

「高校生のハードル走」実践報告

松崎 結（大阪暁光高等学校）

1 はじめに

「当たると痛いねん！！」それが1学期の授業でハードル走をすると生徒たちに伝えたときに必ず言い返された言葉です。もちろん、それに対して私は何も言い返せませんでした。私も学生時代ハードル走をするたび、足にアザを作り痛い思いをしたからです。

生徒たちの先入観からの「ハードルをしたくない」思いをどう打破すればいいのかを考えながら計画を練りました。

結果的には雨の影響もあり、授業時間は減り、思ったような実践ができませんでした。しかしこの実践を通して感じた事、発見した事をここに書いていきたいと思えます。

2 生徒たち

1年全クラスの「ハードル走」を見ていましたが、今回は唯一単独クラスで行った総勢36名の女子看護クラス、1年2組に焦点を当てて報告します。いつも元気で何事にも楽しく挑戦してくれるクラスです。

3 実践計画

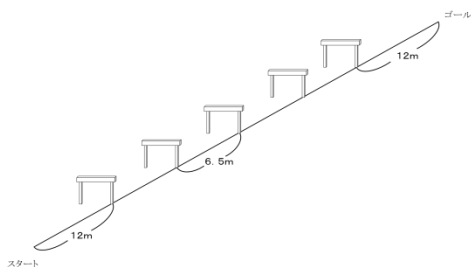
時間	内容
1	ためし跳び
2	インターバル走
3	跳び方①（抜き足）
4	跳び方②（前傾）
5	着地（足の振り下ろし）
6	ビデオ撮影
7	ビデオ鑑賞（フィードバック）
8	フィードバックをもとに練習
9	実技テスト

今回実践するうえで大切にしかったことは以下の4つです。

- ① 段階を踏んだ授業をする
- ② 学んだことを映像でフィードバックする
- ③ 限られた時間の中で、たくさん跳ぶ練習をする
- ④ 毎時間、タイムを測り変化を生徒に知ってもらう

アンケートを取ったところ、中学校までにハードル走をほぼ全員経験していました。1回目は「どんな感じで跳んでいたか」思い出しながら飛んでももらいました。その時のタイムから段階を踏んだ技術面の練習しながら1つ1つの意識がタイム

につながることを実感してもらいます。そして、今回1番大切にしたいのが自分の跳んでいる姿を客観的に見る「ビデオ鑑賞」です。自分のやる姿を客観的に見る機会がないので「思ったよりできていない」や「むしろ思ったよりできている」等、フィードバックさせより意識しながらテストに向けて再度練習するという流れを考えました。



上の図のように、今回のハードルは50mの間にハードルを5つ設置します。スタートから1つ目のハードルと5つ目のハードルからゴールまでは12m、ハードル間は6.5mになっています。

4 実際の授業

① 「ためし跳び」

オリエンテーションということも含め、ハードルの歴史や競技規定などを導入として話をしました。「へ〜」というなかなか反応の薄いものでしたが、生徒が1番驚いていたのは競技規定となっているハードルの高さです。自分たちの胸ぐらいまでのハードルを走りながら飛ぶというすごさに生徒達は驚いていました。その後、ハードル走をする時、どんな事を意識していたか思い出しながらやってほしい、何もポイント説明もせず、ためしにハードルを跳んでももらいました。「久しぶ

りで足がからまったー！」「どうやって跳ぶんやったっけ？」「中学の時よりタイム落ちた！」といろんなところから言葉がとんでいました。

② 「インターバル走」

昨年ハードルの授業を行った際、順序は今回とは逆に「跳び方」の指導を1番にしました。「跳び方」を習得した後「インターバル走」を行った際、せっかく習得したフォームがいきなり崩れてしまったことがあり、今回は「インターバル走」を先に行い、その後「跳び方」へと段階を踏むことにしました。

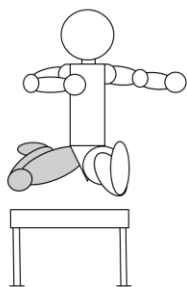
「3歩でハードルと飛び越えること」は生徒の記憶に残っていましたが、タイミングを間違えると「ハードルに当たる、痛い」と消極的な気持ちになってしまいます。そのため今回、ゴムハードルを作りました。よく使用されるミニハードルは、インターバル走に役に立つ道具かもしれませんが、逆に低すぎて、元のハードルに戻った時にミニハードルとの高さの差に体がついていけず、積極的に飛べなくなると考えたからです。既定の高さより少し低めで、なおかつ当たっても痛くない素材を出すと「ゴムハードルやから前よりつつこめた！」という声も聞こえ、前回よりスピードを出して練習する生徒が増えました。

③ 「跳び方①(抜き足)」

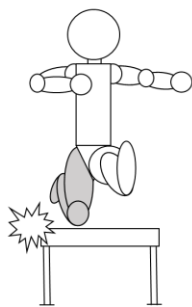
「インターバル走」でリズム感を取り戻した後は、いよいよ「ハードルの越え方」です。まず生徒が「当たると痛い」と感じる大きな原因の1つである抜き足の指導をしました。

今回使用したハードルは約60cmと生徒の股下に位置しており、歩いてもまたげる高さです。しかし1回目のためし跳びでハードルにかすったり、当たったり、もしくはギリギリ飛び越える生徒がいました。

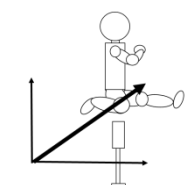
「理想の抜き足」



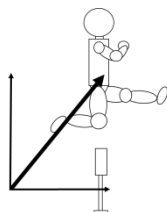
「生徒に多かった抜き足」



上の図のように「生徒に多かった抜き足」を生徒がイメージしやすいように「マリオ跳び」と名付けました。この「マリオ跳び」は、走りながら高い障害物を飛び越えるハードルには不利な跳び方です。図を見てわかるように「マリオ跳び」は「理想の抜き足」と比べて高く飛ばなければハードルに当たってしまいます。生徒にはわかりづらいと思ったのであえて説明しませんでした。この「マリオ跳び（物理でいうと鉛直方向に跳ぶ）」を行うと跳躍中の水平方向の速度のベクトルが減る、つまりタイムロスにも大きく影響します。



「理想の抜き足時の速度ベクトル」



「マリオ足時の速度ベクトル」

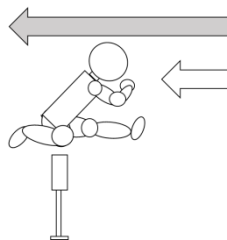
この「マリオ跳び」は生徒たちにイメージしやすい名前になりました。タイムを測っている最中、待機している生徒が、仲間の跳びを見て「さっきのマリオ跳びやーん！もっと足をこうせんとー」という声が聞こえ教え合いの場面が見られました。また物理的な観点からタイムが上がった生徒がほとんどで、よるこんでいました。

④ 「跳び方②（前傾）」

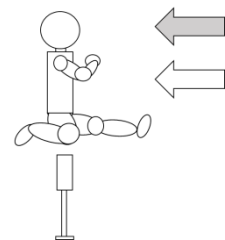
抜き足が理解できたところで次は「前傾姿勢」について指導しました。指導する前から生徒たちがこの「前傾姿勢」を短時間で習得するのは難しい内容だと考えていました。抜き足など普段取らないような足の形を跳びながら、かつ障害を越えないといけないのでその両立は難しいと考えたからです。しかしそのような内容を取り入れたのは「ハードルのかっこよさ」を自分たちでも表現できる喜びを感じてほしかったからです。

生徒にはまずそのようなところは触れず「空気抵抗を軽減させるために前傾姿勢をとる」ことを説明して練習させました。

「前傾姿勢の場合の空気抵抗」



「前傾なしの場合の空気抵抗」



実際練習をさせると、やはりうまくできた生徒はほとんどいませんでした。しかしうまい生徒に模倣させたとき「かっこ

いい」との声が聞こえました。スポーツは「見せる競技」でもあります。今の生徒は練習するとき傍から見ると「めっちゃブサイクに見えるからみんなといてー」と見せるのを拒んでくれます。でも少し体を傾げるだけでハードルっぽくなるんやと、また空気抵抗の関係でタイムにも変化があると考えると「やってみよう意識」が生徒たちの中で芽生えてきました。

⑤ 「ビデオ撮影、ビデオ鑑賞」

ビデオ撮影、ビデオ鑑賞については今回実践できませんでしたが、このようなことをしたかったことをまとめます。この実践は昨年も行っています。生徒が1人1人跳んだ瞬間の姿を横から撮影し、プリントに個人票として添付しました。生徒1人1人「自分の跳び方」を見てもらい、その後ハードル選手を同じく横から撮影した動画を見せ、いまの自分に何が足りないのか、分析をさせました。課題を見つけたことにより次の時間のハードルの練習は今までと違い、1人1人が意識して跳んでいました。その実践を今回も導入の予定でしたが、雨が続き授業数も確保できなかったので断念しました。

5 とりあえず実践を振り返って..

今回雨の影響でやりたい内容をすべて行うことはできませんでした。そのため私の目標としていたことを実感する生徒はあまりいなかったと思います。しかし去年ハードルの授業をしたころより自分なりに手ごたえを感じました。授業展開を逆に変えたり、練習道具を工夫すること

で生徒の反応も変わっていきました。この授業が完ぺきとは一切思っていません。ただいろんな課題を今回得て、それを少しでも改善できたらもっと生徒たちにハードルの楽しさをわかってもらえと思うのでこれからも追及していこうと思います。

