

## 学習指導要領移行期間を踏まえた中学校の長距離走の授業づくり

### A Practical Study On Long-Distance Class : For Course Of Study at School

田 口 康 之

Yasuyuki TAGUCHI

#### 1 研究の目的

本研究は、平成20年告示中学校学習指導要領解説保健体育科編と29年告示中学校学習指導要領解説保健体育科編の目標や内容、技能における異なる点や特徴を整理し、平成29年告示の内容の技能の実現目標の定着に向け、特に、中学校教員より多く授業の難しさを聞く、「C陸上競技イ長距離走」について、生徒の意識調査を踏まえ、練習方法や内容を研究した指導案を作成し、実際に授業を実践することで課題や成果を明確にするとともに、今後の授業づくりに資するものを得ようとするものである。

##### 【具体的研究目的】

- (1) 平成20年告示及び平成29年告示学習指導要領解説保健体育科編の長距離走における目標や目ざす動きを比較し整理する
- (2) 上記を踏まえ、技能面の内容を整理し、平成20年告示及び平成29年度学習指導要領との相違点を整理する
- (3) 生徒の長距離走に対する意識調査を行い、(4)の取り組みに生かしていく。
- (4) 意識調査を踏まえた、練習内容で中心となる適正なペースの設定について研究し単元指導計画や50分の指導案に生かしていくと

もに授業実践を行い検証する。

- (5) 上記を実施後、課題を明確にするとともに今後の授業改善に資するものとする。

#### 2 研究の方法

- (1) 研究の目的を達成するため、平成20年告示及び平成29年学習指導要領解説保健体育科編のC陸上競技・イ長距離走の内容や目指す技能について比較検討を関連文献の収集と整理によって進める。
- (2) 生徒の長距離走に関する意識調査を行い、(1)を基に単元指導計画を作成し、その基に50分の指導案を作成するとともに授業を実践する。
- (3) 授業を行うとともに実施後の生徒へのアンケートも活用し、授業を検証する。

#### 3 研究結果の概要

- (1) 旧・新学習指導要領解説保健体育科編のC陸上競技イ長距離走の比較・整理

##### 【目標】

(旧) 自己のスピードを維持できるフォームでペースを守りながら一定の距離を走り通しタイム

を短縮したり、競走したりする。

(新) 同上

目標及び考え方や留意点の変更はなかった。

- (2) (2) 上記を踏まえ、技能面の内容を整理し、平成20年告示及び平成29年度学習指導要領との相違点を整理する

	平成20年 技能の内容例	平成29年 技能の内容例
長距離走	(1・2年次) ○上下動の少ないリラックスした走法 ・腕に余分な力を入れない ・自己にあったピッチとストライド	(1・2年次) ・腕に余分な力を入れないで、リラックスして走ること ・自己にあったピッチとストライドで、上下動の少ない動きで走ること ・ペースを一定にして走ること
	(3年次) ○リズムをつくりだす走法 ・力みのないフォーム ・リズムカルな腕ふり ・呼吸法	(3年次) ・リズムカルに腕を振り、力みのないフォームで軽快に走ること ・呼吸を楽にしたり、走りのリズムをつくったりする呼吸法を取り入れて走ること ・自己の体力や技能の程度に合ったペースを維持して走ること

平成20年は、1・2年次は、上下動の少ないリラックスした走法と3年次はリズムをつくりだす走法が動きの内容の大きな例として示されての細かな動きを述べているが、平成29年度は腕、上下動、ピッチ・ストライドと一項目ずつに明確にし、より指導の簡素化と分かり易い表現となっている。3年次は呼吸についても詳細になり、体力や技能の程度に合ったペースとなり、個人の能力の度合いを踏まえたものになった。

- (3) 生徒の長距離走に対する意識調査と指導案にいかす。

### ①生徒の実態調査及び考察

ア 調査対象 第一学年男女 130名

調査時期 10月28日

研究校 K市立第一中学校

1年3組34名

授業者 I 教諭

(4年目、国土館大学体育学部体育学科卒業)

### イ 調査項目及び結果

- 短距離走 (50m～200m) を走るの好きか  
好き (58) 嫌い (21)  
どちらでもない (51)
- 長距離 (1000m～2000m) を走るの好きか  
好き (27) 嫌い (60)  
どちらでもない (43)
- 長距離が速く走れるようになりたいか  
はい (109) いいえ (5)  
どちらでもない (16)
- 長距離走の授業イメージは  
肯定意見 27 楽しみ、速く走れたらいいな、体力がつく、達成感  
否定意見 72 苦しい、単調で嫌だ、足が痛い  
その他 31 走り続ける、みんなで頑張る授業
- 体育の授業での仲間と協力して課題解決をしているか。  
はい 109 いいえ 4  
どちらでもない 17

### ウ 考察

長距離走は40%が嫌いであり、授業のイメージも否定的なものが多い。一方速く走りたいと思っている生徒は80%である。また、仲間とかかわっての課題解決も80%が日常化しており、楽しく、仲間とともに、個に合った授業内容を行うことで、一人一人の記録や長距離走への姿勢が高まる

と考えられた。

- (4) 生徒の意識調査を踏まえた、単元指導計画や50分の指導案を作成し、授業実践を行い検証する。(ここでは今回研究した単元指導計画を示す。)

時	目標	学習内容・学習活動
1	目標の理解	オリエンテーション・鬼ごっこ・最大心拍数の算出
2	自己の把握	1500M計測、最大心拍数の算出、ラップタイムの確認
3	ペースづくり	目標ラップの設定、ラップを踏まえた1500m計測
4	自己に適した目標づくり	(レペティション) …目標タイムを考え、700mで実施心拍数、ラップタイムの再検討
5	自己に適した練習方法の選択	能力別グループによるレペティションかインターバル練習
6	一定のペース走	心拍数の確認、目標タイムの再検討
7	目標ラップタイム	目標タイムの基で目標ラップタイムを守っての1500m走、心拍数の確認、目標タイムの再検討
8	学習の成果を発揮 1回目	○今までに学んだペースを守っての1500m走心拍数の確認
9	学習の成果を発揮 2回目	○1500m走心拍数の確認

鬼ごっこなどの遊び、遊戯的な動きから走ることの楽しさを味わわせ、無理のない自己に適したペースを考える単元計画となった。

- (5) 授業実践、授業分析を行うとともに実施後の生徒へのアンケートの結果、検証

授業後のアンケート結果は、長距離走を走るのが好きな生徒が27から65、長距離走の授業イメージに自分のペースで楽しく走れたなどの肯定的意見が68と顕著に増加してお

り本研究での授業が成果を上げたと考える。

- (6) 意識調査を踏まえた、練習内容で中心となる適正なペースの設定について研究し単元指導計画や50分の指導案。授業実践

苦しいペースではなく一周ごとに無理なく余裕のあるペースを模索する方法、具体的には軽快なジョギング(4分)から早めのジョギング(2分)を実施後ダッシュ(1分)という練習方法を考え、また同時に心拍数を測る習慣づけしたことで意欲的に取り組む生徒が増えた、さらに、1500m走では、設定した目標タイムで走るレースと自分に合った一定のペースで1500m走を行うことでペースの大切さを理解させることができた。

- (7) 授業後、課題を明確にするとともに今後の授業改善に資するものとする。

ペースの設定には十分な時間が取れず、また設定することが苦手な生徒がいた。今後はこの部分の改善が必要である。

## 4 ま と め

授業づくりの結果、生徒の意思、記録共に成果が上がった。今後本単元指導計画と時案のさらなる充実を進めていく。

## 参考文献

平成20年告示 中学校学習指導要領解説保健体育編  
平成29年告示 中学校学習指導要領解説保健体育編  
新しい陸上競技の授業づくり 大修館  
基礎から身に付く陸上競技 公益財団法人日本陸上競技連盟  
楽しいキッズの陸上競技 公益財団法人日本陸上競技連盟

## 【参考：検討した結果の練習内容】

- (1) 基本的な構成や組み方

第2時にタイム計測を行い、タイム順に6チームを編成した。チームは速い方からA～Fとし、第3時以降は、チームで学習に取り組ませた。また、タイムの近いチーム同士でペアを組ませ、お互いのメンバー同士でタイムの計測、記入をした。

## (2) 各練習について

- ① ベース走  
 ② レペティション (700m×2)  
 5分実施—2分レスト—5分実施  
 ③ インターバル (200m×7)  
 200m (1分) ジョギング 200m (1分) の7本

## (3) 実施した50分の指導案

日時：令和元年 12月5日 (木) 実施  
 対象：K市立中学校 1年生男女34名  
 指導者 I 教諭  
 目標 自己に適した目標タイムを設定し、目標タイムを目指して走る

	学習内容・活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○整列・挨拶 ○準備運動、補強	・健康観察 ・正しい動き	
展開	(ランニング・ビブス着用) ○ねらいの確認 ○レペティショントレーニングの実施方法の確認 ○ペアによるタイム測定 ・700m走の1本目の目標タイムの話し合い ○1本目の実施 先発・後発がタイム測定 後発・先発がタイム測定 ○2本目の実施 同様に実施 ○終了後即時心拍数の測定	1本目は第2時に測定した1,500mのタイムを参考にする。 ペアのチームは休憩の生徒が通過タイムの計測、記録 1本目のタイムから次のセットの目標タイムを検討させる。 心拍数は即時測れるようにする。	アー② ペア学習やグループ学習では、仲間を助けたり、アドバイスをしたりするようにしているか イー① 仲間と協力する場面で分担した役割に応じた活動の仕方を見付けているか (学習カード)
まとめ	○集合 (整理運動) ・グループごとに振り返り ・学習カードにまとめる ・発表 ○挨拶、解散	○健康観察 ○目標タイムと実際のタイムの差を確認させながら心拍数を目安に振り返る	

## (4) 作成した目安とするラップタイムとフィニッシュタイム (200mトラック)

ラップタイム	100	300	500	700	900	1100	1300	1500
38秒	19	57	1 : 35	2 : 13	2 : 51	3 : 29	4 : 07	4 : 45
39秒	20	59	1 : 37	2 : 16	2 : 56	3 : 35	4 : 14	4 : 53
40	20	1 : 00	1 : 40	2 : 20	3 : 00	3 : 40	4 : 20	5 : 00
省略								
45	23	1 : 07	1 : 52	2 : 38	3 : 23	4 : 07	4 : 53	5 : 37
46	23	1 : 09	1 : 55	2 : 41	3 : 37	4 : 13	4 : 59	5 : 45
省略								
50	25	1 : 15	2 : 05	2 : 55	3 : 45	4 : 35	5 : 25	6 : 15
51	26	1 : 16	2 : 07	2 : 59	3 : 50	4 : 41	5 : 32	6 : 22
省略								
1 : 00	30	1 : 30	2 : 30	3 : 30	4 : 30	5 : 30	6 : 30	7 : 30
省略								
1 : 20	40	2 : 00	3 : 20	4 : 40	6 : 00	7 : 20	8 : 40	10 : 00