

## 1. 目的・目標・評価規準

本単元では、8秒間走を主たる学習材とし、「する」「みる」「知る」「支える」など、自分に合った多様なたのしみ方で短距離走をたのしんだり、必要に応じて他者と共にたのしんだりすることができることを目的とした。

- 8秒間走のたのしきや全力で走ることの心地よさを味わったり、8秒間走の行い方や速く走るためのコツを理解したりするとともに自己の記録の伸びや目標とする記録の達成に向けて、うまく走るためのポイントを生かした走りを行うことができる。【知識・技能】
- 自己の目標や課題に応じて、走り方や学び方を工夫するとともに、体育の見方・考え方を働かせながら考えたことを仲間に伝えることができる。【思考・判断・表現】
- 目標や運動の行い方を調整しながら、8秒間走に粘り強く取り組み、仲間と助け合って運動したり、仲間の考えや取り組みを認めたりしようとしている。【主体的に学習に取り組む態度】

## 2. 教科の本質と教材について

体育科（運動領域）の本質は、自分に合った多様なたのしみ方で運動をたのしむことであると考え。本学級の子供たちには、自己の記録の伸びや目標とする記録の達成に向けて、「する」「みる」「知る」「支える」など、自分に合った多様なたのしみ方で短距離走をたのしんでほしいと願う。

そこで、学習材として8秒間走を取り上げる。8秒間走は、8秒間でゴールできる距離を子ども自身が決めることができ、どの子供も自分の目標に合わせて運動「する」ことをたのしむことができるよさがあると考え。

しかし、運動の過程がどうだったかについては、ブラックボックス化されているため、目標記録の達成に向けて自身の走りを修正・改善していくためには、自身の走りの映像を「みる」ことや仲間や教師からのフィードバックを受けることが必要となる。この点において、子供が自ら進んで自身の走りを「みる」ことができる可能性がある。また、「みる」ことは、自身の走りだけに留まらず、自分よりも記録のよい仲間の走りを間近で「見る」ことや一流選手の走りを映像で「観る」といった活動の広がりも考えられる。

そして、8秒間走の記録の向上を目指すには、うまく走るための方法やコツを「知る」必要があり、「知る」ことが必然になる状況が生まれると考える。なぜなら、記録の向上には、「run（長い距離の走り方）」から「sprint（短い距離を速く走る走り方）」への転換が必要となるからである。子供が生活の中で自然と身に付けることができる動きは「run」に近い動きであり、「sprint」の動きは自然と身に付くものではないことから、改めて「sprint」の動きを「知る」必要がある状況が生まれると考える。

最後に、8秒間走は、ゴール判定、フライング判定、動画撮影など様々な役割を担う人がいて初めて、正確に記録が残ったり、自身の運動の結果が分かたりするものである。実社会の陸上競技においても同じである。この点において、子供が互いの運動を「支える」ために役割分担をし、各々が責任をもって自分の役割を果たす姿や仲間の走りにアドバイス送ったり、応援の言葉がけをしたりする姿がみられるのではないかと考える。

## 3. 子供の実態（抽出児）と単元末に期待する本質を味わった子供の姿

本単元を通して、「短距離走を速く走るためには、うまく走る必要があり、うまく走れるようになったときの全力走の心地よさや喜び」を全ての子供に味わわせたいと考える。このような実感や体験は、短距離走に限らず、子供が今後もすすんで運動に親しむための原体験となると考えるからである。また、本単元を通して、運動を「する」ことに限らず、「みる」「知る」「支える」ことのたのしきや大切さを味わわせたい。

- A児…運動することが得意で、日頃から運動に親しんでいる。本単元においては、運動を「する」ことのよさに加え、運動を「みる」ことの面白さや「知る」「支える」ことの大切さに改めて気付かせたい。そのために、課題解決の場面では、短距離選手の映像と自身の走りの映像を比べながら、分析することや仲間と共にアドバイスをしながら運動する場面を保障できるようにする。
- B児…走る際に手脚の連動がうまくいかず、スキップ動作を上手に行うことが難しい。50m走の全力疾走では、トップスピード後に、走りのリズムが崩れ、ピッチは乱れ、途中でこけそうになってしまう場面もみられる。頭で考えて、ある動きをしようとするけど混乱してしまい、余計に動きがぎこちなくなってしまう様子が見られるので、自然に望ましい動きができるような「ドリル練習と方法」を工夫したい。特に「最後まで気持ちよく走る」ことを実現できるようにすることで短距離走の「する」たのしきや喜びを味わうことができるようにする。

#### 4. 本単元における教科の本質を味わうためのしかけ

##### 「する」たのしさにかかわるしかけ

20mシャトルランの音源を利用し、スタートから8秒間のBGMを流すようにする。「ド・レ・ミ・ファ・ソ・ラ・シ・ド」の音階を聞きながら子供が走り、高い「ド」までにゴールすることを目指すことができるようにする。このように短距離走にゲーム性を加えることで、「する」たのしさを向上できるようにする。

##### 「みる」たのしさにかかわるしかけ

単元の中盤（3～6時間目）では、8秒間走の様子を撮影した動画を分析する時間を意図的に設けるようにする。その際、SPLYZA Teams（アプリ）を使用し、気付いたことを動画に書きこむ活動や動画をスローモーションで再生しながら、自身の走りをじっくりみる活動を行うようにする。「ポイント」をしばって視たり、「速さ」を変えて視たりするなど、様々な視点や方法で運動を観た後は、自他の見方を交流する場を設け、運動を「みる」ことの大切さや面白さに気付くことができるようにする。

##### 「知る」たのしさにかかわるしかけ

単元序盤（2～3時間目）でスピード曲線と出合わせる。ブラックボックス化しているスタート→加速疾走→中間疾走→フィニッシュまでのスピードの変化（5mごと）を表やグラフに可視化する活動を行う中で、自身の走りにおけるスピードの変化に着目できるようにする。また、短距離選手と自分のスピード曲線を比較する中で、トップスピードの違いや後半の失速などに気付くことができるようにする。また、疾走スピードの変化に加え、5mごとの歩数についても可視化する中で、スピードの変化とピッチ（1歩にかかる時間）、ストライド（1歩で進む距離）の関係に着目することができるようにする。このような活動を通して、短距離走について見えなかったものが見えるようになったり、分からなかったものが分かるようになったりする喜びを感じることができるようにする。

##### 「支える」たのしさにかかわるしかけ

5～6人のグループ学習の形態をとり、子供が互いの運動を「ささえる」ために役割分担をし、各々が責任をもって自分の役割を果たしたり、仲間の走りにアドバイス送ったりする中で運動を支えるたのしさを味わうことができるようにする。

#### 5. 学習の流れ（全9時間）

##### 1. 8秒間走をやってみよう（1・2時間目）【態】【知】

8秒間の音楽に合わせて、走ったり、ゴール判定や動画撮影などの役割をローテーションしながら行ったりすることで、8秒間走の学習の進め方を知る。また、本単元の目標が「うまい走り方を身に付け、8秒間の全力疾走を楽しむこと」であることを知り、目標記録の達成に向けて、スタートやフィニッシュのうまい走り方をやってみる。

##### 2. 自分の走りをスピード曲線で分析しよう（3時間目）【知】

スタートやフィニッシュのうまい走り方を実現することによって、記録が伸びることを経験できた子供が増える一方で、後半になると、走りのリズムが崩れたり、転びそうになったりしている子供があらわれる。そこで「みんなのスピード曲線はどうなっているのか？」「理想のスピード曲線はどのようなものか？」と子供に問う。その後、50m走を実際に走る様子を動画に収め、走りの映像をもとに5mごとの区間タイムを計測し、スピード曲線を作成する。

##### 3. 自分の走りの課題に応じた練習をしよう（4・5・6時間目）【思】

作成したスピード曲線を分析することで「後半が失速している」という課題を見付けたり、「もっとトップスピードをあげたい」という願いをもったりした子供が自分の課題を解決するための練習に取り組み、記録の向上を目指すなかで、うまく走ることに理解を深めていく。

##### 4. うまい走り方を身に付けて、目標記録を達成しよう（7・8・9時間目）※本時は8時間目 【知】【態】

6時間目までに自分の走りの課題に応じた練習に取り組んだ子供が8秒間走において記録の向上を目指すために、更なるうまい走りの実現を目指す。うまく走れるようになることで最後まで気持ちよく走る（快走）を味わい、全力疾走のたのしさを心地よさを味わう。

#### 6. 本時の目標

自己の記録の伸びや目標とする記録の達成に向けて、うまく走るためのポイントを生かした走りを行うことができる。【知】

## 7. リフレクション

本実践におけるしかけが小学校体育科（運動領域）の本質を味わうことができるような学びであったかどうかを考察する。本実践におけるしかけは、表1のとおりである。なお、これら4つのしかけは、学校提案に示されている生徒エージェンシーの発揮を促す要素②「他者と協働しながら自分自身の学習プロジェクトや学習過程を計画する一人一人にカスタマイズされた学習環境」に重点をおいたものである。ここでは、抽出児の実際の学びの様子を通して、しかけの効果を考察していきたい。なお、考察については、学習材についてネガティブな思いを抱いている子供が教科の本質を味わうことができるような授業であったのかという観点を重視し、B児の学びについて考察することとする。

表1 本実践におけるしかけ

本実践におけるしかけ	
①8秒間のBGM【「する」たのしさに関連】	
②動画撮影と SPLYZA Teams（アプリ）の使用【「みる」たのしさに関連】	
③スピード曲線によるスピード変化の可視化【「知る」たのしさに関連】	
④グループ学習の形態をとり、各個人の役割を分担【「支える」たのしさに関連】	

### 7. 1. B児の学びの実際と考察

#### 7. 1. 1. 短距離走をやってみるともっと嫌になったB児

B児は、単元前に行ったアンケートについて図1のように答えている。B児は、単元前から短距離走は、「しんどいから嫌い」と答えている。

Q1短距離走は好きですか？

嫌い。しんどいから。

Q2短距離走の好きなおとこ・楽しいところを教えてください。一つもない。

図1 B児の回答

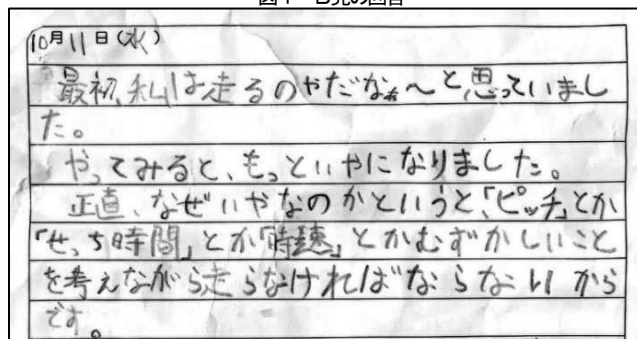


図2 B児の振り返り（単元3時間目終了後）

この時点においては、B児にとって、「する」のがもっと嫌になり、「知る」のも嫌になってしまうようなしかけとなったと言わざるを得ない。教師にとって子供が自分の走りの課題を見付けるための必須アイテムのように思われたスピード曲線はB児にとっては、ただ煩わしいもの、面倒なものになっていたのである。

#### 7. 1. 2. B児が作成したスピード曲線にトップスピードの文字

プリントに書き込んだりするのを面倒に思うと言っていたB児が何とか作成し終えたスピード曲線には「トップスピード」という文字が書きこまれていた。「トップスピード」という言葉は、B児の意識に残っていたことが読み取れた（図3）。さらに、青線で書かれたスピード曲線（元短距離選手のもの）に対して、自分のスピード曲線を、赤線で書いているところを見ると、B児は、面倒がっているどころか、色分けまでして、「比較」しようとしていたのではないかとさえ感じた。このようなことから、B児は、何かのきっかけさえあれば、必ず短距離走に対して前向きに取り組むことができる子供であると感じた。そこで、パラシュートを付け、楽しく短距離走のトレーニングを行った教師の経験から、「パラシュート」を用意することでB児が楽しんで短距離走を走ることができるきっかけをつくれるのではないかと考えた。

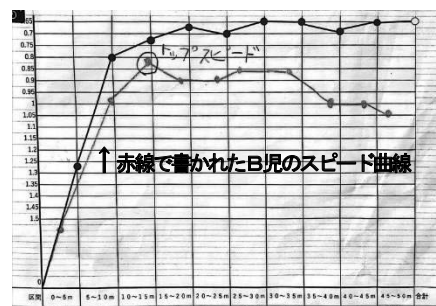


図3 B児が作成したスピード曲線

#### 7. 1. 3. パラシュートをつけて坂道ダッシュを始めたB児

第5時「自分の課題に合った練習メニューを選んで練習しよう」の学習では、教師が用意したパラシュートをつけ、何度も何度も仲間と一緒に坂道ダッシュを楽しむB児の姿があった（図4）。また、第5時の振り返りから、走ることに前向きに取り組み始めた様子が読み取れた（図5）。まだまだ、脚が上にあがった感覚レベルの成長であるが、「次はミニハードルを使ってもっと足があがるように」と振り返っていることから、B児がうまい走りを目指し始めたことを感じた。一方で、B児の心に火をつけたのは、パラシュートではなく、一緒に坂道をダッシュした仲間の存在が

大きかった可能性があることも忘れてはならないと考える。なぜなら、B児が、脚が上がる感覚をつかむことができた最大の理由は、パラシュートをつけたからではなく、仲間と一緒に坂道ダッシュをしたからだとも考えられるから



図4 仲間と坂道ダッシュを楽しむB児

坂道ダッシュをして、なんとなく、足が上に上がるようになった気がします。次はミニハードルでもっと足があがるようにしたいです。

図5 B児の振り返り(第5時)

である。パラシュートは、風の抵抗を強く受け、前に進みにくくなることから前傾姿勢をつくって走る動きづくりを促すツールである。一方、坂道ダッシュは、坂道を速く登るために前傾姿勢をつくりながら、膝を高く上げ、ぐいぐいと地面を強く押して走るといった動きづくりを促す手段である。このことから、B児に脚が上がる感覚をもたらしたのは、特に坂道ダッシュという練習の場な

のではないかと考察する。そして重要なのは、B児が「なぜ坂道ダッシュを始めたのか」ということである。この日のB児の課題別練習の様子を観察すると、初めは、パラシュートをつけた加速の練習をしており、その後、坂道ダッシュの場で練習を始めた。坂道ダッシュの場は同級生が集まって練習しており、仲間が練習している姿を見て、私もやってみようと思ったのではないかと考察する。そして、そこには、「腕振りを大きくすること」や「膝をあげ、ぐいぐいと地面を強く押すこと」を意識して練習する仲間の存在があり、B児は、そのような仲間の姿に影響を受けたのではないかと考察する。

#### 7. 1. 4. 課題別練習でたくさんの練習メニューを選ぶB児

第6時のB児は、「スタート練習」「パラシュートダッシュ」「坂道ダッシュ」「ミニハードル走」「ハイスキップ」「スピードスキップ」を練習メニューに選んでいることから、B児の意欲の高まりを読み取ることができた(図6)。そして、腰に手をあててハードル走を行う姿が見られた(図7)。この姿は、腕を使わないことで、より脚の動きに意識を集中する練習方法を選んでいることを意味する。このことからB児のうまく走ることに対する意欲の高まりを読み取ることができた。



図7 ハードル走を行うB児

【スタート・加速走をよくだいたい人】	
練習メニュー	練習の効果
スタート練習	スタートの素早い反応ができるようになる スタートが速くなる
パラシュートダッシュ	地面をあしはかりと押せるようになる パワーがいたりして、加速がよくなる
坂道ダッシュ	前傾姿勢を覚えることができたり、地面をしっかり押せるようになったりして速くなる
【中間疾走をよくだいたい人】	
練習メニュー	練習の効果
ローアープ2ステップ-ニアアップ	弾む走りを感じるができる 足の切り替えが速くなる 積極的接地を感じるができる
ロマーク走	後半の失速を減らすことができる 後半もピッチが落ちないようになる
ミニハードル走	ピッチが速くなる(接地時間が短くなる) 体の前で足をすばやく入れ替えることができるようになる
ハイスキップ	中間疾走の時の正しい姿勢を覚えることができる 足の切り替えが速くなる
スピードスキップ	中間疾走の時の正しい姿勢を覚えることができる 足の切り替えが速くなる ※ハイスキップに比べて美観の走りになる

図6 B児の学習カード(第6時)

その後、B児は、単元7時間目終了後に初めて自主練習(始業前に15分間、自由参加で課題別練習の一部ができる)に参加し、単元終了時まで毎日自主練習に参加した。

さらに、単元末の作文には、「これからも自主練(家で)をしていこうと思っています」と書いていた。さらに、B児は、単元終了後一ヶ月を過ぎても、家で走っていることをB児の保護者から聞くことができた。

#### 7. 2. まとめ

「走る事が嫌」「短距離走の楽しいところは一つもない」と単元前のアンケートで答えたB児が、単元終了後も家で自主練習を続けるようになった要因は本実践のどこにあったのだろうか。それは、本校の学校提案に示されている生徒エージェンシーの発揮を促す要素②「他者と協働しながら自分自身の学習プロジェクトや学習過程を計画する一人一人にカスタマイズされた学習環境」に関わる手立てによるところが大きかったのではないかと考える。

例えば、「パラシュート」という教具、「坂道」という練習の場、仲間と一緒に走ることができる「学習環境」が効果的であったと考察する。また、何よりこのような教具や練習の場といった学習の環境を子供自身が自分の目的・目標に合わせて選択できるような環境・状況がB児の心に火をつけ、情熱を燃やし、自ら教科の本質を味わうことにつながったのではないかと考える。

一方で、本実践において予め用意した4つのしかけは、B児が教科の本質を味わうことに効果的であったとは言えないという結果であった。それは、B児にカスタマイズされた学習環境を保障するものではなかったからではないかと考える。また、教師は、「する」「みる」「知る」「支える」といった多様なたのしみ方の中から自分に合ったたのしみ方を子供自身が選び、たのしむことができる環境づくりを行うことが大切なのであって、強要するものではないのではないかと考える。つまり、子供自身が「自ら」活動したり、何かを追究したりする中で教科等の本質を味わうことができるようにすることこそが大切なのではないかと考える。なお、B児は、本実践において「する」ことを特にたのしんでいたと考察する。

最後に、一人一人にカスタマイズされた学習環境を実現するのは、容易ではない。そこには、教師による「深い教材研究」「多面的且つ動的に子どもを捉えること」が欠かせないと考える。今後も、子供が小学校体育科を通じて学んだことが生涯にわたって運動に親しむ力になるような、「一生モノの力」を育むことができる授業づくりを目指したい。