

# 心と体の変容に対する認識を育てる授業

— 2000mペース走を通して —

三宅 幸信・岡本 昌規・合田 大輔・高田 光代  
藤本 隆弘・三宅 理子・小林 真紀

我が校では、1971年に「長距離走の学習指導法について」の実験研究を行って以来、「ペース走」という概念を中心に据えた授業を展開し、工夫・改善を重ねながら現在の手法を6カ年一貫教育の中で定着させてきた。生涯にわたって運動やスポーツに親しむためには、その場面場面で出会う課題を解決しながら前進してゆくことができる力を育むことが必要であるが、そのためには、課題解決能力を身につけ、真の自立を確立する必要がある。長距離走についても、生涯スポーツにつながる可能性の高い種目であるが、そのためには、「走ることを通じて生じる自分の身体や心の変化」を敏感に感じ取り、現状分析や展望を持つことが、課題解決能力を身につけた「自立した人間」への第1歩となりうると考える。今回の研究においては、授業の中で生徒たちがどのような認識を育てているのかを検証することで自立への方策を探ってみた。

## I. はじめに

現行の中学校学習指導要領においては、保健体育科の目標は、「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって計画的に運動に親しむ資質や能力を育てるとともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。」とし、体育の目標として「各種の運動の合理的な実践を通して、運動技能を高め運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにするとともに、体の調子を整え、体力の向上を図り、公正、協力、責任などの態度を育て、生涯を通じて継続的に運動ができる資質や能力を育てる。」とある。

「自立した人間」とは、「正解」といわれる固定的な知識を大量に仕入れた人間ではなく、自らの考えを絶えず柔軟的に変革し、多面的にもものを見て、「自分自身のものを構築してゆく力を持っている人間」であると言える。本来、子ども達は、このような「自立した人間」へと成長するために、出会うことすべてを通じて自分のそれまでの物の見方や考え方を問い直し、自分自身の腑に落ちるように変化・発展させ続ける存在であると思う。だが、生徒はこの過程を自分一人だけでなく、周囲の人々との関係性の中で歩んでゆく場合が多く、むしろその方が、より深く自己を掘り下げる可能性が広がっていると言えよう。お互いの願いや努力をぶつけ、すり合わせや葛藤の中で自己の「内面」をそれぞれが大きく揺さぶり合い、そしてまた一人ひとりが「自立」への道を歩もうとする存在なのであると思う。しかし、昨今の様々な状況を見ると、このような構図の存在自体が危ういと感

じられる場合が多い。

教育に、今、求められているものは、そういった一人ひとりの「自立」への願いや努力を活性化させるように意図的な働きかけを継続的に行うことによって、生きる営為をより強靱なもの、より柔軟なものへと育ててゆくことではなかろうか。そこでは、生徒の実態に即してその可能性を引き出し、開花させてゆくように、あらゆる「者・物」との関係性を大切にしながら生徒を主体とした取り組みが行われることが必要であると考えられる。

ここにおける教師の役割は、その子が今生きて活動している事実を踏まえ、そこを出発点にした試行錯誤の繰り返しの中で体験したことを、生徒自らに系統だてさせ、整理させるという「仕掛け」を行うことである。つまり、生徒の実態を分析し、「子どもたちの活動、特に内面的な活動がどうなっているか」ということに目を注ぎ、それに対応して十分に準備された教師の指導性を発揮してゆく。また、結果のみならず、生徒の活動や思いを、共感をもって受け入れてゆく。」という観点からとらえなおし、教え込みでも放任でもなく、一人ひとりの生徒の課題意識と能動的取り組みを喚起しながら、生徒自身の実感や体験との関わりで吟味させ、それぞれが納得できるところまで、内面における追及・探求・検討を積み重ねさせることが必要となってきたと言えよう。

このような課題が解決されたとき初めて、前述の学習指導要領の目標達成が近づいてくるのである。

1971年より我が校では、長距離走の授業の中心に「ペース走」という概念を据えて展開してきたが、自己のペースをつかむことに主眼を置いたことは、長距離走のおもしろさを実感することに十分つながってきていると言

える。

今回の研究においては、以上のような教育課題や運動の特性を考慮しながら授業を組み立て、生徒たちが自らの力で「走ること」を追求し、学び、自己と向き合い、考え、判断し、行動できるような「自立」への道を、生徒同士での協力の下に歩ませたい。

## II. 研究方法

生徒は、毎時間、学習ノートに400m毎のラップタイムを計時した記録と2000mのタイムを残し、ペース変化のグラフをパートナーと協力して作成。そしてそれらを参考にしながら、走ったあとの感想を書き残している。

このような学習ノートの記録を元に、単元最後の時間は「まとめの時間」とし、

- ①時間毎の2000mの記録の変化を見ての気づきや感想と今後の課題
- ②1周(400m)毎の記録の変化からわかったことや学んだことと今後の課題
- ③チャレンジ走の反省と課題
- ④ペース走の授業は自分にとって何であったかを、自由記述により振り返った。

本研究においては、そのまとめの記述内容を中心に分類・分析し、どのような認識が生徒の内面に育ったのかを検証することで、自立へと近づく授業のあり方を探ることとした。

## III. 研究手順

1. 研究対象 : 広島大学福山中学校2年生男子61名
2. 研究期間 : 2008年10月～11月  
(一部データは、同学年の1年生時のデータを参考にしながら比較検討を加える)

### 3. 単元の目標 :

- ①技能
  - ・一定の距離を自分の体力や技能の習熟段階に応じて、ペースを保ちながら合理的に走る力を高める。
- ②身体
  - ・運動中や運動後の体の変化(呼吸、脈拍、苦しさ等)を知り、睡眠時間や天候、食事等との関係なども考えることができる能力や態度を高める。
- ③精神
  - ・強い意志力、忍耐力、根気強さ、運動に対する積極性等の精神力を高める。
- ④社会性
  - ・お互いに助け合って学習や運動を行うことができる能力や態度を高める。

### ⑤健康・安全

- ・自己の体力や体調にあった運動を合理的に計画したり、実施することができる能力や態度を高める。

### 4. 単元計画 : 全10時間(表.1参照)

表.1 単元計画

時間	項目・学習内容
1	◇オリエンテーション 授業の展開・ペース走の理解、自己との対話・パートナーとの協力等の理解後、2000m走。
2～8	◇2000mペース走 400mトラックで、ペース配分とタイムの向上のバランスを考えながら走り込み、2000mのペースを安定させるとともに、走力を高める。 ◇チャレンジ走への方策(8時間目) スタートと全体のペースの組み立て方の理解・設定
9	◇3000mチャレンジ走 学習のまとめとして、3000m走にチャレンジ。
10	◇まとめ 学習ノートに記録してきた記録の変化やラップタイムの変化をまとめながら、ペース走の成果と反省をまとめ、その体験を自己の生き方との関わりで考える。

### 5. 毎時間の展開過程:(表.2参照)

表.2 毎時間の展開例

◎集合	・グラウンドに集合した者から、各自でトラック1周を走りながら準備運動を行い集合する。
◎本時の課題の設定	・学習ノートを受け取り、前時の反省点を確認する。 ・本時の目標タイムをたて、その日の状態に合わせたペースを設定する。 (ペースの組み立て方・スタートダッシュ・中間の走り・ラストスパート・誰と一緒に走るか…) ・グループ分けとパートナーとの確認。 ・走るときの技術的な問題の確認。 (呼吸法・リズム・ストライド・ピッチ・腕・肘・肩胛骨・姿勢・肩の力の抜き方・骨盤の動き・踵の動かし方・向かい風と追い風・横腹の痛みへの対処…)
◎2000mペース走(前半)	・先発グループは、パートナーに学習ノートを渡し、スタート位置に移動し、準備運動を引き続き行う。 ・後発グループは、自分のパートナーのラップタイムを記録したり、ペースや周回数を知らせたりアドバイスをを行う。 ・ゴールしたら急に立ち止まらずに、歩きながら呼吸を整え脈拍を測定する。
◎2000mペース走(後半)	

- ・初めのグループがゴールインしたら同じ要領でスタート。
- ・初めに走ったグループは、パートナーの記録を取るとともに自分の記録・感想を整理する。
- ・後に走ったグループは、ゴールイン後脈拍を測定し、自分の記録・感想を整理する。

○感想の記述のポイント

- ・走りを通して、自分の体と心の変化を洞察し、また様々な「モノ」との関係性を考えなら自己を多面的に振り返る。

(生活の様子・睡眠・食事・排便・心拍数とペース、タイム、走ったときのしんどさ等との関係・天候・風・気温・湿度)・やる気・精神状態・パートナーや教師のアドバイス、応援・ペースメーカー・デッドポイントとセカンドウインド・ウォーミングアップとからだの動き・走った日の睡眠の深さ、質・基礎代謝との関係・みんなで走っているということの効果…

◎整理運動

◎本時の反省と次時の予告

◎後片づけ・解散

1年生時に、平均8分45秒であったタイムは、2年生時においては、平均8分23秒へと変化しており、22秒の伸びが認められる。最速者のタイムも、7分07秒(1年)が6分49秒(2年)へと伸びただけでなく、最も時間をかけて走った生徒の記録も、11分23秒(1年)から10分49秒(2年)へと短縮されている。タイムの分布変化の傾向を見てもタイムの向上は認められるが、一方で、昨年よりタイムが落ちた生徒も、運動クラブに所属せず日常生活における運動量が少ない生徒を中心に8名いた。

2) 3000mチャレンジ走のタイムの比較(1年生時と2年生時)

1年生時における3000mチャレンジ走のタイムと2年生時におけるそのタイムとを比較したのが表.4である。

1年生時、平均14分35秒であったタイムは、2年生時においては、平均13分52秒へと変化しており、43秒の伸びが認められる。最速者のタイムも、11分28秒(1年)が10分26秒(2年)へと伸びている。タイムの分布変化の傾向を見てもタイムの向上は全体的に認められるが、最も時間をかけて走った生徒の記録が、19分20秒(1年)から19分24秒(2年)へと落ちるなど、昨年よりタイムが

IV. 結果と考察

1. タイムやペースの変化から

まず、2000mペース走のタイムやペースと、3000mチャレンジ走のタイムやペースを、同学年の1年生時のデータを参考にしながら比較検討を加えることとした。

1) 2000mペース走のタイムの比較(1年生時と2年生時)

1年生時における2000mペース走のタイムと2年生時におけるそのタイムとを比較したのが、表.3である。

表.3 2000mペース走のタイムの分布変化(1年→2年)

	1年	2年
6分30秒～59秒	0人	3人
7.00～29	5	9
7.30～59	8	14
8.00～29	15	8
8.30～59	11	14
9.00～29	11	7
9.30～59	5	1
10.00～29	2	3
10.30～59	2	2
11.00～29	2	0
人数	61人	61人
平均	8分45秒	8分23秒
最小値	7分07秒	6分49秒
最大値	11分23秒	10分49秒

表.4 3000mペース走のタイムの分布変化(1年→2年)

	1年	2年
10分00秒～29秒	0人	1人
10.30～59	0	0
11.00～29	1	2
11.30～59	2	4
12.00～29	5	4
12.30～59	3	10
13.00～29	6	4
13.30～59	6	4
14.00～29	10	10
14.30～59	5	8
15.00～29	4	4
15.30～59	5	1
16.00～29	3	2
16.30～59	2	0
17.00～29	2	1
17.30～59	0	0
18.00～29	2	1
18.30～59	1	0
19.00～29	1	1
人数	58人	57人
平均	14分35秒	13分52秒
最小値	11分28秒	10分26秒
最大値	19分20秒	19分24秒

落ちた生徒が12人いた。2000m走を8時間（1時間目はペースを記録していない2000m走、後の7時間はペース走）走っているのに比べ、3000mチャレンジ走は1度しかトライしていないために、その日のコンディションなどの影響もあろうが、やはり、運動クラブに所属せず日常生活における運動量が少ない生徒を中心に記録の低下が見られた。「クラブ活動でのさらなる走り込み」や、「日常の運動不足解消の必要性を痛感した」という感想を述べる生徒の言葉に裏打ちされるように、8時間の2000m走で、単元としての一定の成果は得られたものの、年間を通じて継続した運動を行うことの大切さを改めて示唆する結果と言えよう。

### 3) 2000mペース走と3000mチャレンジ走の1周平均タイム(400mラップタイム)の比較(1年生時と2年生時)

1年生時における2000mペース走と3000mチャレンジ走の1周平均タイム(400mラップタイム)とを、2年生時におけるそれらのタイムと比較したのが、表.5である。

2000mペース走の400mラップタイムは、1年生時、平均1分45秒であったが、2年生時においては、平均1分40秒へと変化しており、1周当たり5秒のペースアップが認められる。

表. 5 2000mペース走と3000mチャレンジ走の1周平均タイム(400mラップタイム)の分布変化(1年→2年)

400m 平均ラップタイム幅	1年2000m	2年2000m	1年3000m	2年3000m
	400m平均 ラップタイム	400m平均 ラップタイム	400m平均 ラップタイム	400m平均 ラップタイム
1分20秒～24秒	0人	3人	0人	1人
1. 25～29	5	7	0	1
1. 30～34	5	12	3	2
1. 35～39	8	9	3	7
1. 40～44	18	7	5	9
1. 45～49	8	11	7	6
1. 50～54	6	6	11	8
1. 55～59	5	1	8	12
2. 00～04	2	1	5	5
2. 05～09	1	3	5	2
2. 10～14	2	1	5	1
2. 15～19	1	0	1	1
2. 20～24	0	0	1	0
2. 25～29	0	0	3	1
2. 30～34	0	0	0	0
2. 35～39	0	0	1	1
人 数	61人	61人	58人	57人
平 均	1分45秒	1分40秒	1分57秒	1分51秒
最 小 値	1分25秒	1分22秒	1分32秒	1分23秒
最 大 値	2分17秒	2分10秒	2分35秒	2分35秒

められる。最速者のペースは、1分25秒(1年)が1分22秒(2年)へと、また最も時間をかけて走った生徒のペースも、2分17秒(1年)から2分10秒(2年)へとアップしている。ラップタイムの分布変化の傾向を見ても、ペースアップは全体的に認められる。

3000mチャレンジ走の400mラップタイムは、1年生時、平均1分57秒であったが、2年生時においては、平均1分51秒へと変化しており、1周当たり6秒のペースアップが認められる。ラップタイムの分布変化の傾向を見ても、ペースアップは全体的に認められる。また、最速者のペースは、1分32秒(1年)が1分23秒(2年)へとアップしている。しかし、最も時間をかけて走った生徒のペースは、1周400mのラップタイムに換算すると、1年生でも2年生でも2分35秒と変わらなかった。

### 4) 2000mペース走の1周平均タイム(400mラップタイム)と、3000mチャレンジ走の1周平均タイム(400mラップタイム)の差の比較(1年生時と2年生時)

2000mペース走の1周平均タイム(400mラップタイム)と、3000mチャレンジ走の1周平均タイム(400mラップタイム)の差を比較したのが、表.6である。この表からは、2000mペース走で掴んだペースを、3000mチャレンジ走へどのように応用しているかが推測できる。

1年生時においては、2000mと全く同じペースで3000mを走りきった生徒も1名いたが、タイム差の分布で見るように、+5秒～19秒の範囲に多く集中しており、平均では+12.0秒のペース設定で走りきっている。

2年生時においても、2000mと全く同じペースで3000mを走りきった生徒が1名いるが、ラップタイム差の分布で見るように、+5秒～14秒の範囲に集中度が変化す

表. 6 2000mペース走の1周平均タイム(400mラップタイム)と、3000mチャレンジ走の1周平均タイム(400mラップタイム)の差の分布変化(1年→2年)

	1年2000mラップタイムと 3000mラップタイムの差	2年2000mラップタイムと 3000mラップタイムの差
+30秒～34秒	2人	0人
+25秒～29秒	0	1
+20秒～24秒	5	6
+15秒～19秒	10	7
+10秒～14秒	15	16
+5秒～9秒	22	25
+0秒～4秒	4	2
人 数	58人	57人
平 均	+12.0秒	+11.0秒
最 小 値	0秒	0秒
最 大 値	+34秒	+26秒

る傾向にある。平均では、+11.0秒のペース設定で走りきっているということからも、ペースの応用能力は、1年間でやや高まっているということが言えよう。

以上のようなタイムやペースの分析から、ペースを維持しながら2000mや3000mを走りきる能力は、1年生から2年生にかけて全体的には伸びたと言える。

## 2. まとめの記述内容から

以下の考察においては、まとめの設問に対する自由記述の回答を集約・分類し、その認識内容を検証することとした。その際のカテゴリ基準は、何についての表現内容かという観点で集約するものとした。従って、一つの項目の中の、「肯定—否定」「積極—消極」のように相反する回答についても同一内容として処理することとした。また、生徒の回答を解説するに当たっては、1センテンス毎に分析し頻度を確定した。

### 1) 時間毎の2000mの記録の変化を見ての気づきや感想と今後の課題

生徒は、単元最後のまとめの時間に、まず、時間毎の2000mのタイムを整理してグラフを作成し、その記録の変化・様相から、気づきや感想(表.7参照)、また、今後の課題(表.8参照)を、ノートで感想内容を参考にし、授業を振り返りながら自由記述した。

気づきや感想の総頻度は186あり、一人当たり3つの要因について振り返っている。「記録の結果自体・変化・安定度に関して」の項目が一番多く(49)、タイムがどうであったかということに生徒の関心がまずある。そして、そのタイムに影響を与える因子として、睡眠や食事のとり方、体調の維持管理や日頃の運動状況、ペースの設定の仕方やペースメーカーとしての友人の存在、気温や風、準備運動の仕方、やる気で走ったかどうか等々の様々な条件が関係していることを振り返っている。

表. 7 時間毎の2000mの記録の変化を見ての気づきや感想

◇気づきや感想	【186】
○記録の結果自体・変化・安定度に関して	49
○日常生活・健康に関して (生活リズム・睡眠・食事・健康管理・運動)	37
○ペース設定・配分・獲得に関して (ペース設定, 配分, 獲得・ペースメーカー)	25
○天候に関して (気温・風)	19
○準備運動・整理運動の重要性に関して	17
○精神面・積極性に関して	10
○技術に関して (フォーム・腕・脚・姿勢・呼吸・肩)	7
○走る回数・走り込みに関して	6
○自分自身の成長(身体的・精神的)に関して	6
○目標設定の重要性に関して	5
○走る時間帯に関して	3
○服装に関して	2

表. 8 時間毎の2000mの記録の変化を見ての今後の課題

◇今後の課題	【74】
○ペース設定・配分・獲得に関して	21
○日常の運動・クラブでの走り込みに関して	17
○目標タイムの向上に関して	13
○日常生活・健康に関して (生活リズム・睡眠・食事・健康管理・運動)	9
○精神面・積極性に関して	5
○準備・整理運動の重要性に関して	3
○体力・持久力の向上に関して	3
○技術に関して (フォーム・腕・脚・姿勢・呼吸・肩)	2
○目標設定の重要性に関して	1

そして、タイムに関する今後の課題としては、やはり気づきや感想に関連した項目が記述されているが、ペースの獲得やクラブ活動での走り込みの大切さも含めた日常の運動のあり方に関する項目が多いことが特徴としてあげられる。

### 2) 1周(400m)毎の記録の変化からわかったことや学んだことと今後の課題

次に、毎時間の400m毎のラップタイムを整理し、一つのグラフ面に重ねて表示したものから、わかったことや学んだことと今後の課題を自由記述している内容についてまとめているのが、表.9と表.10である。

わかったことや学んだことの総頻度は244と、2000mの記録の変化を見ての気づきや感想に比べて多く、一人当たり4つの要因について振り返っている。そのほとんどが「ペース設定・配分・獲得に関して」(212)であるが、5周をどのように組み立てて走ろうとしたかが伺える内

表. 9 1周毎の記録の変化からわかったことや学んだこと

◇わかったこと・学んだこと	【244】
○ペース設定・配分・獲得に関して	212
・スタートダッシュ	34
・2周目のペース	18
・3周目のペース	29
・4周目のペース	37
・ラストスパート	37
・ペースの安定・バランス・上昇	20
・ペースの妥当性	11
・ペースの獲得	20
・ペースメーカー	6
○準備運動・整理運動の重要性に対して	7
○精神面・積極性に関して	7
○技術に関して (フォーム・腕・脚・姿勢・呼吸・肩)	5
○天候に関して (気温・風)	4
○デッドポイント・セカンドウィンドに関して	3
○日常生活・健康に関して	2
○パートナーの指示に関して	2
○体力の重要性に関して	1
○横腹の痛みに関して	1

表. 10 1周毎の記録の変化からみた今後の課題

◇今後の課題	【69】
○ペース設定・配分・獲得に関して	54
・スタートダッシュ	6
・2周目の安定のさせ方	1
・3・4周目の粘り	17
・ラストスパート	10
・ペースの安定	12
・ペースのレベル設定	8
○精神面・積極性に関して	9
(集中度・粘り・やる気・一生懸命さ)	
○技術に関して(フォーム)	2
○日常生活・健康に関して	2
(日常の運動・体力づくり)	
○準備運動・整理運動の重要性に対して	1
○走る回数に関して	1

容となっている。まずは、スタートダッシュのスピードを調節し、1周目の入り方を何秒ぐらいに設定するかということに気を遣い、リズムに乗れるかどうか。そして、どうしてもペースが落ちがちになる3・4周目をどのように粘るか。さらに、ラストスパートをどのようにかけるか、というようにかなり綿密に組み立てようとしていることがわかる。

課題としては、3・4周目の粘りからラストスパートにかけてペースを安定させることがさらに必要であると考えており、そこには集中力ややる気・一生懸命さといった精神的な面と腕振りや呼吸の仕方などの技術的な要因が関わってくるといった記述となっている。

### 3) チャレンジ走の反省と課題

3番目の自由記述内容は、チャレンジ走の反省と課題についてである。(表. 11, 表. 12参照)

表. 11 チャレンジ走の反省

◇反省	【135】
○ペース設定・配分・獲得に関して	102
・スタートダッシュ	14
・中盤のペース	4
・ラストスパート	15
・ペース配分	10
・ペースの安定・バランス・上昇	15
・ペースの獲得	20
・ペースメーカー	8
・2000mとのペースの差	16
○満足感・達成感に関して	13
(満足・達成・心残り)	
○精神面・積極性に関して	11
(集中度・粘り・やる気・弱気・辛抱)	
○日常生活・健康に関して	3
(食事・日常の運動・体力づくり)	
○持久力に関して	3
○心拍数に関して	2
○記録の結果自体・変化・安定度に関して	1

表. 12 チャレンジ走の課題

◇課題	【50】
○ペース設定・配分・獲得に関して	26
・ペース配分	6
・ペースの安定・バランス・上昇	10
・スタートダッシュ	3
・後半の粘り	5
・ラストスパート	2
○日常生活・健康に関して	13
(走り込みに関して・体調維持管理)	
○技術に関して	3
(フォーム・脚・腕・呼吸・姿勢)	
○記録の結果自体・変化・安定度に関して	6
○精神面・積極性に関して	1
○距離感覚に関して	1

2000mペース走と3000mチャレンジ走のペース比較の項でも述べたが、2000mは平均1分40秒/周、3000mは平均1分51秒/周、というように、2年生のチャレンジ走では、1周当たり+11.0秒の設定で走っている。1年生時のチャレンジ走の+12.0秒/周よりは速いペースで走っているが、チャレンジ走は一度きりの挑戦なので、ペースの設定をどのようにするかということについては難しさがあつたようである。反省の内容項目135の内、102が「ペース設定・配分・獲得に関して」であり、3000mのペース設定の是非(20)や、2000mのペースの応用(16)についての項目が多くあることからそのことが伺える。課題の項目においても、50頻度中26がペースに関することであることからそのことが言える。しかし、満足感や達成感に関する項目(13)も目を引くし、授業での様子や昨年度からのタイムの全体的な伸びから考えても、生徒は3000m走に果敢に「チャレンジ」したと言える。

反省の項目で、日常的に走ることや体調維持管理の必要性(13)をあげる生徒もあり、1度のチャレンジ走であるが、様々な要因に支えられて走っているということは理解しているようである。

### 4) ペース走の授業は自分にとって何であったか

この項目の考察においては、自由記述の回答を以下の4つのカテゴリーに分類し、1年生時と2年生時の記述内容とを比較しながら、その認識内容を検証することとした。尚その際の分類基準は、何についての表現内容かという観点で集約するものとし、一つの項目の中の、「肯定—否定」・「積極—消極」のように相反する回答についても、同一内容として処理することとした。また、生徒の回答を解説するに当たっては、1センテンス毎に分析し頻度を確定した。

#### (A) 精神的・哲学的・内省的認識

心情・哲学・信条・信念等の観点から主として記述したもの

(B) 健康・体力的認識

自分の体や健康・体力に関する観点から主として記述したもの

(C) 技術・知識的認識

運動そのものの体験に起因する技術や結果への評価  
・知識の観点から主として記述したもの

(D) 社会的・対人的認識

競争や協同を含む対人関係、並びに他者認識に関わる観点から主として記述したもの

① (A) 精神的・哲学的・内省的認識について

1年生時における「精神的・哲学的・内省的認識」と2年生時におけるそれとを比較したのが、表. 13, 表. 14である。

総頻度が1年の68から2年の118へと大幅に伸びており、精神的な面で自分を振り返ることができるようになった

表. 13 1年生時の精神的・哲学的・内省的認識内容

<b>(A) 精神的・哲学的・内省的認識</b>	<b>【68】</b>
○大切な時間、場、もの	<28>
・学習、日常生活等に通じるもの、生かせるものが多い(11) ・体力と精神力の限界に挑む(5)	
・心を鍛える(5) ・限界を知る(2) ・自分との闘い(2)	
・自分の力を試す(1) ・自分の精神力を試す(1)	
・成長させてくれる(1)	
○多くのものが高まり、身についた。	<23>
・頑張る力(5) ・しんどくてもやめない力(4)	
・最後まであきらめない心(3) ・自信(2) ・人間性(1)	
・根性(1) ・忍耐力(1) ・心(1) ・自分(1)	
・精神的な強さ(1) ・向上心(1) ・なせばなる(1)	
・タイム以外の多くのこと(1)	
○わかったこと、できたこと、学んだこと	<9>
・目標を設定して走るの大変だが大切(3)	
・続けることの大切さ(1)	
・苦行(1)	
・どこまで自分を追い込めるかが大切(1)	
・目標を持ってスタートラインにたてる(1)	
・頑張ればタイムがあがる(1)	
・やる気がないと走れない(1)	
○楽しかった、よかった、充実していた	<5>
・走ったあとの開放感、充実感(3) ・走ること自体(2)	
○その他	<3>
・苦行だが、前向きに走ることを考えた(1)	
・走り始めると、やるだけやってみようという気持ちになれた(1)	

表. 14 2年生時の精神的・哲学的・内省的認識内容

<b>(A) 精神的・哲学的・内省的認識</b>	<b>【118】</b>
○大切な時間、場、もの	<44>
・他人との競争ではなく自分をいかに超えることができる	

か(13) ・自分を向上させる(6)

・学習、日常生活等、多くのものに通じるもの、生かせるものがある(5) ・体力と精神力の限界に挑む(2)

・自分との闘い(2) ・成長させてくれる(2)

・自分というものを知るためのもの(1) ・限界を知る(1)

・一生懸命取り組めたもの(1) ・自分の力を試す(1)

・自分の気持ちとの闘い(1) ・自分にとっての試練(1)

・心を鍛える(1) ・自分を鍛える(1)

・昨年の自分をどれだけ超えられるか(1)

・どれだけ自分の精神力を強く持つか(1)

・自己コントロールを学ぶ(1) ・自分に負けない(1)

・タイムだけに固執するのではなくてどれだけがんばれたか(1) ・どれだけ力を出し切ったか(1)

○多くのものが高まり、身についた。 <21>

・精神力(7) ・集中力(3) ・忍耐力(2) ・向上心(2)

・全力を出し切る力(2) ・我慢する心(1)

・甘えない心(1) ・本気で取り組む力(1)

・最後まであきらめない心(1) ・精神的な強さ(1)

○わかったこと、できたこと、学んだこと <26>

・目標を設定して走るの大変だが大切(5)

・記録を伸ばそうとする努力の大切さ(2)

・続けることの大切さ(2)

・最後までやり切ることの大切さ(1)

・もう無理だと思うのでなくまだいけると思って走ること(1) ・思い切りの大切さ(1)

・どこまで自分を追い込めるかが大切(1)

・上手でなくても目標を立てそれを達成する喜び(1)

・少しずつでも上達してゆくことのうれしさを味わえること(1) ・運動の楽しさ(1) ・気持ちの大切さ(1)

・教室では学べないこと(1) ・今後の努力すべき点(1)

・努力した分だけ向上するというものの体感(1)

・自分の弱さ(1) ・自分についての理解(1)

・この一年間の自分の成長(1)

・しっかりとした今の自分の力(1)

・自分の気持ちがタイムを左右すること(1)

・自分に負けているということがよくあった(1)

○楽しかった、楽しみだった、よかった、うれしかった、充実していた <20>

・走ったあとの開放感、充実感(7) ・記録の伸び(6)

・いろいろと考えながら走ること(3) ・走ること自体(2)

・手を抜くと楽だが悔しい、本気で走ると苦しいが充実している(1) ・本気でやること(1)

○できなかった、悔しかった <2>

・チャレンジ走で力を出せなかったのが悔しい(1)

・頭ではわかっているが、きついきついと思っただけに終わって結果が伴わなかった(1)

○その他 <5>

・一生懸命やった結果の自分のタイムを受け止めたい(1)

・昨日の自分より遅いことが悔しくて本気で走った(1)

・来年につなげていきたい(1)

・周囲の人がみんな頑張るので自分も頑張ることができた(1)

・座学でも持久力がついたらいいと思う(1)

と言えよう。中でも、「大切な時間、場、もの」という項目が28から44へと、「わかったこと、できたこと、学んだこと」が9から26へと、「楽しかった、楽しみだった、よかった、うれしかった、充実していた」が5から20へとそれぞれ増えていることが、特徴としてあげられる。これらのことから伺うことができるのは、生徒は、走ることを通して得られる特に精神面での価値を、様々な角度から多面的に見だし、充実した時間とすることができたということである。授業の成果の大きな部分であると言える。

## ② (B) 健康・体力的認識について

1年生時における「健康・体力的認識」と2年生時におけるそれとを比較したのが、表. 16, 表. 17である。

総頻度は、1年生時の81から2年生時では46へと減少している。特に健康面が32から9へと減少しているが、その中でも「体調維持管理の大切さ」が13から2へと減少していることが目を引く。

1年生の時は初めてペース走を経験することもあり、走ることに備えることを慎重に行っていたのが、慣れてきたということができよう。

また、「体力を高める、身につける」が19から8へと減少しているが、これは精神面での振り返りが多くなった

表. 16 2年生時の健康・体力的認識内容

<b>(B) 健康・体力的認識</b>	<b>[46]</b>
<b>○健康面</b>	<b>&lt;9&gt;</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠時間の重要性(3)</li> <li>・体調の維持管理の大切さ(2)</li> <li>・生活のリズムを正しく保ってうまく走ることを考えるようになった(1)</li> <li>・身体的な成長の実感(1)</li> <li>・体調を整えることを考えた(1)</li> <li>・けがで走れなくて残念(1)</li> </ul>	
<b>○体力面</b>	<b>&lt;37&gt;</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める、体力を身につける(8)</li> <li>・日常の運動の大切さ(4)</li> <li>・スタミナ、持久力をつけるもの(4)</li> <li>・クラブでの持久力の大切さ(3)</li> <li>・体を鍛える(3)</li> <li>・自分の限界を知る(3)</li> <li>・体力について知ることができた(3)</li> <li>・日常の運動不足を確認(3)</li> <li>・クラブで走るより疲れた(1)</li> <li>・最初はきつかった(1)</li> <li>・運動が苦手なこと(1)</li> <li>・クラブでつけた体力が生かせなくて残念(1)</li> <li>・体力のことを考えるようになった(1)</li> <li>・クラブ活動でも走り込みたい(1)</li> </ul>	

こととも運動しているからであろう。

走ることの直接的な意味から、走ることから得られる価値を考え始めた結果であると考えられる。

## ③ (C) 技術・知識的認識について

1年生時における「技術・知識的認識」と2年生時におけるそれとを比較したのが、表. 17, 表. 18である。

表. 15 1年生時の健康・体力的認識内容

<b>(B) 健康・体力的認識</b>	<b>[81]</b>
<b>○健康面</b>	<b>&lt;32&gt;</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調の維持管理の大切さ(13)</li> <li>・生活習慣を見直す機会(6)</li> <li>・睡眠時間の重要性(5)</li> <li>・走る時間帯で調子が変わった(2)</li> <li>・体調を整えることを考えた(1)</li> <li>・調子の善し悪しがわかった(1)</li> <li>・走ると体が温まった(1)</li> <li>・服装の調節や汗の始末の大切さ(1)</li> <li>・風邪を引きにくい体になった(1)</li> <li>・走ると便意が刺激される(1)</li> </ul>	
<b>○体力面</b>	<b>&lt;49&gt;</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力を高める、体力を身につける(19)</li> <li>・自分の限界を知ることができた、わかった(8)</li> <li>・日常の運動の大切さ(4)</li> <li>・疲れがたまってきた(3)</li> <li>・体を鍛える、育てる(2)</li> <li>・体力について知ることができた(2)</li> <li>・体力がないこと(2)</li> <li>・クラブでの持久力の大切さ(1)</li> <li>・クラブ活動でも走り込みたい(1)</li> <li>・日常の運動の大切さ(1)</li> <li>・走った日は体調がよくなった(1)</li> <li>・よく眠れた(1)</li> <li>・走った日は食欲がわいた(1)</li> <li>・クラブ内での自分の体力の位置がわかった(1)</li> <li>・小6より体力が落ちている(1)</li> <li>・肺活量が増えた(1)</li> </ul>	

表. 17 1年生時の技術・知識的認識内容

<b>(C) 技術・知識的認識</b>	<b>[26]</b>
<b>○ペース設定・配分・獲得に関して</b>	<b>&lt;17&gt;</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ペース配分の大切さ(6)</li> <li>・中盤をいかに我慢するか(3)</li> <li>・自分にとって一番良いという走り方やペースを身につけることができた(3)</li> <li>・後半の粘りの大切さ(2)</li> <li>・ラストスパートの大切さ(1)</li> <li>・ペースメーカーの大切さ(1)</li> <li>・ペースが今ひとつつかめなかった(1)</li> </ul>	
<b>○考えて走る</b>	<b>&lt;2&gt;</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・小学校では何も考えずに走ったが考えることでいろいろ試せた(1)</li> <li>・何故だめなのか、どうすれば良いか、その結果どなるのかをいろいろ考えた(1)</li> </ul>	
<b>○準備・整理運動の重要性</b>	<b>&lt;2&gt;</b>
<b>○記録の結果自体・変化・安定度に関して</b>	<b>&lt;2&gt;</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・記録の向上を工夫するもの(1)</li> <li>・軽快に走れるようになりたい(1)</li> </ul>	
<b>○セカンドウィンドが実感できた</b>	<b>&lt;2&gt;</b>
<b>○ラップタイムの測定がさぼろうとする心を抑えた</b>	<b>&lt;1&gt;</b>

表. 18 2年生時の技術・知識的認識内容

(C) 技術・知識的認識	【26】
○ペース設定・配分・獲得に関して	<13>
・ペース配分の大切さ(5)	
・自分にとって一番良いという走り方やペースを身につけることができた(3)	
・スタートダッシュの大切さ(1)	
・中盤をいかに我慢するか(1)	
・呼吸やペースに気をつけられるようになった(1)	
・昨年よりペースの維持ができるようになったということが実感できた(1)	
・ペースが今ひとつつかめなかった(1)	
○考えて走る	<6>
・呼吸やペースに気をつけられるようになった(1)	
・回を重ねる毎に考えたことができるようになった(1)	
・色いろ考えることができたことが一番大きかった(1)	
・うまくいかなかったことをどれだけ次に改善して生かせるか(1)	
・走ることを分析することが大切だということ(1)	
・タイムの差がつくのは能力の差だけだと思っていたのに走り方を考えるとタイムが変わるということは自分にとって意外だった(1)	
○横腹痛への対処, 闘い	<3>
○記録の向上を工夫するもの, 確認するもの	<2>
○準備運動の重要性	<1>
○日頃の成果を示すもの	<1>

総頻度は、1年生時も2年生時でも26であるが、やはり、ペース配分に関する頻度がどちらも多い。ペース走であるから致し方のない面もあるが、そのペースを維持するためには、腕振りや脚の動かし方などの技術的なことが考えられなければならないことも、全体や個々に対して話してはいたのに、振り返りでは記述されなかった。毎時間のノートの中では多少触れられてはいるが、結果としてペース維持がどうであったかということに終始している感もある。

生徒は、ともすれば結果がどうであったかということに関心を示しがちだが、その結果に結びつく過程が工夫されなければ向上する可能性が高まらないことを、もっと意識させる必要がある。「タイムの差がつくのは能力の差だけだと思っていたのに、走り方を考えるとタイムが変わるということは、自分にとって意外だった」という生徒の記述は、そのことを示唆しているものだと考えよう。

#### ④ (D) 社会的・対人的認識について

1年生時における「社会的・対人的認識」と2年生時におけるそれとを比較したのが、表. 19, 表. 20である。

この項目は他の認識内容と比べて、1年でも2年でも頻

表. 19 1年生時の社会的・対人的認識内容

(D) 社会的・対人的認識	【3】
○パートナーとの協力など友達と助け合えた	<2>
○みんなと走ることので力がついた	<1>
○ペースメーカーの大切さ	<1>

表. 20 2年生時の社会的・対人的認識内容

(D) 社会的・対人的認識	【3】
○友達の走りを見ることも勉強になった	<1>
○パートナーとの協力など人間関係の成長があった	<1>
○友達と助け合う心	<1>

度は3と少ない。学習ノートに書かれている毎時間の記述内容を見たり、授業中での声の掛け合いの様子等を見ると、時間ごとの目標の確認や走行中のペースに対するアドバイス・応援・周回の指示等、多くの接点が見られていたが、自由記述内容には現れていない。記録やペースの振り返りの場面で、ペースの維持や自分の走りやすさに影響を与える因子として、誰と一緒に走るとよいか（ペースメーカーの大切さ）という形で表現されてはおり、走っている仲間としての対人意識は見られる。しかし、パートナーや教師からの声かけは当然のこととされているのか、友達がアドバイスしたペース配分については記述していても、その友達の行為自体についての言及はない。

設問の問いかけ方の問題もあろうが、自分の走りの変化のことだけを一生懸命見ているのではなく、それを支えている人やモノの存在にも積極的に意識を向けさせる工夫が、もっと授業の中に仕込まれることの必要性を感じさせられる結果となった

以上4つのカテゴリーについて分析したが、すべての項目の記述頻度の総計は、1年生では176、2年生では196と増えている。自分を振り返る力が高まったと言えようが、特徴的なのは、1年生時では「健康・体力的認識」についての頻度が81と最も多かったのに対して、2年生時では「精神的・哲学的・内省的認識」が118と多くなっていることである。これは、走ることの直接的な意味や価値について考えていた状況から、走ることを通して獲得される価値や意味を考えるようになったということができよう。体を動かすということが、身体に影響を与えることは当然であるが、心の成長にも大きく関与しているということも、多くの生徒が認識するようになった結果であると考えられる。その意味においては、今回の授業は十分効果的であったと言えよう。

## V. おわりに

走るということに限らず，“体を動かす”，“運動に取り組む”，“スポーツに親しむ”ということには，心と体のなにかしらの変化が伴うものである。それは，あるときには，自分にとって心地よく，またあるときには，苦しく辛く響いてくるものであったり，周囲の人をもそのような状態に巻き込み影響を与え合うものであったりする。しかしいずれにせよ大事なことは，そのような時に，自分の心や体の状態に自分自身が敏感になれるかどうかということであろう。自分の心身に起きている現象や変化を，注意深く見つめ，洞察し，よりよき方向に自分自身を導くことができるかどうかということである。さらに言い換えれば，そういった自分ときちんと向き合い，対話し，展望を持った行動できるかどうかということである。

我々が，このような生徒を育てようとするときに彼らと向き合う基本的な姿勢としては，

- ①生徒自らが，進んで考え，積極的に学習活動に取り組んだ結果，『真の楽しみ』が，“全力を出し切った”という感覚や“達成感”，“目的追求の過程”や“その体験自体の中”に見いだされる。
  - ②様々に設定した目標への挑戦は，「至高体験」として個々人の中に価値づけられ，大きな意味を持つようになる。
  - ③「Plan Do Check Action」の繰り返しで，技術・価値が獲得されてゆく。・・・
- 等々の共通認識を持つことから始め，その立場から生徒と共に学んできた。

そういった姿勢での働きかけに対し，生徒はそれぞれの内面において，「哲学・精神的・内省的認識」，「健康・体力的認識」，「技術・知識的認識」，「社会的・対人的認識」の認識を育て，教師側の姿勢に反応するべく，「走ること」を真正面から追求していると言えよう。

今回の授業では，2000mペース走を通して生じた課題や心と体の動きに対してどのように自分自身が向き合い，どのように解決しようとして，努力や思いを積み重ねていたかということ，記録の変化や自由記述の内容から検証してきたが，生徒の内面には様々な要因に起因する波風が立ち，それを解決しようとする動きが彼らの中に形成されていたと言える。

現在の「学習指導要領解説保健体育編」では，「各分野の目標及びその内容」の中で，「長距離走は，ある特定の長い距離を速く走り通し，記録の向上をねらったり，競争したりすることがねらいである。長い距離を走るためには，無駄な力を抜いた軽快な走り方を身につけることや，自己に適したペースで走ることができるようにす

ることが必要である。これらの技能を身につけるためには，走り方やペース配分に伴う体の状態に気付き，それに応じた走り方やペースを見つけることができるようにすることが必要である。」とあるが，この目標も今回の記録の向上やペースの設定をめぐる努力した結果獲得された認識内容から考察すると，十分に達成し得たと思う。

また，目標中の「競争」という点に関して言えば，生徒が「他との競争」を全面に出すことを一切しなかったということは特筆すべきことである。結果的にはゴール直前での競り合いなども見られたが，単なる他人との競争を主眼としていた生徒はいない。それは，「〇〇君に勝つてうれしかった・負けて悔しかった」という類の記述が一件もなかったことからわかる。生徒は，「自分との闘いであった」と述べる。「あいつが一生懸命走るから自分も一生懸命走る」，「みんなで走るから走ることができる」，「あいつと走ると安定する，伸びる」と言うように，自分が自分と向き合う時の大切な要因として他人の存在が語られているのであって，排他的な，あるいは単純な競争相手としては意識されていないのである。2年生時の「精神的・哲学的・内省的認識内容」が，1年生時と比べて格段に多くなっている（68→118頻度）ことから，今回の授業でそれぞれが自分自身を高めようと努力したことが見えてくる。

真の「面白さ・楽しさ」とは何か，「自立」とは何かということを考えながら，さらに周囲の人やモノをきちんと視野に入れて行動する力を育むことができるよう，今後も生徒の内面的な活動を高めるような授業を工夫しながら，共に歩んでいきたい。

## 参考文献

- 1) 服部誠治，他：『長距離走の学習指導について』，広島大学附属福山中・高等学校研究紀要，22巻，1982。
- 2) 服部誠治，他：『長距離走学習における教育内容に関する研究—第1報— 学習者が獲得する認識内容に焦点づけて』，広島大学附属福山中・高等学校研究紀要，29巻，1989。
- 3) 服部誠治，他：『体育の学習における教育内容に関する研究—長距離走における教育内容と学習者が獲得する認識内容の関連分析—』，広島大学附属福山中・高等学校研究紀要，30巻，1990。
- 4) 大段員美・佐藤裕：『創造性と体育の授業改造』，明治図書，1970。
- 5) 橋本名正・舟橋明男：『改訂版 知っているときつと役に立つ体育の話36』，黎明書房，2004。