

持久走のあり方を考える

～絆リレーと授業改善～

2021. 11. 27

たはら きぬがさ
愛知県田原市立衣笠小学校

みつもと まこと
光本 允

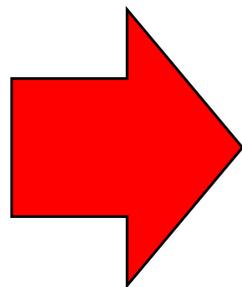


今、時々でも
ジョギングな
どをしています
ですか？

私の願い



子どもの時
楽しく走った
経験



ジョギングなど
豊かな
スポーツライフ

本日の内容

1 実践報告（R2）

（1）行事を変える

（2）授業を変える

2 成果と課題

（1）行事（絆リレー）

（2）授業（6-1）

3 今後の展望

1 実践報告

(1) 行事を変える

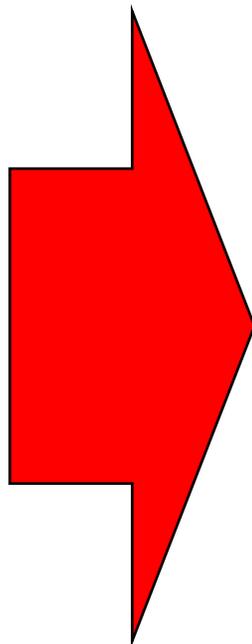
(2) 授業を変える

(1) 行事を変える

児童300人
全学年2学級



持久走大会



絆リレー

持久走大会

これまで

- 決められた距離
- 順位カード
- 上位表彰
- かけあし訓練



絆リレー

たてわり絆

リレーマラソン大会

R2. 12

- たてわり班（20名程度）がチーム
- グループ（2～4人）で走る
- 順位、表彰なし
- 走ることが楽しくなるような取り組み



絆リレーの取り組み

- ① 順番決め
- ② 衣レンジャーと走ろう
- ③ コース確認
- ④ 絆バンド作り
- ⑤ たすき渡し練習
- ⑥ 運動委員会の演出
- ⑦ 本番



① 順番決め



低 低 高 高

- 2～4人グループ
- 1人1回以上
- チームで10周

②衣レンジャーと走ろう (休み時間・自由参加)



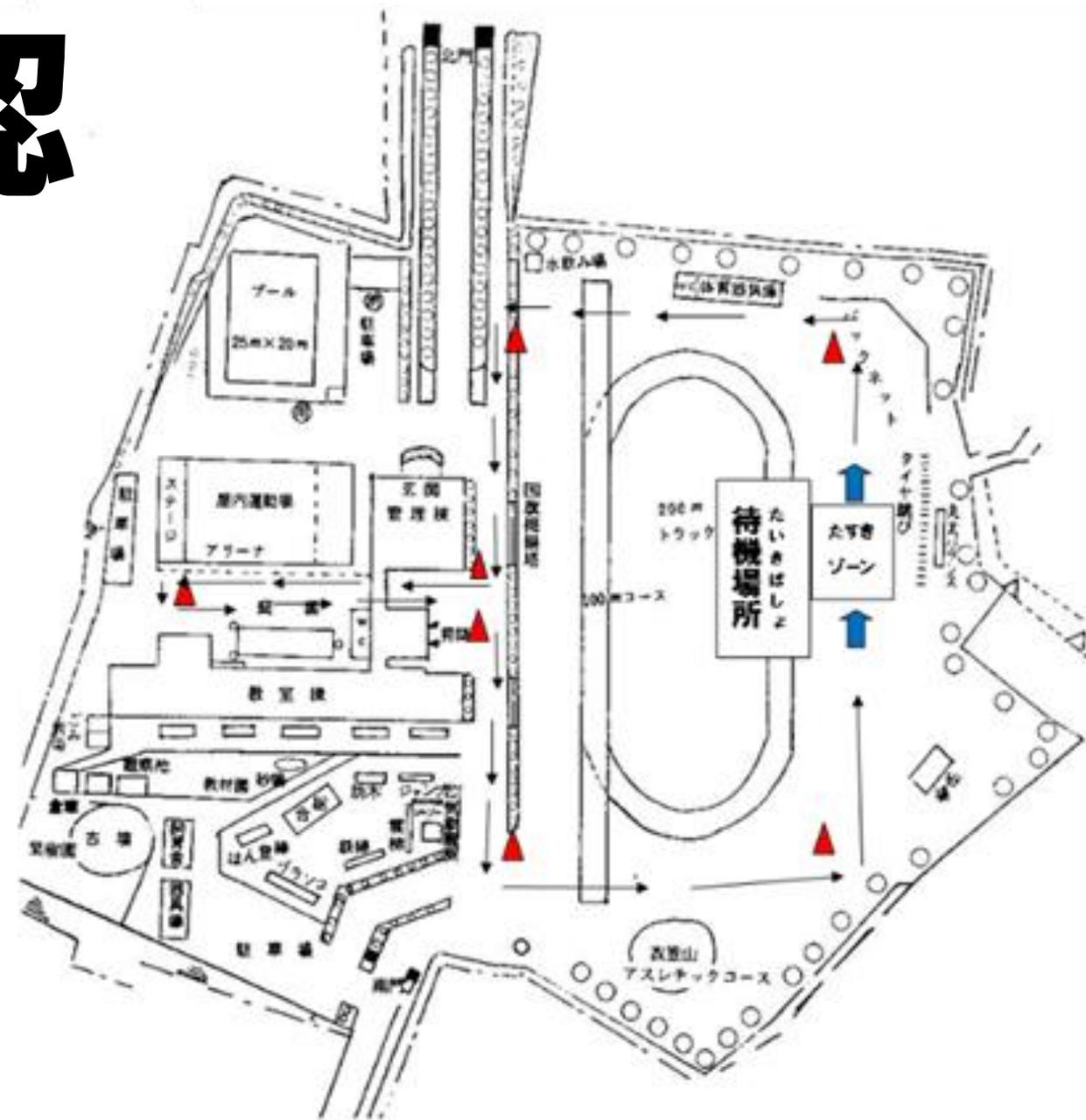
衣レンジャー3人



参加した子には、
絆シール

③コース確認

校内に
1周500m
のコース



④絆バンド作り



⑤ たすき渡しし練習



⑥運動委員会の演出



BGM選曲



目印&励ましポスター

⑦本番



	持久走大会 (これまで)	絆リレー (R2)
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> ・ 目標に向かって努力 ・ かけ足訓練の成果 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たてわり班のつながり ・ 学校全体で楽しむ。
ルール	決められた距離（600・800・1000m）を1人で走る。	グループで、500mずつたすきをつないで、チームで5000m走る。
順位・表彰	全員に順位カード 上位表彰	×
事前の取り組み	かけあし訓練（全員参加）	衣レンジャーと走ろう（休み時間・自由参加）など

本番の映像だ
をどうぞご覧ください。





(2) 授業を変える

	これまで	R2 6-1
ねらい	タイムを縮める 速く	一定のペース 楽しく
活動	同じ練習	様々な活動

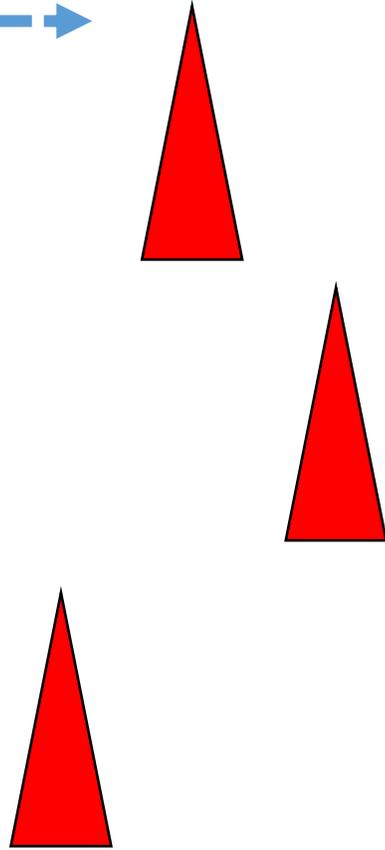
授業の流れ

時間	1	2	3	4	5	6
15分	いろいろな5分間走					
30分	走る以外の活動					

いろいろな5分間走

- ①マイコーンペースラン
- ②サークルペースラン
- ③チームパシュートラン
- ④ストーン集めラン

①マイコーンペースラン

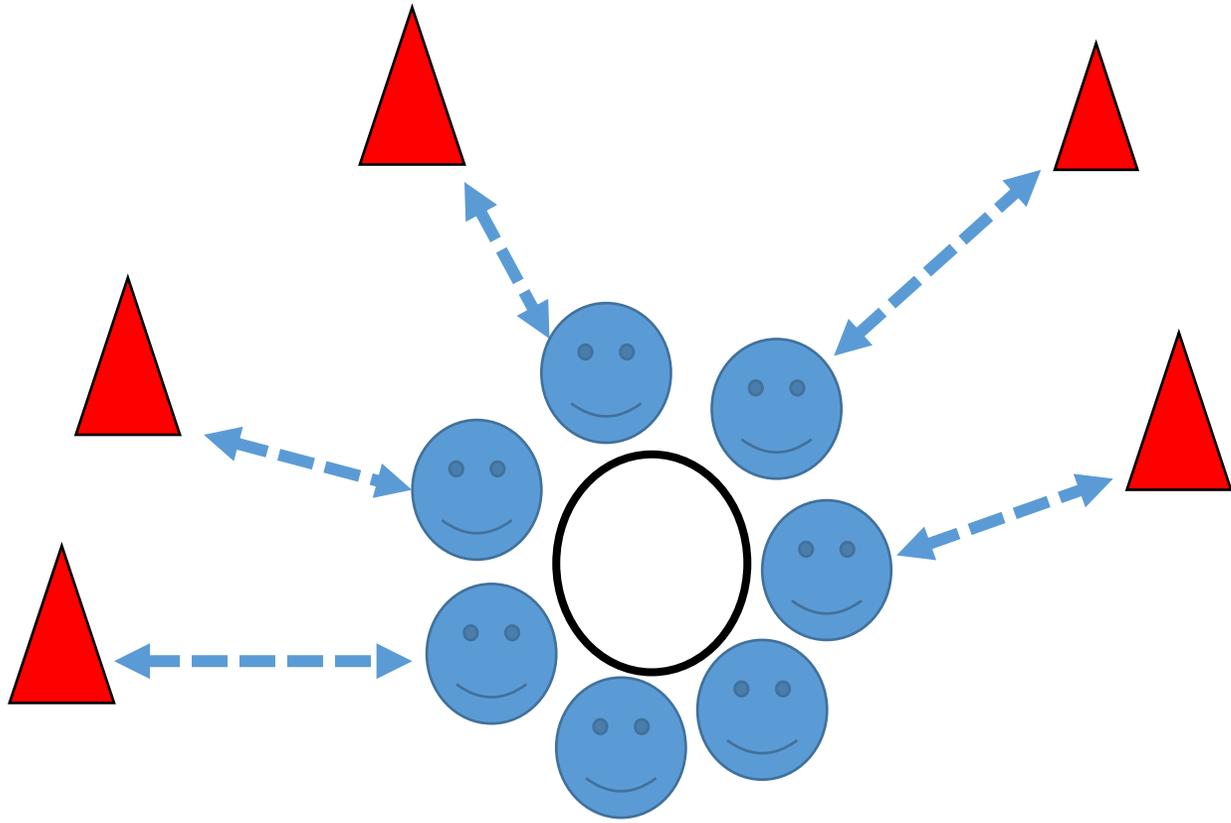


- 自分で決めた場所にコーン
- 30秒で往復
- 15秒ごとに笛
- 5分間走（10往復）

①マイコーンペースラン



②サークルペースラン

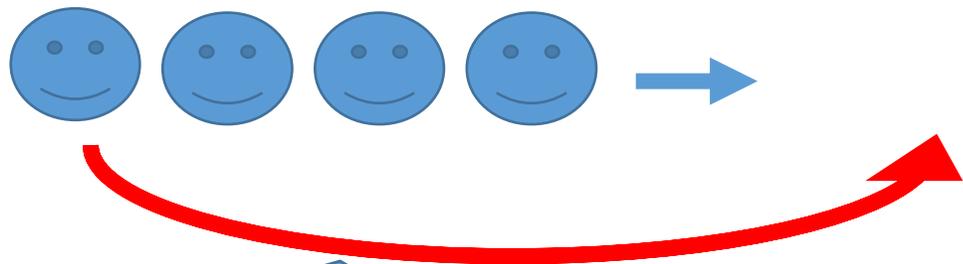


- 自分で決めた場所にコーン（目標物）
- 30秒で往復
- 15秒ごとに笛
- 5分間走（10往復）

②サークルペースラン



③ チームパシ ュートラン



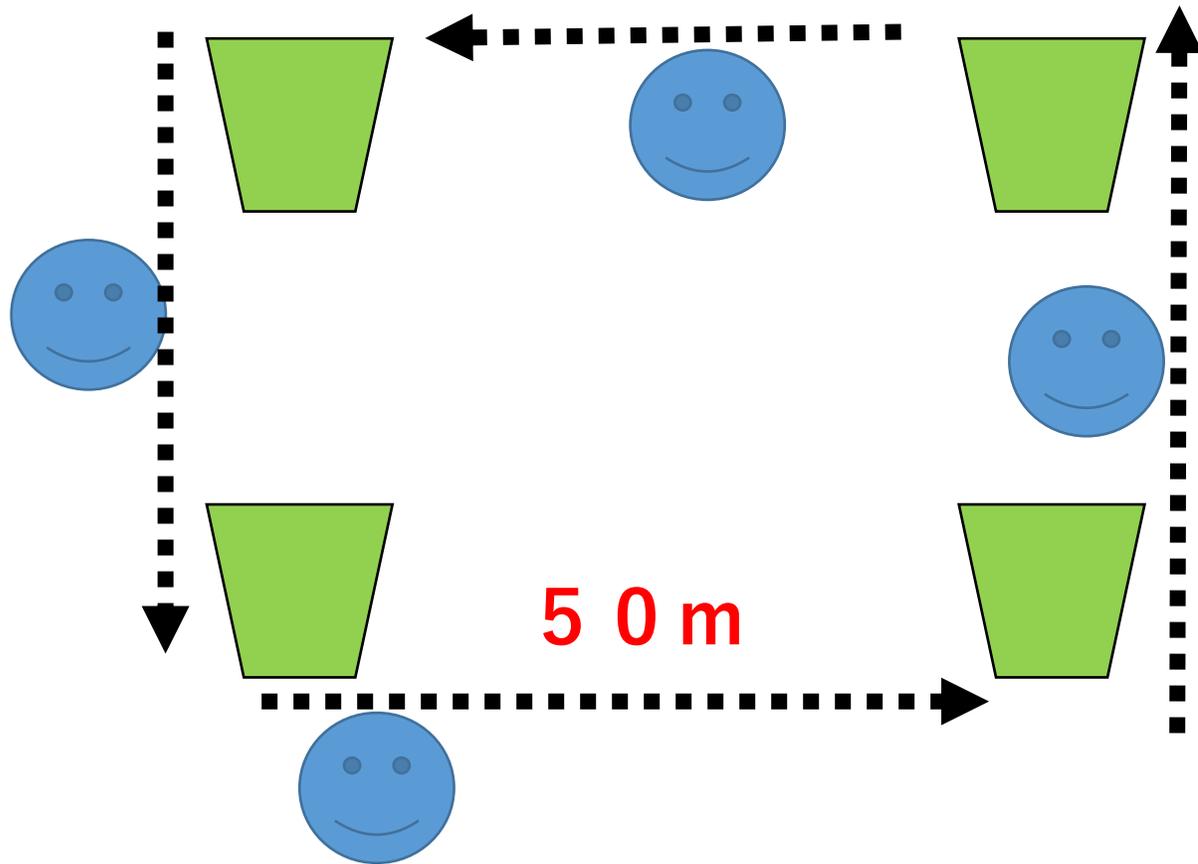
ファイトー!

- 4人グループ
(速さの近い)
- 後ろの子が追い越し、先頭に
- 追い越す時に
「ファイト！」
- 5分間走

③ チームパシユートラン



④ストーン集めラン



- 運動場の四角に、ストーン（石）入りのバケツ
- バケツに着くたびに、ストーンを1つ手に入れる
- 5分間走
- いくつストーンを集めたかを楽しむ

④ストーン集めラン



2 成果と課題

(1) 絆リレー

(2) 6-1の体育授業

(1) 絆リレー

①子どもたちの声

②保護者の声

③教職員の声

①子どもものの声

低学年

さいしょはつかれてなかったけど、さいごはむちゃくちゃつかれてました。上の学年の人がいっしょに走ってくれてうれしかったです。

中学年

このきずなりレーは、みんなで最後まで走れてよかったです。みんな
で走ってゴールできたのは、みんな
のおかげです。だからこそみんなの
きずなが深まると思いました。たくさん
の笑顔が見れてよかったです。わたしは、来年もきずなりレーマラソ
ンがいいです。

高学年

・最初、ふつうの持久走大会がいいな

あと思いました。どちらかというとなんか短きよりよりも長きよりの方が得意だからです。小さい子（低学年の子）のペースに合わせて走るのもめんど

くさいし、自分のペースで走りたいなと思いました。けど、**低学年**

と一緒にいるうちに、「かわいいな」「えらいな」と思うようになってきて、**絆リレー**を**楽しいな**と思うようになって

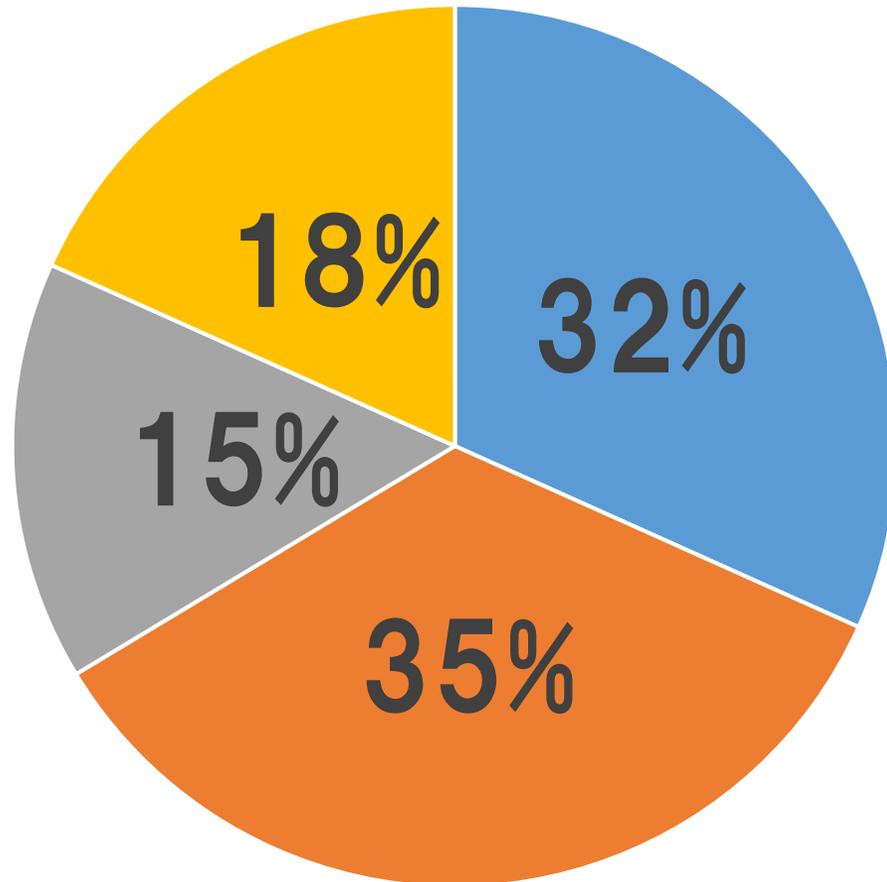
きました。

子どもたちの声 まとめ

- それぞれの立場で楽しんだ
- 順位がないことは、走ることが苦手な児童に安心感
- 持久走大会の方がよかった児童が 2 割
- たてわり班の絆づくりに効果

②保護者の声

絆りレーはいかがでしたか



- とてもよかった
- よかった
- ふつう
- 改善点あり

肯定的意見

高学年の子が低学年の子と手を繋いで走っていたり、「あと〇〇mだよ」と声をかけあっていたりして、**高学年の子の成長の姿**が見られてよかったです。子供たちもマラソンは好きな方ではないですが、3周走ると張り切って学校へ行きました。絆リレーは**笑顔**で走っていて楽しそうでした。

否定的意見

例年の持久走大会をやってもらいたかった。嫌なことや苦しいことを最後まで頑張る力を勉強以外で育めるのは持久走だと思います。楽しい行事だとは思いますが、この程度の内容なら子ども会やスポ少でも出来るので学校でしか出来ないこと（ある程度の期間が必要なこと、嫌でもやらなければいけない事など）を行ってほしい。

保護者の声 まとめ

- 7割の方から良い評価
- リレーマラソン形式で方法の改善を望む声
- 従来 of 持久走大会を望む強い声
- 児童よりも保護者の方が、持久走大会を望む声

③教職員の声

教職員の声

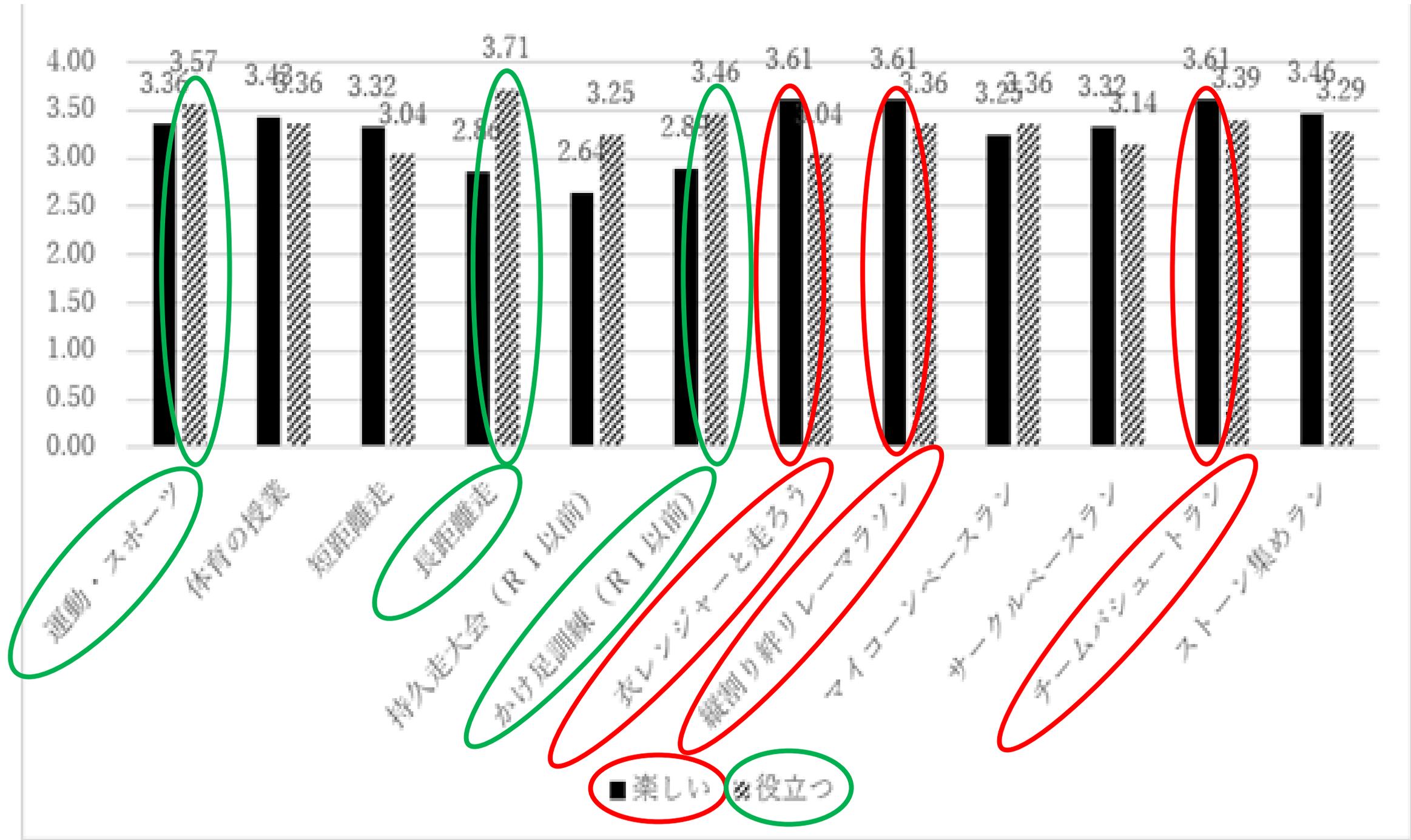
- 絆リレーは「エンジョイランニング」の楽しさを体験させる良い行事となった。
- 「走ること＝苦しくてつらいこと」ではなく、「走ること＝楽しいこと」となる一つのきっかけになった。
- 持久走大会を楽しみにしている子の願いも叶えられるようにならないか・・・。
- マラソンの練習がもう少しあると、体力がついてきて走れるようになる楽しさを味わえるようになると思う。

**(2) 6-1
の体育授業**

アンケート 「楽しい」 「役立つ」

- そう思う 4点
- だいたい 3点
- あまり 2点
- そう思わない 1点

	楽しい	役立つ
運動・スポーツ		
体育の授業		
短距離走		
長距離走		
持久走大会 (R1以前)		
かけ足訓練 (R1以前)		
衣レンジャーと走ろう		
縦割り絆リレーマラソン		
マイコーンペースラン		
サークルペースラン		
チームパシュートラン		
ストーン集めラン		



	楽しい	役立つ
1位	チームパシュート ラン	長距離走
2位	絆リレー	運動・スポーツ
3位	衣レンジャーと走 ろう	かけあし訓練
4位	ストーン集めラン	チームパシュートラン
5位	体育の授業	体育の授業
6位	運動・スポーツ	絆リレー

楽しい+役立つ

1位	[Redacted]	7位	マイコーンペースラン
2位		8位	長距離走
3位		9位	サークルペースラン
4位	体育の授業	10位	[Redacted]
5位	ストーン集めラン	11位	
6位	衣レンジャーと走ろう	12位	

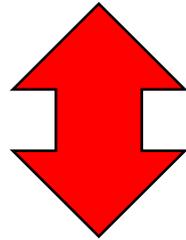
短距離走 かけあし訓練 絆リレー チームパシュートラン
衣レンジャーと走ろう 持久走大会

6-1の体育授業 まとめ①

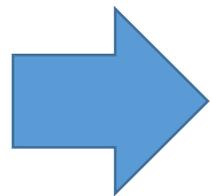
- 「走ること」 = 「役立つ」（体力向上につながる）という自覚
- 「人と一緒に走る」 ⇒ 「楽しい」

6-1の体育授業 まとめ②

毎時間同じ活動<いろいろな活動



「楽しさ」の質を「成長する喜び」考えると、その子たちが比較的
楽しめる活動を、継続して行うことも必要か・・・



チームパシュートランをメイン教材に据えた授業展開

3 今後の展望

①絆リレーのような、みんなで楽しめる行事を続けていきたい。（ファンラン）

**②従来の持久走大会のような、挑戦したい子ができる場も大切にしていきたい。
（チャレンジラン）**

③手軽に走る楽しさと、成長する喜びを実感できる授業実践を目指していきたい。



ご清聴、ありがとうございました。

**忌憚のないご意見、
お聞かせください。**

持久走のあり方を考える

～絆リレーと授業改善～

たはら きぬがさ みつもと まこと
愛知県田原市立衣笠小学校 光本 允