

# 体育授業における持久走の教材づくりに関する実践的研究

鈴木 真綾

## A practical study of “Long-running” in physical education class focusing on creation of subject matter

Maya SUZUKI

### I. はじめに

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。とくに、児童にとっての持久走は、「つかれる・しんどい・きつい」<sup>1)</sup>、「不人気な運動の一つ」<sup>2)</sup>とされてきた。その理由の一つに、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<sup>3)</sup>。しかし、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。

では、なぜ持久走は長距離走化するのだろうか。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が、持久走嫌いの問題を解決する第一歩になると考える。そこから明らかになった指導方法の特徴と問題点から、新たな持久走の教材を考案・実践し、教材的価値を検討することが、今までの持久走教材の見直しと、持久走嫌いをなくすことに向かうと考える。

本研究は、体育授業の持久走の概念変化と指導方法の検討から、持久走教材を考案・実践し、その教材的価値を検討することを目的とする。

### II. 本研究の構成と方法

本研究は2つの構成である。まず、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を検討する。次に、明らかになっ

た問題点をもとに、持久走教材を考案・実施し、その教材的価値を、児童の内面を通して検討する。

### III. 体育授業における「持久走」のとらえ方

#### 1. 学習指導要領における持久走の概念の変化

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には、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。

#### 2. 体育授業における「持久走」の指導方法の特徴と問題点

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。

#### Ⅳ.「距離・速さ・時間」にとらわれない持久走の教材づくり

##### 1. 実践Ⅰ

##### 1) 実践Ⅰの概要

##### (1) 実践Ⅰの目的

Ⅲの検討より、体育授業の持久走において、あえて、「距離・速さ・時間」という設定を解除し、「距離・速さ・時間」だけに持久走を押し込めないことは、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。その一つの試みとして、「距離・速さ・時間」にとらわれない教材を考案して、その教材的価値を検討することは、持久走嫌いに終止符を打つ可能性があるのではないかと考える。そこで実践Ⅰでは、小学校体育における「距離・速さ・時間」にとらわれない持久走教材を考案し実践を行い、その教材的価値を児童の内面を通して検討することを目的とする。

##### (2) 対象及び実施日

A 小学校3年生の33名(男子16名,女子17名)及び4年生の32名(男子15名,女子17名)とした。実施日は、2017年2月6日、7日、8日の3日間とした。

##### (3) 単元目標

A 小学校の児童は、持久走に対して消極的かつ否定的な感情をもつ児童も少なくないということであったため、単元目標を「参加者全員が長く走ることが好きになること」とした。

##### (4) 教材の内容

本実践では「距離・速さ・時間」にとらわれない教材として、「Sweets Run & Mission Run」を考案した。これは「スイーツマラソン」の教材化を試みたものである。教材化に際しては、運動に「働きかけて楽しい」という機能的特性のみならず、「働きかけられて楽しい」という発生的特性が重要である<sup>4)</sup>という考えを採用した。特に、「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になる」という考えを教材づくりの主軸とした。具体的には、学習環境の主要因であるコースと

ブースの設定を工夫して、単元目標が達成できるようにした。

##### (5) コースとブースの内容

コースは、毎年行われる校内マラソン大会で使用するコースの逆走とした。逆走からみえる景色は、マラソン大会とは違ったものとなり、児童にとっては新鮮さが保たれるのではないかと考えた。また、ロータリーから正門、校舎裏をコースに入れ、普段とは異なるコースを設定した。

ブースは「菓子」と「ミッション」を設置した。「菓子」は、衛生面を配慮し、小分け袋になっているものを採用した。「ミッション」は、「誰でもすぐにできるもの」にした。

##### (6) 単元指導計画と授業の実践

表1は単元指導計画である。

表1 単元指導計画

1	2	3	4	5
オリエンテーション	スイーツラン	ミッションラン	スイーツ・ミッションラン	振り返り

本実践は、オリエンテーション、実践3回、振り返りの構成で5時間扱いとした。実践が安全かつ単元目標が達成できるように、「菓子は必ず止まって食べること」や「無理をしないこと」などの学習の約束事を徹底した。

##### 2) 資料の収集と分析方法

資料の収集は、本研究が「Sweets Run & Mission Run」の教材的価値を検討することが対象であるため、関与観察<sup>5)</sup>を採用した。授業は筆者らが行い、毎時の授業内での児童の様子や出来事を文章化したフィールドノーツを作成した。また、学習者である児童が長く走ることについて、どのように感じ、どのような見方や考え方をしているのかという解釈する資料を得るために、「単元前後のアンケート」と「毎時のアンケート」を児童に実施した。これらフィールドノーツ、「単元前後のアンケート」と「毎時のアンケート」の3つの資料から鯨岡のエピソード記述<sup>6)</sup>の描き方を参考にして作成し、考察した。

##### 3) 結果と考察

エピソード1からは、本教材は、「過度な緊張(重圧)の中での走り」から解放させ、「快適な安心(軽快)の中での走り」との出会いを実現させたと考

える。言い換えれば、「過度な緊張」を強いられた「重圧の中での走り」だけが長く走るのではなく、「快適な安心」を保障された「軽快の中での走り」もあることへの「気付き」が、本教材の学ぶ内容として包含されているといえる。

エピソード2からは、本教材は、「ゴールとの距離を近づける走り」から「仲間の心との距離を近づける走り」への転換が期待できると考える。このことも言い換えれば、長く走ることは「ゴール」に近づくことだけではなく、「仲間の心」にも近づけることへの「かわり」が、本教材の学ぶ内容として包含されているといえる。

2つのエピソードの考察から、本教材は、「長く走ることは快適な安心（軽快）の中での走りがある」、「長く走ることは仲間の心の距離を近づけることができることがある」という教材的価値として包含されていると考える。このことは、長く走ることについての緊張をほぐす「走りほぐしの運動」という新たな着眼点から持久走の教材を考えることになる。

#### 4) 実践Ⅰのまとめ

実践Ⅰでは、「距離・速さ・時間」とらわれない持久走教材を考案・実践を行い、その教材的価値を検討した。

本教材は、「長く走ることは快適な安心（軽快）の中での走りがある」、「長く走ることは仲間の心の距離を近づけることができることがある」という長く走ることについての「気付き」と「かわり」が教材的価値として包含されていることが明らかになった。このことは、長く走ることについての緊張をほぐす「走りほぐしの運動」という新たな着眼点から持久走の教材を考えることになる。しかし、本教材の個人の視点からの検討は、特定の児童を対象としたため、体育授業として、引き続き長く走ることの意味や価値の検討を続けて、教材づくりの視点を検討することが課題として残った。

## 2. 実践Ⅱ

### 1) 実践Ⅱの概要

#### (1) 実践Ⅱの目的

実践Ⅰより、特定の児童に絞った児童のエピソードからの考察であるため、引き続き長く走る

ことの意味や価値の検討を続けていく課題が残った。複数の意味や価値を個人の視点から検討することで、より教材的価値の検討が深まると考えた。そのため、実践Ⅱでは、再度、「距離・速さ・時間」とらわれない持久走教材の教材的価値を個人の視点から検討することを目的とした。

#### (2) 対象及び実施日

対象は、A小学校4年生の32名（男子16名、女子16名）及び、5年生の31名（男子15名、女子16名）とした。実施日は、2017年11月20日、24日、27日の3日間とした。

#### (3) 単元目標

対象である4年生は全員が、5年生は半数程度の児童が昨年度の実践の経験があり、今年も児童たちは「スイーツラン」を楽しみにしている反面、持久走には、消極的かつ否定的な感情をもつ児童もいることをA小学校の教諭との打ち合わせで確認できた。

実践Ⅱでは、長く走ることの意味や価値をできるだけ明確にし、教材的価値を検討したいと考えたため、単元目標を「長く走ることが好きになる方法をみつけよう」とした。

#### (4) 教材の内容

本実践は、修正版「Sweets Run & Mission Run」を扱った。

#### (5) コースとブースの内容

コースは、毎年行われる校内マラソン大会で 사용되는コースの逆走とした。

ブースは「菓子」と「ミッション」を設置した。「菓子」は、衛生面を配慮し、小分け袋になっているものを採用した。「ミッション」は、児童たちが考えたものを採用した。

#### (6) 単元指導計画と授業の実際

表2 単元指導計画

1	2	3
オリエンテーション	スイーツ・ミッションラン	スイーツ・ミッションラン
ミッションの内容を考える		振り返り

表2は単元指導計画である。

本実践は、ミッションの内容決め、オリエンテーション、実践2回、振り返りの構成で3時間扱いとした。実践が安全かつ単元目標が達成できるように、実践Ⅰと同様の学習の約束事を徹底した。

## 2) 資料の収集と分析方法

本実践は、実践Ⅱと同様に資料の収集、分析をおこなった。また、教材づくりの視点を得るためにエピソードを概観して整理した。

## 3) 結果と考察

本実践からは、17つのエピソードが生成され、それらを整理すると、児童は、①「安心感」、②「喜び」、③「自信」、④「体の了解」、⑤「仲間と走ること」、⑥「はげまし合う」、⑦「挑戦」、⑧「走り方への意識」、⑨「目標をもつこと」、⑩「からだとの対話」、⑪「運動を支える」、⑫「元気づける」、⑬「見通す」の意味や価値を見出したと考える。さらに、これらは、長く走ってもよいという教材づくりの視点といえる。また、これらは「気付き」と「かかわり」の2つの視点にまとめることができる。これら「気づき」「かかわり」は、学習指導要領の捉えのみのものでなく、長く走ることの学びについて、過度に硬直した身構えや、強い緊張状態の心構えをほぐしていると考え。それぞれの関連性については、実践Ⅱでは明らかになっていないため、今後の課題とする。また、授業中の児童の様子や記述から、個人が見出した意味や価値を「自らが意味づける」「教材によって意味づけられる」ことで、長く走ることがすきになるのではないかと考える。

## 4) 実践Ⅱのまとめ

実践Ⅱでは、実践Ⅰの課題を踏まえ、再度、「距離・速さ・時間」にとらわれない持久走教材の教材的価値を個人の視点から検討した。

その結果、17つのエピソードが生成され、「安心感」「喜び」「自信」「体の了解」「仲間と走ること」「はげまし合う」「挑戦」「走り方への意識」「目標をもつこと」「からだとの対話」「運動を支える」「元気づける」「見通す」という13に整理し、「気付き」と「かかわり」の2つの教材づくりの視点を検討することができた。このことから、本実践における教材には、「気付き」と「かかわり」という個人の視点からの「長く走ること」の意味や価値があるといえる。そして、「気付き」と「かかわり」という個人が見出した意味や価値を「自らが意味づける」「教材によって意味づけられる」ことで、「長く走ること」がすきになることも検

討することができた。これら「気付き」と「かかわり」は、長く走ることの学びについて、過度に硬直した身構えや、強い緊張状態の心構えをほぐしていると考え。これは、「走りほぐしの運動」という新たな着眼点からの持久走の教材づくりとなることが期待できる。

## V. おわりに

本研究は、体育授業の持久走の概念変化と指導方法の検討から、持久走教材を考案・実践し、その教材的価値を検討した。

本実践における「距離・速さ・時間」にとらわれない教材は、「気づき」と「かかわり」にかかわって、「長く走ること」の個人の意味や価値を見出すこと、自分にとっての「長く走ること」の楽しみ方を見つけることを保障する教材であるといえる。「気づき」と「かかわり」を教材的価値として包含する「走りほぐしの運動」としての新たな着眼点は、これまで「距離・速さ・時間」に制限されがちであった児童の学びをもほぐすとともに、「長く走ること」の個人の意味や価値を見出すことにも期待できると考える。

## 参考文献

- 1) 油野利博：持久走が苦手な子ども指導。体育科教育 48 (1) : p.58, 2000
- 2) 佐藤善人・藤田勉：持久走・長距離走に対する態度に関する研究－小学生と中学生の比較を中心にして－。岐阜聖徳学園大学教育実践科学研究センター紀要 (9) : pp.241-248, 2009
- 3) 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
- 4) 松田恵示：かかわりを大切にした小学校体育 365 日。教育出版, p.4
- 5) 鯨岡峻：エピソード記述入門 実践と質的研究のために。財団法人 東京大学出版会, pp.63-123, 2005
- 6) 前掲書 5) pp.3-254

(指導教員 鈴木一成)