

走法(ランニングフォーム)の学習を取り入れた長距離走の授業

— 3000 mペース走をとおして—

岡本 昌規 合田 大輔 高田 光代
藤本 隆弘 三宅 理子 三宅 幸信

今日のランニングブームのなかで、長距離走の授業においてペースコントロールやトレーニング方法だけでなく、合理的に走るための走法(ランニングフォーム)について学習することは、生徒がこれから将来にわたってジョギングを実施したり市民マラソン大会に参加するなど様々な目的を持って長距離に取り組む時に、記録の向上はもちろんリラックスして楽しく走ることや故障の防止にもつながり意欲を持って取り組むのに必要なことであると考えられる。これまでの長距離走の授業実践では走法について取り組んだものは見られない。今回はこれまで実践してきたペース走にランニング時の姿勢作りを中心にして、肩甲骨からの腕振り、骨盤からのストライドといった体の動き作りを課題として取り上げた授業を行った。

1. はじめに

当校では、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、改善を重ねながら中・高6ヶ年一貫教育の中に定着させ、成果を上げてきた。それは、2008年に中学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49巻にまとめた。

長距離走の授業の実践例は、ペースに関するもの、インターバル走やレペテショントレーニングなどの練習方法を主題としたもの、また、それらを組み合わせたものがほとんどで、走法に焦点を当てた実践は見られない。

今日のジョギングブーム、市民マラソンブームのなかで、素人ランナーを対象にした書籍もここ数年で見られるようになった。その中には「骨盤ランニング」(中島靖弘, 2010)や「『体幹』ランニング」(金哲彦, 2007)など走法について専門的なことをわかりやすく解説したのものもある。バイオメカニクスの研究が進み、ピッチ、ストライドなどをキーワードにした走法から、体幹、骨盤、腸腰筋などをキーワードにした走法のとらえ方に変わってきたこともある。

長距離走の授業においてペースやトレーニング方法だけでなく、よりリラックスして合理的に走るための走法について学習することは、今日のランニングブームなどの社会の流れを考えると、生徒が現在から将来にわたってジョギングを実施したり市民マラソン大会に参加するなど長い距離を走ろうとするときに、楽しく安全に走るために大切なことであると考えられる。

私たちは2006年に「みんなで走り方を科学する短距離走

の授業研究」として、短距離走において、接地と軸を中心としたインナーマッスルの使い方を身体感覚としてとらえる授業研究を行った。そこから、今回は走るということは短距離走も長距離走も体の使い方の基本は同じであると考え、長距離走の授業の中で接地と軸という考え方を走法の学習に取り入れ、生徒一人ひとりに応じたペースづくりと走法の改善の両面から長距離走の授業改善に取り組んだ。

2006年の短距離走の研究では、速く走るためには、「素早く足を振り下ろし、出来るだけ速く接地しその上に軸をつくる事が重要である。そしてそれを繰り返すためには次の足を速く出すことが重要である」として、連続した素早い接地に必要な腸腰筋とハムストリングの利用の活性化を行うための股関節の使い方を意識させるドリルを多く行って、自分のからだの使いかたを意識させながら合理的な走り方を考えさせた。つまり、速く走るということは合理的に走る(エネルギーをロスせずに走る)ということで、走る距離の長い短いに関係なく基本は同じであると考え、長距離走における合理的な走りかたを次のように考えた。「走るとは一歩一歩の着地の時の衝撃で地面から跳ね返ってくる力を体を一本の軸にして受け止め、重心を前に傾けることでそのエネルギーを推進力に変えていくこと」であり、そのための姿勢づくりを核において、肩甲骨、骨盤といった体幹を中心とした腕振り、脚の動きを大切にしながら3000mペース走の授業を構成し実践した。その結果は「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ペース走をとおして—」(岡本昌規他, 2011)にまとめた。それは、3000mペース走に取り組む中で生徒は何を考えたのか、そして体や内面がどう成長したのかに焦点を当ててまと

めた。今回はその授業実践の中から、走法の学習をどのように進めたのかに焦点を当てて報告する。

2. 長距離走における合理的な走法

2006年の短距離走の実践をふまえ、「金哲彦のランニング・メソッド(金哲彦, 2009)」「『体幹』ランニング(金哲彦, 2007)」「骨盤ランニング(中島靖弘, 2010)」を主に参考にしながら、長距離走における走法の学習を次のように考えた。

(1) よい姿勢づくり

前方への推進力を得るには、体をまっすぐな一本の軸とし、地面からのエネルギーを無駄なく受け取ることが大切である。ランニングは、腕振り(肩甲骨の動き)によって始まり、骨盤に伝わり、脚が動く。全身を使うことで、疲れにくい軽快なフォームになる。

① 良い姿勢で立つ

- ・骨盤を前傾させ、背すじを伸ばして、重心を「丹田」におき、軽く力を入れる。
- ・両肩を軽く後ろに引き胸をひらくようにする。
- ・視線はまっすぐに前を向いて重心を高くする。

② 良い姿勢で歩く

- ・骨盤を前傾し、胸を張った良い姿勢(まっすぐな軸)のまま、踏み出した足に体重を載せながら歩く。

③ 良い姿勢で走る

- ・よい姿勢を維持したウォーキングからしだいにランニングへつなぐようにする。

(2) 合理的な体の使い方

体全体を使うことでエネルギーをロスせず合理的なランニングになる。特に体幹を中心とした動きを考える

① 腕振り(肩甲骨)

- ・背中の筋肉を使って肩甲骨をしっかり動かすことで、腕を振ることができる。
- ・肩の力を抜き脇を締めて、肘をしっかり引く。
- ・肘は体側より前に、拳は体側より後ろに行かない。

② 脚の動き(骨盤)

- ・骨盤の上部は脊椎と腰関節を、下部は両側に大腿骨と股関節を形成し、それぞれをたくさんの筋肉で結んでおり、前後、左右、ひねりなどの複雑な動きができるが、意識して動かさないといくつかの筋肉がうまく力を発揮しなくなったり、柔軟性が低下してきたりする。
- ・ランニングでは大腿骨を引き上げる中心となる胸の下の背骨についている腸腰筋(大腰筋と腸骨筋)の働きを意識する。
- ・骨盤を動かすことで自動的に脚が前に出るようになる。

③ 肩甲骨と骨盤の連動(図1-8)

肩甲骨を背中の中央に向かって引くと、同じ側の骨盤が前に出て、脚が前に出やすくなる。

(3) 着地

- ・前にある空き缶をまっすぐに踏みつづす要領で、真上から地面に力を加える。
- ・つま先をまっすぐに前を向けて、骨盤の下に地面を踏みつけるように着地する。
- ・着地した足の上に上半身をまっすぐに載せることで、地面からのエネルギーを効率よくもらえる。つまり、体幹の筋肉に力を入れ足から頭までを一本の棒のようにした状態で足を地面につくことで、地面からももらった反発力をロスせずに使って進むことができる。つまり、着地の衝撃を体幹の筋肉を使って受け止めるようにすることである。

これらを整理してよいランニングフォームのチェックポイントを次のようにして生徒に提示した。

- ① 肩、腰がリラックスした状態で、腕を振ったときに肩甲骨がしっかり動いている。
- ② 上半身がまっすぐに保たれて、骨盤から動いて脚が前に出ている。
- ③ 骨盤と体全体が少し前傾して重心が前にある。
- ④ 着地の瞬間に体が一本の線のようになって、着地の衝撃を体幹で受けている。
- ⑤ 体が宙に浮いているときに、骨盤から脚が前に出て大きく前進している。
- ⑥ 上下動や左右の揺れが少なく、頭の位置が動かない。

3. 授業の展開方法

- (1) 対象 広島大学附属福山高等学校
1年生男子 76名
- (2) 期間 2010年10月～12月
- (3) 単元の概要と各時間の授業展開

表1. 単元の概要

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 ～ 8	3000mペース走 ペースの組み立て方の理解と設定 走法の改善 チャレンジ走の準備
9	5000mチャレンジ走
10	学習のまとめ

表 2. 各時間の授業展開

第1時 オリエンテーション

◎学習の目標を提示して、今回の授業のねらいと進め方を説明した。

学習目標

- ① 自分の体調や体力・技能に応じた運動を計画・実践する習慣をつくろう。
- ② 3000 mを自分の体力に応じてペースを保ちながら合理的に走る力を高めよう。そしてチャレンジ走（5000 m）に挑戦しよう。また、合理的なフォーム（走法）を身につけ、軽快な走りをめざそう。
- ③ 運動中や運動後の身体の変化（呼吸、脈拍、苦しさ等）を知ろう。そして、心肺機能、全身持久力、脚力、走力を高めよう。
- ④ お互いに助け合って運動をする習慣をつくろう。また、自分ばかりでなく友人の体調や健康・安全にも気を配りながら学習しよう。
- ⑤ 自分を見つめ直ししながら、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よう。

◎ 4月に行った新体力テストの 1500m走のタイム（全員）、昨年の 3000mペース走、5000mチャレンジ走（昨年の記録のあるもの）の記録を確認し、それぞれの 400mのラップタイムを計算して、これから走る 3000mペース走の 400mをどれくらいのペースで走れるのかを考えさせた。

◎ 3000 mペース走を行い、ゴールライン通過時に真横と斜めからビデオ撮影をした。

第2時 長距離走の走法の研究

◎走法の理論学習

①ランニング姿勢について（図 1-4、図 1-5 と北京オリンピックの陸上競技女子 5000mのビデオ）

- ・胸を張って背筋を伸ばした前傾の姿勢
- ・上体が揺れずに安定しており、頭が動かないフォームの確認
- ・下腹部（丹田）に力を入れ、胸を張り少しお尻を引き上げるようにすることで、骨盤を前に傾けた良い姿勢が取れる。
- ・良い姿勢をランニングにつなぐためのウォーキングで背筋を伸ばしたまっすぐな姿勢のまま、腕を振り骨盤を動かしながら歩く。（図 1-6）

②ランニング時の体の使い方

○肩甲骨からの腕ふり（図 1-7）

- ・肩の力を抜いて肩甲骨を動かすことでスムーズな腕ふりが出来る。
- ・そのために肩甲骨を動かす運動をして、肩をリラックスさせて柔軟に動かせるようにする。
- ・肘は体側から前に出ないように、拳は体側から後ろに引かないようにする。

○骨盤からの足の動き

- ・足を合理的に動かすためには、足を動かす腸腰筋の活動とそれに繋がる骨盤の動きが重要になる。骨盤を動かすことで腸腰筋が動き合理的な足の動きとなる。

○肩甲骨と骨盤の連動（図 1-8）

- ・肩甲骨を引くことで骨盤が前に出る。そして、脚が前に出る。

③着地（図 1-5、図 1-9）

- ・着地は地面からの力を受け取るために大切なところである。
- ・前にある空き缶をまっすぐに踏みつぶす要領で、真上から地面に力を加える。
- ・つま先をまっすぐに前に向けて、骨盤の下に地面を踏みつけるように着地する。

・着地した足の上に上半身をまっすぐに載せることで、地面からのエネルギーを効率よくもらえる。

④呼吸

- ・呼吸のやり方に決まりはないが、吸うよりも吐くことを意識する。
- ・息を吐くことで空気は肺に入ってくる。吐かなければ入ってこない。
- ・呼吸のリズムで走るリズムを整えよう。

⑤ピッチとストライド

- ・速く走るためには、脚の回転数（ピッチ）をあげることと、歩幅（ストライド）を大きくすること。
- ・ピッチ走法はストライドより脚の回転スピード（ピッチ）を重視して走る方法。
- ・ストライド走法は、大きなフォームでストライドを大きくとる。
- ・自分の走りやすい走り方で走ればよい。
- ・タイムがよいときと悪いときを比較すると、ほとんどの場合ストライドが影響している。特に骨盤が上手く使えているかどうかは、ストライドに大きく影響する。

⑥デッドポイントとセカンドウインド

- ・走るということは当然、安静時よりも心拍数は高くなる。いざ走り始めると心拍数は急に上昇していき、走りはじめてしばらくすると苦しくなる（『デッドポイント』）のは、運動負荷に対してまだ慣れていない身体が、必要な酸素量に対して、十分な酸素を取り込めていない状態だからである。心肺機能が運動負荷に追いついていないために、走り始めはどうしても苦しく感じる。身体が走ることにに対してまだ適応できていないためである。
- ・走り始めてからしばらくすると、身体も温まり酸素摂取量も安定してきて、フッと楽に感じるようになる。この状態を『セカンドウインド』と言う。酸素の需要量に対して供給量が追いつき急に全身が軽く感じられるようになる。

⑦ペースについて（図 1-3）

- ・長距離を走る時に大切なのはペースを安定させること。

◎ランニングフォームとペースについての課題設定

- ①前の時間に撮影した 3000mペース走のビデオを見て、学習した走法と比較して自分のフォームについての課題を設定した。（表 3）
- ②ペースグラフの書き方を説明し、ビデオを見ながら前の時間に走った 3000m走の各自のペースグラフを学習ノート（図 1-1）に作成し、今後自分のペースをどのように組み立てるかを考えた。

第3時 ウォーミングアップの進め方と走法の改善

◎ウォーミングアップの進め方

ペアをつくりウォーミングアップの進め方の説明をしながら、前時に学習した「骨盤の前傾した良い姿勢」「肩甲骨の動き」「骨盤の動き」「着地」などの動きを実際に行いながら確認をした。

○ウォーミングアップの内容

①肩甲骨と骨盤が十分に動くよう刺激を与える。

- ・肘を広げて肩甲骨を動かす。
- ・腕の上下振りで肩甲骨を動かす。
- ・ツイスト運動で骨盤を動かす。

②よい姿勢を作って歩こう

- ・丹田を意識して体幹を伸ばした姿勢を作る。
- ・肩甲骨を動かして腕を振る。
- ・骨盤を動かして脚を前に出す。

③ウォーキングからランニングへ

- ・よい姿勢でのウォーキングから、そのままの姿勢で肘を曲げた少し速いウォーキングへ。
- ・肘を曲げたウォーキングから軽いランニングへ。

④軽快なランニングへ

- ・よいランニングフォームのチェックポイント①～⑥を意識して走る。
- ・骨盤の動きとストライド，肩甲骨の動きと腕振りなどの体の使い方を試す。

◎良い姿勢でのランニング

学習したフォームや体の使い方を意識して 1,600m～2000mを70%の力で走る。

第4時～第8時 3000mペース走

①グラウンドに来たものからウォーミングアップをする。

- ・肩甲骨，骨盤の可動域を広げる運動
- ・姿勢と骨盤，肩甲骨の動きを意識したウォーキング
- ・ウォーキングからジョギング（400m）

②学習ノートを受け取って，走法とペースについて各自が課題設定をし，ペアでペースと課題の確認をする。

③前半のグループの3000mペース走

- ・各自でストレッチを行った後，もう一度肩甲骨，骨盤の可動域を広げる運動をしたあとスタート。
- ・ペアのものはラップタイムを取ってペースグラフを作りながらペースの変動を走者に伝えて，ペースコントロールをする。
- ・走法について走者に助言する。

④後半のグループの3000mペース走

- ・前半が終わったら役割を交代して同様に後半の3000mペース走を行う。

⑤3000mペース走の反省

- ・走法と3000mペース走についての反省を学習ノート（図1-1）に記入する。

⑥整理運動をして解散

第8時にはチャレンジ走のペースカードを作成する。

第9時 チャレンジ走

①グラウンドに来たものからウォーミングアップをする。

- ・肩甲骨，骨盤の可動域を広げる運動からはじめて毎回行っている準備運動を行う。

②5000mチャレンジ走を行う。（ビデオ撮影）

- ・前時に作成したペースカードでペースを考えながら周回数も各自でカウントする。

③チャレンジ走の反省

- ・チャレンジ走の反省を学習ノート（図1-2）に記入する。

第10時 学習のまとめ

◎学習のまとめプリント（図1-10）に記入をする。

①チャレンジ走のビデオをみながら，5000mチャレンジ走のペースを記録するとともにランニングフォームについての分析を行う。

②5回の3000mペース走の記録の変化をグラフにして考察する。

③5回の3000mペース走のペースの変化を一つのグラフに転記して，自己のペースの作り方について考察する。

④長距離走の授業のまとめを記入する。

授業で使った資料

第 時	月 日	場 所	実 況
今日の目標 1周平均 分 秒 3000mタイム (分 秒)			
昨日の練習時間			
周	距離	ラップT	1周の時間
7	200	*	*
6	600		
5	1000		
4	1400		
3	1800		
2	2200		
1	2600		
0	3000		
走った距離の順位表 (回/分) 練習回数 6 5 4 3 2 1 0			
今日の練習内容 感想			
練習中に気づいたこと、よい練習だったこと、改善点の記入をお願いします。			
走り方			
ペース地			

図 1-1. 毎時の学習ノート (3000m)

第 時	月 日	場 所	実 況
今日の目標 1周平均 分 秒 5000mタイム (分 秒)			
昨日の練習時間			
周	距離	ラップT	1周の時間
12	200	*	*
11	600		
10	1000		
9	1400		
8	1800		
7	2200		
6	2600		
5	3000		
4	3400		
3	3800		
2	4200		
1	4600		
0	5000		
走った距離の順位表 (回/分) 練習回数 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0			
今日の練習内容 感想			
練習中に気づいたこと、よい練習だったこと、改善点の記入をお願いします。			
走り方			
ペース地			

図 1-2. チャレンジ走の学習ノート (5000m)

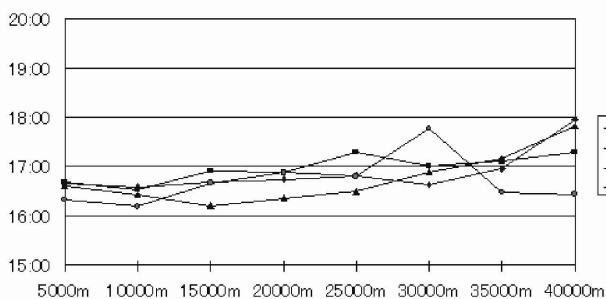


図 1-3. 女子マラソンのペースの変化

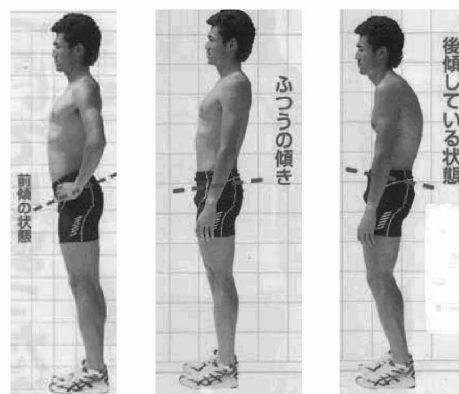


図 1-4. ランニング時の姿勢 (金哲彦, 2009, p. 43 から抜粋)



図 1-5. 良いランニングフォーム (金哲彦, 2007, pp. 80-81 から抜粋)



図 1-6. ウォーキングからジョギングへ (金哲彦, 2009, p. 51 から抜粋)



図 1-7. 肩甲骨を動かすには (金哲彦, 2007, p. 39 から抜粋)

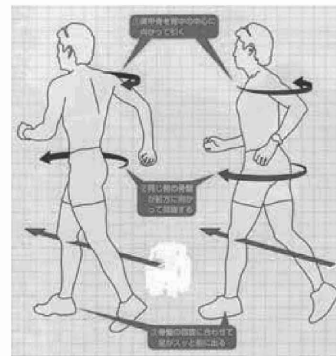


図 1-8. 肩甲骨と骨盤の連動 (金哲彦, 2009, p. 49 から抜粋)

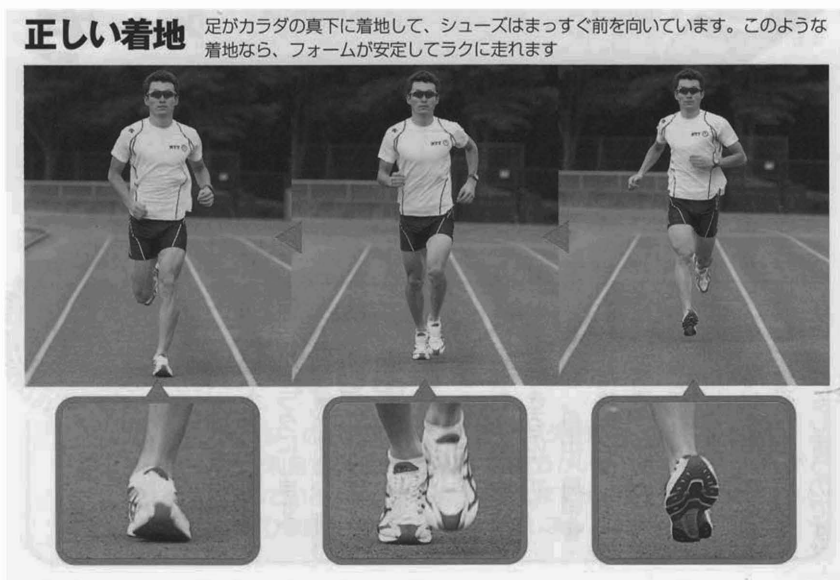


図 1-9. 正しい着地 (金哲彦, 2009, p. 57 から抜粋)

表 4. 走法についてわかったこと

4. 生徒の設定した課題

第2時に走法の学習の後自分の走りをビデオでみて設定した課題を学習ノートに記述したのからキーワードを抜き出して集計したものが表3である。合計で186件、一人あたり2.4件の課題を挙げている。内訳は「姿勢」についてが合計64件、次に「腕振り」について57件、「ストライド」についてが48件、「上体の安定」が17件であった。これまで、走るときに姿勢について考えたり意識したことはほとんどなかったのか走法の学習をしたこともあり「姿勢」についての課題意識はとても高く数も多かった。中には「軸」「体幹」「骨盤」といった言葉を使って記述した生徒もいた。第2時で、実際に体の動きとして取り組んでないものの走法の学習成果といえよう。「姿勢」と同様に「腕振り」についても課題意識が高かった。これも走法の学習で学んだ「肩甲骨を動かす腕振りが骨盤から脚の動きにつながる」ということから長距離走の走りには腕振りが重要であることを理解したからであろう。「腕の位置が高い」「肩が上がっている」「左手が振れていない」といった自分のフォームの欠点を具体的にあげたものもいた。ストライド（脚の動き）については、走法の学習で学んだ「骨盤の動き」についてが12件あって、骨盤を動かすという意識付けもある程度できていた。また、「ストライドを大きく」「ストライドが大きすぎる」「足が後ろに流れている」といった具体的な欠点をあげているものもいた。次に課題として出たのが「上体の安定」である。「上にはねている」「体のぶれ」「頭の固定」といういくらか違った表現で記述していたが、ビデオで自分の走りを見て、上下動や左右の揺れなどに気づいたようである。

ほとんどの生徒が自分が走っている姿をビデオなどで見たことはなく、また、これまでにランニングフォームについて学習したこともなく、ビデオや写真による姿勢作りを中心とした走法についての学習やビデオで自分の走りを見て比べたことは、生徒にとって新鮮であったようで、長距離走に取り組む課題意識を高めることができたと思う。特に自分のランニングフォームを見せたのは効果的であった。

5. 走法についてわかったこと

学習のまとめのなかで「走法についてわかったことは何ですか」に記述したものをカテゴリーごとに集計した。その頻数と代表的な記述を3件あげた。(表4) これを見ると、「姿勢をいつも意識することが大切」22件、「姿勢をよくすることが大切」16件、「走り方の大切さ」10件

- 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
- 姿勢を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, 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と
 - ・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間違いによくなる
 - ・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とから足先までをしっかりと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

(「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」岡本昌規他, 2011 から)

「フォームをよくするとタイムはあがる」9件と、姿勢やフォームについて多くの生徒があげている。また、「疲れると意識できなくなる」が27件あがっているがその多くが姿勢やフォームについてである。これらを合わせると、ほとんどの生徒がフォームや姿勢についてあげており、長距離走において姿勢作りの大切さを理解できたように思う。また、「疲れると意識ができなくなる」27件、「姿勢をいつも意識することが大切」の22件とあるように、後半になってくると体は動かなくなり、苦しくなって意識がそちらに行き、姿勢について考えることもできなくなってしまうようである。「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」といった記述がある一方で「一番苦しいところで（姿勢を）意識すると楽になった」と書いている生徒もいる。

課題設定では見られなかった着地について6件あった。「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」と記述しており、今回の授業の基本となる「走るとは一歩一歩の着地の時の衝撃で地面から跳ね返ってくる力を体を一本の軸にして受けとめ、重心を前に傾けることでそのエネルギーを推進力に変えていくこと」が確認できた生徒もいる。

5. おわりに

長距離走の授業は、ペース、インターバル走やレペティショントレーニングなどの練習方法を取り入れたもの、また、それらを組み合わせた実践がほとんどで、今回のような走法に本格的に焦点を当てた実践は見られない。私たちもこれまで実践してきたペース走では、他者との競争よりも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）に焦点を当て、その記録にさらに挑戦する際のペースの工夫を主眼としてきた。生徒たちは、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」を得て成果を上げてきた。

長距離走には、ペース配分を考えて力を合理的に発揮することは最も重要なことであるが、走法を合理的なものにして、無駄な力を省くことは、記録の向上はもちろん、リラックスして楽しく走ることや故障の防止にもつながる。また、生徒たちが将来にわたってジョギングを行ったり、市民マラソン大会に参加したりするときに、走法について理解しておくことは意味があると考え、走法の学習を取り入れた長距離走の授業を構成した。

今回の授業は、長距離走での走法（フォーム）学習ということで、ビデオにより自分の走り方を見たことや、「走る」という日常的な動きの中にも理論があること、などから生徒にとって新鮮に捉えられ、意欲的に走法の

学習に取り組んだように思う。それは、「課題設定」や「走法についてわかったこと」に記述された内容からもうかがえる。

授業後に「走法についてわかったことは何ですか」と聞いたときにほとんどの生徒が「姿勢」に関わることを答えた。「走るということは地面から跳ね返ってくる力を体を一本の軸にして受けとめ、そのエネルギーで進む。」という走ることの基本原則を出発点にしたランニングの姿勢づくりを課題にした今回の授業のねらいは達成できてきたように思う。一方で、授業の前半では、ウォーミングアップでのウォーキングの姿勢づくりなどイメージがわきにくかったのか、あまり意欲的でなかった場面もあった。走法の学習を長距離走の授業の中でどのように位置づけ進めていけば生徒がより意欲的に取り組むことのできる授業となるのかさらに授業改善を進めていきたい。

引用・参考文献

- 1) 岡本昌規他（2011）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ペース走をとおして－. 広島大学学部・附属共同研究紀要, Vol. 39, pp. 123-128
- 2) 川本和久（2010）足が速くなる「ボンピュン走法」DVDブック, マキノ出版
- 3) 金哲彦（2009）金哲彦のランニング・メソッド, 高橋書店
- 4) 金哲彦（2007）「体幹」ランニング, 講談社
- 5) 小出義雄（2002）ジョギング&マラソン入門, 幻冬舎
- 6) 高田光代他（2007）みんなで走り方を科学する短距離走の授業研究－身体感覚を「探り」・「深める」ことからのアプローチ－. 広島大学附属福山中・高等学校中等教育研究紀要, Vol. 47, pp. 157-169
- 7) 中島靖弘（2010）骨盤ランニング, ベースボール・マガジン社
- 8) 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