

長距離走の授業展開での声かけ集

1 目的

普段の授業から、生徒の意欲を引き出し、前向きに授業へ取り組ませるための声かけとはどのようなものか日頃から苦慮をしていることがアンケートの結果からわかった。そこで、技術向上に向けた、ポイントを絞った効果的な声かけ、生徒同士の学び合いにつながる声かけがどのようなものかを調査し、長距離走での授業に絞って声かけ集を作成した。声かけ集をもとに、教師の積極的な関わり（言葉がけ）により、授業の雰囲気をよくするとともに、学習の成果を上げたり、具体的な言葉がけをすることで、運動量の確保することにつながっていきけるよう作成した。

2 調査方法

(1) 育研究協議会において、以下の点について参加者全員にアンケートを実施

- ① 特にどの単元・どの内容（種目）で活用する声かけ集があると良いか。
- ② これまで、研究授業等で声かけ集などを活用している授業等を参観したことがあるか。→授業者・学校名・単元名を記入
- ③ 声かけ集以外で調査研究班に、どのような資料を作成したり、調査分析をしてほしいか。

(2) ①で、多くの先生方が必要としている単元や内容の声かけ集を把握し、②の情報等を参考にしてその資料を収集し、まとめる。

(3) ③で明らかになった、先生方の要望に応える資料を収集・作成する。

3 活用方法

・モチベーションコントロール

(授業の各場面において活用する方法を変化させる)

- ・自主的な活動を支える
- ・主体的な学びを引き出す
- ・教え合い、学び合いの環境を構築する

言葉がけの振り分け(陸上・長距離走)

	肯定・一般	肯定・具体	矯正・一般	矯正・具体
導入	<思> ・そのストレッチいいね	<関> ・「一番に校庭に出てきたね」 ・早く集合（整列）ができたね ・元気にあいさつができたね ・大きな声が出せているね ・走った後に○回以上にな		<関> ・列が真っ直ぐ揃うといいな ・もっと大きな声であいさつしよう ・返す声をもっと出せると良いな ・みんなでもっと盛り上げていこう

		っていることを目標にし よう ・課題が明確で、今日の授 業が楽しみだね <思> ・寒さに合わせてウォーム アップが、できたね。 ・「体育委員の声掛け、大き くて聞きやすいね」 ・ねらいをもって体操でき ていていいね ・具体的な課題（目標）で 良いぞ ・良い課題（目標）が立て られているね		<思> ・前回は比べてみてどうだ ったかな ・もう少しペース上げられ るんじゃない ・チームの力を把握して課 題（目標）を立てよう ・自分たちが「キツいな」 と感じるペースを目標 にしてみよう <技> ・フォームを意識して走っ てみよう ・呼吸法を意識していこう ・もう少しペース上げられ るんじゃない
展 開	<関> ・積極的でいいぞ ・いい応援だ ・いいサポートだ ・ナイス、ラン ・ナイスアドバイス ・すごい ・やったね ・力を出し切れ やり切れれば終わっ た後に達成感があ るよ ・スタートは気持ち よく ・相手と競争ではな く自分自身と競争だ ・苦手な事はだれに でもあるファイ ト！ ・今日は絶好のコン ディションだ <思> ・走り方 考えたね <技>	<関> ・声を掛け合えていい ね ・目標ペースより早く入れ ているぞ！そのままガン バレ!! ・ジョグでしっかりつなげ ているね ・リラックスして走って、 フォームや呼吸法を意識 していこう ・距離がどのくらい走れる かにも挑戦しよう <思> ・ペース配分を考えたね ・よく友達の様子を見てい たね ・風を考えて走ったね <技> ・肩の力が抜けていい ぞ ・リラックスしていい ぞ	<技> ・リズム、リズムだ よ ・吐く息を意識して ・しっかりと腕を振 ろう ・腕振り、腕振り… 意識して、意識し て ・そこ、ついて行け ・離れるな、ついて 行け ・最初からとばせ ・ラストスパート ・1秒をけずりだせ	<関> ちょっと（〇秒）遅れてい るぞ、ガンバレ <思> ・呼吸と走るリズムを一緒 にペース配分考えて ・フォームを考えて ・400mから800mま で我慢 ・100m×4の場合の技術 的声掛け ・「1本目速すぎないよう に」 ・ジョグで呼吸を整えよう <技> ・リズムカルに腕を振ろう ・自然なストライドだよ ・走りに合わせて呼吸（吸 う吸う、はくはく） ・肩の力を抜いて ・リラックスして ・ピッチを意識して ・脇をしめて前後に腕振り

<ul style="list-style-type: none"> ・ いい腕振りだよ ・ いいペースだ ・ いいフォームだ ・ いいぞ、つけてる、つけてる <p><メンタル></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ その調子 ・ まだいける ・ まだ頑張れる ・ ファイト 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いいピッチだ ・ 1秒タイムがあがるぞ ・ 前に縮まっているぞ ・ 〇分ペースだね！いいぞ！ ・ 良いペースで走れていよ ・ 上半身がリラックスできていて良いね ・ 良いピッチを刻めていよ ・ 腰が高いと疲れが少ないよ ・ 腕が振れてストライドが大きくなったね ・ 良い姿勢（フォーム）で走れているぞ ・ 呼吸で吐くことを意識するとリズムが取りやすいよ ・ 最初から良いペースで走れているね！ ・ 継続していこう ・ リズム良く走れているね ・ 呼吸でリズムをつくれているね <p><メンタル></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ あきらめるな、ついて行け ・ 自己新が出るぞ 		<ul style="list-style-type: none"> ・ もう少し腕を下げて ・ 地面をたたけ ・ 腰を高く ・ あごひいて ・ 足の接地は短く「タン・タン・タン・タン」 ・ 足の裏全体で地面を押しように ・ 少しでも前に足を置いていこう ・ 手のひらを地面に向けよう ・ 気持ち良くスタートしよう ・ おへそが引っ張られるように走ろう ・ 肩甲骨を寄せて腕ふり ・ 余裕があればジョグを少し跳ねるように ・ 腰が落ちると脚が疲れるよ ・ ペースが崩れちゃってるよ ・ 呼吸法を意識して走ろう ・ つなぎを歩いてはトレーニングの効果が薄れてしまうぞ ・ ピッチが落ちているぞ！脚を早く回そう ・ 速く走ろうと思って、方が上がっちゃっているぞ ・ 姿勢や呼吸法を意識して、リラックスして走ろう ・ 頭が左右に振れたり、上下に動くと疲れるよ ・ ペースを周りに合わせずにいこう <p><メンタル></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分に負けるな
--	--	--	--

				・今が一番苦しいところ
整理	<p><関></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ラスト頑張ったね ・よくついていったね ・よくねばったね <p><思></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体のケアがすばらしい ・そのストレッチいいね 	<p><関></p> <ul style="list-style-type: none"> ・走った直後のケアがいいよ ・大きな声で体操できているね ・まとまってできていて良いぞ ・ここでしっかりやっておくと疲労が残りずらくなるよね ・素早く整列できたね ・〇〇班！1番早い ・〇〇班の整列、揃っていて素晴らしいね ・素早く書き始められたね ・良い感想が書けているね ・元気にあいさつできたね ・気持ち良いあいさつができました <p><思></p> <p>脈拍の変化が書けていて良いね（思）</p> <p><技></p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな動きで動かしているね 		<p><関></p> <ul style="list-style-type: none"> ・このグループの体操を真似してみよう ・もっと伸ばすところを意識してごらん ・ちょっと列がまがっちゃってるぞ ・もっと元気に！もう一度 ・体をこちらに向けよう

アドバイスカードを活用した授業の展開を目指して

1 教員の声かけの必要性（県立総合教育センターBOOKLETより）

よい体育の授業では、必ずといっていいほど教師が積極的に肯定的な関わりをしています。それにより授業の雰囲気よくなり、子どもたちの人間関係にもよい影響をもたらす、学習の成果を上げることにつながっています。以下に示すような関わり・言葉かけを、授業中に何回かけているかを授業者以外に観察してもらい、その結果をもとに振り返ります。

【発問】 問題を考えさせ、解決させる。「手の着き方はいいかな？」

【受理】 子どもの反応を受容し応える。「〇〇君の動きをまねてみよう。」「そっか、なるほど。」

【フィードバック】 学習活動の成果や評価などの情報を子どもに伝える。

肯定的・一般

できばえを一般的に称賛する。

「うまい!」「よかったね!」「すばらしい!」

肯定的・具体

できばえを具体的に称賛する。

「腕の上げ方がとてもよくなったね!」

矯正的・一般

問題や誤りを正すため一般的に助言する。

「まだ!」「もう少し!」「もっと早く。」

矯正的・具体

問題や誤りを正すため具体的に助言する。

「腕の振り方が足りないね」「膝を曲げてごらん」

否定的・一般

できばえを一般的に叱責・批判する。

「だめだめ!」「なんだ、それは!」

否定的・具体

できばえを具体的に叱責・批判する。

「ボールをよく見て蹴らないからダメなんだ!」

【励まし】 やる気にさせる。「がんばろう!」「いけいけ!」「次は、きっとできるよ。」

《言葉かけ100回以上を目指す》

子どもが評価するよい体育の授業では、教師の言葉かけが100回以上行われているという研究結果が出ています。まずは、子どもの様子をよく見取り、すべての子どもに最低1回は関わるという努力目標を立てて取り組みます。

1授業時間に100回以上声をかけるためには、学習の進め方や約束などが徹底され、授業のマネジメントがしっかりとしていなければ難しいといえます。

《 肯定的、矯正的なフィードバックを具体的に 》

教師の肯定的フィードバック(称賛)は、授業の雰囲気をも明るく温かいものにし、子どもの意欲にも大きく影響します。さらに、矯正的フィードバック(助言)により、どうすればよいかははっきりし、大きな成果にもつながります。具体的に肯定的、または、矯正的フィードバックを与えたいものです。ただし矯正的フィードバックを与えすぎると、子どもによっては苦手意識が強くなってしまうので、肯定的と矯正的のバランスが大切になります。

《 子どもに確実に伝えるためには 言葉かけの「質」を 》

1 授業時間中に100回以上言葉をかけたとしても、子ども達に伝わらなければ意味がありません。よい体育の授業をするベテラン教師の言葉かけを観察すると、量だけでなく質的な違いがあることに気付きます。以下のような点に気を付けながら言葉をかけていくとよいでしょう。

双 向 性 教師が一方的に情報を伝えるだけでなく、子どもの知的好奇心を引き出すような発問-応答の形にする。「どうしたら勝てるかな？」

伝 達 性 子どもに確実に伝わるように、名前を呼んだり、そばに行ったりして声をかける。「〇〇君、いいね！」

共 感 性 子どもと一緒にになって共感的に喜ぶなど、感情を入れて伝える。

「うわー、すごい！やったね！」

表現技術 声の抑揚や大きさを工夫したり、ジェスチャーを用いたりして伝える。「あのね、じつはね。」

「ナイス！（OKサインを手で示して）」

言語内容 擬態語や擬声語や比喩的な表現など、子どもが感覚的に動きをイメージできるような言葉かけをする。「フワッと、着地してみよう！」