

校長室だより

共学共高

第
99
号

令和8年9月28日発行

発行責任者

白梅学園高等学校長

武内 彰

2年3組 跳べた！走り高跳びの授業

9月26日（土）2年3組の保健体育実技「走り高跳び」の授業を参観した。授業者は本校の卒業生で教育実習中のS先生である。彼女は今年のインカレチャンピオン（陸上競技800m）となっている。つまり、大学日本一の選手だ。私は大昔にバドミントンのインカレチャンピオンと対戦したことがあるが、1点、5点くらいしか取れなかった。そのすごさがわかる。

チャイムと共に授業が始まる。生徒たちは4列に整列して、「お願いします」と声をそろえる。出席を確認した後は、ランニング3周、体操、二人一組になったの腹筋・背筋を行う。生徒たちは体育委員を中心に進めていく。その後、S先生が今日の授業の目標について伝える。目標は、「ベリーロールの動きを意識して1mを跳ぼう」である。その後、安全面の注意を伝える。「①前の人がマットから降りてから跳ぶこと。②着地の位置がマットの中央になるようにする。③着地の時は足からではなく、肩から落ちること。④マットがバーから離れる向きにずれやすいので、ずれたら元に戻す。⑤支柱が倒れることがある。揺れている支柱には触れないこと。」実技の授業者として、生徒の安全管理を大切にすることは重要である。

続いて、ベリーロールの動きを確認する。「①手と膝を上引き上げる。②お腹をバーと平行にする。③肩から着地する。」と説明した後、生徒たちはそれぞれ身体を動かして動きを確認する。まずは、3つのグループに分かれて、バーがない状態で一人1回跳ぶ。続いて、80cm、85cm、90cm、95cm、100cmと順番に一人1回ずつ跳ぶ。総じて生徒たちは上手に飛んでいる。中にはバーを落としてしまう生徒もいるが、ちょっとしたアドバイスで跳べるようになる。95cmのバーを跳ぶと周囲の生徒たちが拍手を送るグループもある。温かい関係である。また、中には「キャー」と言いながら跳んで、うまくクリアする生徒もいる。



生徒たちを再集合させ、S先生が「これから2種類のフォームで跳ぶので、何が違うか考えてください」と投げかける。その後、生徒たちはペアで話し合う。生徒からは「1回目は上に跳んで足が開いていたが、2回目は前に跳んで、足が開いていなかった」と発言がある。そのとおりである。足が開いていないがために、後ろ足がバーに接触したのである。踏み切って、上方へ飛ぶ必要があるのだ。もう一度、S先生が正しいフォームで跳ぶと、生徒たちから拍手が起きる。



今度は、バーの高さに応じて3つのグループ分けをする。80～85cm、90～95cm、100cmの3つである。自信のある生徒は100cmのところに集まってくる。100cmをクリアすると周囲の生徒たちから拍手が起きる。余裕で跳ぶ生徒も散見される。S先生は80～85cmのグループの生徒を対象に個別にアドバイスをしている。アドバイスを受けて、見事にクリアする生徒もいる。みんな前向きに取り組んでいる。

終了のホイッスルが鳴り、器具の片づけをみんなで協力して行う。その後、集合して整理体操を行い、跳び方のポイントの復習が確認される。「ありがとうございました」とあいさつをして解散である。私がHさんに「上手に飛んでいたね。でも、マットから落ちるのではないかとひやひやしていたよ。」と声をかけると、「私も落ちるのではないかと思いました。」と応じてくれた。

技能の向上を目指して、対話の場面を取り入れることや個別のアドバイスをすることで

生徒たちの前向きさがより一層促進されたのではないだろうか。

(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）