体育・中学校・２年　豊岡市立港中学校　教諭　小林　福一

単元名　陸上競技

# 題材名「ハードル走」

## ■　目　標

・　自己の課題や技能の向上に応じて、ハードリングのフォームやインターバルの走り方など練習の仕方を工夫してスピードを生かしたハードリングを身につけ、競走し合ったり、記録に挑戦したりする。

## ■　コンピュータを活用する利点

体育では、集団の個々の運動能力差が大きく、ひとつの到達目標を達成させるには無理があり、各自の到達目標を設定させることが多くある。その場合、記録紙方式だと、その時間内にフィードバックさせることは難しいが、パソコンの場合は、簡単にそのことが出来て学習意欲につながる。

## ■　授業の流れ

スポーツテストの５０ｍ走のタイムを測る。

↓

５０ｍ走のタイムをパソコンに入力する。

↓

理想的なハードリングの仕方を知る。

↓

理想的なハードリングを目標に練習をする。

↓

５０ｍハードリング走を測定する。

↓

測定した５０ｍハードリング走をパソコンに入力し、さらにハードリングを改良する。

## ■　ICT 活用場面

スポーツテストの５０ｍ走のタイムをパソコン入力させておき、ハードリングの練習後に５０ｍハードルのタイムを測定しパソコン入力させる。その際事前に５０ｍハードルと５０ｍ走の差が出るように計算式を入れておき、タイムを入力すると、即座に短縮タイムが表示されるようにした。生徒が入力しやすいようにテンキーボードを使用する。

## ■　成果と課題

右の図のようにパソコンを使った場合とそうでない場合、明らかに短縮タイムに違いが現れ、パソコンを使い、即座に結果が出るようにすると意欲的に取り組めることがわかった。実際に生徒達の様子も大変意欲的であった。

| 番号 | 50m走 ベストタイム | ハードル 第２回 | ハードル 第３回 | | ノーマル 第２短縮 | ＰＣ使用 第３短縮 | 最短縮 | 順位 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 8.26 | 10.55 | 10.18 | | 2.29 | 1.92 | 1.65 | 6 |
| | 8.32 | 10.24 | 10.23 | | 1.92 | 1.91 | 1.58 | 5 |
| | 8.53 | 10.66 | 10.29 | | 2.13 | 1.76 | 1.76 | 9 |
| | 8.57 | 10.62 | 10.53 | | 2.05 | 1.96 | 1.53 | 2 |
| | 8.70 | 12.42 | 12.00 | | 3.72 | 3.30 | 2.70 | 15 |
| | 8.79 | 10.60 | 10.57 | | 1.81 | 1.78 | 1.57 | 4 |
| | 8.99 | 12.63 | 11.06 | | 3.64 | 2.07 | 2.07 | 12 |
| | 8.99 | 11.70 | 11.25 | | 2.71 | 2.26 | 2.06 | 11 |
| | 9.06 | 11.17 | 10.29 | | 2.11 | 1.23 | 1.22 | 1 |
| | 9.06 | 13.24 | 12.59 | | 4.18 | 3.53 | 2.04 | 10 |
| | 9.14 | 14.59 | 12.83 | | 5.45 | 3.69 | 2.58 | 13 |
| | 9.14 | 12.54 | 12.35 | | 3.40 | 3.21 | 2.61 | 14 |
| | 9.23 | 11.23 | 11.12 | | 2.00 | 1.89 | 1.71 | 7 |
| | 9.24 | 11.90 | 11.15 | | 2.66 | 1.91 | 1.71 | 7 |
| | 9.29 | 12.06 | 12.11 | | 2.77 | 2.82 | 2.77 | 16 |
| | 9.55 | 18.64 | 12.78 | | 9.09 | 3.23 | 2.84 | 17 |
| | 9.60 | | 12.23 | | | 2.63 | 1.56 | 3 |
| | 9.96 | 13.91 | | | 3.95 | | 3.95 | 18 |

## ■　ICT 活用環境等

| | |
|---|---|
| 使用周辺機器 | テンキーボード |
| 使用ソフト名 | エクセル |
| 使用教室 | グランド |