

持久走をどう扱うか

～縦割り絆リレーマラソン大会と授業改善～

あいちけんたはらしりつきぬがさしょうがっこう みつもと まこと
愛知県田原市立衣笠小学校 光本 允

1 研究のねらい

持久走大会のイメージを子どもに聞いてみると、「しんどい」「つらい」「嫌い」などのマイナスのイメージの言葉が返ってくる。大会によって順位付けがなされることで、長い距離を速く走ることが求められる今までの大会は、子どもへの負担が大きいものだと感じてきた。一部の児童にとっては貴重な活躍の機会であるだろう。また、多くの児童にとって、苦しみを乗り越える、という成長の機会であるのかもしれない。長く走ることは苦しくしんどいことで、乗り越えるべき壁である、というイメージが子どもにも大人にも根付いているのではないだろうか。

現行学習指導要領には、体づくり運動領域（陸上運動領域ではなく）の持久走に関する内容として、「無理のない速さで、〇〇分走る」（低学年＝2～3分・中学年＝3～4分・高学年＝5～6分）と表記されている。一定のペースで走ることが学習内容として示されている。走る過程で仲間と協力したり楽しんだりすることで、体力向上や豊かなスポーツライフにつながっていくことが大切だと私は考えている。

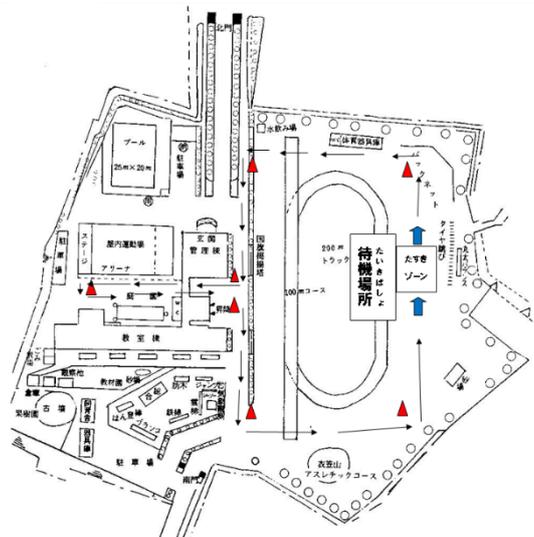
本研究は、長年「当たり前」に行われてきた持久走大会の教育的価値を見直し、行事や授業を改善し、それらを検証することで今後の展開に示唆を与えることを目的とする。

2 ねらいを達成するための手だてや取り組み

- (1) 持久走大会・かけ足訓練を「縦割り絆リレーマラソン大会」に変える
- (2) 体育の授業を変える

3 授業の実際

(1) 縦割り絆リレーマラソン大会と大会に向けての取組み

日にち	内容（写真など）
<p>11月 25日</p>	<p>走る順番決め（縦割り班）</p>  <p>1人1回以上、低学年・高学年を含む、2～4人のグループで走って、チームで10周たすきをつなくよ。</p>
<p>11月 26 27日</p>	<p>衣レンジャーと走ろう（全校自由参加）</p>  <p>運動委員会から衣レンジャーが3人登場！走り終わった子は絆シールがもらえるよ。</p> 
<p>11月 25日 ～12 月2日</p>	<p>コース確認（各学級）</p>  <p>1周500メートル。 景色を変えて走れるように、学校の中に工夫したコースを作ったよ。 各クラスで走ってみてね。</p>

11月
30日
12月
2日

絆バンド作り・たすき渡し練習（1組・2組）



本番、腕に巻いて走るチームカラーの「絆バンド」を作ろう！6年生が下の学年に教えるよ。めあてを書き、絆シールを貼り、絆バンドに愛着が持てますように。



この前決めた順番で、うまくたすきがつながるかな？短い距離を走ってみよう！

12月
3日

本番 縦割り絆リレーマラソン大会（1組＝2時間目 2組＝3時間目）



励まし合って、みんなで楽しく走れたね。音楽や目印ポスターで、やる気アップ。走り終わった後のおしるこを、チームで食べてさらに絆が深まった。

(2) 体育の授業

6-1の体育授業では、縦割り絆リレーマラソン大会の前後に「5分間走る活動」を5回行った。「一定のペースで走ること」「長く走る運動を楽しむこと」が達成されるように、いくつかの活動を行った。長く走る活動のみを1時間の授業の中で続けて行うわけではなく、前半15分程度走る活動を行い、後半には他の活動を行った。

活動	やり方 写真など	
<p>A. マイコンペースラン</p>	<p>直線のスタートラインから、自分で決めた距離にコーンを置き、折り返して、30秒で帰ってくる。 15秒ごとに笛を吹く。</p>	
<p>B. サークルペースラン</p>	<p>Aを円形で行う。円形のスタートラインから、自分で決めた距離の目標物やコーンを折り返して、30秒で帰ってくる。15秒ごとに笛を吹く。</p>	
<p>C. チームパシュートラン</p>	<p>同じくらいの速さの3~4人のグループで1列になって、トラックを走る。後ろの子が時々追い越し、先頭を走る。追い越す時に、「ファイト!」と声をかけ合う。</p>	
<p>D. ストーン集めラン</p>	<p>1周250mのコースの四隅に置いたバケツの中のストーンを、個人で集めながら走る。</p>	

4 成果と今後の課題

(1) 縦割り絆リレーマラソン大会

① 子どもの声

ア 各学年の子どもの感想

<p>低 学 年</p>	<p>○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。</p> <p>○今日本番だ、きんちょうする、と思いました。走る前、身につけているバンドを見ながらがんばろうと思いました。そして、じゃんぼんが来たとき、みんなでいっしょに走りました。だんだんつかれてきたときに、高学年の人に声をかけてもらったり、バンドを見たりして元気になりました。</p>
<p>中 学 年</p>	<p>○きずなマラソン大会をして、バンドをつけて走れました。れつがぼらぼらにならないで走れました。2回走りました。とても楽しく走れました。じきゅう走は番号があるので、どうしても楽しく走れなかったのがよかったです。さいごにおしるこを食べてあったかくておいしかったです。</p> <p>○このリレーマラソンは、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、来年もきずなリレーマラソンがいいです。</p>
<p>高 学 年</p>	<p>○最初、ふつうの持久走大会がいいなあと思いました。どちらかというと短きょりよりも長きょ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あと思いました。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、絆リレーマラソンを楽しいなと思うようになってきました。</p> <p>○たてわり絆リレーマラソン大会を終えて、また新たな絆を作ることができたと思います。自分が走るときに見に来てくれている人たちの応援がすごくてがんばれました。走るときは最後の方になってしまったけど、1年生をおいていかないようにし、ペースを考えながら走っていました。私は、速い遅い関係なくゴールできたことがうれしかったです。みんな一生けん命走ってくれて自分もやる気になりました。持久走大会とはまた違った行事で、競走ではなく協力してゴールをめざすようなことだったので、班の子たちの迷惑にならないかな？とかいろいろ考えてしまったけど、みんな頼もしくて、自分も楽しく走ることができました。</p>

【結果】

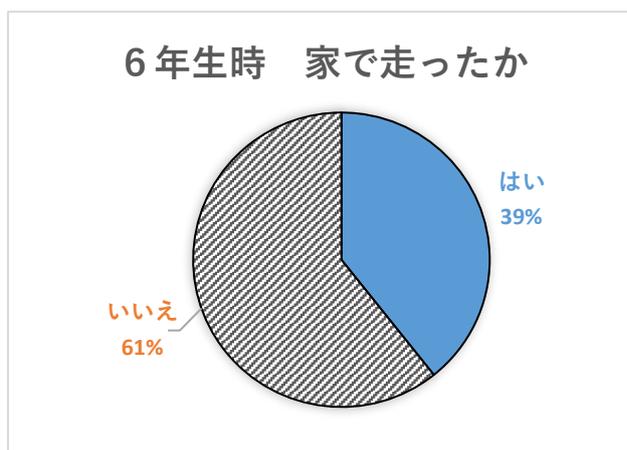
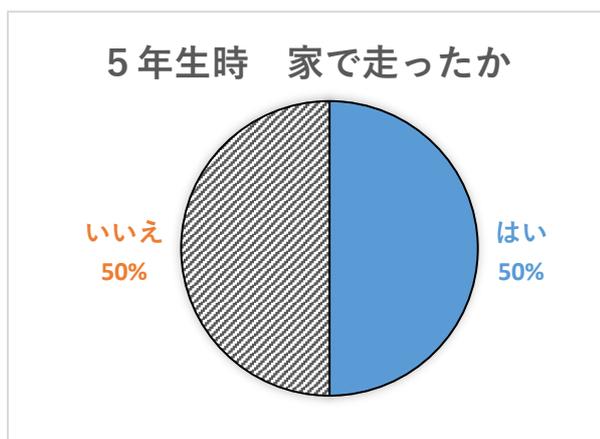
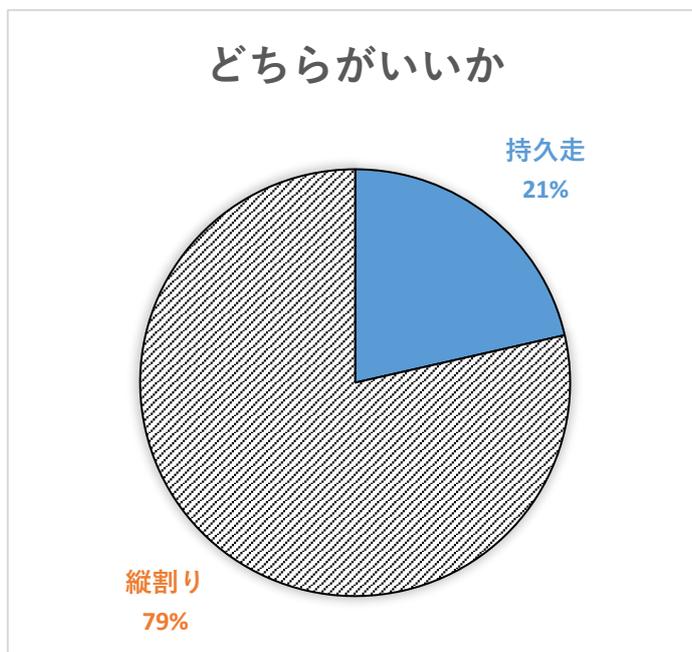
- ・低・中・高学年、特別支援それぞれの立場で、この大会を楽しんでいた。
- ・順位がないことで、特に走ることが苦手な児童が安心感をもって楽しく参加できた。
- ・持久走大会の方がよかった児童が、2割程度はいた。
- ・おしるこを仲間と食べることを、児童は楽しみにしている。
- ・事前の活動も含めて、縦割り班の絆づくりに効果があった。

イ 6-1のアンケート

縦割り絆リレーマラソン大会と長く走る授業終了後に6-1、28人にとったアンケートの結果である。「家で走ったか」は、大会の前後に家に帰ってからのことを尋ねた。

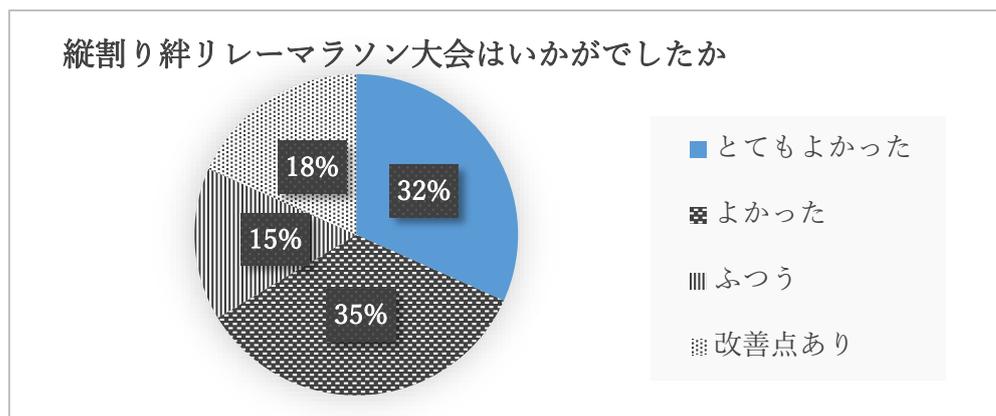
【結果】

- ・児童の8割が持久走より縦割りの方がよいと思っている。
- ・持久走大会があった昨年度の方が家で走った児童が多かった。
- ・持久走大会がなくても4割程度の児童が家で走っていた。



② 保護者の声

大会終了後に保護者104名がメールで回答してくださった。



肯定的意見	否定的意見
<p>○かけ足訓練なしでのマラソン大会でしたので、距離やアイディアなどちょうど良かったと思います。BGMが流れていたり、高学年の子と走る体験ができたりと、楽しそうでした。まったりと観覧できました。</p> <p>○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。リレーマラソンは笑顔で走っていて楽しそうでした。</p>	<p>○ほのほのとしてこれはこれでよいかもしれませんが、今までのように順位がついている方がやる気が出てよいと思います。去年は何番だったから今年は何番までに入れるようにしたいという話もしていたので元に戻してほしいです。</p> <p>○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。</p>

【結果】

- ・ 67%の方から良い評価をいただいた。
- ・ 今回のリレーマラソン形式で方法を改善してほしいという声があった。
- ・ 従来の持久走大会のほうがよいという強い声があった。
- ・ 児童よりも保護者からの方が、持久走大会を望む声が強い。
- ・ 保護者の中には、苦しいことに立ち向かうことに成長を感じる方がいる。

③ 教職員の声

意義や方法に関して、建設的なご意見をたくさんいただいた。

- 今回の絆リレーマラソンは「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。
- 駆け足訓練がなくなったことで、学習発表会明けのゆとりがあってよかった。

【結果】

- ・楽しく走るという願いが教職員で概ね一致して取り組めた。
- ・行事の精選という観点からもよかった。
- ・今後も今回取り組んだ意義を大切に、改善しながら続けていけるとよい。

④ まとめ

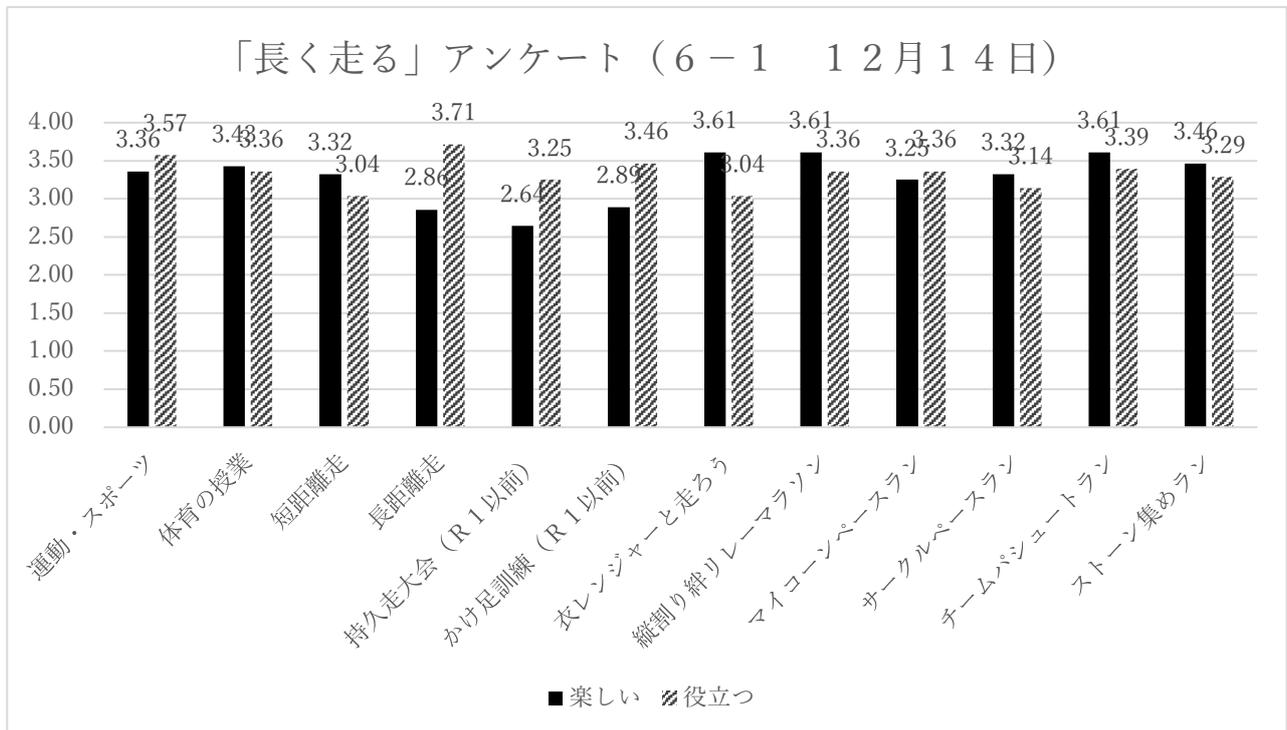
全校児童の8割～9割が、縦割り絆リレーマラソンの方を好んでいるようだ。子どもたちは、楽しみながら関わりながら取り組めることに魅力を感じている。一方で、持久走大会に挑戦し、集団の中での順位を確認したいという願いもある。そしてその願いは、子どもよりも保護者に強い傾向が感じられた。一部の保護者は、自分たちが経験したことを子どもたちにも経験させたい、苦しみに立ち向かわせたい、と考えているのであろう。それはそれで大切な指摘であると考え。しかし、体育科の目標である、「生涯に渡って運動に親しむ資質や能力の基礎」や「豊かなスポーツライフの実現」を考えた時に、長く走ることの基礎にあたる「無理のないペース」「一定のペース」を学習し、走る心地よさを味わわせていくことも学校でしかできないことで、それらをすべての子どもに保障しようとした場合、後者の大会を継続して開催していきたいところだ。持久走大会がなくても自主的に走った児童が4割いたことは、大きな成果だと考える。「一定のペースで走ること」「楽しく走ること」を目標にした取り組みが、「走ってみよう」という意欲につながり、結果的に体力向上にもつながってほしい。今後は、「楽しく走れる大会」の継続とともに、速さや競走に挑戦したい子どもの願いも叶えられる視点を組み込んでいきたい。

(2) 体育の授業

① 授業後のアンケート

長く走る取り組みを終えて、6-1、28人に行ったアンケートの結果である。「楽しい」と「役立つ（健康や体力向上に）」という2つの観点で、12個の項目について「そう思う＝4点」「だいたいそう思う＝3点」「あまりそう思わない＝2点」「そう思わない1点」とし、平均を出した。

	楽しい	役立つ
運動・スポーツ	3.36	3.57
体育の授業	3.43	3.36
短距離走	3.32	3.04
長距離走	2.86	3.71
持久走大会(R1以前)	2.64	3.25
かけ足訓練(R1以前)	2.89	3.46
衣レンジャーと走ろう	3.61	3.04
縦割り絆りレーマラソン	3.61	3.36
マイコーンペースラン	3.25	3.36
サークルペースラン	3.32	3.14
チームパシュートラン	3.61	3.39
ストーン集めラン	3.46	3.29



また、「楽しい」「役立つ」それぞれの観点で、点数の高い順に順位を付けた。

さらに、「楽しい」と「役立つ」の平均点を足して、順位付けすることで児童にとってより意味のあるものを検討した。

	楽しい	役立つ
1位	チームパシュートラン	長距離走
2位	たてわり絆りレーマラソン	運動・スポーツ
3位	衣レンジャーと走ろう	かけ足訓練
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	たてわり絆りレーマラソン
7位	短距離走	マイコーンペースラン
8位	サークルペースラン	ストーン集めラン
9位	マイコーンペースラン	持久走大会
10位	かけ足訓練	サークルペースラン
11位	長距離走	短距離走
12位	持久走大会	衣レンジャーと走ろう

【結果】

- ・長距離走を楽しいと感じている児童は少ないが、役立つと感じている児童は多い。
- ・持久走大会を楽しいと感じている児童は少ないが、縦割り絆リレーマラソン大会を楽しいと感じている児童は多い。
- ・児童が楽しいと感じるのは、競走ではなく協力や関わり合いが多いものである。
- ・授業で様々な活動を行うと、同じことを何回もやるよりも、児童は楽しく感じる。
- ・「一定の速さで走る」「友達とペースを合わせる」「たくさんのストーンを集める」などの目的があると、比較的楽しく走れる。

		楽しい+役立つ
1位	チームパシュートラン	7.00
2位	縦割り絆リレーマラソン	6.96
3位	運動・スポーツ	6.93
4位	体育の授業	6.79
5位	ストーン集めラン	6.75
6位	衣レンジャーと走ろう	6.64
7位	マイコーンペースラン	6.61
8位	長距離走	6.57
9位	サークルペースラン	6.46
10位	短距離走	6.36
11位	かけ足訓練	6.36
12位	持久走大会	5.89

② まとめ

授業の中で様々な走る活動を行っていくと、活動による児童の反応の違いがよくわかる。児童の反応がよい活動には、仲間の存在が欠かせない。少し苦しいことでも、仲間と励ましながら取り組むと楽しいことに変わったり、ペースがつかめたりする。運動が苦手な児童にとっては、自分のペースで走ることができる活動が多く、苦にならずに取り組んでいた。一方、運動ができる児童にとっては、チャレンジ精神や競争心が高まらない活動も中にはあったようだ。しかし、全体的にみると、「長く走ることは苦しくてあたり前」であった雰囲気、「取り組み方次第でみんなで楽しみながらできるもの」に変わってきたことが、児童の感想などからうかがえた。今後は、チームパシュートランなどに代表されるような、仲間と一緒にペースをつかみながら楽しく走れる教材を中心に授業を組み立てていきたい。

5 おわりに

コロナ時代は、長年「あたり前」だった教育活動の意義を見直すことに大きく貢献している。あたり前の思い込みを捨て、教育活動の意義を見直し、子どもから学び、同僚・保護者から学び、みんなで知恵を出し合ってよりよくしていくことが今求められている。体育で子どもが笑顔になって、元気になれる取り組みを今後も模索していきたい。