

仲間とともに運動する楽しさや喜びを味わう体育科学習  
～駆け引きやゲーム性のあるかけ足・持久走の教材づくりを通して～

鹿屋市立花岡小学校 教諭 山下 潤也

## 目 次

1	はじめに	1
2	研究主題	1
3	研究主題設定の理由	1
	(1) 本校児童の実態から	
	(2) これまでの体育科学習から	
4	研究の構想	3
	(1) 研究のねらい	
	(2) 研究の仮説	
	(3) 研究の内容	
5	研究の実際	3
	(1) かけ足・持久走の位置付け	
	(2) かけ足・持久走の教材づくり	
	(3) 授業実践	
6	研究の成果と課題	7
	(1) 校内持久走大会の結果から	
	(2) 児童質問紙調査から	
7	おわりに	9

### 〔引用・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 |
| ・『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の<br>学習指導要領等の改善及び必要な方策等について』 | 文部科学省 | 平成 28 年 |

## 1 はじめに

体育授業における持久走（長距離走）は、児童生徒に不人気な運動の代表格である。その理由として、呼吸が苦しい、体がきついといった身体的苦痛がある一方、タイムや順位といった他者との比較による精神的苦痛が挙げられる。そのため、小学生から持久走を嫌いと感じる子供は増加し、中学校、高等学校とその傾向は継続する。

一方で、社会では、健康ブームや都市マラソン大会の増加、コロナ禍における運動不足の解消などにより、手軽に行えるランニングに注目が集まり、ランニング人口が増加していると言われている。こうした地域社会におけるランニングの実態と、体育授業における持久走の現状とは大きくかけ離れていると言える。

また、現代社会において、急速な情報化や技術革新により、私たちの生活は大きく変化し、「時間・空間・仲間」が減少し、更に児童が外で遊ぶ機会が減少していると言われている。その結果、児童の体力低下、コミュニケーション能力の低下などの課題が生じている。そのような中で、2021年に開催された東京オリンピック・パラリンピックを契機に、各学校段階で運動やスポーツに親しみ、「する・みる・支える・知る」など様々な運動・スポーツへの関わり方を楽しむことができるようにしていくこと、スポーツを通じて他者との関わりを学んだり、ルールを守り競い合ったりする力を身に付けることが中央教育審議会答申に示された。これは、生涯を通して、豊かなスポーツライフを送り、心身に健康であることが、今後の我が国を支える根底にあると考える。また、小学校学習指導要領解説体育編では、改訂の基本方針の中で次のように記載されている。

体育科、保健体育科における学習過程については、これまでも心と体を一体としてとらえ、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し協力して課題を解決する学習等を重視してきた。これらを引き続き重視するとともに、体育科、保健体育科で育成を目指す『知識・技能』、『思考力・判断力・表現力等』、『学びに向かう力・人間性等』の資質・能力の三つの柱を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要がある。

このことから、体育科学習では、心身の発達や技能・知識の習得とともに、他者とのコミュニケーション能力や論理的思考力を育成していく必要があることが分かる。

## 2 研究主題

仲間とともに運動する楽しさや喜びを味わう体育科学習  
～駆け引きやゲーム性のあるかけ足・持久走の教材づくりを通して～

## 3 研究主題設定の理由

### (1) 本校児童の実態から

図1は、令和4年度の本校の全国体力・運動能力、運動習慣等調査（現第6学年が対象）の質問紙結果を表したものである。本校の男子は、全員が運動は「好き」、「やや好き」と答えている一方、女子は、10%の児童が「やや嫌い」、「嫌い」と答えている。日頃の体育学習や昼休みの様子を見ていても、運動に対して積極的ではない様子も見られることから、「運動が楽しくない」、「疲れる」、「苦手」と感じているのではないかと推察される。この結果から、運動を楽しむことで、「苦手でも運動が好き」と感じられるようになる取組が必要であることが分かる。

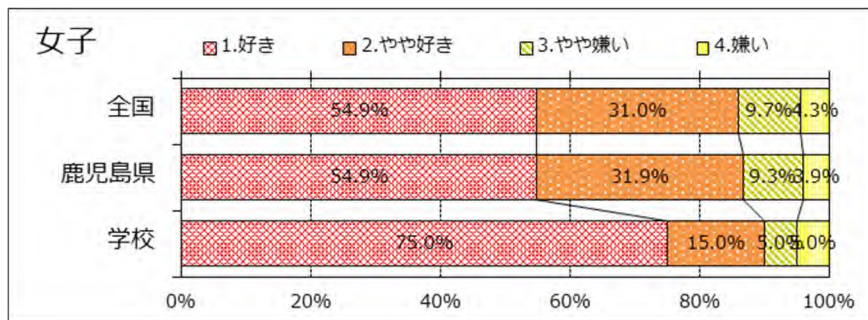
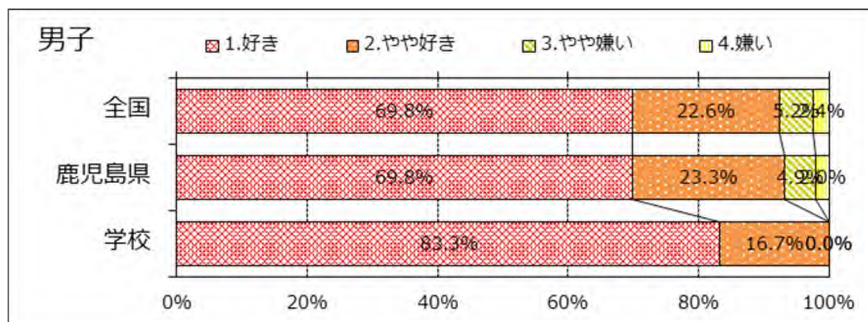


図1 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の質問紙結果

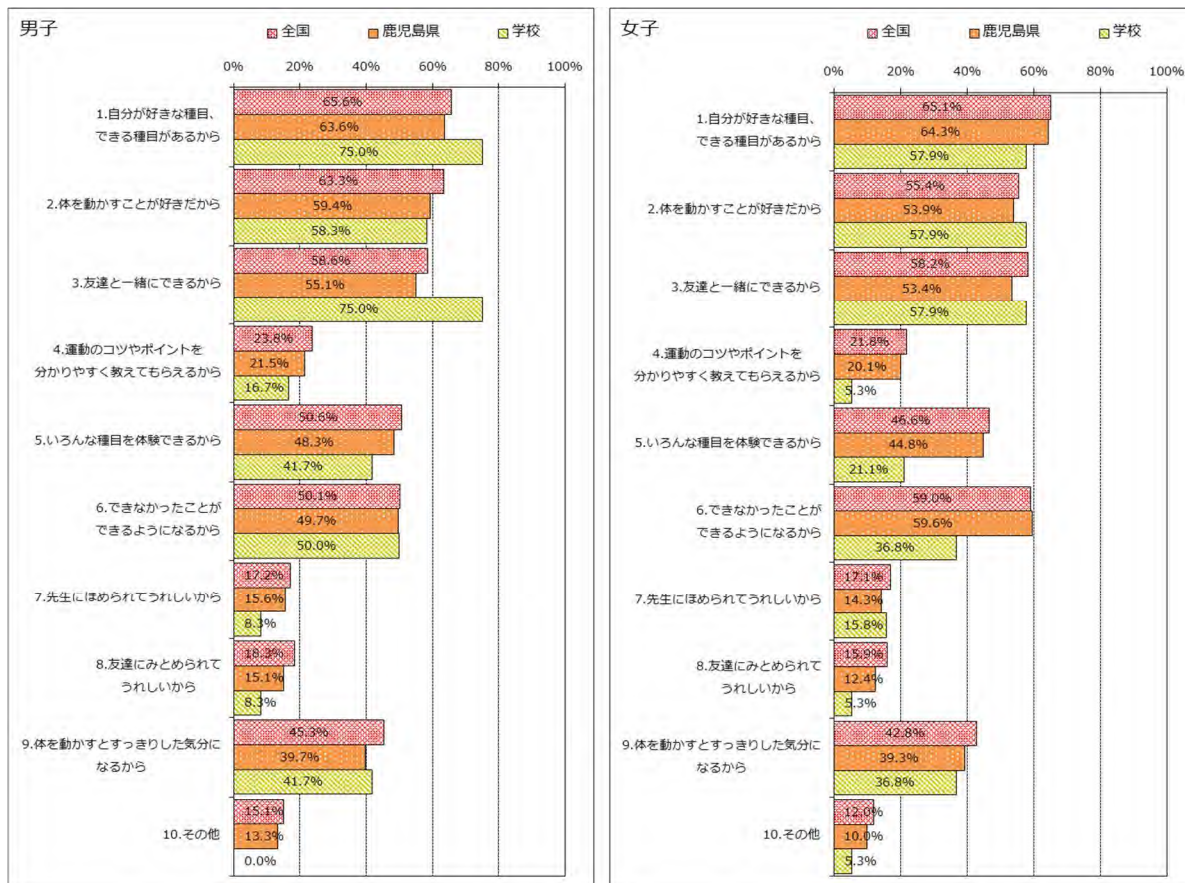


図2 体育の授業が楽しいと思う理由

図2は、同調査の「体育の授業が楽しいと思う理由」の結果である。男女とも、「友達と一緒にできるから」という理由が、全国・県平均と同等もしくはそれ以上を示しているが、「友達に認められてうれしいから」という項目になると、大きく下回っている。このことから、友達と関わりながら運動しつつ、互いを認め合ったり励まし合ったりする活動を取り入れることが、更なる楽しさにつながると思われる。

## (2) これまでの体育科学習から

昨年度のかけ足・持久走の実践では、タブレットを活用して自分の走るペースを視覚化し、目標設定をしたり、到達度を確認したりする取組を進めてきた。この実践では、自分の状態をつかむことはできても、やはり以前と同様に、次のような部分で不十分な点があったり、指導観の見直しをしたりする必要があると感じた。

- 毎時間、決められた周数を走らせたり、持久走大会の試走をさせたりするだけの授業だった。
- 記録を取るだけで、そこから思考させたり、協同的な学習を進めさせたりすることができていなかった。
- 話をせず、最後まで一生懸命走らせる学習だった。
- 運動が苦手な児童への配慮が足りなかった。



個人中心の学習 運動の楽しみを味わえていない学習

以上のことから、個人で行う運動でも友達と関わりながら体を動かすことが、体育や運動をより好きになり、生涯を通じて豊かなスポーツライフの実現につながるのではないかと考えた。

## 4 研究の構想

### (1) 研究のねらい

仲間とともに運動する楽しさや喜びを味わう児童を育むために、駆け引きやゲーム性のあるかけ足・持久走の教材づくりの在り方を究明する。

### (2) 研究の仮説

かけ足・持久走の学習において、以下の手立てを工夫した教材を設定すれば、仲間とともに運動する楽しさや喜びを味わう児童を育むことができるであろう。

- (1) 駆け引きを楽しむ教材化の工夫
- (2) ルールを工夫し、ゲーム性をもたせる教材化の工夫

### (3) 研究の内容

- ア かけ足・持久走の位置付け
- イ かけ足・持久走の教材づくり
- ウ 授業実践

## 5 研究の実際

### (1) かけ足・持久走の位置付け

学校教育における「かけ足」、「持久走」の目的とは何か。その点を明確にするために、体育の目標を小学校学習指導要領解説でみると、以下のよう示されている。

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を見付け、その解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次のとおり育成することを目指す。

- (1) その特性に応じた各種の運動の行い方及び身近な生活における健康・安全について理解するとともに、**基本的な動きや技能を身に付ける**ようにする。
- (2) 運動や健康についての自己の課題を見付け、**その解決に向けて思考し判断する**とともに、他者に伝える力を養う。

(3) 運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、楽しく明るい生活を営む態度を養う。

この目標は、(1)～(3)の目標が相互に密接な関連をもちつつ、体育科の究極的な目標である、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを旨とするを示している。

ゴシック体にした箇所が、かけ足・持久走をする上で重視される点であると考えられる。具体的には、

- ペース配分やフォームを習得する。
- 短期・長期の目標を設定し、ペース配分や練習量等を計画、検討し、実行する。
- 走ることを楽しむ。寒さに負けず健康な体をつくる。より速く長く走れるようにする。

ということではないかと考えられる。

また、各学年の「かけ足」及び「持久走」の内容に関しては、以下のように記載されている。

#### 小学校低学年、中学年での位置付け

【体づくり運動】体を移動する運動遊び／体を移動する運動

小学校低学年の例示…無理のない速さでかけ足を2～3分程度続けること

小学校中学年の例示…無理のない速さでかけ足を3～4分程度続けること

#### 小学校高学年、中学校での位置付け

【体づくり運動】動きを持続する能力を高めるための運動

小学校高学年の例示…無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること

中学校1、2年の例示…走や縄跳びなどを、一定の時間や回数、又は、自己で決めた時間や回数を持続して行うこと

※中学校3年生では「実生活に生かす運動の計画」が内容として示されており、①ねらいは何か、②いつ、どこで運動するのか、どのような運動を選ぶのか、どの程度の運動強度、時間、回数で行うのか、などに着目して運動の計画を立てて実施する学習が求められている。また、1000～3000m程度の距離を目安とする陸上競技の「長距離走」が例示されている。

## (2) かけ足・持久走の教材づくり

これまでの持久走大会練習の反省を踏まえ、人数・距離・ルールを工夫し、「ただ走るだけ」ではない教材を検討した。以下に4つの教材を示す。

### 【A：マススタート】

人数：走力が同等の5～7人

距離：トラック4周(800m) ※本校校庭のトラックは1周200m

ルール：特定の周が終わるときの順位でポイントが入り、獲得ポイントの多い順で勝負  
(獲得ポイント)

1周目…1位=5pt 2位=3pt 3位=1pt

3周目…1位=5pt 2位=3pt 3位=1pt

4周目…1位=20pt 2位=15pt 3位=10pt 4位=5pt

冬季オリンピック種目でもあるスピードスケートのマススタートを参考にしたゲームである。1・3周目の中間ポイントを取ることで、着順以上の順位に入れるチャンスがある。中間ポイントを重ねるか、最終順位をねらってラストスパートをかけるかなど、ねらいによって走り方が変わる。

### 【B：ミニ駅伝】

人数：様々な走力の4～6人

距離：トラック10～15周（人数×2.5周程度）

ルール：1人1区間走るリレー形式

誰が何区で、何周走るかはチームで決める。（最低でも1周）

一般的に行われている駅伝を参考にしたゲームである。トータルで走る周数を設定した上で、「誰が何区で何周走るか」という作戦を立てさせる。本来なら1人2周半走る必要があるが、1周でもよいことから、持久走が苦手な児童の分を、誰がどこでカバーするか、エースが何区で走るかなどの駆け引きが生じる。また、チーム戦という要素も楽しさを増幅させる。人数や距離の設定は、実態や担任裁量で微調整が可能である。

### 【C：タイムハンデ走】

人数：クラス全員

距離：トラック3～4周（600～800m）

ルール：距離走のタイムを基に4つ程度の集団を作り、タイムが遅い集団からスタートする。

その後、数十秒ずつ遅らせて次の集団をスタートさせる。

テレビ番組で行われているレースを参考にしたゲームである。通常の持久走であれば、得意な児童がどんどん先を走り、苦手な児童がゴールするのを待っている状況になるが、スタートに差をつけることで、普段は後方で走っている児童も先頭集団で走り、追い越されずにゴールしようとする。また、最後尾でスタートする児童は、1分の差を埋めつつ一人一人を追い越していくという目標をもって走るようになる。

### 【D：バイアスロン】

人数：走力が同等の5～8人

距離：トラック3～4周（600～800m）

ルール：トラックを1周走るとに、ボールをセストボール用のゴールにシュートする。ゴールに入ったら2周目に走り出せる。入らなかった場合、ボールを取り再度シュートする。

冬季オリンピック種目であるバイアスロンを参考にしたゲームである。バイアスロンは、クロスカントリースキーとライフル射撃を組み合わせで行う競技である。スキー走力の速さと射撃の命中率の正確さを競う内容を模して、持久走の走力とボール操作の正確さを競うようにした。このゲームは、走によって心拍数が高くなった状態から、シュートを正確に決めるためにいかに落ち着いた状態にもっていけるかという「動と静」の相反する競技性を同時に行うところに面白さがある。

## (3) 授業実践

### ア 対象及び実施期間

- ・ 対象 鹿屋市立花岡小学校 3年27人、4年33人
- ・ 実施期間 令和5年11月28日（火）～12月7日（木）



## イ 指導計画

単元	第3学年 多様な動きをつくる運動 「体を移動する運動」					
時	1	2	3	4	5	6
過程	つかむ・見通す		挑戦する・工夫する			
主な学習活動	ランニングのいろいろな楽しみ方を知り、自分に合った走り方で楽しく走ることができる。					
	集合・整列・挨拶・準備運動					
	オリエンテーション	学習課題の設定	学習課題の設定	学習課題の設定	学習課題の設定	学習課題の設定
	学習課題の設定	ルール説明・準備	ルール説明・準備	試走Ⅰ（女子）	ルール説明・準備	ルール説明・準備
	補強運動	補強運動	話合い	準備	補強運動	ゲーム
試しのタイム測定	ゲーム	ゲーム	試走Ⅱ（男子）	ゲーム		
片付け・整理運動・振り返り						

単元	第4学年 多様な動きをつくる運動 「体を移動する運動」				
時	1	2	3	4	5
過程	つかむ・見通す		挑戦する・工夫する		
主な学習活動	ランニングのいろいろな楽しみ方を知り、自分に合った走り方で楽しく走ることができる。				
	集合・整列・挨拶・準備運動				
	オリエンテーション	学習課題の設定	学習課題の設定	学習課題の設定	学習課題の設定
	学習課題の設定	ルール説明・準備	ルール説明・準備	試走Ⅰ（女子）	ルール説明・準備
	補強運動	補強運動	話合い	準備	補強運動
試しのタイム測定	ゲーム	ゲーム	試走Ⅱ（男子）	ゲーム	
片付け・整理運動・振り返り					

## ウ 活動の実際

### (ア) A：マススタート（第3学年 第2時）

第1時で試しのタイム測定を行い、そのタイムを基に、6人程度のグループを作った。児童には、点数の入り方についてシミュレーションを通して説明し、どういう作戦で走るか考えさせた。すると、少しでも点数が入れば上の順位に入ると考えた児童は、1周目でスタートダッシュを図り、5点を取りに行く姿が見られた。その後は失速してしまったが、「点数で順位が決まる」というルールを活用した、本人なりの作戦だったようである。

### (イ) B：ミニ駅伝（第3学年 第3時、第4学年 第2・3時）

走力、合計タイムがある程度均等になるように、5チーム編成した。まずは、ルール（1人1回走る、区間と走る周数は自由に決めてよい）を説明し、各チームで話合いをする時間を設けた。すると、「私は得意だから1区でリードを作る。」「〇〇さんの分をカバーするよ。」などの会話が聞こえてきた。

スタートすると、初めはその場で立って応援していた児童も、次第に走っているチームのメンバーに伴走しながら応援やアドバイスの声掛けをする姿が見られるようになった。



(ウ) C : タイムハンデ走 (第3学年 第5時)

第4時で、3・4年生合同の持久走大会試走を行い、そのタイムを参考に同じような記録の集団を4グループ作った。そして、持ちタイムが遅い集団からスタートし、20秒ずつ間を空けて次の集団がスタートするようにした。つまり、最後の集団(持ちタイムが速い)がスタートするのは、先頭がスタートしてから1分後である。

走っている様子を見ていると、普段なら後方でゆっくり、苦しそうに走っている児童が、先頭集団で後ろから追い越されないように必死になって走っていたり、最後方でスタートした児童が、ぐんぐん追い越していきながらも、友達に声を掛け励ましていたりする姿が見られた。結果的に、先頭集団でスタートした児童が逃げ切り、先頭でゴールした。



(エ) D : バイアスロン (第3学年 第6時、第4学年 第5時)

校庭にボールとゴールが出ているのを見た時点で、「先生、今日はボールを使って走るんですか。」とわくわくした様子だった。

ルールを説明すると、単純に走力だけでは決まらないことを理解し、誰でも逆転のチャンスがあることで早くやってみたいという意欲につながっていた。

実際のゲームの様子は、走った勢いのままボールを投げると、ゴールを通り過ぎてやり直しになってしまい、その間に後ろから来た児童に追い抜かれることが何度もあり、順位が目まぐるしく変動していった。シュートが思うように入らなかった児童も、その後のランでスピードを上げ、少しでも差を詰められるように調整していた。



6 研究の成果と課題

(1) 校内持久走大会の結果から

3年	第1時(平均)	本番(平均)	差
女子	4分47秒	4分29秒	-18秒
男子	4分45秒	4分26秒	-19秒



4年	第1時(平均)	本番(平均)	差
女子	4分58秒	4分40秒	-18秒
男子	4分28秒	4分18秒	-10秒

#### 【成果】

- 両学年とも、第1時の平均から10秒以上縮めることができた。
- 当初、「長く走るのは苦手。」と言っていた児童が、持久走大会本番では1分以上タイムを縮めることができた。

#### 【課題】

- △ 本番は保護者の応援もあることから、試走との比較が適切か、調査方法の検討が必要である。

#### (2) 児童質問紙調査から

1 体育の学習は好きですか。		
回答	人数	割合
とても好き	34人	62%
まあまあ好き	20人	36%
あまり好きではない	1人	2%
好きではない	0人	0%

2 持久走の学習は楽しく感じましたか。		
回答	人数	割合
とても楽しかった	27人	49%
まあまあ楽しかった	25人	45%
あまり楽しくなかった	3人	6%
楽しくなかった	0人	0%

3 持久走の学習では、どの種目が楽しかったですか。(複数回答可)		
回答	人数	割合
マススタート(3年のみ)	12人	46%

#### 【理由】

- ・ポイントが入って勝つとうれしいから。
- ・最後でゴールしても、途中のポイントで順位が決まるから。

ミニ駅伝	30人	55%
------	-----	-----

#### 【理由】

- ・体力に合わせて周数を選べたから。
- ・自分が走れるぐらいの距離を頑張って走れたから。
- ・チームで話し合っ決めて走るのが楽しかった。
- ・応援してもらえて、走れる気持ちになった。

タイムハンデ走(3年のみ)	12人	46%
---------------	-----	-----

#### 【理由】

- ・スタートを遅らせると「鬼ごっこ」みたいだったから。
- ・タイムごとに走ると、頑張ろう(追い越そう)と思えるから。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちょっと遅くても1位になれる可能性があるから。</li> <li>・ハンデがあって、自分の練習にもなったから。</li> </ul>		
バイアスロン	43人	78%
<b>【理由】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・走るのが苦手な人もすぐボールを入れれば逆転できるから。</li> <li>・ボールを使うゲームと走るのを合わせると楽しい。</li> <li>・走るスピードだけじゃなくて、ボールを投げる力もいるから。</li> <li>・なかなか入らなくても、みんなが応援してくれたから。</li> </ul>		
どれも楽しくなかった	0人	0%

4 今回の学習を通して、持久走についてどのように感じていますか。		
回答	人数	割合
もともと楽しい	21人	38%
嫌いだったが楽しくなった	31人	56%
好きだったが嫌いになった	1人	2%
嫌いなまま	2人	4%

#### 【成果】

- 第3・4学年が対象だが、本校の児童は体育の学習が好きだと感じている。(とても好き、まあ好きの合計98%)
- 駆け引きやゲーム性のある持久走の練習により、今まで長い距離や長い時間を走ることが苦手だった児童も、楽しく学習に取り組めたことが分かる。
- ただ走るだけでなく、目標をもって走ることやチームで協力し合うことで、達成感や喜びを味わうことができる。

#### 【課題】

- △ タイム差で集団をつくる種目のみ行くと、今まで以上に序列化を促してしまう可能性がある。
- △ ゲーム化することに特化してしまうと、個人の目標設定や達成具合の振り返りが不十分になる。

## 7 おわりに

そもそもマラソンやジョギングは、自ら意図的に心拍数を上げる(苦しい状況をつくる)運動であり、明確な目的意識がないと能動的な実施は難しい運動である。つまり、「何のために走るか。」という明確な目的意識がないと、自分の意志で走ることはないだろう。一方で、この目的意識がある人は、ある程度走ることに肯定的なイメージをもっていることが多い。

これまでの学習では、自分の目標タイムに向かって取り組む「自分との勝負」になってしまい、その結果、苦しいだけの練習になってしまっていた。この状況を変えていくには、走っている最中が楽しめるような走り方を伝えなければならない。例えば、児童が長い時間(または距離)楽しく走っている場面を考えると、言うまでもなく「遊んでいるとき」である。鬼ごっこやサッカーなど、遊んでいるときの児童はどんなに心拍数が上がっても笑顔で走り続けている。これは遊びがもつゲーム性がもたらすポジティブな感情により、本人の中に「楽しい」が強く残っているからだろう。この姿を心に留めつつ、今後も遊びのように楽しく、友達と関わりのある運動を体育学習の中に取り入れていきたい。