

# 向上心をもって取り組める長距離走の授業

光ヶ丘中学校 大脇 千穂

## 1 主題設定の理由

中学生の体力・運動能力は、昭和60年には及ばないものの、平成30年度全国体力・運動能力調査結果は、(平成20年度以降において)体力合計点は男女ともに過去最高値となった。しかし、運動をする中学生としない中学生の二極化は解消されていない。このような背景の中、保健体育科の学習指導要領では、より多くの生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する基礎を築くことが重要視され、運動の楽しさや喜びを味わわせることが要点として示された。(「運動に親しむ資質や能力の基礎」とは、「運動に対する関心や自ら運動をする意欲、仲間と運動をすること、各種の運動の楽しさや喜びを味わえるように自ら考えたり工夫したりする力、運動の技能など」を指している。)

本校の3年生女子は明るく活発な生徒が多く、体育授業においても意欲的に取り組む姿が多く見られる。その一方で、持久走になると消極的になる生徒が多く、事前アンケートでも、90%以上が「体育が好き」と回答しているのに対し、持久走だけを取り上げると、74%の生徒が「あまり好きではない」、「嫌い」と回答している。「嫌い」と回答した生徒の理由を見ると、「辛いし、同じ景色や動きばかりでつまらない」「速くないから」「疲れるから」「体力がないから」というものが挙げられた。このことから、体育が好きな生徒は多いが、これまでの経験から持久走に苦手意識をもっている生徒がいることや単調な練習に対して、マイナスイメージを抱いていることがわかった。

これらの現状を踏まえ、長距離走の授業を通して自ら考えたり工夫したりすることで記録を伸ばす楽しさや喜びを実感させたいと願い、研究主題「向上心をもって取り組める長距離走の授業」を設定し、実践を行うこととした。

## 2 研究の構想

### (1) 目指す生徒像

前述した生徒の実態を踏まえ、目指す生徒像を次のように設定した。

- 練習メニューの意図を意識して活動をすることで、向上心をもって持久走に取り組むことのできる生徒
- 仲間とかかわり合うことで、辛い練習に立ち向かい、達成感を味わうことのできる生徒

## (2) 研究の仮説

目指す生徒像に迫るために、次のような仮説を立て、研究を進めることにした。

- ① 単元構成を工夫することで、意識的に練習ができるようになり、向上心をもって持久走に取り組むことができるであろう。
- ② 仲間とともに練習の内容を考える機会を設定することで、仲間意識が生まれ、自分達の力を伸ばす辛い練習にも前向きに取り組み、達成感を味わうことができるだろう。

## (3) 対象について

中学校3年生の女子33名。中学校1・2年生時の授業では、20分間走で持久力を高め、1000m走で結果を実感できる授業を展開してきた。

## (4) 具体的な手立て

資料1のように単元を構成し、具体的な手立てを考えた。

### ① 仮説①に対する手立て（単元構成の工夫）

#### ア 知識の習得

第2時で4つの練習メニューの実践を行い、それぞれの練習メニューの運動負荷を実感させる。そして、練習の方法や身につけられる成果を理解させる場とする。また、ペースが不安定だと体が疲れやすく、ペースが安定していると疲れにくいということを理解させ、理想の走り方をイメージさせる。これらの知識を元にすれば、タイムが向上する方法を考えることができるだろう。

#### イ 目標タイムの設定

知識を習得した上で、自分が実現できるであろう目標タイムの設定を行う。目標タイムの設定を行うことで1週のタイムが割り出され、自分が身につけるべき、ペースを考えることができる。また、目標タイムを決めることで、常にタイムを意識して走ることができるであろう。

I 目標タイムの決定

II 各週のタイムの想定

III 走り方の改善点

(例：平均ペースをあげる。1周目を速くし、最終周にスパートできるようにする。ペースが大きく変動しないようにする。)

#### ウ ワークシートの活用

目標タイムを設定させ、練習の意図は何か、その練習からどのような成果が得られるかを考えさせることにより、意識的に練習できるようにする。

上記のア、イを行った上で、第2時にワークシートの記入を行う。第3時の初めにワークシートを提出し、考えてきたメニューに対して教師からのアドバイスを得た後に、各チームで練習を始める。練習メニュー後に、できたことを報告し、次の練習メニューの変更があれば報告し実行する。第3時の練習の反省を生かして、第4時の練習メニューを立てる。

ワークシートを活用させることで、自分が目指している目標や練習の意図を確認しながら練習に取り組むことができるだろう。

#### 資料1 「長距離走」単元構成（5時間完了）

時	学 習 活 動
1	<b>【オリエンテーション】</b> ・自分の実力を知ろう。（1000m走計測） ・グループを編成しよう。
2	<b>【練習内容を考えよう】</b> ・4つの練習内容を実践し、方法と効果を知ろう。（資料2） （ペース走、ビルドアップトレーニング、 インターバルトレーニング、レペティショントレーニング） ・身につけた知識を元に次時の練習計画を班の仲間と立てよう。 （ワークシートの活用）
3 ↓ 4	<b>【自分の持久力を高めよう】</b> ・自分の計画を実践し、有効だったか考えよう。
5	<b>【自分の成長を確かめよう】</b> ・タイムがどれだけ上がったか達成感を味わおう。（1000m走計測）

資料2 「長距離走」練習メニュー

メニュー名	方法	身につけられる成果
ペース走	1 週のペースを決め、同じペースで走り続ける。 例：50 秒 10 周	ペースを体に覚えさせられる。自分に合った走り方を身につけられる。
ビルドアップトレーニング	1 週のペースを少しずつ上げて走る。 例：60 秒 3 周⇒55 秒 3 周⇒50 秒 3 周	ラストスパートでスピードを上げられるようになる。
インターバルトレーニング	ランニングとジョギングを繰り返す。 例：(200 m ダッシュ⇒100 m ジョギング) を 5 セット	ペースの変化に強くなる。持久力が向上しやすい。
レペティショントレーニング	速いペースのランニングと完全休息を繰り返す。 例：(200 m ダッシュ⇒2 分休息) を 5 セット	無酸素運動に耐える能力を強化できる。大きな負荷を体を与え、心肺機能を高められる。

② 仮説②に対する手立て

ア 教え合い、話し合いの場の設定

練習メニューをグループで考えさせる。設定タイムや練習の順番など、アドバイスし合いながら、話し合いをすすめさせる。話し合ってもわからないときには教員に質問できるようにしておくことで自分達の力を伸ばす練習メニューを決定し、練習することに前向きに取り組むことができるだろう。

イ 共通目標をもつ生徒のグループの編成

第1時で測定したタイムを元にグループを編成する。練習内容について、様々なアイデアの中から考えることができるようになり、持久走の練習のバリエーションが増え、「同じ景色や動きばかりでつまらない」という動きの部分が改善されるだろう。そして、共通目標をもっている生徒でグループ編成をすることで、辛い練習を乗り越え、達成感を味わうことができるだろう。

## (5) 抽出生徒の捉えと仮説検証の方法

生徒 A と B を抽出し、その変容から仮説を検証する。

〈生徒 A〉文化部に所属し、身体能力が低い。運動があまり得意ではないため、自分から積極的に活動することができず、体育の授業時において、周囲とのかかわりが少ない。単元開始前のアンケート調査では、持久力や体力があまりなく疲れてしまうため「嫌い」、持久走が向上する練習方法を「あまり知らない」と回答した。本実践を通して、仲間とかかわり合いながら運動に取り組むとともに、持久力を高める練習方法を理解し、向上する達成感を味わう姿を期待したい。

〈生徒 B〉運動部に所属し、身体能力が学年で一番高い。運動が得意で練習方法も一番知っている生徒である。持久力が高く、自信をもっている生徒がどのような意識で取り組み、持久力向上に向けて取り組むことができるか見ていきたい。

授業における活動の様子や仲間とのやりとり、ワークシートの記述から変容を捉える。ワークシートに授業後の成果、考察を書く欄を設け、意識の変容を分析し、仮説を検証する。さらに、持久走アンケートを単元開始前、単元終了後の 2 回行い、生徒の持久走に対するイメージや達成感の変容を調査し、仮説を検証する。

## 3 実践と考察

### (1) 「5 周も走るのかぁ。」

第 1 時に 1 0 0 0 m 走の測定を行った。部活動を引退し約 5 ヶ月が経過しているため、運動部に所属していた生徒も体が思うように動かないようだった。生徒 A は走る前に「5 周も走るのかぁ。」と近くの友だちと話していた。測定後は、結果よりも終わったことにホッとした様子だった。生徒 B はクラブチームで軽い運動を続けているようで、他の生徒とは違い全力で走ることができる状態だった。

全員の結果を元に、2 人から 4 人のグループを編成した。人数よりもタイムを優先してグループをつくり、同じ目標をもって取り組めることに重点を置いた。その結果、運動や持久走が得意な生徒ばかり、苦手な生徒ばかりのグループもできあがった。

生徒 B は持久走が得意な生徒 2 人構成のグループ、生徒 A は苦手な生徒 3 人構成のグループに所属することになった。

### (2) 「こういう意味があったのか。」

第 2 時、知識を習得させるために、4 つの練習メニューを中心に実践した。この練習は初めての授業実践だったため新鮮な気持ちで臨んでいる生徒が多かった。持

久走が苦手な生徒もにこやかな表情で、練習に取り組んでいた。ペース走では、まず全員で走るため遅めの65秒ペースでグラウンドを2周走った。次にビルドアップトレーニングを行い、65秒ペースを2周し、続けて60秒ペースを2周走らせた。1段階アップでなく、2段階アップもあることを伝えた。インターバルトレーニングは、ペース走やビルドアップトレーニングを行った後だったため、1周50秒ペースと遅めに設定した。どのメニューも、5周以上走る練習メニューであることを伝えつつ、練習意図を伝えることを最優先に考えて実践した。駅伝部に所属し、練習方法を知っている生徒から、「この練習はこういう意味があったのか。」という声が聞かれた。意図を伝えなければ、わからないということに改めて気づかされた。

生徒Bはクラスで一番1000m走のタイムが速く、持久力もあるためペースメーカーにし、集団の中心として活動した。反対に生徒Aは時折遅れつつも、自分なりに頑張って取り組む姿が見えた。

予定していた練習メニューを考える話し合いは、時間が足りず、宿題にした。

(3) 「もっとできるよね。」

第3時の初めは、前回の授業で練習メニューを考えることを宿題にしたため、開始する前に時間をとった。グループで内容を見ながら、タイム設定の確認や練習を行う順番を考えるなど、お互いにアドバイスし合ったり、教員に質問したりして、練習を開始した。自分達で意図を考えて練習を行うと、いつもは消極的に取り組んでいた生徒も、「もっと速いペースでもいけたね。」「予定の練習メニューよりももっとできるよね。」など、さらに自分の高められるように練習に取り組む様子が見られた。そして、計画していた練習にさらに追加するグループが多かった。

生徒Aのグループは練習メニューを少ししか考えてくることができなかったため、練習開始が一番遅くなった。また、設定周も3周や2周など少なかったが、様々な練習を試してみようという意欲が表れていた。

生徒Bのグループはより高い目標達成を目指して、48秒を5周や40秒の設定でレペティショントレーニングを行うなど、自分を追い込むメニューを考えてきた。

(4) 「同じペースで走らないと後で体力がなくて疲れてしまう。」

第4時は、第3時と同様、各グループで練習を決め、実践した。前回と同じ練習を入れてペースをつかむグループや前回とは違うねらいをもって、全く違う練習に取り組むグループもあった。練習を行う中で、様々なことへの気づきがあった。ワ

ークシートに「決めた秒数で走ることができて、少しペースが速くなってしまって、最後の方に体力がなくて、疲れてしまったので、タイムをはかる時にはペースを守って最後に上げていけたらいいと思った。」と書いている生徒もいた。

生徒Aはリズムよく走れるように心がけ、体力アップを目指した練習を設定した。前時に比べ、早く練習を開始することができた。また、第3・4時ともに、マイナス発言が全くなく、仲間を励ます前向きな発言が多くなった。

生徒Bは走る姿勢やメンタルに目を向けて取り組んでいた。練習メニューを組み、2時間練習を行ったことで自信をもって走れるようになっている様子が見られた。

(5) 「めちゃくちゃあがった。」

第5時では、ベストコンディションで臨めるよう全員で行うウォーミングアップ（グラウンド2周・準備運動・体幹トレーニング）の後10分間、各自でアップできる時間をとった。すると今まで、「いやだな。」「あー5周も走るのか。」などとマイナス発言をしていた生徒も走って体を温めたり、「1周何秒で走ればいいんだっけ。」と確認したりするなどしていた。また、成果を出そうとするため、今までとは違う緊張感をもって臨む生徒が増えた。

生徒Aは、今まで持久走を走る時にのんびり不安そうに走り始めていたが、リズム良く走り始め、最終周にしっかりスパートをかけることができた。本人も練習内容の工夫によって「少しずつ自分を追い込むことを意識して取り組んだので、気持ちの面でも効果があった。」とふり返りで書いている。タイムは6分4秒から5分3秒と驚異的に上がった。

生徒Bは普段から運動していたが、3分51秒から3分36秒へとタイムがあがり、部活動を現役でやっている時よりも速いタイムで走ることができた。本人のふり返りでは「1周目で体力を使ってしまったけれど、3・4周目で気持ちに負けずに、1周ペースを大きく落とさずに走れたのが良かったと思う。また、疲れた時に足のリズムを変えなかったこともタイムが上がった理由だと思う。レペティショントレーニングでの気持ちのもち方が生きたと思う。」と書いている。

資料3にあるように全員のタイムが上がった。平均22,8秒上げることができ、「めっちゃあがった。」と喜ぶ生徒達が多かった。中にはもっと上げるつもりだったのにと悔しがり、再度チャレンジを申し出るものもいた。

## H

⇒次回目標タイム『 5 分 〇〇 秒』

○ 2回目タイム結果『 5 分 03 秒』

A

⇒次回目標タイム 3分 45秒

○ 2回目タイム結果『 3 分 36 秒 』

[illegible]

単元を終え、アンケート調査（資料４）を行った。事前と比べると質問１では「大好き」が１名から１名、「好き」が４名から８名、「あまり好きではない」が１６名から１８名、「嫌い」が１３名から８名へと変容した。速くなっても苦しいことに変わりはないので大きく変容することはなかった。質問４に対しては、「すごくできた」１６名、「できた」１５名、「ふつう」１３名、そんなにできなかった１名、「できなかった」０名と多くの生徒が達成感を感じることができた。

- 1 持久走は好きになりましたか。
- 2 今回の持久走授業をやる前と後ではどのような気持ちの変化がありましたか。
- 3 昨年度の授業に比べてどうでしたか。
- 4 達成感を味わうことはできましたか。
- 5 自分にとって、どの練習方法が一番効果的に感じましたか。

質問1で持久走が「好き」に変わった理由として「頑張った分だけ結果が出たから。」「苦しいけど、努力によって速くなって結果が見られるともっと頑張ろうと思えるようになったから。」ということがあげられた。また「嫌い」と回答した生徒の中にも「自分の決めた練習ができたから、持久力もついた気がした。だから前より



苦手意識はなくなった。」という答えもあり、意識的に練習することで、向上心をもって取り組ませることができた。

質問4の理由には「自分の体力があがっていくのを実感できたときに達成感を味わえたから。」「最後まで走りきりゴールし、頑張ったよかったと思えたから。」「部活をやめているのに、2年の時よりもタイムが上がったから。」とあり、多くの生徒が達成感を味わえたことがうかがえる。

また、「自分達で考えて、チームで練習することでモチベーションがあがり、楽しむことができた。」や「お互いアドバイスし合えるのが楽しかった。」という意見もあり、仲間とのかかわり合いを通して、前向きに取り組むことができたことが読み取れる。

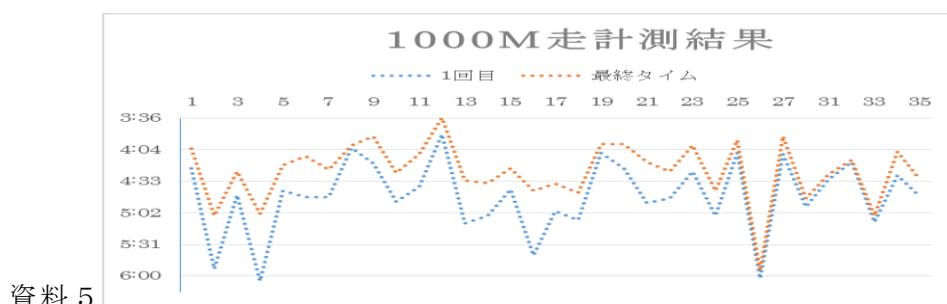
他にも「自分達で練習内容を決めるほうが難しくて、練習によってはきつかったけど、自分で決めたからには、がんばろうと思えた。」や「自分が練習を決めたので、やる気が出たし、苦手なことを克服する練習を重点的にできたから、タイムがあがった。」という記述もあり、意識的に練習をすることで前向きに練習に取り組めたり、苦手克服を意識して練習メニューを立てたりするなど、向上心をもって臨むことができたことがわかる。

#### 4 研究の成果と今後の課題

研究の成果と課題を2つの仮説にそって検証したい。

##### (1) 仮説1について

単元構成を工夫することで生徒は意識的に練習をすることができるようになった。その取り組みは、運動が得意不得意に関係なく、どのグループも自分達のことを考えて取り組むことができていた。意識的に練習をすることで、向上心をもって持久走に取り組んだことが態度だけでなく、最後の1000m走の計測結果（資料5）にも表れている。（全員タイムが上がり、平均22,8秒速くなった。）しかし、練習中頑張りすぎて体調不良になった生徒もいたため、健康管理を十分配慮し、指導



が必要であることを改めて感じた。

今後の課題は、第2時の授業構成を改善し、時間に余裕をもたせることが必要であると考えた。今回の実践では、ひとつの練習方法を学ぶ際に、一般的には5周以上走るメニューであっても、様々な実践を行うために2周や3周で行った。言葉では伝えたが、練習メニューを考える時に「2周3周で練習メニューを組むものだ」と勘違いしている生徒が多くいた。2時間確保し、しっかりと一つ一つの練習メニューを行うことで、本来の練習意図や方法を伝えられると考える。

さらに、第1時の1000m計測時に、2人ペアで1周のタイムを記録し、ラップを計算させることで、自分がどのようなペースで走っているか把握してから練習メニューを考えさせることも有効だと考えられる。理想的な走り方と自分の走り方を見比べることにより、さらに有効な練習メニューを考えることができるようになるだろう。

## (2) 仮説2について

仲間とともに練習のメニューを考えることで、仲間意識が生まれ、辛い練習にも前向きに取り組み、達成感を味わうことができたと言える。一人では頑張れないことも仲間に励まされ、踏ん張れる生徒、自分が、または仲間が決めたメニューだからと、根気強く取り組む生徒の姿が多く見られ、ふり返りにも表れていた。

しかし、仮説にあるように「仲間とともに練習の内容を考える機会を設定することで」、そうなったとは言えない。なぜならば、練習メニューを考えることを宿題にしまったからである。生徒が、第3時の練習メニューの確認をしている姿から、「仲間や自分がグループのために決めたメニュー」ということが大事なのではないかと思った。さらには、辛い練習を一緒に行うためには、日頃の良い人間関係が不可欠であり、この活動によって人間関係が深まったグループも見られた。

以上の2つの仮説の検証より、本研究の主題「向上心をもって取り組める長距離走の授業」が課題は残るものの実現されたと言える。今後も生徒が自ら考えたり工夫したりする主体的に学べる体育授業の実践に向けて、思考を深めていきたい。

## 参考文献

「全国体力調査によって明らかになったこと」

[http://www.mext.go.jp/prev\\_sports/comp/b\\_menu/other/\\_\\_icsFiles/afieldfile/2012/07/18/1321174\\_05.pdf](http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/b_menu/other/__icsFiles/afieldfile/2012/07/18/1321174_05.pdf)