# 小学校走幅跳びの事例研究

## －3 年生フリー助走の試み－

坂本　彩華　（　愛知教育大学　）

### １．目的

本研究の目的は、走幅跳びで技術指導や計測を行う授業が多くあることや､「助走から強く踏み切る運動の切り替え」がつまずくポイントとなることを問題とし､その解決法を提示することである。

### ２．研究方法

１）対象者　Y 小学校 3 年生（男女 53 名）
２）調査方法　走幅跳びの授業（4 時間完了）
３）分析方法　学習カードと授業動画

### ３．結果と考察

１）　技術指導や計測を行わず、児童へ肯定的な言葉かけや運動感覚の質問をし、フリー助走で競争中心の授業を行った結果、全員が「助走から踏み切る運動の切り替え」を習得したが､「強く踏み切る運動」は児童間で差があった。

２）　全員が「助走から踏み切る運動の切り替え」を習得できた理由として、自由に跳ぶ機会と競争する機会が多くあったことや、運動感覚の質問と肯定的な言葉かけがあったことが挙げられると考える。これらは、児童が遠くに跳ぶ方法を考えるきっかけとなり、試行錯誤を繰り返すことができたのではないか。また、助走の説明を行わずフリー助走としたことで自分のペースで助走をつけることができ、自然と運動が習得できたのではないかと考察する。

３）　助走について、1 時間目は全員が踏み切りマットの手前から運動を始めたが、徐々に助走距離が伸びた。以下のコメントからも、跳びやすい助走や遠くに跳ぶための助走を考えていたことがわかる。

・まえから 3 ばんめの緑のコーンがいちばんとべた。

・あんまりうしろいくと、走ることだけでつかれてあんまりとべないし、近くても遠くでも長さはあまりかわりません。

４）　踏み切りについて、両足で跳ぶ児童もいたが、最終的に全員が片足踏み切りを習得した。以下のコメントからも児童が踏み切りについて考えていたことがわかる。

・くろいマットをつよくけった

･右足をけってとぶか左足をけってとぶか。

しかし､「強く踏み切る運動」は全員が習得できなかったため、運動とコメントの傾向から目標に合わせて言葉かけの内容を変える必要があると考察する。

５）　その他、着地や空中動作の技術向上がみられた。また、ハンデ付きの競争で全員が勝つ機会を設定でき、運動が苦手な児童が積極的に運動に取り組む姿がみられた。優劣がわかりやすく記録を見てしまいがちな陸上運動において、競走（争）に勝つことに焦点を当てた授業は効果的ではないかと考察する。

### ４．結論

本研究では、フリー助走で技術指導を行わない競争中心の実践を行った。その結果、全員が「助走から踏み切る運動の切り替え」を習得し、技術の向上もみられた。しかし、「強く踏み切る運動」の全員の習得はできず、運動とコメントの傾向から言葉かけの内容を変える必要があると考察する。

### ５．主な参考文献

１）文部科学省，小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説　体育編