

# 初めてのハードル走の実践

増田樹紀（岸和田市立八木小）

## 1. はじめに

今回の実践報告に挙げている内容は実のところ2年前の実践です。なぜこの実践をテーマにしたのかというと、失敗したことも多くあったのですが、自分でいろいろと考えながら行った初めての実践であったということと児童にとっても初めての体育の授業の形を提供できたと感じていた実践だったからです。

実践をしたクラスは4年生で、29人（男子15人、女子14人）の児童がいました。児童の特徴としては体を動かすことが好きな児童の割合は多かったのですが、数人の児童は体育自体に苦手意識を持っていました。

## 2. アンケートを通してわかった児童の認識

今回の実践を行うにあたって第1時にアンケートを実施しました。アンケートを実施した理由としては、それまでの体育の授業を実践するうえで、児童の目線から教材を考えるということをしたことがなかったので、実際に児童がどんなことを思っているのかということ知りたかったからです。アンケートの内容は次のとおりです。

- ①50m走は好きか。嫌いか。
- ②ハードル走についてどう思うか。
- ③ハードル走を上手になる方法を知っているか。
- ④グループ学習をしたことがあるか。

このようにアンケートをして分かったことが3点ほどありました。

一点目は、ハードル走について詳しく知らない児童が9割近くいたということです。ほとんどの児童は見たことがありましたが、実際にやったことがない状態でした。

二点目は、ハードルに不安をいだいている児童がクラスの半分いたということです。主な理由として「こけそう」「引っかかったらいたそう」などがありました。児童にとっては詳しく知らない教材だったので、「ハードルは当たると痛い」というイメージが児童の中にはあるようでした。

三点目は、体育科の授業でグループ学習をしたという経験が乏しいということです。4年生になって、フラッグフットの学習でグループに分かれて作戦を考えて試合をしたり、マットの学習でポイント通りにできているかお互いに見合ったりしてきました。なので、ほとんどの児童が④の質問に対して「ある」と答えると予想していました。結果としては、「ない」「わからない」と答えた児童が全体の6割近くいました。グループ学習の定着はまだまだであるということを感じさせられる結果となりました。

## 3. アンケートの結果をうけて

ハードル走のアンケートの結果をうけて今回の実践でのねらいとしては次のように

考えました。

○ハードル走を怖いと思っている児童がこの実践をすることで「ハードルって楽しい」と少しでも感じてもらえるようにするということ

○グループ学習を通して、友達と協力して上手になっていく感覚を味わってほしいということ

この二点をねらいとして考えました。

#### 4. 道具の工夫

今回、事前のアンケートや児童とのやりとりの中で、ハードル走に対しての不安があるということがわかりました。特に体育に対して苦手意識を持っている児童が学習に取り組む前から「いやだな」と発言している様子がありました。そのような児童でもスムーズに学習に取り組むことができるような工夫として取り入れたことが、段ボールハードルを使用することでした。そこで、今回の実践では、本物のハードルを使用せずに、段ボールハードルを使用することにしました。

#### 5. 実践過程

第01時<10月9日(火)>

・ハードル走の事前アンケートをする。

##### 【内容と実際の様子】

いつもとはちがうこと(体育でアンケートに答える)をしたので、興味はしめした。

第02時<10月18日(木)>

・40m走のタイムを測定する。

##### 【内容と実際の様子】

インターバルの基準を決めようとするがうまくいかなかった。

第03時<10月19日(金)>

・ハードル走の1回目のオリエンテーションを行う。

##### 【内容と実際の様子】

アンケートの結果、インターバル、目標タイムなどの話を聞く。

第03.5時<10月25日(木)1時間目>

・ミニオリエンテーションを教室でする。

##### 【内容と実際の様子】

「インターバルを調べる」というめあてについて考える。ただ教室で行ったので、イメージしにくい児童もいた。

第04時<10月25日(木)2時間目>

・運動場でハードル走をする。

##### 【内容と実際の様子】

実際に児童に4つのインターバルを走らせて、インターバルを決めた。

第04.5時<11月1日(木)1時間目>

○ハードル走の2回目のオリエンテーションを行う。

##### 【内容と実際の様子】

グループ学習で使うチェックポイントの項目の説明をしました。

第05時<11月1日(木)2時間目>

○グループに分かれて初めてタイムを測定する。

##### 【内容と実際の様子】

タイムを測定することはできたが、実際に走ってみて改善ポイントも多数見つかりました。

第06時<11月8日(木)>

○改善点を踏まえてグループに分かれてタイムを測定する。

##### 【内容と実際の様子】

段ボールハードルが立たないというアクシデントで測定ができませんでした。

第07時<11月15日(木)>

第08時<11月29日(木)>

○グループに分かれてタイムを測定する。

##### 【内容と実際の様子】

児童の中からチェックポイントの項目に「ふらふらしていないか」がでてくる。

## 6. 学習の様子

第1時のハードル走の事前アンケートは、児童にとって体育の授業でアンケートなどをしたことがなかったためか児童はとても積極的に行ってくれました。

第2時の授業では、40m走のタイムを計測しました。それと同時にインターバルを決めるための材料にするために、10メートルから20メートルの間を何歩で走れるかの測定も行いました。全員の歩幅を測定するのは難しいと判断したので、何人か選ぶ形で測定をしました。選び方としては「50メートル走のタイムが8秒台、9秒台、10秒台の児童から1名ずつ」というようにしました。

(結果と改善ポイント)

9秒台の児童の歩幅よりも10秒台の児童の歩幅の方が長くなってしまったのです。原因として考えられることは、9秒台で選んだ児童が思っていたよりも早く走ったことでした。インターバルを決めるときは、一度走ってみて決めるべきだったと感じました。

第3時の授業では、教室でハードル走のオリエンテーションを行いました。このオリエンテーションで児童に3つのことを伝えました。

一つ目は段ボールハードルを使用することです。実際に段ボールハードルを見た児童の反応としては、「低いので安心した」と肯定的な意見を持つ児童がいる一方で、本物のハードルをとぶことができると期待していた児童からは、「なんかつまらなそう」という意見も出ていました。

二つ目はハードルとハードルの間は何歩で

走ることがベストであるかということです。この話をしたときに、「3歩ぐらいでいけるだろう」「なんとなく5歩ぐらい？」などいろいろな意見を児童の間で考えていました。

三つ目は目標タイムを決めることです。40m走のタイム+0.5秒(1台につき0.1秒)という目標タイムを決めました。

第3.5時の授業では、インターバル(4.5m、5m、5.5m、6m)を決めるということを行いました。児童には「無理なく気持ちよく走れる。そんなインターバルを探そう」と声掛けをしました。

(結果と改善ポイント)

いきなり運動場に出て走るよりも教室でめあてなどを説明してから走る方がスムーズに授業が進められると思ったのですが、実際に体を動かさずに行ったのでほとんどの児童がイメージしづらい状態になってしまった。

第4時の授業では、教室での説明で少し混乱している児童もいたので、実際に児童に走ってもらうことにしました。結果、自分にあったインターバルを見つけることができた児童もいれば、インターバルが不明のまま授業が終わってしまった児童もいました。

第4.5時の授業では、タイム計測のためのオリエンテーションを行いました。このオリエンテーションでは、チェックポイントの項目について説明しました。チェックポイントとしては、次の通りです。

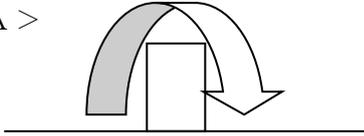
- ① 4歩で走れている。
- ② ふみきり線より手前でふみきる。
- ③ おしりの高さが変わっていない。
- ④ リズミカルに走る。

この項目を説明したときの児童の反応として、①、②、④については実際にインターバルを見つけるために走っていることもあり、納得している児童が多かったです。特に②の

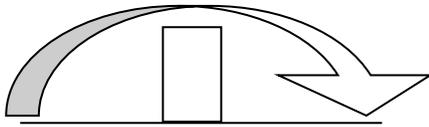
項目について説明をしたとき、児童に次のような質問をして考えてもらいました。

Q、どちらのとび方が速く走ることができるでしょうか。

< A >



< B >



この質問に対しての児童の反応としては、すぐに< B >の方が速く走れると回答する児童が多かったです。理由として、「Aは上にとんで、Bははなれてとぶから」というものでした。

ただ③の項目に対しては、「とぶから絶対におしりはうく」というイメージが強く、この段階では、納得している児童は少なかったです。

第5時の授業では、グループに分かれて初めてタイムを測定しました。事前の第4.5時のオリエンテーションで、グループの役割を説明したうえで測定をしたので、ほとんどのグループがタイムをとることができました。

(結果と改善ポイント)

児童が実際に走ってタイムを測定した結果、3点改善することにしました。

一点目は、ふみきり線を50cmから1mにしたことです。児童の走る様子を見てみると、ふみきり線が50cmのときはどうしても山なりの走り方< A >になる児童が多くいました。そこで、踏み切り線をハードルより遠くすることで< B >のとび方に近づけようと考えま

した。

二点目は、40m走のタイム+0.5秒(1台につき0.1秒)という目標タイムを40m走のタイム+1.5秒(1台につき0.3秒)という目標タイムに変えたことです。実際に児童のタイムを見たときに、あまりにも高い目標になってしまったのでこの変更を行いました。

三点目は、チェックポイントとして設けていた「おしりの高さが変わっていない」という項目を減らしたということです。これも実際に走っている児童を観察すると、おしりの高さを変えずにハードルをとび越えることは技術的にまだまだ難しいと判断したためです。

第6時の授業では、上記の変更を踏まえたうえで、2回目の計測を行う予定でした。しかしハードルとして使っていた段ボールが正しい状態でたたなくなったのです。そのために準備にあてる時間が多くなり、少し練習をただけで、結局グループで測定をする時間がなくなってしまいました。児童の振り返りにも「段ボールがたたなかった」「高い低いがあつてやりにくかった」などの意見が出ていました。

第7時、第8時の授業では、タイムの測定をしました。グループで測定することにも慣れてきたので、児童がスムーズに動くことができていました。児童の振り返りの中からも「前よりうまくできたのでよかったです。」と書いている児童もいました。また「ちょっとみじかかったから5.5mでやってみる」といったインターバルを調整する児童や「手前でふみきるのができてないからそれをいしきしてやりたい。」といった自分なりの走り方の反省を書く児童などが出てきました。それぞれの児童が少しずつ手ごたえを感じている様子でした。その中で、ある児童から「ふら

ふら走らないようにする」という意見が出てきました。しかし、時間の都合上掘り下げることができずに流してしまったのです。「ふらふら走る」という意見を深く掘り下げていけば、新たな気づきが得られたかもしれませんでした。

## 7 実践をやってみて

今回の実践では、初めてということもあり、たくさんの失敗と変更をしてしまいました。そのような中でも、たくさんの気づきや手ごたえも感じるができる実践となりました。

<改善点>

○グループ活動で学習を進めていくことの難しさを感じた。

今回の実践では、チェックポイントを通してお互いに見合っグループの中で教え合いができるような活動を組み込んでいました。実際の児童の様子としては、トラブルが起こったときも自分たちで考えてタイムを計ったり、全員が走れているのかを確認したりするなど協力してタイムを測ろうとする姿は見られるようになったのですが、お互いにアドバイスをし、お互いの走り方を高め合うところまで進むことはできませんでした。次の実践では、「ここが〇〇だから、こうなる。」「ここを〇〇すればよくなる」などの会話が飛び交うグループ活動をしていけたらと感じました。

○道具の不備で正しい測定ができたが怪しい……。

今回はハードルの代わりに段ボールを使用することで児童の不安を少しでも和らげようと考えました。ただ後半の授業のとき、ほとんどの段ボールが正しい立ち方をするができない状態になり、高さが低いままハードルを走ることになりました。そのた

め、タイムが正しく測定することができなかつたと思われます。道具一つでその日の授業が成功するかどうかが決まるということを経験して感じました。

<気づき・手ごたえ>

○ハードル走について肯定的な意見を持つ児童が増えました。

最初は「ハードルは痛そう。」と感じていた児童が授業を重ねていくにつれて、「楽しかった。」「思ったよりハードルはおもしろい。」などの意見が少しずつ増えていきました。児童の様子を見ていると、自分の目標タイムを達成するために走り方を考えたり、友達と協力してタイムを測ったりするなど積極的に授業に参加しようとしていました。ただ走らず授業ではなく、児童自ら考える授業をすることで、これだけ参加する意欲が高まるということを経験を通して学ぶことができました。