

体育実技

第3回

短距離走・リレー



執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

今回の探究学習

今回は、＜あなたが短距離走・リレーを楽しむためには？＞をテーマに、3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ ステップ1：短距離走・リレーを **する** 楽しみ方を探究

■ ステップ2：短距離走・リレーを **する** **みる** **支える** **知る** の中から楽しみ方を探究



みう

短距離走・リレーは**普通**クラウチングスタート、バトンパスがうまくできない

ステップ1：課題の設定

私は **後半スピードを落とさずに走ることができれば**短距離走を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

50m 走の後半で腕振りが乱れるのを克服するために、腕振りの練習に取り組んだ

↓

ステップ1：考察

腕を振ることで足の負担が軽減し、後半の走りも乱れなくなることに気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **速く走る人の走り方を見て分析できれば**リレーを楽しめる **みる**

↓

ステップ2：探究活動

陸上部員にリレーのバトンパスを2種類見せてもらい、その違いに気づいた

↓

ステップ2：考察

今までは陸上競技を見て「9秒台だ、すごい！」などということしか見ていなかったが、これからはもっとマニアックな視点でみることができそう



しおん

短距離走・リレーは**苦手**走るのが遅くてリレーで抜かされたら仲間に申し訳ない

ステップ1：課題の設定

私は **速く走れば** 短距離走を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

一步一步、跳ねるような走りを目指して、つま先ジャンプから走り出す練習をした

↓

ステップ1：考察

「速く走っているな」という感覚があった。これまでは走ることが「嫌だな」と思っていたが、ちょっと走るのが楽しくなった

↓

ステップ2：課題の設定

私は **いろいろな面で仲間の役に立てれば** 短距離走を楽しめる **支える**

↓

ステップ2：探究活動

大学陸上部のマネージャーの仕事を体験。50m 走のタイム測定に挑戦し、マネージャーが陸上選手をどのように支えているのかをインタビューした

↓

ステップ2：考察

支える側の人でも大変だと気づいた。タイム測定だけではなく気持ちの面でもサポートしていけたらと思う



るか

短距離走・リレーは**得意**持久力はないが短距離走なら気持ちよく走れる趣味はゲーム

ステップ1：課題の設定

私は **もっと速く疲れず走れるようになれば**

短距離走を楽しめる **する**

↓

ステップ1：探究活動

余計な体力を使わないように、膝を4の字に上げるフォーム練習をした

↓

ステップ1：考察

無駄な動きが減ったことで、体力を温存できるようになったことに気づいた

↓

ステップ2：課題の設定

私は **体に負担のかからない走り方が分かれば**

短距離走を楽しめる **知る**

↓

ステップ2：探究活動

体への負担の大きいクラウチングスタートの練習をし、スタート時の足を置く位置を修正することに取り組んだ

↓

ステップ2：考察

スタートで体が倒れていく時に自然に足を前に置いていけば、スムーズな加速ができ、体への負担も減らせることに気づいた

学習のポイント

みなさんの中には「陸上競技が苦手」という人も多いのではないのでしょうか。例えば短距離走の場合、「タイムが友達より遅いから楽しめない」と思うかもしれませんが、短距離走でいちばん大切なのは、速く走ることよりも、自分に最適なピッチ（歩数）とストライド（歩幅）で走ることです。また番組で生徒たちが練習したように、スタート・腕振り・フォームなどを修正すれば、自然とタイムを縮めるきっかけになるでしょう。

ただただ繰り返し走る練習をするのではなく、「なぜタイムが遅いのか？」「なぜ失速するのか？」「なぜ

すぐに疲れてしまうのか？」など、あなたなりの課題を設定して、その課題を解決するための探究活動をしてみてください。

そして、短距離走・リレーを「する」だけでなく、「みる」「支える」「知る」も含めた4つの楽しみ方から、あなたなりの課題を設定し、探究活動を行うこともお勧めします。番組で、しおんさんが体験したように、「競技をする人を支える」活動をすれば、走ることでは気づかない楽しさを発見できるかもしれません。「陸上競技はちょっと苦手」というあなたも、自分なりの楽しみ方を探究して、今まで気づかなかった陸上競技の楽しさを見つけてみてください。

みうさんはステップ1で、短距離走で後半スピードを落とさないことを課題に、腕振りの練習をしました。腕を正しいフォームでしっかり振ることで足の負担を軽減し、後半の走りも乱れなくなってきました。みうさんは、失速する原因が分かったことで、「短距離走をする」楽しさに気づくことができました。そしてステップ2では、陸上選手の「リレーをみる」ことで、バトンパスには2種類の方法があることに気づきます。そして、日本代表のリレー選手がアンダーハンドパスをする理由まで知りました。みうさんは、今後、陸上競技をテレビなどで観戦する時は、タイム以外のことにも注目したくなったといいます。

しおんさんはステップ1で、速く走ることを課題に「一步一步、跳ねるような走り」を練習しました。これまで走るのが嫌だったしおんさんは、「速く走っている」という感覚を味わい、初めて「短距離走をする」楽しさに気づきました。ステップ2でしおんさんが選択したのは「短距離走を支える」楽しみ方。陸上部のマネージャーといっしょにタイム測定を体験したり、マネージャーが選手を支えるためにやっていることをインタビューして、選手を気持ちの面からもサポートしたくなったそうです。

るかさんはステップ1で、もっと速く疲れず走ることを課題に、膝を4の字に上げるフォームの練習をしました。無駄な動きが減ったことで、体力を温存し疲れにくくなるという、「短距離走をする」楽しさに気づきました。続くステップ2では、体に負担のかからない走り方を知ることが課題に、クラウチングスタートの練習。無理やり地面を蹴るのではなく、スタートで体が倒れていく時に自然に足を前に置いていけばスムーズな加速ができ、体への負担も減らせることに気づきました。疲れやすい体でも、「短距離走を知る」ことでそれをカバーできると知ったるかさんは、今後、陸上競技との向き合い方が変わってくるかもしれません。

みなさんも、短距離走・リレーが楽しくなる関わり方を探究してみませんか？

※NHK高校講座「体育実技」を授業・学習活動で利用する際には
番組と同様に、ステップごとに自分の課題を記入できる
『課題設定シート』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第3回

短距離走・リレー

名前

私は、

れば(なら)

短距離走・リレーを楽しめる。