

■WAVE

・心に残る“笛”の響き ————— 下井 真介… 3

■アクセス ナウ！

・スポーツでふくらむ袋 ————— 山本 浩… 4

■実践報告＋講評と助言／1年生・多様な動きをつくる運動遊び

・動く楽しさとできるうれしさを味わえる授業をめざして ————— 佐藤 映子… 6

・子どもたちの興味・関心を持続させる

多様な動きをつくる運動遊びの実践 ————— 杉本眞智子…10

■実践報告・サークル紹介／神奈川県

・夢中になって活動する子どもたち

～6年間の系統性を考えた鉄棒運動の指導～（3年生・鉄棒運動） ——— 川口 紀明…12

・横浜市立市小学校体育研究会 ————— 日暮 勤…15

■ビジュアル解説／低学年・マットを使った運動遊び ————— 平野 文夫…16

■連載／外野席から〈第18回〉

・「OWNゴール事件」を考える ————— 岡崎 満義…18

■羅針盤〈第47回〉

新学習指導要領から これからの体育を考える

①中・高学年の「ゴール型ゲーム」の学習と指導 ————— 中村 康弘…20

②小学生への短距離走とハードル走の指導 ————— 伊藤 章…24

◆◆◆ 著者紹介 ◆◆◆



佐藤先生◆昨年初めての1年生担任で、低学年期の運動経験や体育学習の大切さを実感しました。そして今年は5年生。運動が苦手…という子が、楽しく体育ができるようにするにはどうすればいいかと考え中です。



杉本先生◆教育委員会から5年ぶりに戻った学校は今年度開校。校歌や校章の制作など忙しい毎日ですが、子どもたちやエネルギッシュな教職員に囲まれ、とても楽しく過ごしています。体育の授業にもたまに乱入しています……!!



川口先生◆素晴らしい仲間恵まれ、充実した毎日を送っています。横浜市立間門小学校では毎年、健康教育発表会（授業公開）を行っています。今年度は12月4日（金）に行いますので、ぜひご参観下さい。



日暮先生◆横浜市立小学校体育研究会で庶務部長を務めて2年目になります。役員の先生方をはじめ、多くの先生方に支えていただきながら頑張っています。研究だけでなく、たくさんの人と知り合えることがうれしいです。



平野先生◆若いころから競技スポーツをしてきたものにとっては、その刺激が忘れられず、つい力を出しすぎてしまいがち。それができず運動から遠のいてしまうことに……。毎日、少しずつ歩くことが大切だと考える今日この頃です。



中村先生◆ゲーム・ボール運動学習では、子どもたちがゲームで一喜一憂し、それがクラスの雰囲気左右しました。ゲーム・ボール運動学習でなんとか学級経営をよくしようと思って授業に取りかかった昔が非常に懐かしいです。



伊藤先生◆中学校から陸上競技に取り組み、大阪体育大学では陸上競技部の短距離コーチを務めました。現在、大阪体育大学体育学部・大学院スポーツ科学研究科で教鞭をとり、スポーツ・バイオメカニクスを専攻しています。

「ノーサイド」とは、ラグビーの試合終了のことです。

30人の屈強なプレーヤーが1つの楕円球を追いかけて、体と体をぶつけ合いながら激しいゲームを展開した後に、敵味方というサイドがなくなります。お互いに握手を交わし、健闘をたたえる「ノーサイドの精神」こそがラグビーフットボールの文化そのものです。

その激しいゲームを委ねられた1人の存在が“レフェリー”です。「REFER（委ねる）」という言葉が元になっているときいたことがあります。

ラグビーというゲームは、他のボールゲーム以上に、常にプレーヤー主体にゲームが展開されます。その中でレフェリーは、ラグビーというボールゲームの本質や原理原則を考えながら、安全・公平・一貫性という理念を前提に、ゲームをマネジメントする役割があります。そのチームのコンセプトをもとに、プレーヤー1人ひとりのプレーを最大限に発揮できるように、環境を整えながら、ゲームを運営していくことが大切であると思うからです。

ゲーム中、反則が起き、レフェリーの笛が鳴ったときには、プレーが止まり、ボールが動かなくなります。つまり、ボールゲーム本来のダイナミックなプレーは継続しなくなってしまうのです。プレーの継続のために、レフェリーは、反則をしそうなプレーヤーにアイコンタクトで知らせたり、声をかけたりして反則を予防しています。ですから、レフェリーとして、ゲームを演出するのではなく、マネジメントするように心がけています。

ラグビーのレフェリーに携わってから、今年で26年目のシーズンを迎えようとしています。レフェリーの活動は、ボランティアであり、現在は東京都杉並区立杉並第一小学校に勤務し、6年1組の担任をしています。いろいろな輝きを見せてくれる子ども

心に残る“笛”の響き

下井 真介



「日英大学ラグビー対抗2005」一早稲田大学対ケンブリッジ大学戦でレフェリーを務める筆者

もたちの思いや願いが実現できるように日々の教育活動を進めています。

このような2つの顔をもっていると、教室での子どもたちとグラウンドにいるプレーヤーたちをオーバーラップさせて考えることができます。

1人ひとりの力を伸ばすために、どんな支援ができるのか、保護者や地域のニーズにいかに応え、力のある開かれた学校にするか。

グラウンドで繰り広げられる激しいゲームの中で、プレーヤー（子ども）のよさを引き出し、観客（地域・保護者）にもラグビー（学び）の魅力が伝わるようなレフェリング（指導）に努めることなど、共通していることがたくさんあると実感しています。

レフェリーが笛を吹くときは、そのプレーを正しく見極め判断しなければなりません。そうしなければプレーヤーとの信頼関係は生まれません。子どもたちとのかかわりでも同じようなことがいえます。

どのような試合でも、プレーヤー1人ひとりの思いや願いを実現できるように、すばらしいゲームが展開し、ラグビーの魅力や心が伝わるような心に響く笛を吹いていきたいと思います。 ■

しもい・しんすけ 1957年東京生まれ。東京学芸大学卒。1998年、日本ラグビーフットボール協会公認A級レフェリー資格を取得。ジュニアの試合から、大学選手権決勝、社会人大会決勝、日本選手権決勝のレフェリー、国際試合のレフェリーも担当する。

スポーツでふくらむ袋



言葉に人を揺さぶる力がこもる

長い間、スポーツの実況アナウンサーを仕事にしてきた。競技場に出かけては、放送席というずいぶん状況を見渡しやすい席に座り、テレビモニターというチャンネルのないテレビを目の前に置いて、いくつもの試合でボールを追ったことがあった。背中には、FD（フロアディレクター）という段取りを指図してくれるスタッフ。左手に、試合の流れをきめ細かく記しながら、しゃべっている内容をチェックしてくれる「サイド」という名のスコアラー。そしてすぐ右の席には、呼吸のリズムが直接体に伝わりそうな距離に、解説者。厳しい戦いをくぐり抜け、タイトルをものにしてきた歴戦の強者で、選手生活を終えてからはチームの指揮も執ってきた人がほとんどだ。

放送席には、右から左から様々な情報が飛び込んてくる。いましがた審判から出されたイエローカードが誰に向かって上げられたものだったのか。同時に行われている、順位を争うライバルチームの途中経過。ハーフタイムの後の監督インタビューはどのタイミングで入ってくるのか。限られた時間の中にいくつもの情報が交錯する。

そんな中で最大の情報は視覚に訴えるものだ。それは生身の肉体ならば、肉眼で見たもの、放送ならば、カメラを通してやってくる映像がそれだ。今の時代、大きな勝負のかかったサッカーの放送では15台ほどのカメラが競技場に配置される。どれもこれもが常に映像を送ってくるわけではない。いくつかのカメラは、次のターゲットを求めてサイズを決め、ピントを合わせるための作業に忙しい。それでも何台かのカメラは、さあ使ってくれといわんばかりの映像を絶え間なく送ってくる。中継車はそうしたカメラのうちの1台を選択して、電波にのせると同時に放送席のモニターに映し出す。かたや実況アナウンサーは、材料をそろえるだけそろえて、マイクに向かって言葉をたたみか

ける。

ボールがゴールラインに近づく、遅れて中央に懸命に走り込んできた選手がいる。そこに糸を引くようなクロスボールが入る。走ってきたスピードをそのまま生かして飛び込んだ選手の頭に、触れたのか触れなかったのか。わずかにコースを変えたように見えながら、ボールはサイドネットを叩いている。「左から、上がる。中央にも走り込んでくる。来たーっ、飛んだーあ！」

耳をつんざくような大音声でしゃべるのでもない。多少声はうわずっても大げさというほどの表現でもない。それなのに、口をついて出た言葉には、見ている人を揺さぶる力がこもっていることがある。思わず涙を誘ってしまうことがある。試合の様子を見ている人たちの胸の内の小さなざわめきが、しゃべり手の言葉によってその振動を増幅させられるからだ。

「よく2時間もしゃべり続けられますね」。初めて会った人に、これまで何度か言われたことがあった。確かに、しゃべり続けるのがアナウンサーの本業だと思われがちだが、ちょっと偏った認識だと言っておこう。仕事の柱は、実況席で連続してしゃべることではない。正確に言えば、しゃべることが仕事なのだがそれが仕事の100パーセントではない。なぜか。しゃべるのはアナウンサーだが、しゃべらせるのは選手だからだ。選手が、スピードや高さ、パワーで、アナウンサーにしゃべってくれと要求している。それを受けとめて言葉にするのが実況アナウンサーの仕事だ。自分もった過去のデータを眼前のプレーに照らし合わせて、必死に計算をし、美辞麗句を重ねて声帯を震わせるのではない。実況アナウンサーはあくまで、選手が描く、勝負を動かそうとする軌跡をなぞっているだけのことなのだ。

「選手が、しゃべってくれて言っているって?」。そんな声、聞いたこともない人がほとんどかもし

れない。テレビの伝えるスポーツは、実況アナウンサーによって翻訳され、平面の世界から立体の世界に立ち上がろうとする。コメントがついて、画面上の平面図がようやく立体感を持ち始めるのだ。もちろん、プレーを誤訳する人間がいないわけではない。わからないのにわかったふりをする。能力不足で、選手の表現や主張を読み取れない。立体像を描くはずのテレビスポーツが、たちまちひび割れていく。

実況アナウンサーの経験と実力

実況アナウンサーは、試合で動き回る選手の情報を練習場で集めてくる。足の痛い選手はいないか。赤ちゃんが生まれたばかりで、張り切っているのは誰か。若い代表が招集されて、ライバル意識をめらめらと燃やしているのは。ボールを目で追っているだけではわからない、様々な情報が、練習場には転がっている。取材とは、それを拾って自前の袋に入れていくことをいう。

選手だって監督だって、それぞれが袋を持っている。大事にしているのは気持ちの袋だ。そこに様々なものを溜め込んでいく。一日一日、勝負の日が近づくにつれ、袋は次第に大きくなりやがてパンパンにふくらんだ状態でその日を迎える。同じような袋は、ゴール裏で立ったまま寒風の中ほとんど半裸で応援を続けるサポーターの中にもふくらんでいる。口では「絶対勝つ」なんて言いながら、胸の内にはどこで空いたか小さな穴が空いていて、そこからどんどん希望の空気が漏れていることだってある。懸命に旗を振り、声をからしているうちはわからないものの、いったん応援歌が止まると、眼前に展開されている自チームの凍りついたような動きの悪さに愕然としたりもするのだ。

実況アナウンサーは、ちょっとばかり様子が違う。声を大きくするのは、左に展開する赤のチームがボールを持ったときでもなければ、右に下がったままの青のチームが審判に怒声を上げたときでもない。ピッチの上のいちばんエネルギーの高いところをとらえて、時を過たず報じ続ける仕事なのだ。小さな変化がちょっと見には重要だと見えなくとも、全行程の中での価値を見誤らず、指摘する役回りなのだ。

そうした仕事をする人間もちろん自らの中に大きな袋を持っている。それはしかし、気持ちの袋ではない。アナウンサーが脇に抱えるのは「経験」という素材の革を使った「情報」の袋なのだ。

実況アナウンサーは、それぞれに革袋を持っている。選手や監督を取材し、事前の戦いぶりを分析し、ファンの声を聞き、新聞に目を通したものは、この革袋にたっぷりの水を溜めてくる。たくさん水を溜めて、それを畑に流し込む。ひび割れて、乾いた大地に浸み込む水には、すべてを潤す力がある。水を待っている植物に、栄養分も届ける力がある。大きな試合の前にアナウンサーは、袋に溢れんばかりの水を溜めたがる。

試合が進むにつれて、革袋がしぼんでしまわないのか。経験のあるものは、試合の最中に水を流しながら同時に水を溜める方法を知っている。審判の陰で、両チームの選手がやり合っているのを見落とさない。ボールのないところでベテランプレーヤーが足を痛めた瞬間を記録する。普段はベンチを離れない監督が、頻繁に指を立てて指示をする様子を頭に叩き込む。眼前で繰り広げられる見過ごしそうなアクションの価値を見極めて、革の袋に溜め込んでいく。

一方で、溜めておいた水を蛇口から巧みに放てるかどうかは、アナウンサーの力量が決める。口の開け方次第で、水がどう流れるかが決まってくる。大きく開ければすぐに水は涸れる。小さく開けたのでは行き渡らない。どんな言葉で口を切るのか、いつ、どのタイミングで、どんなふうにも水を補給するのか、そこにアナウンサーの経験と実力が関わっている。

それが革の袋でなくとも、人間誰でも1つは袋を持っている。中に溜めるものは、人それぞれだ。感情の袋、情報の袋、損得勘定の袋もあるだろう。それぞれの袋がふくらんでいくのは、人と人とのやりとり、行き交いがあるからだ。スポーツには、そんな袋を満たす力がある。人間と人間の接触に始まって、友情もあれば、反目や戦いもある。この世の中で経験する多くのことがスポーツの中には凝縮されている。

スポーツをしよう。スポーツを支えよう。スポーツを見よう。そして、スポーツを論じよう。スポーツはいま、私たちのまわりにかつてなかったほど様々な形で広がっている。自分がそこに加われなくとも、支えることで見ることで論じることですいしかチームメイトになれる。スポーツのそんな魅力を、つないでいける社会でありたい。

動く楽しさとできるうれしさを 味わえる授業をめざして

神奈川県川崎市立宮前小学校教諭 佐藤 映子

はじめに

本校では4年間体育の研究推進校として研究を進めてきた。本校の研究テーマは、「自分のよさを発揮し心豊かに学ぶ子 ～わかった! できた!! 楽しいな!!!」であり、子どもたちが運動を楽しく行い、そして動きができるために何がわかればいいのかを研究してきた。

平成20年度には、新学習指導要領が告示され、低学年・中学年の「体づくり運動」も示された。それをふまえ、試行という形で低学年の「多様な動きをつくる運動遊び」についてどのような単元計画がいいのか、またどんな場の工夫ができるかについて研究実践を行った。➤

単元計画について

本校の研究の柱として、「いっしょ→ちがう」という単元の流れを大切にしている（国士舘大学教授 池田延行先生のご指導より）。

単元の前半は、みんなで「いっしょ」に動きを身につける、遊び方を知る、動きのコツに気づくような学習形態をとり、単元後半は個々の「ちがい」に合った学習形態で自分のもっとやりたい場を選んだり、遊び方を工夫したりすることができるようにしている。

この「いっしょ→ちがう」の考えをもとに、今回の「多様な動きをつくる運動遊び」の単元を計画した（下表参照）。

	1	2	3	4・5・6時
0	いっしょ：いろいろな遊び方を知ろう！ 動いてみよう！			ちがう：自分で選んで遊ぼう
}	●お宝ゲットゲーム ●フラフープころころ	●お宝ゲットゲーム ●フラフープころころ	●お宝ゲットゲーム ●フラフープころころ	●お宝ゲットゲーム ●フラフープころころ
	みやまえスマイルランド			
	○フラフープくるくるランド ●ボールで遊ぼう	○おすもうランド ○缶ぽっくりランド ●ボールで遊ぼう	○食べ物タッチランド ○世界1周ランド ●ボールで遊ぼう	○5つのランドから、自分がもっとやりたい場で遊ぶ ●ボールで遊ぼう
45分				

(1) 単元構成について

新学習指導要領にある低学年の4つの内容（バランス・体の移動・用具操作・力試し）の中からいくつかの遊びを6時間の単元計画の中に入れて指導計画を立てた。

単元前半は、みんなでいっしょに動き方や遊び方を知り、その動きを確認したり身につけたりする時間とした。

単元後半は、身につけた動きや遊び方を工夫して遊んだり、自分の遊びたい場を選んで遊んだりする時間とした。

(2) 1時間の流れについて

場を広く使う遊びは、授業の始めや終わりに全員で行うことにした。（●で記した遊び）

その他の遊びは、「○○ランド」という遊びの名称をつけて、子どもたちが親しみやすくまた遊びの意欲をもたせるようにしていった。「○○ランド」のすべてをまとめて、学校名を使い「みやまえスマイルランド」とした。

また、いくつかの遊びでは音楽をかけながら遊びを行い、子どもたちが楽しく遊べる工夫をしていった。

単元前半 1時間目～3時間目 いろいろな遊び方を知ろう！ 動いてみよう！

いろいろな遊び方や動き方をみんなでいっしょに行った。1つひとつの動きを確認しながら行ったり、何度も繰り返し行い、動きそのものを身に

つけることができるようにした。動きが身につくと、動きのバリエーションが広がって、より楽しく活動できた。

●お宝ゲットゲーム（体の移動）

- ・行きは、決まった「宝までの動き方」で行き、お宝カードを取って帰りは走る。
- ・戻ってきたら次の人にタッチして次の人が進む。

□□□←お宝カード



宝までの動き方

- ・ケンケン
- ・うさぎジャンプ
- ・くま走り
- ・くも走り
- ・カンガルー
- ・あざらし
- ・たつまき

○○○←児童

動きができるようになることを重視して、競争や、速く行うことではないことを伝えた。また、動きが雑になっているときは、途中で止めてタンブリンでリズムをとるなどして動きを確認しながら行った。

・あざらし（写真①）

腕立て伏せの姿勢になって腕だけで前に進んでいく。できない子には膝をついて進んでもよいことを伝えた。



▲写真①

・うさぎジャンプ

両足で大きくジャンプしながら前に進む。

・カンガルージャンプ

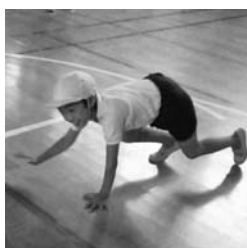
帽子を足に挟んで小さくはねて前に進む。

・くま走り（写真②）

手と足を床につけて4足歩行の状態に進む。

・くも走り（写真③）

くま走りの体を反対にしたもので単元後半になって、子どもたちのアイデアから取り入れた。



▲写真②



▲写真③

●フラフープころころ（用具操作）

- ・体育館の端からフラフープを転がす。

初めはうまく転がせなかった子どもたちもうまく転がすコツをつかんで「フラフープをまっすぐにして」や、「転がした手を前の方にやると上手にできる」などと考えながら体育館の端から端まで転がしていた。



うまくなると、コーンめがけて転がしたり、後ろ向きで転がしたり、友達といっしょに転がしたりと動きのバリエーションが広がっていった。



●ボールで遊ぼう（用具操作）

ボールを投げる・捕る・体の周りを回すなどのいろいろな動きを教師のかけ声とともに行う。

いろいろな大きさや材質の違うボールを用意して、子どもたちが使いたいボールを選んだ。



▲上に投げたボールを捕る



▲足の間、腹など体の周りでボールを回す

○おすもうランド（バランス・力試し）

初めは、用具の使い方や安全面（急に手を離さないなど）の指導を行い、遊び方を伝え基本となる遊びを行った。

慣れてくると、子どもたちの中から姿勢を変えたり、人数を変えたり、手を変えたりするやり方が出てきたので、それらを画用紙に書いて紹介していった。



▲押しすもう



▲棒で引きすもう



▲綱で引きすもう



▲バランスすもう

○フラフープくるくるランド（用具操作）

・フラフープを持って、手首をひねって回す。

何度も回すうちに、コツをつかんで「手を速く動かすとたくさん回るよ」などと言っていた。

慣れてくると、両手に持って回したり、友達と回っている時間を競争したりして、動きのパリエーションが広がっていった。



○缶ぼっくりランド（用具操作）

・給食などで使われた大きめの缶で「缶ぼっくり」を作り、それに乗って歩いたり、障害物をよけて進んだりする。



子どもたちは、缶と足を同時に動かす感覚が難しいようだったので「缶に足を糊でびったりくっつけるように歩くんだよ」と声をかけた。

初めは缶ぼっくりで前を見て歩く、慣れてきたら障害物を置いてよけたりまたいだりして進むように遊び方を増やしていった。



○食べ物タッチランド（体の移動）

・高とびの支柱とロープを使って果物カードをぶら下げ、その果物を跳びはねながらタッチする。

すばやく向きを変えてタッチするように声をかけていった。初めは、ただタッチしているだけだったが、高さを変えてみたり、友達と何回タッチできるか競争したりして動きのパリエーションを広げた。



○世界一周ランド（バランス）

普段やったことのないような回る動きだったので、「だるまさんになってみよう」と教師が手本を見せた。子どもたちは、なかなかできるようにならなかったが、教師が補助をして回ったり、友達どうしで「1, 2, 勢いつけて〜クルリ」とかけ声をかけたりして回ることができるようになった。



▲基本の回り方

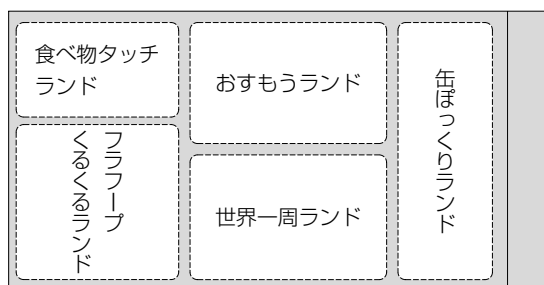
▲手の位置を変えて

単元後半 3時間目～6時間目 自分の遊びたい場所で、遊び方を選んで遊ぼう！

単元前半に、みんなで動きそのものができるようになってきたので、単元後半は自分がもっと遊びたい場で、遊び方を選んだり考えたりしながら遊ぶように場を設定した（下図参照）。

5つの遊びの前に、「お宝ゲットゲーム」と「フラフープころころ」を全員で行った。お宝ゲットゲームは、単元前半でできるようになった動きの中から自分がやりたい動きを選んで宝を取りに行くという遊び方に変え、フラフープころころは、音楽がかかっている間いろいろな転がし方を選んで転がすという遊び方に変えた。

5つの遊びの場は、準備や片づけがすばやくできるように体育館の床に物を置く位置を示すテープを貼ったり、分担を決めたりしていった（写真①）。➤



また、それぞれの場に遊び方を記したカードを用意して、それを見ながら友達と遊びを選んだり、新たな遊び方を考えたりできるようにした。

子どもたちは、単元前半にできるようになった動きや遊び方で、動きのバリエーションを増やしていった。

6時間目になると友達と競争したり、いっしょに動きを合わせて行ったりすることが増えてきた（写真②③）。

5つの場の遊びの後には、最後に「ボールで遊ぼう」を全員で行った。単元前半でいろいろなボールを使った動きを身につけたので、それらを音楽に合わせて楽しく行い、授業の終わりを締めくくる形にした（写真④）。

▼写真① 手前が世界一周ランド



▲写真② フラフープ回し



▲写真③ だるまさんおにごっこ



▲写真④ ボールで遊ぼう

成果と課題

単元前半に動きを身につける時間を十分にとったことで、単元の後半に、子どもたちの中から動きのバリエーションを増やしていくことができた。

また、場を広く使う遊びは全員で行うなど、1時間の授業時間を有効に使えたことで子どもたちの感想はいつも「たくさん動いて楽しかった！」という言葉が多かった。

今回の実践は平成20年度に試行という形で行ったので、低学年の内容4つのすべてを入れる単元計画にしたが、たくさんの遊びを入れようと欲ば

りすぎて、6時間では短いように感じた。

平成21年度、今回の実践から本校では、バランスと体の移動で6時間、用具操作と力試しで6時間、縄とびとかけ足は別で4時間の合計14時間を「多様な動きをつくる運動遊び」として位置づけた。

低学年期にこのようにたくさんの運動遊びを経験することで、小学校の体育、これからの運動に興味・関心をもったり、動くことの楽しさを感じたりすることができるのだと、あらためて強く感じた実践となった。（さとう・えいこ）

子どもたちの興味・関心を持続させる

多様な動きをつくる運動遊びの実践

神奈川県川崎市立王禅寺中央小学校教頭
 小学校学習指導要領解説体育編作成協力者
 多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット作成委員

杉本 眞智子

新学習指導要領における体づくり運動

昨年、小学校と中学校の新しい学習指導要領が告示され、追って「解説」書が発行された。体育科の向かうべき方向性として、「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎の育成」と「体力の向上」が示されている。

生活環境が変化し、暮らしが便利になっていくと同時に、子どもたちの体力の低下が深刻化している。さらに、子どもたちの遊びや生活習慣も大きく変わり、体を動かす機会や体を動かす動きの種類が減少し、遊びの中で自然に身につけていた動きが身につけていないといった現状がある。

そういった中、体力の向上をねらいとして、小学校低学年から「体づくり運動」が導入され、各学年必修の内容として位置づけられ、発達の段階に応じた指導内容を取り上げ指導することとなった。小学校低学年・中学年における「体づくり運動」は、「体はぐしの運動」と「多様な動きをつくる運動(遊び)」で構成されている。この時期は、柔軟性や瞬発力・持久力等の向上を直接的なねらいとしたトレーニング的な学習をするのではない。幼児期・学童期に身につけておきたい体の基本的な動き、いわゆる生涯にわたって運動するうえで、この時期に身につけておきたい動きを楽しく身につけることが大切である。「多様な動きをつくる運動(遊び)」は、他の領域において扱われにくい様々な体の基本的な動きを総合的に培うもので、「体のバランスをとる運動(遊び)」「体を移動する運動(遊び)」「用具を操作する運動(遊び)」「力試しの運動(遊び)」に分かれており、中学年では、それらを組み合わせる運動も示されている。

工夫された単元計画

「多様な動きをつくる運動(遊び)」は、どのような学習計画を立て、具体的にどのような場を設

定して1時間1時間の学習を展開していったらよいのか、といった課題を研究しながら佐藤先生が実践をしてくださった。

「多様な動きをつくる運動(遊び)」のねらいは、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、様々な動きを経験することで、動きのレパートリーを増やしていくこと。そして、1つひとつの基本的な動きを何度か経験することによって、無駄な動作を少なくし、動きの質を高めるということ。さらに、指導要領に示されている4つの運動をバランスよく扱い、基本的な動きを総合的に身につけていくということである。そういったねらいに鑑み、単元計画が作成されている。作成するにあたっては、「1つひとつの動きをじっくりと経験し確認しながら習得する時間」と「身につけた動きや遊び方を工夫したり、自分がもっとやってみようという場を選んで遊んだりする時間」を確保することとした。佐藤先生の実践において、単元の前半1～3時間の「みんなで一緒に」の学習と後半の「自分で選んで遊ぼう」の枠組みで示されている。前半は、教師が1つひとつの動きを提示し、遊び方や動き方をみんなで一緒に確認し、繰り返し行うことにより、動きそのものを身につけるようにしている。後半は、身につけた動きや遊びのバリエーションを増やしていったり、友達と競争したり動きを合わせたりする活動を通して、動きに広がりや深まりが見られた。

1単位時間の学習の展開と場の設定

体の基本的な動きを総合的に身につけるという点や子どもたちの意欲や興味・関心の持続、心身の発達の段階等を考慮し、1単位時間は1つの運動遊び(例えばバランスをとる運動遊びで1時間)だけでなく、複数の運動(遊び)を入れて展開したい。佐藤先生は、1時間目に「体を移動する運動遊び」と「用具を操作する運動遊び」の組み合

わせて実践をしている。

1単位時間に複数の運動（遊び）を取り上げる場合、いろいろな動きを次から次へと紹介し、活動していくと、1つひとつの動きがおざなりになってしまうことが懸念される。そこで、佐藤先生は、1つひとつの動き方や動きのポイントを確認しながらきちんと活動するという点を重視した。例えば、「お宝ゲットゲーム」は、あざらし・ケンケン・うさぎジャンプなどの動きを競争的に行ったりリレー形式にしたりすると、動きが雑になりいい加減になってしまうと考え、その動きをしたらお宝をゲットするという活動にした。「ボールで遊ぼう」は、動きを確認した後、音楽をかけながら活動をしていた。曲をかけることで歩きながらボール操作をするなど、自然と動きが広がり楽しく活動している様子が見られた。1単位時間の中でも、活動にメリハリをもたせるなど、単調な動きの反復にならないように展開を工夫していたことが子どもたちの意欲の高まりにつながっていた。

1年生のこの時期は、1つひとつの動きのコツがわからず、動きができなかったり高められなかったりするので、佐藤先生はよい動きの児童を紹介したり、動きのポイントを助言していったりしていた。こういった指導が、単元後半の「動きを工夫していく活動」につながっていくのである。

単元の後半は、場の設定とモチベーションを高めるためのネーミングも大切である。今回は、単元の前半の「みやまえスマイルランド」から継続して5つのランドを設定した。その場を選択する子どもたちの人数を学習カードから事前に把握し、安全面に配慮しながら広さを調整し場づくりをされていた。さらに、その場での動きにじっくり取り組めるように、単元の前半に取り組んだ動きを掲示しておくなどの工夫もされていた。また、1年生にも簡単に場の準備ができるように、今回のようにあらかじめテープで印をしておくなどの配慮も大切である。

こういった単元後半の活動は、子どもたちの思考力や判断力を培ううえでも大切な活動である。しかし、子どもたち1人ひとりが違う動きや活動をしているため、教師がそれぞれの動きをしっかりと見取る力が必要であろう。子どもたちが、動きを工夫していたり、友達とゲーム化したりして

いる活動が、ねらいから外れた動きだったり安全面に欠ける動きだったりした場合には、適切な指導をしていかななくてはならない。

実践授業を終えて

今回の授業は小学校学習指導要領解説体育編の例示をもとに、3月に文部科学省から発行されたパンフレットを参考にしながら学習を進めていった。子どもたちにとっては普段経験することがない動きが多く、はじめはうまくできなかったりコツがつかめなかったりしていたが、先生が動き1つひとつを丁寧に紹介したため、学習を進めていくうちに動きがスムーズになったり、動きを工夫したりするなど意欲的に楽しく取り組んでいた。

今回は試行という形での実践であったため、6時間扱いの単元計画でたくさんの動きを習得させようという佐藤先生の思いから、4つの運動遊びを取り入れて行っていたが、単元前半の「1つひとつの動きを確認しながら運動する時間」が3時間では短いようであった。動きを習得していくためには、もう少し長い時間を確保していきたい。また、各学校の実態に応じた年間カリキュラムの関係もあるが、低学年2年間のスパンを考慮し、いつ・どこで・どんな運動遊びを位置づけていくか、また、単元を構成するにあたっては、いくつの運動遊びを組み合わせるか、また、どんな組み合わせにするかななどを明確にしていくことが課題となろう。

体力の向上は、短時間でその成果が見取れるものではないが、低学年から「多様な動きをつくる運動遊び」を継続していくことが、将来的に、直接、体力の向上や技能の獲得をめざすうえで有効であり、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成へとつながっていくものと考ええる。さらに今後は、学校の体育の授業で取り組んだ運動遊びを、学年便りや学級通信等で紹介するなど、家庭と連携をとりながら体力の向上に向けた取り組みを推進していくことが大切である。

最後に佐藤先生の授業実践は、子どもたちから「もっとやりたい」「次の時間も挑戦したい」といった声があがり、この運動遊びに誰もが楽しく取り組むことができたというすばらしい授業であったことを報告しておきたい。

（すずもと・まちこ）

夢中になって鉄棒で運動する 子どもたち

～6年間の系統性を考えた鉄棒運動の指導～

神奈川県横浜市立間門小学校主幹教諭 川口 紀明

横浜市立間門小学校は、昭和5年に創立され今年で80年目を迎える。創立以来、学校教育目標である「健康教育」を研究の柱にすえ、長年、児童の健康体力づくりを中心に研究を推進してきた。その間、昭和28年には保健体育研究の文部省表彰を受け、平成2年には健康教育日本一として表彰されるなど、数々の研究が評価されてきている。本校は「健康教育発表会」を毎年行い、今年で57回目を迎える。今回は、その研究の中の鉄棒運動を取り上げ、子どもたち1人ひとりが十分に楽しさを味わうことができるように6年間の系統性(下表)を考えた指導の実践例を紹介したい。

低学年：遊びの中でさまざまな動きを身につけて楽しむ。

◆大切にしたい動き◆

- ・つばめ ・ぶら下がりがふり ・前回りおり
- ・こうもり(振り) ・足抜き回り など

中学年：大きく振る動きから回る動きを身につける。

◆大切にしたい動き◆

- ・こうもり振り(おり) ・ひざかけ振り(上がり)
- ・後方片ひざかけ回転 ・後方支持回転
- ・だるま回り ・プロペラ回り など

高学年：回る技を入れた組み合わせの完成をめざす。

◆大切にしたい動き◆

- ・上がる技、回る技、おりる技を組み合わせる
- ・ひざや足首を伸ばして大きく美しく
- ・技のつながぎを考えてめらかに など

間門小学校では一年中、休み時間になると子どもたちが鉄棒で楽しく遊んでいる。特に学級で鉄棒の単元が始まると、休み時間も順番待ちをして遊ぶほど、子どもたちが鉄棒の前に集まってくる。

■3年生の実践(8時間扱い)

「間門セット」でスイッチオン

「間門セット」として下にあげる例のような動きを毎時間学習のはじめに5～7分程度行う。子どもたち1人ひとりが自分にできる、運動の特性に触れた基礎・基本の動きを行うことで、心と体をほぐして主運動へとつなげていく。

心のスイッチオン

「楽しいな!」 「こんな動きをしたいな!」

体のスイッチオン

「間門セットの動きができた!」

「体が温まった!」 「動き方がわかった!」

●「間門セット」で大切にしていること

- 子どもたちが運動の特性に触れるために教師が大切にしたい、身につけさせたい動き
鉄棒運動ならではの動きや技の基礎・基本の動き(支える・手首を返す・振る・回る等)
- ＜3年生の「間門セット」の例＞
 - ・とび上がり→つばめ→前方回転おり
 - ・足抜き回り→ひざかけ振り→こうもり振り
- 子どもたち1人ひとりの実態に合った動き
同じひざかけ振りでも自分に合った動きで行う。

教師が補助をして、振る動きを経験する。

友達に頭や足を見てもらい、大きく振る。

ひざかけ振り上がりから後ろに倒れて振る。



子どもたちどうしのかかわり合い

鉄棒運動における子どもたちどうしのかかわり合いを間門小学校では次のように考え、指導している。

低学年：友達をほめたり、まねしたり、頑張ったことを認めて励ましたりすることを大切に

中学年：見る視点を絞り、動きの回数を数えたり、頭や足の位置を教えたりすることを大切に

高学年：資料やよい動きのイメージをもとにアドバイスしたり、簡単な補助をしたりすることを大切に

そこで、3年生では次のことを大切に指導した。

●動きの回数を数える

- ・続けて何回振ることができたか
- ・何回目の振りで友達の手タッチできたか
- ・何回目の振りで鉄棒に上がれたか
- ・何回続けて回ることができたか など

●頭や足の位置を教える

- ・友達のひざかけ振りを前から見てやり、鉄棒の上に来ているのはどこか（頭→あご→肩など）
- ・こうもり振りを横から見てやり、頭はどこまで来ているか など

補助具や補助的な場の工夫

補助具や補助的な場を工夫することで、動きをやさしくしたり、安心して取り組んだり、めあてが明確になったりすることをねらった。

●鉄棒補助具・サポーター

- ・ひざかけ振り上がりやこうもり振りなど、ひざを中心として振動する動きを重点に行うので、鉄棒補助具やサポーターを使うことで何度も繰り返し行うことができるようにした。



●エアベッド

- ・高い鉄棒で大きなこうもり振り（おり）を行うときに使用した。子どもたちが安心して運動に取り組むことができる。またエヴァーマットに比べて比較的安価で、持ち運びも簡単である。



ラインを目印に大きく振ろうとする子どもたち。
まかどの森は写真右側20m程先（2時間目）。

夢中になって大きく振る子どもたちの姿が見られた。

●地面のライン・まかどの森（上の写真参照）

- ・ひざかけ振りやこうもり振りで、地面に3本引いたラインのうち、順に遠くのラインを見ようとすることで自然に背中を反らすようになり、具体的めあてにもなった。こうもり振りは背中側に大きく振ると目の前に、ひざかけ振りは鉄棒の上からまかどの森（学校によって校舎やネットなど目印になるもの）が見えることをめざして子どもたちは動きを高めていった。

学習カードや資料の工夫

●めあてや振り返りを具体的にする学習カード

月	日
めあて（～するために～する）	
たくさんチャレンジ	☆ ○ △
めがねの手	☆ ○ △
フンフンふれた・回れた	☆ ○ △
数える・聞く・タッチ	☆ ○ △
じゃんび・かたづけ	☆ ○ △
楽しくスマイル！	☆ ○ △
ふりかえり（めあてはできましたか）	
今日のできた！・こまった！	

自分のめあてや振り返りを記入する欄のほかに、大切にしたい動きや学び方についての項目を作り、☆・○・△に丸をつけて振り返るようにした。短時間でねらいにそった振り返りができるようになった。

●スモールステップで取り組める動きの資料

横浜市小学校体育研究会で作成している体育副読本など、いくつかの資料にある図を使って「動きの資料」を作成した。スモールステップで取り組むめあて等も書き入れた。この資料をもとにめあてを立てたり、アドバイスしたりする子どもの姿が見られた。

ひざかけふり ← ※できたらシールをはっていく。

- 鉄ぼうの上に頭
- 鉄ぼうの上に肩
- はじめのラインが見えた
- さいごのラインが見えた

※めあてや学び合いの視点を明確にする。

元気にチャレンジ！ スマイル鉄ぼう！

まかどの森が見えるくらい 大きくふろう！

ひざかけふり

☆ ひじものぼす ☆

☆ ひざものぼす ☆

上から下へのぼした足を大きくふろう

頭や肩が鉄ぼうの上に見える？

こうもりふり

☆ 頭を高く ☆

バンザイするようにうでを大きくふろう

こうもりタッチしてあげよう！

▲ 2時間目の掲示版…「大きく振る」という単元のテーマに迫るための動きについて伝えた。

また、この「動きの資料」には次のように動きを分類して載せた。

・「さか上がり・空中さか上がり・こうもり振り」などの一般的な技や動き（25の動き）
・ひざかけ振り上がりの「5回で・3回で」等のようなスモールステップの動き（12の動き）
・「こうもり振りおり・後方両ひざかけ回転・前方両ひざかけ回転・空中前回り」等はすべての子どもが取り組む内容ではないため、できるようになった子どもにだけ指導した動き（4の動き）

全部で41の動きがあり、学習カードの裏側に印刷していつでも見ることができるようにした。

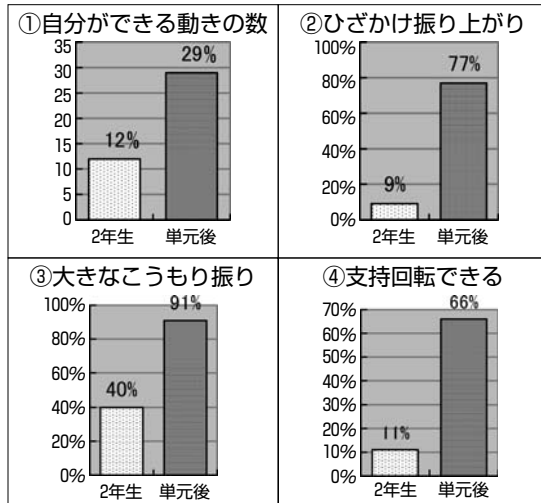
●学習のねらいを明確に伝える掲示版（上図）

毎時間、学習のねらいを伝えるときには子どもたちが視覚的にとらえられるように掲示版を使った。教師の示範や子どものよい動きを見せるとともに、掲示版で確認することで、短い時間で子どもたちがねらいをとらえ、よい動きのイメージをもって学習に取り組むことができるようにした。

■子どもたち1人ひとりの動きは高まったのか？

2年生までは1人平均12の動きができていた子どもたち。3年生の学習では少なくとも9、多い子どもは28の動きが新しくできるようになっている。子どもたちは平均17の動きを新しくできるようになり、単元終了時には29の動きを鉄棒で楽しめるようになったことになる（グラフ①、②）。

中学年でねらっている大きく振る動きから回る動きを身につけることについてはどうか。ひざかけ振り上がりや背中を反らした大きなこうもり振



りができるようになった子どもが増え、振って勢をつけるコツをつかんだ子どもたちは支持回転の動きを獲得し、連続で回る楽しさも味わっていた。大きなこうもり振りから発展して、こうもり振りおりができる子どもが51%、2つ以上の支持回転ができる子どもが45%、5つ以上の支持回転ができる子どもが24%と増えてきた。4年生では「大きく振る・回る」といった動きができる子どもがさらに増えていくと考えられる（グラフ③、④）。

■夢中になって運動する子どもたち

中学年で大きく振ったり、回ったりする楽しさを味わった子どもたちは高学年でも上がる、回る、おきる技を組み合わせる鉄棒に夢中で取り組む。「鉄棒連続写真カード」(下図)を基に動きのポイントをとらえてアドバイスをし合ったり、自分たちにできる補助をし合ったりと、学び合いの質も高まる。休み時間の校庭には鉄棒、サッカー、一輪車など、運動を夢中で楽しむ子どもたちでいっぱいである。



(かわぐち・のりあき)

横浜市立小学校 体育研究会

横浜市立中村小学校教諭 日暮 勤

昭和23年に設立された横浜市立小学校体育研究会は60年以上の歴史があります。今年度は会員数も1000名を超え、子どもたちの体力向上、体育の授業力向上はもとより、自ら運動に取り組む子どもの育成をめざして研究を進めています。

平成21年度には会長である大口台小学校の馬場正徳校長先生をはじめ、多くの世話人校長先生のご指導をいただきながら、活動しています。

1. 領域研究部

8領域に分かれて研究しています。各領域では、実技研修や授業研究、実践提案を通して研鑽しています。

2. 行事推進委員会

- 市水泳大会 8月に横浜国際プールを会場とし、18区からの代表選手約2000名が競い合いながら自己ベストをめざします。今年度はアテネ、北京五輪銅メダリストである中村礼子選手の模範泳法も予定しています。
- 市球技大会 秋に三ツ沢陸上競技場でサッカー大会、横浜国際プールでバスケットボール大会を行います。毎年102校の選手が参加します。
- 市体育大会 秋に市内約32000人の6年生が4日間に分かれ、日産スタジアムに集まります。陸上競技、マスゲームなどに多くの感動が生まれる大会です。
- 市実技発表会 12月に横浜文化体育館を使って、区の代表18校が参加して体育実技を発表しています。この大会を目標として努力し、やり遂げる経験は参加児童の財産となっています。
- 研究集会 市学校体育研究発表会など8領域の1年間の研究、実践の成果を発表・協議する会を企画し運営しています。



市水泳大会（横浜国際プールで）

- 実技講習 年3回、領域や内容を変えながら実技講習会を催しています。経験の浅い教師も多く参加し、明日の授業に生かせる実技講習会です。

3. 専門部委員会

- 会報編集 会報誌も昭和26年の第1回発行から214号を配布することができました。現在は年間4回のペースで発行しています。
- 体育副読本 横浜市の小学生1年生用から6年生用の体育副読本の執筆・編集をしています。毎年改訂をしながら、場の設定や技能ポイントなどをわかりやすく示した学年別の副読本です。
- 体育科経営検討 体育科経営にかかわる内容を毎年テーマを設定して検討し（体育主任の役割や安全指導、体力づくりなど）、会員はもとより各学校に情報を発信しています。
- 調査統計 昭和28年から開始し、水泳や器械運動の技能の習得状況調査や児童の体育に関する意識調査を実施し、25年以上にわたって経年変化を分析しています。

今年度より新学習指導要領、「横浜版学習指導要領」の全面実施に向けて、専門部委員会と連携をしながら「体育副読本」「小学校体育科指導の解説」の全面改訂もスタートしました。

諸先輩方の研究を継承し、さらに発展させていけるよう、また横浜の子どもたちの体育科教育に責任をもつ立場として団結力をもって進んでいきたいと思います。

（ひぐれ・つとむ）

今の子どもたちを見ていて思うのは、昔の子どものように、自然に体を動かして遊ぶことが少なくなっているということです。そして、その遊びも枠の中に入った遊びが多く、場所・時間・人数・遊びの種類なども限られているようです。つくられた遊びやさせられる運動が多く、自分から体を動かすことを楽しむことが少ない、ということを一ばん強く感じます。

その結果として表れることは、運動経験の少なさ、偏った運動経験だと思います。

今回のテーマのマット運動の前段運動の必要性も、このような状況に対応していると思います。器械運動（マット運動）をするときに身につけておきたい運動経験を、技の習得に必要な技術とあわせて紹介します。

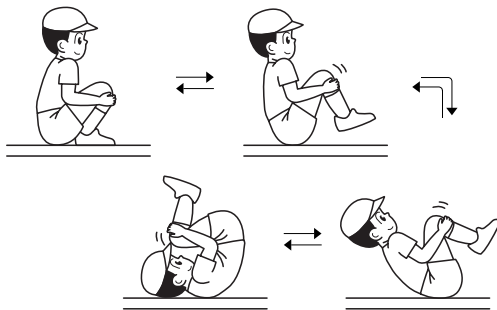
〈マット運動に必要な技術・体力〉

- ①順次接触 ②頭越し ③回転加速 ④起き上がり ⑤伝導 ⑥腕支持 ⑦逆さ感覚
⑧柔軟性 など

いろいろな運動遊び

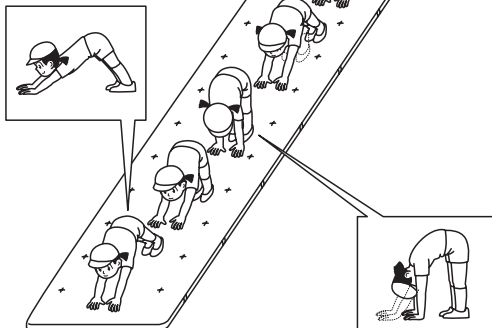
◆ゆりかご……順次接触

- ・ ゆっくりとうしろへ倒れ、
腰→背中→頭→背中→腰→起き上がり
を何回か繰り返す。



◇シャクトリムシ……柔軟性・腕支持

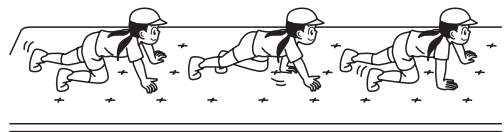
- ・ 両手を前に着いて体を伸ばす。
- ・ 両手をそのまま、両足を
手に近づけていく。
- ・ 両手のそばにきたら、
両手を前に。



〈動物歩き〉

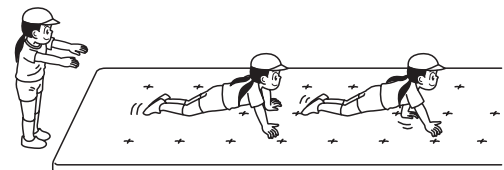
◇クマさん歩き……腕支持

- ・ 膝を曲げて両手で着く。
- ・ 両手、両足で1歩ずつ歩く。



◇アザラシ……腕や上半身の力

- ・ 両腕の力で進む。
- ・ 足は伸ばしたまま。



◇動物歩きでのぼったりおりたり ……腕支持の力・柔軟性



マット運動につながるための前段運動の意義や内容を知り、低学年のときにたくさん経験をさせることが大切です。
そのための、具体的な動きの例をご紹介します。

前東京都武蔵村山市立第十小学校教諭

平野 文夫

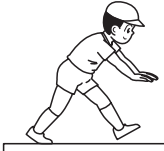
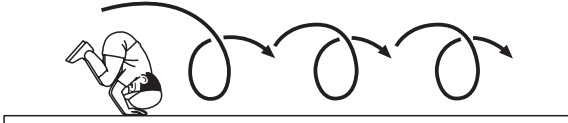
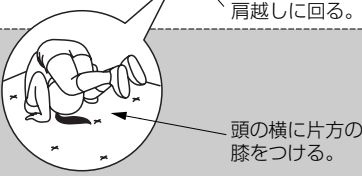
(ひらの・ふみお)

転がり遊び

下表は、それぞれの局面における工夫のポイント。これらを組み合わせて指導を行いましょう。



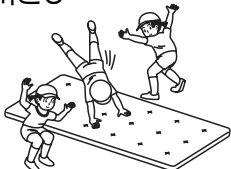
回転を行う際に体の回転の軸となる部分を意識し、指導をすると効果的です。

	始まりの姿勢を変えて	回転を工夫して	終わりの姿勢を変えて
前 転 が り	・両足をそろえて 	・足を開いて 	・両足をそろえて 
	・歩きから 	・小さく丸まって 1枚のマットでなるべくたくさん回る。 	・足を伸ばしてすわる (※1) 
		・足を伸ばして、起き上がるときにちぢめて(→※1は×) 	・片足で 
後 ろ 転 が り	・両手の位置を頭の上で 	・肩越しに(→※2は×)  肩越しに回る。膝で立つ。	・正座の姿勢で 
	・両手を前について 	 頭の横に片方の膝をつける。	・足裏をマットについて (※2) 

逆さ感覚を身につける遊び

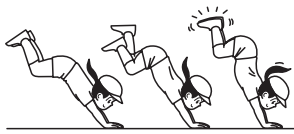
・腕支持の力と逆さ感覚を身につける。

◇川とび



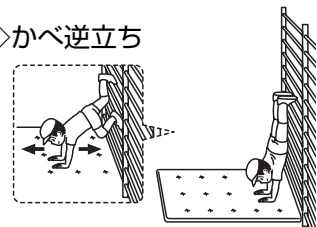
・はじめは足は伸ばさなくてよい。

◇カエルの足うち



・足をたく回数をやす。
・両腕の支持をしっかりとってから足たたきへ。

◇かべ逆立ち



・前転しないで足をおろして立つ。

さらに発展する遊び 次号へ続く



「OWNゴール事件」を考える

ジャーナリスト 岡崎 満義

まだ、よくわからない

今年1月、中学校のフットサル大会で、OWNゴールを連発して、故意に大敗する、という思いもよらない“事件”が起きた。プロなら八百長試合として、社会的に厳しく糾弾されるどころだ。その小さな新聞記事には、コーチが処分を受けた、と短く報じられていた。誰かこの問題を詳細に論評してくれないか、と思っていたところ、やっと4月28日付東京新聞夕刊で、スポーツライターの藤島大さんが連載コラム「スポーツが呼んでいる」の中で、取り上げているのを見つけた。

「本年1月、新潟県の中学生フットサル大会において、とある公立中学の教頭でもあるサッカー部コーチが、決勝トーナメントで難敵を避けるために『わざと大敗しろ』と指示した。生徒たちは忠実に実行、6連続OWNゴールを記録するなど0-7で敗れた。

日本サッカー協会は今月9日の理事会で、そのコーチの1年間活動停止の処分を決め、広く明らかとなった。22日には、新潟県教育委員会がコーチである教頭を減給1カ月の懲戒処分としている」

これが“事件”とその決着のあらましである。それでもまだ、私にはよく理解できないところがある。私が素人のせいかもしれない。

強豪にあたりたくないから負ける、というのは、この大会が1回負けると終わりのトーナメント方式でなく、予選リーグの1位と2位が決勝トーナメントに進む、という試合方式だったからのようだが、それにしても、なぜ「大敗」しなければならなかったのか。1、2位が勝ち点で並び、得点差で順位が決まるような状況だったのか。

0-7というスコアも気になる。OWNゴールは6だから、あとの1点は相手チームが蹴り込んだものだ。相手が1点しかあげられなかったのは、

このチームのディフェンダーに力があり、よく守ったということだろうか。両チームの力は拮抗しており、最後の最後で連続6点OWNゴールしたということなのか。コーチの「わざと大敗しろ」という指示は、試合前なのか、ハーフタイムの時にでも出されたのか。どのような時間帯にやるかまで、細かく指示されてOWNゴールは生まれたのか。故意と見られないように、ある程度時間を空けてやったのか。それとも早々と連続的にOWNゴールをしておいて、あとは全力で戦ったのか。そもそも、中学生たちはそこまでOWNゴールを意識して、巧妙に緩急自在に戦えるものだろうか。

相手チームのことも気になる。相手チームの選手たちは、試合が始まってすぐ、何かおかしい、と異常なものを感じなかったのであろうか。上手下手以前の、やる気のなさ、故意のOWNゴールはすぐわかるはずだ。大人たち——相手チームのコーチやレフェリーは、どんな感じを受けていたのか。故意のOWNゴールと判断したとき、そのチームに注意・抗議をしたり、もっと厳しく試合を中止させる措置はとれなかったのか。

大敗の裏にあるもの

0-7となったこの試合の底に流れる空気に、私は何か異様なものを感じる。故意に負けた、という以上に、6連続OWNゴールという大敗をしたことに、邪悪なものを感じる。学校スポーツがあまりに教育的に考えられることに、私は賛成ではない。クラブ活動は体育というよりスポーツなのだから、まず楽しむことが大切だ。楽しむことの中から、教育的な意味、価値を探り出すところに、スポーツのよさがある。勝利至上主義は誰もがはまりやすい落とし穴だが、今回のOWNゴール事件は、単なる勝利至上主義とは異質の奇怪な行爲に見える。スポーツを楽しむ。楽しむために

全力を尽くす。大量の汗をかく。相手を尊敬しつつ、ぶつかり合う。何よりも勝つために、頭をつかい、作戦を立てる。はじめから勝つことを放棄したのでは、スポーツは成り立たない。勝利とことんこだわることと、勝利至上主義とはまったく別物である。勝ち負けはあらゆるスポーツの本質にかかわること、それこそがスポーツのいのちである。勝ち負けが誰にもはっきりわかる。勝つために全力を尽くす。そういう誰にもわかりやすく、シンプルな本質をもつのがスポーツなのに。それにかかわっているうちに、人間は時として、思いもかけない迷路に入り込み、その先は行き止まりしかない退廃の地点にへたりこんでしまう精神とは、一体何だろう。皮肉な話だ。

ここまで書いてきて、私は突然、50年以上も前、高校の最も尊敬する香川正晴先生の言葉を思い出した。「君たちは希望する大学に入れるよう、しっかり勉強しなさい。人一倍やりなさい。しかし、吸血鬼のような勉強だけはするな」。大学入試は定員のある競争試験である。一定の点数を取れば合格する資格試験ではない。結果的に他人を蹴落とさなければ合格できない。だから、人一倍勉強せよ。しかし、吸血鬼のような勉強はするな。そこがよくわからなかった。50年かかっても、納得できる答えは見つからなかった。時々その言葉を思い出し、頭の中で転がしてみながら、答えがないままにうち過ぎていた。

オウンゴール事件は、形を変えた「吸血鬼のような勉強」なのではないか。突然、そうひらめいた。勉強は生涯を貫くものだ。スポーツ精神も、生涯を通して持ち続けるものだろう。人類が発明した楽しく高貴な公共財、最高の公共財であるスポーツを、私たちはみんなで大事に考え、扱っていかねばならない。吸血鬼のようにスポーツに立ち向かってはならない。スポーツを殺すような行為は、断じて行ってはならないのである。

スポーツをする人に悪人はいない。このコーチも勝ちたい一心で、魔が差したように、オウンゴールを指示したのに違いない。選手たちはコーチの言うことを絶対的に順守するのが常だったのだろう。指示に疑問を差し挟むことはできなかったようだ。言われるままにオウンゴールを蹴り込んだ生徒は、今悔やんでいることだろう。大人がいつも正しいわけではないことが、骨身にしみたは

ずだ。

藤島大さんの視点

藤島大さんは私よりもずっと大人で、この事件についても穏やかに批判し、結論づけている。少し長くなるが、その部分を引用しよう。

『「合法か否か」より上位概念の『きれいか汚いか』。ここにスポーツの価値はある。その意味でフットサルのコーチは間違えた。教師の信用…でなく、まず相手チームと選手、そして自分の教え子たちの『スポーツに燃焼する権利』を奪ったのがきれいでないのだ。

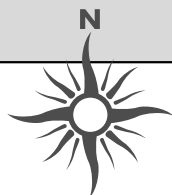
教育という観点で述べれば、実はチャンスでもあった。わざと負けた少年たちの『心の動き』こそは最高の教材だ。非合法ではなくともアンフェアな行為に手を染めた瞬間、素直にどんな気持ちがあったのか。『こんなことはもうイヤだ』と感じたなら、それが人間の成長の瞬間だ」

こういうのを落ち着いた“教育的指導”というのだろう。私のように興奮していない。オウンゴールをしたチームの生徒たちに、ぜひ読んでもらいたい文章である。

ところで、この結論に至るまでに、藤島さんは過去にあった2つの事件を思い出している。ひとつは'92年夏の甲子園の星稜―明德義塾戦で、星稜の超高校級の強打者・松井秀喜選手が、無走者のときも含めて5打席連続敬遠された試合。明德のベンチ、投手は高校生らしいフェアプレーをしなかった、とスタンドのファンから「帰れ！ 帰れ！」大ブーイングを浴び、高野連会長が異例の遺憾声明を出したりした。このとき、王貞治さんは感想を求められて「ルール違反ではないし、松井君が強打者だと満天下に知らしめた、ということでしょう」と、あっさりしたものだった。この場合は、私は王さんの感想に近い。

2つ目は「1985年、本塁打記録達成目前の阪神バース敬遠」事件。最終戦で王監督率いる、巨人投手陣が、ことごとくバースを敬遠した。これはときどきある「記録」のための作為的な醜い行為ではあるが、スポーツの本質「勝ち負け」を歪め、腐敗させる行為とまでは言えないだろう。

どのようなレベルのスポーツであれ、故意に負ける行為は、これほどスポーツを冒瀆するものはない。このことを肝に銘じておきたい。



◆ ◆ 1 ◆ ◆

中・高学年の「ゴール型ゲーム」の学習と指導

千葉県千葉市立千城台西小学校校長
小学校学習指導要領解説体育編作成協力者

中村 康弘

はじめに

ゲーム・ボール運動学習のあり方をめぐって、「戦術学習」「局面学習」「ドリル・タスクゲーム」など活発な論戦が昨今繰り広げられている。論点はゲーム・ボール運動における技能のとらえ方、身につけさせ方、さらに学習指導論や教材論などにまで広がっている。

めあて学習では、楽しさを課題にし、技能が身につかないという誤解がある。ドリル・タスクゲームでは、技能が身につけば運動の楽しさがわかるという考え方に立っている。しかし、一部の意欲が高い子どもたちの運動部活動のようだという批判もある。局面学習では、おもしろい局面（技能の楽しさ）をゲームとして仕組み、運動の特性や魅力にふれさせる。しかし、ボール運動種目の具体的な局面構造のとらえ方と子どもの発達の段階の関係が難しいのではないかという考え方もある。そもそも、新学習指導要領は、運動の特性や運動の魅力を重視するだけでなく、技能や体力向上をも大切にすることを強調している。子どもたちのおかれている状況や社会の要請に応えるために、ゲーム・ボール運動への期待は高く、これらの学習のよしあしがクラスの学級経営まで影響している場合もある。

ここでは、ゲーム・ボール運動、特にゴール型の学習の技能のとらえ方、身につけさせ方などにふれながらボール運動の学習過程について述べていきたい。

中・高学年の年間計画と配当時数

表1は、千葉市内小学校の、ゲーム・ボール運動（中・高学年）の年間指導計画例である。

中・高学年ともに伝統的にゴール型の学習が市

内小学校では盛んであった。実際の指導では、中学年はやさしいゲームでゴール型から4種目、ベースボール型、ネット型から各1種目、合計6種目程度の実践が可能である。高学年は、簡易化されたゲームでかつ年間時数90時間を考えると、5種目程度の実践にとどまっている。

さらに重要なことは、選んだ種目をどの程度の大きさで指導するかである。やさしいゲームであっても、じっくり指導しないと基本的なボール操作が身につくものではない、戦術やルールの工夫ができるものでもない、そしてボールを持たないときの動きが理解できるものでもない。そこで、中学年では6～8時間程度、高学年では、8～10時間程度の単元の指導時間が必要と考える。また、運動の取り上げ方のいっそうの弾力化をめぐって、例えばサッカー学習とバスケット学習を5・6年いずれかの学年で10時間程度指導すればよいという考えと、子どもたちの興味・関心や発達の段階を考慮し、5時間程度でも両方の学年で取り上げた方がよいという考え方がある。

ゴール型ゲームの学習過程のあり方

表2—1、表2—2¹⁾は「文部省小学校体育指導資料平成7年」のサッカーの学習過程である。

めあて学習は、「①めあての自己決定性、②学習のプロセスの重視、③他者とのかかわりの重視」などを大切に授業が構成されている。この高学年のサッカー学習では、はじめのねらい①で簡単な小コート少人数のルールや場（攻撃側プレイヤー数が守備側プレイヤー数を上回るような制限をするグリッドコートなど）やマナーを理解しゲームを楽しむ。やがてそれに慣れてくると、ねらい②では学習内容としてルールや作戦の工夫を

表1：ゲーム・ボール運動の分類と年間指導教材例（中・高学年）

	中学年・やさしいゲーム	高学年・簡易化されたゲーム
1. 攻守交代系○ベースボール型	○キックベースボール ○ハンドベースボール	○簡易ティーボール
2. 攻守分離系○集団ネット型	○ビーチボールバレー ○やさしいプレルボール	○簡易ソフトバレーボール ○簡易プレルボール
3. 攻守混合系①投捕ゴール型 ②蹴球ゴール型 ③陣取ゴール型	○リングボール ○エンドボール ○ポートボール ○やさしいハンドボール ●ウイングサッカー ●グリッドサッカー ●ラインサッカー ○やさしいタグラグビー	○3対2トライアングルバスケットボール ○3対3バスケットボール ○3オン3バスケットボール ○簡易ハンドボール ※グリッドサッカー （縦・横グリッド） ※ウイングサッカー ○簡易タグラグビー ○簡易フラッグフットボール

しながらクラスみんながサッカーを楽しむ、という学習の道筋で進めてきた。単元全体は、基本的に子どもの欲求を重視し、「ゲーム中心」の道筋である。しかし、必要に応じて「基本的なボール操作」の指導も必要であるし、子どもたちの欲求に応じて練習の時間も十分設けている。例えば、トゥキック主体のパスやシュートのゲームから、ある程度戦術を工夫した段階のゲームに入るときは、インサイドキックの指導も必要であるとともに、さらには基本的に弾まないボールを使用するが、弾んだボールの処理の指導を十分行わないとゲームが停滞する。また、ねらい②の段階で、縦・横グリッドコートなどの特性を作戦に十分生かすには、グループごとの練習が必要である。子どもたちが納得いくまで練習させることも効果的である。ここでの練習は子どもたちに練習計画を立てさせうえて、教師が評価・改善した、子どもにとって意味のある練習である。

しかし、この学習の道筋（めあて学習の指導案）では身につけさせたい具体的なボール操作の内容や動きについては、個に応ずるという考えもあり、内容が細かくは示されていないのが一般的であった。そのために「ゲームを楽しませればよい、ゲームをさせればよい」というゲームだけの道筋という誤解が生じやすいことも事実であった。

表3²⁾は、第3学年「リングゲーム8時間扱い」（攻守混合投捕ゴール型ゲーム、リングは玉入れのゴールハイより大きい市販されているゴールを使用した）。第3学年という発達の段階から、「山なりシュート」や「攻守混合のゲーム」の経験が乏しい子どもたちに、まずは山なりシュートに慣れる簡単な練習やゲームを仕組み、次にその山なりシュートの経験を生かして攻守混合のゲーム

（ドリブルなしのゴール型ゲーム）を身につけさせたい。ここでは、最初の段階で「山なりシュート」という明確な課題を教師が設定した。次の段階で2対2、3対3程度の攻守混合のゲームを実践した。「山なりシュート」は子どもたちにとって初めての経験であったが、身につけさせたい内容が明確で、わかりやすい学習過程であった。

課題としては、情報を交換・共有しながらゲームを楽しむ次の段階でも自然にシュートの技能が身についていくものであって、「チーム内でのシュート練習・ゲーム」と「チーム対抗のゲーム」を分けて考える必要があるかという意見もあった。常に、課題を探したり見つけたりしながら練習し、そして情報を交換・共有しながらゲームに浸っていくことが何回も繰り返されるところに学習の意味があるということだと思われる。

ただ、子どもたちの外遊びの減少に伴い、ボール操作の技術も著しく低下していることを考えると、初めて経験する技術については、みんなで一斉に技を習得する時間を用意する必要がある。例えば、投捕ゴール型では「山なりシュートのしかた、ドリブルのしかた」。蹴球ゴール型では「弾んだボールの処理のしかた、ボールの蹴り方」。ベースボール型では「打ち方、投げ方、捕り方」など、細かく言えばきりが無いが、ゲーム・ボール運動学習で身につけさせたい技能の内容と発達段階との関係についての整理も今後必要である。ゲーム化できるものとそうでないものもある。

表4³⁾⁴⁾は、第3学年「ウイングサッカー8時間扱い」（近年のサッカーではウイングというポジション名は消滅しているのでサイドアタックサッカーなど名称を検討する要あり）の道筋である。めあて学習は、ゲームを丸ごと楽しませたいと

表 2—1：機能的特性を重視した基本的な道筋の例

- 単 元…「サッカー」(高学年)
- 学習のねらいと道筋
 - ・学習のねらい……みんなで簡単なルールやマナーを決め、対戦相手を選んだり、作戦を工夫したりしてゲームを楽しむ。
 - ・道筋 ねらい①……簡単なルールやマナーを理解し、ゲームを楽しむ。
ねらい②……対戦相手を選んだり、ルールや作戦を工夫したりしてゲームを楽しむ。
- 時間配分…(基本的な学習の道筋の例)

1	2 3 4 5 6	7 8 9 10
◎学習のねらいや道筋の理解 ◎マナーやルールの理解 ◎グルーピング ◎役割分担 ◎対戦計画	ねらい① 簡単なルールやマナーを理解し、ゲームを楽しむ。 1. ゲームの進め方の確認 ・ルール・マナー ・対戦相手 2. ゲーム ①話し合い(ポジション・作戦) ②第1試合 → 反省 ③第2試合 → 反省 3. 学習のまとめ ・ルール ・マナー等	ねらい② 対戦相手を選んだり、ルールや作戦を工夫したりして、ゲームを楽しむ。 1. ゲームの進め方の確認 ・対戦相手 ・めあて(作戦、練習) 2. ゲーム ①対戦相手やルールを選ぶ。 ②作戦を立てる。 ③第1試合→反省・練習 ④第2試合→反省 ※同じチームと2ゲーム以上戦う。 3. 学習のまとめ ・作戦・練習 ・競争の方法について
※時間配分は、あくまでめやすで、実態に応じて変える。		

表 2—2：弾力的な道筋の例(サッカーの例)

やさしい道筋	学び方が十分身につけていない段階では、ねらい①をじっくり学習してからねらい②へ入る。	単元の流れ → ↓ 1時間 ねらい① ねらい②
やや進んだ道筋	ルールを選択したり、作戦を工夫したりすることができる段階では、ねらい②を中心に学習する。	単元の流れ → ↓ 1時間 ねらい① ねらい②
進んだ道筋	学び方等に、十分積み重ねが明確な段階であれば、ねらい②を中心に学習する。この場合のねらい②は、学習内容を選んだり、学習計画を立てたりする。	単元の流れ → ↓ 1時間 ねらい① ねらい②
進んだ道筋— ねらい②の実践例	ねらい② (約4時間) 学習内容を選んで、それぞれのグループで学習計画を立ててゲームや練習を楽しむ。	
◎ゲーム中心…ルールやコート、ボール等を工夫してミニゲームを楽しむ。 ①グリッドコートで ②ソフトサッカーボールで	◎練習とゲーム…計画的に練習してから、ミニゲームを楽しむ。 ①フェイント、パス、シュートの練習 ②ミニサッカーコートで	◎技能向上中心…技能を身につけて広いコートのゲームを楽しむ。 ①コーナーキックから攻防/セットプレーから攻防 ②広いコートで試合

表3：「リングゲーム」(第3学年)学習の進め方と時間配分

	1	～	8時
0分	探したり見つけたりしながらやってみる  情報を交換したり共有したりしてやってみる		
45分	1個のリングで柔らかいやさしいボールを使い、2対1や1対1の山なりシュートゲームをチーム内でやってみる。 例…リングの高さや広さを変えたり、いろいろなボールで。 2個のリングで2対2や3対3の攻守混合のゲームを、対戦チームどうしてルールや場を選んでやってみる。 例…リングの高さ・広さやボールを変える、ドリブルなしのゲームなど。		

表4：「ウイングサッカー」(第3学年)学習の進め方と時間配分

	1	～	8時
0分	【身体感覚づくりの運動】 柔らかい弾まないボールで、ゴロや少しバウンドしたボールのトラップとストップのボールコントロールの練習		
20分	やってみる 	ひろげる 	ふかめる 
45分	柔らかい弾まないボールでサイドからボールを入れ、シュートをする動きのおもしろさをやってみよう。(局面) ウイングやラッキーゾーンなどアイディアを出し合いゲームをやってみよう。 みんなが同じルールでゲームができるようになったら大会をやってみよう。		
	※中学年の「ふかめる」段階はクラスの状態に合わせて仕組む。		

いう、学習指導法としてはすぐれた道筋である。リングゲームは、技術の習得（練習）の場面とゲームのおもしろさを身につける（組み立てる・シュートする）場面が繰り返し行われる道筋で授業を構成した。学習課題をじっくり見つけたり、探したり、やってみたり、それを交換・共有して繰り返しやってみたりする道筋である。ウイングサッカーは、さらに改善し、「身体感覚づくり」「身につけさせたい技能の内容」さらにはそれを単元にどう組みこむか、「やってみる（習得）」「ひろげる（活用）」「ふかめる（探究）」の道筋で考えてみた。

細江は、学習過程を「やってみる（習得：教師が提示するやさしい動きや運動の行い方を経験する）」「ひろげる（活用：理解したことを広げたり、アイディアを出し合ったりする）」「ふかめる（探究：願いやこだわりを膨らませたり、それをみんなと共有したりする）」としておさえ、その流れの方向は、一方向に進むのではなく、行ったり来たりや往還運動としている。³⁾⁴⁾

表4のウイングサッカーは、3年生という実態から既習学習としてドリブルやキックの学習は少し経験しているが、基本的なボール操作としてのトラップやストップの学習が未経験であったことから、単元に「身体感覚づくり」を常設に設定した。ここは、教師が子どもたちに一斉に指導する場面である。

「やってみる」段階では、クラスの学び方の状況に応じてチーム内や他チームと3対1の半コートなどで、サイドから投げ入れられたボール（なるべくゴロのボール）をトラップやストップを活用して、シュートする。ここでのボールを持たないときの動きは、3対1の条件であるので、空いているスペースに走ることを意識させ身につけるように指導する。

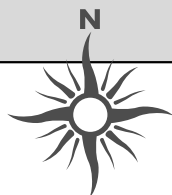
「ひろげる」段階では、対戦チームとウイング（ラッキーゾーンを走りボールを手で扱う）の役割についてアイディアを出し合いゲームをする。その後何チームかとゲームをするが、ボール操作がうまくいかなかったり、ボールを持たないときの動きが身につけていなかったりなど、子どもたちからの反省が多い場合は、「身体感覚づくり」や「やってみる」の段階に戻ることが重要である。したがって、3年生で「ふかめる」段階へ進めるには、あくまでクラスの学び方等の状況によるが、8～10時間が必要と思われる。

まとめにかえて

「技能のおもしろさ」、いわゆる局面学習の追求、ドリル・タスクゲームとしての教材開発も今後大いに望まれるところであるが、「めあて学習」や「習得・活用・探究」の道筋など、より柔軟な学習過程にも現場では挑戦している。つまり、めあて学習の道筋は、ねらい①（今持っている力で楽しむ）の段階で、身につけさせたい内容を明確にした教師の指導がもう少し必要である。

表3・4の「習得・活用・探究」の道筋では、「ゲーム」中心の学習の進め方は従来と同じであるが、ゲームや動きの局面をさらに追求し、「習得・活用・探究」が、それぞれ戻っては進み、行ったり来たりする、このような道筋が現実的であろう。（なかむら・やすひろ）

【参考・引用文献】
1) 表2－1、2－2 文部省「小学校体育指導資料新しい学力観に立つ体育科の授業の工夫」平成7年10月
2) 中村康弘「授業モデル作成への条件」体育科教育2008.2
3) 細江文利「新時代の授業モデルを探る」体育科教育2008.2
4) 細江文利「学習指導過程のこれまでとこれから」体育科教育2008.12



小学生への短距離走とハードル走の指導

シンプルなやさしいやり方に見ませんか？

大阪体育大学体育学部・大学院スポーツ科学研究科教授

伊藤 章

はじめに

ヒトは生後約1年で歩行を開始することが知られている。歩行開始時の動作は転びそうになりながらの走行に近い。つまり、小学校1年生はすでに5年間、6年生では10年間近く、毎日しかも四六時中走り続けていることになる。小学生は走りの“ベテラン”だといえる。教師は短距離走やハードル走をこの“ベテラン”を相手に指導しなければならない。一般的に、授業では児童の疾走速度を少しでも高めようとして動作に関するいろいろな指導がなされる。学習指導要領でも動きの指導が強調されている。

陸上競技部の選手たちは、疾走動作の改善に毎日数時間取り組んでいる。それでもやっと少しの改善が得られる程度である。学習指導要領や実際の授業で求めるように、走る動作を数回の授業で改善させるということはとても難しいことである。

本稿には常識を打ち破る内容がたくさん入っているが、これまでの研究成果や指導経験を根拠にまとめたものである。結論からいうと、授業では“難しく複雑な動きの指導よりも運動の本質を単純化して経験させる”ことを重視すべきである。きっと子どもたちが楽しく取り組むと思う。

I. 短距離走

1. ももを高く上げても速く走れない！

我々（伊藤ほか、1998）は100mのレース中の最高疾走速度ともも上げの高さとの関係を、成人短距離選手（記録が9秒台の世界一流選手から13秒くらいの選手まで）について調べた。図1に示したように、速い選手ほどももが高く上がってい

るという傾向は見られなかった。

授業では、ももを高く上げて走るように指導していないだろうか。観察力のある先生は、そのように意識させて走らせると、子どもたちの走りが変わってしまうことに気づいているはずである。我々（斉藤と伊藤、1995）は2歳児から小学6年生までの子どもと大学生について、最高疾走速度ともも上げの高さとの関係を調べている。図2にその結果を示した。グラフの横軸は年齢で、縦軸がもも上げの高さを示している。小学生はすでに大人や短距離選手たちとほぼ同じ程度までももを上げて走っていることがわかる。子どもたちに“もも上げ動作を指導する必要はない”のである。

2. つま先まで伸ばすキックを教えるはいけない！

授業では膝と足首をまっすぐ後ろへ伸ばすキック動作を教えているのではないだろうか。以前は短距離走のコーチング現場でもそうだった。しかし、我々（伊藤ほか、1998）は、世界一流選手のキック動作がこれまで日本で指導してきた上述のキック動作とは違うことに気づいた。実際は最高疾走速度の高い選手ほどキック中に膝を伸ばす速度と足首を伸ばす速度が低かったのである（図3）。この膝を伸ばさないキック動作が合理的である理由は、図4で感覚的に理解できる。キックでは大腿を後ろへスイングするが、(A)のように膝と足首を伸ばすと、矢印で示すように前へ進みにくい。一方、(B)のように膝と足首を伸ばさないと、前へよく進むうえに、上下動も生じにくくなる。“つま先まで後ろに伸ばすように指導してはいけない”のである。

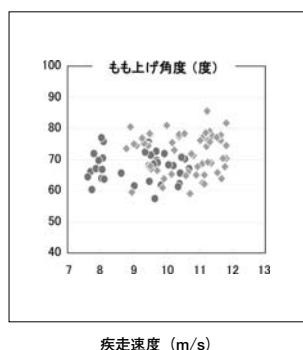


図1 もも上げの高さと最高疾走速度との関係(伊藤ほか, 1998改変)

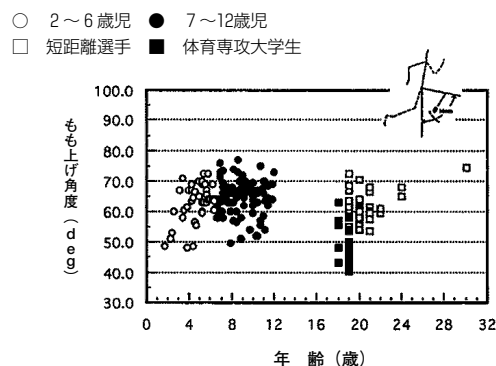


図2 年齢ともも上げの高さとの関係(斉藤と伊藤, 1995)

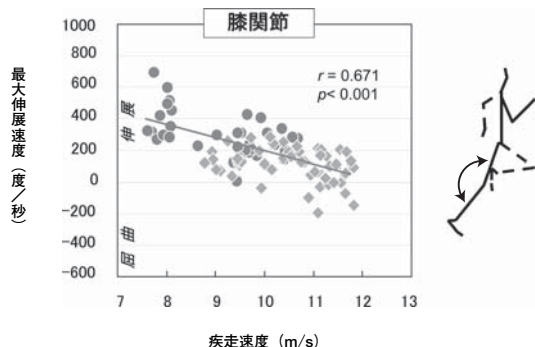


図3 膝を伸ばす速さと最高疾走速度との関係(伊藤ほか, 1998改変)

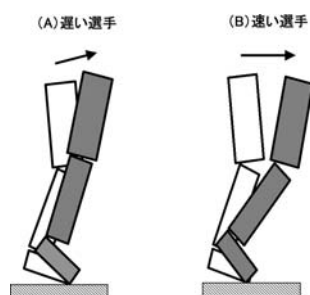


図4 キック動作の説明モデル(大腿は同じだけ後方へスイングしている; 伊藤ほか, 1998)

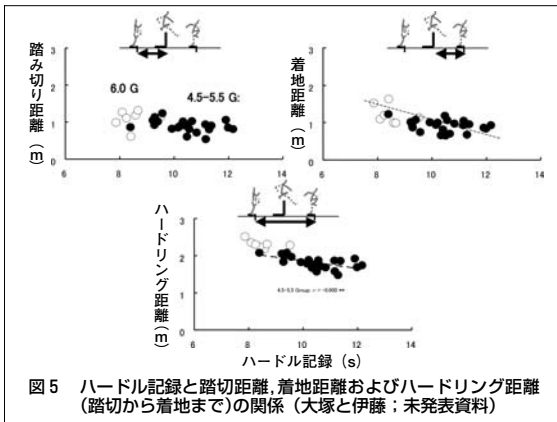
3. 深い前傾姿勢はバランスを崩すだけで無意味!

授業では、前傾して走るように指導していると思う。しかし、世界や日本の一流短距離選手たちが最高速度で走っているとき(中間疾走)に、上体を前に倒している姿は見かけないだろう。むしろ、上体をまっすぐ立てていると思う。前傾姿勢はスタートダッシュのときだけ必要である。電車やバスに乗って進行方向に向かって立っているとき、発車の瞬間に強く後ろに倒れそうになった経験があるだろう(ゆっくりの加速では大したことがない)。それに対してバランスをとろうとするならば、前傾姿勢をとることになる。しかしその後、速度が高まり、一定速度(最高速度)に達すると上体をまっすぐにする。スタートダッシュ時に必要な前傾姿勢は、これと同じ意味をもっている。したがって、スタートダッシュ能力の高い児童ほどそれに応じて深い前傾が必要となる。言いかえれば前傾を深くしても速くはならず、前に転びそうになるだけである。“前傾姿勢を強いてはいけない”のである。

4. 短距離走の授業で身につけさせるべきものは?

上述の内容をもとにすると、これまで行ってきた動きの指導はほとんど必要ない。それでは何を短距離走に求めればよいのだろうか。まず、短距離走らしさを経験・認識させることが重要となる。短距離走は、①短時間に集中して全力を出し切る。②まっすぐ正面を向いて思い切り走る、ということにその特徴がある。これまでの研究に従うと、短距離走は、③約4秒間のスタートダッシュと、約4秒間の最高速度に近い疾走、約2秒間の疲れに耐えながらの疾走(この2秒は無いほうが楽しい)の局面で構成されるべきであろう。つまり、短距離走のスタートからゴールまでの距離やスタートダッシュなどの練習距離は、それぞれの発達段階に応じて上記の各所要時間によって準備されるべきである。

前述したように走動作は生来的な意味をもつ動作であり、個々の児童がこれまでの生活・文化などの環境のもと(性、家庭、社会的制約など)で体得してきた動作である。したがって、通常行われる数回の授業で走動作が劇的に変わることは期

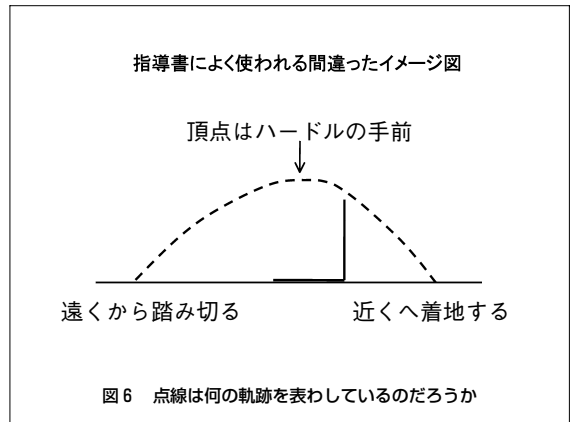


待できない。それよりも、走動作による“短時間に全力を出し切ることができる能力の開発”をめざすべきであろう。細かな動作の指導は必要なく、“1回の走りに夢中になって全てを出し切るように、集中力を高めてまっすぐ思い切り走る”ことができるようにさせることに大きな目標をおくのである。性差や性格上の問題などで、どうしても取り組むことができない児童もいるだろう。それに対して、教師の励ましと褒め言葉は最も大切となる。このように力をコントロールすることなく出し惜しみせずに取り組むことができる教科内容は、短距離走だけである。そこに短距離走授業の特徴的な意義を求めるのである。

II. ハードル走

1. 遠くから踏み切り近くへ着地するは間違い！

我々 (伊藤と市川, 1999) は168名の110mハードル選手を対象に、以下のことを明らかにした。踏み切り位置 (ハードルと踏み切り足のつま先までの距離) は身長や記録に関係なくほぼ一定である。そして着地位置 (ハードルと着地足のつま先までの距離) は身長の低い選手ほどそして記録のよい選手ほど遠くなる傾向がある。また、大塚 (未発表資料) は小学生を対象に、ハードル記録との関係を調べている (図5)。記録と踏み切り距離には関係が見られなかったが、記録のよい児童ほど着地距離はやや長く (統計的に有意ではない)、踏み切りから着地までの距離は記録のよい児童ほど長かった。つまりこれらの結果は、ハードルを跳び越える踏み切り位置と着地位置は、身長や記録に応じて最適な位置があることを示している。また、ハードルは“またぐのではなく跳び越す”ことを教えてくれる。



2. ハードルの手前に最高点は間違い！

これまでの遠くから踏み切り、近くに着地するという目的のためなのか、身体重心の最高点がハードルの手前にくるように指導することが多い。そして、指導書ではしばしば図6のような踏み切り地点から着地地点へ結んだ曲線 (図中では破線) で解説されている。この線は身体重心、踏み切り足、着地足のどの軌跡を示したものでもない。何を表しているのだろうか。なんとなくのイメージであろうが、授業における間違いを広めているように思う。実際のハードル選手は、ハードルの真上に最高点がくることが報告 (森田ほか, 1994) されている。

3. 抜き足を横に倒さない！

授業におけるハードルの動きの指導は、主に抜き足を横に倒すことにあると思う。しかし、ハードル選手は抜き足を上体に対して平行 (縦の抜き足) にしようとしている。ハードルに熟練すると、体幹をハードル上で前に倒す (ディップする) ことができるようになるので、結果的に抜き足はハードルにほぼ平行になる。

通常、授業における導入段階では児童は上体を真っ直ぐにしたままハードルを跳び越えるので、上体に平行な“縦の抜き足を指導したほうがよい”。この体幹を前に倒せない段階で抜き足を横に倒す指導を行うと、その後問題が生じる。児童が上達して体幹を前に倒すことができるようになったときには、当然膝が下になりハードルにぶつかることになる。このような“抜き足を横にする癖”は女子のハードル選手にも見られるが、その後の伸びに障害となっている。

抜き足を横に倒すのは難しい。一方、体幹に平行にする“縦の抜き足は簡単であるし柔軟性も特

に必要としない”。はなはだ尾籠な話となってしま
うが、私は和式便所へ座る姿勢をとらせ、そのとき
の脚が縦の抜き脚だと指導している。縦の抜き脚
は将来性の高い動きであると理解し指導すべきだ。

4. 楽にいける歩幅の狭い3歩のリズムが基本！

レベルの低いハードル選手が練習で最も苦しむ
のは、ハードル間（インターバル）を無理せず
には3歩で走れないことにある。さらにレベルの低
い場合は3歩で走ることすらできない。この選手
たちは連日練習してもそうなのである。したがっ
て数回の授業によって長い（各児童によって異な
る）インターバルを3歩で走ることができるよう
になることは不可能に近い。“無理やり3歩で走
ろうとする児童が、苦しみと怖さ（ハードル上に
落ちる）を味わっている”ことを想像してほしい。
ハードル嫌いを育てることになる。

教師に理解してほしいのは、“一流選手はイン
ターバルを通常より歩幅を短くしてピッチを高め
て走っている”という事実である。一流選手のハ
ードルを味わうには、まず授業の導入で児童の誰
もが楽に3歩で走ることができるインターバルの
ハードルを用意する。その後の授業展開に従って
もう少し長めのインターバルも並列して用意すべ
い。そして、“歩幅を短くしながら、いかに
ピッチを速くしてハードル間を走るのか”を中心
に取り組ませる。ハードルの跳び越え方も余裕を
もって意識できるようになるだろう。3歩で走る
ことができない、怖いなどで劣等感をもつことは
なくなり、活気のあふれた授業になると思う。こ
の状況になれば、比較的高いハードルにも挑戦可
能となる。

5. ハードル走の授業で身につけさせるべきものは？

教材としてなぜハードル走を用いるのだろうか。
ハードル走では振り上げ脚動作や抜き脚動作、上
体を前に倒す“ディップ”などのハードル動作の
指導に重点をおくことが多い。そして“ハードル
をまたぐ”イメージの指導がなされる。しかし、
私はハードル走が“疾走中にジャンプし、空中で
バランスをとって、着地後すぐに疾走する”繰り返
し運動だと思っている。これがハードル走によ
って身につけさせるべき運動能力ではないだろう
か。この運動能力は、球技などの他のスポーツ種

目に必要な基礎的な運動能力であるし、日常生活
における活動範囲を広げ危機の回避にも役立つ。
したがって、ハードル走ではまず児童に低いハー
ドルをゴムとびのように（ハードルフォームをあ
まり求めず）できるだけ高く跳び越すように指導
した方がよいと思う。それを楽々3歩のリズムで
走ることができるインターバルで走らせるのであ
る。段階的にリズムを速くすることを求めていく
と、児童はハードルの越え方に合理性を求める意
識が出てくるだろう。また、狭すぎるハードルは
徐々に広くしていく。心配しなくても速いリズム
で走れば自然に低くハードルを跳ぶように変化し
てくるはずだ。つまり、授業を通して低く跳ぶよ
うに求める必要はない。

おわりに

体育は児童の現在から将来に向けての高い
QOL（Quality of Life）やADL（Activities of Daily
Living）の確保に役立つ基礎を教える重要な役割
がある。したがってそれを担っている指導者は、
授業において、1）なぜその種目を選択するの
か、2）なぜそのような動作をしなければならない
のか、3）なぜその指導方法を用いるのか、に
ついての説明責任がある。教師が自分にとってわ
かりやすい指導内容（数時間の授業なのに無理や
り段階的な内容にしてはいないだろうか）を求め
ることは自然だが、児童が主体となっているもの
なのかも一度考えてみてはいかがだろうか。

思い切り自分を出して体を動かす経験を児童に
させたいものである。

（いとう・あきら：スポーツ・バイオメカニクス）

【参考・引用文献】

1. 森田正利、伊藤 章、沼澤秀雄、小木曾一之、安井年文(1994)
スプリントハードル（110mH・100mH）および男女400mH
のレース分析。世界一流陸上競技者の技術。佐々木秀幸、
小林寛道、阿江通良監修。ベースボール・マガジン社 66
-87。
2. 斉藤昌久・伊藤 章(1995) 2歳児から世界一流短距離選
手までの中間疾走能力の変化。体育学研究40：104-111。
3. 伊藤 章・市川博啓・斉藤昌久・佐川和則・伊藤道郎・小
林寛道（1998）100m中間疾走局面における疾走動作と疾走
速度との関係。体育学研究43：260-273。
4. 伊藤 章・市川博啓・森丘保典（1999）陸上競技のサイエ
ンス。陸上競技マガジン33（12）：166-167。
5. 伊藤 章（2009）短距離走・ハードル走授業の間違った常
識。体育科教育57（6）：22-25。