録に挑戦しようとする。
	運動や健康・安全についての思考・判断	HDDビデオ等を活用して、自分や友達の動きと示範の動きを比較しながら課題を見付け、課題解決を目指して練習を工夫する。
	運動の技能	局面ごと（助走・踏切・空中姿勢・着地）の動きを身に付け、リズムある助走から高く跳び、安全に着地することができる。

2 指導・評価計画(全6時間)

過程	時間	学習活動	支援及び留意点	評価項目 は「おおむね満足できる」状況 は「十分満足できる」状況
つかむ	1	学習の進め方や用具の安全な使い方を知る。 走り高跳びの大まかな動きを知り、自分の大まかな課題を見付ける。 目標記録を設定する。	<ul style="list-style-type: none"> ・学習の見通しをもったり、安全に気を付けて学習を進めたりできるように、学習の流れを提示したり、用具の安全な使い方を伝えたりする。 ・大まかな動きをつかむことができるように、DVDで示範の動きを見られるようにする。 ・大まかな課題を見付けることができるように、HDDビデオ（遅れ再生）で自分の動きが見られるようにする。 ・簡単に目標記録を設定できるように、ノモグラムを用いて算出できるような学習カードを準備する。 	走り高跳びに関心をもち、安全に気を付けながら協力して学習を進めている。 走り高跳びに関心をもち、安全に気を付けながら友達と教え合ったり、協力して学習を進めたりしている。 (関心・意欲・態度) <観察・記録> 走り高跳びの大まかな動きが分かり、自分の大まかな課題を見付けている。 走り高跳びの大まかな動きが分かり、自分の大まかな課題を適確に見付けている。 (思考・判断) <観察・記録>
追求す	4	<めあて1> 局面ごとの動きの大切なポイントを知り、自分の課題を詳	<ul style="list-style-type: none"> ・気付かなかった動きのポイントにも気付くことができるように、動きの大切なポイントを局面ごとの一斉に話し合うよう 	互いの動きを見合ったり、互いに教え合ったりしながら、進んで練習に取り組んでいる。

る	<p>しく見付け、工夫した場で課題を解決するための練習を行う。</p> <p>助走(1時間目) 踏切(2時間目) 空中姿勢、着地(3時間目)</p> <p>自分の課題となる局面を選び、課題の解決を目指して練習を工夫する。(4校時目)</p> <p><めあて2> 自分の目標記録に挑戦する。</p>	<p>にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 常に示範の動きと自分の動きが比較できるように、DVDの示範の動きはエンドレス(スロー再生)で再生する。 自分の動きを見て課題を見付けることができるように、HDDビデオを遅れ再生やスロー再生で見られるようにする。 よい動きを身に付けることができるように、工夫した場を提示し、課題の解決のための練習が行いやすいようにする。 自分の取組に自信をもつことができるように、自分の課題に合った練習をしている子どもを紹介する。 スパイラル的に学習を進めることができるように、課題が解決されている子どもには、よい動きと自分の動きを比較しながら新たな課題を見付けるように助言する。 目標記録に対する達成度が確認できるように、ノモグラムから算出した得点表を基に、記録に挑戦するよう伝える。 	<p>互いの動きを見合ったり、互いに教え合ったりしながら、課題の解決を目指して、進んで練習に取り組んでいる。</p> <p>(関心・意欲・態度) <観察・記録> 走り高跳びの大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこのを見付けながら取り組んでいる。走り高跳びの大切なポイントを基に、自分の課題を明確にし、動きのこのを見付けながら計画的に取り組んでいる。</p> <p>(思考・判断) <観察・記録> 動きの大切なポイントに基づいて、走り高跳びの動きを高めて、安全に跳び越している。動きの大切なポイントに基づいて、走り高跳びの動きを高めて、高く跳び越している。</p> <p>(技能) <観察></p>
まとめる	<p>1 記録会をする。自分や友達の動きの高まりを確認しながら単元のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分の取組に自信をもつことができるように、記録が伸びたことや動きの高まりが見られた子どもを紹介する。 充実感や有能感を味わうことができるように、感想の交流を図り、記録の伸びや動きの高まりを認め合えるようにする。 	<p>リズムある助走から足の裏全体で踏み切って、高く跳び、安全に着地する動きを高めている。スピードを生かした助走から足の裏全体で踏み切って、高く跳び、安全に着地する動きを高めている。</p> <p>(技能) <観察> 学習前と学習後の動きを比較して、自分や友達の動きの高まりに気付いている。</p> <p>学習前と学習後の動きを比較して、適確に自分や友達の動きの高まりに気付いている。</p> <p>(思考・判断) <観察・記録></p>

研究の結果と考察

1 「つかむ」過程で、理想とする動きに近付けるための課題をつかむのに有効であったか

まず、走り高跳びの大まかな動きをつかむために、事前に編集したDVDで示範の動きを確認し、一連の動きの中から気付いたことを発表し合った(図2)。子どもたちが見付けた大まかな動きは、スロー再生や一時停止で見合い、共通理解を図った。次に、知った大まかな動きを参考に試しの走り高跳びを行った(図3)。



図2 大まかな動きを見付ける様子

試しの走り高跳び後、友達とHDDビデオ(遅れ再生)でその様子を見合い、大まかな課題を見付け合った。また、常に示範の動きを見ながら比較できるように、DVDはエンドレス(通常再生



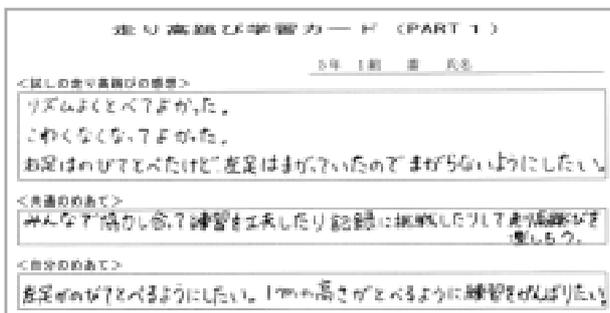
図3 試しの走り高跳びの様子

とスロー再生の交互)で再生しておいた。さらに、助走のリズムがとりやすいように、助走を始めるめやすとなる位置に三角コーンを設置し、3歩助走で試しの走り高跳びを行うように伝えた。そして、大まかな課題が見付けられるように、HDDビデオを再度見るように伝えたり、友達とアドバイスし合いながら見付けている子どもを賞賛したりした。その後、試しの走り高跳びの感想を出し合い、共通のめあてや自分のめあてを明確にした。

抽出児A(以後A)は、学習前のアンケートで、「自分の動きがビデオなどで見られたらどうですか」という質問に対して、「あまりうれしくない」と回答し、その理由を「苦手だからあまり自分の姿を見たくない」と答えていた。しかし、示範の動きをDVD(スロー再生)で見ることにより、

よい動きのイメージをもつことができ、今まで自分がとらえていた動きとの違いにも気付くことができた。また、試しの走り高跳びでは、自分の動きを確認するHDDビデオが設置されている場で、何度も自分の動きをとらえたり、示範の動きと自分の動きを比べたりしながら、理想とする動きに近付けるための課題を意欲的に見付けていた。また、バーの代わりにゴムひもを使ったことが、恐怖心を和らげ、安心して試しの走り高跳びに取り組むことにつながったようである。感想の中にも、「こわくなくなってよかった」という記述が見られた(資料1)。

資料1 抽出児Aの学習カード

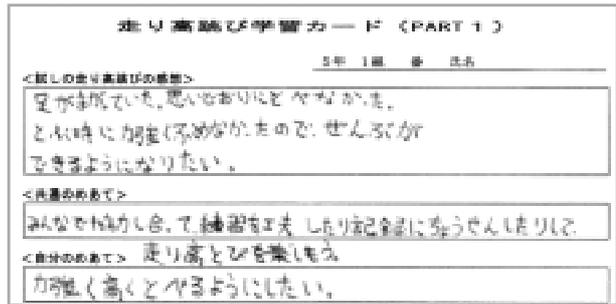


抽出児B(以下B)は、話し合った走り高跳びの大まかな動きを基に、進んでHDDビデオ(遅れ再生)を見て、「膝が曲がっていた」「跳ぶときに強く踏み切れていない」など、自分の動きをとらえながら大まかな課題を見付けることができた(資料2)。また、課題が見付からない友達の課題も一緒に見付けてあげるように伝えたところ、友達と互いの動きを見合う姿も見られた。大まかな動きを知ることにより、自分や友達の課題を見付けることができたようである。

全体として、「助走が合わない」「足が引っかかってしまう」「着地が安定していない」など、示範の動きを見てつかんだ大まかな動きのポイントを基に、自分の大まかな課題を見付けることができた。また、最初はHDDビデオに映し出される自分の姿に恥ずかしさを感じていた子どもも、「振り上げ足が思ったよりも上がっていないので、もっと上がるように練習したい」などの感想をもつことができた。

以上のことから、DVDの示範の動きを見て走り高跳びの大まかな動きを知ったり、HDDビデオで自分や友達の動きをとらえて、大まかな課題を見付けたりしたことは、理想とする動きに近付けるための課題をつかむのに有効であった。

資料2 抽出児Bの学習カード



2 「追求する」過程で、動きの高まりを感じながらできる喜びを味わうのに有効であったか
 <学習の流れ>

第2~4時は、局面ごとに大切なポイントをDVDの示範の動きを見て話し合った(図4)。DVDプレーヤーは、スローやコマ送りで再生し、動きが分かりやすいようにした。子どもが気付かないポイントについては、一時停止をしたり気付いてほしいポイントを投げ掛けたりした。そして、話し合った動きの大切なポイントを基に試しの走り高跳びを行い、自分や友達の課題を詳しく見付け合った。教師は、自分の課題や練習方法が明確になるように、「抜き足はどうなっている?」「抜き足を上手に抜くにはどうしたらいいの?」と問い掛けた。

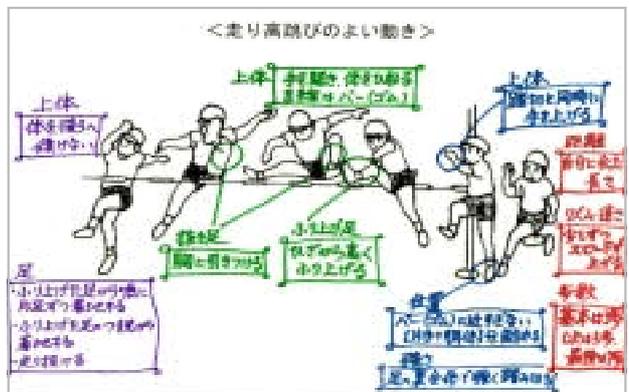


図4 話し合った動きの大切なポイント

その後、課題に合った練習をグループごとに工夫された場で行い、グループ内ペアで確認の場(HDDビデオが遅れ再生で設置されている場)で動きが高まり、課題が解決しているか見合った(図5)。

課題が解決されていない場合は、示範の動きのDVDを再度見て、よいイメージをつかみ直しながら課題解決のための練習を行った。また、課題が解



図5 課題が解決しているか見合う様子

決している場合は、新たな課題を見付け、その課題を解決するための練習を行った。教師は、動きのこつが見付けられるように、「どんなところに気を付けたらよい動きができたの?」「どんなことを意識しながら練習しているの?」と問い掛け、

自分の言葉で動きのこつを伝えられるようにした。また、話し合った動きのポイントや見付けた動きのこつは、掲示をして、確認しながら練習が行えるようにした(図6)。

第5時は、第2時~4時の局面ごとの練習を想起したり、再度HDDビデオで

自分の動きをとらえたりしながら、より動きを高めるための課題を選び、自分の課題に合った場で工夫しながら練習を行った。また、かわり合いをもちながら動きが高められるように、同じ課題の友達と練習し合うように伝えた。

共通のめあて
みんなで協力し合って、練習を工夫したり記録に挑戦したりして、走り高跳びを楽しもう

今日のめあて
自分の課題にあった局面を選び、練習を工夫しながら走り高跳びを楽しもう

＜動きのポイント＞

<p><着地></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆着地 足り上げた足から前に着地するより遅く着地するより遅く着地する ☆着地 足裏の裏全体で着地する ☆着地 足裏の裏全体で着地する ☆着地 足裏の裏全体で着地する 	<p><空中姿勢></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆あがり上げ足 高さから高くあがり上げる ☆膝の位置 前に引きつける ☆上体 手を握る、体をひねる ☆上体 肩は平行(ゴムを見る) 	<p><踏切></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆位置 バー(ゴム)に近すぎない(バーから(片手+頭部)の距離を把握) ☆踏切 足の裏全体で強く踏み切る ☆踏切 踏切と同時に手を上げる 	<p><助走></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆助走 自分に合った長さ ☆助走 助走のスピードが上がる(最後の引足を速く) ☆助走 助走のスピードが上がる(最後の引足を速く)
<p><動きのこつ></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆助走 「ステップ」という感じで踏み出す ☆助走 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆助走 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆助走 踏み出す時に足が地面を蹴る 	<p><動きのこつ></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆あがり上げ足 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆膝の位置 前に引きつける ☆上体 手を握る、体をひねる ☆上体 肩は平行(ゴムを見る) 	<p><動きのこつ></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆踏切 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆踏切 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆踏切 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆踏切 踏み出す時に足が地面を蹴る 	<p><動きのこつ></p> <ul style="list-style-type: none"> ☆助走 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆助走 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆助走 踏み出す時に足が地面を蹴る ☆助走 踏み出す時に足が地面を蹴る

図6 話し合った動きの大切なポイントとつかんだこつ

<場の工夫>

各局面においては、以下のような場の工夫を行った(図7)。

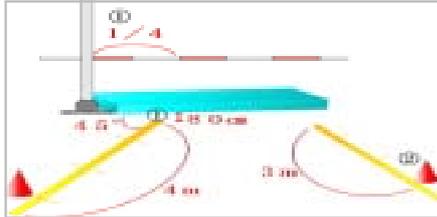
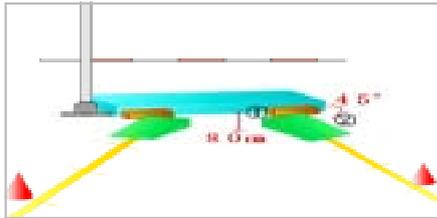
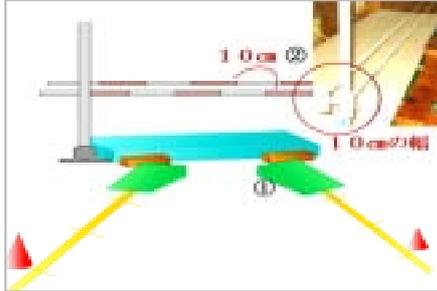
局面	場の工夫	高まる動き
助走	 <p>バーの1/4、マットから80cm程度離れた位置から助走角度が45度になる所に4m程度の長さでラインテープを貼る。 めやすとなる位置(踏切位置から3mの位置)に三角コーンを置く。</p>	理想とする角度で、自分に合った助走距離を見付けることができる。
踏切	 <p>マットと踏切板の間に距離調節器を入れる。(バーから80cm程度離れた位置で踏切ができる。) 踏切板を45度の角度で設置する。</p>	理想とする踏切位置で踏み切ったり、足の裏全体で踏み切る感覚をつかんだりすることができる。
空中姿勢	 <p>踏切の局面と同様に、ロイター板(45度の角度)と距離調節器(マットとロイター板の間)を設置する。 二重バーは、ゴムが2本かかるように、塩ビパイプで作った自作教具を使う。ゴムとゴムの間隔は、10cm程度にする。</p>	ロイター板を使って踏み切ることで滞空時間を作ったり、二重バーを跳び越えることで重心を上げたりしながら、理想とする抜き足などの空中感覚をつかむことができる。
着地	 <p>踏切・空中姿勢の局面と同様に、ロイター板(45度の角度)と距離調節器(マットとロイター板の間)を設置する。 着地位置から走り抜ける位置(助走の延長線上)にラインテープを貼る。</p>	高い位置から着地する感覚や理想とする着地位置、着地後の動き(助走の延長線上に走る)をつかむことができる。

図7 場の工夫

< DVDとHDDビデオの設置 >

示範の動きと自分や友達の様子を比較しながら学習が進められるように、ステージ上に二つのテレビモニターを並べて設置した(図8)。示範の動きを映し出すDVDは、通常再生とスロー再生の交互で再生するように編集し、よい動きのイメージをもちやすいようにした。HDDビデオは、15秒遅れで設定し、ペアの2人が跳び終わった後に、2人の動きを続けて見られるようにした。



図8 DVDとHDDビデオ

< 授業の実際 >

第2時(助走)

動きの大切なポイントを話し合ってみつけ、ラインテープと三角コーンを準備した場で練習を行った(図9)。

距離	...自分に合った長さ(約3m位)
リズム	...少しずつスピードが上がる (最後の3歩を速く)
速さ	
歩数	...基本は3歩(次は5歩、最後は7歩)



図9 助走の場

Aは、真っすぐに助走ができていないことを課題とした。ラインテープに沿って助走の練習を繰り返すことにより、真っすぐに助走ができるよう

になってきた。また、自分に合った助走位置を見付け、スピードに乗った助走ができるようになってきた。

Bは、リズムカルに助走ができていないことを課題とした。友達に「1、2、3」の声を掛けてもらいながら練習を行った。最初はタイミングが上手くつかめていなかったが、「1、2、3」の掛け声に合わせてすることで、リズムカルに助走ができるようになった。

第3時(踏切)

動きの大切なポイントを話し合ってみつけ、踏切位置に踏切板を準備した場で練習を行った(図10)。

位置	...バー(ゴム)に近すぎない (バーから[片手+胴体] 分離れた位置)
強さ	...足の裏全体で強く踏み切る
上体	...踏切と同時に手を上げる

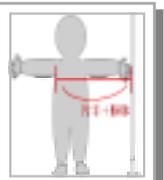


図10 踏み切りの場

Aは、踏切位置が近すぎることを課題とした。踏切板を置いた場で練習をすることにより、バーから離れた位置で、力強く踏み切れるようになった。また、自分の動きをHDDビデオで見て、「バー(ゴム)から離れて跳んでいる」と、自分の課題が解決されたことを確認することもできた。

Bは、強く踏み切れていないことを課題とした。「どうやったら強く踏み切れそう?」と聞くと、「1、2、3の掛け声の3の所を『バーン』と強く言って、踏切板を強くたたくようにする」と答えた。学習後には、「『バーン』と言ったので力強く踏み切れた」と活動を振り返っていた。また、ペアで見合う中で、動きの大切なポイントを基に、友達に「足の裏全体で強く踏み切れていないよ」「踏切と同時に手が上がっているね」などのアドバイスを行う姿も見られた。

第4時（空中姿勢・着地）

動きの大切なポイント話し合っで見付け、ロイター板と塩ビパイプで作った(自作)二重バー、ラインテープを準備した場で練習を行った(図11)。

<空中姿勢>
振り上げ足...膝から高くふり上げる
抜き足...胸に引きつける
上体...手を開き、体をひねる

<着地>
足...振り上げ足から順に片足ずつ着地する
振り上げた足のつま先から着地する
走り抜ける
上体...体を後ろへ傾けない



図11 空中姿勢・着地の場

Aは、つま先から着地できていないことを課題とした。そして、着地の方向を示したラインテープに沿って走り抜ける練習をすることにより、両足着地になりがちだった動きが片足ずつ、つま先からの着地に改善された。

Bは、着地で走り抜けていないことを課題とした。そして、自分が余裕をもって跳べる高さの場を選んで、着地位置を示したラインテープに沿って走り抜ける練習を行い、安定した着地をして、走り抜けることができた。

<第5時（自分の課題となる局面）>

Aは、空中姿勢・着地の局面の動きを高めることを課題とした。そして、空中姿勢・着地の場を選択し、足を伸ばすことと足から安全に着地することに気を付けながら練習に取り組んだ。練習を通し、助走から着地までの動きが高まってきた様子がうかがえた。「振り上げ足が高く振り上げられるようになってきた」「着地が安定してきた」などの授業を振り返る感想を記入していることから、動きの高まりを感じながら、自分の動きに自信がもてるようになったと考える。

Bは、空中姿勢の動きを高めることを課題とした。そして、二重バーの場で滞空時間を作りなが

ら抜き足を引きつける練習を行った。授業後の感想に、「抜き足が胸に引きつけられるようになった」と記入している様子からも、動きの高まりを実感できたと考えられる。

全体として、動きの大切なポイントを見付けたことにより、互いに見合うポイントが明確になり、HDDビデオを見ながら、「まだ膝が曲がっているよ」「さっきよりも膝が伸びているみたい」など、適確なアドバイスが行われるようになってきた。また、「魔法の板（ロイター板）を使ったら跳べるようになった」「空中にいる時間が長く感じられて、抜き足が意識しやすかった」など、工夫した場での練習が効果的に行われている感想を聞くことができた。

学習前アンケートでは、「よい動きのイメージをつかめるか」という問いに、「すぐつかめる」と回答した子どもは3人(14%)、「つかめる」が12人(57%)、「あまりつかめない」が6人(29%)であったが(図12)、学習後のアンケートでは、「示範の動きをDVDで見たことは、よい動きのイメージをつかむのに役立ったか」という問いに対して、「とても役に立った」が15人(71%)、「役に立った」が5人(21%)、「あまり役に立たなかった」が1人(5%)であった(図13)。

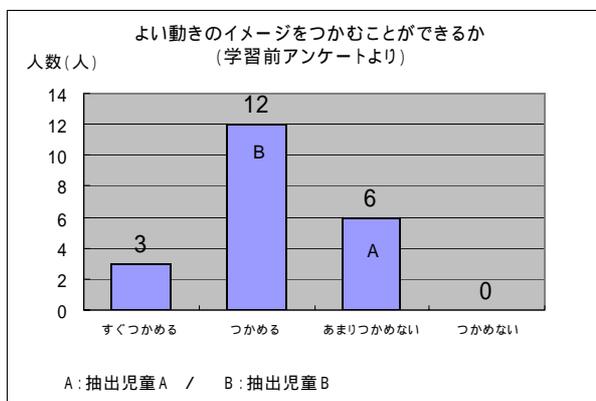


図12 よい動きのイメージ

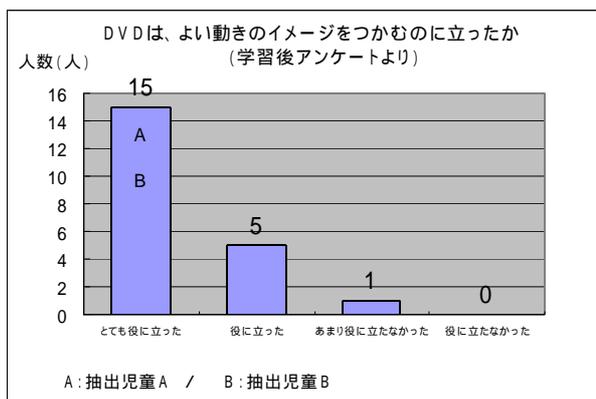


図13 DVD活用の有効性

その理由として、「自分の動きとよい動きを見比べて練習できたから」「『そのように跳ぶんだ』と、見本になって跳びやすかった」などが挙げられた。「あまり役に立たなかった」と答えた子どもは、「練習に夢中であまりDVDを見なかった」と、回答していた。

また、「HDDビデオで自分の動きを見たことは学習に役に立ったか」という問いに対しては、「とても役に立った」と回答した子どもが16人(76%)、「役に立った」が5人(24%)で、「あまり役に立たなかった」「役に立たなかった」と回答した子どもは1人もいなかった(図14)。その理由として、「自分のできていないところが分かった」「どんな風に跳んでいるか分かって、課題が見付けやすかった」「自分で見付けた課題をチェックできたので役に立った」などが挙げられた。

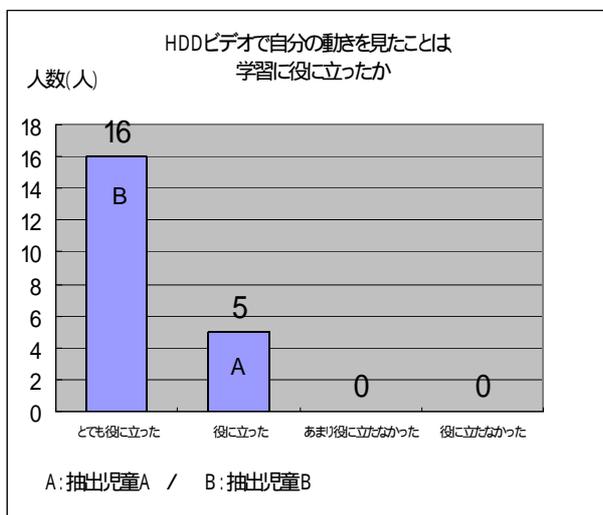


図14 HDDビデオの有効性

さらに、「工夫された場で練習を行ったことは、動きを高めるのに役に立ったか」という問いに対しては、「とても役に立った」と回答した子どもが13人(62%)、「役に立った」と回答した子どもが8人(38%)で、「あまり役に立たなかった」「役に立たなかった」と回答した子どもはいなかった(図15)。その理由として、「ラインテープに気を付けたら、助走の時に曲がらなくなった」「踏切が強くなった」「空中にいる時間が長くなった」などが挙げられた。

以上のことから、「追求する」過程で、DVDの示範の動きを分析して、局面ごとの大切なポイントを見付けたり、HDDビデオで自分や友達の動きをとらえ、局面ごとの課題を明確にする活動を取り入れ、工夫された場で課題解決のための練

習を行ったことは、動きを高めるのに有効であったと考えられる。

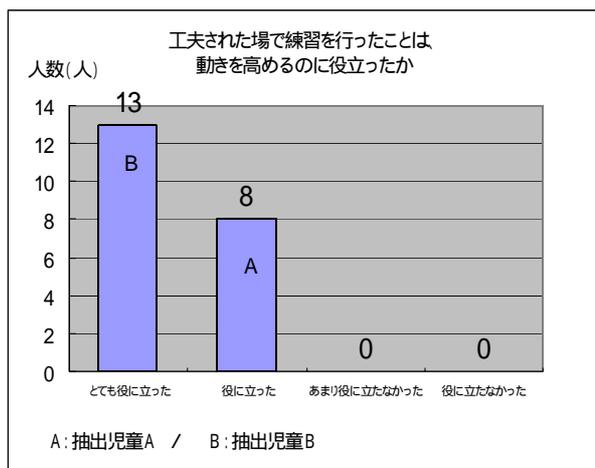


図15 場の工夫の有効性

3 「まとめる」過程で、動きの高まりを感じたり、できる喜びを味わったりするのに有効であったか

「記録に挑戦しながら、学習前と学習後の動きを比べ、動きの高まりを感じよう」を本時のめあてとして記録会を行った。まず、DVDに収録してある単元導入時(試しの運動)の友達の動きを見て、その動きをとらえた。次に、友達が記録に挑戦する様子を見た。そして、実際に跳んでいる様子を見て気付いたことを再度HDDビデオ(遅れ再生)で確認し、気付いた動きの高まりを発表し合った。充実感や有能感、達成感を味わうことができるように、動きの高まりを積極的に認め合うように伝えた。

Aは、友達から「振り上げ足が高く上がっていた」「空中姿勢がきれいだった」「片足ずつ着地できて、走り抜けられた」などの感想をもらい、笑顔を見せた。記録も、単元導入時の「試しの運動」と単元末の「記録会」を比較して15cm伸びた。学習後の感想には、「怖くなかったし、前より上手になってよかった」「実際に自分の動きを見られてよかった」という記述が見られた。

Bは、「最初は抜き足が引っかかっていたけど、きれいに胸に引きつけられていた」などの動きの高まりを友達から見付けてもらった。また、試しの運動時の記録75cmを記録会では90cmに伸ばすこともできた。学習後に、「リズムカルな助走や安定した着地ができるようになってよかった」「自分の動きをビデオで確認しながら練習したので上達した」「また頑張りたい」「すごく楽しかった」

と、学習を振り返ることができた。

全体として、子どもたちは学習を振り返り、「1時間目の動きと全然違うのが分かってびっくりした」「動きが高まり、記録も伸びた」「前まで跳べなかったのが余裕で跳べるようになった」「自分やみんなは前より動きがすごく高まっていた」など、動きの高まりを味わえた感想が多数書かれていた。学習前と学習後の動きを比較しながら(図16)、自分や友達の動きの高まりを見付け、伝え合うことを通し、充実感や有能感、達成感などを感じ取りながらできる喜びを味わうことができた

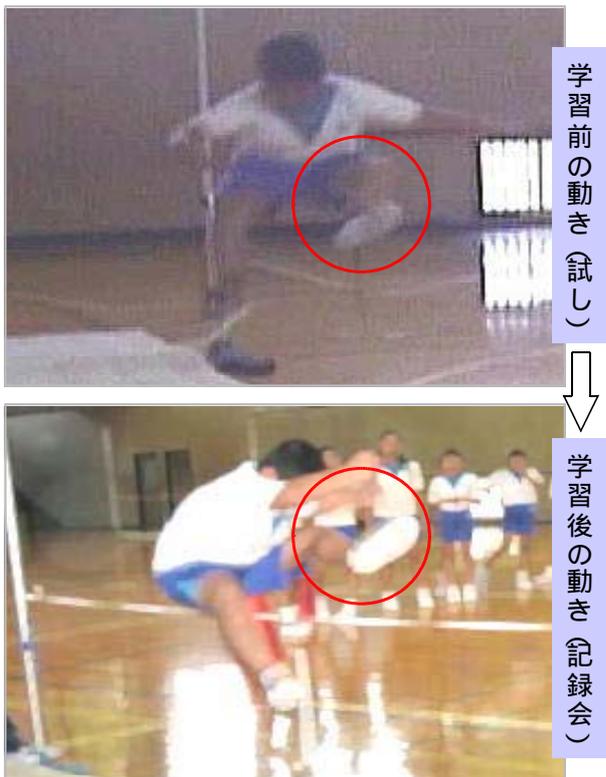


図16 学習前と学習後の動きの比較

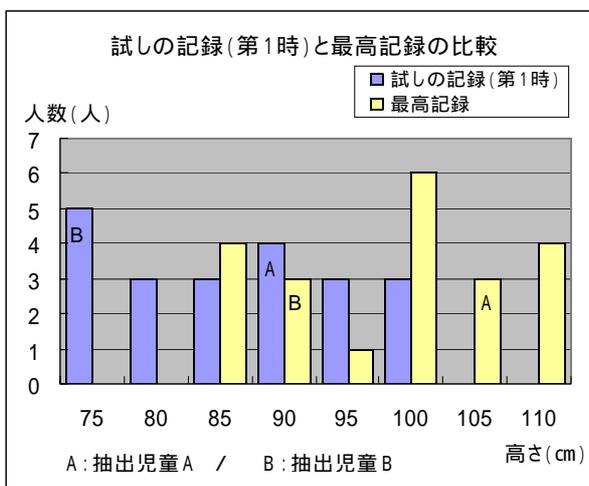


図17 学習前と学習後の記録の比較

また、記録会では、全員が85cmの高さを跳ぶことができるなど、学習後の記録にも伸びが見られた(図17)。

以上のことから、「まとめる」過程で、「つかむ」過程(試しの運動)の動きと記録会の動きをを比較しながら学習活動を振り返り、友達と学習成果を認め合う活動を取り入れたことは、動きの高まりを感じたり、できる喜び味わったりするの有効であったと考える。

研究の成果と課題

1 成果

示範の動きを分析してよい動きのポイントをつかんだり、自分の動きと示範の動きとの比較から課題を明確にしたりすることで、子どもたちは、意欲的に課題解決に取り組むことができた。また、工夫した場で練習を行うことで、より効果的に課題解決を行うことができた。特に、自分の動きと示範の動きをHDDビデオ等で比較しながら練習したことが、課題解決につながり、動きの高まりやできる喜びを感じるようになったと考える。

HDDビデオを活用しての遅れ再生は、一度録画・再生の操作をすれば、その後は操作を一切することがないため、子どもたちは、運動量を確保しながら何度も自分や友達の動きを確認することができた。また、互いの動きを見合いながらアドバイスし合ったことは、動きを高めるのに効果的であったことから、子ども同士のかかわり合いの大切さを感じた。

2 課題

今後は、他の単元や領域、学年で、HDDビデオ等を効果的に活用したり、場の工夫を行ったりすることで、子どもたちが自分の動きをとらえながら動きを高め、できる喜びを味わえるような学習過程の工夫を考え、指導に生かしていきたい。

<参考文献>

- ・杉山 重利 著 『小学校体育の授業』 大修館書店(2000)
- ・高橋 建夫 著 『体育の授業を創る』 大修館書店(1994)
- ・金子 明友 監修 『教師のための運動学』 大修館書店(1996)