

小学校

平成 6 年 度

教育研究員研究報告書

体 育

東京都教育委員会

教育研究員名簿 第39期

第一分科会

第二分科会

地区	学校名	氏名
文京区	窪町小	◎吉田和美
墨田区	中和小	田原秀三
江東区	亀島小	龜山竹彦
渋谷区	加計塚小	□山口敏彦
北区	滝野川第三小	○矢部裕之
足立区	千寿第八小	森田和久
葛飾区	葛飾小	細木隆
江戸川区	葛西小	柴野晃一郎
江戸川区	上小岩第二小	岸達也

地区	学校名	氏名
港区	麻布小	□酒井俊夫
中野区	江原小	井上靖
杉並区	桃井第一小	○橋本茂樹
八王子市	横山第一小	関根寿一
三鷹市	第三小	今城徹仁
府中市	府中第二小	茂呂雅仁
小金井市	前原小	青山直志
日野市	日野第六小	小川浩太郎

第三分科会

第四分科会

地区	学校名	氏名
品川区	戸越小	□中川嘉弘
目黒区	大岡山小	広畑賢一
大田区	赤松小	甲斐正教
大田区	志茂田小	辻博明
世田谷区	玉堤小	大久保裕二
町田市	本町田東小	平木正行
狛江市	狛江第七小	伊藤直美
多摩市	南鶴牧小	坂本忠男
稲城市	城山小	○石川清一郎

地区	学校名	氏名
豊島区	平和小	押部共子
板橋区	蓮根小	○難波民雄
練馬区	高松小	池上育志
練馬区	大泉小	□田邊泰典
立川市	西砂小	高沢修一
福生市	福生第一小	榎並隆博
東大和市	第一小	宇野厚
東久留米	第七小	佐々木淳
秋川市	西秋留小	岩崎慎一

◎総世話人 ○世話人 □副世話人

教育庁体育部体育健康指導課指導主事
教育庁体育部体育健康指導課指導主事

海東元治
土屋十二

目 次

I	研究主題・主題設定の理由	2
II	研究の構想	3
III	研究の内容	4
	1. 陸上運動の特性	4
	2. 各運動種目の特性	4
	3. 実態調査	5
	(1) 調査の目的	5
	(2) 調査の方法	5
	(3) 調査結果と考察	5
	(4) まとめと研究の指針	8
	4. 研究の重点課題	9
	(1) 学習過程の工夫	9
	(2) 自己評価活動と教師のかかわり方の工夫	10
	5. 実践事例	
	リレー・短距離走	12
	障害走	15
	走り幅跳び	18
	走り高跳び	21
IV	研究のまとめ	24

I 研究主題・主題設定の理由

「児童が進んで運動に取り組み、自ら考え・工夫していく体育学習」
－陸上運動の楽しさと走力・跳力の向上－

今日、学校教育には「社会の変化に主体的に対応するとともに、自ら学び続ける態度や能力の育成」が求められている。体育科においては、児童一人一人が生涯にわたって運動に親しみ、健康で安全な生活を営む態度や能力を育成することが課題となっている。そのためには、進んで楽しく運動に取り組もうとする意欲を育てていくこと、児童自らが適切なめあてをもち、運動の方法や学び方を工夫して、そのめあてを達成する能力の育成を図っていくことが重要である。

この考え方に立ち、今年度は各種の運動の基礎的な力となる走力・跳力を培うことのできる、陸上運動を研究領域として取り上げることにした。陸上運動は友達と競争して勝敗を競い合ったり、自分の記録を高めたりして楽しむ運動である。さらに、自分の記録の伸びを数値でとらえることができ、めあてをもちやすく、練習方法も明確にしやすい運動である。これらの特性に着目し、楽しさ体験と楽しみ方を学習の中心としながら、運動能力の基礎である走力・跳力の向上を目指した授業づくりに取り組むこととした。

1. 児童が楽しさを十分に味わい、進んで取り組むことのできる陸上運動の学習

児童自らが意欲をもち、陸上運動に親しむ態度や能力を身に付けていくためには、陸上運動の特性に触れる楽しさを十分に味わうことが大切である。

そのためには、友達やチームで競争することを楽しんだり、自分の記録を伸ばすことを楽しんだりできるよう配慮することが大切である。児童の経験や意識・走力・跳力などの実態を十分に吟味し、陸上運動の楽しさや成就感を味わえるよう学習を工夫することが重要であると考えた。

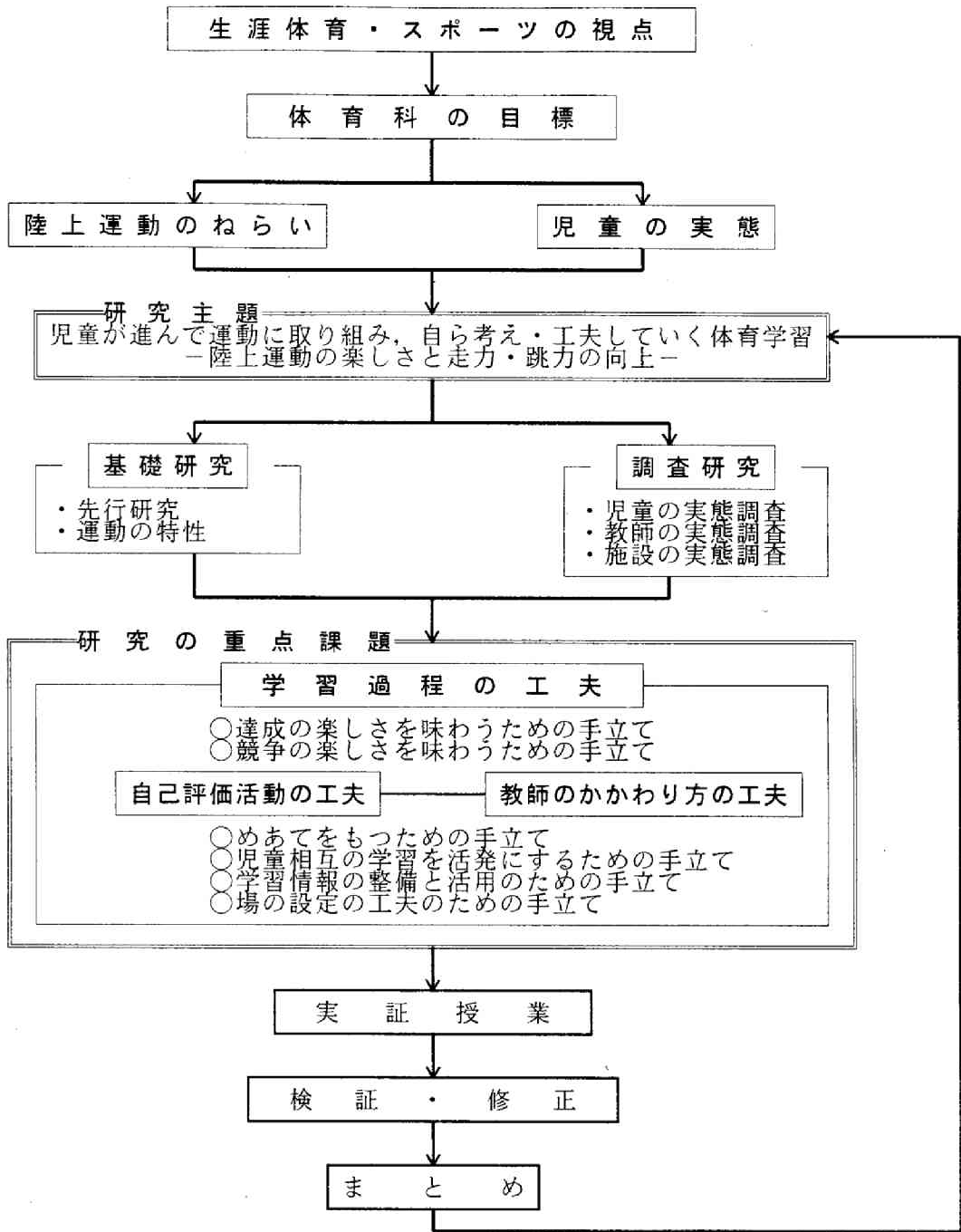
2. 児童が運動の方法や学び方を理解し、基礎的・基本的な技能を身に付けることのできる陸上運動の学習

児童が主体的な学習を進めていくためには、自己の能力に応じためあてをもち、その達成に向けて、自ら競争や練習を工夫して学習活動が展開できるようにすることが大切である。

そのためには、自己評価や相互評価の力を育て、児童相互の学習活動を充実するとともに、陸上運動の方法や学び方を理解し、自ら基礎的・基本的な学習内容を身に付けていく態度や能力を養うことで、走力や跳力の向上が期待できると考えた。また、教師は陸上運動の構造的な特性にも配慮しながら、競争の楽しさや自己の記録の向上の喜びを味わうことができるよう、積極的に児童の学習活動にかかわっていくことが必要であると考えた。

児童が陸上運動の楽しさを味わい、進んで運動に取り組むことにより、各種の運動の基礎となる走力や跳力を身に付けることが、生涯にわたって運動に親しむ態度や能力を培っていくことにつながると考えた。そこで、研究主題を「児童が進んで運動に取り組み、自ら考え・工夫していく体育学習」－陸上運動の楽しさと走力・跳力の向上－と設定し、研究を進めていくこととした。

II 研究の構想



Ⅲ 研究の内容

1. 陸上運動の特性

- 友達やチームで競争したり、自己の記録を伸ばしたりすることを楽しさを求める運動である。
- だれにでもできる運動であるとともに、運動の基礎的な力を培う運動である。
- 個人的な能力が発揮される要素の多い運動である。
- 運動の結果を数値的に測定することができるので、自分に適しためあてを明確にしやすく、学習の過程や成果を評価しやすい運動である。

2. 各運動種目の特性

(1) リレー・短距離走

- 一人一人が全力で走り、バトンを受け渡し、相手チームと競走したり、記録を高めたりして楽しむ運動である。
- 一定の距離を全力で走り、競走したり、記録を高めたりして楽しむ運動である。
- スタート、コーナー走、直線走、バトンパスなどの技能を高めることが記録の向上につながる運動である。

(2) 障害走

- 一定の距離に置いた障害をリズムカルにまたぎ越して走り、友達と競走したり、記録を高めたりして楽しむ運動である。
- ハードルを素早くまたぎ越し、ハードル間を3歩でリズムカルに速く走る技能の習得が記録の向上につながる運動である。

(3) 走り幅跳び

- 助走のスピードを生かして、力強く踏み切り、より遠くへ跳ぶことを競争したり、記録を高めたりして楽しむ運動である。
- 踏み切りにおいて、より速い速度と適切な跳躍角度を得ることが記録の向上につながる運動である。

(4) 走り高跳び

- 助走のリズムを生かして踏み切り、より高く跳ぶことを競争したり、記録を高めたりして楽しむ運動である。
- 5歩または7歩のリズムカルな助走から適切な踏み切り位置で踏み切ること、バーを効果的に跳び越すことが記録の向上につながる運動である。

3. 実態調査

(1) 調査の目的

「陸上運動」における児童の意識と教師の意識、指導の実態を調査し、研究を進めていく上での手がかりとする。

(2) 調査の方法（質問紙法）

- ① 調査時期 平成6年6月中旬
- ② 調査対象 児童…研究員所属の学校及び無作為抽出校の6年生
教師…研究員所属の学校及び無作為抽出校の5, 6年生担任

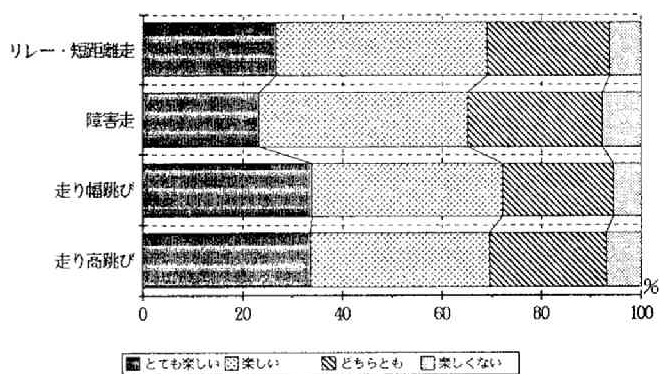
<回答数>

男子児童	女子児童	合計	教師
2976人	2726人	5702人	1111人

(3) 調査結果と考察

① 児童の実態

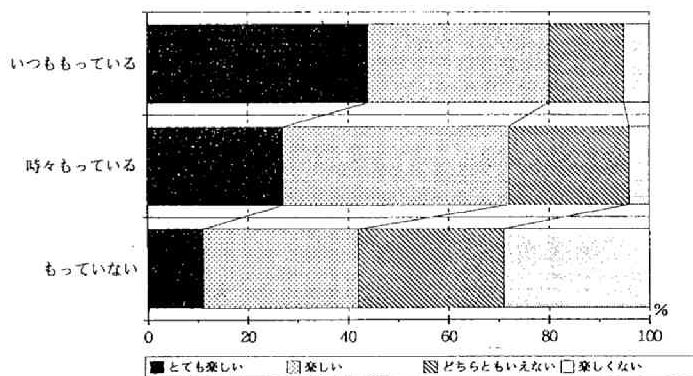
陸上運動の学習は楽しいですか。



【考察】

「とても楽しい」「楽しい」と思っている児童を合わせると、各種目とも6割を超えている。中でも、走り幅跳びはその割合が高い。しかし、「どちらともいえない」「楽しくない」と思っている児童も2割ほどおり、障害走では、その割合が他の種目よりやや高い。

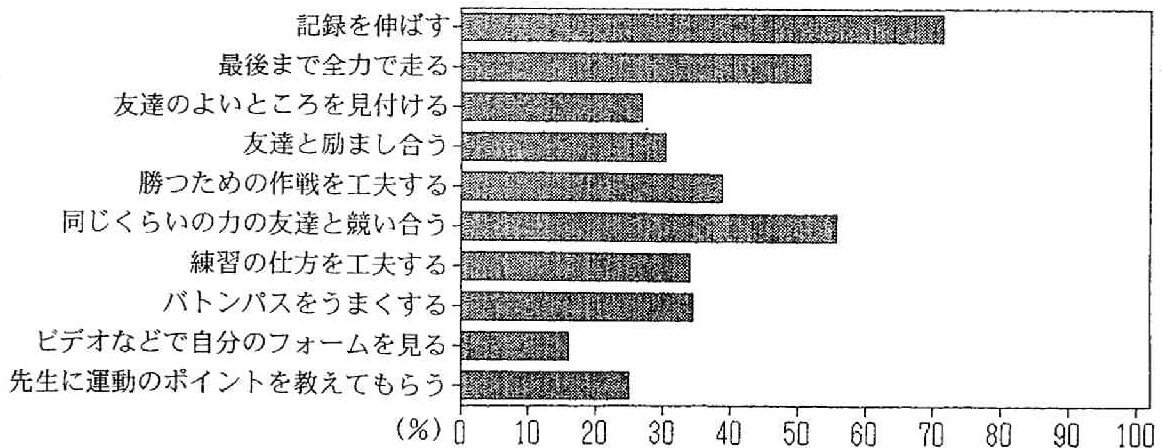
陸上運動の学習の時、めあてをもって取り組んでいますか。



【考察】

めあてをもって取り組んでいる児童は、楽しさを味わっている割合が高い。また、めあてをもって取り組んでいても、楽しさを味わっていない児童が2割ほどいる。より明確なめあてをもつことが大切であると考えた。

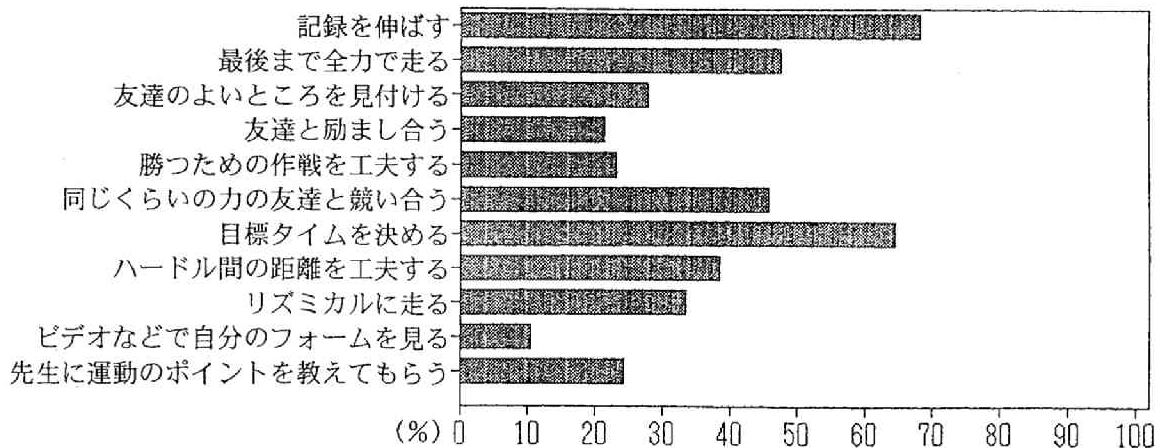
リレー・短距離走で、どうすればもっと楽しくなると思いますか。



【考察】

- ・児童は、「記録を伸ばす」「同じくらいの力の友達と競い合う」「最後まで全力で走る」ことが楽しさにつながっている。記録に挑戦したり、力いっぱい競走したりする学習方法の工夫が必要である。
- ・「友達のよいところを見付ける」「友達と励まし合う」と答えている割合が低い。児童相互の学習の大切さに気付くよう工夫する必要がある。
- ・「練習の仕方を工夫する」ことや「運動のポイントを教えてもらう」ことに目に向けている児童が少ないことから、練習方法や運動のポイントを理解することが大切である。

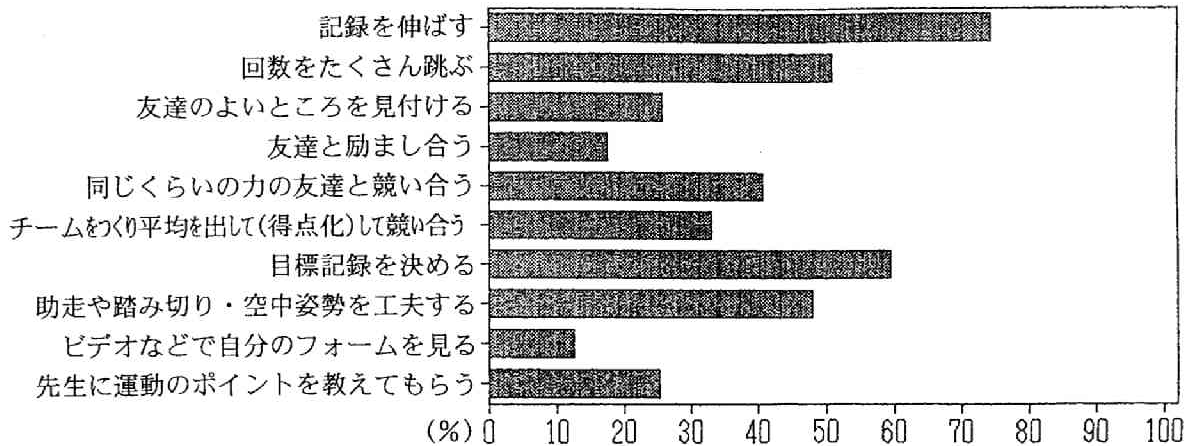
障害走で、どうすればもっと楽しくなると思っていますか。



【考察】

- ・児童は「記録を伸ばす」「目標タイムを決める」と楽しくなると思っている。少しでも記録を伸ばしたり、目標タイムに近づけるような学習方法の工夫をする。
- ・「友達のよいところを見付ける」「友達と励まし合う」と答えている児童の割合が低く、友達と学び合う楽しさに気付くよう工夫していく必要がある。
- ・「同じくらいの友達と競い合う」と楽しくなると思っている児童の割合が50%近くある。いつも同じ児童が勝つことがないような競走の工夫が必要である。

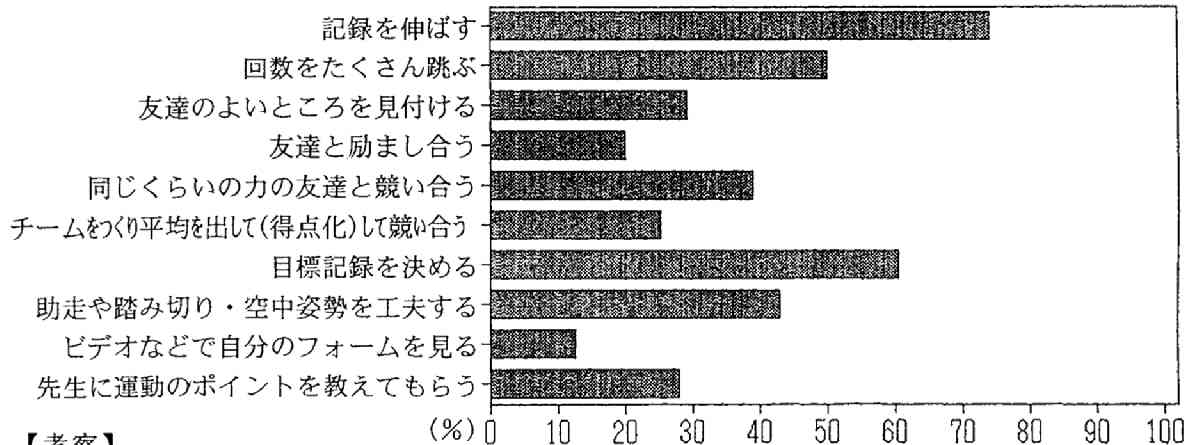
走り幅跳びで、どうすればもっと楽しくなると考えていますか。



【考察】

- ・児童は「記録を伸ばす」「目標記録を決める」ことが楽しさにつながっている。少しでも記録を伸ばす学習方法の工夫が必要である。
- ・「友達のよいところを見付ける」「友達と励まし合う」は他と比べると低く、児童相互の学習が活発に行われる授業を考えることが大切である。
- ・「ビデオなどで自分のフォームを見る」「先生に運動のポイントを教えてもらう」と答えた児童が少ない。記録を伸ばすためにも、視聴覚機器の活用や運動のポイントを押さえることが大切である。

走り高跳びで、どうすればもっと楽しくなると考えていますか。



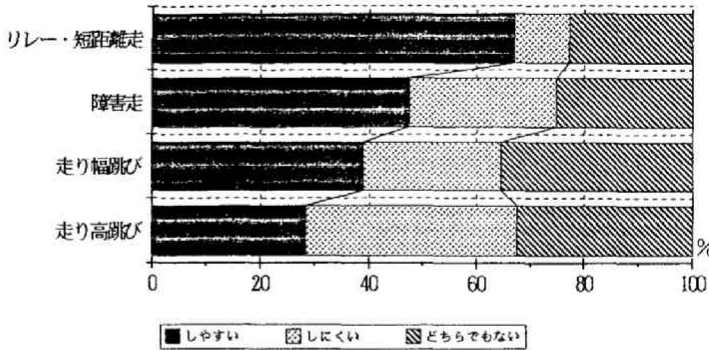
【考察】

- ・多くの児童が「記録を伸ばす」「目標記録を決める」と楽しくなると答えている。記録に挑戦したり、伸ばすことのできるような学習方法を工夫することが必要である。
- ・「友達と励まし合う」「友達のよいところを見付ける」と答えている児童の割合は低い。学び合いの楽しさに気付くように活動を見合ったり、教え合ったりする活動が必要である。
- ・「同じくらいの力の友達と競い合う」ことも望んでいる。チームの作り方や競争の方法を工夫することが大切である。

② 教師の指導の様子

「陸上運動」の4つの種目は指導しやすいですか。

【考察】

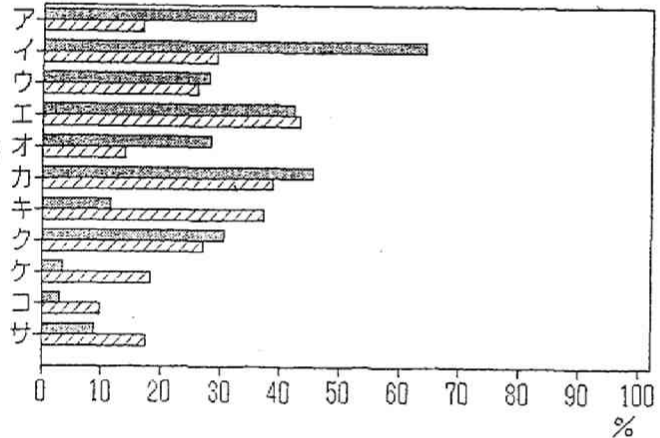


リレー・短距離走については、指導しやすいと思っている教師が多い。運動種目によって「しやすい」の割合に変化が見られる。特に、「走り高跳び」では、「指導しやすい」割合よりも「指導しにくい」割合の方が高くなっている。

「陸上運動」の指導をするときに、特に力を入れたいと思う点は。また、困っている点は。

- ア、楽しく運動させること
- イ、意欲を持って取り組ませること
- ウ、学習の進め方を理解させ、見通しをもたせること
- エ、練習や場の工夫
- オ、学習態度の育成（協力、認め合い、励まし合い、教え合い等）
- カ、児童の実態にあつためあてのたせ方
- キ、自己評価や相互評価の工夫
- ク、個人の技能の向上・記録の向上
- ケ、運動の構造の知識理解
- コ、グループ編成
- サ、学習カードや資料の工夫

■ 特に力
▨ 困って



【考察】

「意欲をもって取り組ませること」に力を入れたいと思っている教師がいちばん多く、「児童の実態にあつためあてのたせ方」や「練習や場の工夫」と続いている。

「自己評価や相互評価の工夫」については、力を入れたいと思う割合が低い反面、多くの教師が困っている点として挙げている。

(4) まとめと研究の指針

調査の結果から、研究の課題を次のように考える。

- ① 陸上運動は、児童の興味・関心も高く、記録の向上や競い合いの意識も見られることから、運動の特性を明らかにし、児童の実態にあつた学習過程の工夫について考える。
- ② 陸上運動に対する児童や教師の意識から、児童自らが自分のよさに気づき、自己理解を深めていくため、自己評価活動の工夫を考える。
- ③ 教師の指導の様子から、児童が進んで運動に取り組み、自ら考え工夫していく学習を支える教師のかかわり方を考える。

4. 研究の重点課題

研究主題を受け、研究を進める基本的な考え方として、次の二つの視点からその具現化を図ることとした。

☆児童が楽しさを十分に味わい、進んで取り組むことのできる陸上運動の学習
 ☆児童が運動の方法や学び方を理解し、基礎的・基本的な技能を身に付けることのできる陸上運動の学習

(1) 学習過程の工夫

① 学習過程の考え方

陸上運動の学習では、児童が陸上運動の特性である競争・達成の楽しさを味わうことが大切である。そこで学習過程を次のような考え方で構成することとした。

- 達成型の学習……記録の向上・技能の高まりを目指し、その達成を楽しむ。
- 競争型の学習……他者と競い合って、競争を楽しむ。

1時間の学習の中に、この2つの楽しさに触れることのできる学習過程を構成する。
 (下表モデル参照)

- 学習過程を計画・立案するにあたっては次のことに留意する。

・種目の特性 ・児童の実態 ・学習配当時数 ・校庭などの実情 ・学習の効率化等

※陸上運動の学習過程としては、以下のモデルを考えた。

5年「障害走」・6年「走り高跳び」

6年「障害走」

つかむ		取り組む			
1	2	3	4	5	6
		競		争	
		達		成	

つかむ		取り組む			
1		2	3	4	5 6
		競		争	
		達		成	

5年「リレー・短距離走」「走り幅跳び」

6年「リレー・短距離走」

つかむ		取り組む			
1	2	3	4	5	6
		達		成	
		競		争	

つかむ		取り組む			
1		2	3	4	5 6
		達		成	
		競		争	

② 配当学年・時数

「走り幅跳び」「走り高跳び」の跳運動については、2年間を見通して「走り幅跳び」は5年生、「走り高跳び」は6年生で学習することとした。

学年	リレー・短距離走	障 害 走	走り幅跳び	走り高跳び	合 計
5	6時間	6時間	6時間		18時間
6	6時間	6時間		6時間	18時間
合計	12時間	12時間	6時間	6時間	36時間

③ 学習の流れ

学習過程を「つかむ」「取り組む」の二段階で構成した。

「つかむ」段階では、主体的な学習を進めていくために次のことを重視した。

- 運動の方法や学び方の理解
- 記録や自分の能力に適しためあての設定

※「つかむ」段階では、5年生の「リレー・短距離走」「障害走」「走り幅跳び」、6年生の「走り高跳び」に2時間を配当し、6年生の「リレー・短距離走」「障害走」は1時間とした。

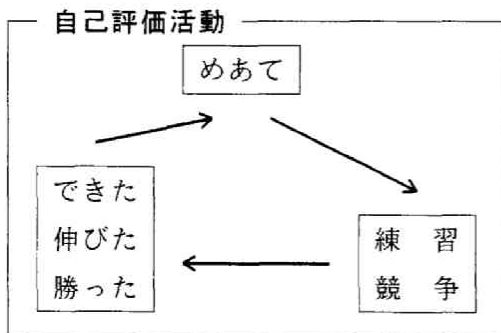
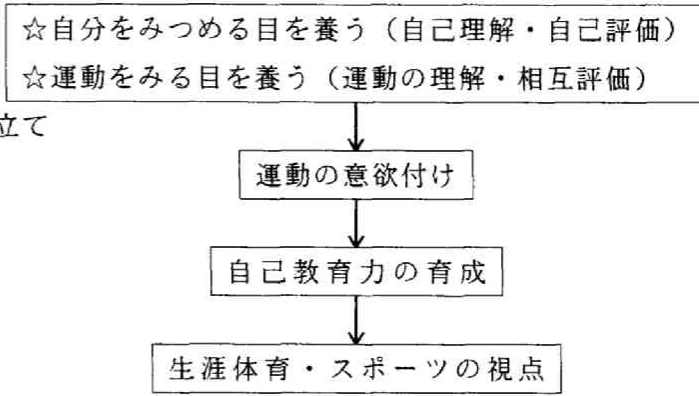
「取り組む」段階では、競争を行ったり、自己のめあての達成や記録の伸びに向かって、児童相互の学習を活発にする学習活動を大切にしたい。

(2) 自己評価活動と教師のかかわり方の工夫

児童が主体的な学習を進めるためには、自己評価活動を活発にしていく工夫をしていかななくてはならない。そのためには、「自分をみつめる目」を養い、児童が運動する時に、その運動を楽しんだり、方法を工夫したりして、自分の学習や動きを振り返ることが重要である。また、「運動をみる目」を育て、運動に対する知的理解を深め、互いの動きを見合い、それを学習に生かしていくことも大切である。

このような学習を展開するためには、児童が自己に適した明確なめあてをもち、学習を工夫しながらめあての達成を目指して運動に取り組み、さらに、学習を振り返るという一連の学習の流れが重要になってくる。そこで、児童一人一人の自己評価活動を促し、それを支える教師のかかわり方として、次の4点を重点として考えた。

- めあてをもつための手立て
- 児童相互の学習を活発にするための手立て
- 学習情報の整備と活用のための手立て
- 場の設定の工夫のための手立て



めあてをもつための手立て

児童が「自分をみつめる目」をもち、自己評価活動をしなが、学習を進めていくためには、児童自らが自分の学習について振り返り、自分を知り、それをもとに明確な学習のめあてをもつことが必要である。技能の達成状況や記録の向上を目指して、自分の学習を児童自らが工夫していく能力を育てていこうと考えた。

そこで、自己評価活動を「めあてをもつ」→「練習・競争に取り組む」→「できた・伸びた・勝った喜びを味わう」という一連の学習の流れの中に位置付けた。この流れを繰り返すことで、児童が自ら問題意識をもち、学習に取り組む能力を育てられるのではないかと考えた。

また、教師はそれぞれの場面で児童が明確なめあてをもてるよう、運動のポイントを踏まえ一人一人の実態に応じた指導を展開することが大切であると考えた。

「つかむ」段階では、学習方法や、学習内容を知り、今の自分を知ること重点を置き、児童一人一人が自己の能力に適しためあてをもつことのできる学習活動を工夫した。「取り組む」段階では、練習方法や練習の場を工夫しながら学習を進め、そのめあての達成状況を確認することのできる学習活動を工夫することにした。

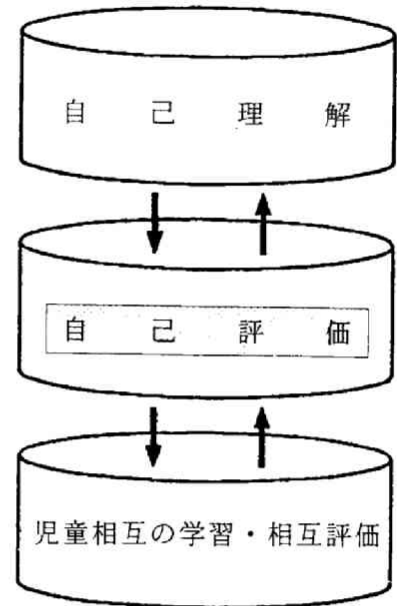
児童相互の学習を活発にするための手立て

児童が学習を通して「運動をみる目」を養い、児童相互の学習を活発にしていくことは、自己評価活動をする上で大切なことである。

児童が運動を実践する時に、児童自身で自分の動きを確かめたり、自分のめあての達成を確認したりすることは難しい。そこで、児童相互の学習を活発にし、友達と協力して運動のよいところを見合ったり、技能のポイントを教え合ったりする活動を取り入れていこうと考えた。

そのことで児童が自己理解を深め、自己評価活動のための手掛かりとして、自分を振り返りながら、学習を進めていけるものと考えた。

また、友達によさに気づき、理解し、互いに認め合い、励まし合う人間関係づくりも大切にしていこう。



学習情報の整備と活用のための手立て

主体的な学習を進めるためには、児童が学習方法や運動内容を理解をすることが必要である。そのためには、学習情報をいかに整え、児童がそれをどのくらい活用できるかが重要なポイントになる。

そこで、「つかむ」段階では、VTRや学習方法の理解を促す図や表、プリント等を用意し、児童が運動の方法や学び方を理解するとともに、今の自分について知ることを重視して、学習活動を計画することにした。「取り組む」段階では、学習カードや技能ポイントカードなどを工夫し、児童が学習活動の中で、自ら考え、工夫できるよう配慮した。

また、学習情報の活用にあたっては、児童が選択したり、必要に応じて教師から提供したりすることにした。

場の設定の工夫のための手立て

児童一人一人が自己に適しためあてをもち、その達成状況を確認し、学習に対する自己評価活動を活発にするためには、児童のめあてに応じた学習の場を設定することが必要である。そこで、場の設定に着目し、児童が主体的な学習を展開し、安全に力一杯運動できるよう配慮することにした。

「つかむ」段階では、場の設定についての理解を図るとともに、協力して準備できるよう指導・助言することで、効率的な学習活動ができるよう配慮した。

「取り組む」段階では、自分のめあてを達成するために有効な用具や器具を工夫して、児童が活用しやすいよう配慮した。

5. 実践事例

リレー・短距離走

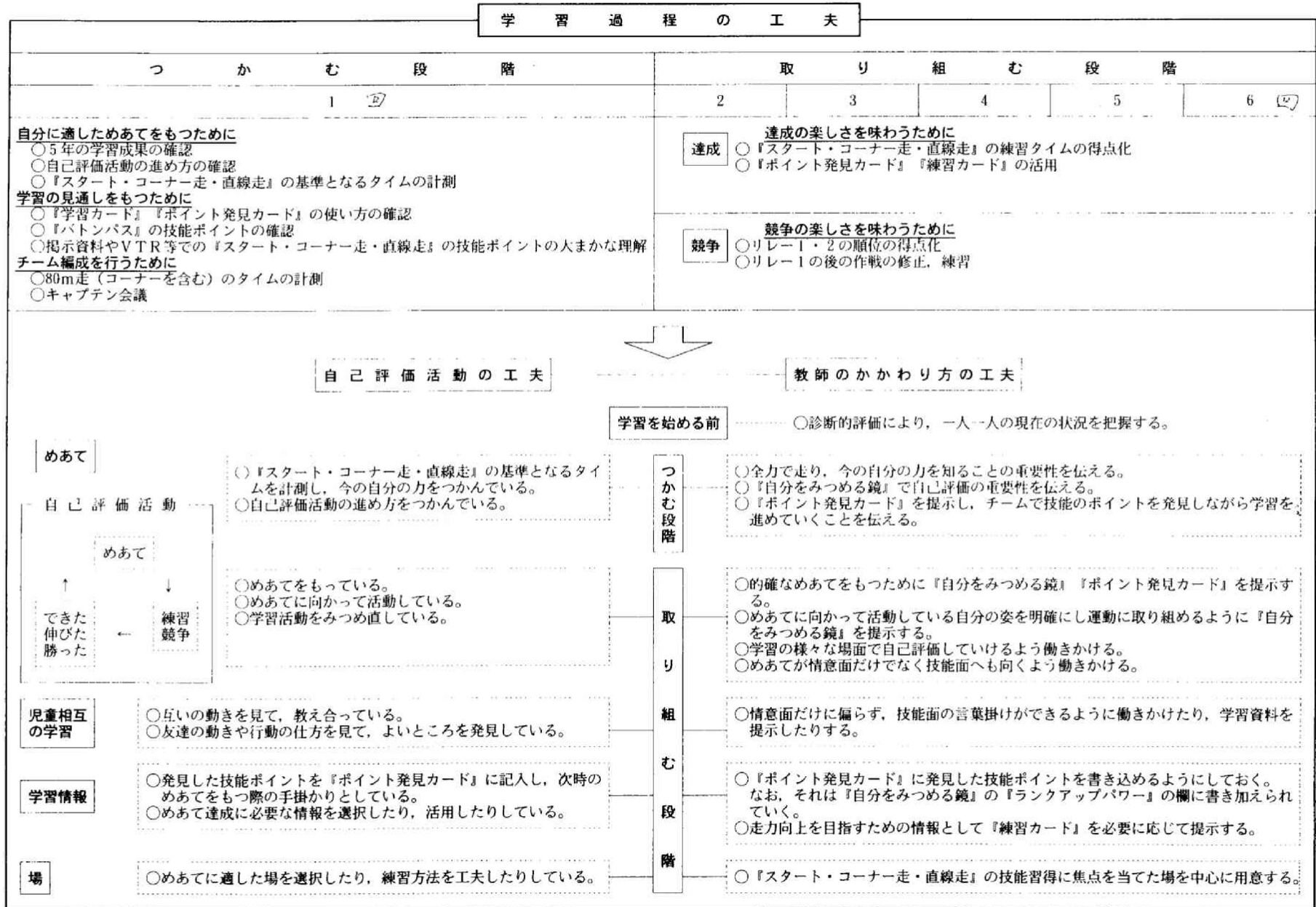
(1) 学習過程の工夫

- 達成の楽しさを味わうための手立て
 - ・ 5年では、「バトンパス走」の基準となるタイムを計り、その向上を目指した。
 - ・ 6年では、「スタート、コーナー走、直線走」の3つの運動場面で基準となるタイムを計り、その向上を目指した。
- 競争の楽しさを味わうための手立て
 - ・ 5, 6年とも、リレーの順位を得点制として競い合うようにした。
 - ・ 達成場面の記録も得点制として意欲が高まるようにした。

(2) 自己評価活動と教師のかかわり方の工夫

- めあてをもつための手立て
 - ・ 単元の流れを理解し、学習の見通しをもつことができるように、オリエンテーションを「つかむ」段階に位置付けた。
 - ・ 「ポイント発見カード」と「自分をみつめる鏡」を利用し、リレー・短距離走に対する知的理解を深め、的確なめあてをもつことができるようにした。
 - ・ 自己評価したことを学習カードに表していくことにより、次のめあてをもつことができるようにした。
- 児童相互の学習を活発にするための手立て
 - ・ チームは、一人一人の運動に対する興味・関心・意欲などの情意面、走力や学習経験などの違う児童で編成するようにした。
 - ・ 走力の向上のための練習やバトンパスの上達を目指した練習などを計画し、互いに教え合ったり、認め合ったりする話合いの場を状況に応じて設けた。
 - ・ 児童相互が情意面の言葉掛けだけに偏らず、技能面の言葉掛けができるように、「ポイント発見カード」を利用し、話合いが活発になるようにした。
- 学習情報の整備と活用のための手立て
 - ・ 「ポイント発見カード」は、発見した技能のポイントを記入できるように、個人用とチーム用を用意した。
 - ・ 「自分をみつめる鏡」は、児童が自分を振り返り、自己評価しやすくするもので、オリエンテーションの時から使用することにした。
 - ・ 学習カードは、めあてと自己評価、チームや個人の記録、技能の高まりが一目でみられるものとした。
 - ・ 練習カードは、さらに走力の向上を目指すための情報として、必要に応じて使用することにした。
- 場の設定の工夫のための手立て
 - ・ 5年では、バトンパスの上達のために「バトンパス走」を設定した。
 - ・ 6年では、個人の走力の向上を目指し、「スタート、コーナー走、直線走」を設定した。
 - ・ 記録の向上のための練習や計時だけでなく、得点制を用い、競い合う場を設定した。

(3) 「研究主題に迫るための手立て」の構造 第6学年 リレー・短距離走



(4) 学習の展開

第6学年の事例 「リレー・短距離走」 (45分×6回扱いの4回目)

学 習 活 動	教 師 の か か わ り 方
<p>1. 学習内容やめあてを確認する。</p> <p>2. 学習1 (達成)</p> <p>記録の伸びから、チームや自分の姿を振り返る。</p> <p>スタート (20m) コーナー走 (20m) 直線走 (20m)</p> <p>技能のポイントの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひざを伸ばし、強く後ろにける。 ・外側の腕を大きく振る。 ・ピッチを落とさずに走る。 <p>記録の向上 (得点化)</p> <p>3. 学習2 (競争)</p> <p>リレー1 順位の 作戦の修正, 練習。</p> <p>リレー2 得点化</p> <p>リレーの勝敗から、チームや自分の様子を振り返る。</p> <p>4. 本時を振り返り、新しいめあてをもつ。</p>	<p>○ チーム内での児童相互の言葉掛けが、活発に行われるよう助言する。</p> <p>○ 学習意欲やチーム意識を高めるため、リレーの順位を得点化する。</p> <p>○ 互いのよさを認め合っているチームや児童、記録が伸びたチームを大いに称賛する。</p> <p>○ 個とチームの努力を互いに認め合い、次時への意欲を高める。</p>

(5) 参考資料

リレー・短距離走ポイント発見カード (直線走)

50メートル走の圖表から

● 上のグラフから気付いたことを書きましょう。

スピード (ピッチ×ストライド)

20～25mで最高となり、30～40mぐらいのところまで落ち込み、最後で再び落ちている。など

ピッチ (1秒間の歩数)

15mあたりで最高となり、30mぐらいから落ち始める。など

ストライド (1歩あたりの歩幅)

20～25mあたりで最高となり、あまり変わらず、最後に伸びている。など

↓

● どうしたらもっと速く走れるでしょう。

ピッチを落とさずに走る。

ストライドを伸ばす。

最後まで力を抜かない。 など

姿勢 (上体、こし)

- ・上体を十分に起こす。
- ・こしを伸ばし、高く引き上げるように走る。

うでの振り (ひじ、手、かた)

- ・ひじをほぼ直角に曲げ、強く振る。
- ・手は軽くにきる (強くにぎらない)。
- ・かたの力を抜き、リズムよく振る。

ける足 (ひざ、足先)

- ・ひざを十分伸ばし、強くける。
- ・足先で強くける。

振りだす足 (もも、かかと、方向)

- ・ももを高く引き上げる。
- ・かかとおしりの近くを通るようにして振りだす。
- ・左右の足がほぼ直線上にのるように振りだす。

障害走

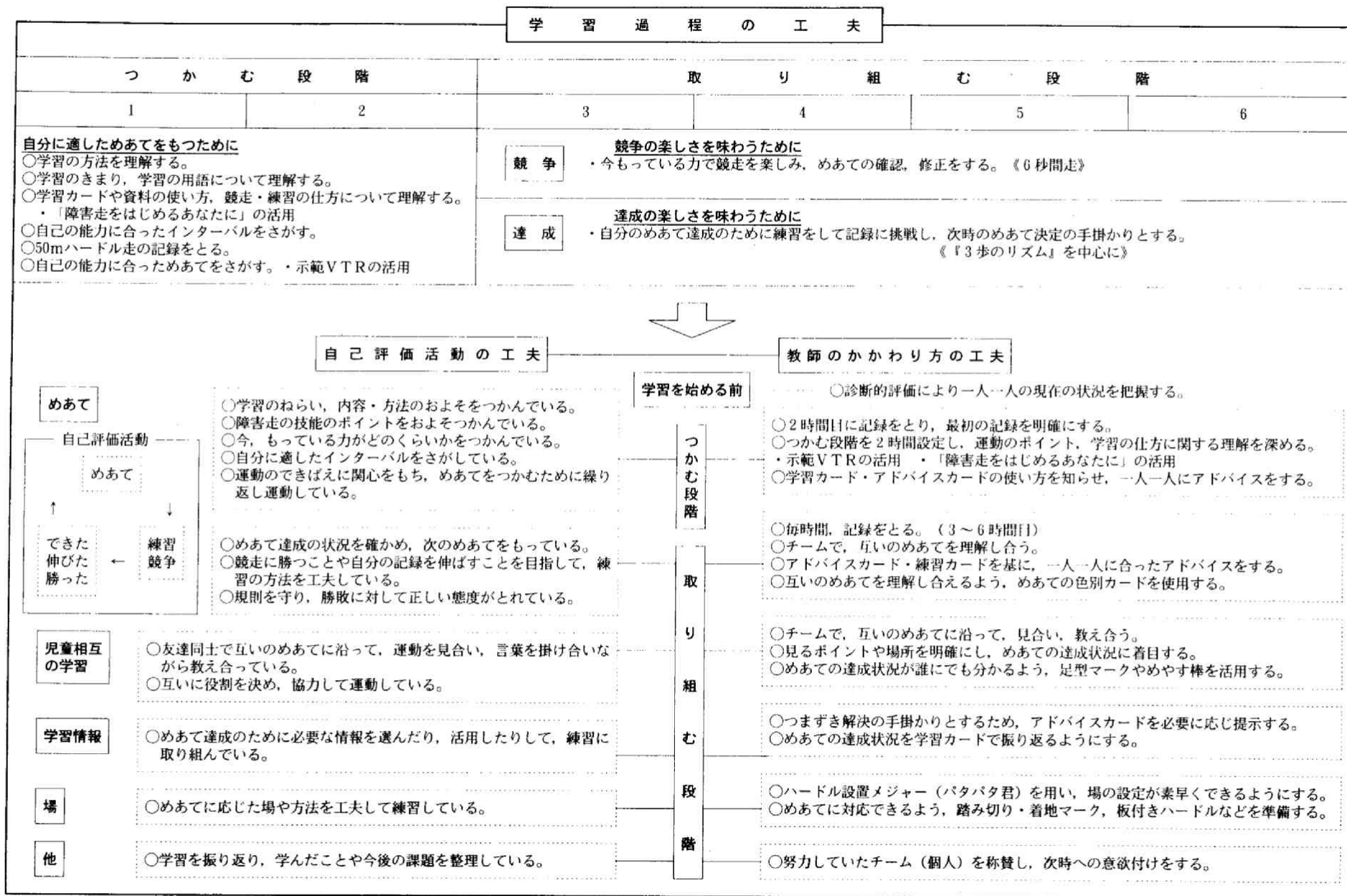
(1) 学習過程の工夫

- 達成の楽しさを味わうための手立て
 - ・自分に適しためあてをもって学習を進めるために、アドバイスカードを使うようにした。
 - ・めあての達成のために、練習カードから練習方法を選ぶようにした。
 - ・グループやチームで練習をし、互いに技能の高まりや記録の伸びを確かめ合うようにした。
 - ・めあての達成が、見て分かりやすい場を工夫し、児童相互の学習が活発になるようにした。
- 競争の楽しさを味わうための手立て
 - ・5年生では、6秒間で越せるハードル台数と歩数を得点化してチームで競う対抗戦（6秒間走）とした。
 - ・6年生では、50m走の記録とハードル走の記録の差をチームで平均化して競う対抗戦（タイム差走）とした。

(2) 自己評価活動と教師のかかわり方の工夫

- めあてをもつための手立て
 - 「つかむ」段階
 - ・学習の方法やきまり・用語・学習カードや資料の使い方について理解できるようにした。
 - ・自己の能力に合ったインターバルをさがし、50mハードル走の記録をとるようにした。
 - 「取り組む」段階
 - ・児童が身に付けた技能を生かして競走を楽しむ活動を重視した。
 - ・自己を見つめ、運動したり、運動の技能を理解したりするようにした。
 - ・めあてを達成するための練習方法を「アドバイスカード」や「練習カード」から見付けるようにした。
- 児童相互の学習を活発にするための手立て
 - ・踏み切り位置や着地位置に足型を置いたり、めやす棒を使ったりすることによって、めあての達成を具体的に確かめられるようにした。
 - ・チームで互いのめあてを確認するために、めあての色別カードを使用した。
- 学習情報の整備と活用のための手立て
 - 児童の運動に対する理解を深めるために「障害走をはじめあなたに」を用意した。内容は、陸上運動の楽しみ方・競走の仕方・役割分担・計時の方法・スタートの仕方・合図の仕方などである。
- 場の工夫のための手立て
 - インターバルの変更が容易になるようにハードル設置メジャーを作製した。さらに、インターバルを距離によって色分けし、自分のインターバルと同じ色のゼッケンを着用することにした。このことにより、児童は友達のインターバルを知り、あらかじめ用意されたポイントにハードルを移動することが容易になった。

(3) 「研究主題に迫るための手立て」の構造 第5学年 障害走

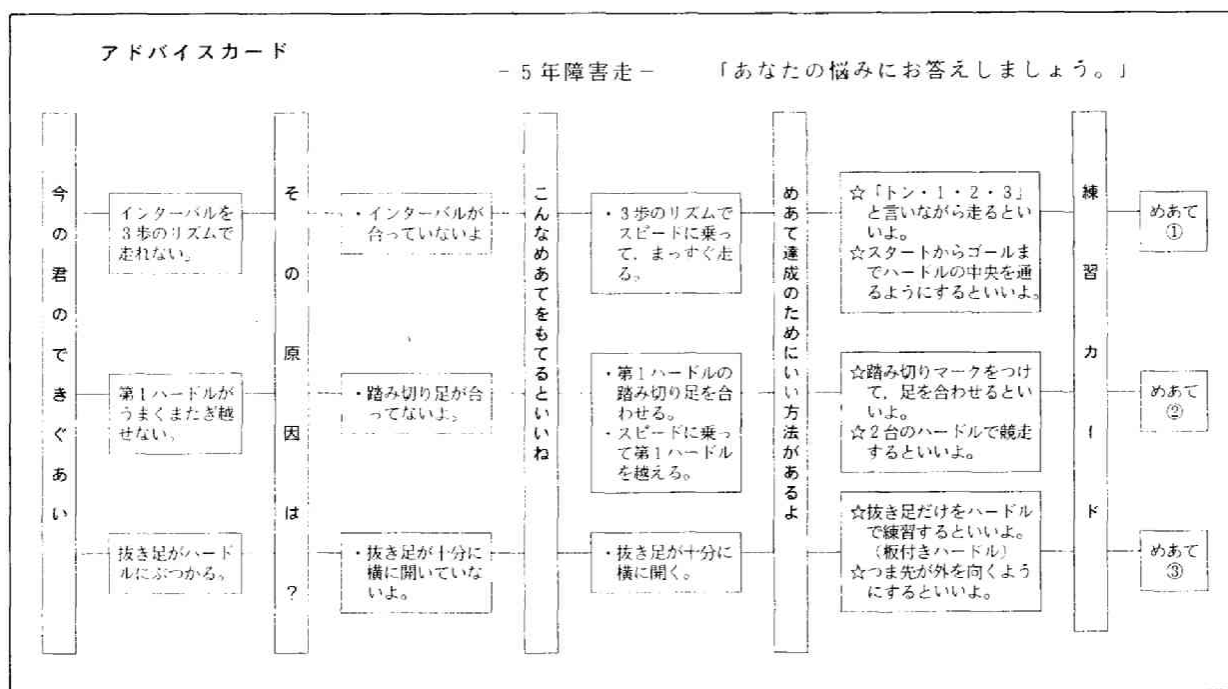


(4) 学習の展開

第5学年の事例 「障害走」 (45分×6回扱いの5回目)

学 習 活 動	教 師 の か か わ り 方
1. 学習内容やめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">学 習 1</div> (競争)	<input type="radio"/> 掲示資料を使い、学習内容を理解しやすくする。
2. 6秒間で何台のハードルをまたぎ越し、何歩進めるかを得点化し、チーム対抗戦をする。 3. 競走について振り返り、勝敗の原因について考える。	<input type="radio"/> 役割を分担し、効率的に対抗戦をするよう指導する。 <input type="radio"/> 各チームごとに勝敗の原因について指導・助言する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">学 習 2</div> (達成) 4. めあて達成に向けた練習に取り組む。めあて学習カードや資料で自分に適しためあてをもち、練習方法を知る。 ・友達のめあてを知り、よいところを認め合ったり、ポイントを教え合ったりする。 ・50mハードル走の記録をとり、自分の記録の伸びを確認する。 5. めあてをもち、記録を伸ばすために工夫して練習ができたか振り返る。	<input type="radio"/> それぞれのめあてや練習方法を、自分や友達と話し合い、お互いに指導し合う。 <input type="radio"/> 各チームのめあてや練習方法を、自分や友達と話し合い、お互いに指導し合う。 <input type="radio"/> 互いのよさを認め合っているチームや児童、記録を伸ばした児童を称賛する。
6. 本時の学習を基に、次時のめあてをもつ。	<input type="radio"/> 次時への意欲付けを図る。

(5) 参考資料



走り幅跳び

(1) 学習過程の工夫

- 達成の楽しさを味わうための手立て
 - ・記録の測り方を「計測」（かかとから踏み切り線までの垂直距離）とした。
結果〔記録の伸びに向けて工夫する活動が活発になる。〕
〔技能の高まりによる記録の伸びが味わえる。〕
 - ・目標記録ステップ表を活用した。
〔自分の力に合った目標記録に向けて練習できる。〕
 - ・グループ内2～3人組でめあてに向かって練習するようにした。
〔めあて達成への意欲が高まり、教え合いの活動が活発になる。〕
- 競争の楽しさを味わうための手立て
 - ・競争1の学習（集団対集団）では、記録の伸びの平均で競争を楽しむ。
〔記録向上への意欲が高まる。〕
〔記録の伸びを確かめることができる。〕
〔友達の記録の伸びを共に喜び合える。〕
 - ・競争2の学習（個人対個人）では、条件やルールを工夫して競争を楽しむ。
〔勝敗がその場ではっきりと分かる競争を楽しめる。〕

(2) 自己評価活動と教師のかかわり方の工夫

- めあてをもつための手立て
 - ・話し合いを通して技能のポイントを見つけ、実際に試すようにした。
〔技能のポイントを知り、自分に適しためあてをもつことができる。〕
 - ・VTRを活用し、自分の跳んでいる姿を見るようにした。
 - ・目標記録ステップ表を基に自分に合った目標記録を設定するようにした。
〔自分の力を知り、目標記録をもつことができる。〕
- 児童相互の学習を活発にするための手立て
 - ・取り組む段階を通して固定した2～3人組で練習をするようにした。
 - ・足型、着地マークやヒントカードを活用して教え合うようにした。
〔友達の跳躍を見るポイントを明確にし具体的な言葉で教え合いができる。〕
〔友達のめあてに合ったアドバイスをすることができる。〕
- 学習情報の整備と活用のための手立て
 - ・目標記録ステップ表〔学習の中で達成することができそうな目標記録をもてる。〕
 - ・学習カード①〔つかむ段階で気付いたことを基に自分に適しためあてをもてる。〕
 - ・学習カード②〔取り組む段階で自分を見つめることで次時への意欲が高まる。〕
 - ・ヒントカード〔自分や友達のつまずきの解決方法に気付くことができる。〕
- 場の設定の工夫のための手立て
 - ・砂場に50cm間隔にカラーゴムを張ることにした。〔およその記録が分かる。〕
 - ・簡易メジャーを活用して、計測することにした。〔効率よく計測できる。〕
 - ・児童の工夫に対応して用具を準備することにした。〔練習を工夫できる。〕

(3) 「研究主題に迫るための手立て」の構造 第5学年 走り幅跳び

学 習 過 程 の 工 夫

つ か む 段 階		取 り 組 む 段 階			
1	2	3	4	5	6
自分に適しためあてをもつために ○走り幅跳びのおよその構造をつかむ。 ・技能ポイントの話し合い ・示範VTRの活用 ○目標記録をもつ ・最初の記録の計測 ・目標記録ステップ表の活用 ○目標記録達成のための自分のめあてを見付ける。 ・「助走」「踏み切り前の3歩のリズム」「踏み切り」「空中動作」「着地」の技能のポイントを試す場 ・自分の跳躍VTRの活用		達成 達成の楽しさを味わうために ○記録向上の喜びを味わうために、記録の測り方を「計測」とする。 ○適切な助走距離を発見したり修正したりするために毎時間、全助走での試し跳びをする。 ○自分のつまずきを解決するために、ヒントカードを活用する。 ○めあて達成の状況を確認するための手掛かりとするために、助走マーク、着地マーク、足型、50cm間隔カラーゴムなどを活用する。			
		競争 競争の楽しさを味わうために ○【競争1】 集団対集団 ・記録の伸びの平均で、競争する。 ○【競争2】 個人対個人 ・友達同士で条件やルールを工夫して、競争する。			競争の楽しさを味わうために ○【競争1】 集団対集団 ・記録の伸びの平均で、競争する。

自己評価活動の工夫 教師のかかり方の工夫

学習を始める前

○診断的評価により一人一人の現在の状況を把握する。

めあて 自己評価活動 ↑めあて↓ できた伸びた勝った ← 練習競争	○今、もっている力が、どのくらい知っている。 ○自分に適した目標記録をもっている。 ○自分に適しためあてをもっている。 ○めあて達成のための見通しをもっている。	つ か む 段 階	○1時間目後半に計測し、最初の記録を明確にする。 ○自分の跳躍のVTRを見ることにより、めあて設定の手掛かりとする。 ○1時間目終了時、目標記録ステップ表を手掛かりに目標記録を設定する。 ○意図的な4つの場で、技能のポイントを経験することにより、運動への知的理解を深め、めあて設定の手掛かりとする。 ○示範VTRや運動図の活用により、運動への知的理解を深め、めあて設定の手掛かりとする。 ○つかむ段階用学習カードの記入に応じて、一人一人にアドバイスする。
	○自分のめあて達成の状況や記録の伸びを確認している。 ○次の自分のめあてをもっている。	取 り 組 む 段 階	○記録の伸びを確認できるように、簡易メジャーを準備する。 ○毎時間計測する。(3～5時間目 最低2回 6時間目 最低3回) ○個人対個人の競争の方法や場、ルールについて必要に応じて助言する。 ○取り組み段階用学習カードの記入に応じて、一人一人にアドバイスする。
児童相互の学習	○互いのめあてに沿って、教え合っている。 ○勝つことを目指して友達と競争し、その勝敗に対して、正しい態度をとっている。		○固定した2～3人組で、互いのめあてに沿って、教え合う。 ○運動の残像が分かるよう足型や着地マークを準備しておく。 ○勝つことを目指して、競争を楽しめるよう、場や用具を準備しておく。 ○勝敗に対する公正な態度について、助言する。
学習情報	○めあて達成のために必要な情報を選んだり、活用したりしている。		○予想されるつまずきの解決の手掛かりとなるヒントカードを、いつでも提示できるよう準備しておく。 ○めあて達成の状況を確認するために、学習カードで振り返るようにする。
場	○自分のめあてに沿った場や練習方法を工夫している。		○砂場にカラーゴムを50cm間隔に張り、記録に着目できるようにする。 ○めあてに対応できるように、助走マークやゴムひも、連結輪を準備する。

(4) 学習の展開

第5学年の事例 「走り幅跳び」 (45分×6回扱いの4回目)

学 習 活 動	教 師 の か か わ り 方
1. 学習内容やめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 学習1 (達成) </div>	<input type="checkbox"/> 本時の学習内容を知らせ、めあてが把握できる <input type="checkbox"/> 本時の学習内容を知らせ、めあてが把握できる <input type="checkbox"/> 本時の学習内容を知らせ、めあてが把握できる <input type="checkbox"/> 本時の学習内容を知らせ、めあてが把握できる
2. 自分のめあてに向かって練習する。 互いのめあてに沿った練習を工夫しているか教え合う。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 学習2 (競争) </div>	
3. 【競争1】記録を測り、集団対集団で競争する。 めあてを達成し、記録を伸ばしているか話し合う。 【競争2】友達同士で条件やルールを工夫して競争する。 全力を出し、公正な態度で競争できたか振り返る。	
4. 本時のまとめをする。	<input type="checkbox"/> 記録の伸びを確かめられるように簡易メジャーを準備する。 <input type="checkbox"/> 記録の伸びを確かめられるように簡易メジャーを準備する。 <input type="checkbox"/> 競争の方法や場、ルールについて必要に応じて助言する。 <input type="checkbox"/> 学習を振り返り、次時への見通しをもち、意欲が高まるように励ます。

(5) 参考資料

【目標記録ステップ表】

・5、6年児童の短距離走における最高速度出現区間は、おおよそ15～25mである。
 ・30m走の記録と走り幅跳びの記録の相関は高いと考えられる。
 ・現在の児童の実態に合った目標記録設定表が必要である。
 以上の理由から、30m走の記録を基に目標記録を設定するステップ表を作成した。

○基準値10段階／範囲1～20段階
 ○目標記録の設定の仕方
 第1回目の段階⇒目標段階
 5段階以下の児童⇒3段階上
 6～9段階の児童⇒10段階
 10段階以上の児童⇒2段階上

5年男子(133名)最高記録の平均(標準偏差) = 40.14 30m走と走り幅跳びの相関係数 = 0.733

30m走	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5.0	227	248	265	280	294	306	318	329	339	349	358	367	375	384	392
5.1	222	243	260	275	289	301	313	324	334	344	353	362	370	379	387
5.2	216	237	254	269	283	295	307	318	328	338	347	356	364	373	381
5.3	210	231	248	263	277	289	301	312	322	332	341	350	358	367	375
5.4	204	225	242	257	271	283	295	306	316	326	335	344	352	361	369
5.5	198	219	236	251	265	277	289	300	310	320	329	338	346	355	363
5.6	193	214	231	246	260	272	284	295	305	315	324	333	341	350	358
5.7	187	208	225	240	254	266	278	289	299	309	318	327	335	344	352
5.8	181	202	219	234	248	260	272	283	293	303	312	321	329	338	346
5.9	175	196	213	228	242	254	266	277	287	297	306	315	323	332	340
6.0	169	190	207	222	236	248	260	271	281	291	300	309	317	326	334
6.1	163	184	201	216	230	242	254	265	275	285	294	303	311	320	328
6.2	158	179	196	211	225	237	249	260	270	280	289	298	306	315	323
6.3	152	173	190	205	219	231	243	254	264	274	283	292	300	309	317
6.4	146	167	184	199	213	225	237	248	258	268	277	286	294	303	311
6.5	140	161	178	193	207	219	231	242	252	262	271	280	288	297	305
6.6	134	155	172	187	201	213	225	236	246	256	265	274	282	291	299
6.7	129	150	167	182	196	208	220	231	241	251	260	269	277	286	294
6.8	123	144	161	176	190	202	214	225	235	245	254	263	271	280	288
6.9	117	138	155	170	184	196	208	219	229	239	248	257	265	274	282
7.0	111	132	149	164	178	190	202	213	223	233	242	251	259	268	276

走り高跳び

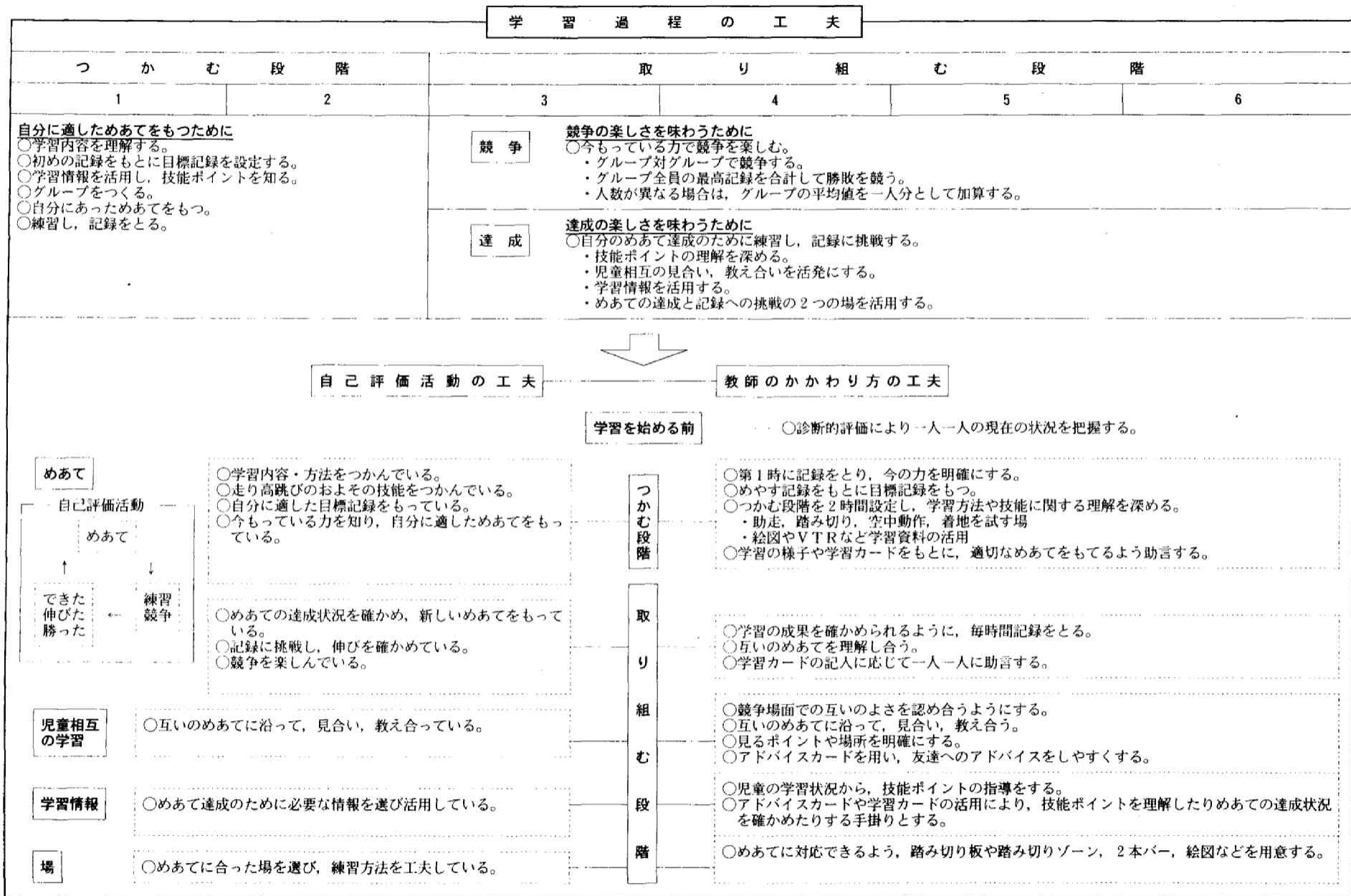
(1) 学習過程の工夫

- 達成の楽しさを味わうための手立て
 - ・技能ポイントの指導により、めあてを達成するための要点を知るようにした。
 - ・めあての達成に向けて練習できる場（助走・踏み切り・空中動作）を設定した。
 - ・めあての達成の様子を確かめたり、記録に挑戦したりできる場を用意した。
 - ・それぞれの場での技能ポイントが分かるように絵図を提示した。
 - ・友達と練習し、互いにめあての達成の様子を確かめ合うようにした。
 - ・ノモグラムからめやす記録を出し、目標記録を決めたり、修正したりするための手立てとした。
- ※ノモグラム… $0.5 \times \text{身長} - 10 \times 50\text{m走のタイム} + 120$
- 競争の楽しさを味わうための手立て
 - ・グループ対グループの競争をした。
 - ・最初の記録の合計がおよそ等しくなるようにグループ編成をした。
 - ・試技中の最高記録を個人の記録とした。グループ全員の合計で勝敗を競い合った。
 - ・人数が異なる場合は、グループの平均値を一人分として加算した。

(2) 自己評価活動と教師のかかわり方の工夫

- めあてをもつための手立て
 - ・オリエンテーションの充実——進んで運動に取り組む意識や興味・関心をもつことができるよう学習情報を活用し、知的理解を深め、学習の見通しをもつようにした。
 - ・目標記録の設定——「ノモグラム」を使い、数値をめやす記録ととらえ、自己の能力に応じて設定していくようにした。
- 児童相互の学習を活発にするための手立て
 - ・児童の人間関係——学校生活全般において常に児童理解に努め、深めるようにした。
 - ・グループ編成——「つかむ」段階の記録の合計がおよそ等しくなるようにし、リーダーの資質や人間関係などの情意面も考慮した。
 - ・めあての確認——友達に適切なアドバイスができるように技能ポイントを押さえた。
- 学習情報の整備と活用のための手立て
 - ・学習カード——自己評価は、記号や印だけでなく児童の心情面の記述欄を設けた。
 - ・技能ポイント——児童の学習状況から判断し、指導した。
 - ・アドバイスカード——友達に技能のポイントを短時間で教えることができるように、絵図の入ったカードを作成した。
- 場の設定の工夫のための手立て
 - ・「競争」の場面——フラットの場を設定した。
 - ・「達成」の場面——児童がめあての達成に向けて練習できる場の設定を工夫した。
 - ・踏み切りゾーン——踏み切り位置のめやすとしてゾーンを設定した。
 - ・安全面の配慮——バーの中央に印を付けたり、助走の範囲に線を引いたりした。

(3) 「研究主題に迫るための手立て」の構造 第6学年 走り高跳び



(4) 学習の展開

第6学年の事例 「走り高跳び」 (45分×6回扱いの4回目)

学 習 活 動	教 師 の か か わ り 方
1. 学習内容を確認する。	○本時の学習の見通しがもてるように資料を提示する。
2. 学習1 (競争) グループ対抗の競争をする。	○今日の目標記録を発表し、学習への意欲付けをする。
3. 学習1 を振り返り、技能ポイントについて話し合う。	○競争の結果を発表し、称賛したり励ましたりする。
4. 学習2 (達成) めあてに向かって練習する。	○学習1までの児童の様子を基に、技能ポイントを指導する。
<div style="text-align: center;">助 走</div> <div style="text-align: center;">(めあての例) リズミカルな助走</div> <div style="text-align: center;">(気を付ける例) 自分に合ったリズムや距離をつかむ</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">踏み切り</div> <div style="text-align: center;">空中動作</div> <div style="text-align: center;">着 地</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">強い踏み切り</div> <div style="text-align: center;">素早い抜き足</div> <div style="text-align: center;">安定した着地</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">利き足で強く踏み切る</div> <div style="text-align: center;">抜き足を素早く胸に引き付ける</div> <div style="text-align: center;">足から安全に着地する</div> </div>
5. 学習カード に記入し、本時のめあての達成度、記録の伸びを振り返る。	<p>○めあてが達成できた児童には、記録にも挑戦するように促す。</p> <p>○結果発表の場をもち、次時への見通しをもち、意欲が高まるように励ます。</p> <p>○めあての達成について話し合う。</p>

(5) 参考資料

アドバイスカード

※自分で感じたり、友だちからのアドバイスを参考に、走り高跳びの技能をチェックしてみよう!!

①助走・踏み切り・空中動作・着地について、できた部分に○印をつけよう!! 友だちや先生からのアドバイスカードを参考に走り高跳びの技能をチェックしよう。【○印をつけた場合は、横に日づけも記入しよう。】

②図の上の部分に、自分で大切だと思ったことを書いてみよう! 助走・踏み切り・空中動作・着地について思ったことを書こう。



<助 走>

- 自分に合ったリズムや助走距離で走る。
- 最後の3歩は、「タ・タ・ターン」の素早いリズムで跳ぶ。

<踏み切り>

- 踏み切りゾーン内で踏み切る。
- きき足で強く踏み切る。
- 踏み切り足や肩を高く振り上げる。

<空中動作>

- 振り上げ足を、まっすぐ高く振り上げる。
- 踏み切り足を素早く胸にひきつける。

<着 地>

- 足から安全に着地する。

IV 研究のまとめ

1. 研究の成果

(1) 学習過程の工夫

- 陸上運動の運動分析や実態調査などを行うとともに、運動の特性を理解し児童の実態に合った学習の進め方を考えること。
- 学習過程を児童の実態に応じて「つかむ」「取り組む」の2段階として作成し、2年間を見通した計画を立てること。
- 陸上運動の楽しさを味わうために、「達成の楽しさを味わうための手立て」と「競争の楽しさを味わうための手立て」を学習過程の中に位置付けること。
- 達成の楽しさを味わうための手立てとして、つかむ段階での記録を基に目標記録を設定したり、用具や場の設定を工夫したりすること。
- 競争の楽しさを味わうための手立てとして、記録の合計で競ったり、得点制を導入したり運動種目ごとに工夫すること。

学習過程を上記のように工夫したことにより、児童は陸上運動の達成の楽しさと競争の楽しさの両面を味わうとともに、より意欲的な学習を行うように変容してきた。

(2) 自己評価活動と教師のかかわり方の工夫

- 自己評価活動を「めあてをもつ」→「練習・競争に取り組む」→「できた・伸びた・勝ったことを味わう」という一連の流れとして位置付けたこと。
- 目標記録ステップ表を作成したりノモグラムからのめやす記録を設定したりすることに、自分の力にあった目標記録やめあてをもつこと。
- 児童相互の学習を活発にし、自己評価の手掛かりとなるようにアドバイスカードや助走マーク・着地マーク・足型等を作成し活用すること。
- 学習カードや練習カードなど、学習に必要な情報を整備・充実し、児童の学習に生かすこと。
- 児童のめあてに応じて場の設定を工夫したり、学習を円滑にするための用具を工夫したりすること。

このように自己評価活動と教師のかかわり方の工夫として、めあて・児童相互の学習・学習情報・場の設定の4つの手立てを考え取り組んできたことで、児童が自分をみつめ自分を高めようとする意識がみられるようになってきた。

2. 今後の課題

- (1) 学習過程の妥当性の検証をさらに進め、児童が運動の楽しさを十分に味わうとともに走力・跳力が向上する学習過程を追究する。
- (2) 自己評価活動をより明確に学習の中に位置付けるとともに、評価規準の検討が必要である。
- (3) 一人一人の児童が進んで運動に取り組み、自ら考え・工夫していくことができるように個に応じた教師のかかわり方を追究する。