

「投の運動」を取り入れた陸上運動の授業づくり  
**子供たちが楽しく、意欲的に**  
**投の運動に取り組む授業（第五学年）**

～手立て・教具の工夫を通して～

館林市立美園小学校 教諭 野村 智計



1 はじめに

『新学習指導要領（平成29年告示）解説 体育編』では、「走・跳の運動（遊び）」及び「陸上運動」については、児童の実態に応じて、投の運動（遊び）を加えて指導することができることが新たに「内容の取扱い」に示された。群馬県の指導の重点として、体育では、「何を学ぶか」「どのように学ぶか」を明確にし、子供が「わかった・できた」という喜びや楽しさを実感できる授業を行うと示されている。本校の課題として、新体力テストでのソフトボール投げの記録が全国平均よりも劣っていることが挙げられる。そこで、本校では、第五学年において、陸上運動の短距離走と投の運動を組み合わせた授業を展開した。特に投の運動では、手首の使い方を意識できるように紙鉄砲を使用し、全身のバネを使って投げることを意識できるように、てるボールを使用した授業を展開した。

2 単元計画

1 単位時間の前半を投に関する運動、後半を短距離走の2部構成で行った。

授業時間		1	2	3	4	5
導入	5分	オリエンテーション	準備運動（美園ドリル）・「めあて」の設定			
活動1	15分		ショートランサーキット		ボールと競走	<記録会を行う> * 試しの記録測定からの伸びを得点化し、走と投の二種目の合計点で、個人やチームで競い合う。
活動2	20分	試しの記録測定	腕ふり走 ※授業プログラム参照	姿勢走 ※授業プログラム参照	しっぽ走	
まとめ	5分	学習のまとめ・「振り返り」				

3 投の運動に関する内容

(1) ショートランサーキット

ショートランサーキットでは、紙鉄砲→10mダッシュ→バウンドスロー→10mダッシュ→てるボールスローの5カ所を設定し、5～6人のグループがローテーションをしながら、10～15分間活動を行った。紙鉄砲エリアでは、手首のスナップを意識させ、第2時に行った時は下方向へ向けて手首を上手く使えるようにアドバイスをした。第3時では、ボールを離す位置を意識させ、投げたい方向である斜め45度で音が鳴るように練習した。バウンドスローエリアでは、ウレタンボールを使い、腕をムチのように強く振ることを意識させた。グループ内でも跳ね返りの高さを比べさせることで、より高く跳ね返させるように

させた。てるボールスローエリアでは、腕を後方に大きく引き、投げる手と逆の足を前に踏み出し、後ろ足から前足に体重移動することを意識して取り組ませた。

#### (2) ボールと競走

ボールと競走では、二人組のペアをつくり、一人がてるボールを投げ、もう一人がダッシュをして、てるボールと競走した。本実践では、1回目は両方とも10mの距離で競走した。しかし、てるボールが風の影響を受けてしまい、思うほど飛ばなかったため、2回目は、てるボールを投げる児童が3m前に移動して競走した。



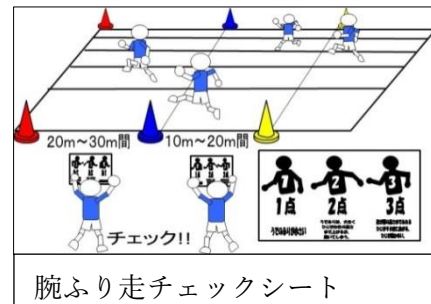
屋外で実施する場合には、天候による影響があるため、子供たちの実態に合わせて距離を調節する必要がある。

#### 4 短距離走に関する内容

短距離走については、群馬大学、県教育委員会、県小学校体育研究会が作成した体育授業プログラムを使用した。

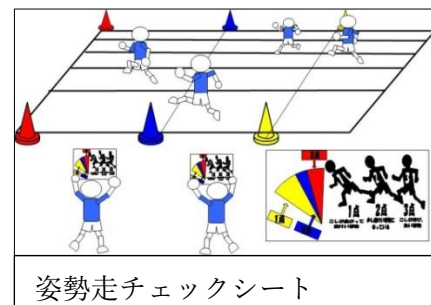
##### (1) 腕ふり走

4人一組になり、2人が走り、2人がチェックする。走る距離は30mで、チェックする人は、10~20m間、20~30m間の正しい腕ふりができているか、5mくらい離れてチェックカードを使ってチェックする。判定基準は腕の角度と振り幅の二点を判定する。チェックした人は、走った人に1~3点の得点を伝え、3点でなかった場合にはアドバイスする。



##### (2) 姿勢走

四人一組になり、二人が走り、二人がチェックする。走る距離は30mで、チェックする人は、10~20m間、20~30m間の正しい姿勢で走れているか、5mくらい離れてチェックカードを使ってチェックする。判定基準は腰の曲がりと前傾の角度を判定する。チェックした人は、走った人に1~3点の得点を伝え、得点に応じてアドバイスする。



##### (3) しっぽ走

ポリエチレン製のテープでしっぽをつくり、四人一組で行った。2人が走り、残りの2人が10m地点と20m地点でしっぽの上がり方をチェックした。地面に引きずっていたり、少ししか上がっていなかったりした場合は、「がんばれ」と声を掛け、腰の高さくらいまで上がっている場合は、「その調子」と声を掛けさせた。



## 5 教具の工夫

### (1) 紙鉄砲

投の運動に子供たちが楽しく取り組めるよう、遊びの要素を取り入れ、投の力をつけられる動きを考えた。また、いつでもどこでも取り組める昔遊びでもあり、身近なもので簡単に作れる紙鉄砲を取り入れた。



### (2) てるボール (スロー)

てるボールスローでは、上手く投げられず、周りの仲間につかかってしまっても大丈夫のように、ゴムボールを使用した。また、大きさは、子供の手の大きさを考慮して、二種類の大きさのゴムボールを、バンダナで包んで輪ゴムで留めたものを用意した。



### (3) しっぽ (走)

しっぽ走で使用したしっぽは、長さ3mのポリエチレン製のテープの先にガムテープを平たく巻いて重りにし、風の影響だけで浮かないようにした。ガムテープもカラーガムテープで目立つようにし、浮き上がり具合を判断しやすいようにした。また、ズボンの腰に挟む方も端に結び目を作っただけでは取れやすかったため、ガムテープを巻いて挟んだ時に引っかかりやすいようにした。



## 6 子供の様子

### (1) 投の運動について

ショートランサーキットの紙鉄砲では、今までに経験したことのない子供も多く、最初は持ち方が分からずに、上手く鳴らすことのできなかった子供もいたが、グループの仲間たちと教え合いながら取り組んでいた。また、仲間と音の大きさを競争したり、いい音が鳴るように素早く腕を振ったり、工夫する場面も見られた。さらに、簡単に新聞紙で作ることができるため、家に帰って作りたいからと、作り方を教わりに来る子供も見られた。バウンドスローでは、最初は狙ったところに投げられなかった子供も、ボールを持っている手の第一関節に力を入れて投げることで、だんだんと真下に弾ませることができるようになった。また、最初は腕の振りが小さかった子供も仲間と跳ね返りの高さを競争していくうちに、だんだんと腕を大きく振れるようになった。てるボールスローでは、子供たちが自分の手の大きさに合った、てるボールを選んで投げていた。てるボールを斜め上方向で紙鉄砲を鳴らすように手首のスナップを使って投げることを意識して練習すると、だんだんきれいな放物線を描くようになってきた。また、5mくらいの所に目標のマーカを置き、それを超えられるように一生懸命取り組んでいた。てるボールは軽く、てるボールの体の部分も空気抵抗を受け、あまり飛ばないため、上位群と下位群の差が目立たなく、全員が腕をムチのように早く振ることを意識して取り組む様子が見られた。

しっぽ

## (2) 短距離走について

ボールと競走では、走る方は瞬発力を意識したり、投げる方は一度でゴールまで届くように投げ方を意識したりして、お互いに勝てるように考えて取り組む姿が見られた。

短距離走の腕振り走や姿勢走では、1点から3点まで得点化し、見る場所を腕だけ、姿勢だけと絞って行ったことにより、子供たちも真剣に図と照らし合わせて見合っていた。真剣に見ていた子供たちは、腕の振り方をアドバイスする時に、ただ振り幅をアドバイスするだけではなく、「〇〇君は90度で振ることはできているけど、もう少し真っ直ぐ振った方がいいよ」などと具体的にアドバイスする場面も見られた。また、自分が走る順番ではなくても、チェック項目を意識して走ってみたり、順番を待ちながら仲間と相談したりするなど、積極的な姿が見られた。しっぽ走でも自分の走りでのどの位しっぽが上がるのかが楽しく、ペアからしっぽを受け取ると、すぐにつけて試す姿が見られた。

## (3) 試しの記録との比較について

クラス平均での比較では、ソフトボール投げについては、3クラスとも記録が伸び、50m走の記録も2クラスは記録が伸びた。また、ボール投げの下位群（試しの記録が20m未満）の子供は平均で1.2mも記録が伸びた。記録が伸びなくても、振り返りではフォームやポイントを意識でき、次にやる時はどこを意識したらよいか考えることができた。

ソフトボール投げ (m)					
5年1組		5年2組		5年3組	
試し	まとめ	試し	まとめ	試し	まとめ
16.0	16.9	19.5	19.8	18.6	19.1
記録の伸び		記録の伸び		記録の伸び	
0.9		0.3		0.5	
50m走 (秒)					
5年1組		5年2組		5年3組	
試し	まとめ	試し	まとめ	試し	まとめ
9.92	9.85	9.33	9.27	9.59	9.59
記録の伸び		記録の伸び		記録の伸び	
-0.7		-0.6		0	

表：記録の伸び

## 7 おわりに

本実践では、新学習指導要領において加えて指導することができるようになった投の運動(遊び)を単独で行うのではなく、今まで行っていた陸上運動と関連させて行ったことで、他学年でも取り入れやすいモデルとして行うことができた。

本稿で述べてきた「楽しく意欲的に取り組める」についても、体育の限られた時間だけで能力を伸ばすことは難しいと考えられる。そのため、遊びを基に考え、休み時間や家庭でも取り組み、日常的に継続して取り組むことができる運動にすることが必要である。子供たちが楽しめ、簡単にできる運動であれば、自分から活動する機会が増え、運動に対する意欲や体力、運動能力の向上につながっていくと考えられる。

子供たちが楽しく体育授業に取り組み、学習成果を実感できるように、これからも小さな工夫を積み重ねていきたい。

単元の振り返り(まとめ)  
 まえのときは8mでした。でもうて  
 をおもいっきりふたは速く走  
 みてあたり(6mまで)とびつ  
 (た。とてもうれい)かつた。め

※この内容は「初等教育資料10月号」(東洋館出版社)に記載された内容を再構成したものです。

資料：子供の振り返り