

陸上競技 リレーにおける指導方法の検討

－ 2次元のマークを使用した実践を通して－

教育デザインコース 保健体育領域
渡辺 和希

【はじめに】

中学校の陸上競技の授業において、リレーは多く扱われている。指導の現場では、「受け手のスタート開始の位置を決めるのに時間がかかる」「スタートするタイミングを合わせるのが難しい」など難しい点が多く、指導方法について工夫していく必要があると考えられる。伊藤 (2015) はリレーにおける受け手走者のスタートのタイミングについて、陸上競技短距離を専門とする男子の場合、渡し手の走者がテイクオーバーゾーン入り口から6～8m手前の範囲に入ったタイミングでスタートできればスムーズにバトンパスを遂行できることを示唆している。このように一定のゾーンからのスタートが可能となれば、スタート合わせにとられる労力を省くことができ、速いスピードを保ったバトンパスにフォーカスした授業を行いやすくなると考えられる。こうしたことから、本研究では、受け手走者のスタートのタイミングに2mのゾーン型(以下 二次元マーク) マークを用いたリレー練習を大学生陸上競技者に行わせ、その有効性を検討し、その結果をもとにデザインした授業を中学生対象に実践し、授業の効果を検討することを目的とした。

【方法】

(1) 大学生を対象としたゾーン型マーク有効性の検討

1) 実験対象

Y 大学陸上競技部 13 名を対象とした。二次元マークを使用したバトン練習を 13 試技実施し、カメラ 2 台でパンニング撮影した。

2) 分析方法・分析項目

動画を確認し、バトンワークの質の検討を行った。

(2) 中学生対象の授業効果の検討

1) 対象: 中学 1 年生 75 名を対象とした。体育・陸上競技(短距離・リレー) の授業 5 単位時間で実施した。

2) 授業のデザイン

リレーチームは男女別とし、走ることが得意な生徒からそうでない生徒が均等に分かれるよう配慮した。

伊藤 (2016) の先行研究を参考に男子大学生の 60m 走タイムと男女中学生の 50m から推定の 100m 走タイムを算出し、比較検討をして中学生の疾走能力に合う二次元マークの位置を設定した。以上のことから、二次元マークを、4m の前後 1m とした (3～5m)。

また教師からは、スタートのタイミングは渡し手が枠の中に入った時であることに加え、スタートは思い切り出なくてはいけないと理解できるよう配慮した。

【結果および考察】

(1) 大学生を対象としたゾーン型マーク有効性の検討

全ての試技で受け手は二次元マーク内でスタートを開始していて、そのうちの 10 試技でスムーズなバトンパスを遂行していた。またその 10 試技を成功試技とし、失敗試技との

30m のタイム差を図 1 にまとめた。

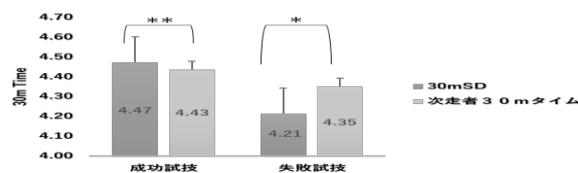


図1 バトンワーク成功・失敗試技の比較

成功試技では、バトンパスが次走者の加速を邪魔しなかったことが 30m のタイムに肯定的な結果をもたらしたと考えられる。

(2) 中学生対象の授業効果の検討

受け手のスタートに二次元マークを使用した授業において生徒から出てきた発言を表 1 にまとめた。2 時間目では、使用方法の理解がされていないことから出る発言が多数聞かれた。しかし、3 時間目になると使用方法を理解し、その上で二次元マークに対する肯定的な意見が出されるようになった。ある授業 (4 時間目) で二次元マークを設定するのが遅くなってしまった際には、生徒から二次元マークの使用を求める声も出された。

単位時間	授業内容	生徒の発言	教師の発言・行動
2	ウォーミングアップ バトンワーク説明 チームごと練習 400mリレーT.T.	どのタイミングでスタートすれば良いですか?	仲間が枠内に来たらスタートしよう
3	ウォーミングアップ チームごと練習 チームごと課題練習 400mリレーT.T.	スタートのタイミングがわかりやすい 緊張しないで安心してできる	焦らないで、枠内に入ってから出よう。
4	ウォーミングアップ チームごと練習 400mリレーT.T. チームごと課題練習 400mリレーT.T.	今日はあの線なんですか? あの線がないとスタートがしにくい	線を書くのを遅れる。

表1 単位時間ごとの生徒の活動と発言のまとめ

生徒から二次元マークに対する肯定的な発言が出てきたのは、スタート位置が視覚的に広まり安心してスタートを切れるようになったことから、二次元マークを信頼したことから見られたものと考えられる。

今回の研究では、授業進行の都合上、対象群として「二次元マークを使用しない群」との比較検討を行えなかったため、二次元マーク自体がバトンワークに肯定的な効果をもたらしたかを明確にするデータは取れなかった。しかし、二次元マークを使用することによってスタート位置の移動がなくなったことが時間のマネジメントに繋がり、間接的に生徒へ肯定的な効果をもたらしていたと考えられる。

【まとめ】

本研究はリレー授業で二次元マークを使用する事の有効性についての検討を目的とした。その結果から、「受け手のスタート開始位置決定に時間がかかること」「スタートするタイミングを合わせる難しさ」の改善ができる可能性が示唆された。今後は対象群との比較をし、より明確なデータの獲得を課題とする。