

8	愛知	日進市立日進西中学校	スギウラ ソウキ
			氏 名 杉 浦 壮 紀

分科会番号	11	分科会名	保健体育(体育)
-------	----	------	----------

運動の楽しさを味わいながら、

体力の向上に取り組める実践

～「7」の形を意識したハードル走の実践を通して～

Ⅰ 主題設定の理由

(1) はじめに

体育科の学習では、生涯にわたって運動に親しみ、健康で豊かな生活を送るための基盤となる資質・能力を育成することが求められている。中学校学習指導要領においても、「体力の向上には、運動を継続することが必要であり、そのためには運動の楽しさや達成感を味わわせることが重要である」と示されている。体育の授業において、生徒が「できた」「分かった」という実感を得ることは、運動への肯定的な態度を育てる上で極めて重要であると考えられる。しかし、日頃の授業実践での生徒の様子から、運動能力や運動に対する意欲には大きな個人差があり、積極的に取り組む生徒と消極的な生徒の二極化が顕著に見られる。特に、運動が苦手な生徒や過去に失敗経験を積み重ねてきた生徒は、「どうせできない」「やり方が分からない」といった思いから、最初から挑戦を避ける傾向がある。これは、自身の技能が向上している過程を実感できず、成功体験を積みにくいことが一因であると考えられる。

事前に生徒に実施したアンケートにおいて、球技と比較して陸上競技に対する意欲が低い傾向が見られた。自由記述では、「みんなで協力する場面が少なく、楽しく感じにくい」「走る・跳ぶといった単純な能力を測られているように感じる」といった意見が多く挙げられた。これらの結果から、陸上競技においても、生徒一人一人が成長を実感できる視点をもった授業づくりが必要であると考えた。近年、運動習慣の二極化や体力低下が課題として指摘される中で、体育の授業が「できる生徒中心」になってしまうことは大きな問題である。技能の優劣だけで評価されるのではなく、「分かればできる」「前より上達した」と生徒自身が感じられる授業を構成することが、体力向上と意欲形成の双方において重要であると考え、本研究に取り組んだ。

(2) ハードル走の特性

ハードル走は、走運動と跳躍運動が組み合わさった教材であり、技能の習熟によって記録の向上が数値として表れやすいという特性をもつ。一方で、ハードルを跳び越えることに対する恐怖感や転倒への不安が強く、未経験の生徒にとっては心理的な負担が大きい教材でもある。また、部活動等で経験する生徒が少なく、模範となる動きを身近に見る機会が少ないことも、不安を助長する要因となっている。

このような特性を踏まえると、安全面に配慮しながら、生徒が「何を意識すればよいか」を明確に示す指導が重要であると考えた。そこで本研究では、走法の核となる着地姿勢に着目し、それを生徒に分かりやすく提示することで、技能向上と意欲向上の両立を図ることをねらいとした。

2 研究のねらい

(1) めざす生徒像

恐怖を乗り越え、技能向上のため、挑戦を続ける生徒

(2) 仮説

〔仮説1〕

着地の姿勢を明確にした練習を行うことで、生徒は技能の向上を実感し、記録向上の喜びややりがいを感じることができるようになるだろう。

〔仮説2〕

フレキシブルハードルを用いた効率的な反復練習を行うことで、生徒の恐怖感は軽減され、学習意欲および記録の向上につながるだろう。

3 研究の方法

(1) 対象学年 令和7年度 第2学年 男女(314名)

(2) 陸上競技(ハードル走)

(3) 生徒の実態

対象学年の生徒は、素直で与えられた課題に真面目に取り組む生徒が多い。一方で、具体的な方法が分からない場合には、自ら課題解決を図ることが難しく、指示待ちの状態になってしまう生徒も見られる。ハードル走は中学校第1学年で履修した経験がなく、授業前アンケートでは約7割の生徒が「怖い」「やり方が分からない」と回答しており、心理的な不安が大きいことが分かった。

(4) 抽出生徒

仮説を検証するにあたり、以下の2名の生徒を抽出生徒とした。

○抽出生徒A

運動経験が少なく、自身が思ったように身体を動かすことが難しい生徒。事前のアンケートにおいても、「体育の授業は怪我をしそうで怖い」と答えている。

○抽出生徒B

体育の授業は意欲的に取り組めるが、感覚で動いているので、起きている事象を分析的に捉えたり、アドバイスなどを理解したりして、動きを修正していくのが苦手である。

4 単元計画

本単元は全7時間で構成した。第3時に行ったジャンプ&ハードルおよびエンドレスハードルを中心に、着地姿勢の定着を図った。

ハードル走7時間完了	
時	授業内容
①	オリエンテーション+試しのハードル 50m走測定
②	アップ+振り上げ脚、抜き足練習
③	アップ+ジャンプ&ハードル+エンドレスハードル
④	アップ+エンドレスハードル+グループ練習
⑤	アップ+グループ練習
⑥	アップ+ハードル 50m 計測
⑦	アップ+ハードリングテスト+レポート

5 具体的な手立て

ア：手だて① 着地で数字の「7」の形を作るという課題の明確化

ハードルをリズムよく連続で越えていくためには、助走からハードルを越え、着地するまでの姿勢が終始安定していることが求められる。しかし、ハードルを跳んだ着地の姿勢は乱れやすく、ハードルを越えることに一生懸命になると意識できないポイントの一つである。そこで参考資料（資料①）を示して、着地時の足の形を「7」と定義した。その上で、タブレット端末やグループでの観察によって自身の着地が「7」の形に近づいている

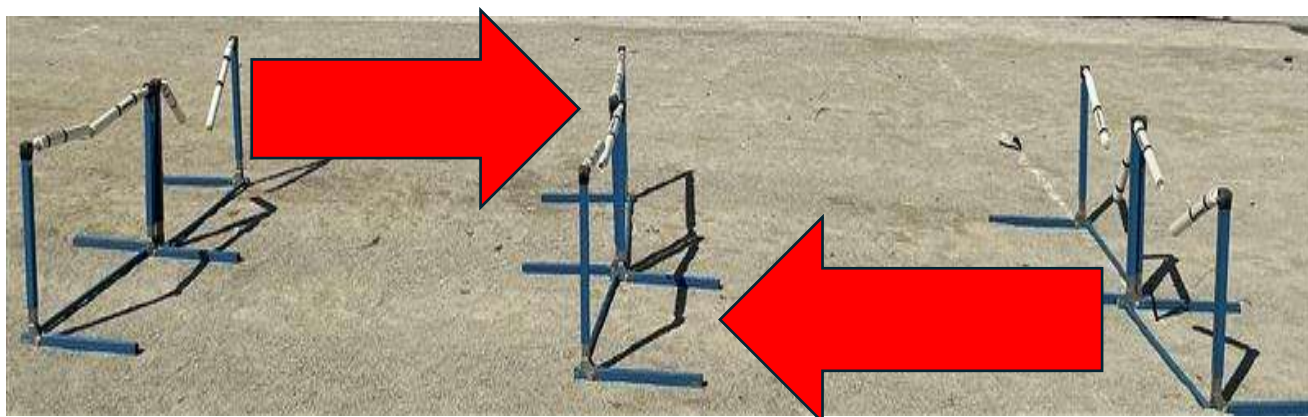
か確認させながらフォームの改善をさせた。正しい姿勢で行えると、次の一步を素早く踏み出すことができ、タイムの向上につながっていく。



【資料①】生徒に示した参考資料

イ：手だて② エンドレスハードルによる恐怖感の軽減と技能定着

エンドレスハードルでは、ハードルを資料②のように並べ、矢印の向きでハードルを3台跳び、そのまま折り返して、反対側ハードルを3台跳んでいく。目的は、ハードルを跳ぶ回数を増やすことによってハードルへの恐怖感を軽減するとともに、走る速さよりも着地時の「7」の形を意識させ、正しい動作の定着を図ることにある。

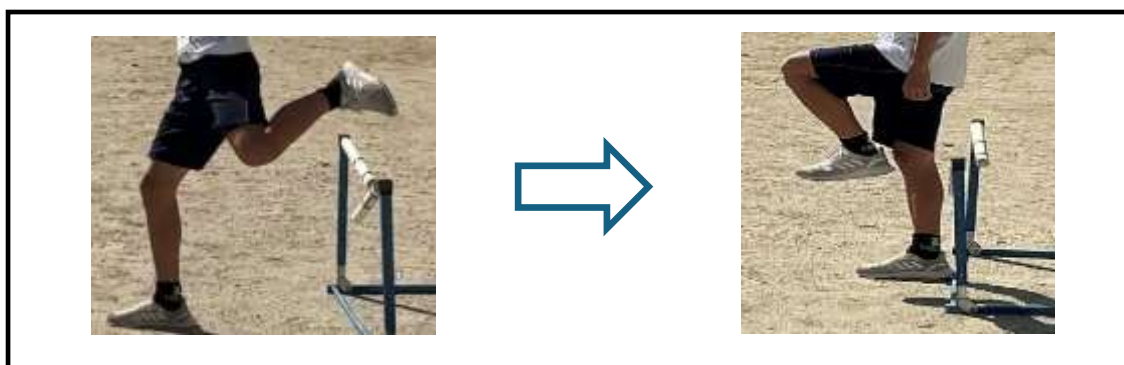


【資料②】フレキシブルハードルによるエンドレスハードルの練習

6 研究の成果

ア：手だて①について

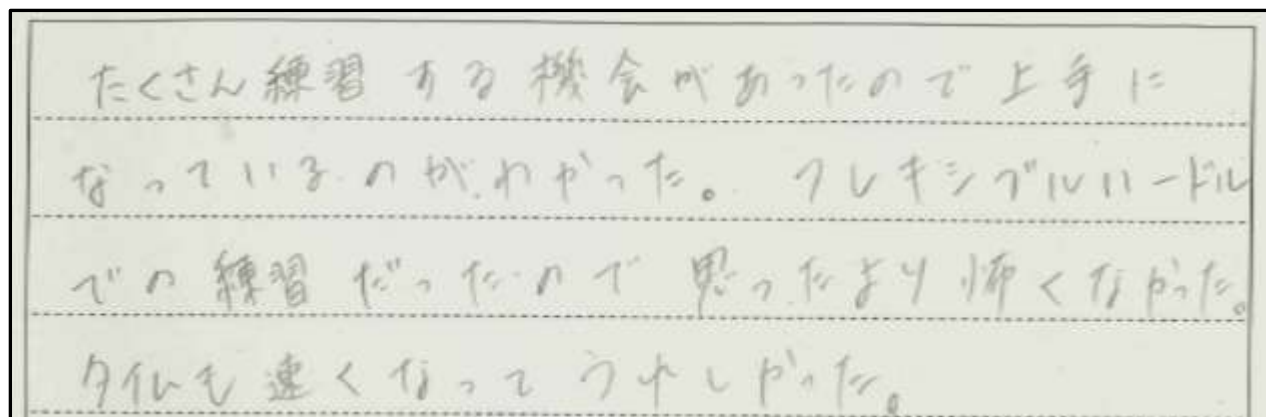
画像を使って説明したこともあり、数字の「7」の形で着地するとはどういうことであるかは、ほとんどの生徒が理解できていた。また、「抜き足を前に持ってくる」という伝え方よりも「着地が数字の7の形」と伝えた方が、明確で生徒たちに伝わりやすかった。生徒Bについても着地が「7」という単語がイメージしやすかったのか、グループ活動でも積極的にアドバイスをし、自身の動きについても参考資料と比較をしながら改善点を言語化することができていた。



【資料③】生徒Bの着地姿勢の変容

イ：手だて②について

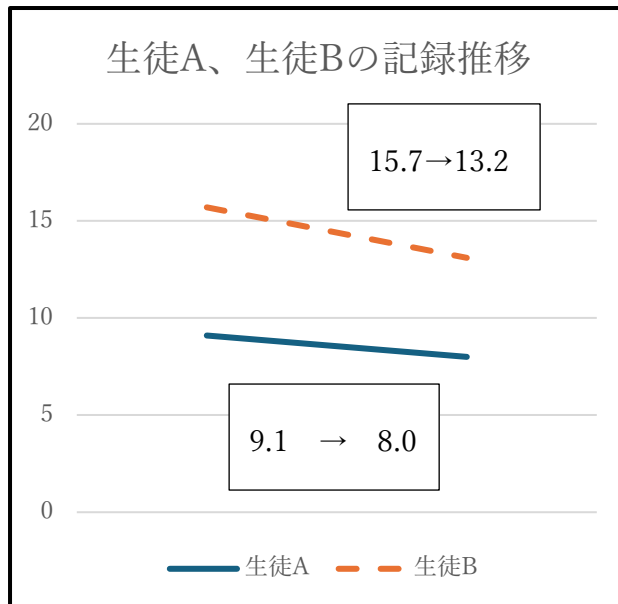
エンドレスハードルでは、徹底してハードルを跳ぶ回数を確保したため、ハードルに恐怖感を覚えていた生徒も、徐々に自信がつき、繰り返し挑戦できるようになっていった。着地の際に数字の「7」の形になることを意識して跳ぶことで、次第に感覚を掴んでいく様子やグループで協力しながらフォームを観察し、何度も練習する姿が見られた。また、生徒Aについても意欲的に練習する姿が見られ、少しずつフォームが改善されていった。



【資料④】生徒Aの授業後の感想

7 成果と今後の課題

単元序盤では、ハードルの直前で立ち止まったり、極端にスピードを落としたりして跳ぶ生徒が多く見られた。しかし、中盤以降「7の形」を意識した声掛けや仲間同士での確認が行われるようになり、着地後すぐに次の一步を踏み出そうとする姿が多く見られた。「前より怖くなくなった」「どう直せばいいか分かる」といった発言も多く聞かれ、技能理解が意欲向上につながっている様子がうかがえた。また、試しのハードル50m走と単元終了時ハードル50m走の測定結果を比較すると、平均記録は11.1秒から10.3秒へと向上した。特に、運動への不安が強かった生徒の中には2～3秒記録を伸ばす生徒も見られ、ほぼすべての生徒が自己記録を更新する結果となった。記録向上を喜ぶ姿や、再度挑戦を申し出る姿から、ハードルへの恐怖感を払拭し、学習への意欲が高まったことを確認できた。



【資料⑤】生徒 A と生徒 B の記録推移

越えられることが関係していると思われる。生徒がどんどん挑戦し、理想のフォームに近づいていけるような課題設定や教材の工夫を今後も考えていきたい。

従来のハードル走指導では、「抜き足を早く出す」「リズムよく跳ぶ」といった抽象的な助言にとどまりがちであり、技能に課題を抱える生徒にとっては理解が難しかった。本実践では、「7の形」という具体的で共通理解しやすい視点を提示したことで、自分の課題を明確にしながら練習に取り組むことができたと考えられる。

課題としては、本来であればハードルの際をねらって走るため、抜き足を横にするところを、着地で数字の「7」の形を意識するあまり、抜き足が横から抜けない姿も多く見られた。生徒が恐怖を感じないようフレキシブルハードルを使用していることにより、理想的なハードリングの形でなくてもハードルを