

運動することの楽しさや喜びを味わうための体育科指導法
～みんなが楽しめる口之島マラソン大会を目指して～

十島村立口之島小学校 教諭 林 直樹

目 次

1	研究主題	1
2	主題設定の理由	1
	(1) 学習指導要領から	
	(2) 学校教育目標から	
	(3) 校内研究テーマから	
	(4) 体力・運動能力調査から	
	(5) これまでの指導から	
3	研究の柱	2
4	研究の実際	3
	(1) 三つの資質・能力	
	(2) めあて・振り返りの学習	
	(3) 多様な楽しみ方への転換	
5	研究の成果と課題	10
	(1) 児童のアンケートより	
	(2) 成果と課題	
6	終わりに	10
○	参考文献	10

1 研究主題

運動することの楽しさや喜びを味わうための体育科指導法 ～みんなが楽しめる口之島マラソン大会を目指して～

2 主題設定の理由

(1) 学習指導要領から

小学校学習指導要領には、体育科改訂の趣旨及び要点の中に次の事項が示されている。

体育科改訂の要点

- ・生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができるよう、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の育成を重視
- ・運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、年齢や性別及び障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有

改善の具体的事項

- ・運動の楽しさや喜びを味わう
- ・全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組むことができるようにし、その結果として体力の向上につながる指導等の在り方について改善を図る。
- ・運動が苦手な児童や運動に意欲的でない児童への指導等の在り方について配慮

また、持久走について、運動が苦手な児童への配慮の例として次のような記載もある。

運動が苦手な児童への配慮の例

- ・一定の時間続けて走ることが苦手な児童には、自己のペースで無理のない速さで走り、段階的に課題を設定するよう助言したり、息をしっかりと吐くことや、腕をリズムよく振ることができやすくなるよう個別に言葉がけをしたりするなどの配慮をする。

学習指導要領には、運動が苦手な児童への配慮まで例示されており、「全ての児童が、楽しく、安心して運動に取り組む」、「結果として体力の向上につながる」ための指導が求められている。また、生涯にわたり、運動・スポーツへの親しみに結びつくように、体育科においても「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の三つの資質・能力を身に付けるための指導が必要とされている。

(2) 学校教育目標から

本校の学校教育目標は「お互いを認め合う雰囲気の中で、主体的な児童生徒を育てる」である。

学校教育目標：お互いを認め合う雰囲気の中で、主体的な児童生徒を育てる

かしこく：選択肢を広げる学力

自ら進んで学ぼうとする児童生徒

キーワード：**チャレンジ**

- ・主体的に取り組む
- ・失敗や間違いを気にせずに挑戦する
- ・知的好奇心に満ちている

やさしく：自他の良さを見つける心

お互いを認め合うことができる児童生徒

キーワード：**優しさ**

- ・温かい言葉づかいをする
- ・立ち止まって一言あいさつをする
- ・口之島を知り、体験して、発信する。

たくましく：たくましく生きる体力

健康・安全に気を付け、あきらめない児童生徒

キーワード：**元気**

- ・めあてに向かって取り組み、振り返る
- ・保健生活習慣を身に付ける
- ・最後まであきらめない

本実践では、特に、「主体的に取り組む」、「めあてに向かって取り組み、振り返る」児童生徒の育成を目指した。

(3) 校内研究テーマから

本校の研究テーマは、「学びに向かう力を育むための『まとめ』を大切にしたい授業づくり」である。今年度は研究の2年目であり、「まとめ」を軸にしながら、深い学びに導くための「めあて」と「振り返り」についての研究実践を行っている。特に、「振り返り」は児童生徒の達成感や自己変容、追求心を見取ることができるものとして、様々な教科で実践に取り組んでいる。

(4) 体力・運動能力調査の結果から

	小学生					中学生			
	3年女子	4年男子		5年男子	6年女子	1年女子	2年男子		
	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん	Hさん	Iさん
記録	23	41	75	66	50	75	63	未実施	未実施
RI 県平均		40.56		47.11	47.75	50.55	83.75		
H30 全国平均	30.41	47.03		56.90	51.19	54.07	90.40		
全国平均越え			○	○		○			

令和2年度20mシャトルランの結果より

今年度行った20mシャトルランの結果は上記の通りである。実施人数7人中全国平均を超えたのは3人だけである。新型コロナウイルスのための臨時休業明けに実施したので、体力が低下していたことも考えられるが、全体的な傾向として全身持久力が高まっているとは言い難い状況である。

(5) これまでの指導から

学習指導要領で求められている学びとこれまでの自身の持久走の指導を比べたときに、次のような部分で指導が不十分な面があったり、指導観の見直しをしたりする必要があると感じている。

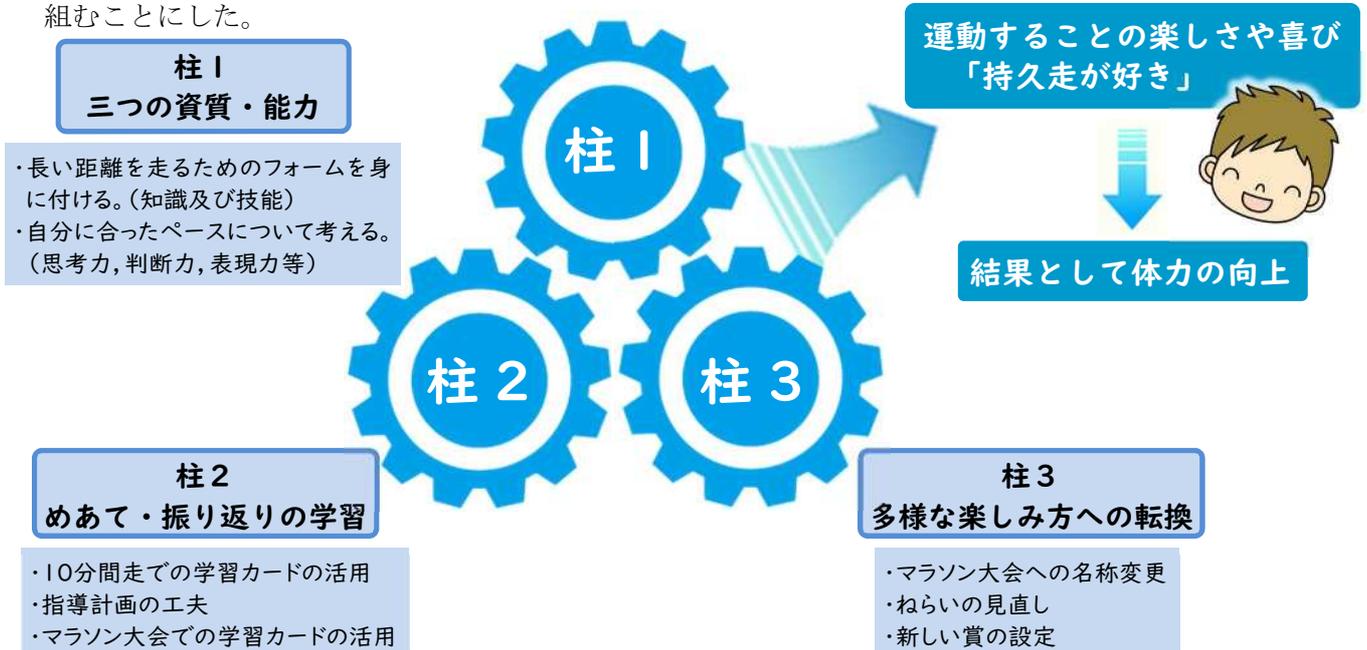
- ① 三つの資質・能力を身に付けさせていたか？(特に、知識及び技能、思考力、判断力、表現力等)
 - 校庭〇周を走らせるだけ、持久走大会の試走をさせるだけの指導ではなかったか？
 - 記録を知らせることが中心で、知識及び技能の指導が疎かだったのではないか？
 - 全力を出し切らせるアドバイスばかりで、児童に思考させていなかったのではないか？
- ② 主体的であったか？
 - 児童からすると走らせていただけ、やらされていただけではなかったか？
- ③ 苦手な子への配慮があったか？
 - 配慮不足で「嫌い・したくない」という児童をつくっていたのではないか？
- ④ 多様な楽しみ方を提供していたか？
 - 楽しさや喜びを味わっておらず、好きになっていないのではないか？



このような指導では、児童も、持久走大会で記録の更新や順位に達成感を感じることはあっても、自分の走り向き合うことはあまりできなかったのではないだろうか。また、長い距離を走ることの楽しさや喜びを味わうことが難しく、嫌いにさせていたかもしれない。

3 研究の柱

学習指導要領や本校の研究、これまでの指導の反省に基づき、次の3点を研究の柱として実践に取り組むことにした。



4 研究の実際

(1) 三つの資質・能力

持久走の指導にあたって、体育で10分間走に取り組み、フォームや自分に合ったペース等の学習を通して、三つの資質・能力を育成することができると考えた。

ア 長い距離を走るためのフォーム（知識及び技能）

同じ「走る」という運動であっても、短距離走のように短い距離を速く走るための走り方と、長距離走のように長い距離を走るための走り方では、体の使い方が全然違うものになってくる。しかし、これまでは、この走り方についての指導が疎かになっていたかもしれない。そこで本実践においては、まず、長い時間や距離を走る際に



ペースランニングの学習カードより

適したフォームや呼吸の仕方についてのポイントをしっかりと指導するところから行った。フォームでは、特に、「背筋を伸ばして走ること」「ひざを前に出すこと」を意識させるようにした。実際に一緒に走りながら個別にアドバイスをしたり、走った後に動画を見せて、自分の走り方のくせとどこを修正していけばよいかを考えさせたりすることで、児童もフォームを意識して走るようになってきた。また、呼吸は「自分に合ったリズムを探すこと」と「苦しくなってきたら一度しっかりと息を吸ってリセットをすること」を指導した。



タブレットのスロー再生でフォームを確認

イ 自分に合ったペースについて（思考力、判断力、表現力等）

(ア) 意識付け

持久走の特性の一つとして、「長い距離を自分に合ったペースで走ること」であるが、「速く走ること」や「〇〇さんより多く走った／速く走った」等、速さや勝敗に優位性を置いている児童が多い。そこで、児童には、フォームや呼吸を意識するとともに、友達との速さや勝負を比べたりせず、自分に合ったペースで走り続けることを意識するように指導した。「自分に合っ

たペース」とは、「走り終わった後に、ほどよく疲れているくらいになるペース」であり、「走り終わって全く疲れてなかったり、逆に疲れすぎて息が上がれば、自分に合ったペースではない」という捉え方にして、自分のペースを認識させることにした。具体的な指導としては、明らかにペースが速い児童生徒には、「少しペースを抑えてごらん」と声をかけたり、全員に走り終わった後の疲労度を確認したりした。

自分に合ったペースで走ろう。

「自分に合ったペース」ってどのくらいのペース？

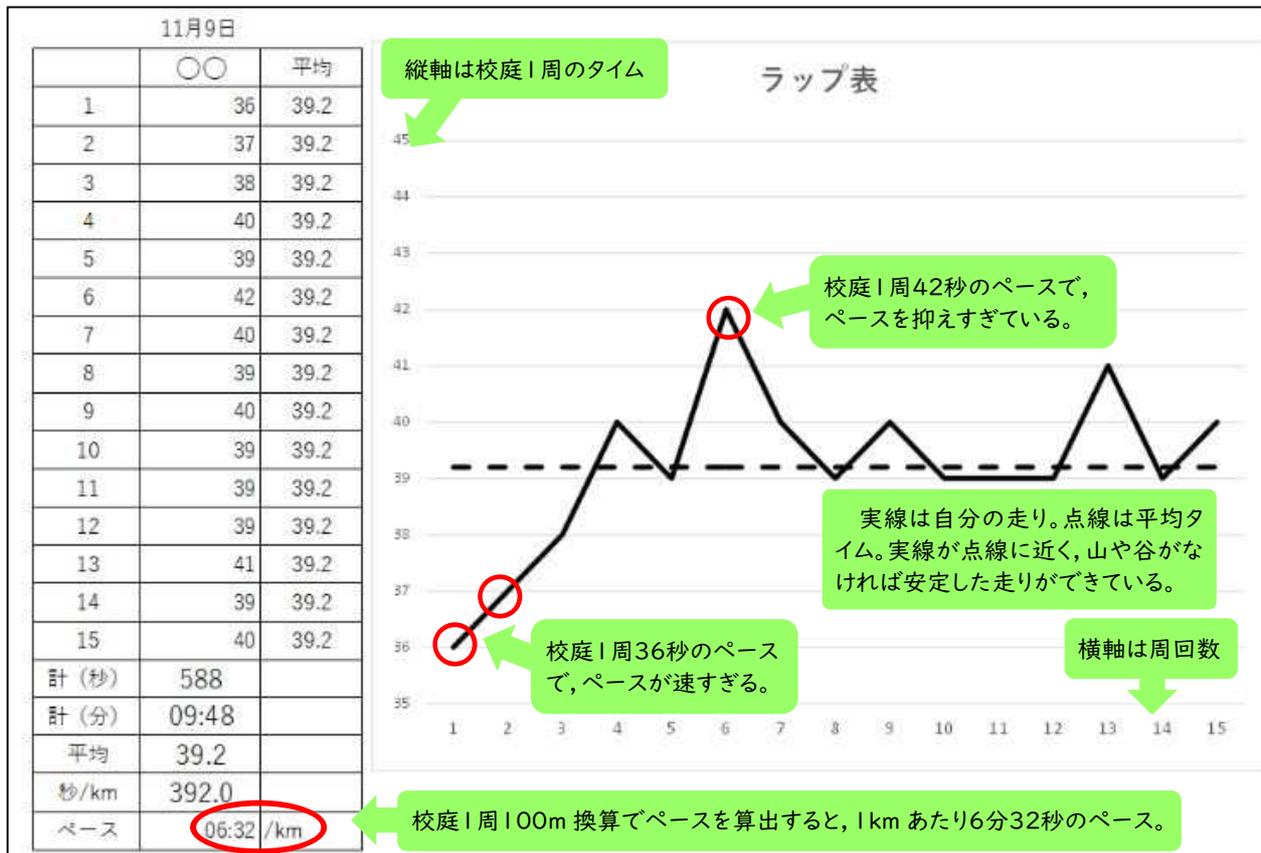


走り終わった後に…

- 体を動かして気持ちよく感じる。あと少しは走れる。→自分に合ったペース
- △ 全然疲れていない。まだ余裕。→もう少しペースを上げよう。
- △ 息が切れて、もう歩けない。もう無理。→もう少しペースを抑えよう。

(イ) ラップ表の活用

児童が自分の走りを数値と視覚で捉えることができるようにするために、ラップ表を作成した。ラップ表とは次のようなものである。



1周ごとのタイムを記録して、それを折れ線グラフで示している。グラフ（実線）の振れ幅が小さく平均ペース（点線）に寄れば寄るほど安定した走りといえる。校庭1周が約100mで、1周あたり1～2秒差以内で走れていれば、安定したペースと言える。上記のグラフでは4周目以降（6周目を除く）が39～41秒に収まっていて、安定した走りになっている。反対に1、2周目はペースが速く、6周目はややペースが落ちている。ここから、この児童の走りは、「最初をとばしすぎて6周目くらいでやや疲れてしまい、それ以降持ち直して安定して走れている」となり、本人もラップ表を見て、そのことを自然と分析することができた。

また、1周あたりの平均ペースと1kmあたりのペースを示すことで、自分の走るペースを「1周〇〇秒」、「1km〇分〇〇秒」というように、数値として捉えることができるようにした。

(2) めあて・振り返りの学習

児童の達成感、自己変容、追求心を捉え、次のめあてにつなげることで、主体的な学習ができるように、次のようなことに取り組んだ。

ア 10分間走での学習カードの活用

持久走の特性にふれさせるために、10分間走を行うにあたり、児童が自分のフォームやペース等について考えることができるよう学習カードを作成し、学習カードとラップ表を組み合わせることで指導を行うことにした。まず、事前指導として、次の2点を意識しながら走るように指導した。

① 「できるだけ山や谷をつくらないように。実線が点線に近づくように走ろう。」

→ 安定したペースで長く走ることへの意識付け。

② 「1・2周目はウォームアップのつもりでゆっくり。3周目から安定した走りを目指そう。」

→ 日によって体調や気温が異なる。無理をせず、その日の自分に合ったペースを見つけることへの意識づけ。

次に、振り返りとその日のラップ表を見てペース等の分析をしたり、次回へ向けてのアドバイスを書き込んだりするようにした。

○ 自然で楽な走り方

頭の中で体リズムをとってみる
好きな曲を流してみる
自分の走りをイメージする



う・肩の力をぬく。
で・まっすぐ後ろに引く感じで。
姿勢・背すじをのばす。
脚・体をぶれさせない。
足・踏地はかかとから。
足・ひざがほどよく前に出るように。
★ 自分に合った呼吸をする。
★ 2回ずう→2回はく
★ 2回ずう→1回はく
★ 1回ずう→2回はく
★ 1回ずう→1回はく

持久走(ペースランニング) ※朝の体力づくりを中心に(めあて)

自分のペースで1周1周同じペースで走れるようにする。スピードをじょじょに上げていけるようにしたい。(平均を33秒合にしたい)

どんなことを意識すると、もっと自然に走れるかな?

10分間走の自分に合ったペースはどれくらいだろう?

〈ペースランニング全体を通しての振り返り〉

全体的に1・2周目が速かったため後半はしっかり考え(少し)2周フラットな走りができたと感じる。自分のペースで最後まで走れてよかった。

〈振り返り〉 4…よくできた 3…できた 2…あまりできなかった 1…できなかった

11月16日(月)

自分に合ったペースで走ることができた。(4) 3 2 1
走り方(フォームや呼吸)を意識して走ることができた。(4) 3 2 1
ペースや走り方のコツを見つけることができた。(4) (3) 2 1

最初の1周をいつもよりゆっくり走れたが、その後もゆっくり走ってペースが合った。

11月18日(水)

自分に合ったペースで走ることができた。(4) (3) 2 1
走り方(フォームや呼吸)を意識して走ることができた。(4) 3 2 1
ペースや走り方のコツを見つけることができた。(4) 3 2 1

いつもよりペースが速くなったと思った。しかし、息の吸い方・はき方を意識して走れた。

11月25日(水)

自分に合ったペースで走ることができた。(4) 3 2 1
走り方(フォームや呼吸)を意識して走ることができた。(4) 3 2 1
ペースや走り方のコツを見つけることができた。(4) (3) 2 1

瑞穂君について話を聞いて、自分のペースで安定して走ることができたと思う。

11月27日(金)

自分に合ったペースで走ることができた。(4) 3 2 1
走り方(フォームや呼吸)を意識して走ることができた。(4) 3 2 1
ペースや走り方のコツを見つけることができた。(4) 3 2 1

最初が速いペースだった気がした。ウォームアップは安定に保たれていると思う。がんばりたい。

11月30日(月)

自分に合ったペースで走ることができた。(4) 3 2 1
走り方(フォームや呼吸)を意識して走ることができた。(4) 3 2 1
ペースや走り方のコツを見つけることができた。(4) 3 2 1

風が強い時の走り方を考えないといけないと思った。自分のペースで走れるようになった。

毎回の振り返り
・観点別の振り返り(数値)
・記述式による振り返り



振り返り

11月18日(水)
いつもよりペースが速くなったと思った。しかし、息の吸い方・はき方を意識して走れた。



コメント

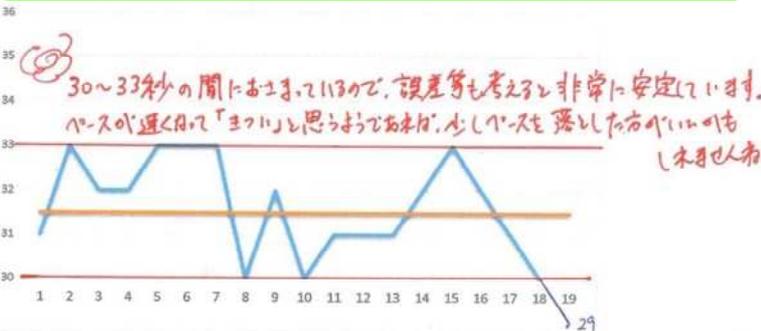
30~33秒の間におさまっているのが、誤差等も考えると非常に安定しています。ペースが速くなって「きつい」と思うようであれば、少しペースを落とした方がいいかもしれませんね。



11月18日		
	優衣花	平均
1	31	31.5
2	33	31.5
3	32	31.5
4	32	31.5
5	33	31.5
6	33	31.5
7	33	31.5
8	30	31.5
9	32	31.5
10	30	31.5
11	31	31.5
12	31	31.5
13	31	31.5
14	32	31.5
15	33	31.5
16	32	31.5
17	31	31.5
18	30	31.5
19	29	31.5
計(秒)	599	
計(分)	09:59	
平均	31.5	
秒/km	315.3	
ペース	05:15 /km	

アドバイスを考える際の留意点

- ・グラフで表された走りを分析する。
(例)「全体的に安定している」「前半のペースが速い」等
- ・実際の走りやラップ表の分析、児童生徒の振り返りなどをもとに、次回に向けてのペースや走り方についてのアドバイスを考える。
(例)「少しペースを抑えてみよう」「1・2周目はゆっくり走ろう。」
「背中を伸ばして走ろう。」等



<各回の10分間走の振り返りより>

○ペースを意識した振り返り

- ・前回よりもスピードを下げたら、とても走りやすかった。
- ・最初35秒で走るときつかったので、(最初を)40秒くらいで走りたい
- ・自分で意識して、初めは遅く、最後は速く走れました。また、フォームも意識するようにしました。

○フォームや呼吸を意識した振り返り

- ・うでに入れる力はあまりない方がよかった。次はそこに気を付ける。
- ・足を前に出すように走るととても走りやすかったが、今日はいつもよりちょっと速くて疲れたから、もう少しペースを下げたい。

10分間走の実践

- ・自分に合ったペースを意識
- ・走り方を意識

10分間走の振り返り

- ・観点別で数値による振り返り
- ・記述式による振り返り

ラップ表と教師からのコメント

- ・ラップ表で振り返りと実際の走りを比較
- ・フォームやペースで意識したいポイント

次回のめあてへ

このような指導を繰り返していくと、ラップ表にも変化が見られ、すべての児童が徐々に安定した走りができるようになってきた。

中学1年Fさんのラップ表の変化

10月23日	11月16日	11月27日
<p>ラップ表</p>	<p>ラップ表</p>	<p>ラップ表</p>
<p>・33~37秒の間で走っている。1,2周目が速く、その後少しペースを落としてから大体安定している。</p> <p>・ペース…校庭1周 35.6秒 5:56/km</p>	<p>・33~37秒の間で走っている。1,2周目を抑え、その後は安定したペースで走り続けている。</p> <p>・ペース…校庭1周 34.8秒 5:48/km</p>	<p>・31~34秒の間で走っている。16周目以外は32~34秒の2秒差以内で走っていて、非常に安定している。</p> <p>・ペース…校庭1周 32.9秒 5:29/km</p>

また、上に示すように、自分に合った安定したペースに加え、多くの児童が10分間走を始めた頃に比べて速いペースで走れるようになった。

イ 指導計画の工夫

マラソン大会に向けて3回の試走を行った。それまでの10分間走で取り組んできた「自分に合ったペースで走ること」を生かしつつ、マラソンコースに合わせた走りができるように次のような指導計画を作成した。

過程	時	教師が示した全体のめあてと本時のねらい
前単元		10分間走を帯活動で実施
つかむ	1 (試走①) 家庭学習	<p>コースを走って、自分の走力(走る力)を知ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マラソンコースを走り、距離感やコースの特徴をつかむ。 ・試走①の結果から、自分に合ったペースを考える。 ・区間(全体を3つの区間に分ける)ごとの作戦を考える。
	2 (試走②)	<p>作戦通り走れるか試そう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分に合ったペースや自分が考えた作戦が上手くいくか試す。
深める	3 (試走③)	<p>マラソン大会本番のつもりで走ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本番のつもりで走り、マラソン大会の自分の目標(本番のめあて・目標タイム)を設定する。
	4・5 (大会)	<p>マラソン大会を楽しもう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの練習や作戦を生かしながら、大会を楽しむ。

試走①の結果をもとに、学習カードを活用して、各自で作戦を立てさせた。

3回の試走とマラソン大会本番をつなげるために、試走③では、本番のつもりだと思って走るように指導をした。

ウ マラソン大会での学習カードの活用

試走①～③とマラソン大会では、10分間走とは別にマラソン大会用の学習カードを作成し、ラップ表と合わせて活用することにした。

折り返し地点を元に、コース全体を3つの区間に分けて、それぞれの区間の作戦を立てさせる。
・第1区間…上り勾配
・第2区間……下り勾配

試走①のめあては教師が設定した。試走②・③と大会本番のめあては児童生徒が設定した。

折り返しの観点は、10分間走の折り返しに「自分のめあてを達成することができた」を追加した。

マラソン大会本番の折り返しでは、「マラソン大会を楽しむことができた」を追加した。

これまでの指導が「ただ走らせて記録をとるだけ」という反省から、3回の試走に教師がねらいをもって指導にあたるようにした。また、マラソンコースは校庭とは異なりアップダウンが生じることから、折り返し地点を元に全体を3つの区間に分けて、それぞれの区間で作戦を立てさせた。

	第1区間(上り勾配)の作戦	第2区間(下り勾配)の作戦	第3区間(上り勾配)の作戦
小4Cさん	体を大きく動かして上る。	あまりダッシュしすぎない。	少しずつ速く走る。
小6Eさん	坂道では、体全体を使って走るようにする。	ここで呼吸を整える。	最後だからといって速くしない。
中2Gさん	平地は速く、坂はゆっくり走る。	息を整えるように、下り坂もゆっくり走る。	体をしっかりふるように走る。

3回の試走では、事前指導でねらいをしっかりと意識させるようにした。また、学習のねらいは踏まえつつも、児童が自分の走りに向き合いながら走ることができるようにするため、全体のめあてとは別に試走2回目以降は児童が自分のめあてを設定するようにした。

こうすることで、児童は1時間1時間の目標の質を高めながら試走に取り組むことができた。実際に、グラフや折り返しからも次のような変化が見られた。

小学6年Eさんの学習カードとラップ表の変化

回	試走①	試走②	試走③
目標タイム	—	18分00秒	17分00秒
めあて	コースを走って、自分の走力を知ろう。	1周目のスピードを落とす。	同じペースで走る。
記録	18分03秒	18分03秒(+3秒)	16分57秒(-3秒)
ラップ表			
折り返し	1周目を速く走りすぎたから、次はもう少しスピードを落として走るようにしたい。	1周目を少しゆっくりにすると、前よりもつかれなかった。また、全くつかれなかったわけではないので、ちょうどよかった。	また1周目を速く走りすぎてしまったが、目標タイムと記録が近かったから良かった。
教師のコメント	2,3周目は安定しているの、1周目をおさえると、全体的に楽に、ペースも安定して走ることができます。今日は、フォームがとてもきれいでした。	1周目の意識が、全体的に安定したペースを作りましたね。今日が本番なら、フラット賞とピタリ賞の2冠です。フォームもしっかりしていたし、最後まで安定したとてもいい走りでした。	ペースを上げたけど最後までフォームを崩さずに走っていました。1周目をもう少しおさえれば、1km5分40秒のペースで最後まで行けそうです。今回の走りでもピタリ賞なので、本番も目標をしっかり定めて走りましょう。

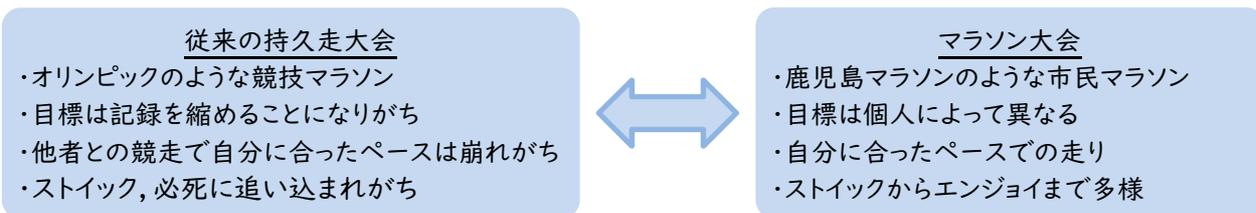
小学6年生のEさんの走りを分析すると、試走②では、試走①の折り返しやコメントを生かして自分のペースに合った1周あたりのタイム差が±7秒のフラットな走りを実現している。さらに、目標18分00秒に対して記録18分03秒で、自分の思い描いた通りの走りができている。

試走③では、「マラソン大会本番のつもりで」という教師の声掛けに対して、目標を1分短縮して試走に臨んでいる。実際の記録も16分57秒で記録も伸びているが、1周目が5分30秒と速く走りすぎてしまい、2・3周目が少しきつそうであった。しかし、2周目は5分46秒、3周目は5分41秒とペース的には安定していたので、本番では1周目を少し抑えて5分40秒/kmのペースで走ればいいのかと、Eさんと話し合う中でアドバイスした。

(3) 多様な楽しみ方への転換

ア マラソン大会への名称変更

令和元年度までは持久走大会として行っていた。しかし、職員からの反省等を取る中で、ねらいの在り方や児童への意識付けの仕方、それまでの指導の仕方等、見直しが必要なのではないかという意見が出され、令和2年度は、それまでの持久走大会から口之島マラソン大会へと名称を刷新して指導の改善を図った。持久走大会とマラソン大会には次のようなイメージの違いがある。



なお、H27年度から本校の持久走大会は、集落内道路に1周1kmの周回コースを設定し、発達段階に応じて周回数を変更して行われてきたが、安全管理や応援のしやすさ、これまでの記録も残っていることから、マラソン大会もコース設定は従来の通りで行うこととした。

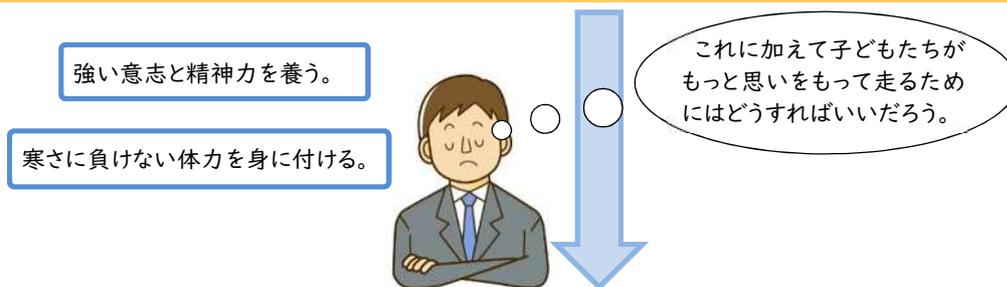
小学1・2年	小学3・4年	小学5・6年	中学女子	中学男子
1周(1km)	2周(2km)	3周(3km)	4周(4km)	

持久走大会からマラソン大会に名称を変更するにあたり、大きく次の2点を見直した。

イ ねらいの見直し

< R元年度までの持久走大会のねらい >

- (1) 持久走を通して、最後まで走り通す強い意志と精神力を養うことが出来るようにする。
- (2) 持久走大会に向けて、これまでの体力作りや練習などを通して、寒さに負けない体力を身に付けることができるようにする。



< R2年度のマラソン大会のねらい >

- (1) 長い距離を走るためのフォームや呼吸の仕方を身に付け、自分に合ったペースの走り方について考えさせることで、主体的に運動に取り組もうとする態度を養う。
- (2) 友達や保護者、地域の方々から声援をもらいながら走る機会を設けることで、長い距離を走ることを楽しみ、マラソン競技への興味・関心を持たせる。

学習指導要領を基に考えよう。



知識及び技能……長い距離を走るためのフォームや呼吸の仕方を身に付ける。
 思考力、判断力、表現力等……自分に合ったペースの走り方について考える。
 学びに向かう力、人間性等……自主的に運動に取り組もうとする。個に応じた課題や挑戦を大切にしようとする心を育てる。

これまでの本校の持久走大会のねらいは、「強い意志と精神力」や「寒さに負けない体力」など、本来の持久走の学習のねらいとは異なる面に焦点を当てていた。そこで、学習指導要領の三つの資質・能力（知識及び技能、思考力・判断力・表現力等、学びに向かう力・人間性）と照らし合わせながらねらいの見直しを図った。また、大会という行事的な側面もあることから、家族や地域の方からの応援という部分にも着目して、ねらいを設定した。

ウ 新しい賞の設定

持久走大会では、完走賞（全員）と歴代の記録を更新した際に贈られる新記録賞の2つを設定していた。マラソン大会に変更するにあたり、児童生徒に持久走のねらいを意識させ、目指す走りの多様化を実現するために、フラット賞とピタリ賞の2つの賞を新設した。

フラット賞…各週のタイム差が±10秒以内を表彰
ピタリ賞…自分が設定した目標タイムに対して、どれだけ近づけたを表彰。
 金（±5秒）、銀（±10秒）銅（±15秒）を設定。



エ マラソン大会の実際

マラソン大会は、保護者やくちっこ園、島民の方々など沿道からたくさんの応援をもらいながらの実施となった。



園児も参加することで多様な楽しみ方ができました。 4年生の C 君。1km4分台のペースでフラット賞を獲得！ 目標に向けて、自分に合ったペースで走ります。 地域の方からたくさんの声援をいただきました。

試走3回目で16分57秒だった E さん、5年生で16分48秒という記録が出ていて、どうしてもその記録を抜きたいという気持ちがあった。教師がアドバイスした5分40秒/kmのペースだと17分00秒が目標タイムになるが、それよりわずかに速い5分35秒/kmのペースならば16分45秒が目標タイムになる。本人と話を重ねて、最終的には16分40秒を目標タイムに設定した。次に示すのは E さんの結果である。

マラソン大会本番での小学6年生 E さんの結果

目標タイム	16分40秒	12月1日		ラップ表
めあて	つかれてもフォームをくずさずに走る。	〇〇	平均	
記録	16分42秒(+2秒)	1	5:30 5:34	
賞	フラット賞 ピタリ賞(金)	2	5:40 5:34	
振り返り	フォームにも気を付けて、同じペースで走ることができたからよかった。	3	5:32 5:34	
		計(分)	16:42	
		平均	5:34	
		ペース	5:34 /km	

結果的には、3周（3km）走って1周あたりのタイム差が±10秒以内でフラット賞、16分40秒の目標に対して2秒差でピタリ賞（金）の2つの賞に加え、自分の目標である昨年度の記録の更新も果たすことができた。本人も自分の走りに対して非常に満足していた。また、フォームもきれいになり、苦手な気持ちも払拭されたようである。



他の児童生徒も次のような走りを見せてくれた。

マラソン大会の結果

※HさんとIさんは3kmで実施

学部	小学生					中学生			
	3年女子	4年男子		5年男子	6年女子	1年女子	2年男子		
学年／性別	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん	Hさん	Iさん
氏名	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん	Hさん	Iさん
目標タイム	12分20秒	11分00秒	9分00秒	18分15秒	16分40秒	15分30秒	24分00秒	19分30秒	21分59秒
1周目	6分00秒	5分06秒	4分19秒	5分29秒	5分30秒	4分55秒	5分38秒	5分55秒	6分55秒
2周目	6分01秒	5分36秒	4分29秒	5分43秒	5分40秒	5分24秒	5分43秒	6分40秒	7分07秒
3周目	—	—	—	5分33秒	5分32秒	5分15秒	5分45秒	6分57秒	6分47秒
4周目	—	—	—	—	—	—	5分48秒	—	—
結果	12分17秒	10分42秒	8分48秒	16分45秒	16分42秒	15分34秒	22分54秒	19分32秒	20分23秒
フラット賞	○ (±1秒)		○ (±10秒)		○ (±10秒)		○ (±10秒)		
ピタリ賞	金 (-3秒)		銅 (-12秒)		金 (+2秒)	金 (+4秒)		金 (+2秒)	

新記録賞は出なかったが、フラット賞が4名ピタリ賞が5名という結果になった。

5 研究の成果と課題

(1) 児童生徒のアンケートより

※実施人数9名

1. 10分間走やマラソンをして、「走ること」への気持ちは変わりましたか。

平均ポイント

【1嫌いになった 2 少し嫌いになった 3 変わらない(2名) 4 少し好きになった(5名) 5 好きになった(2名)】

4.0/5

- ・人と比べたりして走らなくていいと知ったから。
- ・以前は「つかれる」「いや」という気持ちだったが、今は「楽しい」や「うれしい」という気持ちがある。
- ・長い距離を走ってゴールするのがとてもうれしく、達成感があったから。

2. マラソン大会は楽しかったですか。

平均ポイント

【1楽しくなかった 2あまり楽しくなかった 3まあまあ楽しかった(1名) 4楽しかった(8名)】

3.9/4

- ・初めてだったけど、最初より足が速くなったから。
- ・ピタリ賞、フラット賞が取れて、さらに去年の自分の記録をこすことができたから。
- ・走り切った時、達成感があつたり、みんなの応援でもっと頑張る気になれたから。

(2) 成果と課題

- 持久走やマラソン大会に対する気持ちが前向きになり、最後のマラソン大会も全員楽しむことができた。
 - フォームをしっかりと指導をしたことで、各自が自分のフォームを見直し、持久走に合った正しいフォームを身に付けることができた。保護者や地域の方からも、「走り方がきれい」と賞賛されていた。
 - ラップ表を活用することで、自分の走りを視覚的に捉え、自分に合ったペースを考えさせることができた。また、「校庭1周〇秒」や「1km〇分〇秒」のように、自分に合ったペースを数値的に捉えるようになった。
 - 学習カードを活用したことで、めあてをもって10分間走やマラソン大会に取り組むことができた。また、振り返りを次回のめあてにつなげることで、主体的な学習になり、深い学びを実現できた。
 - 多様な楽しみ方を目指し、名称やねらいを見直すことで、自分に合ったペースを保証し、持久走やマラソンへ大会への意欲を高めることができた。また、フラット賞やピタリ賞を1つの目標にして頑張ることができた。
- △ 実際に体力の向上に結び付いたかどうかの検証ができていないので、体力テスト等を活用し、今後検証したい。

6 終わりに

子どもにとって、本来、運動は楽しいものであると考える。しかし、「正しい知識や技能を身に付けていない」、「深い学びをしていない」、「多様な楽しみ方を味わえていない」など、様々な阻害要因によって、純粋に運動を楽しめない子どもも多くいるのではないだろうか。今回の実践では、これらの要因を取り除くことで、全員がマラソン大会を楽しむことができた。今後は、他の領域でもこのような意識で指導にあたり、子どもたちが運動を楽しみ、そして、喜びを味わうようにしていきたい。

参考文献

『小学校学習指導要領解説 体育編』 文部科学省 平成29年