

- 1 派遣期日 平成29年10月20日(金)
- 2 研修先 学校名(会場名) 茨城県立県民文化センター
所在地 〒310-0851 水戸市千波町東久保697
- 3 研修内容 第62回関東中学校保健体育研究協議会茨城大会

(1) 全体会

関東中学校保健体育研究協議会は、関東各都県の中学校保健体育指導者が一堂に会し、生徒が自ら学び、自ら考える力など「生きる力」の育成や、中学校における今日的課題解決に向けて研究協議し、中学校保健体育指導者の資質向上を図るとともに、中学校保健体育の充実・発展に資することを趣旨とし、研究主題を「主体的に運動に取り組み、健康の保持増進や体力の向上を図り、生涯にわたって明るく豊かな生活を営む態度を身につけた生徒の育成」としている。その主題を受けて、8つの分科会に分かれての実践発表等を通して、よりよい学習指導の在り方を探っていくことは、中学校の保健体育の充実・発展に大変意義深いことである。

(2) 特別講演

白井克佳氏(独立行政法人日本スポーツ振興センター)による講演では、国内外のエリートスポーツ政策の動向に関する情報収集及び分析、日本選手団の競技力に関する分析を担当した経験をもち、現在は、2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けたアスリートの育成のため、各地の将来性豊かなタレントを効果的に発掘するための取り組みや持続可能なアスリート発掘・育成システムを戦略的に開発・支援するなどの環境整備を進めている。また、育成期における学業との両立を目指す「デュアルキャリア」の話は大変興味深く、競技引退間近になって第2の人生(セカンドキャリア)を考えることではなく、将来に備えて最低限の学習もしっかりしておくこと。それは、競技と学業、常にどちらも全力投球を求めるのではなく、2つのバランスをとりながら卒業を目指せる環境が求められていることなど部活動指導者としても考えるべき内容であった。

(3) 分科会 第4分科会に参加

研究テーマ:「運動の特性に応じた学習指導の工夫・改善」
「跳の基本」～誰にもできる、「フワッ」と踏み切り(走り幅跳びの指導法)～

東京都八王子市立第六中学校 佐藤隆史教諭による研究発表から

各運動領域で運動のコツや体の動かし方を身につけることが運動への意欲の向上につながり、その結果として生徒の体力向上になると考え、日々授業に取り組んでいる。走・跳・投の基本について「姿勢・腕振り・乗り込み・切り返し」の4つの柱を立ててまとめ、その中でも「跳の基本」を身につけさせることを走り幅跳びの授業で実践している。特に、踏み切り動作に指導の重点を置き、その指導法をまとめている。

①研究のねらい

「跳の基本」を開発し、それぞれの指導のポイントを明確にすることによって、従前の「バシッ」と踏み切る走り幅跳びから「フワッ」と踏み切る動作を身につけさせている。指導法の大きな改善を意図し、このことから生徒が「走り幅跳びが楽しい、もっとやりたい」という運動有能感の高まりと技能の向上を図ることができる。

②研究の概要

- 「跳の基本」の開発: 走り幅跳びの踏み切り動作を、姿勢・腕振り・乗り込み・切り返しでまとめる。
- 「跳の基本」を柱とした指導計画の作成と実践
- 生徒質問紙調査の実施 意欲や運動有能感の変容を計る

③研究の実践

○「跳の基本」の開発

姿勢1 (踏み込み姿勢)

踏み切り足は地面と平行。踏み切り足の反対足は踵がやや浮いて膝を曲げた姿勢。

<その他のポイント (教師のアドバイスの視点・運動のコツ)>

- ・軸足の上に腰が乗る
- ・頭の位置は軸足のつま先で踵が少し上がっている
- ・腰が引けないようにする
- ・踏み込み足の反対の手が胸の前

姿勢2 (乗り込み姿勢)

踏み切り足の膝が自然と曲がる。リード足は踏みきり足の横E目線は正面。

<その他のポイント (教師のアドバイスの視点・運動のコツ)>

- ・軸足の上にしっかり腰が乗る
- ・頭の位置は土踏まずあたり
- ・その場でケンケンができる姿勢
- ・踏み切り足に体重が乗る感覚

姿勢3 (踏み上がり姿勢)

振り上げ足はへその高さ。肘を上げるのではなく肩を引き上げる。

<その他のポイント (教師のアドバイスの視点・運動のコツ)>

- ・踏み切り足の膝がまっすぐ伸びている
- ・肩、腰はひねらず正面を向く
- ・頭、腰、くるぶしを結んだ線が一直線になる

腕振り

両腕は体側 (乗り込んだとき両腕とも下にくる)。5 : 5のイメージ。

<その他のポイント (教師のアドバイスの視点・運動のコツ)>

- ・肩を下げる (ひねらない)
- ・肘から先は力を入れない
- ・後ろの肘は伸びてはいけない
- ・前肘の角度は直角をイメージ

乗り込み

腰を前に移動させながら踏み切り足を落とす。踏み切り足の上に腰が乗る。

<その他のポイント (教師のアドバイスの視点・運動のコツ)>

- ・土踏まず辺りに体重が乗るがややつま先より重心があり、踵は地面に触れるか触れない程度
- ・振り上げ足には一切力を加えない
- ・お尻で地面を踏むような感覚

切り返し

乗り込みと同時に振り上げ足は、ふくらはぎの横。振り上げ足と腕を同時に引き上げる。

<その他のポイント (教師のアドバイスの視点・運動のコツ)>

- ・膝の引き上げと腕の引き上げ方向を同じにするイメージ

※走り幅跳びの記録の向上 (男子17Cm, 女子27Cm)

○運動有能感を計る質問項目

- ・たいていの運動は、上手にできる。
(身体の有能さの認知) 59.0%→67.1%
- ・練習すれば走り幅跳び記録は伸びると思いますか。(統制感) 76.4%→86.9%
- ・運動をしているときに仲間や先生が励ましてくれますか。(受容感) 57.3%→70.3%

※すべての項目において向上が見られた。

○「跳の基本」を柱とした指導計画

時期	1 (基礎技術習得)	2 (基礎技術習得)	3	4
内容	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。
学習目標	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。
学習活動	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。	走り幅跳びの基礎技術の習得。踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地、踏み切り足の着地。

4 感想

体育の授業の中で、「できなかったことができるようになる」「記録の伸びが確認できる」ことが生徒の意欲の向上につながる。佐藤先生の研究発表では、走り幅跳びにおける踏み切りのコツをわかりやすく、生徒に伝えることで生徒のやる気を引き出させ、さらに記録の向上につながっていた。また、姿勢を意識させる大切さを実感することができたことや、場所を限定しないで踏み切りの練習ができる方法などを紹介していただき、今まで自分が指導していた効率の悪い指導を見直すことができた。今後の指導に大いに役立つ研究発表であった。