

インターポート

兵庫教育文化研究所だより

No. 215

2023年1月6日

発行所 兵庫教育文化研究所
〒650-0004

神戸市中央区中山手通 4-10-8

スピードMAX! ハードリング 保健・体育部会

保健・体育部会が養父市の小学校において授業研究をおこないました。5年生「ハードル走」の単元で「スピードを落とさないハードリングをしよう」という学習でした。子どもたちの実態として、1学期に「リレー」「走り幅跳び」をおこない、リレーではバトンの受け渡しを仲間と試行錯誤しながら、より良いバトンパスの仕方を身につけてきました。また、走り幅跳びでは、リズムカルな助走から踏み切って跳ぶ練習を重ねてきました。子どもたちは素直に練習にとりくんだり、話し合いに積極的に参加したりできるが、技能の習得には個人差があり、個別で声をかけたり、上手く気持ちをのせてあげたりしないと習得に時間がかかる子どももいます。さらに、すべての運動領域の支えとなっているのが、学校全体でおこなっている準備運動の「リズムダンス」で、体を動かす楽しさや心地よさを感じながら基礎体力を高めています。



まず、市内統一の準備運動である「やっぷ〜アップ」(動物歩き・リズムジャンプ)によって、基礎的な感覚づくりや体づくりをおこないました。リズムジャンプでは、音楽に合わせておこなうことにより、楽しく体を温め、気持ちを高めることができていました。主運動では、学びを深めるために、タブレット端末の動画機能を使い自分の動きを可視化し、課題を見つけていきました。「どうしたらスピードを落とさずに第1ハードルを跳び越えられるか」を探っていきました。子どもどうしの学び合いから、「ハードルと踏み切る位置をもう少し離れた方が…」や「上手な手本は前傾姿勢になっているなあ」など、より良いフォームに迫る発言も出てきました。タブレット端末で自分の動きを可視化し、それを仲間と見合うことで、自分では気づきにくい改善ポイントを知ることができていました。



事後研究では、参観者から、「子どもがイメージしやすい言葉(オノマトペ)が使われており、わかりやすかった」、「ハードル走は、股関節の可動域を広げるのに効果的な単元であり、柔軟性の向上にもつながる」、「タブレットの動画をもとに、子どもたちが話し合っているのが良かった」、「足を意識させることも重要だが、手の振り方を変えるだけで足の改善にもつながっていた」等の意見がありました。また指導助言では、「子どもたちの活動時間が十分確保されていた。運動量の多い授業だった。着地にマットを敷くなど安全面にも留意されており良かった」と安全面の視点からも助言いただきました。

保健・体育部会では、子どもたちを中心にすえた「わかる・できる・楽しい授業」をめざして、今後も研究を続けていきます。