

保健体育科

生徒が主体的に取り組む持久走の授業研究

藤本 隆弘

1 はじめに

中学校指導要領では、陸上競技・長距離走は「ペースを守り一定の距離を走ること」や「自己に適したペースを維持して走ること」を目標としている。また、体づくり運動・体力を高める運動では、「動きを持続する能力を高めるための運動」や「健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動」を目標としている。しかし、生徒たちは、長い距離を走ることに対して、しんどい、何のために走る、と嫌がる生徒が多く、好む生徒は少ない。ところが、ジョギングで健康を維持しようとする成人は、皇居外周の歩道を埋め尽くしたり、〇〇マラソンは応募者が殺到し抽選によって走ることができるようになる。また、海外のマラソン大会にわざわざ高額のお金を払っていくことまでする。この、ジョギングの魅力を中学生の生徒に感じさせる方法はないものかと考えた。

2 研究の目的

今日の重要な課題である生徒たちが自らの力で探求し、学び、自分で考え、判断し、行動できるような「生きる力」の育成のためにジョギングを教材化することを考えた。

持久走のおもしろさは、まず第1に一定の距離を走り切る中で自己の走力を最大限に発揮し、「好タイムで走り切る・タイムを更新する」ことにある。そして第2には、速いだけでなく、「楽に走り切る」ことにあり、さらに走ること自体が第3のおもしろさとなっていると思う。そのようなおもしろさを味わわせるためには、「走らされている」と思って走るのではなく、生徒自らが積極的

に「長い距離を走る」ことに取り組むことができるようにさせることが大切であると考えた。

今回の研究では、一定のペースで走るために、各自が腕時計型のストップウォッチを身に付け操作し、走りながら、タイム、ラップタイムを読み取り、ペースを確認できるようにする。「しんどさを知る」ために、時計に付いている心拍計により、安静時や運動後の心拍数を計測することで、運動強度を知る。そして、心と体の関連を知るために、学習ノートには、目標タイム、睡眠時間、走り終わった後の心拍数や体調、達成度、感想・反省を記入していく中で、自己のペースを見つけ走る力や睡眠時間などの生活の要因が、運動に与える影響など考える思考力を育てようとした。これらに取り組むことによって、生徒たちがより主体的に自らの力で探求し、学び、自分で考え、判断し、行動する力を身につけることができる持久走の授業のあり方を研究したいと考えた。

3 研究の方法

(1) 対象生徒

広島大学附属三原中学校7(中学1)年生
1組 40名(男子20名 女子20名)

(2) 調査時期

平成26年11月～12月

(3) 研究方法

授業は、表1を目標に、表2の学習計画で行った。

第1時は、オリエンテーションとして、学習のねらい・進め方、学習ノートの活用の仕方、平常時脈拍の測定などを説明し、2000m走(1周200mのトラックを10周)を試しに走った。

表1 学習の目標

①自分の体力・技能や体調に応じた運動を計画・実践する習慣をつくろう。
②自分のペースを保ちながら、合理的に走る力を高めよう。また、合理的なフォーム（走法）を身につけ、軽快に楽しく走ろう！
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自分だけでなく友人の体調や健康・安全にも気を配りながら、お互いにアドバイスしあい, 工夫して運動をする習慣をつくろう。
⑤自分を見つめ直しながら, 強い意志力, 忍耐力, 粘り強さを高め, 苦しいことに対しても 積極的に取り組める強い精神力を身につけよう。

表2 学習計画

時	項目	学習内容
1	オリエンテーション 2000mペース走	○学習のねらい・進め方, 学習ノートの活用の仕方 平常時脈拍の測定 ○試しの2000mペース走
2	1周(200m)のペースと運動強度を調べる。	○様々なペースで, 200mを走り, 心拍数を計測し, 運動強度を調べる。 ○ビデオ撮影
3	走法の研究 課題を把握	○ビデオ映像を用いて走法の理論学習。 ○自分の走フォームの課題を確認。 ○ウォーミングアップの方法。
4 6	20分間走	○持久力を高める。 ○ゆっくりペースで, フォームを意識して走る。
5 7 8	2000mペース走	○ペース走で, ○フォームチェック
9	まとめ	○学習ノートの記録からわかること

第2時は、時計の操作に慣れることと、ペースを考えるためや強い運動強度を経験するために、トラック1周200mを歩くペース、楽なペース、全力で走ることなどスピードを変えて各自4～5回走った。200m走り終える毎に、心拍数を測り、運動強度を調べた。また、その様子を5人グループでVTRを撮影した、2人と3人に分かれて、お互いに200m走るところを撮影し合った。

第3時は、第2時に撮影していたVTRをグループで視聴し、自分のフォームや他の人のフォームをみて、それぞれの課題を見つけた。

第4・6時は、20分間走をした、あまりきつくないペースで200mトラックを周回しながら、心拍数やペースを計測しながらフォームに気をつけて走る予定だった。しかし、雨天で体育館(1周60m程度)で実施したために、ペースや心拍数の計測はできなかったため、フォームに注意したり、一定のペースを維持して、20分間走りきることを目標にした。

第5・7・8時は、2000mペース走をおこなった。心拍数やペースを計測しながら、200mトラックを10周走った。

第9時は、学習ノートの記述から授業を振り返り、まとめプリントへの記入して、まとめをした。

以上の授業から、学習ノートやまとめプリントの記述から、今回の授業を検証した。

なお、本研究では、「持久走」と「長距離走」を混在させているが、同義のものとして生徒に説明し、取り扱った。

4 結果と考察

(1) 生徒のまとめプリントの記述から

①2000mペース走について

記録の向上には、様々な条件が関わる。今回2000m走は1回目11/26(4限)、2回目12/8(2限)、3回目12/10(4限)、4回目12/22(2限)の4回おこなった。1回目は時計の操作を失敗して、記録が上手くとれていないこともあった。2回目と3回目は日程的にもよく、3回目にはいい結果が出た生徒が多かったが、4回目までは少し日にちが空いたためにあまり記録は向上しなかった。表3にあるように、1週のペースを考えて走ることが「1周が50～60秒なので少しあげて、8分台をめざしたいです。」「ペース配分が出来るようになったので疲れにくくなったと感じた。」のように、タイムの向上につながったり、走りの変化や体力の向上を実感したりしている。また、体調や睡眠時間との関連についても考えることができた。

表3 2000m 走の記録の変化と成果・課題

「ペース」
 ・最初の方は安定していなかったが、何回もしていることで最後の方はペースが安定していた。・記録は初めのタイムをこえることができなかったけどペース配分が出来るようになった、ペース配分が出来るようになったので疲れにくくなったと感じた。・1周のペースを見てみるとほとんど同じくらいだったので自分のペースを見つけることができた、運動強度が90%でとてもきついので、もっと軽く走れるようにしたい。・一番最初が一番早かった、ペースを考えてはしれた、持久走と言っても最初と最後に少し早く走ることは大切だと思います、1周が50~60秒なので少しあげて、8分台をめざしたいです。・きちんと自分の力を出し切って最後まで走ることができた、最後が遅い結果になってしまったけど、自分のペースをみつけて走ることができた、頑張ることができた。・1回から4回まであまりタイムが変わっていなかったけど同じペースで走れるようになった、同じタイムで心拍数がどんどんさがっていったということは持久力がついてよかった、あきらめることもなく最後まで走り続けることができました。・2000m走を4回やって、最後は自分のペースを見つけ一定のペースで走ることができた。・だんだん速くなってきているのでそれはいいと思いました。

「体調」
 ・タイムは速いときもあるが足が痛かったり、腹痛などで遅くなっていました、朝食にも関係あると思うが、ちゃんとできていない、一周1分以内というのは少しゆるかったと思う。・最後の4回目は腰の調子がよくなって遅くなってしまった。でも1回目から3回目にかけては徐々にタイムをあげることができた、僕の走り方はいつも最初にとばすことです、今後は、ずっと同じスピードで走ったり、ラストスパートをかけてみたいです。・最初の記録が良かった、心拍数が少なくなるとタイムもさがっている、3回目が最高記録で4回目が最低記録だった、その時の心拍数を比較するとタイムの良い方が心拍数が高く、タイムの悪い方が心拍数が低いことが分かった、一周のペースはすべて50秒台で、睡眠時間が多い方がわずかにタイムは良かった、心拍数も睡眠時間が長い方が高く運動強度も高い。・記録はその日の体調や睡眠時間、ストレッチなどによって変化するが、全ての時間である程度の強度で走ることができた。・体調が良い時は8分30秒を切るすることができた、今度はこのペースを維持し、正しいフォームにするともっとタイムは良くなると思います。

「体力向上」
 ・タイムが回数を重ねるごとに早くなっている、心拍数は徐々に少なくなってよいと思う。・最初計った時に心拍数が199回だったけど、持久走の走り方を知るとつれて心拍数が少なくなって体力がついたのかなと思いました。・4回目(最後)でベストが出せなかったのが残念です、小学校のときより1分30秒も遅くなっていましたので体力が低下してしまったのだと思います、授業が終わっても頑張って体力をつけたいと思いました。・睡眠時間が短いと走りきれなかった、体調の良い日はよく走れた。

「その他」
 ・毎回タイムにバラつきがあるからそろえて走りたいて

す。・もっと速く走れたと思う、途中であきらめてしまった。・ちゃんと走ればいつもより速く走れた、一周のペースをなるべく速くしたい、タイムが上がるとうれしかった。・タイム遅くなったりしているけど何回もやるにつれて呼吸の仕方もわかってペースをつかめ、ストレスも発散された。・走っていく度につらくなっていったけど速く10周できるようになってよかったです。・あまり記録の変化はなかったが、その日の天候によって記録が左右していたので、なるべく変化しないように どんなきもベストが出せるようにしたいです、人にペースを感わされることもあったのでこともあったので 自分のペースを維持できるようにしたいです。

②20 分間走について

生徒に 20 分間走というと、ほとんどの生徒は「えー」と声を上げる。しかし、ペースは人と話ができるくらいでいいことをいうと少し安心する。走り続けることが最大の目標にした。表4にあるように、「歩くことなく20分間走り続けることができた、最初はフォームが崩れることもなかったが最後のほうはあごが上がり、腕が下がってしまった。」「長い時間走ると、足が上がりなくなり、腕の振りが小さくなったり、腰が落ちたりということに気づき、改善したいと思った。」「20分間走る忍耐力をもう少し上げていきたいと思った。」と、第1目標の達成をめざす中で、新たな課題を見つけることができた。また、「そんなにきつくなかったけど、汗がひどかった。長い時間走れるようになった。ペースをつかめた。」「体育館は空気が冷たくない、地面が乾いていない、平であることで、軽く走れたと思う。」など、予想していなかったことも生徒は感じ取り、自分の走りに生かしたことがわかる。

表4 20分間走について

・体育館は思ったより狭く、走りにくかった。・すごく走った。・2000m以上走ったと思う。・フォームとペース配分を考えながら走ることができた。・そんなにきつくなかったけど、汗がひどかった。長い時間走れるようになった。ペースをつかめた。・体育館は空気が冷たくない、地面が乾いていない、平らであることで、軽く走れたと思う。・20分間走る忍耐力をもう少し上げていきたいと思った。・20分間走るのはきついけど、歩かずに走れるペースで走るのが大切だと思った。・長い時間走ると、足が上がりなくなったり、腕の振りが小さくなったり、腰が落ちたりということに気づき、改善したいと思った。・歩かずに走りきれた。・少しきついかあまりきつくないペースで走るこ

とで、長くフォームを保ちながら走れた。・歩くことなく20分間走り続けることができた、最初はフォームが崩れることもなかったが最後のほうはあごが上がって、腕が下がってしまった。・タイムを気にせず、自分のペースで走ってもよかったです。2000mよりは簡単でした。呼吸のリズムが崩れると、すぐに疲れてしまう。・どのくらいのペースで走るとよいかかわったので2000mでもいかしたい。・持久走のコツつかみだと思って練習しました、決められた時間走るのもしんどく、きつかった。・20分間たくさん走ることを意識した。・とまることなく走れた。・1回目より速い人についていった2回目のほうがたくさん走ることができた。・向かい風がないから走りやすかった。・背筋を伸ばしてリラックスしながら走れたのでよかった。

③ ラップの計測に腕時計を使ったことについて

自分で周回（200m）毎に、ボタン操作をして、1週のタイム（ペース）と何周走ったかを確認しながら、2000mを走りきることを行った。

走りながらボタンを操作することが難しいところもあって、記録が上手く取れなかったり、学習ノートに記入する前に誤って記録を消してしまうことなどがはじめのうちは起こった。慣れてくるうちに、そのようなミスはなくなってきたが、「電光掲示板」を使用することや2人組みで相互に計測しあうなど工夫があってもよかった。しかし、数少ない授業の中でも生徒たちは時計の使い方に慣れ、表5の「よかった」にあげているように自分の走りを振り返り、次への課題を見つけることができるようになった。

表5 ラップの計測に時計を使ったこと

[よかった]
 ・時計を使っていくうちにだんだん使い方が分かってきてラップやタイムをより正確に知ることができた。
 ・一周のタイムを計ることでペースが上がっているのか、下がっているのかを確認しペースを維持することができた。・自分のペースやラップなど、いろいろなることもわかったし、自分のことを知れてよかった。
 ・ラップは後から振り返った時に一周のペースが分かるので、次への課題も考えられたのでよかった。
 ・時計を使用して1周2周と通過ラップがわかったのでどれだけ遅れているのか、どれだけ速くすれば取り戻せるのかわかったのがよかった。・自分の正確なタイムがわかって、それをこえようと頑張りました。
 ・走っているときにすぐに時間とラップが確認できたので便利だった。・一周走るのにどれだけ時間に差が出るか分かることができた、ずっと同じスピードで走ることもできそう。・一周ごとに測ってどのように変化しているのがわかって改善点がわかったので時計を使って良かったと思っています。・ラップタイムの記録はすごくはげみになった。・ラップを計

ることで一周のペースを一定にすることができたし、なぜ遅くなったのかを考えることができた。走っている時に押すので、失敗もたくさんありましたがラップなど見直すことで自分ではわからないペースが分かりました。

[うまくいかなかった]

・最初の頃は 操作の仕方がわからなくて、タイムを正確に測れていなかったんですけど 慣れてくると正確に使えるようになった。・自分がどれだけ頑張っているかわかるし、最初はまちがえたりしていたけど、だんだんできてうまく使えるようになった、自分の一周のラップタイムが正確にわかった。・1回1回測るのがめんどくさいし、時計なんかなくても 電光掲示板でできたと思います。・ラップは忘れがちになってしまっていた。・時計の扱いに なるのに時間がかかった。・途中でまちがえたり計れなかったりした。・ラップをきちんと計れていなかったり、忘れていたりしてきちんとできていなかった。・ボタンを一度に2回続けて押してしまったりした。・使い方がわからなくなることもあったけど 友達がおしえてくれたのでよかった。・時計は少し手が当たっただけで(記録が)消えたり、(操作回数が)増えたりして大変でした。・ボタンの押し方や押すタイミングが難しかった。・走りながら時計を使うことが結構難しかった。

④ ビデオでフォームを見たことについて

2時間目の 200m 走で撮影したビデオを見て自分のフォームの改善点をあげて、その後の走りに生かそうとした。「姿勢」「足」「腕ふり」などが中心であった。タイムに直結していないことや、いざ走ると意識できないという感想もあるが、「疲れてフォームが崩れそうになった時に意識した」り、「自分にあったフォームを見つけタイムがよくなった」、「首の傾きを直し、背を伸ばして走っていたら結構いい記録が出た。」「腕を前後に振ると楽になった気がする。」「腕がふれていなかったのもまっすぐ腕を振ることを意識したら、前に進む距離が大きくなった。」「歩幅を狭くして腕をしっかり振るとはやく走れたような気がします。」などの生徒の感想にあるように、フォームを見て、工夫して試してみることが走りの改善に役立ったことがうかがえる。

表6 フォームについて

[姿勢]
 ・姿勢よく走りやすいフォームにした、あと、足をすり足から普通足にした。・なるべく歩幅を大きくして腕を大きく振っていたのだが 姿勢が悪かったので姿勢を正して走りたい。・猫背を治すことができた、

い走り方で走りたい。

⑤長距離走について

長距離走をやったことについての生徒の記述(表7)から、プラスになったことが多くあげられている。である。「持久力がついたと思う。」、「持久力がついてよかった。」、「疲れにくくなった」、「足が前に出るようになった。」、「毎回2km走っているとそれになれてつかれないようになった、びっくりした。」など、体力がついたことを感じている。楽しさについても「タイムも速くなって楽しく走れた。」、「最初はめんどくさいと思っていたが やっていくうちに楽しくなり、楽しいとおもえるようになった。」、「忍耐力がついたと思う。」「腕の振り方を教えてもらって走るのが楽しいと感じるようになりました。」、また、精神面でも「1回目ではすごく疲れて、途中でペースを落としたけど、最後は体力もついて、心も強くなっていたので、あきらめずに同じペースで走ることができた。」、「あと一周などという気持ちをパワーに変えて走れている人は多かったと思います。」、「最後まであきらめずにやろうという気持ちになることがあった。」、「最後まで全力でやる という気持ちをこれからも大切にしたい。」など、前向きに取り組んだことがわかる。

表7 「長距離を走る」ことについて

[体力アップ]

・長距離走は持久力が求められるため、走ることで持久力がついたと思う。・少しは体力もつくことができたので、やってよかった。・テニスなどで使用する時にずっと走っていると 前までは言っていたけど 実力がついたと思います、テニスなどで試合をするとき、ずっと走っていると 前まではヘトヘトになっていたけど、少し持久力がついたと思います。・はじめはタイムをすごく意識していたけど今は走り方やペース配分にも気を配れるようになった。・少しだけふくらはぎと足首の力が強くなったと感じることがありました。・脚力がかなりきたえられていると思う、腕を大きく振ることもできるようになったと思う。・よく足が前に出るようになった。・なれていった。・疲れるけど体力がついて疲れにくくなった、体力をつけることは大切だと気づいた。

[精神面・楽しさ]

・タイムも速くなって楽しく走れた。・1回目ではすごく疲れて、途中でペースを落としたけど、最後は体力もついて、心も強くなっていたので、あきらめずに同

しかしタイムは変化しなかった。・カーブになると首がかたむいて背筋が伸びていたけど、首をかたむけず、背を伸ばして走っていたら けっこういい記録が出た、腕を振ることを意識したい。・背筋を伸ばすこと腕の振り方に気をつけた。・疲れてくるとフォームがくずれてくるので、最後まで気にしたい。・腰が落ちないように、猫背にならないように気をつけた。腰の位置を保つこと 背筋を伸ばすことを意識した。・姿勢を良くして足を上げていけると楽だった、腕があまり振られていないので意識して腕を振った。・背中が丸まって長く走れず足が痛くなった。・20分間走や200m走などの練習で、自分に合ったフォームを見つけることができ、タイムも良くなった。・足の着地や腕の振り、体をまっすぐにしたまま少し前に倒れるように走るとスムーズに走れた。・ビデオを見たり、長距離走でのおさらいをして自分のフォームを確認しました、足の上がりたや手の曲げ方をおさえることができました。

[足]

・体の真下に足をおとす 腕をまっすぐスライドさせるなどを中心に、くずれた時はすぐ直るように意識して走れた。・足をほぼフラットにおとしてスピードを減速させないように頑張ったけど途中でフラットでなくなる。・足首に強く力を入れて走ったんだけど、やっぱり体全体を使って走らないとはやくならないということが分かりました。・足をフラットに着地するようにした。

[腕]

・前に手を振ってすり足にならないように意識して走った、疲れてくるとぐちゃぐちゃになってしまうのでしっかり意識しないといけないことがわかった。・課題は頭と肩のゆれかたと腕振りでした。・腕が横ふりになっていると指摘されて、前後に振ると楽になった気がする。・ビデオを見たり、長距離走でのおさらいをしたりして自分のフォームを確認した、腕振りなどを心がけた。・あごが上がらないようにした、だけど腕が下にさがってしまうことは少し頑張りたい。・歩幅を狭くして腕をしっかり振るとはやく走れたような気がします、まだ歩幅が大きくなるがあるので直したいです。・腕が振れていないのと左右で重心のバランスがちがうので重心を真ん中に落としていくことに気をつけながら走った。・小学生のときは できるだけ速く走ることしか頭になくてやけくそで走っていたけど、7年になって腕を振って走るようになってうまく走れるようになった。・ビデオでフォーム確認したら、腕がふれていなかったのでまっすぐ腕を振ることを意識したら、前に進む距離が大きくなった。

[その他]

・5人で撮ったビデオ見てどこがいけなかったか、比べてみたりして良いところをよりよくしていくことができて、タイムも縮まったと思いました。・できるだけ肩を上げないようにした。

[改善できなかった]

・フォームが悪いのはビデオをみて、わかったけどいざと走るとなると記録に夢中になって、フォームを改善することができなかった。・フォームを変えたといっではやくなったわけでないので意味がないと思った。・いつもフォームを変えずに取り組んだ、部活(バスケット)の時と同じようなフォームで走りました。・正し

じペースで走ることができた。・最初はめんどくさいと思っていたが やっていくうちに楽しくなり、「楽しい」とおもえるようになった。毎回2km走っているとそれになれてつかれないようになった、びっくりした。・忍耐力がついたと思う。腕の振り方を教えてもらって走るのが楽しいと感じるようになりました。・「あと一周」などという気持ちをパワーに変えて走れている人は多かったと思います。・目標タイムを気にしながら走れた。・最後まであきらめずにやろうという気持ちになることがあった。・最後まで全力でやる という気持ちをこれからも大切にしたい。・同じペースで走れるように考えて行動することができた。走った後はすっきりして気持ちよかった。・タイムが上がったり、速い人についていけると楽しいと思いました。・20分間走で速い人についていくことができたので「できないことはない」と思い、2000mのタイムが上がった。・最初から最後まで、とにかくしんどかったです、健康のためには良かったと思います。

[マイナス面]

・変化は感じられなかった。・のどが痛くなってカゼをひいてしまった。回を重ねるごとに疲れて、いやになっていった。・小学校と比べて成長したためバランスが悪かったと思います。・男女の距離が同じなのはおかしい。

(2) 事前・事後のアンケートの結果から

単元開始前後に、表8の調査項目について調査した。項目ごとに5段階（5：あてはまる、4：ややあてはまる、3：どちらでもない、2：あまりあてはまらない、1：あてはまらない）で回答させた。

表8 事前・事後のアンケートの結果

		5段階評価平均		評価5・4の人数		評価2・1の人数	
		事前	事後	事前	事後	事前	事後
1	長距離走が(は・で・を)	2.5	2.9	9	15	21	16
2	みんな同じ距離を走るべきだ	3.2	3.9	15	24	11	8
3	全力で走るべきだ	3.4	3.7	18	23	9	7
4	他人と競争すべきだ	2.6	2.7	9	11	21	20
5	速く走るべきだ	3.1	3.1	14	16	13	14
6	記録が問題だ	2.8	3.2	10	15	11	10
7	体力がつくと思う	4.1	3.8	32	24	6	5
8	健康になると思う	3.8	3.4	27	18	7	9
9	タイムが上げようと思う	3.6	3.6	23	19	8	11
10	ペース配分をつかもうと思う	3.8	3.8	25	23	6	6
11	走り方を知りたい	3.5	4.0	22	26	8	3
12	楽しいと思う	2.4	3.2	9	19	23	13
13	興味を持って活動できると思う	2.5	3.5	9	19	20	8
14	忍耐力がつく	3.6	3.7	24	23	10	5
15	ストレスが解消できる	2.3	3.1	8	15	25	15
16	自主的に続けようと思う	2.4	3.1	8	12	22	15
17	安心できる	2.3	3.2	7	13	23	9

事前アンケートでは40人の内、長距離走が「好き」「楽しい」「興味をもって活動できる」が9人とそれぞれ23%であった。これを少しでも増や

すことができる授業にしたいと考えた。9時間の取り組みで「好き」9→15人(38%)、「楽しい」「興味を持って活動できる」それぞれ9→19人(48%)に増やすことができた。「体力がつくと思う」「健康になると思う」は事前で多く、事後減少した。「ストレスが解消できる」「安心できる」は増加して、「自主的に続けようと思う」ということにつながった。

5 成果と課題

目標を、より速く走るだけでなく、運動強度・心拍数について考えたり、走るフォームを見直してみることや、長い時間走り続けることに挑戦してみることで、2000mをペースを考え走ることなど様々なものに設定し授業を展開した。それぞれの取組の中で、心拍数と自分自身の感じるつらさの違いにがあること、20分間走ができたこと、タイムが向上すること、体力アップを実感するなど、それぞれ生徒たちはそれぞれの機会に、自分自身の変化に気づいたことがわかった。さらに工夫・継続して、長距離走を好きになり、楽しく感じられる授業を作っていきたい。

本研究はJSPS 科研費 26934009の助成を受けたものです。

参考文献

- 1) 岡本昌規他(2010)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—。学部・附属学校共同研究紀要, 広島大学 学部・附属学校共同研究機構, Vol. 39, pp. 123-128.
- 2) 真鍋未央(2013)週1回のランニングでマラソンは完走できる!池田書店
- 3) 三宅理子(2014)一人一人が明確なめあてを持ち、心と体の変容に対する認識と論理的思考力を育てる体育の授業—グループで取り組む長距離走—中等教育研究紀要, 広島大学附属福山中・高等学校, Vol. 54, pp. 205-216.