

体育授業における「持久走」の概念と指導方法に関する検討

鈴木 真綾¹⁾ 鈴木 一成²⁾ 上原三十三²⁾

1) 愛知教育大学大学院

2) 愛知教育大学保健体育講座

A study of teaching methods and concepts of "Long-running" in physical education class

Maya SUZUKI¹⁾ Kazunari SUZUKI²⁾ Satomi UEHARA²⁾

1) Graduate Student, Aichi University of Education

2) Department of Health and Physical Education, Aichi University of Education

キーワード：持久走，長距離走，指導方法

Key Words：Long-running, Long-distance running, Teaching methods

I. 研究目的

持久走・長距離走は，学校時代の嫌いな種目の代表にあげられることが多い¹⁾。そこには持久走・長距離走の授業づくりに関する様々な問題があると考えられる。その一つに，多くの持久走がある特定の長い距離を走り通し，記録の向上をねらったり，競走したりする長距離走のごとく行われているという指摘がある²⁾。こうした長距離走化する持久走は，実際のところ，愛知県・名古屋市内の小学校と中学校の実践にも散見される。

現行学習指導要領での持久走と長距離走の位置づけは明確に区別されている。持久走は体づくり運動領域として，「無理のない速さ」に主眼が置かれ，小学校低学年と中学年の「かけ足」を経て，高学年に位置づいている。これは，小学生の時期は，発達段階からみて本格的に持久力を高める段階ではなく，その準備段階にあり，児童に大きな負荷をかけることには慎重でなければならない²⁾という考え方によるものといえる。一方，長距離走は小学校の内容には示されておらず，中学校の陸上競技領域として位置づいている。

では，なぜ持久走は長距離走化するのだろうか。授業実践は学習指導要領に基づいて展開されるた

め，学習指導要領における持久走の概念を確認することによって長距離走化する理由が明らかになると考える。

学習指導要領は小学校で試案2回とその後5回，中学校で試案1回とその後5回の改訂を経て現在に至る。学習指導要領における持久走の変遷を整理した論考¹⁾や研究³⁾はあるが，戦後から小中学校の両校種に渡る変遷を整理したものではない。また，長距離走との関連から持久走の概念を検討することには至っていない。さらに，具体的な指導方法の現状を検討した研究も少ない。持久走と長距離走との混在の原因を探り，指導方法を検討することは，持久走嫌いの問題を解決する第一歩になると考える。

そこで本研究は，戦後から今日に至るまでの小学校および中学校学習指導要領等における持久走の変遷と，昭和28年から現在に至るまでの学校体育の専門雑誌「体育科教育」に掲載された授業実践や論考を整理し，持久走の概念と指導方法について検討することを目的とする。

Ⅱ. 学習指導要領における持久走の変遷

1. 小学校の持久走

表1は小学校学習指導要領⁴⁾における持久走の変遷をまとめたものである。上段が陸上運動領域、下段が体づくり運動領域とし、現行小学校学習指導要領の枠組みで整理した。

表1. 小学校学習指導要領における持久走の変遷

S22年(試案)	S24年(試案)	S28年(試案)	S33年	S43年	S52年	H1年	H10年	H20年
「遊戯」の一部	陸上運動 (5・6年)持久走	「力試しの運動をする」の一部	陸上運動 (2・3年)かけ足 (4～6年)持久走	(2年)かけ足 (3～6年)持久走	基本的運動 歩・走・跳の運動 走・跳の運動 走・跳の運動(遊び) (2～4年)持久走 (1～4年)かけ足 (1～4年)かけ足			走・跳の運動(遊び)
					陸上運動 (5・6年) (5・6年) (5・6年)			
体操	徒手体操 (5・6年)	「力試しの運動をする」の一部	徒手体操	体操	(5・6年)持久走	(5・6年)持久走	体づくり運動 (5・6年)持久走	(1～4年)かけ足 (5・6年)持久走

小学校学習指導要領に、持久走または長い距離を走る運動に関わる内容が初めて示されたのは、昭和24年「小学校学習指導要領体育編（試案）」の5・6年生の陸上運動の領域においてである。その前後の昭和22年「学校体育指導要綱」と昭和28年「小学校学習指導要領体育編（試案）改訂版」には、持久走または長い距離を走る運動に関わる内容は示されていない。

再び持久走が示されるのは、昭和33年と43年の小学校学習指導要領（以下「学習指導要領」）の陸上運動領域である。昭和33年は、2・3年生にかけ足、4～6年生に持久走が、昭和43年は、2年生にかけ足、3～6年生に持久走が示されている。

その後、昭和52年と平成元年の学習指導要領では、持久走は、基本の運動領域の「(歩)・走・跳の運動」および体操領域に示されている。昭和52年は、2～4年生は基本の運動領域に、5・6年生は体操領域に持久走が示され、体操領域に持久走が位置づいたのは昭和52年が初めてであり、かけ足が示されていないのはこの年だけである。平成元年は、1～4年生は基本の運動領域にかけ足が、5・6年生は体操領域に持久走が示されている。また、初めて1年生からかけ足が導入された。

平成10年の学習指導要領では、持久走は基本

の運動領域の「走・跳の運動(遊び)」および体づくり運動領域に位置づいている。1～4年生は基本の運動領域にかけ足が、5・6年生は体づくり運動領域に持久走が示されている。

平成20年の学習指導要領では、持久走は全学年、体づくり運動に位置づいている。1～4年生はかけ足が、5・6年生は持久走が示されている。

これらの変遷から、小学校体育における持久走は、三つの概念に大別できることが読み取れる。

まず、昭和24年、昭和33年、昭和43年の学習指導要領において、陸上運動領域に持久走(かけ足)が位置づく「陸上運動としての持久走」である。

次に、昭和52年、平成元年、10年の学習指導要領において、基本の運動領域の「(歩)・走・跳の運動(遊び)」と体操または体づくり運動に持久走(かけ足)が位置づく。現行の学習指導要領では、低・中学年の「走・跳の運動(遊び)」は陸上運動領域にあることをふまえると、昭和52年・平成元年・平成10年の持久走(かけ足)は、1～4年生(昭和52年は2年生から)までは「陸上運動としての持久走」、5・6年生は「体操または体づくり運動としての持久走」ととらえられ、「陸上運動と体操または体づくり運動の両方にまたがる持久走」である。ここでは、学年で振り分けられてはいるものの、小学校体育のなかに2種類の考え方の持久走が入っている。

そして、平成20年の学習指導要領においては、全学年にわたって、体づくり運動領域に持久走(かけ足)が位置づけられており、ここでは「体づくり運動としての持久走」となっている。

以上をまとめると、図1のように、学習指導要領における持久走は、「陸上運動としての持久走」

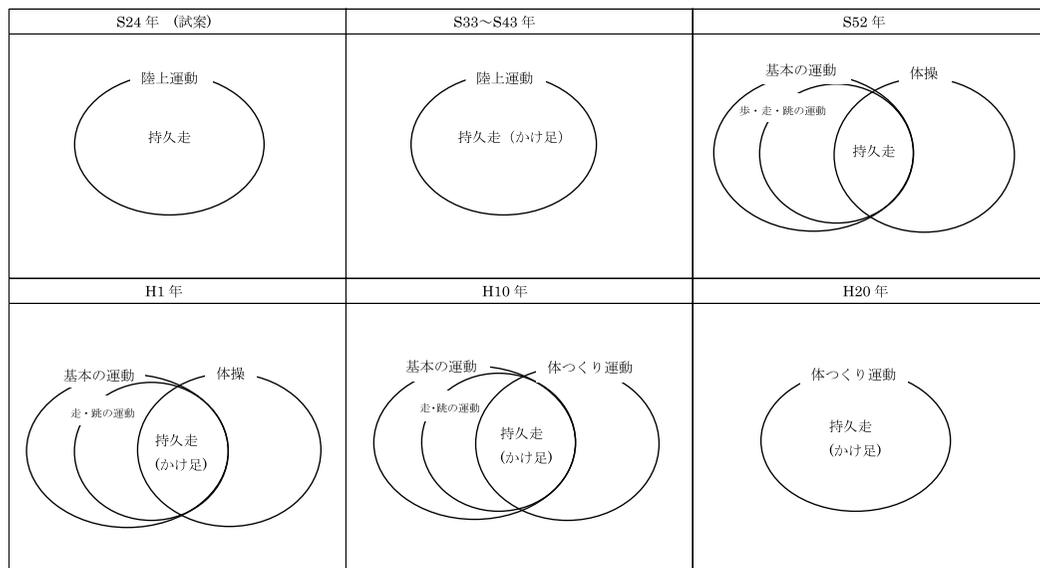


図1. 小学校学習指導要領における持久走の概念図

から、「陸上運動と体操（体づくり運動も含む）の両方にまたがる持久走」へ、さらに「体づくり運動としての持久走」へと概念の変化を読み取ることができる。

2. 中学校の持久走

表2は、中学校学習指導要領⁴⁾における持久走の変遷をまとめたものである。上段が陸上競技領域、下段が体づくり運動領域とし、現行中学校学習指導要領の枠組みで整理した。

中学校学習指導要領に、持久走または長い距離を走る運動に関わる内容が初めて示されたのは、昭和26年「中学校・高等学校学習指導要領保健体育編（試案）」の陸上競技領域の長距離走種目においてである。その後、昭和33年学習指導要

領でも持久走は、陸上競技領域の長距離走種目の中に位置づいている。どちらの学習指導要領も、持久走は女子のみで、男子の内容には示されていない。

昭和44年の学習指導要領では、持久走は、陸上競技領域において長距離走種目と別立てとなっており、男子は長距離走、女子は持久走と示されている。そして、体操領域に「かけ足などの全身持久力を養う運動」が加わっている。

昭和52年と平成元年の学習指導要領では、持久走は示されていない、また、体操領域に「動きを持続する能力を高める（ための）運動」が位置づいた。

平成10年と20年の学習指導要領では持久走は

表2. 中学校学習指導要領における持久走の変遷

S22年(試案)	S26年(試案)	S33年	S44年	S52年	H1年	H10年	H20年
陸上競技 →							
(男子) 長距離走 (女子) 各種走	(男子)ジョギング、 長距離走	長距離走 (男子は2000m程度、 女子は持久走として 1000m程度とする)	長距離走(2,000m程度、男子) 持久走(1,000m程度、女子)	長距離走	長距離走	長距離走	長距離走
徒手体操	徒手体操 →	体操 →		動きを持続する能力を 高める運動		体づくり運動 →	
		かけ足などの全身持久力 を養う運動		動きを持続する能力を 高めるための運動		(体力を高める運動) 動きを持続する能力を 高めるための運動 (1・2年)動きを持続する能力 を高めるための運動 (3年)運動の計画と実践	

示されていない。また、体づくり運動領域の「体力を高める運動」に「動きを持続する能力を高めるための運動」が位置づいた。

このような持久走の変遷から、中学校体育における持久走は三つの概念に大別できることが読み取れる。

まず、昭和26年と昭和33年の学習指導要領においては、陸上競技領域、長距離走の中に持久走が位置づく、「陸上競技としての持久走」である。

次に、昭和44年の学習指導要領においては、陸上競技領域に持久走が、体操領域にかけ足が位置づく、「陸上競技としての持久走」、「体操としてのかけ足」ととらえられ、「陸上競技と体操の両方にまたがる持久走（かけ足）」である。

そして、昭和52年から平成20年の学習指導要領では、体操領域または体づくり運動領域に「動きを持続する能力を高める（ため）運動」が位置づく、「体操または体づくり運動の動きを持続する能力を高めるための運動」である。

以上をまとめると、図2のように、中学校学習指導要領における持久走は、「陸上競技としての持久走」から、「陸上競技と体操の両方にまたがる持久走（かけ足）」へ、さらに「体操または体づくり運動の動きを持続する能力を高めるための運動」へと概念の変化を読み取ることができる。

3. 持久走の概念

1と2の検討から、体育授業における持久走は「陸上運動（競技）としての持久走」（以下、「陸上系としての持久走」）、「陸上運動（競技）と体操または体づくり運動の両方にまたがる持久走」（以下、「陸上系と体づくり運動の両方としての持久走」）へ、さらに「体操または体づくり運動としての持久走」（以下、「体づくり運動としての持久走」）という三つの概念の変化に整理できる。この概念の変化から持久走が長距離走化するのは、持久走が「陸上系としての持久走」として起源をもち、次いで「陸上系と体づくり運動の両方としての持久走」という二つの領域を含む混在期を経たことが考えられる。

Ⅲ. 指導方法の検討

ここでは、Ⅱをふまえ、学校体育の専門雑誌「体育科教育」に掲載された授業実践や論考を整理して、持久走の指導方法について検討する。

1. 「距離・速さ・時間」の設定による指導方法

1) 教師の設定による記録向上・体力向上を重視した実践

昭和33年と昭和43年の学習指導要領においては体力向上の重視の体育観のもとで⁵⁾、「陸上系とし

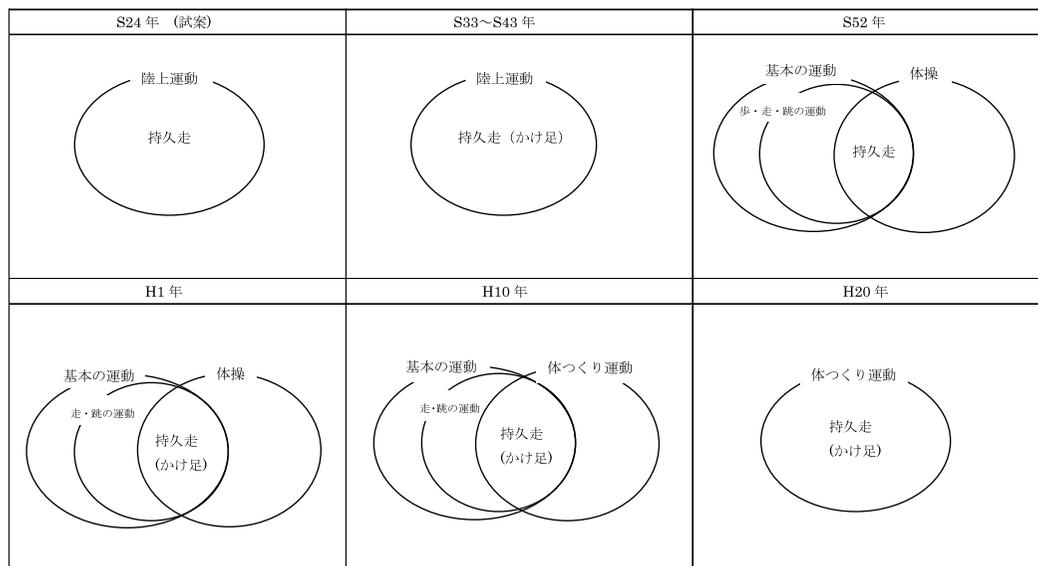


図2. 中学校学習指導要領における持久走の概念図

での持久走」が主流となる。この頃の授業実践においては、タイムの計測やペースの指定がされた実践等、全員で記録の達成・向上を目指す内容が掲載されていた。具体的な実践例としては、みんなと調子を合わせて走る「団体かけ足」や自由競争、また距離とタイムに指定がある指導⁶⁾や、ねらいが「100mを30秒ぐらいの速さで約600m走り通すことができる」といったペースの指定がされている指導⁷⁾、持久走の成果を実感させるために「毎回記録をとり、タイムに執着させる」、「走るの当然という雰囲気を出さす」、「自己の体力の脆弱さを先ず知らしめる。そこから立ち直りを教授する」等の方法を用いた授業実践⁸⁾、等⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾¹²⁾があった。

これらの実践の特徴は、持久走の学習課題が教師による「距離・速さ・時間」に設定されている点にある。これは「陸上系としての持久走」という概念によるものと考えている。陸上系の学習では競走の勝敗や記録の向上に関心が向けられ、「距離・速さ・時間」は主要な学習課題となる。持久走の学習課題の設定において、「距離・時間」が教師から指定されると、子どもたちは「速さ」が競う対象となり、無理のあるペースを強いられることになる。また「距離」が指定されて「時間」を学習成果として問うことになれば、「速さ」が求められていく。そのため、やはり無理のあるペースを強いられてしまう。加えて、体力向上を重視した体育観では、体力と同時に耐力も向上させる指導観がこれらの実践を後押ししたと考える。

2) 子どもの設定による「無理のない速さ」を重視した実践

昭和52年以降から平成20年までの学習指導要領の体育観は生涯スポーツ論⁵⁾である。この体育観は、体育が運動やスポーツを健康のためだけではなく、生涯の楽しみとして享受すべきとする理念の下、運動やスポーツを好きにさせるための情意面を重視する教育である。この年代の持久走の考え方は、「陸上系と体づくり運動の両方としての持久走」、「体づくり運動としての持久走」であった。

「陸上系と体づくり運動の両方としての持久走」の概念での実践には、持久走にゲーム的要素を取

り入れたペースを身につけるための授業実践¹³⁾、自分の力に合ったペースをつかみ、持続することがねらいとされる「折り返し持久走」¹⁴⁾、岩田らの教材¹⁵⁾を参考にした、個々の能力に応じたスタート位置の設定で3分間走り続けてゴールを越えた距離を得点化し競い合う「3分間セム走」¹⁶⁾、5分間で折り返し地点を往復しながら走り続けてラスト1分は残った力を出し切って5分間の走行距離を伸ばしていく内容（折り返し地点は学習者のレベルに合わせて選択させる、またははじめの4分は30秒ごとに1往復する）の「チャレンジペース走」¹⁷⁾、等^{18) 19) 20) 21) 22) 23) 24) 25) 26) 27)}がある。いずれの実践も「無理のない速さ」を重視しているが、学習成果が「距離」の伸びに設定されている。

「体づくり運動としての持久走」の概念での実践には、ペースも距離もすべて自分でできる「全校自由マラソン」²⁸⁾、スタートとゴール地点が全員同じになるような串団子型の周回コースを30秒で1周を「楽である」強度で走れるコースを各自で決めて走る「串団子ペース走」²⁹⁾、600m走のタイムから目標タイムを設定して練習する「600m時間走」とそのタイムに一番近い人が優勝といった足の速さだけでは勝敗を決定しない内容の「目標タイムぴったり走」³⁰⁾、タブレット端末を導入し、児童の走り方についての思考活動を促進させる授業実践³¹⁾がある。いずれも「無理のない速さ」を重視した実践である。

これらの実践の特徴をまとめると、「陸上系と体づくり運動の両方としての持久走」と「体づくり運動としての持久走」という概念ではいずれも「無理のない速さ」に主眼が置かれている点は共通している。しかし、学習成果を「距離」の伸びに求めると必然的に「速さ」もが求められてしまい、長距離走化する持久走に傾斜すると考える。一方、学習成果を計画的な走りであったかどうかとすれば、「無理のない速さ」は維持される。この「無理のない速さ」は、「距離」と「時間」を手がかりとした個人的で計画的な走り方である。つまり、これらの指導の特徴は、子ども一人ひとりによる選択的な「距離・速さ・時間」の設定による持久走であるといえる。これは個に応じた指導観によるものであり、「距離・速さ・時間」は

個人の目標設定や活動決定の際の選択肢となっている。

2. 「距離・速さ・時間」にとらわれない指導方法

「体づくり運動としての持久走」の概念での実践は、1の2)で検討したように、「距離・速さ・時間」は子どもが選択できるようにして、「無理のない速さ」を重視した点が特徴である。しかし、これまでとは異なる実践がある。草木をわけて登ったりおりたりする「山登り走」³²⁾、校舎周辺や校外に出て、自然や変化のある地形などで変化する風景を楽しむことやさわやかな風を感じるなどランニングを楽しむ工夫がされた授業実践³³⁾、「無理のない速さを」導き出すジョギングの実践³⁴⁾である。

これらの実践の特徴は、校舎周辺や校外の中での草木をわけて登ったり下りたりすることや自然や変化のある地形などで変化する風景を楽しむこと、さわやかな風を感じることに主眼を置いている点にある。「距離・速さ・時間」にとらわれることなく、草木をわけて上り下りすること、走りながら移り変わる風景や走ることで感じる風は、長く走ることそのものによって得られる楽しさといえる。これは「働きかけられて楽しい」という発生的特性³⁵⁾と考える。発生的特性は、持久走を感情的に嫌だとか無理だとか感じてしまう子どもにとっては必要な運動経験となると考える。このような子どもの学習状態を、スポーツ運動学における「動感の形成位相」³⁶⁾の視点から、「慣じみの地平」を発生させることが学習課題であると解釈される。持久走が嫌になる子どもには、原志向位相としての動感的共感の発生を促す場づくりなどの指導が必要になってくる³⁷⁾。この指導の一つとして、1の2)で検討したような「無理のない速さ」を重視した実践がある。しかし、あえて「距離・速さ・時間」という設定も解除し、「距離・速さ・時間」だけに持久走を押し込めないことは、生理学的効果の観点からではなく、長く走ることそのものの意味や価値を広げていく契機になると考える。

IV. 結 論

本研究は、戦後から今日に至るまでの小学校および中学校学習指導要領等における持久走の変遷と、昭和28年から現在に至るまでの学校体育の専門雑誌「体育科教育」に掲載された授業実践や論考を整理し、持久走の概念と指導方法について検討することを目的とした。

体育授業における持久走の概念は、「陸上系としての持久走」から「陸上系と体づくり運動の両方としての持久走」へ、さらに「体づくり運動としての持久走」へと三つの変化に整理できた。この概念の変化から持久走が長距離走化するのは、持久走が「陸上系としての持久走」として起源をもち、次いで「陸上系と体づくり運動の両方としての持久走」という二つの領域を含む混在期を経たことにあると考える。

体育授業における持久走の指導方法は二つに大別できた。

一つは、「距離・速さ・時間」を学習の中心とする指導方法である。これは、教師が「距離・速さ・時間」を設定して記録向上・体力向上を重視した実践と、子どもの「無理のない速さ」を重視した実践にみられた。「距離・速さ・時間」が学習課題の設定と学習成果の中心になると「陸上としての持久走」の概念をもつ実践に至る。学習課題の設定が「無理のない速さ」としても学習成果を「距離」の伸びに求めると「陸上系と体づくり運動の両方としての持久走」の概念をもつ実践になる。学習課題の設定と学習成果を計画的な走り方に求めると「無理のない速さ」を維持した「体づくり運動としての持久走」の概念をもつ実践になるといえる。

もう一つは、「距離・速さ・時間」にとらわれない指導方法である。これは、「距離・速さ・時間」の制限を外し、長く走ることそのものの楽しさを重視した実践である。スポーツはいろいろな形式で行われている。競技スポーツだけではなく、健康・体力のためのスポーツ、仲間との交流、リフレッシュ、レクリエーションとしてのスポーツ、人間形成としての教育として用いられるスポーツがある³⁸⁾。一つの運動・スポーツであっても、人

によっていろいろな意味をもって行われる。また、一人の人が一つの運動・スポーツに、いくつかの意味を見出して行うこともある。運動特性の理解は曖昧にはなるが、個人の視点から持久走の意味や魅力をとらえ直すような実践は、持久走嫌いに終止符を打つための思い切った持久走改革となる可能性があると考える。

V. 参考文献

- 1) 品田龍吉：持久走と長距離走をめぐる今日的課題。体育科教育第58巻12号：pp.10-13, 2010
- 2) 鈴木理・川崎直人・根上優：持久走における児童の気づきと態度変容 - 社会構成主義の観点から - . pp.1-16, 体育・スポーツ哲学研究第27巻1号, 2005
- 3) 長澤光雄：学校体育における持久走に関する一考察。pp.1-10, 秋田大学教育学部研究紀要 教育科学 第44号, 1993
- 4) 学習指導要領データベース, 学習指導要領データベース作成委員会 (国立教育政策研究所), <https://www.nier.go.jp/guideline/h01e/index.htm>, Accessed January5,2017
- 5) 高橋健夫・岡出美則・友添秀則ほか：新版 体育科教育学入門, pp.31-33, 大修館書店, 2010
- 6) 吉沢宗吉：新指導要領をどのように現場に生かすか (その三)「持久走」について (小・中学校)。体育科教育第7巻1号：pp.45-50, 1959
- 7) 小川行夫：陸上運動の指導 (四年)。体育科教育第18巻6号：pp.38-40, 1970
- 8) 片瓜伸夫・早間研二：持久走を走りぬいて。体育科教育第32巻4号：pp.47-50, 1984
- 9) 野村武一：私は指導要領をこう活かす・11月 六年生の指導。体育科教育第8巻11号：pp.46-49, 1960
- 10) 小林慶三：私は指導要領をこう活かす・12月 三年生の指導。体育科教育第8巻12号：pp.40-43, 1960
- 11) 貝谷東吾：2月の難教材をきる 持久走・ポートボール - 小学校中学年 -。体育科教育第10巻2号：pp.44-45, 1962
- 12) 鈴木蔵治：体力不足の子どもの指導。体育科教育第22巻5号：pp.66-67, 1974
- 13) 深浦喜久雄：楽しみながら個々に応じたペース感覚を身につける持久走。体育科教育第36巻6号：pp.37-40, 1988
- 14) 山本貞美：小学校教育課程 (体育科) の研究 - 第3報 - 折り返し「持久走」の指導過程について -。日本体育学会大会号32号, p.785, 1981
- 15) 岩田靖・中村恭之・小川裕樹など：長距離走の教材づくり - 「3分間セイムゴール走」の実践を通して -。体育科教育第55巻6号：pp.50-53, 2007
- 16) 中村恭之：動きを持続する能力を高めるための運動。体育科教育別冊第57巻13号, p.21, 2009
- 17) 竹内隆司・両角竜平：子どもの挑戦欲求を引き出すチャレンジペース走。体育科教育第58巻13号, pp.28-32, 2010
- 18) 今崎英明・小林久一・松田泰定：持久走でのペース感覚の養成。体育科教育第32巻11号：pp.62-66, 1984
- 19) 栗田憲昭：体操の評価をどうするか。体育科教育第29巻8号：pp.49-52, 1981
- 20) 押田輝彦：小学生と持久走。体育科教育15巻5号：pp.45-47, 1967
- 21) 岡田和雄：能力差の大きい競争種目の導入 - 持久走の単元を中心として -。体育科教育17巻4号：pp.30-31, 1969
- 22) 小川行夫：陸上運動の指導 (二年)。体育科教育18巻2号：pp.65-67, 1970
- 23) 石黒宏夫：速く走る子, 走れない子。体育科教育第29巻2号：pp.48-49, 1981
- 24) 有吉正博：5・6年生の持久走。体育科教育別冊第39巻6号：pp.76-77, 1991
- 25) 井谷恵子：持久走における概念学習の試み。体育科教育41巻14号, pp.103-108, 1993
- 26) 油野利博：持久走が苦手な子どもの指導。体育科教育第48巻1号：pp.57-59, 2000
- 27) 徳永隆治：歩く・走る・跳ぶ遊び。体育科教育別冊第57巻13号, pp.42-45, 2009

- 28) 高田典衛：現場における陸上運動研究の動向.
体育科教育第15巻5号：pp.15-16, 1967
- 29) 清水茂幸：続けて歩こう・走ろう. 体育科教育別冊第57巻13号, p.64, 2009
- 30) 田中岳志：地域も家庭もみんなに声をかけて「持久走」～人気のない「持久走」からの脱却を目指して～. 体育科教育別冊第57巻13号, p.118, 2009
- 31) 築田尚晃・大友智・宮尾夏姫など：思考力の獲得を中核に据えた体育授業プログラムの開発とその実践. 体育科教育第64巻1号, pp.26-30, 2016
- 32) 前掲書28) p.14
- 33) 前掲書26) p.59
- 34) 佐藤善人：持久走を問い直す－「無理のない速さ」を導き出すジョギングの実践. 体育科教育第62巻11号：pp.30-33, 2014
- 35) 鈴木直樹：関係論に立つ小学校体育の授業づくり. 大学教育出版. pp.30-35. 2008
- 36) 三木四郎：器械運動の動感指導と運動学. pp.16-35, 明和出版, 2015
- 37) 前掲書36) p.19
- 38) 金子明友：児童文化入門. (東洋・小澤俊夫・宮下孝広編), pp.134-136, 岩波書店, 1996