小学校高学年における走り幅跳びの 学習指導プログラムの有効性に関する研究

スポーツ文化研究領域

5011A054-1 辻岡 夏彦

研究指導教員：吉永 武史 准教授

【問題の所在】

2008（平成20）年の学習指導要領の改訂では、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を培う観点を重視し、各種の運動が有する特性や魅力に応じて指導し、楽しさや喜びを味わうことができるようにすることがあげられている（文部科学省,2008）。そのために、指導内容の明確化や、指導内容の確実な定着を図り、すべての児童に技能や知識を身につけさせ、同時に運動の楽しさや喜びを味わわせることを可能にするような学習指導プログラムの検討が求められる。

小学校体育科の運動領域には、自己の身体的卓越性を示し、多くのスポーツ活動の基礎となる走・跳の基礎的動作の習得を行うことができる重要な領域として陸上運動系の領域がある（細越,2010）。その中でも走・跳の代表的な運動として走り幅跳びがあげられ、小学校高学年段階において初めてその特性に触れる。そこで、より自己の記録の伸びや記録の達成を児童に十分味わわせることができるような指導内容を明確に位置づけ、教材化を図った学習指導プログラムについて検討していく必要があると考えられる。

【研究の目的】

本研究では、小学校の高学年段階を対象として、児童の走り幅跳びの跳躍距離向上を目指した学習指導プログラムを作成し、その有効性について検討することとした。

【各章の概要】

<第1章>

第1章では、走り幅跳びの学習指導プログラム作成のために、走り幅跳びの「助走局面」、「踏切準備局面」、「踏切局面」、「空中局面」、「着地局面」の各局面における跳躍距離向上の要因を明らかにするとともに、小学校高学年段階における走り幅跳びに関する先行研究や授業実践

について精査し、予備的検討を行った。そして、小学校高学年において走り幅跳びの跳躍距離を向上させる技術を抽出し、学習内容として設定した(表1)。

表1 各局面における学習内容

助走局面	①助走の歩数による局面化
踏切準備局面	②踏切前3歩のリズム
踏切局面	③腕の振り上げ動作 ④脚の振り上げ動作 ⑤姿勢
空中局面	⑥かがみ跳び
着地局面	⑦脚の前方への振り出し ⑧腕の振り下ろし

<第2章>

第2章では、前章で明らかにした小学校高学年段階において学習可能な走り幅跳びの技術を学習内容として位置づけた学習指導プログラムの成果を検証するために必要となる評価基準を仮説的に作成し、その信頼性について検討した。

また、児童の跳躍距離向上に有効とされる、踏切準備局面におけるリズムや跳躍動作の技術の習得を目指した主教材である「線越えリズムジャンプ」を開発し、その主教材に必要な予備動作を習得するための下位教材である「ミニハードルジャンプ」を開発した。そしてそれらを有機的に配列した学習指導プログラムを作成した(図1)。

1時間目	2時間目	3時間目
オリエンテーション	ミニハードルジャンプ	
【踏切前3歩と踏切動作の習得】		
線後えリズムジャンプ 3歩跳躍 ・腕の振り上げ ・脚の振り上げ	7歩跳躍 ・腕の振り上げ ・脚の振り上げ + ・姿勢 ・空中動作 ・長助走の歩数を確認	長助走 ・歩数の内訳 ・腕の振り上げ ・脚の振り上げ ・姿勢 ・空中動作 + ・着地動作

図1 走り幅跳びの学習指導プログラム

<第3章>

第3章では、前章で作成した学習指導プログラムを、小学校高学年を対象とした陸上運動の走り幅跳びの授業に適応し、児童の跳躍距離、跳躍動作、助走ピッチ、運動イメージ、助走歩数がどのように変化するかを分析することでその有効性について検証した。

2012(平成24)年9月に、関東圏内の小学校5年生(男子17名・女子16名)を対象に作成した学習指導プログラムを適応した走り幅跳びの単元を実施した。なお、分析項目は以下の7点である。

- ①形成的授業評価
- ②跳躍距離
- ③跳躍動作
- ④跳躍距離と跳躍動作の相関
- ⑤踏切前のリズムアップ
- ⑥走り幅跳びのイメージ調査
- ⑦助走歩数別にみた跳躍距離

本学習指導プログラムを実施したクラス全体、上位児、中位児、下位児において、跳躍距離に有意な向上がみられ、前章において作成した学習指導プログラムが有効であったことが明らかとなった。また、「跳躍動作合計」、「踏切動作」、「腕の振り上げ」、「脚の振り上げ」、「脚の振込動作のタイミング」、空中局面における「腕の引き上げ」、「着地動作」、着地局面における「脚の振り出し」、「腕の振り下ろし」の動作の改善や、踏切前のリズムアップの改善、走り幅跳びのイメージの記述個数の増加が見られた。しかし、助走歩数がプログラム後において少なくなり、プログラム前後において歩数を約8歩減らしていた歩数下位児は、記録があまり向上していなかった。また、助走リズムのイメージ調査の記述数も少なかったことから、助走局面についてはさらに検討を重ねる必要があると考えられた。

そこで、助走を歩数による局面化を行った長助走づくりによって、プログラム前後における跳躍距離の変容や、児童がどのくらいの歩数を選択するのかを検討するために、長助走づくりの学習を加えた修正プログラムを作成した(図2)。

1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
オリエンテーション	ミニハードルジャンプ			
繰越えリズムジャンプ (3歩跳躍, 7歩跳躍)		長助走づくり		長助走 + 繰越えリズムジャンプ
<ul style="list-style-type: none"> ・リズム ・腕の振り上げ ・脚の振り上げ 		<ul style="list-style-type: none"> ・リズム ・腕の振り上げ ・脚の振り上げ + ・姿勢 		
		長助走づくり		
		<ul style="list-style-type: none"> ・歩数確認 		

図2 修正プログラム

その結果、前回と同様に跳躍距離の向上や、跳躍動作の改善、踏切前のリズムアップ、走り幅跳びのイメージ調査の記述個数の増加が見られた。また、プログラム後の助走歩数がクラス平均で2.3歩減少し、14.1歩となった。歩数上位児は約17歩、歩数中位児は約13歩、歩数下位児は約11歩で跳躍していた。これらのことから、児童が長助走づくりにおいて自己の助走歩数を見つけ、自己のリズムをつくっていたと考えられる。これらのことから、跳躍動作や助走リズム、踏切前3歩のリズムアップの改善が、小学校高学年段階の児童の跳躍距離を向上させるのに有効であることが明らかとなった。

しかし、走り幅跳びのイメージ調査では、助走局面におけるリズムの記述数が前回同様決して多くなく、児童の助走リズムの学習が効果的に進んでいなかったのではないかと推察される。そのため、児童の自己に合う助走に関する知識を高めることで、より助走のリズムや踏切前のピッチを改善させ、跳躍距離を向上させることが可能であると考えられ、長助走づくりにおいてはその学習方法をさらに改善していく必要がある。

<今後の課題>

修正プログラムでは、上位児の記録向上が見られず、その有効性は中位児と下位児に示された。このことや、前章で明らかとなった結果から、より児童の助走リズムを改善できるような長助走づくりの教材の開発や、上位児がより記録を向上させるような学習指導プログラムの作成が今後の課題であると考えられる。