

C 陸上競技（中学校・高等学校）コース

県北教育事務所 指導主事 池 田 温

【部会テーマ】

陸上競技を通して、運動が苦手な生徒を含む全ての生徒が、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、運動を好きになり、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現（高等学校では継続）するための資質・能力を身に付けることができる指導の在り方

陸上競技全般において、記録の高い（速い）低い（遅い）のみで評価するのではなく、「どのくらい伸びたか」を評価の視点にすることで「全ての生徒」が前向きに運動に取り組むための工夫の一つになると考える。この考えに基づき、本県伝達講習のテーマは「苦手な生徒へのアプローチ」と考えている。

1 準備運動・長距離走にかかわって

（1）陸上系に適した準備運動&補助運動

- ・長距離走をウォーミングアップ取り入れる（フォームチェック、呼吸法の確認）
自分が一番楽な呼吸のリズムを体で覚える。

（2）動的ストレッチを音楽にのせて

- ・ジンギスカン体操
- ・パワー系ジャンプ運動
- ・膝タッチゲーム

敏捷性向上と筋温アップを目指す。【写真1】



2 短距離走にかかわって

※最初に自分の走りの動画撮影（ICT活用）をして単元の終末との変容をみる。

（1）正しいクラウチングスタートの姿勢をつくる

- ・重心
- ・足位置
- ・腕の構え
- ・スタートしてからは地面を蹴って前へ

【写真2】肩相撲でフォームチェック



※左肩と右肩で押し合った時に両者ブレないようなポジションを見つける。

（2）効率的な走りの習得

- ・腕振り（前は目線まで、後ろは最大可動域）
- ・足の動き（4の字走）
- ・体幹の連動でスピードを最大化

（3）目標設定のしかた

- ・ビフォー・アフターを記録
改善点を明確にする。
はじめ・なか・おわりのICT活用
- ・個別指導の重視 子どもの走りの特徴を把握し、課題に応じた教材や練習を工夫。

3 走り幅跳びにかかわって

(1) 助走をリズムアップさせることの重要性

- ・ 9歩助走を推奨
- ・ 最後の5歩のテンポを上げる
- ・ 歩数とタイミングをリズム化する
- ・ 個に合った助走を設定する
- ・ 力強い踏み切り、空中へとび出すイメージ
- ・ 踏切線の意識
- ・ 空中局面は体を「ん」の字にする
- ・ 両足をそろえて着地をしよう

(2) 教材活用

- ・ 跳び箱や台など、高い位置から着地する練習をする
- ・ 助走練習用ラインやマーカー
- ・ レーザー計測器

※用具の活用で時間を短縮し、
運動量の確保につなげる

【写真3】



(3) 目標の立て方

- ・ 目標は立ち幅跳びの2倍を目標にし、どれだけ成長したかを得点化する。
- ・ チーム戦にし、「どれだけ伸びたか」で得点化してもおもしろい。

4 走り高跳びにかかわって

(1) 助走リズムと力強い踏切が中心。

- ・ まずは3歩助走から次に5歩、7歩と増やしていくことが効果的
(アクセント高跳び)
- ・ 仲間同士で助走のリズムを口伴奏するとよい【写真4】
- ・ ぬき足は「横に大きく開く」と引っかかりづらくなる

(2) 教材の活用

- ・ フラフープ
 - ・ ゴム紐
 - ・ 踏み切り板
- を用いて手軽に反復練習を繰り返し行う。

(3) 目標の立て方

- ・ 走り幅とび同様、どれだけ高く跳べたかも大事だが、「身長何%を跳べるか」など挑戦的な目標で意欲を高める。
(膝、太腿、腰、おへそ、胸・・・)
- ・ それらをどれくらい伸びたかで評価をする。

【写真4】



5 ハードル走にかかわって

(1) リズム走の習得が最重要。

- ・ ハードル間の歩数とリズムを安定させる。
(3歩を推奨、インターバルの距離で調整)
- ・ 抜き足は「横」ではなく、「前」へ送る。

【写真5】

- ・ 「走から跳、跳から走」の繰り返しをイメージする。(これができる高さやインターバルを選択する)

(2) 教材の活用

- ・ 教材の工夫・低いハードル・ミニハードル
(恐怖心を軽減し、動作習得を促す、段階的な難易度設定)
- ・ ペットボトルも効果的
様々な高さになり、恐怖心がなくなる

【写真5】

※抜き足は「横」ではなく、「縦（前）」のイメージで行うとよい



（3）目標の立て方

- ・ 30m走と30mハードル走のタイムを比較し、一台にかかる時間を短縮していく。
- ・ 30mの距離だと何回でもトライできる。（ハードルは2台～3台）
- ・ 自己の能力に適したインターバルとハードルの高さを選択する。
- ・ 「どれだけタイムが短縮できたか」で評価を行う。

6 「投てき」（ボール投げ）にかかわって

※小学校でも「実態に応じて、投の動作を加えて移動することができる」

中学校では「走る、跳ぶ、及び投げる」で構成されている。安全・施設面で中学校では投てきはなし
高等学校では「加えて、砲丸投げ、やり投げ」が示されている。

（1）体を横に向けて、腕を力いっぱいふって投げる

- ・ 投動作の基本は、投げる角
- ・ 動作の大きさ
- ・ 腕の振り
- ・ フォロースルーを意識。

（2）教材の活用

- ・ ジャベリックボール【写真6】
- ・ 紙ボール（新聞紙）など安全で扱いやすい教材の活用を。

【写真6】「ジャベボール」



※広いグラウンドでは、「ゴルフ」をして、自然に投げる回数を増やす。（ジャベゴルフ）

7 リレーにかかわって

（1）「利得距離」と「加速」の理解と活用

- ・ 渡す腕とタイミングを意識
どの高さがよいかも確認する
- ・ 「歩き→ジョグ→スピードを上げて」
段階を踏み、自分達の距離が把握する
- ・ 正確なダッシュマークの活用
仲間の走力を把握し、ベストな距離を選択することで相互理解にもつなげる

（2）目標設定のしかた

- ・ チームで達成感を味わうことができる種目
- ・ チームの能力に応じて最適なオーダーを考える。
- ・ 改善例の提示
タイム短縮の理由や成功例を具体的に示し、お互いに意欲を高める。
- ・ 50mのタイム合計を短縮させるためにはどうしたらよいかとし、「どれくらい伸びたか」で評価する。

8 まとめ

○苦手な生徒にフォーカスした指導を心掛けることで、苦手意識の克服につながると考えられる。一番は「どれだけ伸びたか（速く・高く・遠く）」を見取る評価である。さらにそこにゲーム性をもたせることで、取り組む意欲の向上にもつながると感じた。

○ICTの活用については、前述のとおり、「はじめ・なか・おわり」の活用を目指したい。運動量の低下を防ぎ、変容をみとることができる効果があるため、単元の中で効果的に活用する時間を定め、活用したい。