

【 研究ノート・資料 】

# 大学におけるランニング学習の意義に関する一試論

—3 大学の授業実践を手掛かりとして—

二見 隆亮

愛知教育大学大学院・静岡大学大学院教育学研究科共同教科開発学専攻

## 要約

本研究では、ランニング教育のあり方を検討していくための一端として、大学におけるランニング学習の意義について試行的に考察した。国内で年数を重ねてランニング授業が行われてきた筑波大学、群馬大学、信州大学の授業シラバスと関連資料(論文、報告)を用いて、Mayring(2004)の要約的内容分析参考に分析した結果、30のサブカテゴリーと10のカテゴリーが生成された。3大学の授業からわかる大学におけるランニング学習は、「生涯スポーツとの関連の中で、自己教育的な側面を持つだけでなく、楽しみながら、またマラソンの特性を学びながら、身体的に成長できるとともに、共同学習・データの活用を駆使することで、挑戦的な価値、社会性・地域交流、人間観・人生観の変容につながる可能性を持つ」ことがあきらかとなった。7つのカテゴリーは学校体育にもみられる内容であるが、クラス以外の児童・生徒と学習できること、授業以降もランニングを続けること、自己を見つめ直し、新たな価値観や人間関係を再構築するという点は学校ではあまりみられないものだった。

今後は3大学にも見られる社会に開かれたランニング活動の実態調査から、学校と社会におけるランニングの「乖離」を明らかにしたい。

## キーワード

大学、ランニング、学習、ランニング教育

## I. 目的と背景

本研究の直接的な目的は大学におけるランニング学習の意義を試行的に考察することであるが、実際的な目的はその結果を踏まえて小中学校・高校(以下学校)における主に持久走や長距離走といったランニング教育のこれからのあり方を検討していくことである。

現在の学習指導要領におけるランニングは、各校種において以下のように挙げられている。

小学校では「体づくり」として、第1・第2学年では「無理のない速さでかけ足を2～3分程度続けること」、第3・4学年では「無理のない速さでかけ足を3～4分程度続けること」、第5・6学年では「無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること」と、どの学年も「時間」が提示されており、「持久走」は第5学年から用いられている用語であることがわかる。

中学校では「長距離走」として、第1・2学年では「自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする」「設定した距離をあらかじめ決めたペースで走る」、第3学年では「自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。」「目標タイムを達成するペース配分を自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る」とあり、距離に関してはどの学年も「1,000～3,000mを目安とする

が、生徒の体力や技能の程度や気候等に応じて弾力的に扱うようにする」とされている。中学校では小学校にはなかった「フォーム」「ペース」「タイムの短縮」「競走」「距離」が提示されていることがわかる。

高校では「ハードル走との選択制」ではあるが、中学校同様「長距離走」として、入学年次は「自己に適したペースを維持して走る」「目標タイムを達成するべきペースを自己の技能・体力の程度に合わせて設定し、そのペースに応じたスピードを維持して走る」、その次の年次以降は「ペースの変化に対応するなどして走る」「自ら変化のあるペースを設定して走ったり、仲間のペース変化に応じて走ったりする」「指導に際しては、タイムを短縮したり、競走したりする長距離走の特性や魅力を深く味わえるよう、長距離特有の技能を高めることに取り組ませることが大切である。走る距離は、1,000～5,000m程度を目安とするが、指導のねらい、生徒の技能・体力の程度や気候等の状況に応じて弾力的に扱うようにする。」とあり、「ペースの変化」と目安距離の上限が「5000m」になっている点が中学校との大きな違いである。

しかし、ランニングに対しての意識や態度に関する指摘は校種を問わず古くから続いている。古いものでは、(持久走について)「持久力づくりは負荷の永続という一般にはあまり好まれないトレーニングのひとつであろう」(五十嵐, 1970)があり、最近のものでは、「子どもたちが体育授業で長距離走を好意的に捉えることができいな

いことがうかがえる」(阿部, 2020)がある。

総じて児童・生徒はランニングに対してネガティブな感情を抱きやすいという問題意識であるが、長期にわたり同様な指摘が続いていることを踏まえると、指導者はそのネガティブな感情をなくそうと努めるよりも、児童・生徒はランニングに対してネガティブな感情を抱きやすいという事実を弁えた上で授業に臨むべきといえるのではないか。小磯ら(2017)は「持久走・長距離走嫌いは学年進行とともに増加する」とも報告している。以上が影響してか、山西(2013)は「(ランニングは)中学、高校、大学と流れが分断されるケースがほとんどである」と指摘している。また、佐藤(2018)は「学校におけるランニングと社会におけるランニングのそれとでは大きな乖離が生じています」と表現しており、これらからもランニング教育は一貫性・連続性に欠けている実態が伺える。

以上の実状を踏まえて、研究者たちはランニング教材の工夫・開発に励んできた。佐藤ら(2018)は、「会話ランニング」や「校庭探検ランニング」をはじめとした児童・生徒が意欲を持ちやすいものを紹介しており、他には田中(2009)が提唱した「スロージョギング」(足立ら 2014)や「スイーツとマラソンをコラボレートした」「スイーツマラソン」の教材化を試みた「Sweetsrun&Mission」(鈴木ら, 2018)等がある。広く捉えれば、ランニング教育では体力の向上以外に「どうしたら子供たちのランニング嫌いがなくなるか」が追究されてきたといえる。

一方、社会に目を向けると、社会人ランナーが見出しているランニングの価値・魅力は非常に多岐に渡り、単に楽しいといっても、その楽しさは全て同じものではないし、苦しいものを排除するという考えがあるわけでもない。例えば後藤(2011)は、「自己挑戦型のスポーツ参加者の特徴は、(中略)『より強く、より巧みに対応する』能力のピークとなる40歳代が中心に活躍している。過酷な競技だけに、自己コントロールの技術が必要で、これを身につけ、またそれを真に楽しむのは、社会人としても成熟期を迎えてからである」と報告している。

これらを踏まえると、学習指導要領で設けられている内容を、指導者は極めて柔軟な視点で捉えていくべきであり、十分な選択肢と判断の機会が個人・クラス・学校いづれにおいても設けられてよいように思える。

もちろん、子供のころからランニングに積極的でなければいけないというわけではない。鍋倉(2002)は一般学生を対象にマラソン(持久走)に対する意識調査(有効回答数:795)を行っており、好きである(10%)、どちらかといえば好き(21%)、どちらかといえば嫌い(27%)、嫌いである(21%)という結果を得た。この結果に対して鍋倉(2009)は「マラソンが嫌い(どちらかといえば嫌いを含む)という学生が半数に及ぶのだ。そして、嫌いだという人は、小

学校低学年時からその観念を持ち続け、反対に好きだという人は、中学校以降の高等教育において、何らかのきっかけで好転した様子を、この調査でつかむことができた。」と述べている。ここでのポイントは「何らかのきっかけ」による好転である。他にもランニング愛好者を対象に過去のランニングへの意識を調査した三本木ら(2017)は「ランニング愛好者の多くは学校期のランニングが好きだったわけではなく、学校卒業後にランニングを続けるうちに好きになっていったと思われる」と述べている。よってランニングへの意識や態度は「きっかけ」と「続ける」ことにより変容を遂げることが推察される。

また、社会人ランナーの中には「たのしいから走っているのではない。いやいや走っている」(角田, 2011)という子供たちには理解しがたいであろう表現もあり、楽しいかどうかといった感情とは別の視点からランニングを捉えている社会人がいることがわかる。

以上を踏まえると、むしろ、生起しやすいネガティブな感情すらも生かすことにつながる新たなランニング教育観を精緻化すべきではないだろうか。佐藤(2018)が指摘した「乖離」を踏まえても、ランニングの価値や意義というものは、いわば「大人の味」のように成長過程・発達段階また生活環境により、身体の変化に伴って理解できるものなのかもしれない。一旦は学校期にランニング嫌いになっておくことすら必要なことなのかもしれない。

先の鍋倉は国内で初めて大学におけるランニング授業を体系化した人物でもある。現時点では、国内の大学には体系的に行われているランニング授業の事例は多くはないが、この事実から学校教員の多くも大学ではランニング授業を受けてきたわけではないことが推察される。それを当然視すればそれまでだが、「乖離」や「分断」といった実状からも、むしろ社会人に近い世代が学ぶ大学におけるランニング授業について深く考察してみることが、これからのランニング教育の検討につながると考えた。大学には学習指導要領がないという点も社会人のランニングと同様なため、大学生は小中高生に比べて社会人に近い感覚でランニングを学びやすいのではないだろうか。

もちろん児童・生徒が社会人のようにランニングにおける多様な価値・魅力を見出すことは難しく、より楽しいと感じるものに惹かれていくことは明らかである。しかし、長期的な人間形成を目指すのであれば、児童・生徒が苦しさやネガティブな側面を合わせたランニングの価値に触れておくことは、一生を見通した上でも大きな財産になると考える。

そもそも子供たちにとってのランニング観と大人にとってのランニング観を同条件の下で比較することはできない。置かれた状況も行う手法を大きく異なるため、「乖

離」がない方が逆に不自然である。大半の児童・生徒は学校の中で同じようにランニングを経験するが、社会人ランナーは必要性や興味等の「きっかけ」があった人のみが自己管理・自己責任の下で行うという点で、それぞれのランニングに対してのネガティブな感情は、浮上する割合もその中身も異なって当然である。仮に児童・生徒が自由に動いてよい時間を確保したら、自分(たち)が自分(たち)なりに楽しめる遊びを選ぶ可能性は大きいだろうし、逆に大人が学校のような環境下、指導者からの指示の下で繰り返し走らされ、評価を下されたのであれば、ネガティブな感情は児童・生徒と同じように浮上するだろう。これまでは同条件の下で子供のランニングと大人のランニングを比較することなく、いわゆる「ランニング嫌いを減らそう」という努力ばかりがなされてきた可能性は十分にある。

そこで本研究の目的は、どのようなことが学校間におけるランニング教育の「分断」や学校と社会におけるランニングの「乖離」を招いているのか、またそれらは起きてはいけないものなのかについて深く考えていくこととした。そのために、あえて学校から社会へのいわば橋渡しの時期に位置する大学に着眼した。

## II. 方法

本研究では国内で年数を重ねて展開され報告されてきた筑波大学(つくばマラソン, 1992年開講)、群馬大学(ジョギング, 1996年開講)、信州大学(信大マラソン, 2013年開講)の授業シラバス、関連する資料(論文、報告)にある情報を分析し考察した。尚、群馬大学(ジョギング)は1996年度開講当時の授業名は「マラソン」だった。翌年「ジョギング・マラソン」に改名され、2013年度は「ジョギング・マラソン」の他に「ジョギング」が開講された。2014年度からは「ジョギング」のみが続いているが、2020年度に至るまで共通して第12回の授業が「楽しいマラソンの走り方とは」となっており、その前2回の授業はマラソンの代表的なトレーニング方法である「ペース走」となっていることから、開講以降継続的に「ジョギングだけでなくマラソンにも触れる授業」であることがわかる。

ここでは質的内容分析のうち Mayring(2004)の提唱する要約的内容分析を参考にした。フリック(2011)によると、「質的内容分析の主要な特徴のひとつはカテゴリーの使用であり、(中略)とりわけ他のアプローチと異なる点は、この分析の最終目標がデータ量の削減にあることである」とあり、授業シラバス、関連する資料における重複や本研究に重要ではない情報を削除するためには、要約的内容分析(Mayring, 2004)が手掛かりになると判断した。中でも「重要でない文章や同じ意味の言い換えを削除し

たり(第1段階の削除)、同じ意味の言い換えをたばねて、要約したりする(第2段階の削除)。(フリック, 2011)という点に重点を置いた。ただし、背景に示したように「国内の大学には体系的に行われているランニング授業」の事例も報告も多くはないという事実から、文脈ごとの表現を読み返しながら削除は主意を損なわないレベルで行い、手法の適用ではなく観点の援用に留めた。これは3大学に共通して開示されているシラバス以外の資料は、筑波大学7報、群馬大学2報、信州大学2報と数に偏りがあるだけでなく、その掲載内容が統一されているわけでもないことから、フリック(2011)のいう「既存のカテゴリーにデータをわりふることもできないためである。よって、シラバスにおける比較以外は、それぞれの大学別資料の要約からコードをサブカテゴリー化し(第1段階の削除)、それらをシラバスから生成されたサブカテゴリーと併せて最終的なカテゴリーに「たばねる」という手段(第2段階の削除)を選んだ。

## III. 結果

各大学ホームページに掲載されているシラバス(2020、一部改正)を同類項目(サブカテゴリー)ごとにまとめると以下ようになった。誤植は正し、表記は簡素化した。ここではサブカテゴリーを【】で示し、筑波大学、群馬大学、信州大学の順に、T、G、Sとして、コードを列挙した。

### 1. 授業の概要について

(筑波大学シラバス, 2020 ; 群馬大学シラバス, 2020 ; 信州大学シラバス, 2020)

#### ①【生涯スポーツへの視座】

T: 生涯を通じてマラソンに親しむ、スポーツの生活化  
G: 生涯スポーツの重要性、生涯にわたってのスポーツを生活に、スポーツの楽しさ  
S: 生涯スポーツ

#### ②【自己基盤の学習】

T: 自己を成長させ続ける力、自己の可能性を開拓、自己実現  
G: 自らの体力を知り、自分にあったペース  
S: 自分のできる範囲、自分に対して挑戦、新たな自分を発見、自分の世界を広げる、自主練習

#### ③【体力向上・健康づくり】

T: 心身の健康、体力や健康状態の理解  
G: 健康の維持増進、疾病予防、健康、  
S: 心身への負荷、完走できる体力、走力

#### ④【親しみ・楽しさ】

T: マラソンに親しむ、ジョギングを楽しむ  
G: 運動の楽しさ、楽しみ、楽しいマラソン

⑤【マラソン】

T: つくばマラソン、フルマラソン、マラソン挑戦

G: 楽しいマラソン(再出)

S: 信大マラソン、マラソン完走、ハーフ・フルマラソン

⑥【挑戦の要素】

T: 主体性、自律性、挑戦、チャレンジ精神、挑戦

G: 距離に挑戦

S: 自分に対して挑戦(再出)、積極的

⑦【授業外学習】

G: 授業時間外学習、授業時間外の学修

S: 自主練習(再出)

⑧【段階的学習】

T: ストレッチング、ウォーキング、ジョギング、フォーム、7か月で計20回の授業

G: 基礎的な運動、ウォーキング、ジョギング、7か月で計15回の授業

S: ウォーキング、フォーム、基礎トレーニング、ジョギング、ストレッチ、5か月で計4日間の集中授業

⑨【科学的な学習】

T: 科学的トレーニング法、栄養学

S: 栄養学、生理学、トレーニング科学

⑩【ペースの学習】

G: ペース作り、ペース走

S: ペース配分

⑪【全学生が受講できる】

T: 自由科目、全学群・学類から受講

G: 教養教育・総合科目群

S: 全学教育機構実践演習

⑫【グループ別実技】

T: グループ別実技8回

S: 走力に応じてグループ分けを行う

カテゴリーは12あったが、大学によっては記載のないカテゴリーもあった。以上から3大学の授業概要をまとめると、大学におけるランニング授業は、「①生涯にわたるスポーツ実践の素地を養うために、⑩多様な学問領域に身を置く一般学生たちが、②自己を基盤とした③体力の向上と健康づくりを目的として、⑧段階的かつ⑨科学的な視点から、⑫グループ別の⑩ペース作りの主流とした実技を積み上げしながら、ランニングことに⑤マラソン大会に④楽しみながら⑧挑戦する」ものとされていることがわかる。

次に、授業の様子・成果について、入手できた資料から、大学別に同類項目(サブカテゴリー)ごとまとめると以下のようになった。Tは8、Gは5、Sは5のサブカテゴリーに分類することができた。

2. 授業の様子・成果について

T: (鍋倉, 2002, 2009; 鍋倉ら, 1996, 1997; 吉岡ら, 2002)

①【協働的・共同的学习】

- ・講義はその内容に応じた専門領域の教官が担当
- ・実技は教官・大学院生がペースメーカー等を担う
- ・1995年度はスポーツ医学専攻の大学院生がトレーナーとして参加

・各班の中で、練習会を率先する者、飲み会を企画する者などが必ず現れる

・情報系の学生は、webシステムの管理人を担当してくれたり、毎年作成する授業Tシャツのデザインを芸術系の学生が描いたり

・レース2日前には、自分達で企画・準備したカーボ・パーティを開催する

・学生は授業というコミュニティの中で自分に適した役割を見出し、全うするようになる

②【長期的学習】

・1学期「まずは、走ったときの身体の反応について現実感を持つことから始まる。走り出して20分もしないで苦しくなったり、膝が痛くなったり。やがて、週に2~3回の走る習慣によって、楽に走れるペースやフォームが身につく。走る楽しさ、爽快感を得られるようになる。」

・夏休み「走ることを忘れてしまう学生も多く、2学期の授業で、身体の重さに気がつく。トレーニングの効果、脱トレーニングの効果について知ることになる。」

・2学期「迫りくるマラソンに向けて、高くなるハードルを次々と越えていかねばならない。42.195kmという距離が、途方もないことを想像できるのも、10km程度なら一人で走れるようになったこの頃である。現状の自分とマラソンを走る自分(理想)のギャップを少しずつ理解しながら、ランナーへと成長していく。」

・大会本番「彼らは多数の同志と気持ちよく前半を走る。しかし、中間点を過ぎると徐々に身体のいたるところから悲鳴が聞こえ始め、ここから本当のマラソンを味わうこととなる。この前半と後半のギャップにこそマラソンの本質があり、授業を受け、トレーニングを続けてきたのも、この苦しみに打ち克つためなのだ」

③【スポーツの生活化】

・大部分は今後もジョギングをしたいと考え、マラソンにも再度挑戦したいという希望も多かった

・自分自身への気づき、感動、物事に取り組む姿勢、マラソンそのものに対する見方等への造詣を深めたようだ

・いわゆる普通の大学生は、目標に向けて前向きにステップ・アップさせていく過程が、自分自身と向き合い、認識し、受け入れるための貴重な時間となることを知る

- ・マラソンを通じたこの半年間の経験には、人生をたくましく切り拓く行動規範、心の持ちよう(根性)が詰まっているのではないだろうか
- ・長期間に及ぶライフスタイルや行動規範への働きかけこそが、一過性のイベントだけでは得られない「習慣化・生活化」を育む
- ・マラソンを走る頃には、週に3回程度のランニング習慣を持つようになっている
- ・卒業後もレースに出場し続ける者、ボランティアとして大会を支える者、地域・職場などでマラソン普及の中心的役割を果たしている者も多い

#### ④【データに基づいた指標】

##### (1)体力テスト

- ・最大酸素摂取量には改善が見られなかった
- ・最大下での走運動能力が改善され、走効率、乳酸性閾値などの亢進が示唆された
- ・走フォームはストライド走法からピッチ走法に移行する傾向を示した
- ・12分間走などの走パフォーマンスが顕著に向上した
- ・体力テストの結果はマラソンにおけるペース決定などに有効である
- ・全身持久力以外の改善は認められなかった

##### (2)トレーニングと大会実績から

- ・トレーニング期(10月)は「1回の走行距離よりも日数を増加させること」が重要
- ・コンディショニング期(11月)は「週あたり最低3日トレーニングすること、一回のトレーニング距離を伸ばす(または維持すること)」が重要

#### ⑤【身体的成長】

- ・トレーニングの直接効果は体力面に現れ、持久力は向上し、特に元々持久力の低かった学生ほど、その効果は大きい。結果、大多数の学生はマラソン挑戦に至る

#### ⑥【内面的成長】

- ・授業の成果は、「体力向上」よりも精神面や社会性などの「内面的成長」により価値があるように思う
- ・それぞれが抱える問題と向き合い、解決する知恵や乗り越える勇気を得ている
- ・自尊感情や自己効力感は、マラソンを走りきったから高まるのではなく、レース直前にすでに大きく高まっている。その向上は、2学期後半に高まるトレーニングに対する自己評価と関連する
- ・マラソン完走に失敗した学生でも、自尊感情や自己効力感は低下しない。走ると決心した時点で彼らのマラソンは始まっていた
- ・目標に向けて「計画→実践→評価・反省」というサイクルを繰り返しながら自分自身を高めていく

#### ⑦【社会性の醸成】

- ・完走して得たものとして、「達成感や自信」よりも「仲間・他者の存在」をあげる学生がほとんどである
- ・「孤独な戦い」と称されるマラソンだが、レポートや反省会、打ち上げの席では「仲間がいたからこそ頑張れた」
- ・アミノバリューランニングクラブ in 茨城(社会人向けクラブ、現つくばランニングラボ)では肩書きや属性の異なる老若男女が集まり、取り組む中、参加者やスタッフとして、授業の学生やOB・OGが数多く関わっている
- ・彼らははるかに高齢な先輩方の明るく前向きな姿勢に衝撃を受ける、参加者は学生達に人生経験や生き様を伝えることに喜びを見いだしている
- ・大学の構成員を凌駕した、この有益な人間関係をみると、学生の教育機会の可能性と、大学の社会貢献の責務は大きいことを実感する

#### ⑧【人間回帰・自然との調和】

- ・スピードや効率化が求められる時代において、一歩一歩積み上げていく取組みは、人間回帰に適しているように思う
- ・ゆっくり走りながら身体で受ける風は、五感を気持ちよく刺激し、季節の変化や街の雰囲気や街の雰囲気を敏感に感じ取ることができる
- ・自然と人とランニングが調和した「マラソンの街」の実現のためには、大学と、そして健康である活力ある学生の力が不可欠である

G: (山西・中雄, 2009; 原田, 2011)

#### ①【生きることとの関連】

- ・「生きていくように走ること」を学生の走る姿のなかに見ることができた
- ・これから彼らが人生の道をいかに生きるかを僕は楽しみにしている
- ・人生の目標をもって様々なことに取り組んでいく際には、マラソンのように目標に向かってただ速く走るだけではなく、時にはジョギングを楽しむように、周囲の風景や周りを走っている人を気遣う程度の余裕と心遣いをもって、がんばっていただければと思います

#### ②【学生と教員の関係】

- ・学生は新しい走る仲間であった。ランニングクラブの仲間同士のように思えてきた。運動やスポーツに精を出したい欲望があることが学生から伝わってきた
- ・ゴールが近づき、見知った学生と一緒に走っていると、ほかの学生が、そばを通り過ぎる際に声をかけてくれ、その気遣いの心が嬉しかった

#### ③【自己の把握・自己の表現】

- ・学生が書いてくれた言語はまさに、一人ひとりの走る世界である
- ・自己の状態をしっかり把握し、自らの身体と対話し走

ることの楽しさを知る

④【楽しさ】

- ・明るく楽しそうに授業を受けていた
- ・大会では過度に緊張することもなく、楽しそうに友達と話していた
- ・友達とまたは1人でも自分のペースで楽しそうに走っていた
- ・声をかけると笑顔で返事を返してくれ、その後また自分のペースで走っていく姿に、それぞれがジョギングの授業を通じて、少しでも、走ることに運動することの楽しさをつかんでくれたのかなと思いつつ走った

⑤【芸術性】

- ・全ての物事は作品ではないか
- ・作品には終わりがあるが、存在自体はなくなる事はなく、常に発展している
- ・誰かがそれらを生かし、違う形に変化していたりする
- ・似て非なるものになっているのかもしれない

S : (杉本ら, 2015, 2017 ; 信大マラソン HP, 2020)

①【練習量の統計】

- ・フルマラソン完走のためには、週に14~5 km、月に50 km以上、最低でも3カ月の練習の積算が必要である
- ・練習量はフルマラソン完走者が有意に多い

②【マラソンの特性】

- ・マラソンが、最終目標を設定しやすく、それに向けて努力するモチベーションを高めやすいスポーツであることを示す

③【自己効力感の調査結果】

- ・完走者には達成感、自己効力感が高かった
- ・未完走者は自己効力感ではなく、協力感や交流を強く感じている

④【生涯スポーツとしてのマラソン】

- ・第1回では「生涯スポーツとしてマラソンを完走できる技術、体力、精神力を涵養し、生涯にわたってスポーツの楽しみ方を養う」という目的が達成できた

⑤【学生と市民の交流】

- ・今後は学生と大学OBと一般市民がともにスポーツを通じて交流を深める日として位置づけ、「地域・市民とともにある開かれた信州大学」を発信していくイベントとして発展させていく

最後にシラバスと資料からのサブカテゴリーを併せて分類すると以下の表1になった。シラバスからのサブカテゴリーは(J)で示した。

表1. 3大学のシラバス・資料に基づく分類

カテゴリー	サブカテゴリー
1. 生涯スポーツとの関連	生涯スポーツへの視座 (J①)
	スポーツの生活化 (T③)
	生涯スポーツとしてのマラソン (S④)
2. 自己教育的側面	自己基盤の学習 (J②)
	授業外学習 (J⑦)
	内面的成長 (T⑥)
	自己の把握・自己の表現 (G③)
3. 身体的な成長	自己効力感の調査結果 (S③)
	体力向上・健康づくり (J③)
4. 楽しさとの関連	身体的な成長 (T⑤)
	親しみ・楽しさ (J④)
5. マラソンの特性	楽しさ (G④)
	マラソン (J⑤)
	段階的学習 (J⑧)
	科学的な学習 (J⑨)
	ペースの学習 (J⑩)
6. 挑戦的な価値	長期的学習 (T②)
	マラソンの特性 (S②)
	挑戦的要素 (J⑥)
7. 共同学習	全学生が受講できる (J⑪)
	グループ別実技 (J⑫)
	協働的・共同的な学習 (T①)
	学生と教員の関係 (G②)
8. データの活用	データに基づいた指標 (T④)
	練習量の統計 (S①)
9. 社会性・地域交流	社会性の醸成 (T⑦)
	学生と市民の交流 (S⑤)
10. 人間観・人生観	人間回帰・自然との調和 (T⑧)
	生きることとの関連 (G①)
	芸術性 (G⑤)

この表からまとめると、3大学の授業からわかる大学におけるランニング学習は、「1. 生涯スポーツとの関連の中で、2. 自己教育的な側面を持つだけでなく、4. 楽しみながら、また5. マラソンの特性を学びながら、3. 身体的に成長できるとともに7. 共同学習・8. データの活用を駆使することで、6. 挑戦的な価値、9. 社会性・地域交流、10. 人間観・人生観の変容につながる可能性を持つ」とまとめることができる。

IV. 考察

最終的に生成された10のカテゴリーのうち、1, 2, 3, 4, 6, 7, 8に関しては、学校体育にも見受けられる内容である。ただし、「7. 共同学習」に関してはクラス内の児童・生徒によるものはあっても、行事等を除き、クラスや学年をまたいだ活動は稀だろう。再度大学に目を向ければ、7の中でも7J⑪【全学生が受講できる】から期待できることといえば、各学生が自身の専門領域からランニングを見つめられる点ではないか。もちろん実際の個々の視点は所属学部によるものではないが、例えば教育学を専攻する学生と工学を専攻する学生とではランニング

の映り方は異なるだろうし、それぞれに映ったランニング像や個々の実践・成果を共有できれば、双方の学びは深まるはずだ。現に「医学的、生理学的、バイオメカニクスの、社会的、保健・衛生的、解剖学的、人類学的などの視点からランニングが総合的に研究されることを期待する」(山地, 1990)、「既存の学問分野(栄養学、医学、心理学、生理学、行動学、動物学等)と連携しつつランニングを学問水準にまで高めること、いわゆる、ランニング学の構築が第1義であった」(山地, 2008)、「学者や研究者達は、生理学、心理学、栄養学、社会学、民族学、哲学といったあらゆる学問領域から『走る』ことに興味を持ち」「今日では、脳科学、人類学の専門家によってランニングの研究が進められています」(山西, 2011)という形で過去にランニング学会会長を務めた2名が列挙している通り、ランニングはあらゆる学問領域から見つめられる運動種目である。

このことを「目的と背景」に述べた「学習指導要領で設けられている内容を、指導者は極めて柔軟な視点で捉えていくべきであり、十分な選択肢と判断の機会が個人・クラス・学校いずれにおいても設けられてよい」という視点と照らせば、学校では2J②【自己基盤の学習】を意識しながらも、その時のその個人・そのクラス・その学校にしかない学習機会に、一部5J⑨【科学的な学習】も交えながらアレンジすべきといえるのではないか。

ただし、松森(2002)が「子どもの珍説・奇説」「ユニークな考え方」「奇想天外な発想」といった「子どもなりに論理一貫した考えや発想」を「子どもの科学」と表現している通り、児童・生徒は大人が考えもしないような独自の考えを持つことがある。この点を無駄にしないためには、指導者が一方的・独断的なアレンジをもって、現在のこの個人・このクラス・この学校にあったものと押し付けることはいたってあさはかといえる。

鍋倉(2009)による「学生が得るもの」を踏まえていえることは、フルマラソン完走そのものには大きな努力を要するが、前後を含むその過程において、多岐に渡る価値が含まれるということだろう。それは苦しさ、痛みというネガティブなもの、楽しさ、爽快感というポジティブなものいずれでもある。その両面を知り、学ぶことが受講生の自己教育につながっているといえる。苦しいもの全てを避け、楽しいもののみを求めようとする態度は、人間的成長において片手落ちである。人間教育の視点から物事の両面性を児童・生徒と学んでいくことは、指導者にとっても重要である。これは文学の世界において「矛盾のかたまりである人間の矛盾を、矛盾のままに抱えて問い詰めていく、片一方を簡単に手放さない、これが必要じゃあないかということです」という山城(2013)の態度にも通じるが、課題・問題が尽きない時代を

生き抜くためにも重要な視点といえる。ゆえに複数の課題をクリアしなければ完走には至らないマラソンに挑む一連の経験に価値があるといえる。

また2T⑥【内面的成長】、9T⑦【社会性の醸成】から身体活動かつ個人スポーツであるはずのランニングが、実際は精神性、社会性への影響が表れるスポーツであることがわかる。そう考えると1個人の走力が高まったか否か、ランニングを楽しんだか否かだけの評価でランニングを見つめ続けても教育的価値を高めていくことは難しい。「5. マラソンの特性」からもランニング学習の前中後で身体以外にどのような変化が起こるのかを多角的に見つめることに価値があると思われる。

ランニング習慣を持つことから1T③【スポーツの生活化】につながり、大半の受講生が授業以降もランニングに関わり続ける学生が多いという点は小中高校では稀だろう。そして、それが「ボランティアとして大会を支える」、「地域・職場などでマラソン普及の中心的役割を果たしている」という自身が走るとは限らない関わり方を選ぶというのは、それだけランニングの多面的魅力に気づき、それを他者と共有したいという思いがそうさせるのではない。

鍋倉(2009)は、「夏休みに走らなくなってしまう」ことや「授業進行とともに出席者が減少する」ことを課題としていたが、自由意志を尊重するのであれば、むしろこれらは強制的に走らされる児童・生徒よりも社会人に近い傾向と捉えられる。梶田(2016)が「日本の教育界には、(中略)その場その場を『一所懸命』やっていくことが無条件に求められている」「もう一つ、(中略)見かけ上の好ましきのみを追究する、印象主義とでも言うべき悪弊が伝統的に存在している」と述べるように、走らなくなることや出席者が減少することすら、その意味を学生と考えるべきではないか。

ここまでを合わせて考えると、トレーニングなしでは完走が難しいという「5. マラソンの特性」、(大半が)過去にランニングに嫌悪感を抱いていたという事実が重なることでより一層、挑戦の価値を際立てているといえる。

9の中でも、9S⑤【学生と市民の交流】は学校体育における事例は見当たらない。しかし、例えば自身の意志に基づいてランニングを続ける中高年世代の方であれば、児童・生徒たちにも参考になる知見を持つことが推察される。なぜなら、学校を離れてから年月を経ている中高年世代の「10. 人間観・人生観」はそのランニング経験とともに熟成されている可能性が十分にあるからだ。「走ることは生きること」という山西(2009)の観点までは届かないにせよ、学生が社会人から刺激を受けたように、児童・生徒であれ生きていくためのヒントを得られるだろう。

それが実現できれば、学校と社会の「乖離」の是正に一歩近づくことに違いないし、むしろ児童・生徒が積極的に「乖離」を学んでおくことの方に価値がある。

山西(2015)は、「走る行為は人間の二足歩行という基本動作であるが、その実践と思考、感覚から人間学といわれる総合的統一的な学問成立につながってくると思われる」(山西, 2015)と述べている。また「今の学校では、走るといえば競争として速く走ることか、健康や体力づくりを目的としてのランニングであって、楽しみながら走るということが少なくなっている。それはまさに、学力向上を目的化した勉強と同じであって、むしろ、音楽や美術や体育でもっと感性を強調して他の教科を本当の人間教育に変えていくことが、ランニング教育の役目である」(山西, 2007)とも述べている。この言葉のポイントは「ランニング教育を人間教育として」というわけではなく、「ランニング教育によって他の教科を人間教育へ」という主張であり、ゆえにランニング教育は「総合的統一的」に探究が続けられるべきといえる。

はじめに戻れば、まず走ったらどうなるか・走らせたならどうなるか、その時に浮上した身体的現象・心理的現象をどう捉えるか、個々の分析ののち、次の授業内容が決まるといった原始的な学習方法が存在してもよいように思える。「苦しさ」や「ネガティブな感情」すらもその時にしか得られない学習教材として、自身の糧に換えていくことの方が、児童・生徒の生涯を見据えた場合に重要なように思える。そう考えれば、信州大学で強調されていた、「自主練習」は必ずしもマラソン完走のためだけではなく、自分自身を見つめ直す機会として機能しているといえないだろうか。「自分でいかに取り組むか」が問われ続けることで、授業「信大マラソン」のねらいにある「持続可能な社会を実現するための課題に取り組む力」を養っていくといえる。これは筑波大学には「自尊感情や自己効力感、マラソンを走りきったから高まるのではなく、レース直前にすでに大きく高まっている」とあり、信州大学には未完走者であれ「協力感や交流を強く感じている」とあったように、完走よりも挑戦そのものに価値があるといえるからである。

岡本ら(2010)は「マラソンという個人競技は、(中略)自分に合わせた目標をそれぞれが定めることができる。そのため、全員が仕事を持っているという状況でも、ライフスタイルの中で実行でき、達成感を得ることもできている」と報告しているが、これを本研究で挙げた「2. 自己教育的価値」と照らしてみても、ランニングには自分の取り組みについて自覚や内省を促す機能があるように思える。

池上(2018)は「走る楽しさを『走ることに付随する楽しさ』と『走ることそのものの楽しさ』の二つに大別するこ

とができます」と述べるが、ランニングそのものを楽しむことも、ランニングに付随する「それぞれの何か」に価値を見出すことも、いずれも価値があるといえる。改めて挙げれば、授業やレースを途中で辞退したとしても、「いまの自分にはできなかった」という事実を心に刻印することは、その後の行動を検討するための資料として無駄ではない。そう考えると、記録を重視していない人に記録の向上を強いることも、ランニングが嫌いな人に他者が得た楽しさを強要することも、鍋倉(2009)にあった「人間教育」からは遠ざかっていくといえないだろうか。

3 大学のランニング授業の概要からいえるのは、ことにマラソン大会完走を目指して学習と実践に励むことは大学生にとって多面的な意義を孕むということである。それは本人にとってのみならず、受講生同士の関係、受講生の関係者への影響、社会とのつながりといった視点においても同様である。いわば言葉の有無を問わない各自の行動による相互の感化が起きているといえよう。

元根(2015)は大学生が「奈良マラソン完走を目的にすることは、学力・社会人基礎力の育成に加え、人間性の育成にもつながり、加えて、健康な成人の育成や生涯学習としてスポーツに親しむ人材育成にも有効であると考えられる」と報告しているが、3 大学の実践からも大学の授業の中で個人がフルマラソン完走を目指すことが、自己教育との関連の中で人間的素養を養えるだけでなく、大学に始まったランニング実践の場を地域社会に相応しい形で展開していった先には大学の存在意義もより広く認知されていくことだろう。それらの実現により文部科学省(2018)が大学の課題に挙げている「学生：自ら考える習慣が不足」、「大学：知識の伝達・注入の授業中心」、「社会：偏差値のみで大学を判断、大学教育に期待していない、大学教育に関わろうとしない」というそれぞれの課題も相乗的・段階的・連動的に是正されていくのではないだろうか。これによって佐藤(2018)の述べた学校のランニングと社会のその「乖離」(2018)という言葉が連携、連係、一貫等の言葉に動いていくのではないか。

当然ながら、大学におけるランニング学習は高校までのそれとはその様相が大きく異なることもあり、学習者の多くが過去のランニング学習とは異なる視点でランニングを学ぶことができるのは自明である。しかし、本研究を通じて、大学生たちは過去とは異なる視点で自己を見つめ直し、付随的に新たな価値観及び人間関係を再構築することが見受けられた。

それは単に高校までとの制約の違いによるだけでなく、嗜好も背景も現在の主たる活動も異なる構成員によって、スポーツの中でもひとときシンプルな種目であるとともに、誰もが学校期に経験してきたランニングを多角的・



多面的な目で見つめ直し、なおかつ自分のペースで取り組んでいけることが影響していると思われる。

一般的には個人スポーツに分類されるランニングではあるが、それをあえて集団で学習する機会を設けることで、自己の客観化が起きるだけでなく、自己の特性に基づいた他者との関わり方や自己の役割を見出していくことにつながるのではないかと考える。

第1に自身の実践があり、第2に他者との対話的実践があり、第3にある実践はランニングに留まらないそれぞれの日常(仕事や家庭もしくは学問)への波及というように、個人におけるランニングはより特異化していくことが推察される。まずは自分ありきではあるが、その自分を見つめ直すためにも他者との交流・対峙が不可欠であり、個々の人間形成が社会形成の条件であることを再考させられる点である。

こういった現象はランニングだからこそ起こりやすいものであり、健康的な生活を謳う生涯スポーツ社会・生涯学習社会の実現を掲げずしても、その断片は高校までの学校教育にも発達段階に合った形で組み込まれてよいものといえるかと考える。

学校のランニングに目を向ければ、特定の時間、特定の距離、特定の環境(運動場)を走らせるだけでなく、それこそ多角的・多面的な視点から子供たちの能力や発想を生かしながら、その学校、その学年、そのクラスにしかない、独自のランニング教材を創り出すことや、教員からの提示の中だけで走らせるのではなく、個人の実践を促した上で、個々の気づき・学びを共有しあう場があってもよいのではないだろうか。

## V. 今後の課題

本研究において、大学におけるランニング学習は体力の向上、健康の維持向上のみならず、精神性や社会性の醸成といった人間教育的側面における意義を持つことが明らかとなった。とはいえ、大学にはランニング授業の事例に限られるため、より「学校におけるランニングと社会におけるその乖離」の実際をクリアにしていくためには、3大学にも見られる社会に開かれたランニング活動の実態調査を経たいと考える。学校と社会が乖離していない共同学習の場を見るためだ。

そこまでを調査すれば、現在のランニング教育に何が必要かをより具体的に精査できるだろう。

## 引用・参考文献

- 1) 文部科学省, 小学校学習指導要領解説体育編, 2017, 東洋館出版社
- 2) 文部科学省, 中学校学習指導要領解説保健体育編, 2017, 東山書房
- 3) 文部科学省, 高等学校学習指導要領解説保健体育編, 2018, 東山書房
- 4) 五十嵐邦男, 中学校における持久走の一考察研修員研修収録, 新潟県立教育センター, 1970, pp21-26
- 5) 阿部直紀, ペース変化に対応して走る「持久走」の授業ー主観的運動強度に基づくペース設定の実践からー, 中等教育研究紀要, 広島大学付属福山中・高等学校, 2019, pp194-199
- 6) 小磯透, 西嶋尚彦, 岡出美則, 鍋倉賢治, 体育における持久走・長距離走に対する小中高生の態度, ランニング学研究, 29(1), 2017, pp9-26
- 7) 山西哲郎, はじめに, 『マラソンの未来』, アールビーズ, 2013, p5
- 8) 佐藤善人, 高田由基, 田口智洋, 揖斐祐治, 小学校・中学校のランニング教育-「気持ちいい」から「かっこいい」まで-, 大日本図書, 2018, p1
- 9) 日本スロージョギング協会  
<http://slowjogging.org/message>  
(最終閲覧 2020年11月6日)
- 10) 足立稔, 酒向法子, 笹山健作, 妹尾建一郎, 矢部晃章, 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収録(157), 2014, pp61-65
- 11) スイーツマラソン  
<https://www.sweets-marathon.jp/>  
(最終閲覧 2020年11月16日)
- 12) 鈴木真綾, 鈴木一成, 上原三十三, 「Sweets Run & Mission Run」の教材的価値に関する事例検討ー小学校体育における持久走の試行的実践よりー 愛知教育大学保健体育講座研究紀要(42), 2018, pp9-18
- 13) 後藤新弥, 加速する限界挑戦型スポーツー中高年が主力: 市民スポーツ先端領域の実態調査ー, 江戸川大学紀要, 22, 2012, pp293-309
- 14) 鍋倉賢治, 学生の大半は持久走(マラソン)が嫌い!? ランニング学研究, 13(1), 2002, pp68-69
- 15) 鍋倉賢治, 一般学生はなぜ走るのか?ー普通の学生がランナーにー, ランニングの世界(8), 創文企画, 2009, pp50-59
- 16) 三本木温, 綿谷貴志, 中垣内真樹, 佐藤伴(2017)ランニング愛好者における過去のランニングへの意識に関する調査研究, ランニング学研究, 28(2), 2017, pp1-15
- 17) 角田光代, なんてわざわざ中年体育, 文藝春秋, 2016
- 18) ウヴェ・フリック, 小田博志監訳, 質的研究入門ー人間の科学のための方法論ー, 春秋社, 2011, pp394-396
- 19) Mayring, P, Qualitative Content Analysis, in U. Flick, E.v. Kardoff and I. Steinke (eds.), A Companion to Qualitative Research. Sage:2004, pp266-269

- 20) 筑波大学シラバス, <https://kdb.tsukuba.ac.jp/>  
(最終閲覧 2020年11月16日)
- 21) 松元剛, 大学院生向けの体育授業の導入と展開, 特集「からだの教育を考える」筑波フォーラム(62), 2002, pp53-56
- 22) 鍋倉賢治, 永井純, 齊藤慎一他, 自由科目「つくばマラソン」の授業報告(1), 大学体育研究(18), 1996, pp59-75
- 23) 鍋倉賢治・三本木温・佐伯徹郎他, 自由科目「つくばマラソン」の授業報告(2), 大学体育研究(19), 1997, pp47-56
- 24) 吉岡利貢・高嶋渉・鍋倉賢治, 初心者ランナーに対するマラソントレーニングのガイドライン作成—大学自由科目「つくばマラソン」受講生を対象として—, 体力科学(51)6, 2002, p703
- 25) 群馬大学シラバス  
[https://www.kyomu-sys.gunma-u.ac.jp/Portal/Public/Syllabus/DetailMain.aspx?lct\\_year=2020&lct\\_cd=LB2126&je\\_cd=1](https://www.kyomu-sys.gunma-u.ac.jp/Portal/Public/Syllabus/DetailMain.aspx?lct_year=2020&lct_cd=LB2126&je_cd=1)(最終閲覧 2020年11月16日)
- 26) 山西哲郎(2009) 走学: 群馬大学「ジョギング・マラソン」2009年受講生作品集, pp35-36
- 27) 信州大学シラバス  
<https://campus-3.shinshu-u.ac.jp/syllabus/j/Display?NENDO=2020&BUKYOKU=G&CODE=G2B60608>  
(最終閲覧 2020年11月16日)
- 28) 信州大学マラソンホームページ  
<http://shinshu-u-marathon.jp/>(最終閲覧 2020年9月12日)
- 29) 杉本光公, 藤井彩乃, 信大マラソン 2014 における自主練習量と完走結果についての検討, 信州大学人文社会科学研究(9), 信州大学人文社会科学研究会, 2015, pp110-116
- 30) 杉本光公・加藤彩乃, 授業「信大マラソン」における自己効力感と記録の関係, 信州大学総合人間科学研究(11), 信州大学総合人間科学系, 2017, pp143-152
- 31) 山地啓司(1990) ランニングを科学する, ランニング学研究, 1, 1990, p2
- 32) 山地啓司, ランニング学研究の課題と今後, ランニング学研究, 20, 2008, p11
- 33) 山西哲郎, 楽しき哉走る世界, ランニングリテラシー, 大修館, 2011, p8
- 34) 鍋倉賢治, 魅力あるマラソン大会の創出: つくばマラソンの挑戦～ランナーに愛される街～, ランニング学研究, 30(2), 2019, p273
- 35) 山西哲郎, ランニング人間論, 人間の福祉第 29号, 2015, pp1-12
- 36) 山西哲郎, ランニング教育論, ランニングの世界(4), 創文企画, 2007, pp160-167
- 37) 山城むつみ, 佐藤泰正, 文学は“人間学”だ, 笠間書院, 2013, p53
- 38) 梶田叡一, 形式的な評価のために, 明治図書, 2016, p4
- 39) 原田侑, 存在し続けること, ランニングの世界(10), 創文企画, 2010, pp166-169
- 40) 元根朋美, 前田和良, 中期課題活動の経験が学生の学士力・社会人基礎力の育成に与える影響: 奈良マラソンへの参加を通して, 2015, pp72-74
- 41) 岡本佐智子, 山原春子, 江守陽子, マラソン大会開催地域の自主サークル参加者によるマラソン継続の要因, 日健教誌, 18(4), 2010, pp278-288
- 42) 池上秀志, アスリートが求める楽しさとは, ランニングの世界(23), 創文企画, 2018, p65

【連絡先 二見隆亮 E-mail: futami\_taka@yahoo.co.jp】

# **An attempt on the meaning of running learning in university: Based on the lessons in three universities**

Takaaki Futami

*Cooperative Doctoral Course in Subject Development in the Graduate School of Education,  
Aichi University of Education & Shizuoka University*

## **Abstract**

This study is the first trial to consider what running education should be. In this time, I tried to investigate running study programs in Tsukuba university, Gunma university and Shinshu university with their syllabus and datum of them. I analyzed them referring to the way Mayring(2004) proposed.

As a result, 30 categories and 10 subcategories were created. And it was cleared that running study programs are related to lifelong sports and self-education. The university students enjoy the program, learning the characteristic of marathon. They can grow physically and challenge with other students using their various data. Furthermore, they are able to acquire sociality and humanity. From elementary school to high school, we can also see 7 categories of them, but it is rare that school students learn running with other grade or other class students. And it is rare that school students continue to run themselves after the running class finished like university students do. Through the running study programs the university students tend to stare at themselves, find new way of thinking and construct human relations.

The next time, I will try to investigate the running activities for members of society held in universities.

## **Keywords**

university, running, learning, running education