光村四下

動いて、考えて、また動く

〈区画〉形式段落で８区画
１ 運動でも勉強でも
２ わたしが走り方を
３ そこで、わたしは、
４ 後から考えて分かった
５ もう一つの「あしを思い切り
６ あしの動きと同時に、
７ このように、いろいろ
８ こうした経験から

第一次指導（概観）　１時間
一よむ　８名
二とく
○　題目（動いて、考えて、また動く　板書）
・写真（高野選手・種目・実績（末續選手））
・高野選手の「まず動く、そして考える」から生まれた工夫と発見の話
・図１・２（膝の上げ方　矢印と姿勢）
・図３・４（あしのけり方　矢印と姿勢）
◎　ひびき
・この話の始まりはいつからか（高校生）
・二つの「動」は、どちらの動きの方がよいのか。（後の方がよくない時は、…）
○　手引き
・高野さんが実現した話（１、８に実現と板書）２～７の段落は、そのために工夫したことが書いてある。短い言葉で、それは何かを書き出す。

〈板書事項〉

動いて、考えて、また動く

「まず動く、そして考える」

1	実現		
2	練習	苦しくて	
3	動作	楽に	高校生
4	ひざ	高く↓強く	
5	あし	後ろに↓体の下に	
6	うで	バランス	
7	走り方	自分に合った	まとめ
8	実現	自分なりの工夫・発見	

三よむ、四かく、五よむ　略
六とく
○　事実・区分
・歩く時より大きく動かす部分は。（ひざ・あし・うで）
・それぞれ、どう動かすのか。（高く、後ろに、体のバランス）
・この方法で練習するとどうなった。（苦しくて最後まで力が続かない）
・それで考えて試したのが何か。（動作を大きくしない。↓楽に走る）
・いろいろ走り方を試してみると、どういう走り方が大事か分かりました。どんな走り方ですか（自分に合った）
・自分の経験から最高のものを実現することは、どうすることだったのか。（自分なりの工夫・発見↓方法）
・区分　１と８（まとめ）２～７のまとめは（７）高校生（２・３）残り（４５と６）
◎山
・高野さんの伝えたいことをしっかり考えたいと思います。詳しく読む所を２か所選んでください。（３　７）
○余韻　自分の勉強にも役立てたいなあ。

第二次指導第一時

それは、「ひざを高く上げて」「あしを思い切り後ろにける」、つまり大きな動作で走るというものです。そうすれば、速く走れるといわれていたのです。わたしは、毎日毎日この練習を繰り返していました。けれども、この方法で四百メートルを走ると、苦しくて最後まで力がつづかないのです。

第二次指導第二時

そうすることによって、自分にとって最高の走り方を見つけることができた気がします。人によって、ほねの長さや筋肉のつき方はちがいます。ですから、習ったことをなぞるだけでは、自分に合った走り方を身につけることはできません。何がむだか、そうでないかは、自分で動いてみて発見するしかないのです。