

[体育・保健体育]

意欲的に持久走に取り組む子どもを育てる授業作り

- グループ活動を生かした実践を通して -

甲斐 俊介*

1 はじめに

生涯にわたって運動の楽しさや喜びを味わうことができたなら、人生をより活力あるものとするができる。私は、子どもたちに運動の楽しさや喜びを感じて欲しいと切に願いながら、日々指導にあたっている。実際、球技では、子どもたちは友達と作戦を練ったり、励まし合ったりしながら楽しく取り組んでいる。器械運動においては、自己の技術・体力を高めようと努力する様子がみられる。休み時間を使い、苦手を克服しようと熱心に取り組む子どもも多くいる。本学年（6学年40人）でも、「体育が好き」という子どもは90%と、かなり高い。また、好きな運動は、水泳が52.5%、短距離走が42.5%、器械運動が40%となった。その理由として「夢中になることができ、楽しかったから」や「できないことができるようになった時に嬉しかったから」などがあつた。一方、持久走と答えた子どもは、12.5%と、他の運動と比べると低い数値になっている。その理由は、「長い距離を走ると疲れるから」や「走っても速い人には追いつくことができないから」であつた。過去の持久走の授業を振り返っても、技能面での指導はほとんどなく、持久走を長距離走と混同させた、ペース配分や記録の向上を中心とした展開が多かつた。その結果、子どもには、「苦しい、つらい」といった印象が強く残り、持久走が嫌いになつたと考えられる。

持久走は、自分に合った走法を見つけるために自分自身と向き合うことができ、目標に向かって最後まで取り組むことができれば大きな自信や達成感につながるとともに、走る心地よさを味わうことができる種目である。事実、持久走に対して肯定的な評価をした子どもからは「自分のタイムが前回と比べるとどれくらい速くなつたか分かるから」や「いっぱい走るのは苦手だけど、走りきると達成感があるから」などの理由が挙げられている。また、小学校学習指導要領には、体づくり運動として、「力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動をすること」とある。持久走を体づくり運動の一つの教材として扱うことで、その能力を高めたいと考えた。また、宮澤（2005）も「マラソンは児童があまり好まない傾向がある。しかしながら、走ることは、すべての運動の基礎として重要であり、マラソンほど体力の向上に適した種目はない。」と、持久走と基礎体力の向上を結びつけて述べている。また、その改善策として、「マラソンに楽しく取り組ませるには工夫が必要である。」と述べ、遊び感覚で楽しめる環境整備に取り組んだ。能力に応じたコース選択をさせながらゲーム感覚で行うことができる取組であり、子どもの意欲を高めるための手立てとして非常に有効である。また、足立ら（2014）は、小学1年生から6年生を対象に、意図的にゆっくり走るスロージョギングの実践を行い、実践前後での持久走に対するイメージと全身持久力の変化を比較検討している。その結果、すべての学年において授業の前後で持久走に対する意識を肯定的なものへと変容させるとともに、全身持久力を向上させ、その方策の有効性を示している。足立らの実践では、持久走に対して苦手意識をもっている子どもや、肥満傾向にある子どもを主な対象としているが、本研究では、持久走を得意としている子どももお互いに高め合えるような方策を考えたい。

本学年では、「どんな時に『楽しい』と感じますか？」の問いに対して、「友達と楽しく活動している時」と答えた子どもは95%と、高い数値を示し、仲間との活動を好んでいることが分かる。そこで、本学年の児童の実態に合わせると共に、宮澤（2005）と足立ら（2014）の提案にヒントを得ながら、新たな取組を実践した。走るときのフォームや効率の良い走り方についての教え合いを行ったり、心理面での支え合いを行ったりするような、仲間との繋がりを重視した取組を行った。そうすることで、子どもたちは持久走に対して、より意欲的に取り組み、持久走のもっている特性を味わうことに繋がると考えた。

* 新潟市立小須戸小学校

2 研究の目的

本研究では、意欲的に持久走に取り組む子どもを育てるためには、子ども間の教え合い・助け合いを基にした授業づくりを行っていくことが有効であることを、授業実践を通して、検証していく。

3 研究の内容・方法

本研究では、小学校第6学年の「体づくり運動」を研究対象とし、持久走を教材とした授業実践を行い、研究目的の達成を図る。

(1) 良いイメージとするための手立て

前述のように、本校のこれまでの持久走の授業では、長距離走と持久走とを混同して指導してきた。長距離走の一般的特性は、記録向上の喜びや競走の楽しさを味わうことである。一方、持久走の特性は自分の心身の状態に合わせて長い時間を一定のペースで走り続け、走る心地よさを感じることにある。しかし、アンケート結果からも分かるように、多くの子どもたちは持久走に対して「辛く、苦しいもの」というイメージをもっている。持久走の特性を味わうためには、仲間と教え合ったり、心理面で助け合ったりする活動を取り入れるとともに、それまでに持久走に対してもっていた子どものイメージを取り除く必要がある。そこで単元の始まりに、持久走の特性や持久走と自己の体力向上の結びつきについて、子どもたちが気付けるよう促す。そうすることで、持久走に対するイメージを良い方へと導くことができ、安心して学習に臨むことができる。

(2) 教え合い活動での手立て

アンケートの中で「友達と楽しく活動している時」に楽しさを感じる子どもが95%であるのに対して、「友達と教えあったり協力し合ったりできた時」に楽しさを感じる子どもは55%にとどまっている。これは何をどのように教えたら良いのかわからず教え合いの楽しさを感じられていないということが予想される。持久走の特性を味わうためにも、教える内容を明確にし、どのようなことを教え合えば有効なのかを具体的に示す必要がある。また、言いたいことをお互いに言い合えるためにも、グループ編成を検討しなければならない。そこで本研究では、クラスの生活班（6班編成、各班男女混成3～4人）がグループとなり、学習を進めることとした。さらに1班と2班、3班と4班、5班と6班の2つ合わせたペアグループが協力し合い、お互いの目標達成に向けて、サポートをする形態をとることとする。クラスの生活班は、学校生活の中でもコミュニケーションを多くとることができ、昼食時や学級活動時を利用し、振り返りや次の目標について確認することができることを想定したためである。

(3) 技術面での手立て

① 自己課題の把握

単元の初めに、自分はどれくらいのペースで長距離を走ることができるのか、自分のフォームはどのようになっているのかを把握する。そのために以下の3つの観点を示した。

ア 上半身の使い方

基本的には上半身は無駄な力を抜いて走ることが良いとされている。腕は脱力したまま、肩甲骨をくっつけるように寄せて、腕を肘から後ろに振るようになると、疲れ辛い広背筋を使って走ることになり、疲れにくくなる。胸は少し張るつもりで開き、肩はリラックスした状態にする。目線は下げずに自然に5～6mくらい先を見ようすると姿勢がよくなり、空気を吸う量も十分に確保できる。

イ 下半身の使い方

走りが苦手な子どもに多くみられるのは、後ろ足で地面を蹴り上げ、飛び跳ねるように走っている場合である。走っている姿を横から見たときに、膝が折れ、かかとが地面から大きく離れている場合は、蹴り上げながら走っている可能性が高い。このフォームでは、膝など足への負担が大きくなり、怪我につながるばかりか、体の軸がブレた走りになってしまい、上体が不安定になり疲れやすくなってしまふ。そこで、地面に着地するときは、足の裏全体で地面を踏みつけるように指導し、足の裏を判子だと思い、地面にポンと判子を押し感覚で取り組ませた。また、ストライドが小さくなりすぎて、余計に体力を消耗してしまう子どもがいることも予想された。そこで、ストライドを広めにとりながら走るよう助言した。

ウ 呼吸法

苦しくなにくい呼吸法として、「呼吸をする際は2回吸い、2回口から吐く」ということを紹介し、試させた。

また、呼吸をする際は、急いで吸ったり吐いたりしていたのでは、十分に酸素を体に取り込むことはできない。また、口からのみの呼吸でも、呼吸が浅くなり、すぐに疲れてしまう。走る際には、深く息をするとともに、鼻と口の両方を使うことも、良い呼吸法の一つと紹介した。

② 自己適正の把握 (図1)

技術的な助言をした上で、上記の観点に沿って自己評価ができるようなワークシートを活用する。また、グループの仲間から自分の走りを見てもらい、アドバイスをもらう時間を確保する。そうすることで、学習した技能的内容をより意識することができ、自分に合った走り方を客観的に理解することができる。

(4) 心理面での手立て

① 見通しをもって取り組むための工夫

持久走を得意としている子どもにとっては、走ることは苦にならず、授業にも意欲的に取り組める。しかし、持久走が苦手な子どもにとっては、体育の時間で毎回長距離

(2500m) を走ることは、精神的な負担も多く、持久走を嫌いになってしまう要因の一つとなり得る。そこで、体育の時間では、決められた距離 (2500m) を走るのではなく、決められた時間 (10分間) をグラウンドで走るようにさせる。走る時間が決められていることで、見通しをもって安心して学習に取り組むことができると考えた。

② 目標に向かって取り組むための工夫

ただグラウンドを周回しているだけでは、子どもたちは飽きてしまうことが予想される。そこで、具体的な数値を設定することで、子どもたちは自己の体力アップに向けて、意欲的に取り組むことができると考えた。実際には、グラウンドにコーンを8つ均等に置き、コーンからコーンまでの一区間を1/8周とし、10分間という時間でどれくらい走られるかを、毎時間ワークシートに記録させていく。そして、前回までの最高数値を上回れるように励まし、取り組ませた。

自分の走り方を知ろう

9 /		6年		組 名前	
ポイント1	上半身	ポイント2	下半身	ポイント3	呼吸
オススメ A 視線は、5~6m先を見る。 B 上半身は力を抜いて、無駄に力まない。 C 「ヒジ」を後ろへふる。		オススメ A 一步一步の歩幅をとる。 B 地面にハンコを押すように足をつく。		オススメ A 口と鼻、どちらも使うようにする。 B 自然に呼吸するようにする。	
どのオススメを試してみますか?		どのオススメを試してみますか?		どのオススメを試してみますか?	
A B C		A B		A B	
試してみて、どうでしたか?		試してみて、どうでしたか?		試してみて、どうでしたか?	
↓		↓		↓	

図1 ワークシート①

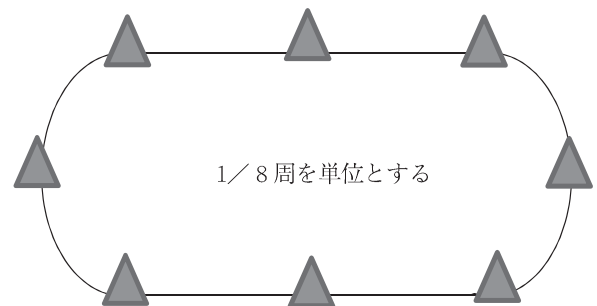


図2 時間走コース図

4 研究の実際

(1) 自分の力を知り、具体的な目標をたてる 1時間目

最初の授業では、自分の力を知り、具体的な目標を立てることから始めた。授業の初めに、持久走の特性や持久走と自己の体力向上の結びつきについて、子どもたちが気付けるよう話をした。その後、10分間の時間走の方法と記録の仕方を伝えた。その際、グループの中でペアをつくり、励ましの声をかけることができるようにさせた。その後、第一回の計測を行った。

子どもたちは自分たちのペースで10分間を走りきり、自分がどれくらいの走力を持っているかを確認することができた。また、ペアの子どもも、走っている子どもに対して「がんばれ!」や「いいペースだよ!」といったように、友達を励ます様子が見て取れた。授業の終わりに、持久走の授業を通してどれくらい自分の体力を高めたかを具体的な数値で書かせた。



写真1 時間走のスタート

(2) 技術的な面での自己適正把握を行う 2・3・4時間目

2時間目の冒頭では、「3研究内容・方法 (3) 技術面の手立て①自己課題の把握」のア、イ、ウの観点に従って、教師から子どもたちに技術的な助言を行った。自分に合った走法を見つけることで、楽しく走る心地よさ、さらに記録の向上につながることに気付かせた。また、走る前にそれぞれの観点で試してみたい項目を選択させ、焦点化することで、それぞれの走法が自分に適しているかを、より意識しながら取り組めるようにした。実際に走っている様子を見ると、3つの観点をほぼ全員が意識しながら走っていた。子どもたちが記入したワークシートを毎時間回収し、それぞれの項

目における肯定的評価・意見を集計するとともに、次時にそれらをフィードバックする時間をとった。肯定的意見を交流することにより、さらに試してみようという気持ちを起こさせるようにした。以下に子どもたちが試した項目のうち、子どもが有効と判断した割合と、それに対する子どもの意見を記載する。

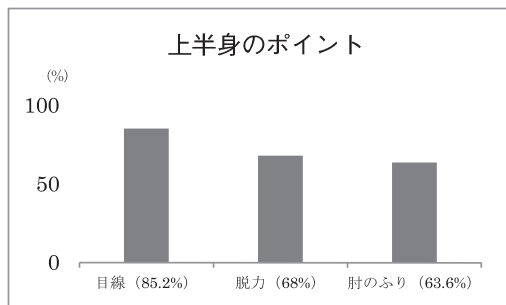


図3 上半身のポイントで子どもが有効としたもの

表1 上半身のポイントにおける子どもの意見

<p>目線について 「呼吸が少し楽になり、走りやすい。」</p> <p>脱力について 「無駄な力を使わないから楽だった。」 「足を前に出すことに集中できて良かった。」</p> <p>肘について 「振ることで、勢いがついて速く走られた。」</p>

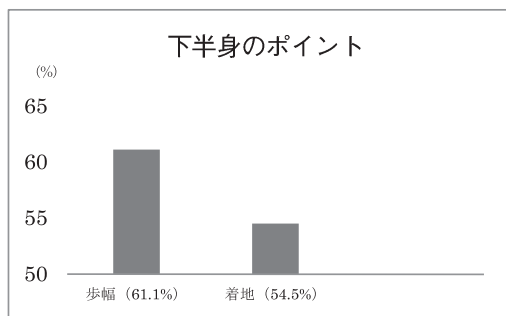


図4 下半身のポイントで子ども有効としたもの

表2 下半身のポイントにおける子どもの意見

<p>歩幅について 「一歩一歩を少し広めにとることで、速く走られる感じがした。」 「リズムよく走ることができて、自分に合っていた。」</p> <p>着地について 「つま先で走っていたのに比べると、楽に走ることができた。」 「足全体で着地するのは自分に合っている。」</p>
--

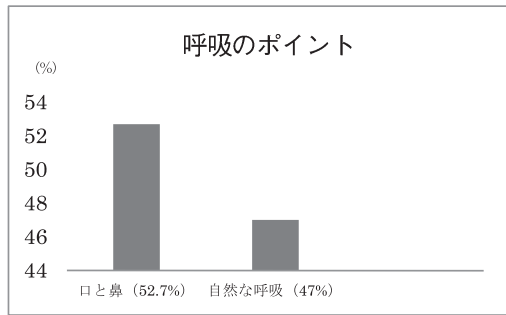


図5 呼吸のポイントで子どもが有効としたもの

表3 呼吸のポイントにおける子どもの意見

<p>口と鼻について 「空気をたくさん取り込むことができて、前よりも楽になった。」 「自分は口で吸って、鼻で吐くという呼吸だと、楽になることが分かった。」</p> <p>自然な呼吸について 「今までやってきた呼吸法がやはり、一番合っていると思った。」</p>

上記の子どもたちの感想からも分かるように、様々なポイントを試しながら時間走を走ることによって、子どもたちは自分に適した走法を見つけることができた。しかし、自分に適した走り方を理解していても、実際に走っている時に、それを行えない子どももまだ、多数いる。自己適正把握の次に、より意識を高めるために自分の走りを客観的に理解する活動を行う必要がある。そこで、次時からは子ども同士がお互いの走りを見ながら助言をし合い、より良い走りができるようにさせた。

(3) グループで得た助言から新たな課題を発見する 5・6時間目

自己適正把握の次に、子どもたちが互いに助言をし合うことで、より良い走りを追求することができると考えた。子どもたちのそれぞれのグループの中で二人組をつくり、お互いの走りを観点毎に確認させるとともに、友達の良い点を見つけるよう促した。また、待っている側が走っている子どもにポイントを意識させる声かけを行ったり、終わった後に適した走りが出ていたかを話し合わせたりした。次に、子どものかかわり合いの記録を記載する。

表4 新たな課題を見つけ合う様子①

話者	発話内容と補足
T	10分間走を行う。
C1	それでは、待っていた人たちは走っていた人と、走り方について交流をしてください。 一歩一歩の歩幅は意識しているのが分かったね。あと、特に肘がよく振れていて良かったよ。ただ、最初の方は、目線は上がっていたけど、最後の方になって、下の方を向くようになっていたよ。

C2	疲れていない時は余裕もあって大丈夫だったけど、段々疲れてきて目線が下がってきたのかな。自分ではあまり分からなかったな。
C1	目線が上がると、呼吸も楽になるし疲れないよ。疲れた時こそ目線を上にした方がいいのかもね。
C2	分かった。次走る時は、目線を重点的に意識してみるね。
C1	次は私が走る番だね。肘の振りができていないことが多いから、そこを見ておいてね。
C2	肘だね。分かったよ。

お互いが観点別の走法を確認することで、自分では気付かなかったことが分かるようになり、より良い走りへと近づこうとしていることが会話からも分かる。また、毎時間同じペアで組ませるのではなく、違ったペアを組ませたことで、多角的に走り方を確認し合うことができた。同グループにおける次時の会話の様子を示す。

表5 新たな課題を見つけ合う様子②

話者	発話内容と補足
C3	肘はしっかりと振れていたけど、振りすぎじゃないかな。気持ちよく走るためには、意識し過ぎない程度に振った方がいいのかもね。
C2	意識し過ぎて、逆に疲れる原因になっていたかもしれないね。だから、目線も下がっていたのかな。
C3	そうかもしれないね。無駄な力を使わないことが大事じゃないかな。
C2	次は、意識し過ぎないで、自然に触れるようにするね。
C3	それがいいと思うよ。

このように、同じ二人組では気付かなかったことが、違う二人組を組ませることで気付くことができ、より良い走りとなっていった。

(4) 協力しながら目標に向かって取り組む 7・8時間目

単元の終盤には、初めに立てた目標を達成することをねらいとした「チャレンジラン」を設定した。同じように10分間走に取り組むが、同じペースで走ること・心肺系に無理をさせすぎない程度に走らなことを注意してから取り組ませた。また、走者は待っている人に励まして欲しい言葉を言ってもらおう。そうすることで、走法をより意識することができると共に、グループのつながりを感じることができるからだ。走る前に、右図のワークシートの4つの項目（上半身、下半身、呼吸、その他）に具体的な言葉を記入させた。具体的な言葉で、励まし合うことで、子どもたちは次のような感想を記入していた。

表6 子どもの感想

<ul style="list-style-type: none"> 自分が意識したいポイントについて具体的な声をかけてもらえて、疲れてきても意識することができた。 一人で走っている感じがなくて、みんなで一緒に走っている感じがした。疲れたけど、気持ちよく走ることができた。
--

励ましの声かけをしてもらおう

9 / 6年 組 名前		
ポイント1 上半身について	ポイント2 下半身について	ポイント3 呼吸について
その他(書ってもらおうと、頑張れる言葉など)		

図6 ワークシート②



写真2 具体的な言葉で励まし合う様子

5 まとめ

(1) 研究の成果

① 技術面での手立てから

子ども同士で教え合ったり、助け合ったりするためには、子ども自身が、何をどのようにすれば良いのかが分からないなければならない。単元の初めに技術的な面で子どもに課題意識をもたせたことで、子どもたちは具体的な教え合いを行った。単元の終わりにとったアンケートの「友達と教えあったり協力し合ったりすることは楽しかったですか」の項目において肯定的評価をした子どもは95%となった。その背景には、技術的な面における具体的な教え合いを行うことができたことが考えられる。

② 心理面での手立てから

「10分だけ頑張ればいいから、気が楽だね」「毎年の練習より気持ちにゆとりがある」等といった子どもの感想から

も時間走が子どもたちの心理的な負担を減らす役割を担っていたことが分かる。また、時間走の記録を残していくことで、前回までとの比較を行うことができ、より前向きに取り組むことができた。

③ アンケート結果から

単元の終わりに、子どもたちに授業に関するアンケートを取った。

表3 「持久走」をふり返ってのアンケート

質問内容	肯定的評価
1 自分の課題を意識しながら取り組むことはできましたか。	90%
2 友達と教え合ったり、協力し合ったりすることは楽しかったですか。	95%
3 走ることに自信はつきましたか。	80%
4 持久走に取り組んだことで、達成感がありましたか。	37.5%
5 走る心地よさを感じることはできましたか。	75%
6 持久走は好きですか。	82.5%
7 これからも自主的に持久走に取り組んでいこうと思いますか。	82.5%

アンケート結果からもわかるように、子どもたちは自分の課題を意識しながら、楽しく「教え合い活動」を行うことができ、走る心地よさを感じることができた。また、持久走を好きと回答した子どもは12.5%から82.5%へと変容し、これからも自主的に取り組んでいきたいと回答した。子どもたちが持久走に対して意欲的になった背景としては、仲間との繋がりを重視した取組が有効に働いた。

(2) 今後の課題

82.5%の子どもが持久走に対して意欲的になることができたが、質問項目4「持久走に取り組んだことで、達成感がありましたか。」においては、37.5%と肯定的評価は低い結果となった。それは、子どもたちが持久走に対して意欲的となった結果、「自分の走りをさらに追求したい」という気持ちが高まり、その気持ちを満たすことができなかったことが原因と考えられる。子どもたちの「より良い走りを追求したい」という気持ちを満たせられることが、今後の課題となった。

また、今回の実践は、担当している6年生に限った取組であった。元々、6年生は子ども同士のつながりが他学年よりも強く、協力して何かを行うことを好んでいる。他学年において同じ取組を実施すると、問題点もいくつか生じるであろう。今回の実践を基に、他学年での実践を行っていき、全校的な取組として行えるようになることが今後の課題である。

参考・引用文献

- ・アシックスランニングクラブ「痛みなく疲れなく気持ちよく完走できるランニング」東洋館出版社2012
- ・足立稔 他「小学生を対象にしたスロージョギング持久走についての実践的研究」岡山大学大学院教育学研究科研究集録2014
- ・笹山健作 他「持久走の授業における体力水準が異なる生徒の態度変化について」教育実践学論集2014
- ・島本靖 他「小学生における持久走の検討」陸上競技研究2006
- ・宮澤和郎「教育実践研究第15集」上越教育大学学校教育実践研究センター2005
- ・文部科学省「小学校学習指導要領解説 体育編（平成20年3月）」日本文教出版2009