

# 習得・活用のサイクルをくり返しながら 技能を高められる体育科指導の工夫

～ハードル走における段階的指導と学び合い活動を通して～

体育・保健体育班 田代 正之(中学校教諭)

## 生徒の課題

○走るリズムがつかめない    ○自分の動きが分からない    ○上に跳んでしまう

## 研究のねらい

ハードル走において、全体の疾走リズムをつかんだ上でハードリング技能を上げていくという段階的な指導を行い、他者観察や遅れ再生ビデオを活用した学び合い活動によって明確な課題意識をもちながら練習に取り組むことで、技能が高まっていくことを、実践を通して明らかにする。

## 課題解決のための手立て

### <習得・活用のサイクルと学び合い活動>

#### 習得(1時間)

・運動の仕方や動きのポイントをつかみ、一つの技能を習得する。

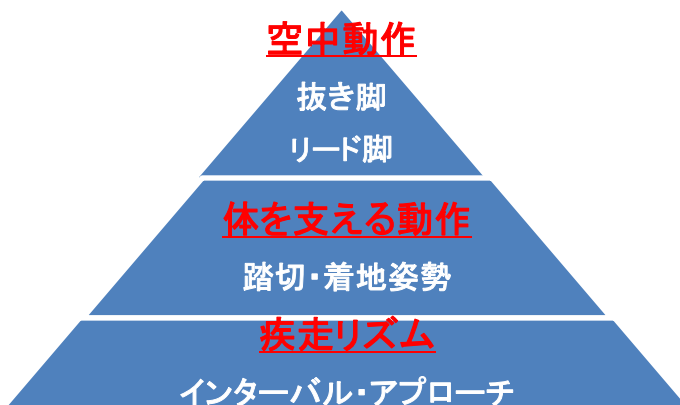
遅れ再生ビデオの活用

#### 活用(1時間)

・習得した技能を活用し、仲間と観察し合って、課題をつかむ。  
・課題を解決するために、工夫して運動に取り組む。

学び合い活動  
遅れ再生ビデオ・他者観察の活用

### <段階的指導に関する基本的な考え方>



アプローチ→インターバル→踏切→着地姿勢→リード脚→抜き脚の順に、2時間(習得→活用)ずつ練習していく。

# 単元計画

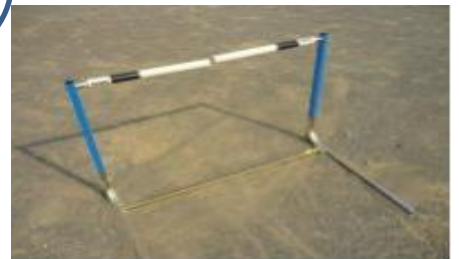
	時	<学習活動>	<研究上の手立て>
つかむ	1	○ハードル走の用語・特性・動きのポイント等をつかむ。 ○学習過程やめあてをつかむ。	○動きのポイントを着実に身に付けていけるように、他者観察や遅れ再生ビデオを活用することを伝える。 ○他者観察の際、互いの技能を向上できるように、仲間の良さや課題を率直に伝え合うことを確認する。
追求する①	4	○疾走リズムを身に付ける。 <学習1> ①50mカーペット走の習得 ②50mカーペット走の活用 <学習2> ③50mカーペット+ミニハードル走の習得 ④50mカーペット+ミニハードル走の活用	○「0・1・2・3～」というインターバルのリズムが身に付けられるように、その場で足踏みをする学習を繰り返し行うようにする。 ○疾走リズムをつかんだり、力強く踏み切ったりできるように、カーペットを用いて練習することを確認する。 ○活用する場面では、他者観察の観点をより具体的に理解できるように、絵や図・示範を交えて説明する。
追求する②	4	○ハードリング技能の向上を図る。 <学習3> ⑤50mカーペット+低ハードル走の習得 ⑥50mカーペット+低ハードル走の活用 <学習4> ⑦50mH走の習得 ⑧50mH走の活用	○リード脚が曲がってしまうことを防ぐため、遠くから踏み切って膝からまっすぐに振り上げるように助言する。 ○習得する場面では、疾走リズムを段階的につかめるように、ワンハードル走→ツーハードル走→スリーハードル走と、台数を増やしていくようにする。 ○活用する場面では、リード脚の動きや抜き脚の動きを正しく評価できるように、他者観察する位置や見方について具体的に説明する。
まとめる	1	○50mハードル走のミニ大会を行う。 ○個人やグループの活動を振り返り、カードに感想を書く。	○生徒たちが達成感を得られるように、身に付けた技能やタイムの推移などを見て、自分や仲間の伸びた部分に気付けるように支援する。

## 場の工夫



ウレタンハードル

フレキハードル



50cm四方のカーペットを2~3枚置き、遠くから踏み切れるようにした。



<学習2>の場

<学習3>の場

# 「習得」の授業



まずは、「0・1・2・3～」のリズムの確認から



セッティングは、自分達の手で

**<学習2>**

遠くから前方向に強く踏み切る練習

低ハードルの手前に、カーペットを3枚置いて、遠くから前方向に踏み切る練習

**<学習3>**

リード脚を膝からまっすぐ上げる練習

膝を上げてから下脚部を上げる動きを習得すると、リードが曲がらずに出せる

「習得」の授業のまとめは、自己評価

**ハードル指数**  
 $\text{ハードル指数} = 50\text{mHの記録} \div 50\text{m走の記録} \times 100$

先行研究では、指数110以下は「むだのないフォーム」、120以下は「概ねむだのないフォーム」とされている。

## ハードル指数の推移

	平均指数	110以下	最少	最大
<学習1>	102	100%	96	108
<学習2>	107	78%	99	120
<学習3>	118	17%	104	140
<学習4>	116	23%	104	136

リズム中心

技能中心

ハードルが高くなっても、むだのないフォームで走れる生徒が多かった。

## 「活用」の授業

### <学習2>



踏切の位置・方向を他者観察

3人組を作り、横から仲間の踏切の位置や方向を観察する



課題解決学習(一步ハードルの場)

力強く前方向に踏み切る課題意識を持った生徒達の練習風景



他者観察に基づいた学び合い

踏切の位置・方向、動きの良さや課題等を情報交換し、各自が課題を把握する



遅れ再生ビデオを活用した学び合い

本人と観察者で動きを分析し課題を見付けてから、次の試技へ

## 研究のまとめ

### <成果>

- 段階的指導により、着実に技能を向上できた。
- カーペットの教材化により、強く踏み切れるようになり、踏切角度が抑えられるようになった。
- 他者観察や遅れ再生ビデオの活用により、自己の課題をより明確に把握して練習でき、技能の向上が図れた。

### <課題>

- リード脚・抜き脚の習得時間が不十分だった。練習時間をもっと多く確保して、技能を高められるとよかった。
- 課題解決学習における場の設定は、もっと生徒の実態を分析して慎重に行うべきだった。