

## 小学校における走り幅跳びの授業づくりに関する研究

### A study regarding making Elementary school lessons revolving around the long jump

池田延行, 田原淳子, 藤田育郎

Nobuyuki IKEDA, Junko TAHARA and Ikuro FUJITA

#### 1. はじめに

平成23年度から完全実施される新学習指導要領では、児童・生徒の学力や体力などの低下を受けて、基礎的・基本的な内容を確実に身につけさせる指導が重視されるようになってくる。このような教育全体の方向性を受けて、体育科においても基礎的・基本的な体力や運動技能を身につけさせるための指導が活発になってくることが予想されている。

新学習指導要領の体育の特徴として、小学校・中学校・高等学校の12年間で「4-4-4」の3つの段階に分けて捉えていることが挙げられ、発達段階での特徴的な取り組みを示している。新学習指導要領によると第1ステージにあたる小学1年生～4年生までを「各種の運動の基礎を培う時期」としている。このことから小学校低・中学年では、運動の基礎づくりに焦点を当てた体育指導が重要になってくる。

走り幅跳びは小学校高学年の陸上運動領域の内容として取り上げられていることから、低学年の走・跳の運動遊びの内容である「跳の運動遊び」、中学年の走・跳の運動の内容である「幅跳び」の発展的な内容として位置づけることができる。低

学年・中学年の段階では、跳動作自体の面白さ・心地よさを引き出す指導を基本としているが<sup>3)</sup>、高学年では、「リズムカルな助走をすること」や「かがみ跳びから両足で着地すること」など走り幅跳び特有の技能が例示され、身につけさせたい技能が複雑となってくる<sup>3)</sup>。このことから、発達段階に応じた授業内容を検討する必要があるといえる。

本研究では、小学校4年生と6年生を対象とした走り幅跳びの授業実施し、その結果を考察することによって小学校中学年で走り幅跳びの学習の可能性を探るとともに、小学校における走り幅跳びの有効な授業内容を検討することを目的とした。なお、小学校4年生は走り幅跳びの授業を実施し、6年生については陳ほか<sup>1)</sup>の研究データを本研究の授業データとして用いた。

#### 2. 方法

##### (1) 対象児童・授業実施期間・実施授業回数

・稲城市立H小学校4年生2クラス(男子37名、女子33名)

：H22年10月20日～11月5日の期間で計5時間実施

- ・さいたま市立H小学校6年生1クラス（男子18名、女子17名）  
：H22年7月1日～7月14日の期間で計5時間実施

(2) 単元指導計画

実施した授業の単元指導計画は、図1に示したとおりである。授業の展開では、小学校学習指導要領解説に基づき、リズムカルな助走を重視した内容で構成した。また、単元後半では、着地動作の指導を重点的に行った。

(3) データ収集

①記録測定

全時間において、4年生及び6年生児童の走り幅跳びの記録測定を行った。また、1時間目では、4年生においては10m以内、6年生においては15～20mの間でランダムに助走距離を設定させて記録測定を行った。2時間目以降の記録測定では、歩数を決めてリズムカルな助走を行わせ、記録測定を行った。

②アンケート調査

4年生及び6年生児童の単元前後に走り幅跳びの特性に触れる経験についてアンケート用紙<sup>4)</sup>を配布して回答を得た。加えて、毎時間ごとに形成

の授業評価に関するアンケート用紙<sup>4)</sup>配布して回答を得た。

(4) 統計処理

1時間目と5時間目の跳躍記録の変容について、対応のあるt検定を行った。統計処理の有意水準は5%に設定した。

3. 結果及び考察

(1) 走り幅跳びの跳躍記録の変化

①4年生の結果

表1は、4年生における1時間目と5時間目の跳躍記録の測定結果を男女別に示したものである。男子において20cm、女子において13cm伸び、有意な向上 ( $p < 0.001$ ) がみられたことから、性別に関係なく本研究の授業実践の成果が表れていることが明らかになった。

②6年生の結果

表2は、6年生における1時間目と5時間目の跳躍記録の測定結果を男女別に示したものである。男子において15cm伸び、有意な向上 ( $p < 0.05$ ) がみられたが、女子にはみられなかった。しかし、6年生全体で分析を行ったところ12cm

1	2	3	4	5
オリエンテーション	集合・整列・あいさつ・健康視察			
①学習のねらい、 進め方の説明	動的ストレッチ			
②準備体操	歩数を決めてリズムカルに助走してみよう！		両足をそろえて着地してみよう！	
③記録測定	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

図1 単元指導計画

表1 4年生の跳躍記録の変化 (m)

	1時間目	5時間目	t値
男子 (n=37)	2.59±0.43	2.79±0.35	5.912 ***
女子 (n=33)	2.57±0.37	2.70±0.33	4.368 ***

\*\*\*:p<0.001

表2 6年生の跳躍記録の変化 (m)

	1時間目	5時間目	t値
男子 (n=18)	3.10±0.45	3.25±0.43	2.651 *
女子 (n=17)	2.83±0.41	2.92±0.32	1.349

\*:p<0.05

伸び、有意な向上 ( $p < 0.05$ ) がみられた。

③ 4年生と6年生の比較

表1、2から4年生における跳躍記録の伸びが大きいことが明らかになった。この結果から、4年生においては、リズムカルな助走や着地の指導を重視した授業内容は適していることが示唆された。6年生においては、リズムカルな助走をすることで、助走速度を高める指導を行うことでさらに記録の向上が望めるものと考えられる。また、単元後半に着地の指導を行ったことで両学年、記録の伸びがみられたことから、着地動作の指導は小学校における走り幅跳びの授業で積極的に行う必要があると考えられる。

(2) 走り幅跳びの特性に触れる経験に関するアンケート調査結果

本研究では、走り幅跳びの特性に触れる楽しさに関して10項目の内容を設定し<sup>2) 4)</sup>、4年生と6年生の両学年ともに、単元前後に質問用紙を配布して回答を得た。

① 4年生の結果

表3は4年生全体の各項目の平均値を単元前後で比較して示したものである。4年生では、2項目（仲間へのアドバイスの大切さ、仲間との活動の工夫の大切さ）以外は単元後での値が高くなっている。特に「記録や順位の競い合い」、「リズムカルに跳ぶこと」、「目標に向かって工夫して練習すること」、「フォームがうまくなったこと」などに関する項目において高い伸びがみられた。このことから、走り幅跳びの特性に触れるいくつかの楽しさに4年生でも触れることが可能であると考えられる。

② 6年生の結果

表4は、同じく6年生の単元前後の比較を示したものである。

6年生では全ての項目において単元後での値が高くなっている。特に「記録や順位の競い合い」、「リズムカルに跳ぶこと」、「目標に向かって工夫して練習すること」、「フォームがうまくなったこと」

表3 特性に触れる経験の単元前後の比較（4年生）

項目	単元前	単元後
①記録の伸び	4.70	4.79
②記録や順位の競い合い	3.93	4.26
③限界への挑戦	4.38	4.54
④リズムカルに跳ぶこと	4.13	4.51
⑤遠くに跳ぶこと	4.59	4.82
⑥目標に向かって工夫して練習すること	4.01	4.42
⑦フォームがうまくなったこと	4.17	4.44
⑧あまり跳べない人でも楽しむことができる	4.25	4.51
⑨仲間へのアドバイスの大切さ	4.30	4.24
⑩仲間との活動の工夫の大切さ	4.31	4.25

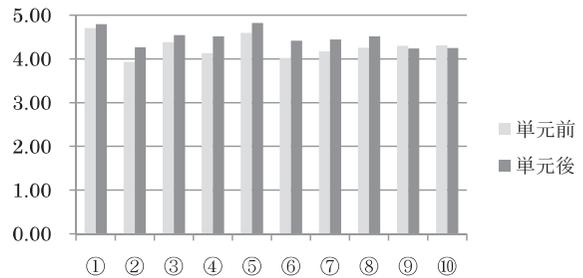
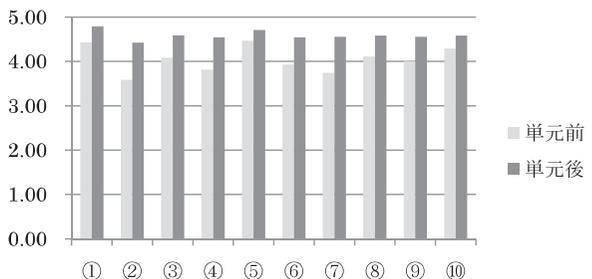


表4 特性に触れる経験の単元前後の比較（6年生）

項目	単元前	単元後
①記録の伸び	4.51	4.81
②記録や順位の競い合い	3.82	4.56
③限界への挑戦	4.26	4.64
④リズムカルに跳ぶこと	4.03	4.64
⑤遠くに跳ぶこと	4.58	4.75
⑥目標に向かって工夫して練習すること	4.11	4.58
⑦フォームがうまくなったこと	4.03	4.56
⑧あまり跳べない人でも楽しむことができる	4.11	4.58
⑨仲間へのアドバイスの大切さ	4.18	4.56
⑩仲間との活動の工夫の大切さ	4.29	4.58



と」、「あまり跳べない人でも楽しむことができる」の項目における伸びが著しい。このことから6年生では走り幅跳びの特性に十分に触れ、運動の楽しさを味わっていることが示唆された。

③ 4年生と6年生の比較

4年生と6年生、共通して「リズムカルに跳ぶこと」の項目において高い伸びがみられた。これは児童がリズムカルな助走を行い、跳躍することに楽しさを感じていることが示唆され、リズムカルな助走を重視した授業展開は小学校の走り幅跳びの授業において重要であると考えられる。また「目標に向かって工夫して練習すること」の項目でも、高い伸びがみられ、児童は自己記録更新へ向けて何度も練習を重ねていたことがうかがえ

る。4年生においては仲間との協力に関する項目で伸びがみられなかったことから、児童同士のかかわりをもたせるなど活動の工夫を検討する必要があると考えられる。

(3) 形成的授業評価の結果

本研究では、形成的授業評価アンケート用紙を配布して児童に回答を求めた。アンケート項目は9項目である。

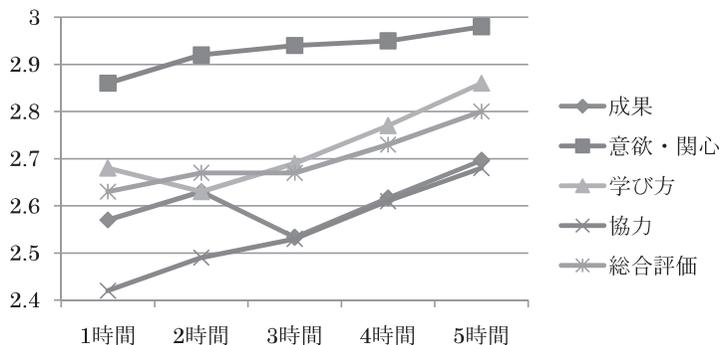
① 4年生の結果

表5は4年生全体の形成的授業評価の変化を示したものである。

全体的に4の評価（5段階評価）が目立つほか、総合評価で5を示したことから、4年生の児童が授業内容を高く評価していることが明らかになっ

表5 形成的授業評価の変化（4年生）

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	2.57 <4>	2.63 <4>	2.53 <4>	2.62 <4>	2.70 <5>
1. 感動の体験	2.42 <4>	2.41 <4>	2.38 <4>	2.46 <4>	2.60 <4>
2. 技能の伸び	2.49 <3>	2.66 <4>	2.59 <4>	2.66 <4>	2.79 <4>
3. 新しい発見	2.80 <4>	2.81 <4>	2.63 <4>	2.73 <4>	2.70 <4>
意欲・関心	2.86 <4>	2.92 <4>	2.94 <4>	2.95 <4>	2.98 <4>
4. 精一杯の運動	2.80 <4>	2.89 <4>	2.91 <4>	2.91 <4>	2.97 <4>
5. 楽しさの体験	2.92 <4>	2.94 <4>	2.96 <4>	2.99 <4>	2.99 <4>
学び方	2.68 <4>	2.63 <4>	2.69 <4>	2.77 <4>	2.86 <5>
6. 自主的学習	2.68 <4>	2.60 <4>	2.69 <4>	2.77 <5>	2.86 <5>
7. めあてを持った学習	2.67 <4>	2.65 <4>	2.68 <4>	2.76 <4>	2.85 <4>
協力	2.42 <3>	2.49 <3>	2.53 <3>	2.61 <4>	2.68 <4>
8. 仲良く学習	2.77 <4>	2.69 <3>	2.60 <3>	2.70 <3>	2.76 <4>
9. 協力的学習	2.07 <2>	2.29 <2>	2.46 <3>	2.51 <3>	2.60 <4>
総合評価	2.63 <4>	2.67 <4>	2.67 <4>	2.73 <4>	2.80 <5>



た。また、「成果」及び「学び方」の次元でも5を示したことから、めあてをもって積極的に授業に取り組み、跳躍距離の向上や技能の変化を感じていることが示唆された。

② 6年生の結果

表6は6年生の形成的授業評価の変化を示したものである。

総合評価で5を示していることから、6年生の児童も授業内容を高く評価していることが明らかになった。特に「技能の伸び」の項目においては、1時間目では3を示したが、5時間目では5を示していることから高い伸びがみられる。このことは児童が単元を通じて、走り幅跳びの技能の伸びを感じていることがうかがえる。また、「自主的

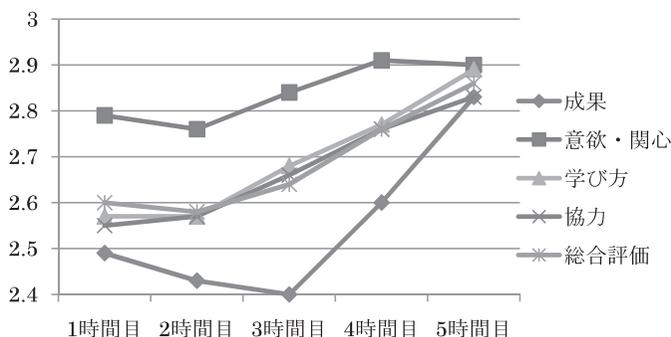
学習」についても5を示していることから、ほとんどの児童が自分から進んで学習に励んでいたことが示唆された。「仲良く学習」についても5を示していることから、授業では、仲間と協力して仲良く学習できていたと考えられる。

③ 4年生と6年生の比較

4年生と6年生の形成的授業評価は高い値を示した。特に「成果」の次元については、両学年において高い値を示したことから、児童は走り幅跳びの適切な技能を身につけることができたものと考えられる。また「学び方」の次元についても両学年高い値を示したことから、児童に適した運動課題を設定し、自己記録更新など目標をもたせる授業を実践することが重要であることが考えられ

表6 形成的授業評価の変化（6年生）

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	2.49 <4>	2.43 <3>	2.40 <3>	2.60 <4>	2.83 <5>
1. 感動の体験	2.63 <5>	2.18 <3>	2.30 <4>	2.33 <3>	2.83 <5>
2. 技能の伸び	2.39 <3>	2.42 <3>	2.43 <3>	2.69 <4>	2.86 <5>
3. 新しい発見	2.45 <3>	2.68 <4>	2.46 <3>	2.77 <4>	2.80 <4>
意欲・関心	2.79 <3>	2.76 <3>	2.84 <4>	2.91 <4>	2.90 <4>
4. 精一杯の運動	2.79 <3>	2.79 <3>	2.86 <4>	2.94 <4>	2.89 <4>
5. 楽しさの体験	2.79 <3>	2.74 <3>	2.81 <3>	2.89 <4>	2.92 <4>
学び方	2.57 <4>	2.57 <4>	2.68 <4>	2.77 <4>	2.89 <5>
6. 自主的学習	2.66 <4>	2.63 <4>	2.70 <4>	2.78 <5>	2.86 <5>
7. めあてを持った学習	2.47 <3>	2.50 <3>	2.65 <4>	2.77 <4>	2.91 <4>
協力	2.55 <3>	2.57 <3>	2.66 <4>	2.76 <4>	2.83 <4>
8. 仲良く学習	2.79 <4>	2.82 <4>	2.78 <4>	2.86 <4>	2.92 <5>
9. 協力的学習	2.32 <3>	2.32 <2>	2.54 <3>	2.66 <4>	2.75 <4>
総合評価	2.60 <4>	2.58 <4>	2.64 <4>	2.76 <4>	2.86 <5>



る。しかし、本研究では、自己記録の向上を目指す「達成」を主とした授業実践であったため、今後は「競争」の要素を取り入れた授業内容の構成を検討する必要があると考えられる。

#### 4. ま と め

本研究では、発達段階による成果の違いを比較することで、小学校における走り幅跳びの有効な授業内容を検討することを目的とした。結果として以下のことが明らかになった。

1. 跳躍記録の変容、走り幅跳びの特性に触れる経験に関するアンケートの結果などから、小学校4年生においても、走り幅跳びの学習が可能であることが明らかになった。
2. 小学校における走り幅跳びの授業ではリズムカルな助走の指導を中心的に行うことが望ましいと考えられる。
3. 中学年、高学年、両段階においてリズムカルな助走を身につけることが重要であり、高学年ではそれに加え、助走速度を高める指導が

重要であることが示唆された。また、着地の指導は中学年、高学年において積極的に行うことが望ましいと考えられる。

4. 走り幅跳びを含む陸上運動系の授業では、児童に適した運動課題を設定し、自己記録更新などの目標をもたせる授業を実践することが重要であると考えられる。

#### 引用・参考文献

- 1) 陳洋明・池田延行・藤田育郎・武田泰之(2010) 小学校高学年を対象とした走り幅跳びの有効な学習指導の検討-助走のリズムアップに着目して-。日本スポーツ教育学会第30回記念大会 PROCEEDINGS : pp.126-131.
- 2) 池田延行・田原淳子・岡田雅次(2008) 小学校の走り高跳び授業に関する研究-発達段階による成果の違いの比較研究-。国土館大学体育研究所報, 27 : 93-99.
- 3) 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。
- 4) 高橋健夫(2003) 体育の授業を観察評価する。明和出版：東京, pp.8-15.