

校長室だより		令和5年6月6日発行
共学共高	第	
	48	発行責任者
	号	白梅学園高等学校長 武内 彰

教育実習生の研究授業 part2

今年、保健体育科に3名の実習生が来ている。6月6日（火）には、3名全員の研究授業が行われた。

1時限目は、1年7組の「ハードル走」の授業である。チャイム前には全員そろい、チャイムと共に授業が始まる。体育委員2名が、整列する生徒たちの前に出ている。あいさつをして呼名点呼、体調確認の後に、全員でグラウンド2周のランニングである。実習生も一緒に走っている。続いて体育委員が主導しての準備体操である。ペアでストレッチが終わったのち、実習生から授業の流れについて説明がなされる。その後、音楽をかけてハードル走に繋がる準備体操を実習生が主導して行う。実際にハードル走を行うときに使う筋肉や股関節をほぐしていく。ここは大切なポイントである。種目に関わらず、同じ準備体操しか行わないのであれば、けが防止に繋がらないからだ。15分経過したところで、全員で給水する。

生徒たちは協力してハードルを設置していく。まずは、2m間隔で高さの高いハードルと低いハードルを交互に置いて跳ぶのだが、その前に手拍子と足拍子で跳ぶ時のリズムを全員で確認するところがユニークだ。例えば、「タ・タン、タ・タン、タ・タン」といったようなリズムである。次にハードルの間隔を広げて同様に行う。実習生からは「高いところを意識して腿を上げるように」とアドバイスがなされる。さらに、低いハードルを抜いて3台にする、間のハードルを抜いて2台にするなど、生徒たちは次々と新たな課題に挑んでいく。どの生徒も上手で、技能に問題がある生徒がいないところが何気なく凄い点だ。

実習生から指名されて上手な生徒がお手本を見せると、周囲の生徒たちから拍手が起きる。実習生が「どこがよかった？」と投げかけ、「頭が動かない、足が上がっている」ことが共有される。「腕の振り、股関節、リズム、スピード、頭」など、ハードルを跳ぶ時に意識すべきことを生徒たちから引き出し、締めくくりの1本を跳んで、結びとなった。



4時限目は、2年8組の器械体操マット運動である。実習生が今日の授業でやることを説明したのち、小体育館A内をランニング、準備体操である。ここでも、体育委員2名が前に出て、主導している。こうして生徒が自分たちでできることはどんどん任せてよい。実習生も一緒に行っている。ペアで筋トレをした後、実習生が主導してストレッチを行う。これから行うマット運動と関連する部位のストレッチを行う。「首は大きな事故につながるからしっかりストレッチしてください」と声をかける。ハードル走の授業と同様に、種目に合わせた大切な準備運動となっている。

生徒たちを前に、実習生が「前転のポイントは？」と問いかける。生徒たちから「手を遠くへ着く、足を伸ばす」と返答がある。同様に、「開脚前転のポイントは？」「足がマットに着く直前に両足を開く」ことが共有される。同じマットで取り組む生徒間でお互いに評価し合うことが促され、細かに友達にアドバイスする生徒の様子も見られる。いい場面だ。

続いて、後転、開脚後転、伸膝後転へ取り組んでいく。それぞれポイントが共有されてから実技に取り組むので、比較的スムーズにこなす生徒が多い印象だ。伸膝後転では勢いが大切になるので、手の動きや両手をつく位置など予め実習生が指導したり、見本を見せたりしてから生徒たちに取り組ませている。マットの端を内側に織り込んで、恐怖心を低減させる工夫も行われている。

結びは、連続技だ。4種類の前転・後転から2種類を選び、最後はバランス技で3秒間静止する実技である。バランス技では、見事なY字バランスを見せる生徒も複数いて、感心させられる。また、オリジナルのユニークなバランス技を見せる生徒もいて、思わず笑ってしまった。どの生徒たちも、前向きに取り組んでいることがよくわかる。



5時限目は、1年3組のハードル走である。生徒は始業のチャイム前に整列を終えていて、やる気の高さが伺える。出席確認が終わって、ランニングへと移るときに、誤ってローファーで来てしまった生徒が1名いたことは、ここだけの話としておこう。もちろん、急いで運動シューズに履き替えに行った。ランニングの2周目に間に合っただけよかったね。

体育委員2名が前に出て、準備体操、柔軟、筋トレを主導する。生徒たちはしっかりと取り組んでいる。その後、実習生が授業の流れを説明する。1時限目と同じハードル走だが、挑戦する課題は多少異なる部分もある。最初は、ハードルを置かずに「変形ダッシュ」である。体育座りからダッシュ、後ろ向きの体育座りから振り向いてダッシュ、後ろ向きの長座からダッシュ、抱え込みジャンプを5回してからダッシュ、腿上げを10回してからダッシュと続く。実習生は、絶えず生徒たちに向かって「いいよ、いい走りをしているね」など前向きな声掛けをしている。生徒のモチベーションも上がるであろう。

続いて、ハードルを4台、3m間隔で置き、「一步ハードル」である。ハードル間を一步で跳んでいく。徐々にスピードを上げて3回ほど行う。どの生徒も一所懸命である。バドミントン部の体験入部に来てくれた生徒もいるが、かなり速い。どうして入部してくれなかったのだろう、などと考えながら見守っている自分がいた。

次に、ハードルの間隔を6mにして、間四歩で跳ぶ練習だ。ここでも手拍子でリズムを確認してから跳ぶ。実習生からは「着地の時につま先から付かないように」と注意がなされる。お手本となる生徒5名が跳ぶと、周囲から拍手が起る。

結びは、1台目の入りの練習である。スタートラインから1台目のハードルまでの距離が10mとなり、それを跳んで、さらに可能であれば、6.5m離れた2台目も跳ぶというものだ。実習生が見本を見せる。生徒たちから拍手が起る。在校生の時は、陸上競技部に所属して、インターハイで第6位になった選手だ。さすがに違う。

その後、ハードルはそのまま、一緒に走るメンバーを入れ替えたり、隣の友達と競争していることを意識させたりして、生徒たちはかなりの運動量をこなした。ハードルを跳ぶという単純なように思われる動作だが、設定する課題によって多様な取組となることがわかる。

どの実習生たちも、生徒たちの一所懸命さから、よりよい授業にしたい、そういう思いで授業づくりに臨んでくれているに違いない。(つづく)



(共学共高とは：本校のディプロマポリシー（育てたい生徒像）の一つで、「共に学び、共に高め合う」生徒の姿を表す)