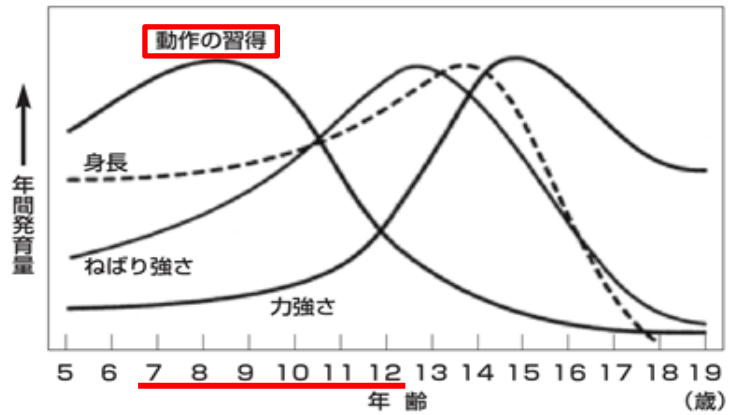


巧みな動きを高め，学びも深めるハードル走 ～タブレット端末，ストップウォッチを活用して～

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

持久走の次の単元になりますが，低学年は走の運動遊び，中学年は小型ハードル走，高学年はハードル走の授業を行いました。理由の一つに右の図にありますように，子どもたちの運動能力の発育・発達には習得のピークがあり，小学生の時が「動作の習得」がピークだと述べられているからです。つまり小学生の時しか「巧みな動きを高める運動」の効果は上がらないということも考えておかなければなりません。二つ目の理由は，子どもたちに自分の目の前に何かが転がってきたら飛び越えることのできる巧みさや，何かに引っ掛かっても躓かないバランス感覚をこの時期に身に付けてほしいという個人的な願いがあるからです。



宮下充正 (1980)
「子どものからだ-化学的な体力づくり-」より



<高学年：ハードル走>

自分たちで違うインターバル (ハードル間) のレーンに挑戦する6年生の様子



頭の上下動に注視しての撮影



冬の屋外でのタブレット端末は高温にならず，液晶画面も見やすかったので使いやすいです。

<動きのポイントのの焦点化> 頭の上下動はどうなっているか？

- 上下動が大きい・・・踏み切りが近い
抜き足のたたみ方
- 上下動が少ない・・・踏み切りが遠い
タイムのロスが少ない
など



ゴール後はチームメイトからタイムと動画の様子が知らされます。動きのポイントを焦点化することで、自然と教え合いが活発になり、学習が深まりました。

授業の振り返りの一部

私は、今日実際に撮ってみて自分のできていない所が分かって、足が横になっているので次の時間には足を変えられるようにコツを見つけて頑張りたいです。

僕は、今日のハードル走で手前から飛ぶことを意識したら頭が真っ直ぐに走れたので良かったです。

今日初めて自分の飛んでいるのを見て、まだ近くでとんでいました。だからそこをもっとハードルから離して飛んでタイムが縮むといいです。

一人一台タブレット端末と動きの視点の焦点化でより深い学びに繋がっています

<中学年：小型ハードル走>



中学年では今年度 20 台買ってもらった小型ハードルを使って学習しました。また高学年と同じですが、35m 走の記録と実際に 5 台のハードルを飛び越えて走る 35m ハードル走の差を得点化してチームで教え合ったり、他チームと競い合ったりして学習意欲を高めていきました。

35mハードルの得点の出し方

35mハードルのタイム	秒	ハードル走：得点表	<table border="1"> <thead> <tr> <th>接近度タイム</th> <th>得点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0秒6以下</td><td>10点</td></tr> <tr><td>0秒7~0秒8</td><td>9点</td></tr> <tr><td>0秒9~1秒0</td><td>8点</td></tr> <tr><td>1秒1~1秒2</td><td>7点</td></tr> <tr><td>1秒3~1秒5</td><td>6点</td></tr> <tr><td>1秒6~1秒8</td><td>5点</td></tr> <tr><td>1秒9~2秒1</td><td>4点</td></tr> <tr><td>2秒2~2秒4</td><td>3点</td></tr> <tr><td>2秒5~2秒7</td><td>2点</td></tr> <tr><td>2秒8以上</td><td>1点</td></tr> </tbody> </table>	接近度タイム	得点	0秒6以下	10点	0秒7~0秒8	9点	0秒9~1秒0	8点	1秒1~1秒2	7点	1秒3~1秒5	6点	1秒6~1秒8	5点	1秒9~2秒1	4点	2秒2~2秒4	3点	2秒5~2秒7	2点	2秒8以上	1点
接近度タイム	得点																								
0秒6以下	10点																								
0秒7~0秒8	9点																								
0秒9~1秒0	8点																								
1秒1~1秒2	7点																								
1秒3~1秒5	6点																								
1秒6~1秒8	5点																								
1秒9~2秒1	4点																								
2秒2~2秒4	3点																								
2秒5~2秒7	2点																								
2秒8以上	1点																								
- 35m走のタイム	秒	小型ハードル走：得点表																							
接近度タイム	秒	<table border="1"> <thead> <tr> <th>接近度タイム</th> <th>得点</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0秒2以下</td><td>10点</td></tr> <tr><td>0秒4~0秒3</td><td>9点</td></tr> <tr><td>0秒6~0秒5</td><td>8点</td></tr> <tr><td>0秒7~0秒8</td><td>7点</td></tr> <tr><td>0秒9~1秒0</td><td>6点</td></tr> <tr><td>1秒1~1秒2</td><td>5点</td></tr> <tr><td>1秒3~1秒5</td><td>4点</td></tr> <tr><td>1秒6~1秒8</td><td>3点</td></tr> <tr><td>1秒9~2秒1</td><td>2点</td></tr> <tr><td>2秒2以上</td><td>1点</td></tr> </tbody> </table>	接近度タイム	得点	0秒2以下	10点	0秒4~0秒3	9点	0秒6~0秒5	8点	0秒7~0秒8	7点	0秒9~1秒0	6点	1秒1~1秒2	5点	1秒3~1秒5	4点	1秒6~1秒8	3点	1秒9~2秒1	2点	2秒2以上	1点	
接近度タイム	得点																								
0秒2以下	10点																								
0秒4~0秒3	9点																								
0秒6~0秒5	8点																								
0秒7~0秒8	7点																								
0秒9~1秒0	6点																								
1秒1~1秒2	5点																								
1秒3~1秒5	4点																								
1秒6~1秒8	3点																								
1秒9~2秒1	2点																								
2秒2以上	1点																								

今日の得点 点



単元の最初に測った 35m 走のタイムより 35m ハードル走のタイムの方が速くなったという子も単元終盤には数名出てきました。タイムの計時も動画の撮影もミスはありますが、それを含めて学習していくことが大切なのではと思っています。

「巧みな動き」を高めつつ走力も自然にアップしました

<低学年：走の運動遊び>



ダンボールやブルーシートを使ってたくさんの跳ぶ場を作りました。こちらから何も言わなくても助走距離を取ったり、片足で踏み切ったりしながら楽しんで学習していました。

最後に

今年も12月には「令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果がスポーツ庁から発表されました。例年通り大分県の児童・生徒の体力についてはコロナ禍で点数は低下したものの、都道府県順位は例年通り素晴らしい結果でした。

大分県の事業に関わっている者としては嬉しいところもありますが、必ずしも両手を上げて喜んでいるわけではありません。私にとって一番大切にしているのは「体力」の順位を上げるのではなく、「運動の好きな子」を増やすことです。「運動の好きな子」の割合はまだまだ増やすことができると思いますし、そのための授業改善や環境整備など工夫できることが多々ありそうです。自校の児童を含め、日田市の子どもたち、大分県内外の子どもたちにも「運動の好きな子」が増えるよう、直接的、間接的にもお役に立てたらといつも思っております。



2021.12.25 大分合同新聞より

運動の好きな子の割合

(運動やスポーツをすることが「好き」「やや好き」の割合)

	男子	女子
全国平均	91.0%	83.5%
秋田県	93.5% (全国1位)	86.5% (全国1位)
大分県	91.5% (全国16位)	84.3% (全国16位)

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果：文科省