

# 追求心を育てる障害走指導

田島町立田島小学校教諭 酒井紹雄

## 一、はじめに

「研究」ということばを現場人らしく、授業をとおして児童を知ることを通して、授業をとおして児童を知ることを通して、日々の教育実践に努力し続けているつもりである。その一端として陸上競技の《障害走》指導の実践を述べてみたい。

## 二、小学校体育科における位置づけ

指導要領では、きき足で踏み切り、障害物（高さ五〇〜六〇センチメートル）を越して走ることとある。ここから、ある程度の指導のめやすは、たつたろうが、しかし、語句から理解できる範囲で児童の動きを予想し、指導の具体策が立つであろうか。ここに現場人としての指導と技術が課せられることになるう。

## 三、障害走の掘り下げ

### (一) くふうの必要性

障害走は比較的単調になりがちな走運動に、跳び越す運動を加えることによって、一般に興味をもつて行われる。しかし、この運動はハードリングやインターバルの技術においても児童のつまづきが多く予想される。

### (二) 障害走と基礎的運動能力

とりわけ障害走は各種の運動能力の要因と関係があり、瞬発力・敏しょう性・柔軟性・筋力・調整力と多くの要因と関係がある。

さらに障害を克服するための決断力（気力・根性）も必要になる。

### (三) 技能要素の分析と系統 (下表)

表1 技能要素の分析と系統

要素	5年	6年
振り上げ足(前)	ひざを少し曲げて前方に振りあげ一障害に触れない程度の高さ一	左 同
ぬき足(踏切り足)	足を後に流さないようにしてわずかに横に回して着地する	ひざを曲げて横に開いて越す
踏み切り地	障害の前1~1.5m 障害から50~(実際に合った高さ)cm	1~1.5m 70~80cm
上体の前傾	からだのバランスの失われない程度に前傾させる	腕を効果的に使い、からだを前傾させる
中間走	同じ歩幅で中間走をする △走り高とびの助走のようにならない	インターバルを5歩で走る
高さ	40~50cm	50~60cm

(四) 系統的指導について二通りの考え方  
系統的指導

③常に競争(個対個(個対グループ))のたてまえをとった。  
②第一時から最後までを系統的、発展的に分析して組み立てた。  
①教材の分析に力を入れ、どのような目標・指導・児童の活動をとり入れたらよいか配慮した。  
四、指導の実際  
(一) 展開の特質  
①教材の分析に力を入れ、どのような目標・指導・児童の活動をとり入れたらよいか配慮した。  
②第一時から最後までを系統的、発展的に分析して組み立てた。  
③常に競争(個対個(個対グループ))のたてまえをとった。

表2 体育指導記録

