

平成27年度 阿賀野市体育部 活動報告

部長 阿賀野市立保田小学校 佐藤 聡

1 研究主題「子どもが生きる体育の学習指導」

2 活動の概要

実技講習会(6月10日) ・ 実践発表会(11月24日)

3 活動の実際

(1)実技講習会

講師 佐藤 聡 教諭 (阿賀野市立保田小学校)

内容 陸上運動の効果的な指導(ハードル走・長距離走)

阿賀野市では、毎年9月に市内全小学校の6年生が集まり親善陸上大会を開催している。大会では全員参加の100Mをはじめ、1500M・800Mの長距離走、80mH、走り幅跳び、走り高跳び、そして4×100Rの6種目を実施している。今回、その中から指導の結果が如実に現れるハードル走と、苦しさや先立ち意欲の持続が難しい長距離走を取り上げた。

ハードル走では、「保田小練習の手引き；ハードル名人への道！」を参照しながら実技講習が行われた。全部で7～8回の練習課題によって指導がなされる。毎回行われる3種類のハードル基本運動を練習した後、ハードルの越え方について学んだ。次に踏み切り位置について実際に跳んでみて確認した。意外に遠い位置で(5～7足長)踏み切るとよいことを実感した。次に1台目までの走り方を学んだ。児童のスピードによって8歩・9歩・10歩の中から選んで走り、常に安心して1台目に足が合うようにする。さらにインターバルの長さは6m、6.5m、7mを用意した。「腕を大きく振ること」・「1台目までを全力で走ること」・「上方に跳ぶのではなく前方に跳ぶことを意識して」の3点に注意しながら走ると部員のスピードがぐっと上がった。またインターバルを3歩で走っているときに「タ・タン・タ・ターン」と声がけすると有効であることも学んだ。最後に、8台目まで3歩でインターバルを走り切れない児童には、レースプランが必要であることを指摘した。何台目までを3歩で走り、あとのインターバルを何歩で走るかあらかじめ考えておくことで落ち着いて本番に臨めるということだった。

長距離走の指導では「ペース走」という指導法が紹介された。最初のタイムトライアルから算出した1周ごとのタイムを持続するような目標ペースを作り、それを目指して再度トライアルをする。そのときの1周ごとのタイムを記録し、グラフにして児童に提示する。すると児童はレースの結果だけではなく内容に着目するようになり意欲が持続するということだった。

(2)実践発表会

発表者 伊藤 正史 教諭 (阿賀野市立山手小学校)

内容 児童が意欲的に取り組むマット運動の指導

マット運動など器械運動では、意欲的に取り組む児童とそうでない児童とに二極化してしまう傾向がある。それを克服するために新しい技を紹介し、できる技の幅を広げ、その技をつなげ連続技にする。その連続技を得点化したり、デジタルカメラの動画を活用して自分の動きを確認させたりする活動で、どの児童も意欲的に取り組むことができた。当日は、DVDでの指導過程を視聴しながら発表を聞いた。

4 成果と課題

実技講習、実践発表の活動を通して、技術系の運動を指導する際の実践のヒントをたくさんいただいた。どれもすぐに明日から使えそうなものばかりで、資料も豊富だった。部員一人一人が自分の実践に取り入れていくことによって、阿賀野市の体育指導が充実していくと考えられる。

今後は、こういった指導をもとに各校で行った実践にもとづいて、改善していくことを観点とした実技講習や、児童に指導している場面を中心にした研修へと発展していくと、さらに充実した活動になると考える。