

# 令和6年度 第74次印旛地区教育研究集会

## 体育分科会 提案資料

仲間とかかわり合い、動きを高める体育学習  
～リズムアップ助走に着目した走り幅跳びを通して～



期日：令和6年8月22日

場所：ホテルウエルコ成田

第1部会体育研究部

佐倉市立間野台小学校 佐藤 太一

佐倉市立根郷小学校 菅野 澄斗

## 【目次】

1	研究主題	1 ページ
2	研究主題設定の理由	1 ページ
3	研究仮説	2 ページ
4	研究計画	3 ページ
5	研究の実際	3 ページ
	(1) 仮説に対する具体的な手立て	
	(2) 検証方法	
	(3) 仮説検証授業	
	(4) 仮説検証の結果と考察	
6	成果と課題	10 ページ
7	主な参考文献	10 ページ

1 研究主題

仲間とかかわり合い、動きを高める体育学習  
～リズムアップ助走に着目した走り幅跳びを通して～

2 研究主題設定の理由

(1) 教職員の実態から

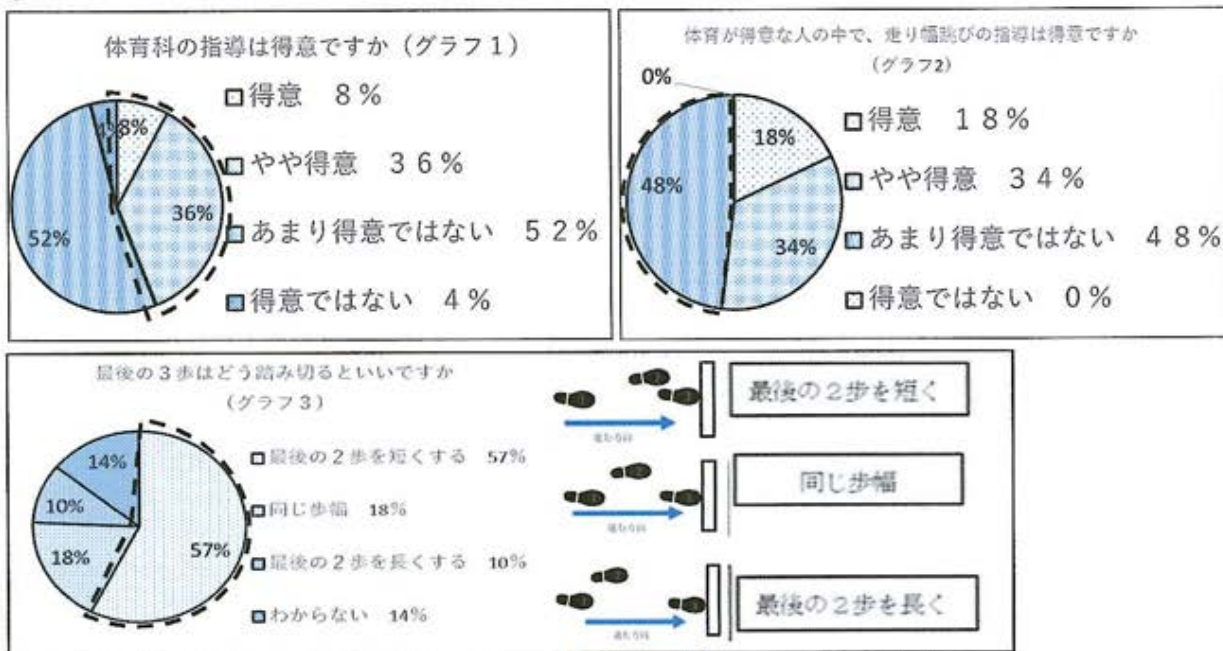
佐倉市・酒々井町の3～6年生担任経験者（過去6年以内）221名を対象に走り幅跳びの指導についてアンケートを行った。（令和5年6月実施）

「体育科の指導は得意か（グラフ1）」という質問に対して、44%の教職員が「得意」「やや得意」と回答した。そのうち、走り幅跳びの指導を「あまり得意ではない」「得意ではない」（グラフ2）と回答した教職員は、48%と半数近くに及んでいた。このことから、体育科の指導が得意な教職員でも、走り幅跳びに対する指導に苦手意識が高いことが分かった。

「走り幅跳びの指導で難しいと感じることはなにか」という質問に対して、「局面に応じた場づくり」や「考えさせる場面」の回答が多く挙げられ「記録の向上のさせ方」と続いた。

技能ポイントに関するアンケートでは、「最後の3歩はどのように踏み切るといいか」という質問に対して、正答は、57%にとどまっており、正しい技能ポイントを捉えておらず、適切な指導ができていないことが分かった（グラフ3）。

これらの調査結果から、走り幅跳びの指導において局面に応じた場づくりの仕方や考えさせる場面など、多岐にわたって難しさを感じていることが分かった。局面によっては、正確に技能ポイントを捉えられていないまま学習を行っている教職員が多いことが分かった。小学校学習指導要領体育科改訂の趣旨及び要点では、「運動や健康についての課題の解決に向けて、児童が他者との対話を通して、自己の思考を広げたり、深めたりするなどの対話を促すこと」と明記されている。しかし「走り幅跳びの学習のとき、どのような学習形態で指導していますか」という質問に対して、41%の教職員が個人学習と回答していた。このことから、半数近くの教職員が、走り幅跳びの学習において仲間とのかかわり合いを取り入れず指導している実態が明らかになった。



## (2) 児童の実態から

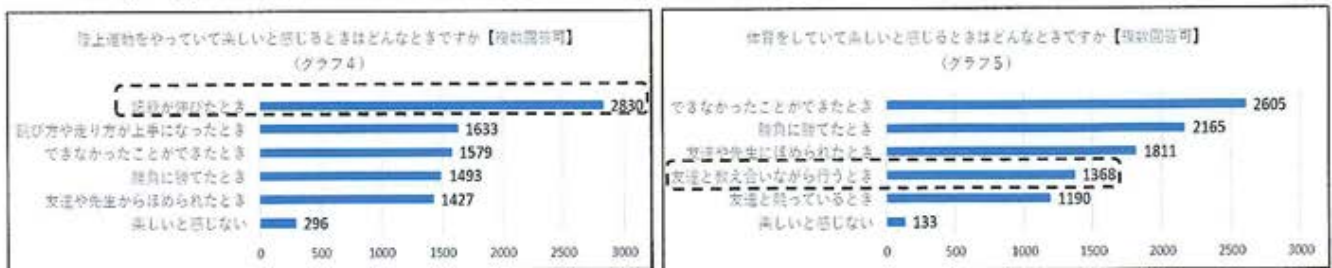
佐倉市・酒々井町の3～6年生児童3756名にアンケートを行った。(令和5年6月実施)

「陸上運動(短距離走・長距離走・ハードル走・走り幅跳び・走り高跳び・リレー)は好きですか」の質問に対して、「とても好き」「好き」という回答が72%、「走り幅跳びは好きですか」の質問に対して、「とても好き」「好き」という回答が61%であった。このことから、走り幅跳びに対して半数以上の児童が好意的に捉えていることが分かった。

しかし、「踏み切りの仕方」や「踏み切ったときの目線」など、教職員と同様の技能ポイントに関する質問では、走り幅跳びにおける正しい知識を身に付けている児童は30%にとどまった。

「陸上運動をやっているとき楽しいと感じるときはどんなときですか」という質問に対して、「記録が伸びたとき」と回答した児童が約75%で(グラフ4)、「体育をしていて楽しいと感じるときはどんなときですか」という質問に対して、「友達と教え合いながら行うとき」と回答した児童が約36%だった(グラフ5)。体育科の学習において、自己の成長に対して喜びを感じる児童が多い反面、仲間とのかかわり合いを通して成長していくことに喜びや楽しさを見出せていないことが分かった。

以上のことから、走り幅跳びという個人で取り組む競技において、仲間とのかかわり合いを通して、記録の伸びを実感することができれば、より意欲的に取り組むことができるのではないかと考えた。そこで、本研究では研究主題を「仲間とのかかわり合い、動きを高める体育学習～リズムアップ助走に着目した走り幅跳びを通して～」とした。



## 3 研究仮説

### 仮説1

「助走局面」と「踏み切り局面」に重点をおいた指導の工夫をすれば、リズムカルな助走を習得しやすくなり、知識及び技能を高めることができるだろう。

- リズムカルな助走や力強い踏み切りを習得させるために、リズムアップ助走やスキルアップ運動を取り入れ、段階的な単元構成にすることで、助走から踏み切りへのつながりを感じながら動きを高められるようにする。
- 見取りのチェックシートを活用し、グループで評価し合う場面を設定したり、オノマトペでリズムやコツの共有をしたりすることで、動きの理解を深めやすくする。

### 仮説2

児童の協働が生まれるペア・グループ活動を取り入れれば、集団的達成感を味わうことができ、子ども同士が動きを高めるためのかかわり合いとなるだろう。

- 立ち幅跳びの記録をもとにして、個に応じた目標数値を設定する。グループの記録の得点化を取り入れることで、お互いに高め合う楽しさを感じられるようにする。
- ペアとグループの指導形態を意図的に取り入れたり、場の設定を工夫したりすることで、運動量を確保しつつ、動きを高めるためのかかわり合いとなるようにする。

#### 4 研究計画

時期	研究内容
<b>【令和5年度】</b>	
4月	研究の方向性の検討 研究主題検討
5月	研究主題決定 研究計画立案 実態調査項目検討
6月	実態調査項目決定 実態調査 研究計画決定 研究仮説の検討
7月	実態調査集計および考察 研究仮説決定 理論研究
8月	紙上提案 授業内容検討
9月	授業内容決定
10～3月	体育主任への授業内容の説明（10月） 授業実践 実践データ集約
<b>【令和6年度】</b>	
4～5月	授業実践の考察
6～7月	研究のまとめ 提案資料作成
8月	研究発表

#### 5 研究の実際

##### (1) 仮説に対する具体的な手立て

##### 【仮説1について】

##### ○リズムカルな助走の習得に向けたリズムアップ助走について

リズムアップ助走とは、「助走」から「踏み切り」までの局面において、決められた歩数の中で徐々に助走速度を上げ、最後の3歩を駆け抜けるようにリズムを上げて力強く踏み切る助走とする。本研究でのリズムアップ助走については、歩数を9歩・11歩・13歩に限定して行う。児童が、リズムアップ助走を身に付けやすくするために、それぞれの歩数に合ったオノマトペを提示した。

##### <各歩数のリズムアップ時に用いたオノマトペ>

9歩「イチッ、ニッ 1・2・3・4 タン、タ、タン」

11歩「イチッ、ニッ 1・2・3・4・5・6 タン、タ、タン」

13歩「イチッ、ニッ 1・2・3・4・5・6・7・8 タン、タ、タン」

##### ○見取りのチェックシートの活用

記録計測の際に、グループ内で見取りのチェックシートをもとに動きの見取りを行い、児童同士でアドバイスをし合った。単元構成に即した見取りの視点を、毎時間2つに焦点化し、それをもとにグループ内で見取りやアドバイスを行う。自分が担当となった局面ごとのポイントだけを見合うことで、見取る側の技能ポイントへの理解が深まるようにした。

##### ○スキルアップ運動について

スキルアップ運動とは、基礎的な動きを習得させるための基礎感覚作りである。走り幅跳びにおける必要な「助走」「踏み切り」の技能の定着を図るために、スキルアップ運動を毎時間取り入れた。単元計画に沿って、前時で学習した技能を習得できるように構成した。また、授業の中では取り扱わない「着地」に関わる運動も取り入れ、学習指導要領のめあてが達成できるようにした。スキルアップ運動の名前にオノマトペを使うことで、何を意識すべきか伝わるようにした。（資料編P4参照）

##### ○単元構成の工夫について

小学校学習指導要領（平成29年告示）解説には、以下のように走り幅跳びの技能を身に付けるように記されている。

- ・9歩程度のリズムカルな助走
- ・幅30cm～40cm程度の踏み切りゾーンで力強く踏み切る
- ・かがみ跳びから両足で着地

本研究では、これらのうち「9歩程度のリズムカルな助走」「幅30cm～40cm程度の踏み切りゾーンで力強く踏み切る」に重点をおいた。指導する技能をしぼることで、意識するポイントが限定されて、児童の技能の習得を図りやすくした。また、授業の終末には、本時の課題を見付け、次時の授業への意欲が高まるように単元を構成した。

## 【仮説2について】

### ○目標数値の設定

立ち幅跳びの記録に1.8倍した数値を目標数値とする（資料編P16参照）。目標数値を10点とし、計測した距離を得点化する。毎時間グループごとに1番良い記録の得点を合計したり、ボーナス得点（資料編P5参照）を加えたりすることで、個人だけでなく、グループでの伸びも感じられるようにする。グループごとに前時の記録を目標としたり、記録会の際には、学級全体で目標を決めたりすることで、仲間とともに走り幅跳びの技能向上を目指す楽しさを感じられるようにする。

### ○指導形態の工夫

新体力テストの立ち幅跳びの結果をもとに、異質のグループとなるように編成する。またグループ内の上位児童、下位児童同士でペア活動を行う。

ペア 【同質】	本時のめあてに即した見取りやアドバイスをを行う。ペアで行うことにより、運動量の確保をしつつ、めあてに沿った技能の習得をしやすいとする。
グループ【異質】 人数の目安 (4人～5人)	記録計測の際に、グループ内で見取りのチェックシートをもとに、見取りやアドバイスをを行う。グループ内での評価活動を通して、友達と学び合いながら学習することのよさを感じさせる。

グループで見合う際に、見取りのポイントが焦点化できるように教具や場の設定を行う。（資料編P3参照）

## (2) 検証方法

### 【仮説1について】

①授業動画による結果 ②記録の変容 ③教師と児童の見取りの一致率と技能ポイントの変容  
④見取りによる知識の定着 ⑤児童の記述内容

#### ①授業動画による結果について

児童を新体力テストの結果をもとに上位・中位・下位に分け、技能を「助走のリズム」「踏み切り時の振り上げ足」の観点でグループごとに動画分析した。藤田ほか（2010）が作成した走り高跳びによる観察的評価基準をもとに、本研究の観点に即した走り幅跳びにおける観察的評価基準を以下のように作成した。以下の項目を点数化し、技能水準別に点数の平均値を算出し、動画検証によって、技能の変容を見た。

	1点	2点	3点
助走	・スピードがなく、踏み切りゾーン近くで減速する。	・スピードはないが、踏み切りゾーン近くでの減速もない。 ・スピードはあるが、踏み切りゾーン近くでの減速が見られる。	・スピードがあり、踏み切りゾーン近くでの減速もない。
踏み切り	・目線が下がっており、振り上げ脚の引き上げがほとんど見られない。	・目線が上がっているが、振り上げ脚の引き上げが見られない。 ・目線は下がっているが、振り上げ脚の引き上げが見られる。	・目線が上がっており、振り上げ脚の引き上げが見られる。

図-6 観察的評価基準

#### ③教師と児童の見取りの一致率について

見取りの一致率とは、グループで見取った「見取りのチェックシート」と教師が動画で見取った動きがどの程度一致したかを見たものである。単元の初めと終わりの上位、中位、下位の児童の見取りの一致率から、知識の定着の変容を見た。

### 【仮説2について】

①学習カードの記述 ②仲間づくりの調査票

#### ①学習カードの記述について

共起ネットワークを使用し、児童の記述を分析する。共起ネットワークとは、単語同士のつながりを可視化するものである。円の大きさは言葉の出現頻度を表し、線の太さは文章中で一緒に使われる頻度を示している。共起ネットワークを使用して、単元の始めと終わりの仲間に対する意識の変容を検証する。

#### ②仲間づくりの調査票

仲間づくりの調査票は、体育の授業で児童同士の関わり合い活動をより厳密に評価・分析するために行うものである。形成的授業評価の因子的な妥当性や簡便性を継承しつつ、質問項目を一層特化させたものである。「集団的達成」「集団的思考」「集団的相互評価」「集団的人間関係」「集団的活動への意欲」の5因子10項目で評価する（資料編P20参照）。

回答の方法は、3段階評定法を用い、それぞれの項目を「はい」「どちらでもない」「いいえ」の順に3点、2点、1点と得点化し、平均点を算出する。少なくとも、2.5点以上の平均得点を取れていることが授業成果の目安とされている。

(3) 仮説検証授業

時間	1	2	3	4	5	6	7
0	オリエンテーション	手本動画の視聴	安全な場の準備・健康観察・ドリル運動				記録会
5	ドリル運動を知る。		スキルアップ運動 ①おでこにボン ②リズムでGO ③遠くにドーン	スキルアップ運動 ①おでこにボン ②リズムでGO ③遠くにドーン ④3歩でバーン			
10	スキルアップ運動を知る。	スキルアップ運動 ①おでこにボン ②遠くにドーン 9歩のリズムアップ助走(ペア)	力強い踏み切り(ペア)	力強い踏み切りから9歩のリズムアップ助走(ペア)	9・11・13歩のリズムアップ助走(ペア)	課題別学習(ペア)	
20	走り幅跳びのルール・計測方法を知る。						
30	記録計測(グループ)						
40							
45	学習の振り返り、次時への見通し、整理運動、挨拶						

(4) 仮説検証の結果と考察

【仮説1について】

①授業動画による結果について

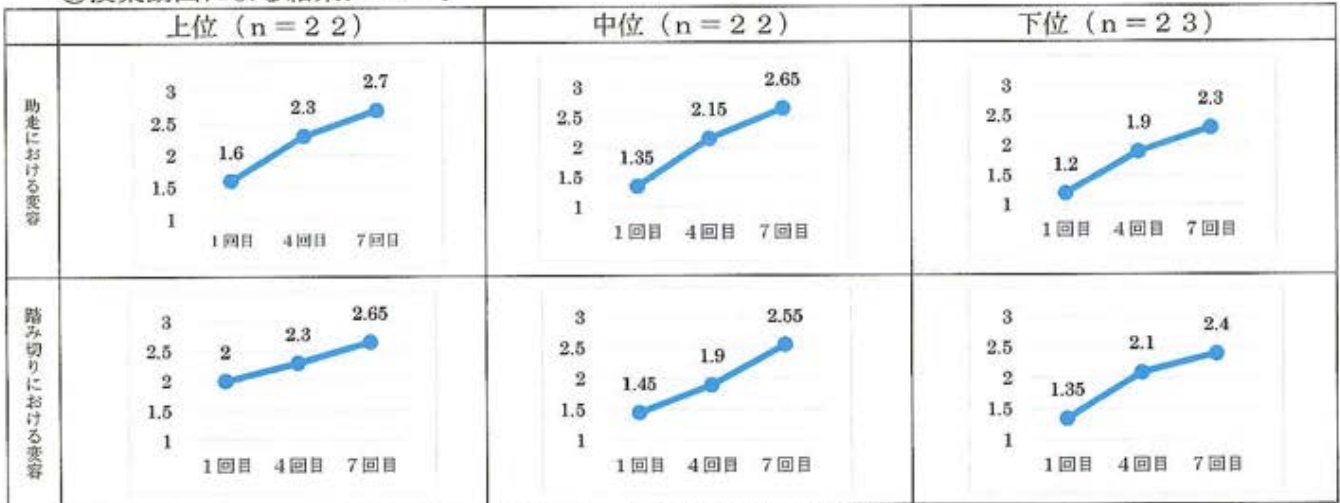


図-7 児童全体の技能の変容

図6 観察的評価基準 (P 4 参照) をもとに児童の技能の変容を見た。「助走」及び「踏み切り」の技能において、どの運動能力の児童も向上していることが分かる。「助走」については、はじめの計測時には、どの児童も2点を下回っていた。多くの児童が、1回目の計測では、スピードに乗り切ることができなかつたり、踏み切りゾーン手前で減速したりしていた。4回目、7回目の計測の数値を見ると、徐々に技能の高まりが見られる。特に7時間目では、上位が2.7点、中位でも2.65点と上位と遜色のない数値を示している。また、下位児童も2.3点と1回目に比べ1.1点の向上となり、技能の高まりが見られる。

「踏み切り」については1時間目の時点で上位の児童が、2点となっており、振り上げ足の引き上げができていた児童が半数以上見られた。これは、助走速度を上げた助走ができていた児童がいたためと考える。一方で中位・下位の児童は、1時間目の時点では、目線が下がり、振り上げ足の引き上げがあまり見られなかったが、4回目、7回目の数値は大きく上昇した。

「助走」と「踏み切り」の技能が向上した要因として次の3つが考えられる。

1つ目は、リズムアップ助走を取り入れたことである。ペアやグループの児童が口伴奏や手拍子をしたことで、徐々にスピードを高める感覚を養うことができた。また、歩数を限定したことで、助走距離が定まり、踏み切りを合わせようとして、直前でスピードを減速することがなくなった。それによって、ファールをする児童も少なくなってきた。2つ目は、毎時間スキルアップ運動を取り入れたことである。「助走」や「踏み切り」の基礎感覚を養うことができ、それが児童の技能の向上につながったのではないかと考える。3つ目は、指導する技能を限定したことである。指導内容を精選したことで、児童にとっては練習の時間の確保ができたことと、意識するポイントが焦点化されたことで技能の習得のしやすさにつながったのではないかと考える。

以上のことから、リズムアップ助走やスキルアップ運動を取り入れることは、児童の技能を高めるためには、有効な手立てだったと考える。

## ②記録の変容について

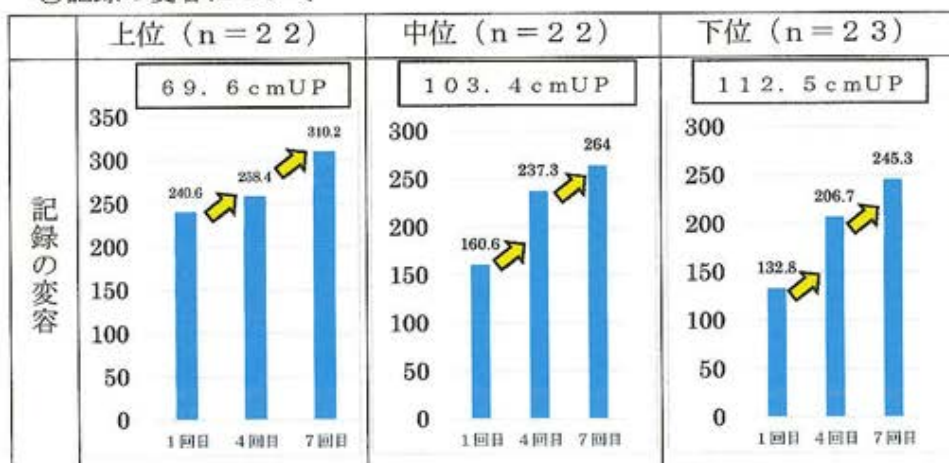


図-8 記録の変容

図8は、上位、中位、下位の児童の1・4・7時間目のそれぞれの記録の平均値を表したものである。単元が進むにつれて、どの運動能力の児童も走り幅跳びの記録が向上していることが分かる。特に、下位児童は、112.5cmの記録の向上となった。また、図9は、記録の伸びについて、人数の様子を示したものである。最頻値は、21cm～30cmの12人となり、次に、61cm～70cmの9人となった。また、平均48.2cmの伸びが見られた。加えて、全員が、1時間目から7時間目にかけて記録を更新させることができた。児童の「助走」と「踏み切り」の技能が向上したことが、記録の向上につながったと考える。

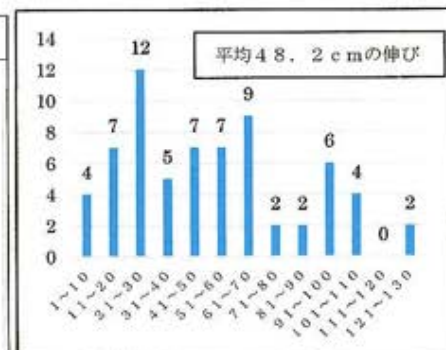


図-9 記録の伸び

1時間目と7時間目の記録の差を「記録の伸び」とし、それぞれの範囲に何人いるのかをグラフに示した。(n=67)

## ③教師と児童の見取りの一致率と技能ポイントの変容

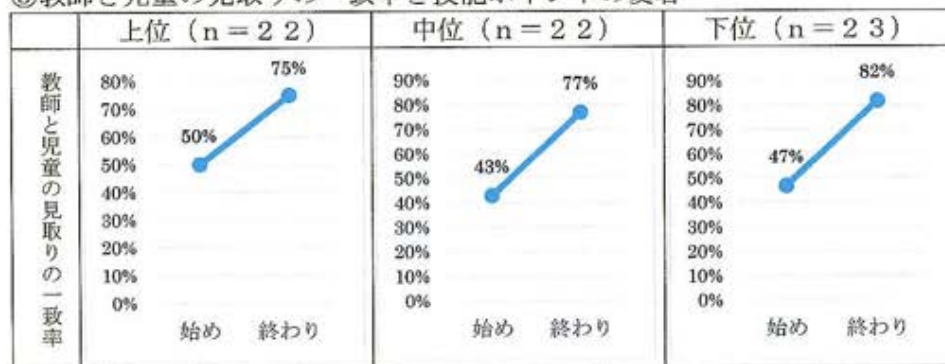


図-10 見取りの一致率

※見取りの一致率(%) = 教師と児童の一致数 / 試技数 × 100

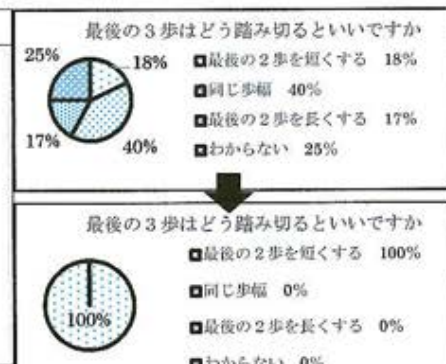


図-11 技能ポイントの変容

上の図10から、教師と児童の見取りの一致率において、上位・中位・下位とも単元が進むにつれて、見取りの一致率が向上していることが分かる。初めは、走り幅跳びにおける知識を習得したばかりで、試技の見取りの一致率は50%程度だった。単元が進むにつれて、ペアやグループでの見取りを毎時間確保したことで、見取りの一致率が約80%近くまで向上し、知識の定着を図ることができた。特に下位児童の見取りの一致率が単元の終わりには、82%と一番高い。これによって、下位児童の理解度が高まることで、異質グループでの教え合いでも上位の児童のみの話し合いではなく、それぞれの児童が得た知識をもとに話し合いができたと考える。また、リズムアップ助走を取り入れたことで、友達同士のアドバイスが活発になり、知識の深まりにつながる一助となったと考える。共通のオノマトペがあったことや歩数を限定したことで、見取る側の視点が明確になり、アドバイスのしやすさにつながった。図11から技能ポイントの理解についての変容を見ても、実施前は18%の正答率だったが、実施後には100%となり、全児童の知識の定着を図ることができた。

このことから、見取りの一致率の向上や技能ポイントの定着につながった要因としては、毎時間の授業の中でペアやグループ、全体でのかかわり合いを取り入れ、感じたコツを伝え合う時間や評価し合う場面を確保したことが考えられる。加えて、走り幅跳びにおける必要な知識を使いながら話し合いを行うことができ、お互いの知識の深まりにつながったのではないかと考える。



#### ④見取りによる知識の定着


4時間目 記録計測1回目	4時間目 記録計測2回目
記録：170cm	記録：200cm
目線が下がっている	目線が上がっている
	
友だちからのアドバイスを言こう <u>目線をもう少し上げてとアドバイス</u>	
4時間目授業後振り返り 次のいかけたことを言こう <u>目線を上げてから自己記録がのびる、それが たのび、次回目線を上げて記録をのび たいです。</u>	

図-12 見取りのアドバイスによる知識及び技能の変容

図12は、下位児童による4時間目の踏み切りの様子である。1回目の試技の後、グループの児童から目線を上げるようにアドバイスを受け、2回目の試技では、目線を上げて踏み切りができるようになってきていることが分かる。アドバイスをした児童は、友達の動きを正しく見取り、適切なアドバイスをすることができている。このことから、走り幅跳びにおける正しい知識を身に付けていることが分かる。

また、アドバイスを受けた児童の記録の向上は、目線を上げたことが要因の一つと言える。4時間目の授業後の振り返りには、目線を上げることが記録を伸ばすことにつながることを実感している記述が見られた。この見取りのアドバイスをされたことによって、児童の技能の向上と実感を伴った知識の習得につなげることができたと言える。

以上のことから、見取りのチェックシートを活用したことは、見取る側の知識の定着を図るだけでなく、アドバイスをされた側の知識及び技能の定着にも有効な手立てであった。

#### ⑤児童の記述内容

○単元終了後の感想の記述

【リズムアップ助走から踏み切りについて】

リズムアップでだんだんはやくすると、いそいそ  
いけつと、しびれと秋ととべるこ  
ができた。

テンポがみだると、リ  
リをしつ、かにか、く、ちぎると  
だ、で、はやくテンポがた  
いだとわかっておもしろい。

リズムカルな助走について、これまでの学習や課外活動等で経験した助走の仕方と比較し、上記のような記述が見られた。それ以外にも「リズムを合わせると跳びやすい」あるいは「リズムアップをすると勢いがつく」などの回答が多く見られた。また、「リズムが合わないと踏み切りがしにくいので、リズムが大事」「リズムアップ助走をすると踏み切りで怖がらず跳べた」と感じる児童もいた。このことから、リズムアップ助走を取り入れたことで、リズムに合わせて跳ぶと減速がなくなったり、踏み切りが合いやすくなったりして、記録が伸びることを実感していることが分かる。以上のことから、リズムアップ助走は、児童の記述からも有効な手立てだったと言える。

【単元構成について】

9歩のリズムアップ助走で十分な  
いきおいを確保し、ななめぎみに  
体をかたむけた。足をグッと  
あげてとんだ。順番に学習したことができた。

記録量が、~~も~~多くなった。理科の実験  
で、一つずつ条件を変えてみるこ  
と。記録がのびるに、~~も~~どうすればいいか、~~も~~  
学習をふりかえると記録が伸びた。

児童からは上記のように、「順番に学習したことで、できるようになった」「記録を伸ばすために、今までの学習を振り返った」といった記述が見られた。その他にも、「9歩の助走ができた後、他の歩数も学習したことで、自分に合う歩数を見つけられた」「スキルアップ運動で繰り返し練習





以上のことから、グループでの得点を用いたことや、ペア・グループでのアドバイスや評価をし合う場面を設定したことは、集団的達成感を感じることができ、子ども同士が動きを高めるためのかわり合いに有効な手立てだった。

## 6 成果と課題

### 【成果】

- リズムアップ助走を取り入れたことは、記録の向上に有効な手立てとなっただけではなく、見取る側のアドバイスのしやすさにつながった。
- 指導する局面を絞ったことは、練習時間の確保ができ、児童の技能の習得のしやすさにつながった。また、スキルアップ運動で、「空中姿勢」と「着地」に関する運動も取り入れたことで、基礎感覚を養うことができた。小学校体育科学学習指導要領のめあても達成できたと言える。
- ペアとグループに分けて取り組ませたことは、運動量を確保しつつ、児童同士が動きを高めるためのかわり合いを生み出す手立てとして、有効であった。
- 個に応じた目標数値を設定し、グループでの記録の得点化を取り入れたことは、集団達成感を感じ、お互いに技能や記録を高め合う楽しさを感じさせるのに有効な手立てであった。
- 教師側にとっても、指導内容が精選されたことで、指導ポイントが明確になり、限られた時間の中で4つの局面を一つずつ指導する負担感を軽減することに有効であったと言える。

### 【課題】

- 1時間の中で、知識及び技能を習得する時間、記録計測の時間、見取りを行う時間と、活動が多くあった。内容の精選をすることで、児童の技能向上とより指導しやすい教材になると考える。
- アドバイスの仕方やグループ内でのかわり合い方など、グループでのかわり方をより工夫できると、さらに効果が期待できる。

## 7 参考文献

- ・文部科学省「小学校学習指導要領解説 体育編」2019
- ・文部科学省「学習指導要領の種子の実現に向けた個別最適な学びと協同的な学びの一体的な充実に関する参考資料」令和3年3月版
- ・高橋健夫「体育授業を観察評価する 授業改善のためのオーセンティック・アセスメント」
- ・岩田靖「初等体育授業づくり入門」
- ・岩田靖「体育の教材を創る」
- ・岩田靖「体育科教育学入門」
- ・小木曾一之「陸上競技の学習指導 わかって・できる指導の工夫」
- ・陳洋明「小学校高学年の走り幅跳び授業における指導内容の検討 リズムに着目した教材を通して」
- ・陳洋明「小学校体育の走り幅跳びにおける目標設定の方法を明確にした授業づくりに関する研究 立ち幅跳びの記録に応じた得点表を活用した実践を通して」
- ・関谷北斗「わかるとできるを結びつける体育指導の在り方」
- ・油野利博「小学生における走り幅跳びの助走速度および跳躍動作の発達に関する横断的研究」
- ・油野利博「小学生における走り幅跳びの発達」
- ・石塚諭「伝える力に重点をおいた中学校走り幅跳びの実践」
- ・薩摩博之「仲間とのかかわりを通して、自己の高まりを実感することのできる走り幅跳びの学習」