自ら課題を見つけ、主体的に取り組む児童を育てる

～ ハードル走における課題解決を目指して ～

相原小学校　**板垣　賢司**

Ⅰ　はじめに

１　研究のきっかけ

本学級の児童を見ていると課題に対して、主体的に取り組もうとする姿が見られないことがしばしばある。教師の発問に対して、答えを出そうと考えることはできるが、自ら課題を見つけ解決していこうとする態度が見られない。それは、問題意識が薄いことと、課題の設定の仕方がわからないことで、受け身の学びになり、主体的に活動ができないのではないかと考えた。

主体的な学びを多く経験することで思考力、判断力、つまり生きる力が身についてくると考えている。また、社会的な事象に目を向け、自ら疑問に感じたことを「知りたい」と思うことで知的好奇心が高まり、「学ぶことは楽しい」という思いが生まれる。また、学びの楽しさを感じることで「また、やってみたい」という学びの意欲が喚起され、主体的な活動に結びついていくと考えた。

そこで、体育学習を通じて、児童自らが「学びたい」という思いをもてる授業を計画したいと考えた。児童にとって学習に対する必要性や切実感がないと「学びたい」という思いは生まれない。そこで「どうしたら上達するだろう」という自己の課題を児童が自らもち、そのためにどのような活動をしていけば良いのかを考えることができる授業にしたいと考えた。

運動領域の中で、陸上運動は自己で課題を設定して活動しなければ「活動あって学びなし」になってしまう。

ハードル走に目を向けると、スタートからハードルをまたぎ越すまでの一連の動きの中で様々な技能ポイントがある。場面ごとにポイントをひとつひとつわけて考えることで児童が動きを確認しやすく、課題を設定しやすい学習である。また、ポイントを意識して学習に取り組むことで、その成果がタイムとして表れるため児童が達成感を感じることができる学習だと考え、ハードル走における、課題解決型学習を実践した。

２　児童の実態

本学級は６年生の男子１６名、女子１９名、計３５名で構成されている。

子ども同士の関わりは穏やかで、学習や休み時間など、男女問わず仲良く過ごしている。体育の学習においてのアンケートでは、多くの児童が体育の学習について「楽しい」と回答している。しかし、実際の授業では、そうした児童がみんな意欲的に課題を解決して、自己の能力を高めている訳ではない。

体ほぐしの運動や運動会の表現、徒競走、団体種目の練習などの学習では、教師の指示を受けて様々な動きを楽しみながら行ってはいるが、もっと上手に体を動かすには、もっと演技をよくするには、もっと速く走るためには、等と考えて行動している児童が少なく感じた。

つまり体育の学習において運動することのおもしろさは感じているが、自分なりの課題

をもち、解決していく力が定着していないと考えた。

また、陸上運動のハードル走を「やったことがある」と答えた児童はクラスのほぼ全員だったのに対して、ハードル走で速く走りきるための「ポイントを知っている」と回答した児童はクラスの半数にも満たなかった。また、「ポイントを知っている」と回答した児童も学習カードに書くめあての内容は「思いっきり跳ばない」や「なるべく早く走る」など、ハードル走のポイントを意識していないものが多かった。

このことから、ハードル走の特性を理解して、速く走りこすためのポイントを意識しながら学習に取り組んでいる児童が少ないという実態があることが分かった。

３　目指す児童の姿

児童の実態から、本研究ではハードル走の学習を進めていくなかで、一人一人が課題を明確にもち、解決するために必要なポイントを意識した練習や場を設定する。また、友だちと関わり合う場面を設定することで、児童が自ら課題をもち、主体的に解決していく児童を目指そうと考えた。

自己の課題を達成できた喜びを味わうことで意欲が高まり、更なる課題に取り組むようになるだろうと仮説を立て、本研究の実践を行った。

４　体育科陸上運動について

学習指導要領解説には、陸上運動に関して次のように記述されている。

> 陸上運動は、走る、跳ぶなどの運動で、体を巧みに操作しながら、合理的で心地よい動きを身につけるとともに、仲間と速さや高さ・距離を競い合ったり、自己の目指す記録を達成したりすることの楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

> 記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高めることができるようにすることが大切である。

このことから陸上運動は「適切な運動の行い方を知る」ことで、「合理的で心地よい動きを身につける」ことのできる運動である。その中でもハードル走は動きのポイントが多くあり、それらのポイントを意識して練習することで記録が向上しやすい種目であると考える。そのためハードル走の学習では、「児童が動きのポイントを知ること」「自己の課題を解決するための場や練習方法を選択すること」が大切になってくると考える。

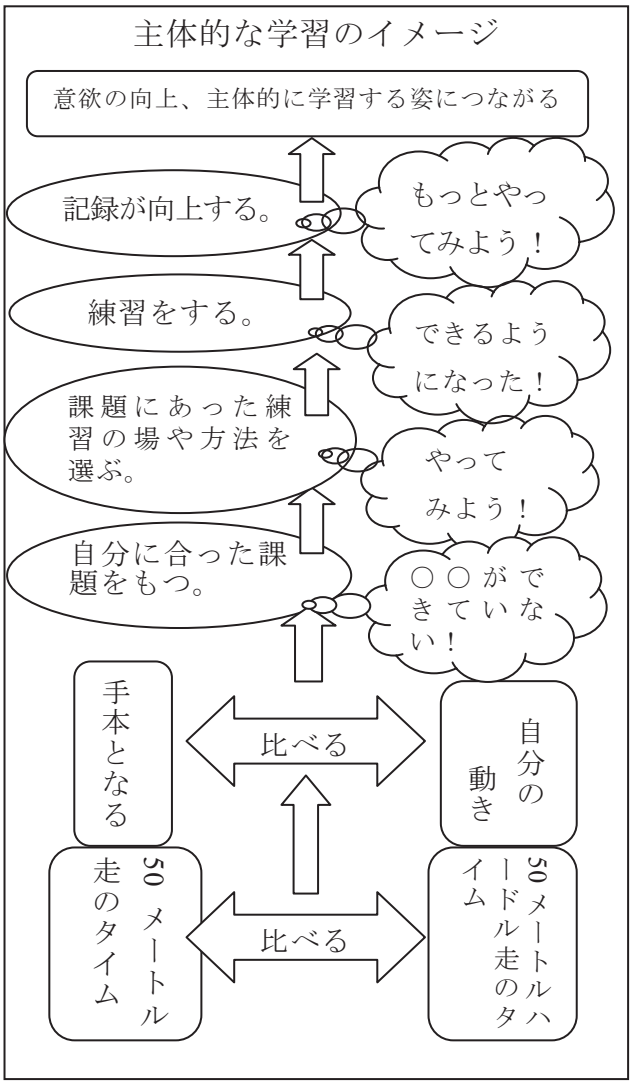
Ⅱ　実践の概要

１　研究構想

子どもが課題を見つけるためには、「上達したい」という思いをもつことが前提となる。陸上運動のハードル走では、「もっと早く走りたい」という思いをもつことではじめて「そのためにどうすればいいのか」という思考が生まれると考える。

さらに、課題をもつためには、ハードルを早くまたぎ越すポイントを子どもが知ることが必要となる。手本となる動きと自分の姿と見比べることで、自分にできているポイントとできていないポイントを明確に区別することができ、より早く走りきるための課題を見つけられると考えた。

また、課題を解決するために、ハードル走におけるポイントだけを意識するのではなく、多様な場や練習方法を設定することで、児童が自己の課題に沿って主体的に取り組むことができるようになると考えた。



２　テーマに迫るための手立て

一人ひとりの児童が課題を見つけ、主体的に学習に取り組めるようにするために、本単元では、

①学習の見通しをもたせる単元構成

②動きのポイントがわかるワークシート・映像の提示

③視聴覚機器の活用

④課題解決に向けた多様な場の設定

という４つの手立てを取り入れた。

（１）単元計画　学習の流れ

学習の導入として、50M ハードル走のタイムを計測し、50M 走のタイムと比較する活動を行った。ほとんどの児童のタイムに１秒から２秒ほどの差が見られ、なぜタイムに差が出たのかについて考えるきっかけとなった。この結果「ハードルを越して、50M を走ることでタイムが遅くなってしまう」ということに気づかせ、より早くハードルをまたぎ越すためにはどうすればいいのかという疑問をもたせることを狙った。

また、学習のまとめとして、学年内の他のクラスと共通して「50M ハードル走記録会」を設定した。学習の最終的な目標となるタイムを一人ひとりの児童が設定して、挑戦する機会を記録会として設けることで、意欲的に学習に取り組めるだろうと期待した。

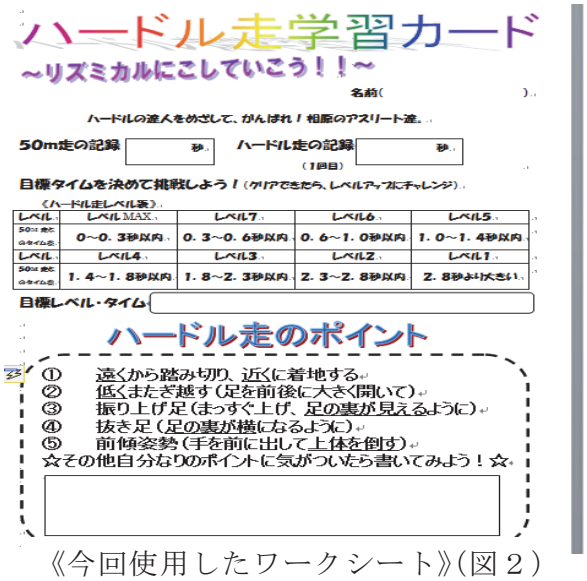
さらに、運動が苦手な児童でも、意欲的に学習に取り組むことができるように、記録会では、自分のタイムと友達のタイムを比べるのでなく、50M 走のタイムにどれだけ近づくことができたのかという観点でハードル走レベルチェック表（図１）を作成して取り組ませた。

レベル	レベルMAX	レベル7	レベル6	レベル5
タイム差	0～0.3秒以内	0.3～0.6秒以内	0.6～1.0秒以内	1.0～1.4秒以内
レベル	レベル4	レベル3	レベル2	レベル1
タイム差	1.4～1.8秒以内	1.8～2.3秒以内	2.3～2.8秒以内	2.8秒より大きい

《ハードル走レベルチェック表》（図１）

（２）動きのポイントが分かるワークシート映像の提示

児童が自分の課題を明確にもつためにはハードル走におけるポイントを知っていなければならない。そこで、今回は手本となる動きを児童に見せ、ポイントを示したワークシート（図２）を児童に配付することで、ハードル走におけるポイントを全体で共有することにした。なお、今回使用した映像教材は、NHK 教育テレビ「はりきり体育ノ介　陸上運動③～ハードル走に挑戦だ～」である。



ハードル走学習カード

～リズミカルにこしていこう！！～

名前（　　）

ハードルの達人をめざして、がんばれ！相原のアスリート達。

50m走の記録　　秒　　ハードル走の記録　　秒（1回目）

目標タイムを決めて挑戦しよう！（クリアできたら、レベルアップにチャレンジ）

（ハードル走レベル表）

レベル	レベルMAX	レベル7	レベル6	レベル5
50m走のタイム目安	0～0.3秒以内	0.3～0.6秒以内	0.6～1.0秒以内	1.0～1.4秒以内
レベル	レベル4	レベル3	レベル2	レベル1
50m走のタイム目安	1.4～1.8秒以内	1.8～2.3秒以内	2.3～2.8秒以内	2.8秒より大きい

目標レベル・タイム

ハードル走のポイント

① 遠くから踏み切り、近くに着地する
② 低くまたぎ越す（足を前後に大きく開いて）
③ 振り上げ足（まっすぐ上げ、足の裏が見えるように）
④ 抜き足（足の裏が横になるように）
⑤ 前傾姿勢（手を前に出して上体を倒す）
☆その他自分なりのポイントに気がついたら書いてみよう！☆

《今回使用したワークシート》(図２)

（３）視聴覚機器の活用

学習の初めの 50M ハードル走の様子をビデオで撮影した。（２）の手立てと合わせて、実際の自分の動きと、手本となる動きを見比べることを通して、自分と手本との違いや自分のつまずきに気がつかせたり、理想とする姿のイメージをもたせたりしたいと考えたからである。

さらに、自分の動きをその場で見て、確かめることができるようにするために、授業中タブレット型 PC を用いて、動画撮影を行えるようにした。学習中に児童が意識しているポイントを撮影者に伝えることで、競技をしてすぐに確認でき、次に意識するポイントがわかりやすくなる。また、児童同士で見合うことで関わり合いが生まれ、より良くなるためのポイントを伝え合うといった学び合いの姿が生まれるのではないかと考えた。

《タブレットで撮影をしている様子》

（４）課題解決に向けた多様な場の設定

視聴覚機器やワークシートを活用して自分なりの課題をもつことはできるが、その課題は一人ひとりの児童によって異なると考えたため、ポイントを習得するためには多様な場が必要になると考えた。

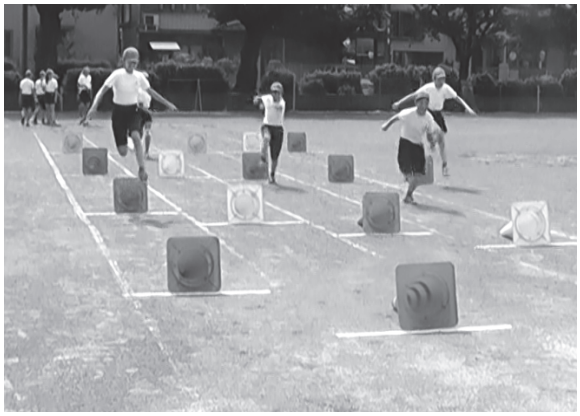
今回の実践で児童は「ハードルを低くまたぎ越す」ことと「ハードルをリズミカルにまたぎ越す」ことを課題として取り上げると予想した。そのふたつの課題を解決するための場として、50M ハードルのインターバルを 5M から 30 ㎝ずつ広げていき、7M まで設けることとした。インターバルの幅を様々な体の大きさや歩幅に対応できるようにすることで児童がハードルをリズミカルに越していけるようになると考えた。それ以外にも、コーンを倒して遠くから踏切ることを意識する場、インターバルにケンステップを置いて歩数を意識する場、走り高跳びの支柱とゴムを利用して上体を前傾させることを意識する場を用意した。

さらに、恐怖心をもっている児童のために、バーと同じ高さになるようゴム紐を設置したり、バーが分割して開閉するハードルを用意したりと児童が段階的に取り組むことができる場を用意した。多様な場を設定することで、ハードル１台のみの場で取り組んだ後にタイムを計測したり、ハードルのない場所で練習をしたりしてから、ハードルを１台２台と増やしていくなど、自分の課題に応じて場や練習方法を工夫して意欲的に取り組めるようにした。

《ケンステップで歩数を確認する場》

《異なるインターバルの場》

《バーが開閉するハードルの場》


《踏み切り位置を意識する場①》

《踏み切り位置を意識する場②》

Ⅲ　児童の学びの様子

（１）Ａさん（女児）の学びの姿

Ａさんは事前のアンケート調査で「体育の学習はどちらかというと楽しくない」と回答しており、その理由は「運動が得意ではないから」と回答している。ハードル走においては、「速く走りきるためのポイントを知らない」と回答していた。さらに、学習カードに「３年生のときにハードルにぶつかってしまい痛かったので、ハードルを越すのが少し怖い」と記入していた。単元の初めには、ハードルをまたぎ越す際に、うまく自分の踏み切り足で跳ぶことができず、減速してしまったり、ハードルの近くで踏み切り、高く跳んでしまったりして、リズミカルに走ることができていなかった。Ａさんにとっての課題は、「ハードル走のポイントを知らないこと」、「ハードルに対する恐怖心があること」であった。

そこで、実際の自分の動きと手本となる動きを教師と一緒に見比べ、スタートから第一ハードル、振りあげ足、踏み切り、抜き足、空中姿勢、着地、インターバルの歩数など、それぞれの場面でのポイントを整理することで自分の課題に気がつくことができた。

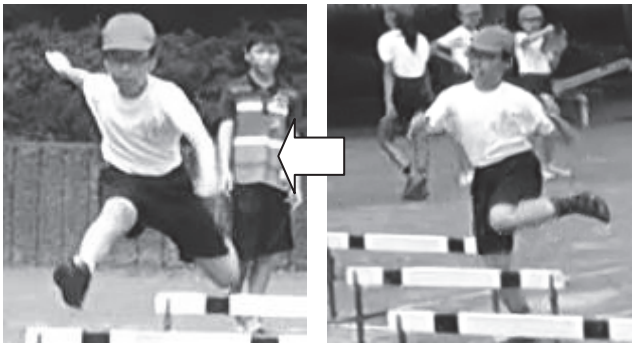
Ａさんは自分がハードルのバーよりもはるかに高く跳んでしまっていることに着目して、「ハードルをぎりぎりで跳び越す」というめあてを立てた。「そのために踏み切り位置を遠くにして、空中姿勢に意識をおこう」と学習カードに自分なりの課題を書いて、学習に取り組んだ。しかし、通常の場だと恐怖心からなかなか低く跳ぶことができない様子だったため、ゴム紐の場やバーが開閉するハードルを紹介した。Ａさんはまず、何もない場所で練習をして、次にゴム紐の場、バーが開閉する場、のように段階的にハードリングの練習に取り組んだ。

技能が高まるにつれ、今までインターバルを４歩で走っていたところを３歩で走ることができるようになり、リズミカルに全てのハ

ードルを越せたときには喜びを感じていた。単元の初めのタイム計測では、50M 走との差が３秒近くあったが、最後の記録会では、1.8 秒まで縮めることができた。

A さんにとって自分の動きと見本の動きを見比べることで､自分の課題に気がつき、「自分がどんなことを意識して取り組めばいいのか」ということを明確にすることができた。

A さんの振り返りでは「前より思いっきりハードルを越せるようになった」「踏み切り位置を遠くにすることで前より低く跳ぶことができた。スピードも速くなったと思う」などと書いてあり、課題を解決するために段階的な場で取り組むことで、ハードルに対する恐怖心が薄くなったことが、ハードル走に必要な技能や感覚を身につけることに繋がっていったと考えられる。



《A さんの変容》

※踏み切り足を前に出し、ハードルの遠くから踏み切ることで勢いをインターバルにつなげることができるようになった。

（２）Ｂさん（男児）の学びの姿

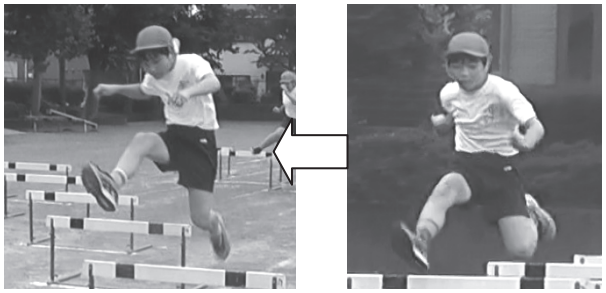
B さんは今までの体育の学習での様子を見ていると、自分が面白いと思う活動に何度も取り組むなど意欲的に取り組んでいる姿が多く見られた。アンケートでも「体育の学習は楽しい」と回答している。しかし、動きの面白さを感じて意欲的に取り組んでいる一方、「より良く体を動かすためにはどうすればいいのだろう」「もっと良い記録になるためにどうすればいいのだろう」といった意識が薄く、体育の「学習」をしているというより「体を動かして遊んでいる」という状態であった。B さんにとって、動きのポイントが分からないため、自分にとって何が課題なのか、どのように取り組んでいけば良いのかといった、思考面での課題が大きいのではないかと考えた。

そこで、ハードル走レベルチェック表で B さんの現在のレベルを示し、見本の映像とワークシートを活用してハードル走のポイントを伝えた。また、見本の映像と自分の動きから目指す動きをイメージさせることで、課題を見つけ、めあてをもって取り組むことができるのではないかと考えた。

導入の段階で B さんの学習のめあては「なるべく速く走る」だった。しかし、計測ではハードルをリズミカルに越していくことができずに、50M 走とのタイムの差は 3.5 秒の開きがあった。授業後の振り返りでは、「今日よりも速く走れるようにないたい」と意欲を見せていた。

B さんが自分の動きと、手本となる動きを見比べたときに、「低く跳ぶことが大切」だと気がついた。そこでハードルを低く越していくためのポイントをワークシートと、手本となる映像で確認した。B さんは「振りあげ足」と「抜き足」に着目して「ハードルを低く越していくために、振りあげ足を突き出すことと、抜き足を横にする。」というめあてを立てた。

学習中、自分とハードルの間がどの程度空いているのか、空中姿勢はどうなっているのか、などを確かめるために友だちに動きを撮影してもらいながら何度も取り組む様子が見られた。単元最後の記録会では、50M 走とのタイム差が１秒以内となるまで技能が向上していた。



《B さんの変容》
※抜き足を意識することで低くハードルを越すことができるようになった。

B さんにとって、動きのポイントを知ることで、自分なりの課題を見つけ、めあてをもって学習に取り組めたことが技能の向上に繋がったと考えられる。

A さん、B さんにおいて、技能のポイントを知り、自分の動きと比べることで課題を見つけることができた。また、その課題が明確であったため、自分にあっためあてをもちやすく、主体的に取り組む姿につながったと考えられる。

また、技能のポイントを明確に意識できる場を用意したり、「怖い」「できない」という感覚をできるだけ感じずに、少しずつステップを上げながら取り組める場を用意したりすることで、児童が目指す姿に向けて、必要な技能や体の感覚を身につけることができた。

Ⅳ　成果と課題

（１）成果

授業中の児童の様子や学習カードの振り返りなどから、今回の４つの手立ては、児童が自分の課題を見つけ、主体的に取り組むために効果的であったと考えられる。

１時間目のタイム計測のときにはハードルを素早く越していくために「低く跳ぶこと」や「リズミカルに越していくこと」が大切だと多くの児童が共通して理解することはできたが、そのために何を意識すれば良いのかを答えられる児童はいなかった。しかし、映像やワークシートで技能ポイントの提示をして、実際の自分の動きと見比べることで、多くの児童が自分の課題に気がつくことができた。

また、ハードル走におけるポイントを知ることで、今まで知らなかったポイントを「やってみよう」と考える児童が多かった。

授業後の感想では、

- ハードルの間を全部同じ歩数（３歩）で走るとすごく速く走ることができた。
- 振りあげ足と踏み切る場所を意識してやってみたら、スピードを落とさずに走れた気がする。
- タブレットで自分と友だちの姿を見比べることでお互いにアドバイスをすることができた。

など、具体的な記述が多く見られ、児童が課題を解決するために何を意識して、どのように取り組んだのかを見取ることができた。また、ハードル走で速く走るためのポイントを知っているかという問いに対して、知っていると回答した児童は授業前では、１３名と半数に満たなかったのに対して、授業後では３３名とほとんどの児童が回答していた。児童が自分で課題に気がつくことで、学びに必然性が生まれ、主体的な姿につながっていったのだと考えられる。

（２）課題

本研究を通して２つの課題が残った。

１つ目は「めあてに合った場の工夫」である。A さんのように自分の技能に合わせて段階的に場や道具を選択して取り組める児童がいる一方、めあてを達成するために適した場を選べない児童の姿も見られた。児童の技能の実態を、正確に把握できなかったことが原因だと感じている。児童に適切に場を選ばせるために教師の見取りや、言葉かけが不充分であり、そのことにより、めあてに合った場を選ばせられなかったことは課題である。

２つ目は「競技性」である、今回の学習では、児童は自分のタイムの伸びをめあてとして取り組むように単元を構成した。そのため、友だちと競い合い、高め合うという場を用意したり、提示したりすることはなかった。これではハードル走における運動の楽しさである、競い合いがほとんどなくなってしまっていたように思う。自分の記録が伸びることの喜びに触れながら、友だちと競い合える楽しさをもつ学習を、今後考えていく必要があるのではと感じた。

Ⅴ　終わりに

課題を自ら見つけ、解決しようという学びは、体育科だけではなく、全ての教科で共通するところである。

今回の実践を通して児童が主体的に学習に取り組むためには、「学ぶ必然性」と「学ぶための手立て」が大切だと考える。自分で課題を見つけることで学びに必然性が出て、学ぶ意欲が上がる。そして、課題を解決するための方法を提示することで、児童は学習に見通しがもてるようになる。学ぶことの意味を児童が理解するだけでなく、学ぶための手段が用意されていることではじめて児童は主体的に学ぶようになると感じた。

こうした学習の流れを体育の学習だけでなく、様々な場面で大切にしていきたい。そして、一人でも多くの児童が主体的に課題に取り組めるような授業を作っていきたい。

参考・引用文献

・文部科学省「小学校学習指導要領解説　体育編」
・NHK 教育テレビ「はりきり体育ノ介陸上運動③～ハードル走に挑戦だ～」