

中学校B ベースボール型（ソフトボール）の授業における補助運動の実践について

小川 絢司（柏）

川村 剛（葛南）

大石 隼（葛北）

鈴木 雄大（香取）

井橋 大亮（東総）

遠藤 隼（山武）

1 はじめに

今年度のテーマ「主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の展開」に基づき、生徒が主体的に投運動を行うためにはどのようにすればよいのかを私たちのグループでは考えた。その中で投運動に苦手意識があったり、遊びの経験が少なかったりする生徒が多く、その苦手意識を少しでも取り除くためには補助運動を充実させることにより、主体的になり、教え合いなどの対話も生まれるのではないかと考えた。そこでベースボール型（ソフトボール）の授業における補助運動の実践について紹介します。

2 実践例

(1) ウォーミングアップからの補助運動

① 運動神経を伸ばすコーディネーショントレーニング

生徒を対象にトレーニングを行う場合、正しい姿勢で行うことができる種目を選ぶ必要がある。最初から難しい種目に取り組むのではなく、動きのレベルに合わせたものから徐々にレベルアップしていく。また、効果的に行うために、短時間でいろいろなバリエーションの種目を行うということも大切である。また、以下の点がポイントとなる。

☆トレーニングで意識するポイント

両側性	前後左右上下。右でできたら左というようにする。
複合性	足の運動に手の運動を加えるなど、複数の動きを組み合わせる。
対応性	条件の変化。例としてバレーボールで使った運動をソフトボールで行うなど。
不規則	合図を変えたり、意外性のある動きを入れたり、意識して取り組む。
変化度	1つの運動ができたなら、少しずつ難易度をあげて次に挑戦する。

② リズム体操

コーディネーション運動として「リズム体操」に取り組んだ。上記でもあるように、全身の協調性、主運動につながる動きの連動性、身体の操作性を高めることを目的とし、運動技能習得の基礎作りである。単元を通して「体の回転感覚」と「体重移動の感覚」を重視して取り組むことが大切である。

ア 20mを行き来しながら9種類の運動に取り組む。

イ 音楽に合わせてリズムよく、大きな動作で取り組む。

☆「リズム体操」実施種目一覧

Aパターン	Bパターン
1. ランニング（屈伸）	1. ランニング腕まわし（屈伸）
2. 足回し（伸脚）	2. スキップ（伸脚）
3. ランニング腕まわし（伸脚深く）	3. サイドステップ腕まわし（伸脚深く）
4. スキップ（前後屈）	4. サイドステップ捕球（前後屈）
5. サイドステップ腕まわし（回旋）	5. ニー&ヒールアップ（回旋）
6. サイドステップ捕球（アキレス腱）	6. キャリオカステップ（アキレス腱）
7. ニー&ヒールアップ（手首・足首）	7. 歌舞伎ステップ（手首・足首）

8. キャリオカステップ（首回し） 9. ダッシュ×2本 →チームごとに、スキルアップドリルへ ★ 元気に大きな声で！ ★ 仲間と笑顔でハイタッチ！	8. タオルスイング（柔軟） 9. ダッシュ×2本 →チームごとに、スキルアップドリルへ ★ 元気に大きな声で！ ★ 仲間と笑顔でハイタッチ！
--	---

(2) 技能向上のための補助運動

① 実践内容

- ア 三角ボール回し イ ゴロ捕球 ウ 左右に動きながらのゴロ捕球
 エ ペッパー（ゴロ・ノーバン） オ フライキャッチ

② 補助運動実施後の感想

ア 生徒の感想

- ・キャッチボールがスムーズにできるようになった。
- ・試合でアウトがとれるようになった。
- ・狙った所にボールを投げられるようになった。

イ 教師の感想

- ・生徒のソフトボールへの興味関心が高まった。
- ・補助運動にゲーム的な要素を取り入れると生徒の意欲が更に向上した。
- ・三角形のキャッチボールを実施することで、構え方や捕球後のスローイングステップがスムーズになった。

③ 補助運動実施後の成果

☆ アンケートを授業の事前と事後で実施（調査人数：事前566名 事後569名）

ア ソフトボールについて

- ・「好き」、「どちらかと言えば好き」と答えた生徒が増加（事前：379→事後：453）
- ・「投・捕・打・走」の技能について「興味がある」「どちらかと言えば興味がある」と答えた生徒が増加

イ 技能の習得について

- ・「投・捕・打・走」の技能について、「できた」、「できてきた」と答えた生徒が増加した。
- ・技能が向上したことで、ソフトボールに対して苦手意識を持っている生徒が減少した。
- ・補助運動を繰り返し行うことでグローブの使い方やボールに慣れてきた。
- ・苦手意識が減ったことで、生徒同士の教え合いや励まし合いが増えた。

3 まとめ

工夫ある補助運動を行うことで、運動量をしっかり確保することや成功体験を多くの生徒が実感できるだけでなく、不安の軽減や積極的な取り組みに結び付いた。また、体の使い方や運動感覚の獲得にも影響していることがわかった。今後、補助運動にも注目をし、補助運動から主運動へどのように結び付けていくかを考えていくことが大切ではないかと考える。