

# 素早く走り始めるスタートを作ろう（短距離走）！

子供達は小さな頃から遊ぶ中で走る、跳ぶといった動きを行いながら、速く走れたり勝負に勝ったりした嬉しさを感じている。その走る爽快感からより速く走るためのポイントを見付けたり、自己や友達の動きの変化や記録の伸びを確かめたりする学びをつくっていききたい。そこで、iPadを活用して互いの動きを分析的に捉えて「素早くスタートするポイント」「体を軽く前傾させて全力で走るポイント」を見付けたり、動きを根拠に気づきを吟味したりしながら、一瞬の動きに自己の課題を持って記録を高めていくよさを味わえるようにした。

## いろんなスタートから、10m先のペットボトルを倒そう！



いろんな姿勢からのスタート、ケンパやジャンプからの切りかえてのスタートを試しながら、互いの動きをiPadに撮って見合うと、こんな気づきが生まれました。



初め、ここまで。二歩目が結構伸びている。

最初、小幅で、そのあと大幅。

## 小股で素早くスタートするポイントを見付けながら、10m先のペットボトルを倒す競争をしよう！



もっと前のめりになったら全部の体重が前にかかって強くなる。



姿勢が高くなったら、大股やな。



ちょっと広がっている。



前のめりになって、足の出る速度が速くなった。

iPadを用いて互いの動きを見合ったことで、友達の気づきや動きと比べて課題をつくる学び、友達の動きの変化を見付ける学び、自分の動きの細かな変化とその理由を捉える学びが生まれていた。



低くしたら、この回転が速くなって小股になるかも？可能性。



低くしたら強く踏みこめるけど、高くしたら大股になれる。



足を回す速度が、小股の時よりも遅くなるから、小股の方が走りやすい。

iPadを用いて互いの動きを見合ったことで、運動構造の理解が高まり、気づきが具体化した。子供達は、その気づきをジェスチャーで伝えたり、ワークシートに記述したポイントから自己に応じたポイントを選んだり、走って確かめたりすることを通して、動きとつなげていた。

iPadは、課題の表出や運動構造の理解、動きの変化の捉えに大きく働く。その一方で、動きで伝え合う、タイム計測で動きをその場で評価できることは内的な感情を刺激していく。それらを組み合わせることで、主体的対話的で深い学びが生まれていく。

学習後、iPadに友達のよい動きや、友達の整理されたワークシートを取り入れる姿もあった。