

柏木ビジョン

新宿区立
柏木小学校

2024.5.31

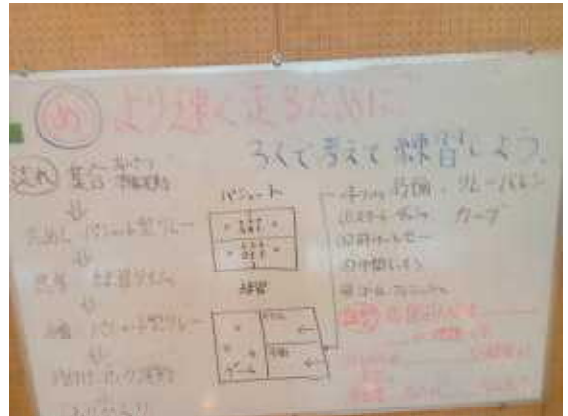
5 年生 体育 陸上運動「短距離 リレー」 コース別学習

子どもたちの並ぶ前のホワイトボードには、この時間に行う授業の流れと、子どもたちが選択して取り組む練習メニューがまとめられています。速く走れるようになりたい、タイムを縮めたいというのは、どの子においても切実な願いであると思います。子どもたちが用意されている練習メニューの中から、適切なものを選び、練習を通じて速くなっていくことを実感すること、そしてそこには友達からの励ましや応援も重要な要素になることを意図して、授業が組み立てられています。

5年生は2クラスですが、この単位では、①スティックコース、②ライバルコース、③タクティクスコース、④エンジョイコースの4コースに設定されていて、子どもたちの願いによって、コース選択がなされているのが興味深かったです。

小林先生に聞くと、

「5年生は、技能向上を目指したいという前向きな子どもたちが多く、人数比率のバランスが崩れてしまいました。そこでバランス配分がうまくいくようにということと、自分の望みの実現に向けてがんばるようにコースを再配分しました。まだまだ課題も多いです。」と話しました。



授業の流れと練習メニュー

パシュートリレー①

準備運動後、チームごとに体育館を一周してバトンをつなぐリレーを行いました。ちなみに、それぞれのチームは、基本は3人組が1チームで、見学者の関係で、2人組のチームもありました。パシュートリレーというのは、体育館は狭いため、接触事故を防ぐために、スタートとゴール地点を変えるリレーです。

「より速く走するために、練習すること、どうすれば速く走れるようになるか相談して、取り組みましょう。」

と、今日の授業の目標が周知された後に、第1回目のリレーの計測が行われました。チームごとを観察するため、勝手に名前をA～Fチームとつけました。

A 46秒 B 47秒 C 47秒 D 50秒 E 28秒(2人グループ) F 46秒



パシュートリレー1回目

グループ練習

自分たちのタイムが確認され、練習を右方を小林先生が紹介した後、各グループでその練習場所に移動して取り組みます。グループは、リレーで走ったメンバーでした。練習のメニューは、スタート～スタ



スタート時の練習



陸上遊びゲーム

ート直後の前傾姿勢の練習、他には、中間疾走の姿勢ともも上げの練習、相手の陣地のマーカを取り合う陸上遊びゲームと、それぞれに分かれて声を掛け合いながらがんばりました。

パシュートリレー②

練習時間を終えて、パシュートリレーの2回目の計測が始まりました。1回目の時よりも、心なしか走りもバトンの受け渡しもスムーズです。走り終わった子たちの表情も満足そうです。結果は、

A 46秒 → 43秒

B 47秒 → 38秒

C 47秒 → 43秒

D 50秒 → 47秒

E 28秒(2人グループ)→ 26秒

F 46秒 → 41秒



練習の成果は？

でした。それぞれのチームが練習の成果を発揮できたこと、また走っている途中も、応援の声やアドバイスが自発的に出てきていたなどから、1時間の中からも成長を感じました。

授業を終えて、どうでしたか？

授業最後の振り返りでは、次のようなことが話されていました。

「1回目と2回目とも、バトンを受け取るときに、動きながらもらうと、タイムが縮むよと友達からアドバイスを受けていて、実際にさこがうまく行って良かったです。」

「自分たちのグループは、中間疾走の姿勢ともも上げの練習を中心にしました。最初の走り出しや足の出し方とかを行った結果、みんなでタイムが速くなりました。」

また、授業終了後も授業の感想を尋ねてみました。

「自分が苦手なところを強化できる練習方法なので、この授業は効果的だと思います。」

「走るのが意外と苦手なほうなので、走り出しのフォームの練習を行った結果、リレーにも役立つことができて嬉しかったです。」

最終的に満足感につながる授業は、子どもたちの成長に役立つようです。

