

心と体の変容に対する認識と論理的思考力を育てる授業

—3000mペース走をととして—

岡本 昌規 合田 大輔 高田 光代 藤本 隆弘
三宅 理子 三宅 幸信 東川 安雄 岩田昌太郎

1. はじめに

平成21年3月に告示された「高等学校学習指導要領」では、「基礎的・基本的な知識及び技能の習得と思考力・判断力・表現力の育成」を重視した内容になっている。その基盤となっているのは、教育基本法と学校教育法の改訂や、OECD・PISA にみられる国際的な学力の動向である。

私たちは、生徒たちに生涯スポーツの実践者として生涯にわたって運動やスポーツを楽しむ健康を保持増進し、豊かな生活を送っていきける力を育てることを目標に6カ年を一貫したカリキュラムを構成し授業を行っている。その目標の達成のため教師は

- 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様々な設定した目標への挑戦は「至高体験」として個々人の中に位置づけられ、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。

といった共通認識をもって、生徒一人ひとりの課題意識と能動的取り組みを喚起しながら、それぞれが納得できるところまで、内面における追求・探求・検討を積み重ねていけるような授業をめざして生徒とともに学んできた。この私たちの取り組みは、新しい学習指導要領で重視されている「思考力・判断力・表現力の育成」とも関係してくる。

長距離走の授業においては、1971年より「ペース走」という概念を取り入れ、改善を重ねながら6カ年一貫教育の中に定着させてきた。現在では、長距離走の単元に7～10時間を配当し、3～6年生（中学3年～高校3年）の男子に3000mペース走を、1・2年男子と

1～6年女子（中学1年～高校3年）に2000mペース走を行い、その後にはチャレンジ走として前者には5000m走、後者には3000m走を実施している。最後の時間はまとめの時間とし、記録の変化、ペースの変化を整理して学習を振り返る時間に行っている。生徒に○腕振りや姿勢などの走法、○呼吸、脈拍、デッドポイントなどの生理的な変化、○睡眠や食事などの生活、○がんばりなどの精神面、○励ましや競い合いなどの他者との関わり合いなどを考えさせながら、自分自身でペースを構成して、自己の走りを探求できるようにしてきたことは、生徒たちが『長距離走の真の楽しさ』を実感することに十分につながってきていると思う。それは、2008年に2年生男子を対象に「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—」として、広島大学附属福山中・高等学校発刊の中等教育研究紀要にまとめた。

今回は、これまでのペースづくりに加えて、課題となっていた走法の学習にも焦点を当て、体幹を意識した姿勢づくりを中心の課題とした走法の改善に取り組むようにした。そして、ペースづくりと走法の改善の両面から生徒一人ひとりが自己と向き合い、考え工夫しながら「走ること」を追求するなかで、自分の心と体の変容に対する認識や考える力を育てる授業のあり方を検討したい。今回の研究の対象である4年生（高校1年生）は前回の研究の対象となった学年でもあり、心身ともに成長した中で、どのように認識力や思考力が育ったのか前回の研究結果との比較も加えながら検討をしたい。

2. 研究の方法

生徒は毎時間学習ノートに3000mペース走の400mごとのラップタイムを記録し、それをグラフにして、ペースの変化を見て自分の走りを振り返って反省・感

Masaki Okamoto, Daisuke Goda, Mitsuyo Takata, Takahiro Fujimoto, Ayako Miyake, Yukinobu Miyake, Yasuo Higashikawa, Shoutarou Iwata: Developing an Awareness of Mental and Physical Change and Logical Thinking —A Practical Study through 3,000m Pace Running—

想を書いている。この学習ノートを元に最後のまとめの時間に

- ①時間ごと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)ごとの記録の変化からわかったことや学んだこと、今後の課題
- ③チャレンジ走(5000m走)の反省と課題
- ④走法について課題としたこと分かったこと
- ⑤ペース走の授業は自分にとって何であったのかを自由記述で振り返っている。このまとめの「④走法について課題としたこと分かったこと」「⑤ペース走の授業は自分にとって何であったのか」に記述された内容を分析しどのような認識が育ったのかを検証する。

3. 研究の手順

(1) 対象 広島大学附属福山中・高等学校
4年生男子76名

(2) 期間 2010年10月～12月

(3) 単元の見積

①技能

3000m, 5000m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。また、合理的なフォーム(走法)を身につける。

②身体

運動中や運動後の身体の変化(呼吸, 脈拍, 苦しさ等)を知り, 睡眠時間や天候, 食事との関係なども考える事ができる能力や態度を育てる。

③精神

強い意志力, 忍耐力, 根気強さ, 運動に対する積極性などの精神力を高める。

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育てる。

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・実践する能力や態度を育てる。

(4) 1時間の展開

- ウォーミングアップ(400m)
 - ・肩甲骨, 骨盤の可動域を広げる運動
 - ・体幹を意識したウォーキング
 - ・ウォーキングからジョギングへ
 - ・ウインドスプリント
- 課題の設定
 - ・学習ノートを受け取り前時の反省の確認
 - ・目標タイムとペースの設定
 - ・走法の確認
- 3000mペース走(前半グループ)
 - ・前半グループはスタート位置に移動し準備運動の後スタート
 - ・後半グループはパートナーのラップタイムの記録, 周回数やペースの変動などのアドバイス
 - ・ゴールの後急に立ち止まらずにすぐに脈拍測定
- 3000mペース走(後半グループ)
 - ・前半と同様にスタート
 - ・前半グループはパートナーのラップタイムの記録をしながら, 自分の走りを振り返って記録の整理と反省
 - ・ゴールの後急に立ち止まらずに脈拍測定
- 自分の走りを振り返って記録の整理と反省・課題の整理
- 整理運動
- 全体の反省と片付け, 解散

4. 結果と考察

(1) 3000mペース走の記録から

表2に見られるように, 6時間の3000mペース走の授業で生徒個々は積極的に取り組み記録を伸ばした。各回ごとの平均タイムの変化を見ると, 3回目一度低下したものの全体的には時間を追うごとに記録を向上させており, 1回目と6回目を比べると1分16秒の向上が見られた。1回目は初めてということもあり, ペースなどもわからない中で走ったためか記録は低調であった。2回目は前時に走法についての学習をしたことから意欲が高く, 平均で30秒記録が伸びている。66人中47人という80%近くの生徒が1回目の記録を更新している。その反動か3回目では平均タイムで9秒低下し, 記録更新者数も20人と最も少なくなっている。4回目では3回目に比べて24秒の記録が更新されている。このあたりからペースもつかめてきたり, 今回のテーマである走法についても次第に考えられるように

表1 単元計画

時間	学習内容
1	オリエンテーション 授業の進め方, 3000m走
2	長距離走の走法の研究 3000m走のビデオから走法の課題設定
3	ウォーミングアップの方法 ペアで走法の改善
4	3000mペース走 ～ チャレンジ走の準備
8	ペースの組み立て方の理解と設定
9	5000mチャレンジ走
10	学習のまとめ

表2 各回ごとの完走者数、自己新記録更新者数と平均タイム (対象76名)

回	1回	2回	3回	4回	5回	6回	チャレンジ走
完走者数	67	66	64	65	66	59	68
記録更新者数		47	20	34	27	34	
完走者平均タイム	13分49秒	13分19秒	13分28秒	13分4秒	13分1秒	12分33秒	23分35秒

表3 3000mペース走のベストタイムの分布

10分00秒～10分29秒	2
10分30秒～10分59秒	6
11分00秒～11分29秒	7
11分30秒～11分59秒	11
12分00秒～12分29秒	11
12分30秒～12分59秒	7
13分00秒～13分29秒	8
13分30秒～13分59秒	8
14分00秒～14分29秒	10
14分30秒～14分59秒	1
15分00秒～15分29秒	2
15分30秒～15分59秒	0
16分00秒～16分29秒	1
16分30秒～16分59秒	0
17分00秒～17分29秒	1
17分30秒～17分59秒	0
18分00秒～18分29秒	0
18分30秒～18分59秒	0
19分00秒～19分29秒	1
19分30秒～19分59秒	0
人数	76
平均	12分48秒
最小値	10分24秒
最大値	19分00秒

なり、長距離走の楽しさを感じるようになっていた。5回目は平均記録は4回目に比べて3秒の更新にとどまったものの、記録の更新者は27名いた。6回の最後のペース走は体調を崩した生徒が多く完走者は59人と少なかったが、ペース走は最後であることから、走ったメンバーの意欲は高く5回目の記録の平均を28秒更新し、全員のベストタイムの平均よりも15秒も速くなった。こうしてみると、長距離走のパフォーマンスには「苦しさ」が伴うだけに、精神的なものが大きく影響するのであろう。

表3は今回の授業の3000mペース走のベスト記録の度数分布である。これを見ると、11分30秒～12分29秒あたりと14分00秒～14分29秒にピークが見られる。これは、運動クラブに所属したりして日常的に運動を行っている生徒を中心としたグループと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のグループに分かれたからである。

こうした日常生活との運動と体力の関係については、生徒の記述に「普段から運動していればもう少し楽だった。」「自分は普段あまり運動をしていないので、体力が低下したことに気づいた。」とあるように、生徒自身もその大切さに気づいているようである。

(2) 学習のまとめの中の、「長距離走の授業は自分にとって何であったかをまとめなさい」から

自由記述の回答を2008年度の調査と同様に以下の分類方法により4つのカテゴリーに分類し、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分類することとし、一つの文の中に「肯定—否定」「積極—消極」のように相反する回答も同一内容として処理した。生徒の回答を解読するに当たっては、1文ごとに分類し、頻度を確定した。

(A) 精神的・哲学的・内省的認識

信条・信念・哲学・心情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

競争や共同を含む対人関係、並びに他者認識に関わる観点から記述したもの。

表4 2008年の認識内容の記述頻度

(A) 精神的・哲学的・内省的認識 <118>
○楽しかった, よかった, 充実していた【20】
○大切な時間, 場, もの【44】
○わかったこと, できたこと, 学んだこと【26】
○多くのものが高まり身についた【21】
○できなかった, 悔しかった【2】 ○その他【5】
(B) 健康・体力的認識 <46>
○体力面【37】 ○健康面【9】
(C) 技術・知識的認識 <26>
○ペースに関わること【13】 ○考えて走る【6】
○その他【7】
(D) 社会的・対人的認識 <3>

1) (A) 精神的・哲学的・内省的認識

この項目は2008年度に比べて頻度が大きく伸びており、全体で197件、一人あたり約2.5件記述している。内面的、精神的な面での思考がより深まったといえよう。中でも前回の調査に比べて大きく数が伸びて今回

最も多かったのが「楽しかった、よかった、充実していた」の項目である。生徒たちは、長距離走に正面から取り組み「わかったこと、できたこと、学んだこと」に見られるような様々な内面的な価値をそこに見いだし、苦しい中をがんばり通したことからの解放感や記録が伸びたりした後の達成感などを実感できたからであろう。そのことは、「大切な時間、場、もの」が2番目に多かった事や「わかったこと、できたこと、学んだこと」の数の多さからもいえよう。多くの生徒は今回の長距離走の授業で充実した時間を過ごしたことが伺える。

表5 精神的・哲学的・内省的認識内容

<p>(A) 精神的・哲学的・内省的認識 <192></p> <p>○楽しかった、よかった、充実していた【61】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走った後の達成感、開放感(27) ・記録の伸び(22) ・少しづつ成長できた(5) ・楽しめた(4) ・全力が出せたので自分のなかではよいもの ・体育の中では一番好き ・納得のいく取り組みであった(各1) <p>○大切な時間、場、もの【52】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分自身への挑戦 ・自分との戦い(21) ・精神力、忍耐力を鍛える(13) ・自分を見つめさせてくれるもの(4) ・自分を成長させてくれるもの(3) ・成果を試す(3) ・他人との勝ち負けより前回の記録を超えること ・自分の弱さに対するライバル意識 ・苦痛であったが何か目標であった ・精神面での課題がわかった ・苦手なことを楽しく有意義にしてくれる ・自分は心だけでなく技術、体力が足りない ・自分に10の効果を与えてくれるもの ・自分の心の成長のプロセス(各1) <p>○わかったこと、できたこと、学んだこと【43】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・苦しいときにがんばることが大切(10) ・努力することが大切(9) ・ほかの何事にも通じるものがある(7) ・気持ちの強さが大切(4) ・やってみると思ったほど嫌なものではない(2) ・目標があるからがんばれる ・ベストを尽くすことが大切 ・何でもやってみることが大切 ・あきらめなかったら何でもできる ・自信を持ってやれば何とか乗り越えられる ・自分自身は心強い味方であれば、やっかいな敵でもある ・心技体のバランスが大切 ・長距離走で人の根性がわかる ・スポーツの本質を学んだ ・長距離走は我慢だ ・長距離走は一人で考えながらやるもの(各1) <p>○他に生かす、来年も頑張る【24】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・来年も頑張るって走りたい(17) ・成果を勉強や部活に生かしたい。(5) ・楽しくないがやる気が出た ・あと少しで達成できなかったのが来年の目標ができた ・11分を切れるように日頃から走っていききたい(各1) <p>○多くのものが高まり身についた【9】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精神面での成長(6) ・がんばる力がついた(3) <p>○できなかった、悔しかった【3】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けがであまりできず悔しかった(2) ・自分だけができないのは悔しかった

2) (B) 健康・体力的認識

この項目の頻数は2008年度と全く同じ結果となった。前回の方が対象者数が少なかったため、割合からいえば減少したことになる。「長距離走の授業は自分にとって何であったかをまとめなさい」と問われたときに長距離走に直接関わる健康・体力の面よりも長距離走の中にある価値観に目を向け、精神的、哲学的、内省的なことを考えることに意識が向いてきたからであろう。この時期の精神面での成長を伺うことができる。また、「体力低下を実感した」「運動不足を実感した」という反省がみられ、日常生活と体力・運動との関連を考えるようになってきていることが伺える。

表6 健康・体力的認識内容

<p>(B) 健康・体力的認識 <46></p> <p>○体力面【37】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力を高める(9) ・自分の体力がわかった(8) ・来年までに体力をつける(6) ・体力低下を実感した(5) ・運動不足を実感した(3) ・来年に向けて体力をつけたい(3) ・運動しないと体力が落ちる ・自分の体のづくりが理解できた ・昼食後や朝早くは体が重い ・最後の400mは体力のない自分には「心」が必要(各1) <p>○健康面【9】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調管理が大切(6) ・生活を考えるようになった(2) ・けがをしないようにしたい ・コンディションを整えないとベストな力は出せない(各1)

3) (C) 技術・知識的認識

前回の調査ではこの項目では、ペース配分に関することが多く、技術的なことについての記述は全く見られなかった(表4)。しかし今回は36件と大幅に増加した。これまではペース走の時間に全体や個々に向けて技術的な課題については話をしていたが、今回の授業では表1にあるように、オリエンテーションに続いて2時間、ランニング姿勢を中心に走法の学習の時間を設けたからである。その結果、表7にみられるように「フォームを意識して走った」「フォームを学習するのはおもしろかった」「自分の体の動きを見つめ直すことができた」など、積極的に走法の学習に取り組んだ様子がうかがえ、走法を課題としたことは、これまで以上に意欲的に長距離走に取り組むことにつながった。また、記述の語尾に「意識した」「考えた」という記述が多くみられ、生徒一人ひとりがいろんな角度から走法について工夫したり考えながらペース走に取り組んだ様子が伺える。また、表7からその内容について見ると、「自分の体を自分で制御すること」「自分の体のづくりが理解できた」「意識することで自分の体を思うように操ることができるようになる」など、

走法にとどまらず、自分の体のコントロールに関することにも思考が向くようになっており、特に本研究のテーマである体の変容に対する認識と論理的思考力を育てることに関わっての成果がみてとれる。

表7 技術・知識的認識内容

(C) 技術・知識的認識 <48>

○ランニングフォームや姿勢に関わること【36】

・ランニングフォームを意識した、考えた(11) ・長距離走では姿勢が大切(4) ・フォームを学習するのはおもしろかった(4) ・課題が多く見つかった(4) ・フォームがよくなればタイムも伸びる(3) ・ランニングフォームの改善は日常の姿勢を整える ・走り方を考えていく中で楽な走り方を考えるようになった(2) ・自分の体を自分で制御すること ・自分の体のつくりが理解できた ・客観的に自分の体の動きを見つめ直すことができた ・長距離走の走り方がわかった ・体の動きを改善させるのは容易ではない ・単に速く走ろうとしてもだめで意識的に取り組むことが大切 ・意識することで体を思うように操ることができるようになる ・しんどくなるとフォームが乱れる ・5000mはランナーズハイできつくなかった(各1)

○ペースに関わること【12】

・ペースを考えて走ることは大切だ(11) ・はじめからとばすと記録が向上する ・ラストスパートができるようになった ・先頭に必死で食らいついてベストが出た(各1)

4) (D) 社会的・対人的認識

この項目は前回の調査では3件と少なかった。今回は18件と増えたものの全体としては少ない。実際授業でも、走行中のペースや周回数、励ましなどの声かけなどは毎回指導して、お互いの声かけはかなりできるようになってきていたし、お互いがラップタイムの記録は取り合っていたのだからもっと他者との関係について記述されなければならない。長距離走のように苦しさを伴う場合は、仲間の存在は大きな励ましや支えとなるはずで、自分だけの結果や成果に意識が行くだけでなく自分を支えてくれる仲間に対しての意識が向いた記述が見られなければならない。他者の存在をより意識できるような授業の工夫を引き続き行っていく必要がある。

表8 社会的・対人的認識内容

(D) 社会的・対人的認識 <18>

・仲間とともに競い合い高め合う(5) ・他人の走り感動し自分もやる気が出た(3) ・みんなの応援が力になった(2) ・友達と話していると達成感を感じた ・相手に声をかける思いやりが大切 ・授業は自分一人で受けるものではない ・仲間との絆 ・走った後友達と話していると達成感を感じた ・他者の走りを観察することが大切 ・友達に的確なアドバイスができるようになった ・見られているとやる気が出た(各1)

以上、「長距離走の授業は自分にとって何であったかをまとめなさい」という設問にたいして生徒が自由記述したものを4つのカテゴリーに分類して考察してきたが、すべての項目の記述頻度の合計は前回の2008年の研究では196件であったものが今回は309件に増えた。中でも「精神的・哲学的・内省的認識」が大きく頻数が増えた。生徒たちは長距離走に取り組む中で記録などの直接的な成果だけでなく、長距離走を走る意味やそこで獲得できたものをこれまで以上にいろいろな角度から考え、それを記述するという力が育ってきたといえるであろう。

表9 走法についてわかったこと

○疲れると意識ができなくなる。(27)

・疲れるとフォームが崩れる
・しんどくなると姿勢が悪くなる
・疲れると元に戻る

○いつも意識することが大切(22)

・一番苦しいところで意識すると楽になった
・意識すると前に進みやすくて楽
・意識することで姿勢を長い時間維持できた

○姿勢をよくすることが大切(16)

・頭と体の傾きを意識するとタイムが圧倒的によくなってフォームの重要性を実感した
・姿勢、骨盤姿勢、骨盤、腕振り、足をまっすぐにおろすことはつながっているのではないか
・前傾で走ると走りやすい

○走り方の大切さ(10)

・体の動きに気を配ると疲れなくなった
・走りやすいフォームを作るのは大切
・走り方の基本がわかったのは進歩

○フォームをよくするとタイムは上がる(9)

・フォームだけでもタイムは段違いによくなる
・走り方一つでタイムが上がる
・フォームがよくなると走るのが楽になる

○腕振りの重要性(8)

・腕の振りとは足はリンクしている
・腕を振ると股関節を前に出せる
・上体を起こし腕を振るとタイムも伸び楽に走れた

○着地の仕方的重要性(6)

・足をまっすぐにおろすようにしたら前に進めるような気がした
・着地の時体を一直線にするのが一番効果があった
・反発を利用することははじめ意味がわからなかったがかかから足先までをしっかり地面につけることで反動が生まれることに気づいた

○その他(22)

・上に跳んでいるからタイムが悪い
・丹田を意識すると体に一本芯が通っているようになったどんなスポーツでも使える
・腰のあたりに力を入れると足のけりが楽になった
・腰を前に出せたときはものすごく楽に走れた
・フォームについて詳しく知ったことが一番勉強になった

(3) 学習のまとめ「走法についてわかったこと」から

これまでの長距離走の授業は、全体や個に対して走法に関する技術的な指導は行っていたが、走ることに主眼がおかれて、走法についての学習の時間をとくには設けていなかった。今回の授業では2時間をフォーム学習に充てた(表1)。第2時間目に1時間目に走ったペース走の自分の走りをビデオを見て、長距離走のトップランナーのビデオと比較しながら、体幹を中心にした姿勢作りと腕振り、足の運びにつながる肩甲骨、骨盤の動きについて学習し、3時間目は前時に設定した個々の課題を1600mを走りながらパートナーと実際に試した。そして、4時間目から3000mペース走を行いながらランニングフォームの改善に取り組むことにした。表9の「走法についてわかったこと」はカテゴリーごとの頻数と、代表的な記述を項目の次に3件あげた。これを見ると、今回の授業の成果の大きなものは、「姿勢をよくすることが大切」16件「走り方の大切さ」10件「フォームをよくするとタイムはあがる」9件と、フォームを改善することで記録の向上や疲れにくく楽に走れるといった感想が35件あって、走法の学習が生徒の実感として、記録の向上や走る楽しさにつながってきていることである。また、「疲れると意識できなくなる」の27件、つづいて「いつも(フォームを)意識することが大切」の22件とあるように、フォームについての課題を意識して走っても、後半になってくるとどうしても体は動かなくなるし考えることもできなくなってしまう。そうやってしんどい中でも一生懸命にフォームの改善に取り組んだ様子が伺える。

5. まとめ

ペース走では他者との競争ではなく自己の能力を最大限に発揮した結果としての個々の記録(タイム)が

ある。これまでの授業ではその記録にさらに挑戦するため、走法の学習を行うもののペースの工夫を主眼としてきた。そして、苦しさや戦いながら走りきったときの「やりきった感」、さらに自己の記録を更新したときの「達成感」や「満足感」というものが味わえるように取り組んできた。今回の授業ではそれに加えて、走法の学習にも焦点をあてた。生徒たちは毎時間一生懸命に長距離走に取り組み、ペースや走法についての思考活動を活発に行っていた。また今回、時間をとって取り組んだ走法についても生徒の関心は高く、走法の学習を取り入れたことは、走る事への意識を高め、記録の向上に結びつき、生徒の内面に多くの影響を与えたことがわかった。今回のペースと走法の2つを課題とした長距離走(ペース走)の授業は、体力(持久力)の向上はもちろん、精神的な成長や、そこから得られる達成感や満足感を多くの生徒が認識できる授業であったといえよう。

「結果のみならず生徒の活動や思いを共感を持って受け入れていく」という教師側の姿勢を大切に、生徒自身が自己の心と体の変化に対して繊細に感じながらそれを育て成長させて自立した人間に育てていくことができるような授業を生徒とともに創っていきたい。

参考文献

- 1) 三宅幸信他(2009)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—。広島大学附属福山中・高等学校中等教育研究紀要, Vol.49, pp.265-274
- 2) 金 哲彦(2009)金哲彦のランニング・メソッド, 高橋書店
- 3) 金 哲彦(2007)「体幹」ランニング, 講談社
- 4) 中島靖弘(2010)骨盤ランニング, ベースボール・マガジン社