

走り幅跳びの授業で活用できる跳躍目標の視覚化と 跳躍距離の計測を行うための簡便な教材・教具の検討

下野 紗希（京都教育大学）

1. 研究の背景と目的

小森（2017）や萩原（2017）は、小学生の走り幅跳びの体育授業において、着地点となる砂場に、カラーコーンや塩ビ管を用いて平ゴムを張り、児童が跳躍する際の目標となる地点を視覚化している。その際、児童それぞれの目標とする跳躍距離に合わせて、カラーコーンの位置を移動させたり、ゴムを斜めに張ることで右のレーンに行けば行くほど跳躍目標が遠くなるような工夫をしている。本研究では、これらの授業実践を参考に、跳躍目標を視覚化するだけでなく、跳躍距離もできるだけ正確に計測でき、かつ準備や後片付けに時間のかからない簡便な教具を検討し作成することを目的とした。

2. 作成と改良の手続き

2つの先行研究を参考に、本研究でも砂場に平ゴムを張ることを検討した。30cmにカットした塩ビ管の一方に、90度の角度がついたエルボー管を接着したものを1対用意し、エルボー管どうしを平ゴムでつないだ。その際、一方に洗濯ばさみを用いることによって、着地時に平ゴムに引っかかるなどして強い力が加わっても、平ゴムが塩ビ管から外れるようにした。この平ゴムセットを合計5組用意し、跳躍者の着地点をめやすに30cm間隔で砂場に突き立てるようにして設置した。

この教具を使用して、地域スポーツクラブが主催する小学生陸上教室の走り幅跳びの回において、小学校3・4年生21名に実際に跳躍をしてもらったところ、5組の塩ビ管を1レーンを設置するのにも予想以上に時間と手間がかかることがわかった。また、平ゴムを5本設置することで多くの学習者の跳躍目標に対応しようと考えていたが、かえって自分の目標に到達したかが不明瞭になるといった意見も聞かれた。しかし、かといって設置時間を削減するために平ゴムの数を減らしてしまうと、学習者にとって跳躍目標が近すぎたり遠すぎたりするという課題が生じることとなった。

このような課題を解決するために、図に示すよ

うな形状へと改良した。まず、跳躍方向に並行させる形で長さ1mの支柱となる塩ビ管を設置し、そこから左右方向へ洗濯ばさみにくくった平ゴムを伸ばしていく。もう一方の平ゴムの先は、目印となるフラッグ（黄色いフェルト生地）を取り付けた30cmの塩ビ管とし、砂場に突き立てられるようにした。このフラッグ部分の塩ビ管を抜き差しすることによって、遠い目標、近い目標いずれにも対応できるようにした。また、支柱となる塩ビ管には、Excelを用いて作成した1cmごとの目盛りを巻き、また10cmごとに紅白に色分けして、跳躍距離を識別しやすくする工夫をした。これらの教具一式は、711円で作成することができた。



図 完成した教具の設置図

3. 質問紙調査の結果と今後の課題

以上で作成した教具を、教員養成系大学で学ぶ大学生の陸上競技の授業において試用し、質問紙調査を実施した。「跳躍目標が視覚化されることをどう思うか」という問いについては、「目標が明確になってよい」という肯定的な意見が39名中30名から得られた。その一方で、「目標を意識しすぎて跳躍動作が乱れる」といった意見もあった。

本研究において作成した教具は、主に走り幅跳びの初心者に対して水平方向の距離を視覚化しようとするものであったが、今後は垂直方向の跳躍高のめやすを提示したり、踏み切りや空中動作などをフィードバックする方法についても検討していく必要がある。

<文献>

- 萩原雄磨（2017）シンプル!簡単!子どもの運動量を確保する工夫. 楽しい体育の授業30(11):28-29.
小森康貴（2017）ゴムひもで目標設定. 楽しい体育の授業30(11):30-31.