

小学校高学年の体育授業における短距離走指導に関する研究

A Study on the Instruction of the 50-m Sprint in the Upper Elementary School Physical Education Class

陳 洋 明*, 池 田 延 行**, 中 山 孝 晃***, 清 田 美 紀****

Yomei CHIN*, Nobuyuki IKEDA**, Takaaki NAKAYAMA*** and Miki SEIDA****

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine upper grade elementary students receiving instructions for short-distance running in a physical education class. There were 87 elementary students (36 boys and 51 girls) included in this study. The total lesson time was five hours and the lesson was primarily focused on correct starting-line posture as well as dashing at the starting line. The results of the lessons in this study were based on the changes in the 50 m records, changes in the passing records at the 10 m mark, lesson evaluations according to each child as well as any changes in the children's thoughts on their performance while running.

The results were as follows:

1. The lesson, which in this particular study was set up with the intention on increasing the student's running exercise proficiency, was shown to be effective in raising the students' previous records.
2. According to the lesson in this study, there was a change in how the children thought about their short-distance running skills, especially in the case of the "starting-line posture" which had a more positive change.
3. It is believed the guidance involved in the lesson aimed at improving the elementary students' posture at the starting line as well as properly dashing at the starting line was extremely important.
4. The short-distance running lesson that the upper-grade elementary students took part in regarding sprinting motions focused centrally on the "movements of the arms."

Key words; physical education class, short-distance running, starting-line dash, sprinting motion.

* 国士舘大学体育学部教務助手 (Educational Assistant Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

** 国士舘大学体育学部 (Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

*** 国士舘大学大学院スポーツ・システム研究科 (Graduate School of Sport System, Kokushikan University)

**** 広島県教育委員会 (Hiroshima Prefecture Education Board)

1. はじめに

現在、子どもの運動への取り組みの二極化傾向や体力の低下傾向が問題となっている。この背景を受け、小学校学習指導要領解説体育編では、すべての運動領域で適切な運動の経験を通して、体力の向上を図ることが示されている⁸⁾。このことから小学校の体育授業では、体力の向上を十分に図り、基礎的・基本的な運動技能をより身につけさせるための学習指導が求められてくるといえよう。

基礎的な運動の代表的なものとして走・跳・投の運動があげられ⁷⁾、その中の走運動は、あらゆる運動、スポーツの基礎的運動であり¹¹⁾、学校体育で取り上げられている多くの運動種目でみられる運動である。よって様々な運動・スポーツの基本とされる走運動の技能を適切に身につけさせることは、児童の体力を向上させる上で重要なことであると考えられる。

小学校体育において、走運動を取り扱う主な運動領域は陸上運動系であり、低学年では「走の運動遊び」、中学年では「かけっこ・リレー」、高学年では、「短距離走・リレー」が位置づけられている⁸⁾。中でも高学年の短距離走は、技能の内容として、「一定の距離を全力で走ること」と示されており、体育授業において走運動の技能向上を担う内容であるといえよう。また、「スタンディングスタートから素早く走り始めること」、「上体をリラックスさせて全力で走ること」が例示として示されている⁸⁾。このことから高学年では、スタートダッシュや疾走フォームなど、短距離走において重要とされる技術的要素を適切に指導する必要があるといえる。しかし、小学校学習指導要領解説体育編では、「スタンディングスタートから素早く走り始める」、「上体をリラックス」させる技能を身につけさせるための具体的な指導の方法までは明示されていない。学

習指導要領解説は、授業の内容に関する標準的な考え方が提示されているが、指導の方法については、各学校や教員が検討することになっている³⁾。したがって、児童の走運動の技能向上のためにも、スタートダッシュや腕振りなどの疾走フォームの指導の方法について明確にする必要があると考えられる。

そこで本研究では、小学校5年生を対象として走運動の技能向上をねらいとした短距離走の授業実践を行い、その授業実践のデータを分析し、考察することで、小学校高学年の体育授業における短距離走指導について検討することを目的とした。

2. 方法

1) 期日・対象

神奈川県K市N小学校の5年生、計87名（男子36名、女子51名）を対象に、平成25年5月1日～6月19日の間で短距離走の授業を5時間実施した。

2) 短距離走の指導ポイント

短距離走に関する文献^{2) 4) 5) 6) 11) 12)}を参考に、本研究における短距離走授業における指導するポイントを明確にした。本研究の授業実践における短距離走の指導ポイントは、表1に示したとおりである。

表1 短距離走の指導ポイント

局面	指導ポイント
スタート	背中をまっすぐ伸ばす 膝を少し曲げて、前かがみになる 地面を見る つま先は進行方向に向ける
	背中をまっすぐ伸ばす スタートして6歩目までは上体を前かがみにして走る 地面を見る 地面をしっかりける
中間疾走	背中をまっすぐ伸ばす 前(ゴール)を見る 腕を前後に大きく振る
	速度維持・フィニッシュ そのままのスピードでゴールを走り抜ける

スタート局面では、川本⁶⁾の文献を参考に、正しいスタートの姿勢^{注1)}づくりを行い、膝を適度に曲げることで前傾を保ったスタート姿勢(写真)を作るように指導した。

加速局面では、前傾して走る⁴⁾ことが重要であることから、スタートの前傾のまま走りだし、スタートして6歩目くらいまで、前傾姿勢を保ちながら、地面を蹴って走るように指導した¹²⁾。なお、加速局面において適切な前傾姿勢をつくるための指導として、「(背中をまっすぐ伸ばした上で)地面を見る」ことを強調して指導した。

中間疾走では上体を起こし、前(ゴール)を見ながら²⁾、腕を前後に大きく振って¹¹⁾走ることを指導した。腕の振り方についても細かく指導し、「脇をしめて振ること」、「肘を直角に曲げて振ること」、「手は軽く握る(手を握った時、人差し指が一本入るくらい)こと」を指導した。なお、スタート、加速、中間疾走のいずれの局面において



写真 正しいスタートの姿勢の例

も、疾走時の姿勢は「背中をまっすぐ伸ばす」ように指導した。

加藤ら⁵⁾によると疾走能力の改善には、ゴール付近の速度維持局面の練習を主体とすることが有効であることを指摘していることから、ゴール前の走り方として、「そのままのスピードでゴールを走り抜ける」ことを指導した。具体的には、ゴールの3m先のコーンまで走り抜ける練習を行い、指導した。

3) 単元指導計画

実施した単元指導計画は表2に示したとおりである。

準備運動では、音楽に合わせて、「股関節や肩関節の動的柔軟性を高める運動」を取り入れ、主運動につながるような活動を行った。また、短距離走の補助運動として、素早さを身につけるための教材^{注2)}を実施し、児童が意欲的に短距離走の学習に取り組めるように配慮した。

授業の展開では、スタート局面や加速局面における動きの指導を行ったほか、腕振りや疾走時の上体の姿勢を中心とした正しい疾走フォームの指導やゴール前の走り方に関する指導も行った。なお、これまでの小学生を対象とした短距離走の研究ではスタートダッシュの能力を高めることや加速局面の練習を主体とすることが重要である^{1) 5)}ことから、本研究ではスタートダッシュや加速局面の練習を中心に授業実践を行った。具体的には、毎時間の授業において正しいスタートの姿勢づく

表2 単元指導計画

1	2	3	4	5
オリエンテーション	集合・整列・あいさつ・学習内容の確認・健康視察			
班編成	準備運動(関節の柔軟性を高める動的ストレッチ)			
学習の進め方の説明	補助運動(スプリントタイム: 足ジャンケン/グロ・ラダーを使った運動・ボールダッシュキャッチ)			
準備運動 変形ダッシュ	・正しいスタート姿勢の習得	・前時(スタートダッシュ)の復習(10m走×2)	・前時(スタートダッシュ、ランニングフォーム)の復習(30m走×2)	学習の振り返り(30m走×2)
はじめの記録測定	・スタート直後(加速局面)の動き方の習得(10m走×3)	・正しいランニングフォームの習得(30m走×3)	・ゴール前の走り方の習得 ・各局面のポイント意識した練習(50m走×1)	おわりの記録測定
整理運動・学習のまとめ・次時の予告・あいさつ				単元のまとめ

りや10mのスタートダッシュの練習を取り入れるようにしたほか、加速局面から中間疾走への移行を意識する30m走の練習においても、正しいスタート姿勢やスタート直後の動きを意識して、走るように指導した。

4) データ収集

① 50m走の記録測定

1時間目（以下、「学習前」とする）と5時間目（以下、「学習後」とする）において、50m走の記録測定を2回行った。測定の際は、走力が同程度の児童同士でペアを組ませ、走らせるようにした。

② 10m地点の通過記録測定

スタートダッシュの練習成果を明らかにするため、10m地点の通過記録を測定した¹⁾。

③ 授業評価アンケートの実施

高橋ほか¹⁰⁾の形成的授業評価に関する調査用紙を毎時間配布し、児童から回答を得た。

④ 短距離走の技能に対する意識調査

本研究では、児童が短距離走の技能を向上させる上で必要だと考えている要素を抽出するため、学習前と学習後において「短距離走で速く走るためには、どうすれば良いか」について児童に自由に記述させた。

5) 統計処理

学習前と学習後の50m走の記録、10m地点の通過記録の比較には、対応のあるT検定を行った。また、学習前と学習後の50m走の記録変化と10m地点の通過記録の変化の関係について、Pearsonの積率相関分析により、相関係数を算出した。なお、統計ソフトは、SPSS 20.0 for Windowsを用い、有意水準は5%

に設定した。

3. 結果及び考察

① 50m走の記録変化

表3は学習前、学習後における50m走の記録の平均値と標準偏差を示したものである。全体、男子、女子において有意な差がみられ（全体： $t = 12.712$, $p < 0.001$ 、男子： $t = 5.833$, $p < 0.001$ 、女子： $t = 12.774$, $p < 0.001$ ）、走運動の技能向上をねらいとした本研究の授業実践の成果があらわれていることが明らかになった。特に女子の記録の伸びは著しく、0.43秒速くなっていることが明らかになった。

続いて、1時間目の児童の50mの記録をもとに、上位群（ $n = 29$ ）、中位群（ $n = 29$ ）、下位群（ $n = 29$ ）とし、走能力別に50m走の記録の変化を明らかにした。表4は学習前、学習後における走能力別の50m走の記録の平均値と標準偏差を示したものである。その結果、すべての群において有意な差がみられた（上位群： $t = 8.002$, $p < 0.001$ 、中位群： $t = 6.434$, $p < 0.001$ 、下位群： $t = 7.496$, $p < 0.001$ ）。このことから、本研究の授業実践を通して、走能力に関係なく、50m走の記録を伸ばしていることが明らかになった。学習前でタイムが速かった上位群でも0.38秒の記録の伸びがみら

表3 学習前、学習後における50m走の記録

	学習前 (秒)	学習後 (秒)	t値
全体 (n=87)	9.35 ± 0.71	8.98 ± 0.72	12.712 ***
男子 (n=36)	9.16 ± 0.67	8.88 ± 0.65	5.833 ***
女子 (n=51)	9.49 ± 0.71	9.06 ± 0.77	12.774 ***

*** : $p < 0.001$

表4 学習前、学習後における走能力別の50m走の記録

	学習前 (秒)	学習後 (秒)	t値
上位群 (n=29)	8.65 ± 0.20	8.27 ± 0.27	8.002 ***
中位群 (n=29)	9.23 ± 0.19	8.88 ± 0.32	6.434 ***
下位群 (n=29)	10.17 ± 0.50	9.79 ± 0.46	7.496 ***

*** : $p < 0.001$

れ、学習前にある程度、走能力がある児童でも、記録を向上させることができた。

② 10m地点の通過記録の変化

表5は、学習前、学習後における10m地点の通過記録の平均値と標準偏差を示したものである。

全体、男子、女子において有意な差がみられ(全体： $t=7.545$, $p<0.001$ 、男子： $t=5.275$, $p<0.001$ 、女子： $t=5.406$, $p<0.001$)、正しいスタートの姿勢づくりやスタートダッシュの練習の効果があらわれていることが明らかになった。よって児童の多くは、適切なスタート姿勢やスタートダッシュを身につけ、スタートから10m地点までのスピードを高めていたと考えられる。

③ 50m走の記録の変化値と10m地点の通過記録の変化値の関係

表6は、学習前、学習後における50m走の記録の変化値と10m地点の通過記録の変化値の相関関係を示したものである。その結果、全体、女子において有意な相関関係がみられた(全体： $r=0.342$, $p<0.01$ 、女子： $r=0.407$, $p<0.01$)。

全体で有意な相関関係がみられたことから、50m走の記録の伸びが大きい者ほど、10m地点の通過記録の伸びは大きい傾向にあることが明らか

かになり、50m走の記録の向上には、スタートダッシュが影響するスタートから10m地点までの記録の向上が関わっていたと考えられる。したがって、本研究の授業実践のように正しいスタート姿勢をつくった状態から、適切なスタートダッシュを身につけることで、50m走の記録を向上させることが可能であると考えられる。男子では、有意な相関関係がみられなかったことから、男子において50m走の記録向上には、別の要因が関わっていると考えられ、0-10m区間のタイムのみではなく、他の区間のタイムも測定し、その要因を検討する必要がある。

④ 形成的授業評価の結果

表7および図1は、児童から回答を得た形成的授業評価の結果を示したものである。

図1をみると、1時間～5時間目にかけて、右肩上がりのグラフを示しており、5時間目の各次元、各項目の評価得点は1時間目の各次元、各項目の得点を大きく上回っている。特に「成果」の次元および「感動の体験」、「新しい発見」の項目では、5時間目において高い値(5段階評価で「5」)を示した。これは、5時間目の50m走の記録測定の結果、記録を更新した児童が多かったことが影響していると考えられる。

「意欲・関心」では、単元を通して高い値を示した(5段階評価で「4」)。本研究の授業実践では、授業の導入において、音楽に合わせて準備運動を行ったほか、用具やゲーム性を取り入れた補助運動を実施した。これらの成果が児童の意欲、関心を高める要因であったのではないかと推察できる。

「学び方」では単元後半にかけて、得点の向上がみられ、児童は50mの記録向上を目指して、積極的に授業に取り組んでいたと考えられる。また、「協力」においても、単元後

表5 学習前、学習後における10m地点の通過記録

	学習前(秒)	学習後(秒)	t値
全体 (n=87)	2.48 ± 0.18	2.36 ± 0.16	7.545 ***
男子 (n=36)	2.43 ± 0.18	2.32 ± 0.15	5.275 ***
女子 (n=51)	2.51 ± 0.17	2.40 ± 0.17	5.406 ***

***: $p<0.001$

表6 50m走の記録の変化値と10m地点の通過記録の変化値の関係

	50m走記録の変化値(秒)	10m地点通過記録の変化値(秒)	相関係数 (r)
全体 (n=87)	-0.37 ± 0.27	-0.11 ± 0.14	0.342 **
男子 (n=36)	-0.28 ± 0.29	-0.12 ± 0.13	0.315
女子 (n=51)	-0.43 ± 0.24	-0.11 ± 0.14	0.407 **

** : $p<0.01$

表7 形成的授業評価得点

次元(項目)	形成的授業評価 平均<評価>				
	1時間	2時間	3時間	4時間	5時間
成果	2.37 <3>	2.64 <4>	2.54 <4>	2.59 <4>	2.79 <5>
1. 感動の体験	2.21 <3>	2.35 <4>	2.36 <4>	2.47 <4>	2.88 <5>
2. 技能の伸び	2.60 <4>	2.72 <4>	2.59 <4>	2.62 <4>	2.81 <4>
3. 新しい発見	2.30 <3>	2.85 <5>	2.66 <4>	2.69 <4>	2.82 <5>
意欲・関心	2.87 <4>	2.86 <4>	2.89 <4>	2.91 <4>	2.96 <4>
4. 精一杯の運動	2.85 <4>	2.83 <4>	2.89 <4>	2.90 <4>	2.96 <4>
5. 楽しさの体験	2.88 <4>	2.90 <4>	2.89 <4>	2.92 <4>	2.96 <4>
学び方	2.35 <3>	2.47 <3>	2.46 <3>	2.59 <4>	2.76 <4>
6. 自主的学習	2.52 <3>	2.53 <4>	2.56 <4>	2.66 <4>	2.81 <5>
7. めあてを持った学習	2.19 <2>	2.40 <3>	2.35 <3>	2.52 <3>	2.72 <4>
協力	2.51 <3>	2.70 <4>	2.70 <4>	2.71 <4>	2.83 <4>
8. 仲良く学習	2.74 <4>	2.78 <4>	2.88 <4>	2.89 <4>	2.94 <5>
9. 協力的学習	2.28 <3>	2.61 <4>	2.52 <3>	2.54 <3>	2.71 <4>
総合評価	2.51 <3>	2.66 <4>	2.63 <4>	2.69 <4>	2.84 <5>

※評価は5段階評価

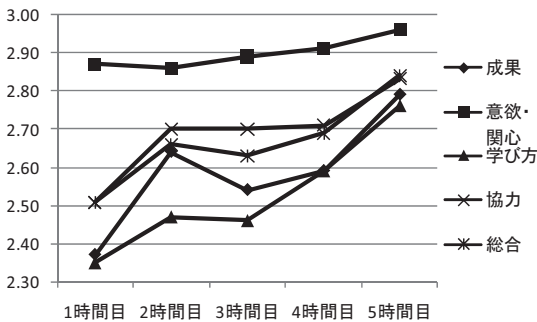


図1 形成的授業評価の各次元の得点推移

タートの姿勢に関する記述」、「スタート直後の動作に関する記述」、「中間疾走時の動作に関する記述」、「ゴール前の走り方に関する記述」、「その他の記述」のカテゴリーに分類した。なお、「中間疾走時の動作に関する記述」は、さらに「腕の振り方に関する記述」、「脚の動かし方に関する記述」、「姿勢・目線に関する記述」に分け、記述内容を整理した。表8は学習前、学習後の短距離走の技能に対する意識変化と記述内容を示したものである。

「スタートの姿勢に関する記述」の数は学習前では7と少なかったが、学習後の記述数は46に増えていることから、児童は短距離走で速く走るためには「スタートの姿勢に気をつける」ことが重要であると考えていることが明らかになった。これは本研究の授業実践において、正しいスタートの姿勢を重点的に指導したことが影響していると考えられる。学習後の記述をみると「背中をまっすぐ伸ばす」や「地面をみる」などの記述がみられていることから、児童は正しいスタートの姿勢のポイントを理解し、授業に取り組んでいたと考えられる。また、「ゴール前の走り方に関する記述」においても、学習前後において記述数が大きく変化し(10→26)、学習後では、「ゴールを突き

半にかけて高い値を示した。これは、50m走の記録向上に向けて、仲間と協力して補助運動に取り組んだことや短距離走の練習や競争したことが影響していると考えられる。

「総合評価」においても、5時間目において、5段階評価で「5」を示したことから、本研究の授業実践は、走運動の技能学習を中心としたものであったが、児童に受け入れられたことが明らかになった。

⑤ 短距離走の技能に対する意識変化

学習前、学習後の児童の短距離走の技能に対する記述内容を島本ら⁹⁾の分類方法^{注3)}を参考に「ス

抜ける]、「ゴール直前でスピードを緩めない、落とさない」などの記述がみられた。これは、ゴールの3m先のコーンまで走り抜ける練習において「そのままのスピードでゴールを走り抜ける」ことを指導したことが影響していると考えられる。

「スタート直後の動作に関する記述」の数は、学習前、学習後ともに一番多かったことから、児童は短距離走で速く走るためにはスタートダッシュや加速局面の技能を高めることが重要であると考えていることが明らかになった。学習前では、「スタートダッシュを速くする」、「スタートダッシュをうまくする、良くする」などの記述内容が

多かったが、学習後では、「6歩目までは前傾で走る」、「6歩目まで背中をまっすぐにして走り、6歩走ったら体をおこす」、「スタート直後6歩ぐらいは地面を見て走る」など授業で指導したスタート直後の走り方に関する具体的な記述内容が多くみられた。このことから、児童は本研究の授業実践を通してスタート直後の走り方を理解し、授業に取り組んでいたと考えられる。

「中間疾走時の動作に関する記述」では、学習前後での記述数の大きな変化はみられなかったが、「腕の振り方に関する記述」の数は「脚の動かし方に関する記述」や「姿勢・目線に関する記述

表8 短距離走の技能に対する意識変化と記述内容

n=89

		学習前の記述内容	小計	学習後の記述内容	小計
スタートの姿勢に関する記述		前体重をかける、体を前に出す(4) その他(3)	7	スタートの姿勢に気を付ける、意識する(17) 背中をまっすぐ伸ばす(10) 地面を見る(10) 地面をしっかりと蹴る(2) (膝を)飛び跳ねる直前の角度にする(2) その他(5)	46
スタート直後の動作に関する記述		スタートダッシュを速くする(9) スタートダッシュをうまくする、良くする(5) 姿勢を低くして走る(5) スタートの反応を速くする(5) 背、腰を低くして走る(3) スタートダッシュに気を付ける・大事にする(3) 徐々に姿勢を上げていく(3) スタートダッシュを考えてみる(2) 足を大きく出す、遠くに置く(2) 1歩目は遠くに(大きく)足を出す。(2) 前傾姿勢で走り、段々体を起こす(2) その他(8)	49	6歩目までは前傾で走る(6) 6歩目まで背中をまっすぐにして走り、6歩走ったら体をおこす(3) スタート直後6歩ぐらいは地面を見て走る(3) スタートダッシュ(3) 最初の6歩目までは地面を見て、その後は徐々に体をおこしていく(3) スタート直後の走り方に気を付ける(3) 6歩目からは前を向く(3) 笛が鳴った瞬間に走り出す(2) 低い姿勢から徐々に高くしていく(2) 6歩目までは地面を見る(2) 前かがみになる(2) 地面を強く蹴る(2) その他(13)	47
中間疾走時の動作に関する記述	腕の振り方に関する記述	腕をたくさん振る(7) 手を大きく振る(5) 腕を大きく振る(5) 手をよく振ること(4) 手をまっすぐ大きく振る(3) 腕を速く振る(2) その他(8)	34	腕を大きく振る(14) 腕は前後に大きく振る(5) 腕をよく(たくさん)振る(4) 手は「グー」にする(指が1本入るぐらい)(3) 脇をしめて走る(3) 腕をしっかりと振る(2) その他(8)	39
	脚の動かし方に関する記述	大腿で走る(3) 1つ1つの歩数を大きくする(2) 地面を蹴る(2) 足をすばやく(小刻みに)動かす(2) その他(10)	19	地面を蹴る(4) 地面を強く蹴る(3) その他(9)	16
	姿勢・目線に関する記述	前を見て(向いて)走る(7) 前傾して走る、前かがみ(前のめり)になる(5) 姿勢を良くする(2) 前傾姿勢から普通の姿勢を意識(2) その他(4)	20	目の前を見る(7) 前を向く(3) 背中をまっすぐにする(姿勢を良くする)(2) まっすぐ前を見る(2) その他(8)	22
ゴール前の走り方に関する記述		最後までスピードを落とさず全力で走る、走り抜く(4) ゴールを5m先だと思って走る(2) その他(4)	10	ゴールを突き抜ける(7) ゴール直前でスピードを緩めない、落とさない(4) 最後まで走り抜けること(3) ゴールの先にゴールがあると思って全力で走り抜ける(3) その他(9)	26
その他の記述		全力で走る(5) わからない、ありません(3) 練習をする(3) その他(4)	15	ランニングフォームに気を付ける(8) ゴールまで全力で走る(3) その他(10)	21
総記述数		154		217	

述」と比べると、学習前、学習後ともに一番多かったことが明らかになった。学習後の記述では、「腕を前後に大きく振る」、「手はグーにする（指が一本入るぐらい）」、「脇をしめて走る」など、授業で強調した腕振りのポイントに関する記述もみられた。よって児童は短距離走で速く走るためには「腕の振り方」が重要であると考えていることが明らかになった。

以上のことから、本研究の授業実践を通して短距離走の技能に対する意識変化がみられた。特に「スタートの姿勢」に対する意識が高まっていることが明らかになった。また、児童は本研究の授業実践の指導ポイントを理解し、授業に取り組んでいたことが示唆された。

4. 小学校高学年の体育授業における短距離走指導について

まず、50m走の記録の向上、10m地点の通過記録の向上及び50m走の記録変化と10m地点の通過記録の変化の関係から、小学校高学年における短距離走の授業では、正しいスタートの姿勢やスタートダッシュについて指導することは重要であるといえる。スタートでは川本⁶⁾が提示するような、正しいスタート姿勢のつくり方を指導すること、スタート直後は6歩目くらいまで、前傾姿勢を保って走るように指導することが重要であると考えられる。このような指導を行うことで、学習指導要領解説に示される「スタンディングスタートから素早く走り始めること」を身につけることができると考えられる。ただし、本研究ではスタート後、前傾姿勢を保つ技能を身につけさせるため、「スタートして6歩目までは上体を前かがみにして走る」と指導したが、「6歩」と限定した具体的な根拠は無い。よって今後、小学生が加速局面において前傾姿勢を保って走る指標について精微に検討する必要があると考えられる。しかしながら、本研究の授業実践のように前傾姿勢を保つ歩数を決め、児童に提示することで学習課題

が明確になり、加速局面の技能を高めることにつながると考えられる。

次に本研究の授業実践では、疾走動作の指導に関して、疾走時の姿勢（背中をまっすぐ伸ばすこと）や目線、腕の振り方（腕を前後に大きく振って走ることなど）を中心に指導し、有益な成果を得ることができた。このことから、小学校高学年の短距離走授業では、疾走動作の指導において特別な脚の動かし方に関する指導を行わなくても、疾走時の姿勢や目線、腕の振り方を指導することで児童の走運動の技能を高めることができると考えられる。植屋¹¹⁾は、小学校の短距離走の指導では脚の動作を指導するよりは腕振りにポイントを置き、「腕を前後に大きく、速く振る」ことを指導することが効果的であると指摘している。よって本研究の結果と植屋¹¹⁾の見解を踏まえると、小学校高学年の短距離走授業における疾走動作の指導では、「腕の振り方」を中心に指導することが望ましいといえよう。また、本研究の授業実践では「腕を前後に大きく振る」ことだけでなく、「脇をしめて振ること」、「肘を直角に曲げて振ること」、「手は軽く握ること」を指導した。このような細かい腕振り指導することで、適切な腕振りを身につけることができ、学習指導要領解説に示される「上体をリラックスさせて全力で走ること」が可能になるのではないかと考えられる。

以上のことから、小学校高学年における短距離走の授業では、正しいスタートの姿勢やスタートダッシュ、疾走時の腕の振り方について主に指導することが望ましいと考えられる。

5. ま と め

本研究では、小学校5年生を対象として走運動の技能向上をねらいとした短距離走の授業実践を行い、その授業実践のデータを分析し、考察することで、小学校高学年の体育授業における短距離走の指導について検討することを目的とした。結

果として以下のようにまとめることができる。

1. 本研究の走運動の技能向上をねらいとした授業実践は、児童の50m走の記録を向上させる上で有効なものであることが明らかになった。
2. 本研究の授業実践を通して、児童の短距離走の技能に対する意識の変化がみられた。特に「スタートの姿勢」に対する意識が高まったことが明らかになった。
3. 小学校高学年における短距離走の授業では、正しいスタートの姿勢やスタートダッシュを指導することは重要であると考えられる。
4. 小学校高学年の短距離走授業における疾走動作の指導では、「腕の振り方」を中心に指導することが望ましい。

注

- 注1) 川本⁶⁾は、スタートで大きな力を出せる姿勢をつくるのが重要であると指摘し、スタート時に後方に下げる足の決め方（「両足をそろえて立ち、体を前に傾けて前に出たほうの足を後ろ足にする」）や最も力が出る姿勢のつくり方（「垂直跳びをするつもりでひざを折って沈み込む姿勢をとる」）、スタート時の視線の方向（「足下より数十センチ前の地面を見るような意識」）などを紹介している。
- 注2) 毎時間、授業の導入において、「スプリントタイム」として「足ジャンケングリコ」、「ラダーを使った運動」、「ボールキャッチダッシュ」を行った。「足ジャンケングリコ」は、2人1組で足ジャンケンを行い、ゲーで勝ったら3歩（グリコ）、チョコキで勝ったら5歩（チョコレート）、パーで勝ったら6歩（パイナップル）、大またで連続ジャンプし（片足で、左足右足交互に）、先にゴールまで辿り着いた方が勝ちとするものである。なお、「足ジャンケングリコ」実施の際は、「地面をしっかりと蹴って進むこと」を指導した。「ラダーを使った運動」では、ラダーの1マスに1足入れ、脚を小刻みに素早く動かす運動やケンパー跳びなどの跳躍運動を行った。「ボールキャッチダッシュ」は、2人1組で行い、補助者が実施者の背後から投げたボ

ールが、実施者の視界に入った瞬間、実施者がそのボールをダッシュで取りに行く運動である。ボールはケンコーティーボール9インチ（ナガセケンコー社）を使用した。

- 注3) 島本⁹⁾は、小学校中学年を対象に短距離走の実践を行い、児童が事前、事後において書いたアンケートから、短距離走の運動技能に関する記述を抽出し、「腕や脚の動かし方に関する内容」、「姿勢に関する内容」、「その他」に分類して整理している。

引用・参考文献

- 1) 橋本毅・加藤謙一・宮丸凱史（1991）小学生における短距離走の授業：スタートダッシュの練習効果. 日本体育学会大会号（42B）, 885.
- 2) 細江文利・池田延行・村田芳子 編著（2010）新版体育の学習6年. 光文書院：東京, pp.6-9.
- 3) 池田延行（2009）学習指導要領の改訂を踏まえた「陸上運動・競技」の課題と学会の役割. 陸上競技学会誌, 7（1）：27-32.
- 4) 伊藤宏（1991）5・6年生の短距離走. 天野義裕・細江文利・岡野進 編著, 走運動の授業. 大修館書店：東京, pp.54-57.
- 5) 加藤謙一・関戸康雄・岡崎秀充（2000）小学6年生の体育授業における疾走能力の練習効果. 体育学研究, 45：530-542.
- 6) 川本和久（2010）足が速くなる「ポンピュン走法」DVDブック. 株式会社マキノ出版：東京, pp.62-76.
- 7) 宮崎明世・尾縣貢（2009）高校生の体育授業における走・投能力向上の可能性—動作改善に着目して—. スポーツ教育学研究, 28（2）：11-23.
- 8) 文部科学省（2008）小学校学習指導要領解説 体育編. 東洋館出版社：東京.
- 9) 島本靖（2004）よい授業づくりのポイントと手順. 体育科教育, 52（4）：pp.36-39.
- 10) 高橋健夫・長谷川悦示・浦井孝夫（2003）体育授業を形成的に評価する. 高橋健夫 編著, 体育の授業を観察評価する. 明和出版：東京, pp.12-15.
- 11) 植屋清見・中村和彦・麻場一徳（1992）バイオメカニクスからみた小学生の短距離疾走能力の発達と学習指導要領の指導の検討. スプリント研究, 2：27-35.
- 12) 柳谷登志雄 監（2011）チーム瞬足の運動会必勝バイブル. 株式会社幻冬舎エデュケーション：東京, pp.38-39