

3年体育実技に関する一考察

～陸上選択グループの活動について～

A Study on Physical Training for the Third Grade Students
～ Activities of a Group that has Track and Field as an Elective ～

保健体育科 福元康貴

<要旨>

経験の浅い生徒から陸上クラブ経験者まで幅広い範囲の生徒を対象とする体育授業において、活動スタイルを4つの観点から考えてみた。活動案A（体力維持コース）、活動案B（種目別専門トレーニングコース）、活動案C（種目別自己分析コース）、活動案D（混成競技コース＝多種目体験）の4コースを設定し、事前のオリエンテーションで自らがやりたい活動を選択させた上で取り組ませようと考えたものである。

それぞれの目的・目標は、①活動案A：体力低下を防ぐための活動で、負荷はあまり高めず、気軽に実施できる内容を主とする。延いては日常生活の中でも継続的に行われるような習慣づけにつなげたいというものである。②活動案B：陸上経験者がクラブにおいて実施している専門トレーニングと同様のものを行い、記録及び体力の向上をねらいとする。③活動案C：自己の陸上技能を観察する。他人との比較（記録等）ではなく、自分自身の動きを分析し、その改善策を考えさせる。④活動案D：可能な範囲でより多くの種目を体験させる。これまでやる機会の少なかった種目を体験し、その種目の特性、面白さを理解する、というものである。より具体的なサンプルを提示することで、それぞれの目的意識をより強く自覚させ、従来の単調な活動を打破していきたいと考えてみた。

<キーワード> 3年体育 陸上選択 活動スタイル 課題設定

1. はじめに

現在、本校で実施している3年次体育実技においてここ数年、各種目の活動状況を観察する中で「陸上」グループの活動ぶりが選択者に十分な満足感、達成感を与えきれない印象を抱き続けていた。確かに「陸上」に関する事前の案内が不十分であったこと、これまでの経験値（少なさ）が、「陸上」を様々な観点から捉えられずにいたことは事実であり、結果、安易な活動へと繋がっていた気もする。

今年度当該学年であった生徒達の声も参考にしながら今一度、選択競技「陸上」を見直してみることにした。彼らの自主的、主体的活動を妨げない範囲で指標となりうる活動サンプルを提示することで、走り続けるだけの単調な運動、他人と競いあうだけの「陸上」という認識を払拭させ、「陸上」に関して幅広い学習をさせられればと考えている。クラブ経験者のリーダーシップ、選択者数、選択者メンバーの力量等々選択状況に左右される点も多いと思うが、知識、技術力がないからこそ様々な角度から「陸上競技」というものを捉え、取り組んで欲しい。そのためにも選択者のニーズに応えられる具体的な展開例を用意し、大きなヒントを与える必要性を今、

強く感じている。

2-1 3年本校体育実技の流れ

本校では、高校卒業後の運動の習慣化（生活化）をねらいとして、昭和47年度から選択制の授業を3年次に実施している。更に、平成6年度からの高等学校指導要領の施行に伴い、新たに2年次の体育の授業にも選択制を導入している。

本校体育の授業計画は、1年次では単一種目必修・男女別で授業を行い、陸上・トレーニング・球技・柔道・ダンス・水泳の領域を教材としている。2年次においては2クラスを3人の教師で担当する分割授業（各期3種目・3期制）を実施している。この方式は生徒の学習集団が弾力的であること、教師の持ち味が生かせること、グループ・個人に応じた指導を行えることなどの利点が多いと考えているからであり、更には3年生の授業の予備学習としての位置づけとして考えている。教育課程の変更により、1年次3単位、2年次2単位、3年次2単位で行わざるを得ないのが本校の現状である。3年次の選択授業では本来であれば1種目に一人指導者が担当する事が望ましいが、他教科との関連・3年次必修時間の

制約等により、やむなく約90名に3人の担当で選択制を実施している。

過去の研究結果から、自らが選び体験する事がスポーツへの肯定的態度につながるということを再認識する事ができた。しかし、「強制的に種目を決められるより良い」「自由度が増すから良い」といった消極的回答も多く見られ、この部分を「積極的にスポーツに親しむ態度が備わった」「スポーツ活動を自らデザインできる力が身についた」という更なる肯定的態度変容させていく働きかけを今後行っていく必要があることも認識している。

指導要領改訂に伴い平成17年、本校第50期生より3年次体育実技の授業時間が減り現在に至っている。

以前の授業の割り振りは、各学年において、ある程度の運動量の確保と運動機会を考慮し、週に2回の授業（1年次は1コマと2時間続き、2年次は1コマを2回、3年次では2コマを2回）を行ってきた。それが、現在の3年次では1コマとなっている。これについては、リーダー中心で生徒主体、グループノートの授業記録記入、授業終了時のミーティング、用具管理の徹底などを考えると、とても1時間では十分な運動量確保には至らないであろうという結論から現在は2時間続きを週に一回と言うかたちで行っている。ある程度の体力を維持するのに、週2～3回の運動を取り入れることは最低必要なのではないかとも考えているが、現状では週に一回の運動機会を保証するに過ぎない。本校では運動クラブも盛んであり、約6～7割の生徒が加入しているが、それも3年次の5月で引退し、後は体育の授業でしか運動をしていないのが実状である。その中で週に一回、しかも祝日や学校行事でその時間がつぶれると、実に2週間ぶりの体育授業となるのである。この実情を不安視しながら、更には授業内容も49期までは5期(各個人が年間5種目)に分け、個人種目としてトレーニング、陸上、水泳、ダンスをある時期に集中させ体力増進を図ったメニューを取り入れていたが、現在は3期制となってしまうために、球技系統が中心の種目として行わざるを得ない。ここにも一つの弊害が隠されている。

実際に3年次における体力的なデータが残っているわけではないので、以前(49期まで)との比較ができていないわけではないが、50期以降は体育の授業時間減に伴い、活動欲求が満たされない部分も懸念されるところである。

この部分に対する対策として科目選択の中で選択体育2単位(2時間続き)を創設・実施しているが、この授業を受けてよかった、後2時間欲しいという声も少なく

ない。しかし、学年全体を対象とした授業数は2時間という事実は変わりなく、いかにこの貴重な授業を有意義な展開へとつなげていかなければならないかをあらためて痛感している。

【陸上選択設定の変遷】

・3年次における種目選択肢としての「陸上」グループの設定について、現在までの経緯については下記の通りである

●球技系を主とした展開の中で、三年間継続指導を行っていた水泳以外の球技外種目は実施されていなかった。

※但し、1年次体育実技において男子は1学期の大半を「陸上」単元として実施していた。

※当時二期(6～7月)に実施していた選択種目の「水泳」見学者への対応としてランニング(長距離;ジョギング等)を代用していた

●生徒の要望(個人種目希望の声)も含めて49期生までの5期制の中で「体力増進」を主な目的とする球技外選択種目を設定、実施

●平成17年度の指導要領改訂による開設期の減少(5期→3期)と共に「球技外選択種目」期間は無くなり、従来の球技系グループと同様の扱いとされ現在に至っている

※この時より、選択体育(2時間)を開設し、教務及び学年担任団の理解の下、これまで50期、51期そして今年度56期と3つの学年で実施されている。

○上記「本校体育授業の変遷」に記載したとおりに、授業時間数の減単に伴い、球技系種目と球技外種目と分けていた頃と異なり、現在は球技系も含まれる中からの選択となっているため、益々球技系外種目の「陸上」選択者は少なめとなっている。

2-2 陸上の種目特性

そもそも「陸上」が生徒達に受け入れられづらい理由として

①「記録」としてははっきりした結果が出るため、その記録の比較による「評価」を好まない(自身の能力を把握するには良いが、能力的に劣る生徒は選べづらい)

②技術及び活動が単調であり、展開も意外性が少なく面白味に欠けると思っている生徒が多い

③陸上競技と一口で言ってもその幅は広く、にも拘らず、これまでの経験種目はごく限られた種目にとどまっているため、走・跳・投種目の特性、面白さが理解でき

ていない

- ④短期間の体育授業活動で飛躍的な技能向上（記録アップ）は期待できないと思込んでいる
- ⑤これまでの経験で特に「持久走～マラソン記録会」などの印象が強く「辛い」「苦しい」の代名詞的解釈により敬遠させている
- ⑥これまでの体育授業において、陸上競技以外の種目にその楽しさを強く感じている（これまでの経験を比較した上での優先順位）
- ⑦努力より素質で決まる競技。努力があまり報われない競技と認識している

～「陸上」に関する本校生の印象アンケートより～
 等など様々である。一部、的を射た言い分もあるが教師側としては、少なくとも①～⑤までの理由に関しては可能な範囲でクリアし、その上で今後の選択種目設定に備えていく必要があると感じている。

【56期生の主な選択理由】

【積極的理由】

- ・陸上競技能力に優れている（クラブ在籍関係なく）
- ・純粋に陸上を好んでいる
- ・クラブ活動の延長として競技活動を続けたい
- ・走ることが好き
- ・速くなりたい
- ・マイペースで体力維持、向上を図りたい
- ・やる機会の少ない種目にチャレンジしたい

【消極的理由】

- ・球技等が苦手なために集団で行うスポーツを好まない（ミスすると皆に悪いから）
- ・大勢の人たちと一緒に活動したくない（単独で活動したい）
- ・接触プレー等で怪我をしたくない
- ・いろいろ自分の考えで動けない

と様々な動機・事情で選択している。この中で特に、経験の浅い生徒たちに可能な範囲でこのニーズに応えられるよう活動計画・内容を提示し、より積極的理由での選択へとつなげていくべきである。

2-3 今年度の活動報告

a：23年度56期生陸上競技選択者数（クラス別）

AD = 男子1名・女子1名

BF = 男子5名／女子3名

CG = 男子1名・女子3名

EH = 男子4名／女子2名

<今年度の水・陸選択者状況>

※プールコンディションにより陸上グループへ合流した人数も一応掲載する

AD組2名 3年BF組3名 3年CG組4名

3年EH組5名 計14名（最大人数：34名）

b：23年度56期陸上グループの活動状況概要

●リーダーの有無、あるいはリーダーシップの差でグループ全体の活動状況（雰囲気も含む）が大きく変わっている。リーダーの指導場面を多く必要とする活動においては内容の充実ぶりの差も著しい。確かにこれは陸上に限られたことではないが、特に陸上の場合、経験の浅い者にとっては「跳ぶ」「投げる」はもちろん「走る」ことすら知識は疎い。またクラブ経験者においても多種目に渡って構成される「陸上競技」では、専門外の知識が要求され、全てに自信を持って指導できない場面も少なくない。故に事前に活動案を提示し、メンバー全体で共通理解を持てるような打ち合わせが必要であると考えている。

（グループ内コース選択段階で）

<クラス別実践報告>

AD組 = 教育実習中、男子は実習生（クラブ経験者）に短距離の基本を学び、教わったことを参考にしつつ積極的な走り込みへと移行していった。女子は、30分程度黙々と走り、終了後に短縄を用いるといったパターン化された活動で体力の維持をはかっていた。期間中終盤、水泳グループ（水泳＋陸上班）が合流。走高跳経験者（クラブ員）の指導の下、跳躍練習を行っている者も居た。（背面跳以外）

BF組 = クラブ経験者が複数（短距離・投擲専門）居たため、それぞれの専門種目については彼らが全員対象に指導を行い、専門外の種目についてもそれなりに工夫しつつ幅広い活動を行い、最終的に種目ごとの記録測定を行ってまとめとしていた。

CG組 = 全員（女子のみ）経験の浅い者ばかりであった

が走(持久走)跳(走高跳)投(円盤投)を行っていた。期間中、簡単な助言・指導(教員)を行いつつ実施したが、基本的にはメンバーの考える活動を優先させた。陸上への関心度は高かったように感じるが、技能力的にはあまり高くはなく、練習効率も今ひとつ低かったように感じる。

E H組=経験者が複数名(短距離/長距離)居たが、短距離専門の生徒は経験の浅い者の面倒を良くみていた。長距離専門の生徒はクラブ延長の感覚で専門トレーニングを黙々と行っていた。経験の浅い者の一人(男子)が、短距離以外に走高跳の技術に関して尋ねてきたので主に踏み切りを中心に助走りリズム～空中動作(ベリーロール)までの一連の動きを指導した。全体的にこのクラスは、意欲・レベル共に高かったように感じる。とりわけ短距離パートの経験者の献身的な指導ぶりには感心させられた。

2-4 <選択者の活動終了後の感想等>

～生徒アンケート原文のまま～

【陸上経験者】

- ①部活動で行っている陸上競技であったが、専門種目(短距離)以外の種目にも挑戦できて面白かった。専門種目では教える事が主であったが、ある意味良い勉強になったと思う。
- ②今回は陸上で、今まで部活動でやってきたことなのでとても身近に感じ、やりがいがあった。また今までの部活動としての陸上と違い今までやったことのない競技を体験する事ができたので良かった。この授業で始めてやった円盤投げ、走幅跳は初心に戻って活動する事ができ、専門的にやっていた短距離も教えるという立場の中で新しい発見をする事ができた。
- ③人数が8人と少なく少し寂しかった。10人程度で行うのが理想だと思った。少しでも多くの人が陸上競技に興味・関心を抱いてくれれば良いと思う。楽しかった。

【経験の浅い者】

- ①円盤を投げる機会はこの先恐らく無いと思うのでかなり良い経験をしたと思う。陸上部にいろいろ教わったが、陸上という競技は(スポーツ全般にも言えるが)頭を使うことによって経験が少なくてもレベルを上げることができると思った。運動において、頭を使うことの重要性を学んだ。

②私が今まで触れてきたスポーツは、記録という点ではなく勝敗という点で結果が表れるスポーツだった。そして今回の陸上は記録を出すスポーツであり、また新たな楽しさを見つけられたと思う。

③陸上の雰囲気味わうというのも目的だったようで、いかにも記録会のような雰囲気競技をできたので楽しかった。技術についても僅かながら進歩できたので陸上を選択して良かったと思う。これからもまた機会があれば陸上をしようと思う。

④円盤投げをできたことはとても良かったと思う。円盤は実際に持つと軽かった。物理の運動方程式を使った説明をされたので最初は何故?と思ったけれど、やっているうちに何故そうなのか理解できた。しかし、頭で理解しても身体は動かないので、もっと練習をしたかった。走幅跳もできて良かった。

⑤(短距離走)我々は80m走を行ったが、初回の6月27日にはタイム測定は無かった。そして2回目の7月4日に測定が行われ、11秒53だった。最終回も測定があり、11秒47であった。これらの活動の間、経験者の3人が主体となって経験による指導が行われた。まず走っているときのフォームである。接地に気をつけ、地面との反発をうまく利用しながら走る。これはテンポ走の時に練習を重ねた。また初めての体験として、スターティングブロックを使った練習も行った。実際の計測の時には使用しなかったが、タイムを向上させるための手段の一つを知る事ができた。短距離走に限らず、すべての陸上競技について、記録を極限まで追及させる姿勢に触れ、感ずる所が多かった。(跳躍)

跳躍では走幅跳を行った。初めて行ったのは10月17日で、10月31日の最終回にも測定を行った。最高記録は31日に出した4m55cmであった。練習で学んだことは、腱反射が大きい。この反射を利用して大きな距離を得る。また、踏切にタイミングを合わせる難しさも学んだ。踏切直前に歩幅を縮めることも含めて、全てが微調整の連続であった。走幅跳の世界記録は8m95cmであり、素人目から見ると優れた身体能力を存分に使った離れ業で、そこに地道で細かい調整は無いかなのである。しかし今回私はそうでないという事を学んだ。助走を始める位置を細かく調整し、踏切位置に気を遣い、空中での動作にさえこだわっているのだ。このような陸上全般に通底する姿勢を学び、意義深かった。

(投擲)

我々の投擲種目は円盤投であった。9月5日に第1回目の練習があった。そして10月3日に2度目の練習があり、最終回にも測定があった。私の記録は10月3日時点で12m90cm、10月31日に15mであった。まず経験者を中心に指導は安全指導から始まった。人の居る方向には絶対投げない、投擲に入る時は必ず声をかける、投げる前に人に背を向けない、などである。そして円盤の持ち方に話が進んだ。指の第1関節で包み、体の回転と自由に連関させられるようにする。私はこの点に苦勞した。円盤が落ちてしまうのである。解決は「慣れ」を待つことによった。投げる時に腕による力で飛ばす方向は、45度ではない。鉛直上方向には足による力で飛ばす。さらに、腕の力はあまり力まないほうが良いのだ。それよりも、投げ出す時の速さを高める。力んでしまい、円盤が空中で起き、風に乘れない方が難である。そして、円盤には最後まで力を加え続けるため、人差し指や中指を接触させ、適切な回転を与える。このようなことを理論として教わった。一つ一つは至極簡単なことのように思えるが、体で再現しようとするとなりに難しく、さらに一度に複数のことを成功させようとして失敗することも多かった。最終回のトライアルでは、それまでの活動による「慣れ」があり、15m飛ばすことができたのだと思う。

⑥毎回何をすれば良いのか分からないことが多かったけれど、自分達でできることをできたと思う。陸上の中でもどんな種目があるのかも調べてより多くの事ができれば良かった。

⑦じっくりと練習、と言う感じではなかったけれど、沢山の種目をする事ができて良かったと思う。他のグループの技術レベルなど様子は分からないが楽しくできた。

⑧今回は本当に面白かった。今思えば目標設定が甘かったかもしれないが、自分を運動することに引き止めてくれる大変貴重な期間であった。多くの種目をできたのでいつかこの中の一つでも再チャレンジしたいと思っている。

⑨自分の体調に合わせて身体を動かして良かった。身体を動かす機会が無いので体力の維持と気持ちのリフレッシュもはかれて良い活動となった。

★感想等から比較的満足している印象を受けるが、実はこれまでの経験が少ない種目のため、個々人の中で活動の達成目標が不明瞭、かつ高くなかったために「とりあえず活動できた」という事実に納得しているだけ

のような気もする。ただ、今回、教える側に立ったクラブ経験者に限れば日頃と逆の立場で陸上に関われたことに満足していることは本心のようなものである。

※今回の56期生陸上グループに限らず、最近の生徒（経験者）の特徴として、指導する気持ち・姿勢が非常に前向きであるように感じる。かつては他人の面倒を見ることよりも自身の活動を優先する生徒が多かったように記憶している。こうした最近の生徒の特性も活動案を考える上で重要な要素だと思われる。

2-5 <活動エリア>

※事前の種目調整（他の球技系競技のグラウンド使用が無い状態を作る）が可能ならば、本校は十分過ぎる活動エリアを確保できる。というより、投擲種目の実施を考えるのであれば安全のため十分なスペースを確保しなければならない。また複数の種目実施や様々なコース設定を考える上でも恵まれた環境下にあると言える。

①サッカー場（グリーンサンド）

- ・無理のないカーブを描いて走行すると1周240m
- ・コーナーいっぱいコースを辿ると1周280m

②野球場（土・砂、一部エリア雑草あり）

- ・斜めに走路を取れば100m直走路が確保できる
- ・大回りすると約400m

※グラウンド形状に多少難有り。わずかながら段差があり、雑草等生えた部分もあり、全力疾走をする「短距離走」や「走高跳」の助走路には不向きである。

③校舎周り：1周425m

※アスファルト上のランニングは膝・足首等への負担も大きい。また雨上がりなどぬれた路面だと滑りやすくてダッシュ系の練習やコーナーを利用した練習は厳しい。

④校舎周囲～大グラウンド～サッカー場の各走路をつなげば1kmコースの設定も可能

※（距離が分かりやすく、周回数も少ないため精神的負担は軽減される）

⑤走幅跳ピット：2ピット、助走距離20m

※助走路が若干短く、踏切板一枚に不具合。

ピット周辺の整備・管理も学習活動の一環としたい。

2-6 <現保有備品・用具類>

①走高跳セット2セット

※但し、セフティマットは1セット分使用可。選択者数にもよるが活動に支障は無いと思われる

②円盤投用サークル(直径2m50cm)

③砲丸投足止め材1セット(円盤投用サークル併用)

※実際のサイズは2m13.5cm

④砲丸(4kg2個、5.43kg1個、2.75kg1個)

⑤槍(旧規格:女子用)2本(旧規格:男子用)1本

※投擲物に関しては活動に支障ないと思われる

⑥メデイシンボール4kg1個3kg1個

※補強メニューを考えるとあと各2個ずつは必要か

⑦ハードル6台

※接触・転倒を考慮すると軽めのハードルを使用したい。台数的にも20台は必要か

⑧スターティングブロック6セット

⑨タイマー(有線)2台

※場所を選ばず時間表示を考えるとコードレスタイマーが1台欲しい

☆生徒達の要望を受けて実現可能な活動案を考える際、特に不足用具類の調達も必要となってくる。選択者数にもよるが、現状ではハードルが明らかに不足している。とりあえず全てが備わったことを前提に4つの活動案を考えてみた。

3-1 今後の活動例(案)

活動案A(体力維持)コース

①グループ特性

②目的・目標

③実施種目

④具体的活動<ポイント>

①陸上経験の浅い(無い)グループに適している

②体力・技能の向上よりも体力低下を防ぐこと(体力維持)を優先目標とする

③走種目中心→主に中長距離走

④<練習のポイント>

・走行距離、ペース、ランニングコースは各自で自由設定。「心拍数と心肺機能への負荷」を目安に、当日の体調と相談させつつ実施させる。

距離を設定すると「ゴールするまで終われない」という精神的なストレスが生じるが、時間制ならばペース調節次第で無理はかからない。

【課題及び達成目標】

○体力維持を優先して考える場合、長距離希望者が多くなると予想される。とりあえずこのグループについては長距離走を行う中で、ペースは特に設定せず「心拍

数」をうまく活用しつつ漸進的負荷の高まりを確認しながら走行時間を増やしていく

○軽めの負荷でトレーニング的要素(サーキットトレーニングほか)も併せて行う

◎その時々体力・体調に合った練習メニューを組み立てられたか?

◎開始当時の体力との比較(強化向上というよりもあくまでも現状維持を目標)で分かったこと

◎自主的トレーニングの機会(生活習慣化)へ繋げられたか?

活動案B(種目別専門トレーニング)コース

①陸上に関する新たなスキルの習得を目指す生徒と、更なるスキルアップをはかる経験者

②クラブ同様のトレーニングを行い、体力・技術面の向上を図る。経験値の浅い者に対しては予定メニューの設定負荷を十分に配慮する

③走種目(短距離:ショート系、ロング系)・中長距離・跳躍(走幅跳:反跳び)(走高跳:ベリーロール、正面跳)・投擲(砲丸投:オブライエン)

④<練習のポイント>

・短距離:スタ練、各種ドリル、分割走、リレー、ピラミッドレペティション、牽引走など

・中距離走:ペース走、インターバル、レペティションスピードプレイ、チェンジオブペースなど

・投擲:補助動作(グライド・ターン)技術練習、補強、投げ込みなど

・跳躍:助走練(足合わせ)、ジャンプドリル各種、局面別分習法(イメージ練習)など

【課題及び達成目標】

○競技的要素を求める集団であるため、自己記録の更新、他メンバーとの競争意識を前面に出させる

○個々の体力・技術面での把握を重視

◎基本的にはクラブメニューを導入するが、その負荷についてうまく設定できたか?

◎それぞれの練習目的をきちんと理解し、取り組めたか?

◎体調管理(ケア)をしっかりと考えられたか?

◎過負荷メニューに対する自己コントロールができたか?

活動案C (種目別自己分析=種目内選択) コース

- ①経験者、初心者問わず自己技術分析の下、技術改善を試みる。他人とのパフォーマンス比較ではなくあくまでも自己の技術を観察・分析してみたい生徒
- ②自己の技術を細かく観察し欠点を再確認させる。自己の動きを観察することで改善点を確認させる。ビデオ等視聴覚機器の導入。
- ③走種目 (100 m・3000 m)・跳躍種目 (三段跳)・投擲種目 (砲丸投・円盤投)

④<練習のポイント>

- ・各局面動作の観察や、記録の変動などからまず自己の技術を理解し、これを向上させるための改善点を個々に考える。その観察・分析の視点については各自に任せる

(ヒント)

- ・短距離走：資料① (課題レポート) 参照。
- ・長距離走：効率の良いペース配分、呼吸のリズムと記録変遷
- ・三段跳：助走スピードと記録の関係、各跳躍局面のバランスと跳躍距離
- ・投擲：スタンディングとグライド、ターン付きの飛距離から補助動作の有効性

等々

★参照★

資料① (課題レポート) は、かつて本校1年次に実施していた陸上授業において課したものである。自身の技術・技能を自身で観察し、まとめたものの一つである。分析が全て正しいものであるとは言い難いものの、自ら自身の技術・技能を観察し、改善しようとするところに意義を持たせている。それまで単なる記録を比較するだけの授業が多かったためかこの試みは「陸上」に対する意識をも多少変えたように記憶してる。今回も種目枠を広げ個人の視点・観点による自己分析の機会を与えようと考えている。事前の指示はヒント程度にとどめ、基本的には分析項目を掲げる段階から個人に任せるものとする。

活動案D (混成競技=多種目体験) コース

- ①陸上種目の体験値を広げたいグループ
- ②陸上競技の「走」「跳」「投」種目を全般的に体験させ、各種目の楽しさを知らせた上で最終的にそれぞれから挑戦種目を選び、混成競技会を実施し、個々の能力のバランスを理解させる
- ③・走種目
(短距離) 100 m、80 m H

(中距離) 1500 m ※女 1000 m

- ・跳躍種目
(走高跳) ベリーロール、正面跳
(走幅跳) 反り跳
(三段跳) (※得点データの不足により競技会には含めない)
- ・投擲種目
砲丸投、円盤投、槍投
槍投 (※安全面を考慮し競技会には含めない)

④<練習のポイント>

- ・特に初回の安全指導は教師側で徹底する
- ・技術面・安全面で注意を要する部分は教師指導 (ハードル、投擲種目)
- ・必要に応じて視聴覚機器による技術確認

【課題及び達成目標】

- 資料② (混成競技会用得点表) を参考に競技し、「走・跳・投」における自己のバランスを考える。
- 競技会までの過程に於いてトレーニング計画及び実践がどれだけ効率よくできたか?
- 様々な種目を体験し、各種目の特性を知ることができたか?

3-2 【各コース単元計画】

資料③ (コース別単元計画表) 参照

8回 (16時間) 前後の授業計画をコース別にまとめてみた。天候にも左右され、特に多種目に渡って準備活動を行わねばならないDコースについては予定通りの進行が難しい場面もあるかと思われる。このような計画を立て実施していく上で、今後我々が更に検討していかなければならない項目を以下にまとめてみた。

3-3 【今後の検討課題・問題点】

- ①悪天候時の活動
- 同時期に開設される種目によっても異なるが、基本的に活動可能な場所がかなり制限されてくる。この場合、実際に全力で走ったり、跳んだり、投げたりすることは不可能となり、各種目とも動き作りや基礎体力プログラムが中心となってくる。幸いこれまでの様子から選択者数が極端に増えることは考えがたいのでスペース的には工夫次第でかなりの運動量は確保できると思っている。活動メニューについては以下のものを組み合わせて行う。
 - ①ストレッチ・体操 (10分)
 - ②基本ドリル×2～3セット

(動き作り：指導) (60～分)

※ビデオ撮影⇒自己評価

③各種目分習トレーニング (30分)

④補強

(サーキット・ウェイトトレーニング) (30分)

⑤ルール確認、トレーニング理論 (30分)

②実施エリアの確保

○同時期に開設される他競技との兼ね合いが重要。事前の選択種目決定時の調整が必要である。Dコースをはじめ、選択する種目が走・跳・投にまたがる場合、理想としてはサッカー場において全コースの活動を把握したい。安全管理上からも、事前の種目調整は重要と思われる。ちなみに今年度は一クラス、ソフトボールと重なっていた。ただソフトボールが大グラウンド(野球場)を使用することで問題なく実施できた。男女サッカー、もしくはサッカー、ソフトボールが重ならない調整を学年担当者に依頼し、場所の確保を優先してもらおう。

③経験者不在のグループ

○基本的には種目編成段階において経験者に選択の依頼をする。もともとクラブ経験者数が多くないので実施クラスによっては不在のケースも考えられ、その場合は指導教諭が事前に視聴覚機器を使ったり、実際に活動・練習のポイントを事前に伝達し予備知識を与えた上で取り組ませる。

④安全指導

○最初の活動時に安全指導を徹底する。特にw-u-p、C-downの重要性を理論的かつ具体的に教え(単元計画2時間目に合同実施)、万全の体調(食物摂取、疾病による体調不良、睡眠不足等の事前確認、心拍の異状チェック等)で本活動に臨ませる。この他、特に投擲種目での危険性を具体的な事故例を挙げ徹底理解させる(投擲前の声かけ、移動の際、投擲者へ背を向けない、投擲物に対する目測、漸進的負荷の指示、投擲フォームの確認)。以上の留意点は最低限、確実に伝えておくべきである。

⑤協力的姿勢

○少人数のため、記録測定、ビデオ収録やコース設定等で支障をきたすことも考えられる。この場合選択コースの異なるメンバーが必要に応じて手伝う(あるいは教師がサポートする)。この機会に、協力的姿勢、仲間意識、献身的姿勢もしっかり身につけさせることも重要な学習活動となる。

⑥技術分析

○特にCコースの活動については、技術解説等のサポートをし、解決策のヒントを助言する(このためには教師側がある程度の陸上全般に渡る知識をもつ事が求められる)

⑦必要物品購入

○施設的な面は他競技との重なり等配慮し可能な範囲で安全かつ活動しやすい環境を整える。特に砂場の整備や活動に必要なと思われる物品はあらかじめ検討し購入しておく。

⑧各コースの設定種目の選定

○選択種目内選択を行う際に、それぞれのコースについてある程度内容を告知しておく必要がある。通常2年次終了時に希望調査を行うのでその段階で知らせておく必要はある。

⑨評価について

○同一競技(陸上)内選択ではあるが活動内容が異なるため、単純なスキルの比較はできない。その評価については各コースの目的の達成度ではかることにすべきである。例えば実践レポートを課し、期間中の活動を振り返ってもらう。レポート課題としては以下のものを考えてみた。

活動案A = ①距離と心拍数②スピードと心拍数

③コースと心拍数

④走に於ける爽快感と不快感

⑤適切な目標設定(個人)と体調管理

活動案B = ①各トレーニングの目的とその理解

②自己トレーニング適・不適の判断

③各メニューに於ける適切な運動負荷

活動案C = 基本的には上記ヒント等を参考にして、自身で研究課題を設定し観察・分析する

活動案D = ①混成競技の特性

②「走種目」「跳種目」「投種目」の特性

③自分の得意な種目分野、苦手な種目分野

④競技運営の課題(種目間の休息时间ほか)

○上記項目を事前に提示し課題設定を行い取り組ませる
※純粋な技能面の優劣をどのような比で評価対象とするかは結構意見が分かれることが予想される。

4 終わりに

今回3年次体育実技(種目選択)のこれまでの様子を踏まえ、「陸上選択」の展開例について検討し、その改善策を考えてみた。

そもそも3年次体育実技は2年次の経験を生かしつつ、生徒主体で実施されるべきものであるとの共通理解

体育授業（短距離走）レポート

ひとこと

「足が速い」ことは確かに素晴らしい才能に違いない。が、ただ「速い、速い」といった単なるタイムの比較を行う以前にまず自分自身の「走」を分析してもらいたい。自己を知り、そして改善すべき点を克服しタイムがアップした時こそある意味で君たちは勝利したと言える。陸上競技は結果が記録としてはっきり表れてしまうシビアなスポーツである。故に、他人との比較も容易になされ、つい原点を見落としてしまう事がある。記録として表れるからこそ「自己の記録更新」が最大の目標となるべきで、また個々人の喜びとなるはずである。

<測定項目>

- a. 50mフラット
- b. 50m加速走（～10m助走付）
- c. 100mフラット（20m毎のラップタイム測定含）

<データバンク>

a. 50m走	a'. 50m走クラス平均値
<input type="text" value="8秒6"/>	<input type="text" value="9秒05"/>
b. 50m加速走	b'. 50m加速走クラス平均値
<input type="text" value="7秒6"/>	<input type="text" value="7秒99"/>
c. 100m走	c'. 100m走クラス平均値
<input type="text" value="17秒2"/>	<input type="text" value="17秒91"/>
・100m走ラップタイム	
<input type="text" value="4秒2"/> <input type="text" value="7秒3"/> <input type="text" value="10秒8"/> <input type="text" value="13秒7"/> <input type="text" value="17秒2"/>	
・20m毎スプリットタイム	
<input type="text" value="秒"/> <input type="text" value="秒"/> <input type="text" value="秒"/> <input type="text" value="秒"/> <input type="text" value="秒"/>	
・100m走ラップタイムクラス平均値	
<input type="text" value="4秒34"/> <input type="text" value="7秒68"/> <input type="text" value="11秒10"/> <input type="text" value="14秒46"/> <input type="text" value="17秒91"/>	
・20m毎スプリットタイムクラス平均値	
<input type="text" value="秒"/> <input type="text" value="秒"/> <input type="text" value="秒"/> <input type="text" value="秒"/> <input type="text" value="秒"/>	

<測定手順及び注意事項>

1. ウォームアップは合同でしっかりと行う（S・Dも含む）
2. すべてクラウチングスタートで始動する
3. 走者は笛の合同でスタートする
4. タイムキーパーはスターターのフラッグでウォッチを作動させる
5. フライングをしない様に気をつける
6. スパイクもしくはそれに準ずるものは使用しない
7. 100分の1秒単位は切り上げる

<分析・考察>

・<aとbの関連><a, bとcの関連><cのラップタイムの変動> 等々より

1年 [] 組 No [] 氏名 []

1年女子< 期>体育授業<短距離走タイム測定>クラス別一覧
及びレポート提出要項

・全クラスの各種平均記録です。参考にし自己の走りを分析して下さい。

a. 50mフラット

18%	18%	21%	20%	14%	19%	14%	17%	14%
A	B	C	D	E	F	G	H	平均
9" 05	8" 97	9" 26	9" 18	8" 93	9" 09	9" 16	8" 86	9" 06

b. 50m加速走

18%	18%	21%	20%	14%	19%	13%	17%	14%
A	B	C	D	E	F	G	H	平均
7" 99	7" 90	8" 24	8" 15	7" 79	8" 15	8" 01	7" 82	8" 01

c. 100m走（ラップタイム含）

18%	16%	21%	20%	14%	19%	13%	17%	13%	
	A	B	C	D	E	F	G	H	平均
20m	4" 34	4" 35	4" 38	4" 42	4" 33	4" 37	4" 48	4" 38	4" 38
40m	7" 68	7" 63	7" 75	7" 76	7" 65	7" 70	7" 75	7" 65	7" 70
60m	11" 10	11" 03	11" 22	11" 18	11" 11	11" 18	11" 15	10" 93	11" 11
80m	14" 46	14" 39	14" 78	14" 73	14" 51	14" 62	14" 66	14" 37	14" 57
100m	17" 91	17" 83	18" 36	18" 26	18" 02	18" 07	18" 11	17" 79	18" 04

<自分の"走"を観察しよう!>

*「a と b の比較」「a+b と c の比較」「c のラップの比較」・・・等からいろいろと考えてみよう。何か発見があるかもしれない・・・?!

(注) 配布済プリント以外にレポート用紙を何枚使用しても結構です。

柔軟運動の確保へ

・12月3日（水）15:15より、本グラウンドにて追加測定実施
（この日以外は実施しませんので準備等しっかりと!!）
（天候不良等実施不能の場合は当日指示を出します）

【提出期限】12月9日（火）13:00まで : 期限後の提出認めません
【提出場所】体育教官室所定の箱

3年体育実技に関する一考察

資料② 男子

種目	走種目			跳躍種目		投擲種目	
	100 m	80 mH	1500 m	走幅跳	高跳	砲丸投	円盤投
得点	秒	秒	分秒	m	m	m	m
200	~11" 8	~12" 2	~4' 35"	5.50~	1.70~	9.75~	30.0~
190	11" 9~12" 1	12" 3~12" 4	4' 36" ~4' 40"	5.36~5.49	1.60~1.69	9.56~9.74	26.0~29.99
180	12" 2~12" 3	12" 5~12" 6	4' 41" ~4' 45"	5.20~5.34	1.55~1.60	9.36~9.54	24.50~25.99
170	12" 4~12" 5	12" 6~12" 7	4' 46" ~4' 50"	5.05~5.19	1.50~1.54	9.15~9.34	23.00~24.49
160	12" 6~12" 8	12" 8~13" 0	4' 51" ~4' 55"	4.90~5.04	1.45~1.49	8.95~9.14	21.50~22.99
150	12" 9~13" 1	13" 1~13" 3	4' 56" ~5' 01"	4.75~4.89	1.40~1.44	8.75~8.94	20.50~21.49
140	13" 2~13" 4	13" 4~13" 6	5' 02" ~5' 06"	4.60~4.74	1.35~1.39	8.50~9.74	20.00~20.49
130	13" 5~13" 7	13" 7~13" 9	5' 09" ~5' 15"	4.45~4.59	1.30~1.34	8.25~8.49	19.50~19.99
120	13" 8~14" 0	14" 0~14" 2	5' 16" ~5' 22"	4.30~4.44	1.25~1.29	8.00~8.24	18.50~19.49
110	14" 1~14" 3	14" 3~14" 5	5' 23" ~5' 29"	4.15~4.29	1.20~1.24	7.75~7.99	18.00~18.49
100	14" 4~14" 6	14" 6~14" 8	5' 30" ~5' 36"	3.96~4.14	1.15~1.19	7.50~7.74	17.00~17.99
90	14" 7~15" 0	14" 9~15" 2	5' 37" ~5' 44"	3.75~3.94	1.10~1.14	7.20~7.49	16.00~16.99
80	15" 1~15" 4	15" 3~15" 6	5' 45" ~5' 53"	3.55~3.74	1.05~1.09	6.90~7.19	15.00~15.99
70	15" 5~15" 8	15" 7~16" 0	5' 54" ~6' 02"	3.35~3.54	1.00~1.04	6.60~6.89	14.00~14.99
60	15" 9~16" 2	16" 1~16" 4	6' 03" ~6' 11"	3.15~3.34	0.95~0.99	6.30~6.59	13.00~13.99
50	16" 3~16" 6	16" 5~16" 8	6' 12" ~6' 20"	2.95~3.14	0.90~0.94	6.00~6.29	12.00~12.99
40	16" 7~17" 1	16" 9~17" 3	6' 21" ~6' 29"	2.75~2.94	0.85~0.89	5.70~5.99	11.50~11.99
30	17" 2~17" 6	17" 4~17" 8	6' 30" ~6' 38"	2.55~2.74	0.80~0.84	5.40~5.99	11.00~11.99
20	17" 7~18" 1	17" 9~18" 3	6' 39" ~6' 47"	2.35~2.54	0.75~0.79	5.00~5.39	10.00~10.99
10	18" 2~	18" 4~	6' 46" ~	~2.54	~0.74	~4.99	~9.99

※過去の本校生のデータと参考文献とを比較し、種目間のレベルを確認し独自に作成したものです

女子

種目	走種目			跳躍種目		投擲種目	
	100 m	80 mH	1000 m	走幅跳	走高跳	砲丸投(女子用)	円盤投(女子用)
得点	秒	秒	分秒	m	m	m	m
200	~13" 5	~14" 6	~3' 15"	4.30~	1.50~	7.45~	22.0~
190	13" 9~13" 6	15" 1~14" 7	3' 23" ~3' 14"	4.17~4.29	1.45~1.49	7.22~7.44	20.0~21.99
180	14" 3~14" 0	15" 6~15" 2	3' 30" ~3' 22"	4.04~4.16	1.40~1.44	6.99~7.21	18.00~19.99
170	14" 7~14" 4	16" 1~15" 7	3' 37" ~3' 29"	3.91~4.03	1.35~1.39	6.76~6.98	16.50~17.99
160	15" 1~14" 8	16" 6~16" 2	3' 47" ~3' 35"	3.78~3.90	1.30~1.34	6.53~6.75	15.50~16.49
150	15" 5~15" 2	17" 1~16" 7	3' 57" ~3' 46"	3.65~3.77	1.25~1.29	6.30~6.52	14.50~15.49
140	15" 9~15" 6	17" 6~17" 2	4' 07" ~3' 55"	3.52~3.64	1.20~1.24	6.07~6.29	13.50~14.49
130	16" 3~16" 0	18" 1~17" 7	4' 17" ~4' 05"	3.39~3.51	1.15~1.19	5.84~6.06	12.50~13.49
120	16" 7~16" 4	18" 6~18" 2	4' 27" ~4' 16"	3.26~3.38	1.10~1.14	5.61~5.83	11.50~12.49
110	17" 1~16" 8	19" 1~18" 7	4' 37" ~4' 25"	3.13~3.25	1.05~1.09	5.38~5.60	10.50~11.49
100	17" 5~17" 2	19" 6~19" 2	4' 47" ~4' 35"	3.00~3.12	1.00~1.04	5.15~5.37	10.00~10.49
90	17" 9~17" 6	20" 1~19" 7	4' 57" ~4' 45"	2.87~2.99	0.95~0.99	4.92~5.14	9.50~9.99
80	18" 3~18" 0	20" 6~20" 2	5' 07" ~4' 55"	2.74~2.86	0.90~0.94	4.69~4.91	9.00~9.49
70	18" 7~18" 4	21" 1~20" 7	5' 17" ~5' 05"	2.61~2.73	0.85~0.89	4.46~4.68	8.50~8.99
60	19" 1~18" 8	21" 6~21" 2	5' 27" ~5' 16"	2.48~2.60	0.80~0.84	4.23~4.45	8.00~8.49
50	19" 5~19" 2	22" 1~21" 7	5' 37" ~5' 25"	2.35~2.47	0.75~0.79	4.00~4.22	7.50~7.99
40	19" 9~19" 6	22" 6~22" 2	5' 47" ~5' 35"	2.22~2.34	0.70~0.74	3.77~3.99	7.00~7.49
30	20" 3~20" 0	23" 1~22" 7	5' 57" ~5' 45"	2.09~2.21	0.65~0.69	3.54~3.76	6.00~6.99
20	20" 7~20" 4	23" 6~23" 2	6' 07" ~5' 55"	1.96~2.08	0.60~0.64	3.31~3.53	5.00~5.99
10	20" 8~	23" 7~	~6.08	~1.96	~0.59	~3.30	~4.99

資料③ ● 3年次体育実技(陸上)コース別単元計画

時間数	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
	体力維持	専門ル	自己技術分析	混成競技型:多種目体験
第1・2時間目	全体オリエンテーション			
	グループオリエンテーション (各コース紹介及びコース・種目決定)			
	実技:W-upのやり方(全コース対象)※動き作り(ドリル)			
第3・4時間目	長距離走の技術ポイント確認	種目別トライアル		種目別ビデオ撮影・分析・課題設定
	20分間走(ペース、コース自由設定)	・走種目:ドリル・スタート練習	・短・中距離:スピード曲線測定	走種目①各種体験
		・跳種目:助走リズム・距離	・三段跳:助走リズム・スピード	男子1500m・女子1000m
		・投種目:補強+投擲物の確認	・砲丸・円盤投:投擲物の確認	
第5・6時間目	ランニングドリル(フォーム作り)	・走種目①:ランニング技術重視(ドリル他)	・走種目:スタート技術練・ドリル	走種目②種目選択別練習
	分割30分間走 (15分走~3分歩~15分走)	・走種目②:距離中心の練習(呼吸・リズム)	・三段跳:助走練習・ドリル	※種目ごとに技術ポイントアドバイスを与えるが、練習内容等についてはできるだけ本人が考える
		・跳種目:助走リズム・距離確認	・砲丸・円盤投:立ち投げ補助動作	
		・投種目:突出しの練習・グライド練習	※課題検討・分析	
第7・8時間目	サーキットトレーニング(心拍測定)	・走種目①:走り込み中心・補強	・走種目:中間疾走練習・ドリル・呼吸	跳躍種目①各種体験
	分割40分間走 (20分走~3分歩~20分走)	・走種目②:走り込み中心・補強	・三段跳:短~中助走練習・ドリル	走幅跳
		・跳種目:助走リズム・距離確認	・砲丸・円盤投:立ち投げ補助動作	三段跳
		・投種目:突出しの練習・グライド練習	※課題検討	走高跳
第9・10時間目	サーキットトレーニング(心拍測定)	・走種目①:走り込み中心・補強	・走種目:中間・終盤走練習・ドリル・走リズム	跳躍種目②種目選択別練習
	40分間走+50mラン走×3 ※呼吸リズム意識	・走種目②:走り込み中心・補強	・三段跳:各局面の技術確認	※種目ごとに技術ポイントアドバイスを与えるが、練習内容等についてはできるだけ本人が考える
		・跳種目:助走リズム・距離確認	・砲丸・円盤投:立ち投げ補助動作	
		・投種目:突出しの練習・グライド練習	※課題検討	
第11・12時間目	サーキットトレーニング(心拍測定)	・走種目①:ポイント練習中心・補強	・走種目:中間・終盤走練習・ドリル	投擲種目①各種体験
	40分間走+50mラン走×3 ※体の姿勢、腕振りなどに注意	・走種目②:ポイント練習中心・補強	・三段跳:スピード乗った助走・ドリル	砲丸投
		・跳種目:助走リズム・空中姿勢	・砲丸・円盤投:補助動作の技術練習	円盤投
		・投種目:突出しの練習・グライド練習	※課題検討	槍投
第13・14時間目	超持久走60分	・跳種目:助走リズム・空中姿勢	・走種目:リレー個人技術	投擲種目②種目選択別練習
	・ケアタイム(マッシャー遊び)	・走種目②:走り込み中心・補強	・三段跳:助走練習・ドリル	※種目ごとに技術ポイントアドバイスを与えるが、練習内容等についてはできるだけ本人が考える
		・跳種目:助走リズム・距離確認	・砲丸・円盤投:補助動作の技術練習	
		・投種目:突出しの練習・グライド練習	※課題検討・分析	
第15・16時間目	サーキットトレーニング(心拍測定)	種目別競技会・ビデオ撮影	種目別ビデオ撮影・記録測定	混成競技会
	20分間走(ペースコース自由設定)			