

新学習指導要領に対応した陸上競技授業の構想

吉田 浩之
Yoshida Hiroyuki

本稿では、2012年度に全面実施となる中学校学習指導要領（文部科学省、2008a）の第2章・第7節保健体育・2内容・C陸上競技と中学校学習指導要領解説・保健体育編（文部科学省、2008b）の第2章・第2節各分野・目標及び内容・C陸上競技に記されてある内容をみながら、陸上競技授業を実施する場合の着目点をあげ、「短距離走」、「リレー」、「ハードル走」、「走り幅跳び」、「走り高跳び」の授業計画の構想を具体的に提案することを目的とした。また、その提案を、筆者が担当する中学校及び高等学校の保健体育教諭免許取得を志望する学生への「陸上競技実習」の授業にて実施し、学生へのアンケート及びインタビュー調査の結果を集約して、提案の考察を行った。

キーワード：新学習指導要領、陸上競技、授業構想、学生への授業

目 的

1. 学習指導要領改訂の概要

「幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の学習指導要領等の改善について」（中央教育審議会答申、2008）の「教育の目的とこれまでの学習指導要領改訂」には、学習指導要領が「教育の目的」の実現を図るため、社会や子どもたちの変化を踏まえて、概ね10年に一度改訂されてきた旨が次のように記されている。

「教育基本法第一条は、教育の目的を「人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成」と規定している。すなわち、教育の目的は、一人ひとりの人格の完成であり、国家・社会の形成者の育成である。このことは、いかに時代が変化してもいささかも変わりなく、普遍的なものである。各学校において編成される教育課程の基準である学習指導要領は、この目的の実現を図るため、社会や子どもたちの変化を踏まえ、概ね10年に一度改訂されてきた。」

2012年度の全面実施にむけて学習指導要領が改訂され（以下、「新学習指導要領」）、中学校学習指導要領については、2008年3月に公示された。その第1章総則・第1教育課程編成・一般方針の1には、「各学校においては、教育基本法及び学校教育法その他の法令並びにこの章以下に示すところに従い、生徒の人間として調和のとれた育成を目指し、地域や学校の実態及び生徒の心身の発達の段階や特性等を十分考慮して、適切な教育課程を編成するものとし、これらに掲げる目標を達成するように教育を行うものとする。」と教育課程編成の原則を示し、特に、学校の教育活動を進めるに当たっては、「各学校において、生徒に「生きる力」をはぐくむことを目指すこと」としている。「生きる力」について、「21世紀を展望した我が国の教育の在り方について」（中央教育審議会答申、1996）をみると、「変化の激しい社会を担う子どもたちに必要な力は、基礎・基本を確実に身に付け、いかに社会

が変化しようと、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する資質や能力、自らを律しつつ、他人とともに協調し、他人を思いやる心や感動する心などの豊かな人間性、たくましく生きるための健康や体力などの「生きる力」である」と提言している。端的には、今回の改訂においても、「生きる力」を支える「確かな学力」、「豊かな心」、「健やかな体」の調和のとれた育成が、引き続き重視されている。

2. 保健体育科及び陸上競技内容の改訂の要点

「生きる力」を支える「健やかな体」に対して、体育授業は大きな役割を担うことになる。中学校学習指導要領解説・保健体育編（文部科学省，2008b）には、教育課程基準改訂の基本方針に、「学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る」と示し、その中で体育については、「生涯にわたって運動に親しむことができるように、発達段階のまとまりを考慮し、指導内容を整理し体系化を図る」と記されている。保健体育科の目標をみると、新たに「生涯にわたって」の文言が記され、体育分野の目標は、学校段階の接続及び発達の段階のまとまりに応じた指導内容の体系化の観点から、第1学年及び第2学年と第3学年の二つに分けて示されている。それに伴い、内容及び内容の取り扱いの改善点としては、これまで中学1, 2, 3年生の指導内容は一括して示されていたのが、中学1, 2年生と中学3年生の指導内容が別に示されている。また、観点別学習状況の評価につながる指導観点が、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」の三つで示されている。

実際の体育授業では、「技能」にかかわる内容が学習活動を進めていく上では中心となり、その内容を通じて「態度」、「知識、思考・判断」にかかわる側面を育成していくことになる。陸上競技の「技能」のねらいをみると、第1学年及び第2学年では、「記録の向上や競争の楽しさや喜びを味わい、基本的な動きや効率のよい動きを身に付けることができるようにする」とし、第3学年では、「各種目特有の技能を身に付けることができるようにする」としている。このように、中学校では、陸上競技に求められる基本的な動きや効率のよい動きを発展させて、各種目特有の技能を身に付けることができるようにしていくことが求められている。

また、陸上競技における内容の取扱いをみると、従前どおり、投てき種目を除く競走種目及び跳躍種目で構成されているが、改善点としては、競走種目及び跳躍種目の中からそれぞれ選択して履修できるようにすることが挙げられる。陸上競技は、記録に挑戦したり、相手と競争したりする楽しさや喜びを味わうことのできる運動であり、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」などの運動で構成されるが、安全や施設面などを考慮して、中学校では、投種目を除いて構成している。

そこで本稿では、2012年度に新学習指導要領が全面実施となることから、中学校学習指導要領（文部科学省，2008a）の第2章・第7節保健体育・2内容・C陸上競技と中学校学習指導要領解説・保健体育編（文部科学省，2008b）の第2章・第2節各分野・目標及び内容・C陸上競技に記されてある内容をみながら、体育分野「C陸上競技」の授業を実施する場合の着目点をあげ、授業計画・内容の構想を具体的に提案することを目的とする。

方 法

中学校学習指導要領解説・保健体育編（文部科学省，2008b）の第2章・第2節各分野・目標及び内容・C陸上競技に示されている「技能」のねらいと内容をみながら、実際に授業を実施する場合を想定して着目点をあげ、それを踏まえた授業構想を具体的に提案する。また、その構想を中学校及び高等学校保健体育教諭免許取得を志望する学生への「陸上競技実習」の授業で実施し、学生へのアンケート調査（含む学習ワークシート記入内容の調査）とインタビュー調査の結果を集約し、構想についての考察を行っていく。

対象とする運動（種目）は、中学校学習指導要領に取り扱う内容として規定されている全種目（「短距離走」、「リレー」、「長距離走」、「ハードル走」、「走り幅跳び」、「走り高跳び」）とした。対象となる学生は、A大学の1年生で、中学校及び高等学校保健体育教諭免許取得を志望する学生にとって必修授業である「陸上競技実習」の授業を受講している77名であった。授業は、週1回の実施で、受講者は、同じ曜日の1限と2限の授業とに二つに分かれて受講し、対象とする期間は、2010年4月～7月であった。

結果と考察

1. 短距離走

(1) 新学習指導要領内容の着目点と授業構想

1, 2年生では「滑らかな動きで速く走ること」、3年生では「中間走へのつながりを滑らかにするなどして速く走ること」を技能のねらいとし、「滑らかな動き」とは「腕振りと脚の動きを調和させた全身の動き」、「中間走」とは「スタートダッシュでの加速を終え、ほぼ定速で走る区間の走り」、「つながりを滑らかにする」とは「スタートダッシュからの加速に伴って動きを変化させ滑らかに中間走につなげること」と示されている。指導に際しては、走る距離は短距離走で100～200m程度としている。また、具体的内容の例示として、1, 2年生では「クラウチングスタートから徐々に上体を起こしていき加速すること。自己に合ったピッチとストライドで速く走ること。」とあり、3年生では「スタートダッシュでは地面を力強くキックして、徐々に上体を起こしていき加速すること。後半でスピードが著しく低下しないよう、力みのないリズムカルな動きで走ること。」と記されてある。

以上からは、スタートからゴールまでの間において、主な局面を想定することができる。具体的には、記されている文言を用いると、「スタートダッシュの局面」、「中間走の局面」、それら両局面の間の「加速の局面」、中間走以降からゴールまでの「後半の局面」である。したがって、それらの局面ごとに必要と思われる技能を明確にし、学習内容を設定していく必要があると考えられる。ここでは、それらの局面すべてにかかわり、例示に記されている「自己に合ったピッチとストライドで速く走ること」に着目し、「ピッチ」と「ストライド」で「速く走る」について取り上げていく。

短距離走において、ピッチとストライドは、よく用いられる文言であるが、通常、同じ生徒がピッチを上げようとすればストライドは狭まるであろうし、ストライドを広げようとすればピッチは下がるであろうということが予想できる。したがって、ピッチを上げ、ストライドを広げることを同時にねらいとするような学習は、現実的ではないと考えられる。また、生徒が「自分に合ったピッチとストライド」をみながら、「速く走る」を目指していくとする学習についても、現実的であるか疑問が残るところである。実際、走りながら「ピッチ」と「ストライド」を調整したり、ある一定の「ピッチ」や「ストライド」で走るということは、容易なことではないであろう。そこで、「ピッチ」と「ストライド」を観点にして、「速く走る」ということをねらいにする学習ではなく、別の観点にて、「速く走る」ことをねらう学習を構想する必要があるのではないかと考えられる。

(2) 提案と実践

対象の大学生に対して、「a：ピッチを上げ、ストライドを広げようとして速く走ろうとする。」、「b：ピッチを上げようとして速く走ろうとする。」、「c：ストライドを広げようとして速く走ろうとする。」を課題にした。

その結果、「ピッチとストライドの両方を考えながら走ると、全力を出し切れない感じがする。あるいは難しい。」の回答は87%、「ピッチを上げようとすると窮屈な感じになる。」は72%、「ストライドを伸ばそうとすると、大腿

になりスピードが上がらない感じになる。」は75%であった。二つの観点を組み合わせて速く走ろうとすることは、容易ではないとの実感をよみとることができる。

1歩あたりの距離をストライド、1歩ごとの所要時間がピッチを指し示すとすると、速度は、「距離÷時間」で決まることから、1歩あたりの速度を上げるには、1歩の距離（ストライド）が一定ならば、1歩の所要時間を少なくする（ピッチを上げる）必要があり、1歩の所要時間（ピッチ）が一定ならば、距離（ストライド）を長くする必要がある。1歩の距離（ストライド）を長くし、1歩の所要時間を少なくする（ピッチを上げる）ことの両方をねらうことは、どちらかを一定にして速度を高めようとするよりは、明らかに難易度は高くなる。また、学習活動において、ピッチとストライドを自分で調整して速く走ろうとすることも、容易ではないと考えられる。

1歩ごとの進む速度を高くするという事は、端的に言えば、身体の平行移動の速度を高くするという事である。ストライドやピッチを組み合わせて、身体の平行移動の速度を高くしようとする観点ではなく、1歩ごとに身体を真正面に移動させていく動作を身に付ける観点や、1歩で身体を前方により速く移動させる動作を身に付ける観点などで、学習を構想していく方が、「速く走る」ことに向けた学習として適しているのではないかと考えられる。

2. リレー

(1) 新学習指導要領内容の着目点と授業構想

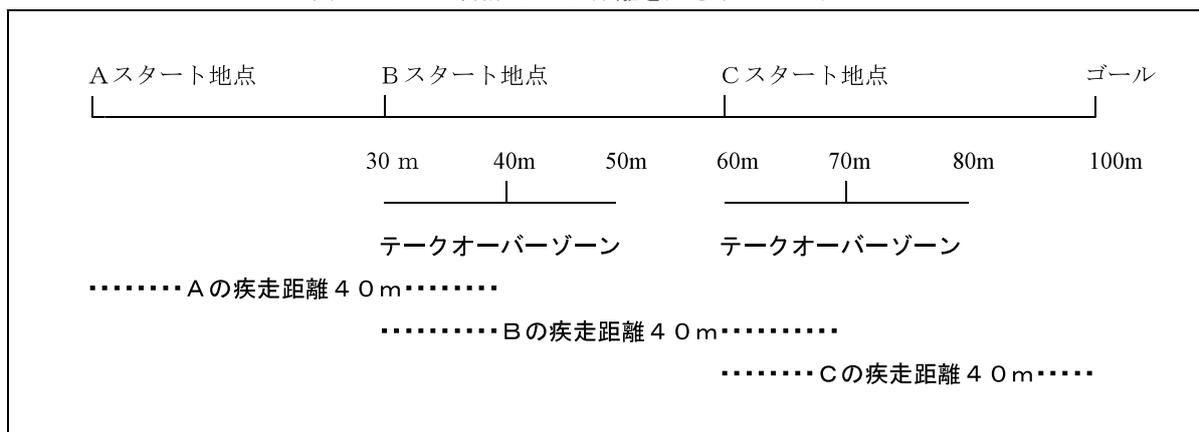
1, 2年生では、「スピードを生かしたバトンパスでリレーをしたりして、個人やチームのタイムを短縮したり、競走したりできるようにする。」とし、「リレーでは、前走者の渡す前の合図と、次走者のスタートのタイミングを合わせて、バトンの受け渡しをすること。リレーでは一人50～100m程度を目安とすること。」とあり、また、3年生では、「リレーでは、次走者のスピードが十分に高まったところでバトンの受け渡しをすること。リレーでは一人100m程度を目安とする。」と示されている。

一般の生徒が、前走者として100mほどの距離を全力で走った後に、次走者のスピードが十分に高まったところで、バトンの受け渡しができるのかに着目すると、前走者の100m走終盤のスピードは減速状態にあり、次走者がダッシュしてスピード高まった状態にあるところで、バトンの受け渡しを実現することは困難であると考えられる。したがって、実際の授業において、次走者のスピードが十分に高まったところで、バトンパスの受け渡しが実現できるようにするためには、前走者のスピードが十分にある状態でバトンの受け渡しができるように、一人が走る距離を短く設定した学習が有効であると考えられる。

(2) 提案と実践

リレーでは、バトンの受け渡しをする区間としてテークオーバーゾーンの20mが設けられてある。そのゾーンの距離を確保し、ゾーン外の疾走距離も確保すれば、短くても一人30m以上の距離を走るように設定する必要がある。リレーの総距離が、記録として意識しやすいことを踏まえて、たとえば、3人で合計100mの距離を走るリレーを想定すると、イメージは図1の通りである。A, B, Cの3人でその順番でリレーを行うとすると、Bが待機しダッシュを始める地点を30m地点、同様にCが60m地点とし、バトンの受け渡しがテークオーバーゾーン20mの真ん中の地点で行われるとすれば、一人あたりの走る距離はいずれも40mとなる。

図1 3人で合計100mの距離を走るリレーのイメージ



対象の大学生に対して、「a：3人で合計100mの距離を走るリレー（図1）」と「b：1人100mを走るリレー」を課題にした。その結果、「aの方が意欲的に取り組める」の回答は90%であった。感想をまとめると、その理由としては、「スピードに乗った感じでリレーができる。」、「走る距離が短いので、遅いと自覚している者も参加しやすい。」、「バトンパスに時間をかけた練習ができる。」、「バトンパスの成功、失敗が競走の勝負に影響するのが楽しい。」などがあつた。「bの方が意欲的に取り組める」と回答した者の理由をみると、「もう少し走る距離がほしい。」があり、それは比較的走り得意な者にみられた。「スピードを生かしたバトンパス」、「スピードが高まったところでのバトンパス」というねらいからみて、図1の学習方法は、有効であると考えられる。

3. 長距離走

(1) 新学習指導要領内容の着目点と授業構想

1,2年生では、「自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり競走したりできるようにする。」とし、「ペースを守り一定の距離を走る」とは、「あらかじめ決めたペースで、設定した距離を走ることである」と示されている。また、3年生では、「自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする」とし、「自己に適したペースを維持して走る」とは、「目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることである」と示されている。

そこで前提になるのは、自分の目標とするタイムを設定し、理想のペースを探っていくということである。長距離走では運動中に苦しい場面があり、現実的には、生徒が全力で長距離走に取り組み、現状の最高を踏まえて、自分の目標を設定していくことが、授業においてどの程度可能かという点に着目する必要がある。

(2) 提案

長距離走に身体を慣れさせていく期間を設けながら、まずは、何らかの「ペース」を把握する練習を、短い距離から行い、徐々に距離を伸ばしていく学習展開が考えられる。生徒の全力を引き出す上では、駅伝形式などチームで競い合う場面を設定しながら、学習を進めていくことも有効であろう。また、体力テストで、男子1500m走、女子1000m走を実施しておき、そのタイムを陸上競技授業で活用して、目標や「ペース」を設定していくことや、実施する時期については、気候的に涼しくなる秋に実施することも視野に入れておく必要があると思われる。

4. ハードル走

(1) 新学習指導要領内容の着目点と授業構想

1, 2年生では, 「リズムカルな走りから滑らかにハードルを越すこと。ハードルを越えながらインターバルを一定のリズムで走り, タイムを短縮したり, 競走したりできるようにする。」とし, 「リズムカルな走り」とは「インターバルにおける素早いピッチの走りのこと」, 「滑らかにハードルを越す」とは「インターバルで得たスピードで踏み切って, 余分なブレーキをかけずそのままのスピードでハードルを走り越えること」と示されている。具体的内容の例示として, 「インターバルを3 ~ 5歩でリズムカルに走ること。遠くから踏み切り, 勢いよくハードルを走り越すこと。抜き脚の膝を折りたたんで横に寝かせて前に運ぶなどの動作でハードルを越すこと。」が記されている。

また, 3年生では, 「スピードを維持した走りからハードルを低く越すこと。ハードルを低く素早く越えながらインターバルをリズムカルにスピードを維持して走り, タイムを短縮したり, 競走したりできるようにする。」とし, 「スピードを維持した走りからハードルを低く越す」とは, 「インターバルのスピードを維持して勢いよく低くハードルを走り越すこと」と示されている。具体的内容の例示として, 「スタートダッシュから1台目のハードルを勢いよく走り越すこと。遠くから踏み切り, 振り上げ脚をまっすぐに振り上げ, ハードルを低く走り越すこと。インターバルでは, 3~5歩のリズムを最後のハードルまで維持して走ること。」と記されている。以上からは, 「ハードルを越す」と「インターバル」の局面に注目し, 「スピード」をみていくことが学習のポイントになると考えられる。

そこで, 「インターバル」を「3~5歩のリズムで走る」という点に着目してみる。ハードル間で3歩と言われる歩数は, ハードルを越えて接地した歩数を数えずに, その次の歩数から数えるものである。実際は, ハードル間では, 4歩の接地がある。「インターバル」を「スピード」に乗って走ることを目指す場合, ハードル間の歩数を3歩と数えるリズムの方が有効なのか, ハードルを越えての最初の1歩目から数えて, 4歩と数えるリズムの方が有効なのかである。たとえば, 3歩と数えるとすると, ハードルを越えた直後の接地は, ハードルを越えることを終えた着地という意味合いも持つことになる。すなわち, 着地後の次の1歩を1歩と数え始める3歩のハードル間のリズムは, 「着地, 1 (いち), 2 (に), 3 (さん)」となる。ハードルを越えての接地の1歩目を「1 (いち)」と数え, ハードル間を4歩と数えるリズムで走る方が, スピードを低下させずに, 「インターバル」のスピードを高め, ひいては, その勢いを生かして「ハードルを越す」のに有効ではないかと考えられる。

(2) 提案と実践

対象の大学生に対して, 「a:ハードルを越えての1歩目を数えずに, 3歩と数えるリズムでハードル間を走る」と, 「b:ハードルを越えての1歩目を「1 (いち)」と数え, 4歩のリズムでハードル間を走る」を課題にした。なお, ハードルの高さ及びインターバルの距離は, 無理のないものを自由に選択させ, 5台のハードル走練習を繰り返し行わせた。また, 3歩については「3拍子のリズムで」, 4歩については「4拍子のリズムで」とアドバイスを行った。

その結果, 「ハードルを越す」, 「インターバル」において, 「4拍子の方がスピードが上がる感じる」の回答は89%であった。「aとbのどちらとも言えない」と回答した者の理由をみると, 「ハードルが高いと感じる場合, スピードが上がりすぎると, ハードルに脚が引っかけた感じがする。」「ハードルを越えるので精一杯の場合, 4拍子でも, 3拍子のリズムでも, どちらがよいとは言えない感じがする。」があった。また, 「4拍子の場合, スピードが高まるため, 低いハードルで練習し, 徐々に高さを上げていくのがよい。」があった。

授業において、スピードを高め、記録を向上させていくには、基本的には、4拍子で4歩のリズムで走る方が有効であると思われる。ただ、スピードが上がりやすくなるために、スピードの高まりにハードルを越える動作が追いつかない場合が予想されるため、たとえば、抜き脚の膝をたたんで横に寝かせて身体の前に運ぶ時間的余裕がなくなるなど、抜き脚動作のイメージをスピードの高まりに応じて変えていくように指導する必要があるかもしれない。また、3歩のリズムはスピードが上がらない分、余裕を持って走ることができるため、導入段階の練習として適する場合があるかもしれない。

5. 走り幅跳び

(1) 新学習指導要領内容の着目点と授業構想

1, 2年生では、「スピードに乗った助走から素早く踏み切って跳ぶこと。助走スピードを生かして素早く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。」とし、「スピードに乗った助走」とは、「最大スピードでの助走ではなく、踏み切りに移りやすい範囲でスピードを落とさないように走ること」、「素早く踏み切って」とは、「助走のスピードを維持したまま、走り抜けるように踏み切ることである」と示されている。具体的内容の例示として、「自己に適した距離、または歩数の助走をすること。踏切線に足を合わせて踏み切ること。かがみ跳びなどの空間動作からの流れの中で着地すること。」と記されてある。また、3年生では、「スピードに乗った助走から力強く踏み切って跳ぶこと。助走のスピードとリズムカルな動きを生かして力強く踏み切り、より遠くへ跳んだり、競争したりできるようにする。」とし、「力強く踏み切って」とは、「速い助走から適切な角度で跳び出すために地面を強くキックすること」と示されている。具体的内容の例示として、「踏み切り前3～4歩からリズムアップして踏み切りに移ること。踏み切りでは上体を起こして、地面を踏みつけるようにキックし、振り上げ脚を素早く引き上げること。かがみ跳びやそり跳びなどの空間動作からの流れの中で、脚を前に投げ出す着地動作をとること。」と記されてある。以上からは、主な局面として「助走」、「踏み切り」、「空間動作」、「着地」が想定され、それらの局面ごとに必要と思われる技能を明確にし、学習内容を設定していく必要があると考えられる。なお、「助走」、「踏み切り」についての内容が多く記されてあることから、その二つには、特に留意して授業を進めていくことになると考えられる。

そこで、「スピードに乗った助走（最大スピードでの助走ではなく、踏み切りに移りやすい範囲でスピードを落とさないように走る）」をして、「自己に適した距離、または歩数の助走をすること。踏切線に足を合わせて踏み切ること。」に着目すると、そのような助走及び踏み切りが、授業において実現できるのかに疑問が残るところである。たとえば、助走スピードが安定しなければ、助走の歩幅、歩数、距離は安定しないであろうし、その点で言えば、最大スピードの助走は安定したスピード状態を一定時間保ちやすいと考えられ、その中で助走の歩数や距離をみていく方が、助走は安定し、踏切線に合わせて跳躍しやすく、より遠くへ跳ぶことができるのではないかと考えられる。

(2) 提案と実践

対象の大学生に対して、実践1と実践2を行った。実践1は、次の通りである。「スピードに乗った助走（最大スピードでの助走ではなく、踏み切りに移りやすい範囲でスピードを落とさないように走る）」を行うように指示をして、まず、「踏切線なしの跳躍」を繰り返し行わせ、3回前後跳躍記録の測定を行った。次に、それらを通じて自分なりに満足した跳躍を基準にして、「踏切線ありの跳躍」を繰り返し行わせ、そこで自分なりに満足した跳

躍ができる助走距離を決定させた。そして、その後に「踏切線ありの跳躍」を行わせた。その結果、「自分なりに満足できた跳躍時の助走を、ある程度再現できた」の回答は23%で、「踏切線があるより、踏切線がない方がスピードに乗った助走ができた」は70%であった。また、踏切線がある場合の跳躍記録が、踏切線がない場合の跳躍を上回ったのは32%であった。

感想をまとめると、「踏切線があると助走が変化してしまう」、「踏切線に合わせてようと意識して助走がうまくいかない」、「踏切線に合わせてようとスピードを下げた踏み切った」などがあった。自分なりに満足した跳躍時の助走を再現することは容易ではなく、踏切線が助走に影響を与え、跳躍記録にも影響を与えていることをうかがうことができる。

次に、実践2（aからcの順）を行った。「a：踏切線に向けて最初から全力で助走し、助走歩数は15歩を基準にして、助走距離の目安をつける。」、「b：aの助走歩数・距離で、踏み切りの3～4歩からは、スピードを上げようとしないうちの助走をして、助走歩数・距離を確定する。」、「c：bの助走歩数・距離で、踏切線ありで跳躍を行いながら、助走歩数・距離を調整し決定する。」である。その結果、踏切線ありで跳躍をした後、「自分なりに決定した助走をある程度再現できた」の回答は56%であった。「実践1より、実践2の方が記録を伸ばせる感じがする」は81%で、その理由は、「助走に不安が少ない」、「最初から全力走の方が助走しやすい」、「歩数を決めて助走する方が、踏み切り前のリズムをとりやすい」などがあった。また、「実践1の方が記録を伸ばせる」に回答した者の理由をみると、「実践2は踏み切り時に、スピードがありすぎて、跳びにくい」があった。授業レベルでは、助走スピードを安定させて跳躍することが難しく、基本的には、実践2のように、全力で助走を始め、助走を安定させて跳躍する学習の方が、有効なのではないかと考えられる。

6. 走り高跳び

(1) 新学習指導要領内容の着目点と授業構想

1, 2年生では、「リズムカルな助走から力強く踏み切って大きな動作で跳ぶこと。」とし、「リズムカルな助走」とは、「スピードよりもリズムを重視した踏み切りに移りやすい助走のこと」、「力強く踏み切って」とは、「助走スピードを効率よく上昇する力に変えるために、足裏全体で強く地面を押しようにキックすること」、「大きな動作」とは、「はさみ跳びでバーを越える際の両脚の大きなはさみ動作のこと」と示されている。具体的内容の例示として、「リズムカルな助走から力強い踏み切りに移ること。跳躍の頂点とバーの位置が合うように、自己に合った踏切位置で踏み切ること。脚と腕のタイミングを合わせて踏み切り、大きなはさみ動作で跳ぶこと。」と記されてある。また、3年生では、「リズムカルな助走から力強く踏み切り滑らかな空間動作で跳ぶこと。リズムカルな助走から力強く踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの跳び方で、より高いバーを越えたり、競争したりできるようにする。」としている。なお、「背面跳び」は競技者の間に広く普及している合理的な跳び方であるが、すべての生徒を対象とした学習では、中学生の技能レベルや器具・用具等の面から危険な場合もあると考えられ、指導に際しては、個々の生徒の技能や器具・用具等の安全性などの条件が十分に整っており、さらに生徒が安全を考慮した段階的な学び方を身に付けている場合に限って実施することとしている。

具体的内容の例示として、「リズムカルな助走から真上に伸び上がるように踏み切り、はさみ跳びや背面跳びなどの空間動作で跳ぶこと。背面跳びでは踏み切り前の3～5歩で弧を描くように走り、体を内側に倒す姿勢を取るようにして踏み切りに移ること。」と記されてある。

はさみ跳び及び背面跳びともに、「力強く踏み切って」とあり、それは「助走スピードを効率よく上昇する力に

変えるために、足裏全体で強く地面を押すようにキックすること」としている点に着目すると、一般の生徒にとっては、強く地面を押すことを意識させた動作は、踏切脚に過度に体重がかかり、その負荷によって、身体を上昇させる上でマイナスになるのではないかと考えられる。

(2) 提案と実践

対象の大学生に対して、「a：踏切脚の足裏全体で力強く踏みきって身体を上昇させようと跳躍する」と、「b：踏切脚で踏みきることを意識せず、それ以外を使って身体を引き上げようと跳躍する（例えば、踏切脚の反対脚を引き上げようとする、腕で身体を引き上げようとする、など）」を課題にした。

その結果、「踏切脚で力強く踏みきる方が跳びやすい」との回答は32%、「踏切脚以外を意識して踏みきる方が跳びやすい」は27%であった。また、「どちらとも言えない」は41%で、その内の64%が、「助走スピードが遅い場合は、踏切脚の足裏全体で力強く踏みきる方が跳びやすいが記録が高まりにくい感じがする。また、助走スピードが速い場合は、踏切脚以外を意識して踏みきる方が記録が高まりそうな感じがする」と回答した。また、aでは、「スピードを上げるとつぶれてしまい、スピードが遅いと身体を上昇させにくい。」、bでは、「踏切脚以外の使い方（反対脚の動作、腕の動作など）を覚えるとやりやすいが、踏切脚だけを意識するよりは難しい。」との感想があった。aは、助走スピードが速すぎず遅すぎない場合には取り入れやすく、bを用いる場合には、踏切脚以外の各部位をどのように動かすのかを十分に指導する必要があると考えられる。

引用文献

中央教育審議会（1996）. 「21世紀を展望した我が国の教育の在り方について」答申

中央教育審議会（2008）. 「幼稚園、小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の学習指導要領等の改善について」答申

文部科学省（2008a）. 中学校学習指導要領

文部科学省（2008b）. 中学校学習指導要領解説・保健体育編