

## 試行錯誤しながら学ぶ「陸上競技リレー」授業 ～運動に消極的な生徒に注目して～

岩井 仁美\*・安井 仁\*\*

鳥取大学附属中学校 保健体育科分野

E-mail: \* iwai-h@tottori-u.ac.jp

E-mail: \*\* yasui\_ht@tottori-u.ac.jp

**Hitomi IWAI, Hitoshi YASUI (Tottori University Junior High School): The “Track and Field Relay” Class: Learning through Trial and Error ～ Focusing on students who are reluctant to exercise**

要旨 — 学習指導要領では保健体育科の目標として「生涯にわたる健康の保持増進と豊かなスポーツライフの実現」が掲げられている。運動が好きで積極的に取り組める生徒は今後も運動に親しむであろうが、運動に消極的な考えの生徒に運動の楽しさや喜びを経験させ、運動に対する自信を味わうことが、生涯スポーツにつながると考え、本校の研究主題『学ぶ力を育む「やりくり」授業の開発』に基づき陸上競技リレーの授業を実践した。一斉授業ではなく、ペアで試行錯誤しながら取り組む授業スタイルを取り入れた。

運動に消極的な考えの生徒に着目し、授業前後の運動有能感の変容や授業後の生徒の感想などから検討した。結果は運動有能感の因子である「統制感」の優位な数値向上が見られた。

**キーワード** — リレー, 男女共修, 試行錯誤, 学習指導要領

**Abstract** — In the Courses of Study, the goal of health and physical education is to “maintain and promote lifelong health and realize a rich sports life. Students who like exercise and can actively engage in it will continue to enjoy it, but students who are reluctant to exercise should experience the joy and pleasure of exercise and gain confidence in exercise, which will lead to lifelong sports. We practiced a class of track and field relay. Instead of a simultaneous class, we adopted a class style in which students work in pairs through trial and error.

We focused on the students who were reluctant to exercise, and examined the changes in their motor competence before and after the class and their impressions after the class. The results showed that the “sense of control,” which is a factor of motor competence, increased predominantly.

**Key words** — Relay, coeducation, trial and error, study guide

### 1. はじめに

#### 1.1 問題の所在とねらい

中学校学習指導要領では保健体育科の目標として「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成」が示されている。体育分野の授業では、運動の楽しさや喜びを体験し、運動に関心を持ち、自己の適性等に応じた「する・みる・支える・知る」などの多様な関わり方を見いだすことができるようになることが学習と社会をつなぐ上で重要となる<sup>1)</sup>。

しかし現在の状況は、体力・運動能力が低下傾向にあり、運動に興味をもち活発に運動をする生徒とそうでない生徒との二極化傾向や、社

会の変化に伴う新たな健康課題への対応など、考えねばならない課題がいくつも挙げられる。

令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果においても、体力合計点については、令和元年度に比べ、小中男女ともに低下したと述べられており、低下の主要因としては、令和元年度から指摘された①運動時間の減少 ②学習以外のスクリーンタイムの増加 ③肥満である児童生徒の増加に、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、更に拍車がかかったと考えられる。また、新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴い、学校の活動が制限されたことで、体育の授業以外での体力向上の取組が減少したことも考えられると報告されている<sup>2)</sup>。

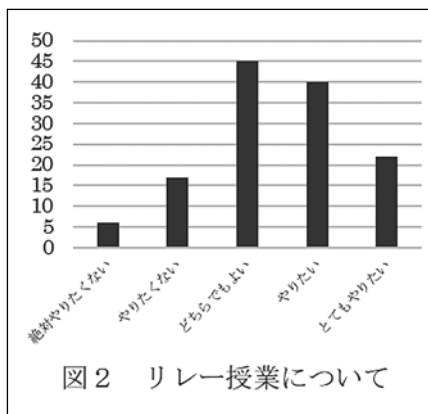
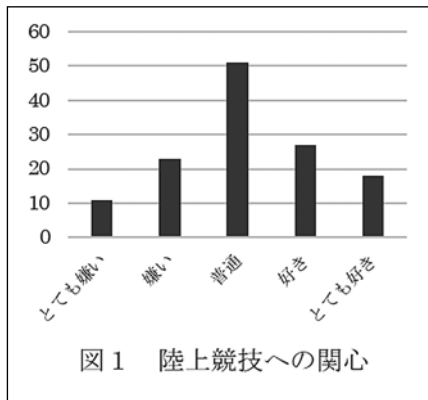
そのような中で運動に関心を持たせ、運動の楽しさや喜びを体験させる授業を実践することで運動有能感が高まり、生涯につながる資質・能力が高まるのではないかと考えた。本校の研究主題『学ぶ力を育む「やりくり」授業の開発』に基づき、陸上競技のリレー授業を実践した。リレー授業実践前後の運動有能感の変容を検討することとし、特に運動に対し関心が低い生徒に注目して変容を検討することとした。

1.2 生徒の実態

リレー単元の事前に質問紙により、陸上競技とリレー授業についての関心度を回答させた。

生徒の実態として、図1にあるように陸上競技への関心を5件法による質問紙で調査した。とても好き・好きと回答したのは全体の35%、普通と回答したのは39%、嫌い・とても嫌いとは26%であった。

また、図2にあるようにリレー授業についても5件法による質問紙で調査した。授業をとてもやりたい・やりたいと回答したのは全体の48%、どちらでもよいと回答したのは35%、



やりたくない、絶対やりたくないと回答したのは18%であった。

そこで、リレーを「絶対やりたくない」「やりたくない」と回答した18%(22名)に着目し、授業実践の前後での運動有能感の変容を検討した。

2. 先行研究の検討

2.1 運動有能感について

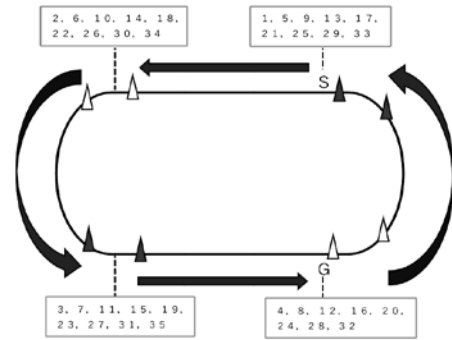
学校体育が目指している「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成」のためには、運動に対する動機づけを高めることが必要である。岡澤らは運動することに楽しさや喜びを見出し、運動すること自体を目的に運動に参加するというような内発的動機づけが、生涯にわたって運動を継続的に行うために必要だと述べている。内発的動機づけの高まりを客観的に判断するために、授業の事前と事後に行った質問紙調査は岡澤らによって作成された運動有能感測定尺度である。(表1)

運動有能感は3因子(各因子4項目)に分類され、「身体的有能さの認知」では自分は運動を上手にすることができるという自信、「統制感」では努力や練習をすればできるよくなるという自信、「受容感」では教師や学習仲間から受け入れられているという自信を捉えることができる。岡澤らによると運動有能感が高まることによって、学習意欲や運動意欲に大きな影響が与えられるとあり<sup>3)</sup>、運動有能感を高められるような授業を展開していくことが、学校体育が目指している生涯にわたって健康を保ち、豊かなスポーツライフを実現する資質や能力を育成することにつながるものであると考える。

因子名	項目名
身体的有能さの認知	1. 運動能力が優れていると思います。
	2. たいていの運動は上手にできます。
	8. 運動の上手な見本として、よく選ばれます。
	10. 運動について、自信をもっているほうです。
統制感	3. 練習をすれば、必ず技術や記録はのびると思います。
	4. 努力さえすれば、たいていの運動は上手にできると思います。
	11. 少し難しい運動でも、努力すればできると思います。
	12. できない運動でも、あきらめずに練習すればできるようになると思います。
受容感	5. 運動をしている時、先生がはげましたり、応援してくれます。
	6. 運動をしているとき、友だちがはげましたり、応援してくれます。
	7. いっしょに運動をしようときそってくれる友だちがいます。
	9. いっしょに運動する友だちがいます。

## 2.2 リレーについて

個人競技といわれる陸上競技の中でも、数少ない団体種目の一つである。自己の運動能力(走力)を最大限発揮し、バトンをつないでチーム一丸となり、相手チームと勝敗を競う面白さがある。また、バトンパスの技能を高め、チームのタイム短縮を目指し、自チームの記録更新に挑戦できる面白さもある。スムーズなバトンパスの技能習得のために、試行錯誤しながら練習を繰り返し、本番のレースで集中して最高の走りやバトンパスを目指すところにリレーの楽しさや喜びがある。



## 3. 研究の方法

### 3.1. 対象・方法

鳥取大学附属中学校第2学年4クラス(138名)で、2クラスずつ男女共修で授業実践を行った。リレーの授業前に行った質問紙により、授業でリレーをやりたくない・絶対やりたくないと回答した22名に着目し、岡澤らによって作成された運動有能感測定尺度(3因子4項目、全12項目)を用いて運動有能感を測定し、js-STARでt検定を行った。また、授業後に感想記述をさせ、心情を読み取った。

### 3. 2 時期・授業計画

令和3年4月～7月 授業計画(全7時間)

#### <第1時間目>

オリエンテーション, 走順確認, 目標設定

- ・体力テスト 50 m走タイムの学級平均算出
- ・学級平均タイム×35走=合計タイム  
(合計タイム=学級目標タイム:表2)

#### <第2時間目>

2	50m走平均	合計タイム 35人×50m	予想順位	結果 35人×50m	結果順位	差
2-A	8.23	4'47"90	3			
2-B	8.19	4'46"59	2			
2-C	8.36	4'52"52	4			
2-D	8.12	4'44"29	1			

試しのレース

- ・200 mトラックを4人で1周する
- ・50 m×35走
- ・カラーコーン間20 m(テークオーバーゾーン)

#### <第3～第5時間目>

ペアでバトンパス練習

(奇数→偶数, 偶数→奇数)

- ・一斉授業ではなく、ペア学習をする
- ・スムーズなバトンパスをするため、ペアで意見を出し合い、試行錯誤しながら練習
- ・テークオーバーゾーン内でバトンパス
- ・オーバーハンド, アンダーハンド
- ・走方向を見て助走
- ・スピードを維持したままバトンパス
- ・助走開始位置や前走者との距離
- ・衝突防止のため、左右違う手で受け渡し
- ・声をかけて渡す
- ・手本となるペアを全体の前で紹介する

#### <第6時間目>

計測, 動画撮影

- ・ペアの練習の成果を本番で発揮

- ・計測は1本のみ

#### <第7時間目>

振り返り, まとめ

- ・スムーズなバトンパスのために話し合い心がけたことを発表
- ・動画視聴 ・振り返り記入

## 4. 結果と考察

表3にあるように、目標として設定した35人×50mのタイムをクリアしたのは1ラスのみとなった。授業後の生徒の感想(表5)のFにもあるが、練習で上手くできていたペアが本番の緊張感の中でミスしてしまうことが多くあり、タイム短縮につながらず、目標達成させることができなかった。

	50m走平均	合計タイム 35人×50m	予想順位	結果 35人×50m	結果順位	差
2-A	8.23	4'47"90	3	4'49"69	2	+1"79
2-B	8.19	4'46"59	2	4'52"61	3	+6"02
2-C	8.36	4'52"52	4	4'44"68	1	-7"84
2-D	8.12	4'44"29	1	4'54"41	4	+10"12

表4にあるリレー授業前後の運動有能感の変容については、運動に対し消極的な考えであった22名(有効回答21名)について調査した結果である。「身体的有能さの変容」についての結果は、6.29→6.67と有意差はみられなかったが増加した。

「統制感の変容」についての結果は、11.33→12.86と増加しており、優位な差が認められた。一斉学習ではなく、ペア学習により、バトンパスの技能向上のために試行錯誤しながら繰り返し練習し、成功した時の喜びや達成感が、努力や練習をすればできるようになるという自信につながったのではないかと考える。

「受容感についての変容」の結果は、14.

52→14.86と優位な差は認められなかったが増加した。

「運動有能感合計についての変容」は、32.14→34.38と増加しており、優位な差が認められた。

授業後に行った質問紙にかかせた自由記述の感想(表5)では、運動に消極的な考えをもっていた生徒達であるが、A・E・F・G・Hのようにプラスの感想を持てたり、B・C・I・N・O・P・Uのように来年の目標を掲げたりする生徒もいた。一斉授業ではなく自分達で試行錯誤しながら課題解決に向かう「やりくり」授業の効果により、運動有能感の数値上昇につながったのではないかと

	授業前 Mean(S.D.)	授業後 Mean(S.D.)	t 検定
身体的有能さ	6.29(2.21)	6.67(2.23)	t(20)=0.9389, ns(.10<p)
統制感	11.33(3.96)	12.86(4.29)	t(20)=1.9993,+(.05<p<.10)
受容感	14.52(3.29)	14.86(3.36)	t(20)=0.559,ns(.10<p)
合計	32.14(7.07)	34.38(7.23)	t(20)=2.464,*(p<.05)

A: 去年のバトンパスよりも、練習のおかげで上手にできました。自分が出るタイミングを相手の人とたくさん練習して、本番でできたので良かったです。
B: 私はリレーがあまり得意ではなく、走るまで自信がなかったけど、たくさん練習してバトンパスが上手になったり、走るときのコツを見つけて、本番で自分がいいと思える走りができたとします。来年のリレーもメンバーは違うけど頑張りたいです。
C: 最初の頃はあまり上手くバトンパスができなかったけれど、練習していくうちにだんだん上手くなって楽しくできるようになりました。来年はもっと追求してやっていきたいです。
D: 受け取るときに、相手の走るスピードを考えずに走り出してしまったため、スムーズにできなかった。
E: 短い間のリレー練習で、練習の時はできたりできなかったりだったので、本番は良い方だったから、練習して良かったと思います。
F: 練習ではうまくいっていたことも、本番ではできなかったけれど、そこもリレーの良いところだと思うので、来年に向けて練習したいなと思いました。練習していくうちにどんどんバトンパスが上手になっているということを実感できて本当に良かったです。
G: バトンを渡す相手が途中で変わって、他のペアより練習した時間が短かったが、納得するパスができて良かった。去年よりスムーズにバトンの受け渡しができたと思う。
H: 前後が速い人だったので、あらかじめ多く走ってもらったり、早めに待機してもらったりと、遅いなりに工夫できたと思います。
I: けが無く授業を終えることができ、とても喜ばしく思う。来年はクラスでファイナルを目指す。
J: テークオーバーゾーンを意識した走り出しが一番心がけました。バトンを受け取る時、つい後ろを見てしまったのが心残りです。
K: バトンを渡す相手に、出してもらって手をおかなかったことで失敗したけど、思ったことを伝えることはできた。
L: やっぱりリレーは好きじゃないけど、楽しかったです。初めてちゃんとバトンを受け取れました。うれしかったです。
M: 後ろを見ながらバトンを受け取ったから、そこを直したい。
N: 昨年よりは多くのことを意識してバトンパスができました。来年はもっと多くのことをできるようにしたいです。
O: 次は、上手と言われるようなバトンパスを意識してやりたい。
P: 練習ではまあまあできていると思ったけれど、全然合っていなかったから、来年は頑張りたいです。
Q: けっこうだめな方だった。
R:
S: しっかりときれいなバトンパスができたが、そこから自分がスピードを落としてしまったので、くやしかったです。
T: 本番でバトンを渡すときに、減速してしまっただけでよかったです。
U: バトンパスの時に後ろを見てしまったので、3年生ではそこが直せるように頑張りたいです。

## 6. まとめと今後の課題

本実践研究報告では、鳥取大学附属中学校第2学年を対象にした陸上競技リレーの授業で、運動に対し消極的な生徒が一斉授業ではなくペア学習により、試行錯誤しながら技能習得に向かう活動を通して運動有能感を高めることを目的として授業実践を行い、検討したものである。結果は運動有能感全体の数値は向上し、中でも「統制感」では優位な数値向上が見られた。ペア活動で、自分たちが納得できるまで様々な視点から試行錯誤し、バトンパスの技能向上に何度も挑戦する経験や、上手くできた時の達成感や喜びが得られたことが要因と思われる。

今後は、本校が進めている「やりくり」授業を陸上競技リレー授業はもちろん、他の領域でも研究を深め、生徒自ら試行錯誤して知識や技能を習得し続けていけるような授業を求めていきたい。そして、学校体育が目標にしている「生涯健康で、豊かなスポーツライフを实践」していけるような生徒を育てていきたい。

## 引用・文献

- 1) 文部科学省 中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編
- 2) スポーツ庁 令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書
- 3) 岡澤祥訓・北真佐美・諏訪祐一郎(1996)。「運動有能感の構造とその発達及び性差に関する研究」『スポーツ教育学研究』, 第16巻(2), pp.145-155.