

全校で児童の50m走力向上を目指した実践提案

8秒間チャレンジ！50m走力アップ大作戦!!

提案者 杉戸町立杉戸第三小学校 はぎわら 萩原 のぶかず 信和 教諭

実践に至った背景

- ◆ 体育授業や体育行事に対して全力で取り組む雰囲気なかった。
- ◆ 新体カテストにおいて過半数を超える項目で県平均を下回った。

	男子		女子	
	○の数	×の数	○の数	×の数
平成23年度	24	24	24	24

- ◆ まずは短距離走の向上を達成することで自信を持たせようという考えが、体育主任を中心に、体育部会から運営委員会、そして学年に周知できた。



実践の内容

● 50m走の記録向上を目指す

1 実践の導入

- 体育主任を中心とする体育部会で検討。
- 部会で決まった内容を運営委員会で検討。
- 運営委員会から各学年に下ろし、共通理解・共通実践につなげる。
- 保護者には、学校保健委員会で児童の体力状況を伝え、その手立てとして説明する。
- 児童には、次年度の陸上大会に向けて練習を始めるときに、楽しく取り組めるものとして紹介。

運営委員会の構成：校長・教頭・教務主任・学校研修主任・三部会（知・徳・体に関する部会）の長・低中高学年ブロックの長

2 コースの作成

- 60mのストレートコースを6本作成。
- 40mから60mの間に2m間隔で線を引き、距離の異なる複数のコースを作る。

上位の児童用に60mのコースまで用意する

60mのコース6本ならば、体育主任と副主任で見られる



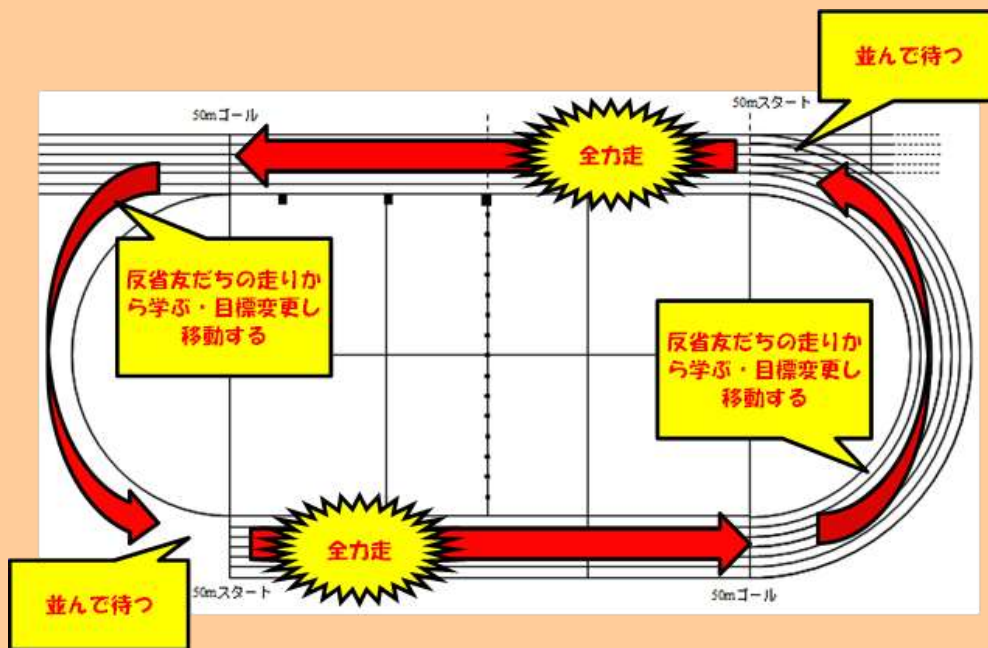
### 3 実践

業前運動や体育朝会、短距離走の授業等で行う

- 児童は、自分の力に応じたコースを選んでスタートの準備をする。
- 児童は、合図に合わせてスタート、次の合図（8秒後）までにゴール通過を目指す。
- 次の合図までに、後ろに並んでいる次の児童はスタート位置に移動する。（次の合図は次の出発の合図を兼ねる。）
- 達成できた児童には別のコースにチャレンジさせる。

#### ※ 大規模校での実践のアイデア

大規模校では、下図のように実施するとよい。



- コースを倍増させることで、多くの児童に運動の機会を確保することができる。
- カーブでは歩きながら呼吸を整えるとともに、友だちの走り方を参考にすることができ、次の作戦と目標についても考えられる。
- 必ず後ろから並ぶので、安全にスタート位置に移動することができる。

### 成果や効果

- ◎ 校内の平均が県平均と比較して上回るようになった。  
全学年の数値を平均すると、半年間で男子は 0.58 秒、女子は 0.48 秒早くなっている。  
県平均では 1 年間で男子が 0.52 秒、女子が 0.54 秒早くなっているのに対して、半年間でほぼ達成することができた。
- ◎ 普段の様子から、運動好き・体を動かすことが好きな児童が増えた。あまり走らない（心拍数が上がらない）遊びが中心だったが、鬼ごっこや短距離走、リレーなど走ることが遊びの中に入ってきている。
- ◎ 「走る」という機会が大幅に増えたことで、体の使い方が巧みになってきた。「やればできる」という気持ちに切り替わり、何度も走って自分の力を試したり、友だちと競い合ったりする中で、楽しみながら取り組めたことが長期継続につながり良かったのではないかと。

## 実践事例を他校でも活用できる方策等

### \* 他校で導入する際のポイント

- ☆ 教職員の共通理解と共通実践による協力体制を得る。
- ☆ 体育部の指導と高学年児童による実践の公開を行う。
- ☆ 励ましの声かけを行う。

「ナイス!」「がんばれ!」「大丈夫、いけるよ!」「最後まで!」

### 達成できた児童が、さらに挑戦したくなるような声かけ

「やったね! 次の目標は何mにする?」

「〇〇さんとは、いつも接戦だね。いいライバルだね。二人でどんどん挑戦している。」

### 達成できなかった児童の意欲が下がらないようにする声かけ

「目標を変えてもいいんじゃないかな。」

「気持ちで諦めたらダメだよ。」

「ゴールで止まらないように! 走り抜けるんだよ!」

- ☆ 教師によるフォームの助言と向上点の称賛

「スタートのときの腕ふりがいいね。強く大きくふることで体のバランスがとれているね。」

「前に重心がかかっているから、スタートが早いんだね。」

「10mいったら遠くを見て、体を大きく使おう!」

「脚をより遠くにつくイメージ」

### \* 失敗しないための秘訣

- ☆ 児童へのルールの徹底とそれを遵守させること。
- ☆ 教師—児童間、児童—児童間での励ましの声掛けや助言を奨励する。
- ☆ 教師によるフォームの助言と向上点の賞賛。

### \* こうすればより高い効果が得られるという方策

- ☆ スタート・ゴールをCDで合図することで教員が指導・賞賛に集中できる。
- ☆ 自己肯定感を高める手立て（がんばったことの発表）と他者評価を受け入れる手立て（児童間の相互評価や講話朝会での校長からの励まし・賞賛）を講じること。

### 外部有識者の評価

- トップスピードで走りきる取組を50m走のタイム測定だけでなく、日常的に行っていることは評価できる。
- 取り組みやすい実践であるが、児童数が多い学校では工夫しないと難しい。
- 本実践と新体力テストの成果に、どの程度因果関係があるか分かるとなるとよい。
- 児童が自分の力に応じコースを選択するところに自己理解を生む重要な機会を提供している。
- 自らゴールを設定し、それに向け努力し、達成をするプロセスの中で、振り返りの機会を創出するとよい。