

# 中学校保健体育科における生徒が「楽しい」と思う授業づくり

ー長距離走を通してー

教育学研究科 教育実践創成専攻 教科領域実践開発コース 中等保健体育分野 大久保 樹

## 1. 本研究の目的と背景

### (1) 本研究の目的

本研究は、体育嫌いである児童、生徒に体育の必要性和有用性を実感させ、運動が「楽しい」と感じるような授業実践づくりを目指した研究である。そのためには、以下のようなことを配慮しなければならない。①「できない」が「できた」になる喜びや達成感から「楽しい」と感じさせる。②生徒同士での声の掛け合い、③記録の向上による「自己肯定感」、「他者肯定感」の体験、④他人から褒められることの感動、⑤一人ではないという孤独からの解放、などである。

新居（2008）によると、グループ学習を行うことで、統制感や受容感を向上させ、課題を達成した時の喜びや感動は非常に大きくなるとある。仲間との関わり合いを多く持つことのできる保健体育の授業では、運動に対して否定的な意見を持つ生徒であっても仲間の力で「楽しい」と感じるようになると考える。このように、生徒が「楽しい」と感じる授業を作っていくことが本研究の目的である。

### (2) 本研究の背景

現在の日本では、スポーツを誰しもが楽しむという文化が整っておらず、アスリート養成のような運動に長けた人間だけがスポーツを楽しんでいる現状がある。厚生労働省によると、運動習慣のある者の割合は男性で 35.9%、女性で 28.6%であり、この 10 年間でみると、男女とも 5～6 パーセント程度の上昇

と、有意な増減はみられなかった。そして、多くの人が健康に不安を覚えた時にランニングや軽スポーツといった運動に親しんでいる。健康に不安を覚えた時点でスポーツを始めるのではすでに衰えた身体、感覚の中で始めるため、運動が身になる前に健康面で断念せねばならないこともある。「35～74 歳の大学卒業生 16936 人を 1962 年から 1978 年まで観察。週 2000kcal 未満(歩く、階段、スポーツのエネルギー消費量)の週 2000kcal 以上に対する総死亡率」(厚生労働省健康日本 21)によると、運動を行うことで、死亡率、疾病発病率が下がると厚生労働省が提唱しているため、中学生時に運動をする習慣をつけることで将来の健康の保持増進のための基礎を作っていくことが出来ると考えた。また「平成 29 年度告示中学校学習指導要領保健体育課編」における「明るく豊かな生活や健康の保持増進、運動の楽しさや喜びを味わうことができる。」にあるように、中学校段階では運動に親しんでいくことが大切であると考えた。

### (3) 研究対象授業の設定

実習校との協議の結果、研究対象授業を C 陸上競技 [イ長距離走] にて行うこととなった。学習指導要領には、「長距離走では、自己に適したペースを維持して、一定の距離を走り通し、タイムを短縮したり、競走したりできるようにする。自己に適したペースを維持して走るとは、目標タイムを達成するペース配分を自己の体力や技能の程度に合わせて設

定し、そのペースに応じたスピードを維持して走ることである。指導に際しては、走る距離は、1,000～3,000 m 程度を目安とするが、生徒の体力や技能の程度や気候等の状況に応じて弾力的に扱うようにする。」引用文献 1)

と記載されている。ここにあるように長距離走の単位では、自分自身の限界に挑戦したり、それらによって明確になった記録で他者と競い合う、楽しさや喜びを味わうことができる単位である。また、生徒同士で声掛けを行うことによって孤独感や自己否定感から解放されるのではないかと考えた。

そのためには、生徒の実情に合わせた授業内容を新たに取り入れることが必要であると考えた。そこで、記録を伸ばすことや競争する「できた」が達成されたときに、さらに長距離走が楽しくなっていくのではないかと考えた。また、個人種目ではあるが、仲間とのかかわりやお互いに声掛けを実践させていくことで、より、「1人ではない」ことや「誰かが応援してくれている」、「できないことが悪ではない」ことを実感し運動に対して肯定的な意識を持たせることができると考えた。

## 2. 研究方法

期間…2020年6月～12月(週1回)

参与観察…第1～第3学年保健体育科

授業実践期間…2020年11月～12月

(全11回)

対象学年…第1学年全生徒(138名)

授業単元…C陸上競技 イ長距離走

手順:全4クラスをA・Bの2グループに分けての授業実践、事前、中間、事後アンケートの収集、分析

上記を元に、中学校保健体育科における生徒が「楽しい」と思える授業づくりについて研究を行っていく。

## 3. 授業構想

### (1) 実習校の授業の参観及び考察

実習校においての保健体育科の授業の参観を行い、生徒の実情把握を計った。教科担当教諭は第3学年に所属していたため、第3学年での授業の参観を中心に、第1、第2学年の授業の参観も行った。

まず、実習校全体の雰囲気として、体育の授業への積極的な取り組みや教師の指導に対しては素直に従う様子が見て取ることが出来た。しかし、学校全体を通して、運動能力があまり高くないように感じられた。そのためか、一生懸命やっても、運動に対して否定的な印象を抱いているのではないかと感じ取ることが出来た。そこで、楽しみながら授業に参加し、なおかつ指導要領上の目標も達成できるような種目があればよいのではないかと考えた。

### (2) サーキットトレーニングの構想

授業の参観を踏まえたうえで、授業内容の一部として、楽しみつつも指導要領の目標達成のできるような授業内の種目を構想した。

そこで下図のような授業を構想した。

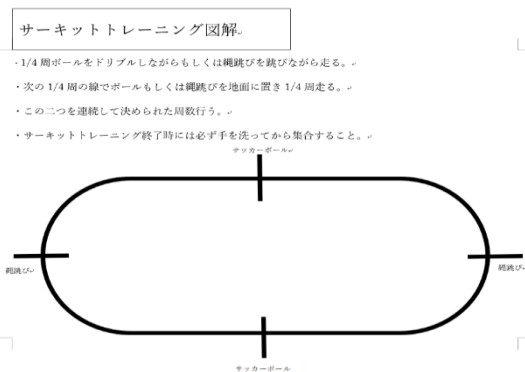


図1) サーキットトレーニング図解

このサーキットトレーニングの意図として、従来の長距離走での単純に運動を持続する能力を高めていくだけではなく、様々な障害物を設置することによって、ただ走るだけではなく、変化を与えることが出来る。変化を与えることによって、生徒たちの目新しさや「走る」こ

とだけではなく、別の動作への集中も必要となるため、ただ走るだけの虚無感からの解放ができるのではないかと考えた。それによって、「ただ長い距離を走るだけ」で「つらい」「めんどくさい」授業であった長距離走に少しでも「楽しさ」が生まれるのではないかと考えた。

（３）「ハイブリッド型」授業の構想

これにさらに、通常授業で執り行っている「ペース走」「タイムトライアル」「校内走」「１２分間走」を取り入れ、実際の指導教員ら、実習校の教諭が行っている授業と相違ない内容での授業を行う。そうすることによって、来年度以降、長距離走の授業が滞らないことや、本年度のうちに着けておかなければならない走力、体力をつけさせることが可能になると考えたためである。このように、通常的な授業と筆者が考案する内容を取り入れ、「楽しい」先行型の授業とを結合させ行っていく「ハイブリッド型」の授業形態を考案した。「ハイブリッド型」の利点として、中澤・瀧澤・厚東・山代・佐藤・丸山（２０１７）によると、走る距離が長くなればなるほど、競技者としての成績が伸びるとある。そのため、走行距離をある程度確保する必要があるが、ただその練習だけであると生徒が「苦痛」に感じてしまうおそれがあるため、サーキットトレーニングや校内走、タイムトライアルや１２分間走といった内容を取り入れることで一辺倒ではなく、「楽しい」要素を取り入れた授業を展開することができる。

（４）単元指導計画

上記までに述べた内容を総合し、長距離走として、授業時間内に一定距離以上を全員の生徒が走れるようにすることと、私の構想したサーキットトレーニングを導入することを念頭に置き、実習校から頂ける授業時数をすり合わせることで、そして生徒の実力向上が結果として

現れるように下表のような内容にて単元指導計画を構想した。

|                              |
|------------------------------|
| ・第一回：Aオリエンテーション、及び、600mのペース走 |
| ・第一回：Bオリエンテーション及び、600mのペース走  |
| ・第二回：A 1000mTT(タイムトライアル)     |
| ・第二回：B 1000mTT(タイムトライアル)     |
| ・第三回：A ペース走（1500m）           |
| ・第三回：B サーキット走（解説及び1400m）     |
| ・第四回：A 校内走                   |
| ・第四回：B 校内走                   |
| ・第五回：A ペース走（1500m）           |
| ・第五回：B サーキット走（1400m）         |
| ・第六回：A 1500mTT（タイムトライアル）     |
| ・第六回：B 1500mTT（タイムトライアル）     |
| ・第七回：A 12分間走                 |
| ・第七回：B 12分間走                 |
| ・第八回：Aサーキット走（1400m）          |
| ・第八回：Bペース走（1500m）            |
| ・第九回：2000mTT(タイムトライアル)       |
| ・第九回：2000mTT(タイムトライアル)       |

表 1) 単元指導計画

単元指導計画では、実習校により指定された「８～１０回程度」の授業回数の中でペース走やサーキット走をすべてのクラスで取り入れつつも、授業を行う。そこで、より「楽しい」と思われる授業では、サーキットトレーニングを導入部分で使用するのか、後半に行うえばよいのかをみとっていきたいと考える。筆者は、どちらも変わらないような結果が出ることを想定し、

授業構想を行った。

（５）授業の形態

実習校の授業形態により、４クラスをA・Bの二クラスに分け、片クラス訳70人で授業を一斉に行う。そのため、常に二人一組のペアを作らせて、行うことでトラック内に一クラス分以上の生徒が入らないようにし、安全の確保を行う。また、走っていないほうの生徒には記録の記入や、声掛けをさせることによって、走っている生徒が記録の記入にとらわれずに走ることができる。また、声をかけることによって、互いにつらいことを乗り越えようとする相乗効果が生まれると考えた。

このようにして、九回分の授業を構想し、実践していこうと考えた。

## 4. 授業実践

### (1) 事前アンケート

授業を開始するにあたって、授業実践を行う生徒たちの実情をより詳しく知るために、事前アンケート調査を行った。内容としては、体育に対する意識調査を行った。また、どのような単元が好きでどのような単元に対して否定的な意見を持っているのかを知るための内容とした。

そのため、下図のような調査を行った

令和2年度実施 実施者 山梨大学教育学専攻科教職大学院 大久保 樹

5年2組 氏名 \_\_\_\_\_

ご回答いただいたデータについては、大学院での研究と今後の授業づくりに役立てるためのものです。研究において、学校名や個人が特定されるようなことはありません。また、成績にも一切の関係はありません。

1...そう思う 2...どちらかといえばそう思う 3...どちらかといえばそう思う 4...そう思わない

1. 体育の授業は好きですか。 2. 体育の授業は楽しいですか。

3. 1.の質問で「3」もしくは「4」と回答した方は何年生まで体育が好きでしたか。  
(ずっと好きではない方は解答しなくて大丈夫です。)

1 年生まで 2 年生まで 3 年生まで 4 年生まで

4-1. 体育の授業での好きな科目は何か書いてください。(ない方は特になしで構いません。)

4-2. きらいな科目はありますか。ある方は理由も簡単に書いてください。

5. 体育が好きな理由、嫌いな理由があれば書いてください。

6. 体育に対するイメージ(思い)を書いてください。

ご協力ありがとうございました。

図2) 事前アンケート調査

その結果、体育に対する意識調査をパーセンテージで明確にすることができた。

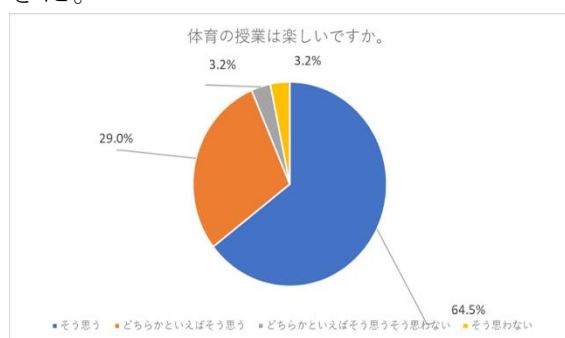


図3) 事前アンケート結果①

このように 83,9 パーセントの生徒が体育に対して肯定的な意見を持っていることがわかる。そして、16,1 パーセントの生徒が否定的な意見を持っていることができる。

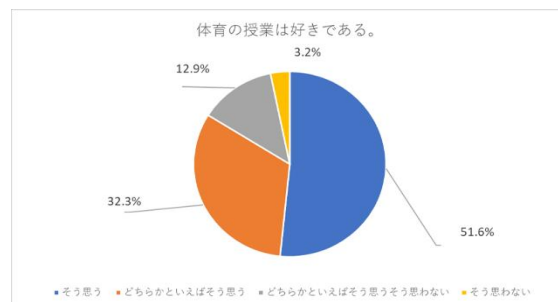


図4) 事前アンケート結果②

しかし、体育の授業に対し、93,5 パーセントの生徒は楽しい時間であると回答している。運動をすること自体は嫌いであるが、授業の中では好きな種目もある実情が明白となった。しかし、嫌いな種目を回答する問4-2において、回答者数95名中33名もの生徒が長距離走と回答した。このように、事前アンケート調査の中で、体育に対して肯定的な意見を持っている生徒の中でも長距離走が嫌いであると答えた生徒も多いことが分かった。また、95名中68名もの生徒が好きな競技が球技であると回答した。そのため、サーキットトレーニングのようにボールを使用した内容を盛り込んだ。

### (2) サーキットトレーニング授業実践

まず、クラスBにおいて第三回目の授業でサーキット走を行った。説明に時間がかかり、実質集会できたのは3周のみとなった。そこから多くの課題点を発見したため、第二回以降の授業においてはそれらを改善していきたいと考えた。まず、第一の課題点として、四分の一周ずつ課題を行うことによって生徒が理解しきれず、次の課題が行えない現状が見受けられた。また、説明に時間がかかりすぎてしまうことから、説明が端的にできるような内容であるとより良いのではないかと考えた。

第二の課題点として、縄跳びを跳んだ時に他の生徒のあたり、けがをする可能性があった。そのため、安全面での配慮も必要であると考えた。

第三の課題点として、ボールを使うことによって生徒たちが好んでいる球技の運動性に近いものを演出しようと考えていたが、ボールがあちこちに行ってしまうため、ボールを一か所にとどめられず、それらを拾うために時間がかかってしまう。また、ボールを誤って踏んでしまい、けがをする恐れもあるため、安全面での配慮から再考察する必要がると考えた。

そのため、下図のようなサーキットトレーニング改を提案し、授業実践に取り入れた。

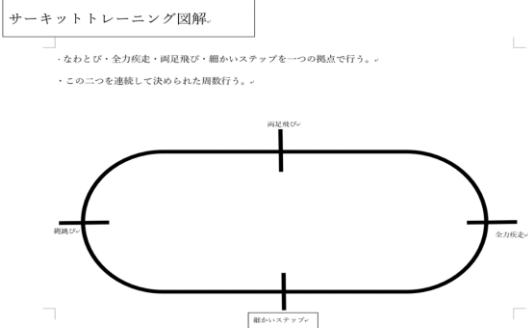


図 5)サーキットトレーニング改図解

このように、4 か所での内容を変え、より変化を与えるとともに、各課題点に対して対応する課題を取り入れたサーキットトレーニングを展開した。まず、第一課題をクリアするために、単純に「10 回飛ぶ」や「15m 間全力疾走」、「15 歩足踏みをする」「両足で跳ぶ」といった内容にし、簡単に理解できるようにした。簡単に理解できるような内容にすることによって、説明も端的になり、説明時間の効率化に成功した。それに伴い、十分な運動量の確保をすることができた。

第二の課題をクリアするためには、縄跳びをおよそ 20 m の区間に横幅目一杯を使い、縄跳びを展開することによって、生徒同士の感覚を保つことができた。それにより、縄跳びを跳ぶときにぶつかる危険性が少なくなり、安全性の確保を

することができた。また、移動しながら縄跳びを跳ばせていたことによって「できない」生徒にとって否定的な感情を生み出していることを授業内での呟きから知ることができた。設置型にすることによって、目立たなくなり、跳ぶ速度も自分なりのペースに合わせることができていた。

第三の課題については、ボールを使うことを廃止し、あらたに 3 つの課題を設定した。「15m の間全力疾走」「10m の間で 15 歩ステップを踏む」「7 つのコーンを両足飛びで飛び越える」以上の 3 点を設定した。教具を持ち運ぶことや手に取ることが少ないため、授業時間の確保をすることもできた。さらに、より多くの変化をサーキットトレーニング内で取り入れることによって長距離走においても多様な動きをすることができ、伸ばせる体力の幅が広がった。

(3) 実際の授業実践

前述にもある通り、従来の長距離走の中で使用されている、ペース走やタイムトライアルに加え、サーキットトレーニングを導入した授業展開を構想した。それに従い、実際の授業においては実習校の細かな実情に合わせ、下表のような全十一回の授業を行った。

|                                 |
|---------------------------------|
| ・ 第一回：A オリエンテーション、及び、600m のペース走 |
| ・ 第二回：B オリエンテーション及び、600m のペース走  |
| ・ 第三回：A 1000mTT (タイムトライアル)      |
| ・ 第四回：B 1000mTT (タイムトライアル)      |
| ・ 第五回：A ペース走 (1500m)            |
| ・ 第六回：B ペース走 (1500m)            |
| ・ 第七回：A サークット走 (解説及び1400m)      |
| ・ 第八回：B サークット走 (1400m)          |
| ・ 第九回：A ペース走 (1500m)            |
| ・ 第十回：B ペース走 (1500m)            |
| ・ 第十一回：A ペース走 (2000m)           |
| ・ 第十二回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第十三回：A ペース走 (2000m)           |
| ・ 第十四回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第十五回：A ペース走 (2000m)           |
| ・ 第十六回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第十七回：A ペース走 (2000m)           |
| ・ 第十八回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第十九回：A ペース走 (2000m)           |
| ・ 第二十回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第二十一回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第二十二回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第二十三回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第二十四回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第二十五回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第二十六回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第二十七回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第二十八回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第二十九回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第三十一回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十二回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十三回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十四回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十五回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十六回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十七回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十八回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第三十九回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第四十一回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十二回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十三回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十四回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十五回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十六回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十七回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十八回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第四十九回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第五十一回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十二回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十三回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十四回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十五回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十六回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十七回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十八回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第五十九回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第六十一回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十二回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十三回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十四回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十五回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十六回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十七回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十八回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第六十九回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第七十一回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十二回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十三回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十四回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十五回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十六回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十七回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十八回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第七十九回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第八十一回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十二回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十三回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十四回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十五回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十六回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十七回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十八回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第八十九回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十回：B ペース走 (2000m)           |
| ・ 第九十一回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十二回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十三回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十四回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十五回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十六回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十七回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十八回：B ペース走 (2000m)          |
| ・ 第九十九回：A ペース走 (2000m)          |
| ・ 第一百回：B ペース走 (2000m)           |

図 6) 授業実践単元計画表

第十一回授業においては、実習校の授業変更のため、クラス A での 2000 m タイムトライアルを行うことができなかった。しかし、それ以外の授業内容については概ね計画通りであったと思わ



れる。授業を行いながら、担当教授、実習校教科担当教諭らに助言をいただきながら授業を進めていった。

注意点として下記の内容を授業内にて行った。

a) めあて、実践、復習のループの実践  
めあて、実践、復習の三点を一つのループとして授業の最初に本時目当てを提示し、それに沿って実践を行い、普段より実習校で使用している OPP シート、記録用紙を活用し個人で目当てに対する復習をさせ、次の目当てに生かしていけるようにした。また、記録を毎回とることによって、自分自身の変化を一目でわかるようにした。

#### b) 生徒同士での指導

アクティブラーニングの活用をするために、ペア学習を行っている運動を行っていない、記録者の生徒が実際に運動を行っている生徒に対し、ペースの管理するような事柄や、励ましの言葉をかけるように指導した。そうすることによって、互いの信頼関係が深まるとともに、他者肯定的な感情を抱き、

記録の向上につながるようにした。

#### c) 毎回の授業を習慣化する

毎回の授業において、準備運動、授業構成を同一にすることによって生徒が毎回の授業の中で、準備等が素早くなり運動量を確保していくことができる。また、毎回の授業において必ず記録、OPP の記入をさせることによって彼らが習慣化し、注意点 a) にもつながる。

#### d) 安全管理の徹底

長距離走においては、長い距離を走るため、心臓や肺等の心肺機能や体全体の筋肉への負担が大きくなる。そのため、体調不良やケガにつながる恐れのある単位となっている。本授業においては教員 3 人態勢によって監視し、少しでも体調に異変があった場合には中断させた。また、サーキットトレーニングにおいて

は様々な課題を設置しているため、それらで事故が起こらないように細心の注意を払いながら行った。

#### (4) 事後アンケート

全十一回の授業を終えた後に事後アンケートを回答してもらい、収集を行った。125 名の生徒から回答を得ることができた。アンケート内容については下図となっている。

令和 3 年度実施 実施者 山梨大学教育学専攻科教職大学院 大久保 樹

体育の授業についてのアンケート

1 年 組 氏名

ご回答いただいたデータについては、本学での研究と今後の授業づくりに役立てるためのものです。研究において、学校名や個人が特定されるようなことはありません。また、成績にも一切の関与はありません。

1...そう思う 2...どちらかといえばそう思う 3...どちらかといえばそう思わない 4...そう思わない

1. 長距離走は楽しかったですか

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

2. タイムの向上はしましたか

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

3. 長く走る自信はつきましたか

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

4. 仲間と声を掛け合うことで気持ちが変わりましたか。また、どう変わりましたか。

5. 長距離走でどんな練習メニューがあれば楽しくなると思いますか

6. 一番面白かったメニューを書いてください。

7. これまでの長距離走の感想を書いてください

ご協力ありがとうございました

図 6) 事後アンケート

アンケート内容としては長距離走全体を通して、長距離走に対しての心象の変化と自分自身の変化について記入できるような内容とした。一番楽しかった種目を回答させることによって、どの種目がこれからの授業実践において最も生徒にとっての「楽しい」を引き出すことができるのかを考察することができる。

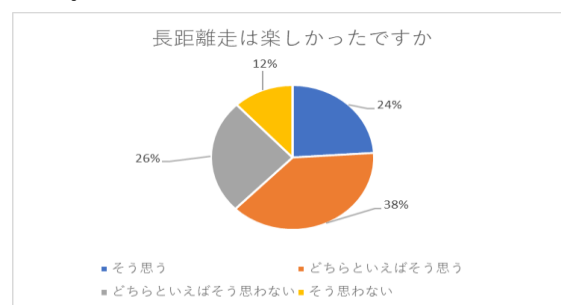


図 7) 事後アンケート結果①

図 7 に示したように、長距離走の授業を終えて、長距離走の授業が楽しかったという質問に対して 62 パーセントの生徒が肯定的な意見を回答した。事前アンケート調査による体育の授業は楽しいですかという質問に比べ 31 パーセント

低い数値である。約 35 パーセント以上の生徒が長距離走を嫌いな種目としてあげていたが、根本的な意識改善は図れなかった。

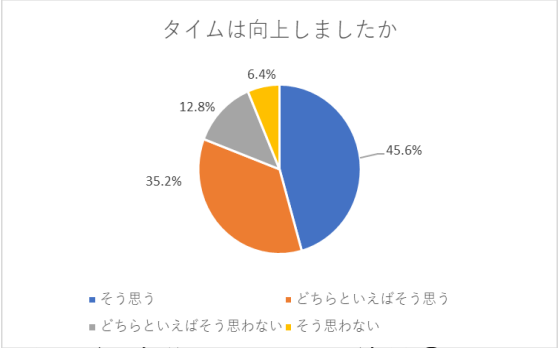


図 8) 事後アンケート結果②

事後アンケート結果②ではタイムの向上についての質問を行った。結果は約 81 パーセントの生徒がタイムの向上が図れたと回答した。これはハイブリッド型授業において、従来の授業通りにタイムの向上を図ることができていることがわかる。

また、どの種目が一番楽しかったかについての質問では、71 人の生徒が、サーキットトレーニングが一番楽しかったと回答した。これはサーキットトレーニングの可能性を示唆したものではないかと考える。

記述形式の回答の中には以下のようなものも見受けることができた。

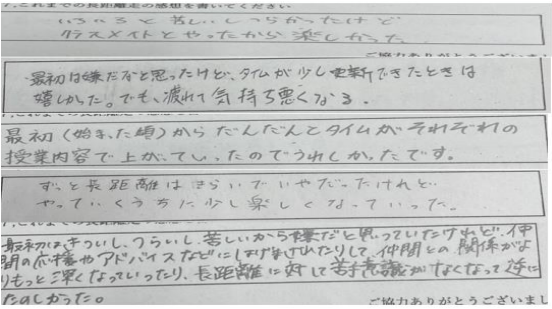


図 9) 事後アンケート記述

このように、記号解答欄では否定的な回答をしていた生徒の中にも、長距離の授業に対して満足感を得ている生徒が一定数いることが見て取ることができた。

5. 成果と考察

上記授業実践結果に基づいて成果として以下の三点のことが言うことがきでる。

一点目に、体育の授業に対して肯定的な意見を持つ生徒の中にも長距離に対しては否定的な意見を持つ生徒も多い。しかし、事後アンケート内においても特に肯定的な意見を持つ生徒は長距離走に対しても肯定的な意見を持つことを見て取ることができた。それに対し、やや肯定的から否定的な意見をもつ生徒は、長距離走の授業を通して否定的な意見を持つ生徒が一定数以上いることが分かった。また、記述欄において、自分の望むような結果が出ないまでも「楽しもう」とする姿勢が多く見られた。

二点目にタイムの向上は前述もした通り、走行距離を多くするほど成されることが分かった。事後アンケート及びタイム票の集計をしたところ、初回 1000 m タイムトライアルと比較して最終回付近のペース走及びタイムトライアルではほとんどの生徒のタイムが向上している。動きを持続する能力に対してこれらは有効な手立てであることが分かった。そのため、長距離走の授業においてはまずは運動量の確保を行うことによって、個人差はあるものの、体力の向上を図っていくことができる。

三点目にサーキットトレーニングの有用性については 125 人中 71 人の生徒が最も楽しかった種目にサーキットトレーニングを回答した。これは生徒にとってサーキットトレーニングが長距離走の中でも少しでも「苦痛」や「つらい」といった感情が和らいでいる種目であったことを示している。校内走が次に多くの生徒が最も楽しかった内容であると回答した。校内走では、景色が一定にならないことで終わりの見えないゴールを目指すのではなく、明確なゴールが

見えてくると気分が楽になると回答したほか、ペース走やサーキットトレーニングと違い1周の距離が長いため、少ない周回数でより多くの距離を走ることができる。そのため、周数が「少ない」だけで生徒たちは安心感を持っていると回答していた。

上記三点から、長距離走の授業ではすべての生徒に合うような授業を1度で展開することは難しいため、タイム向上を図る従来の長距離走の要素を取り入れながらも、「サーキットトレーニング」や「校内走」「校外走」等の走ることを行う種目ではないものを取り入れていくことによって、より多くの生徒のニーズにこたえていくことができるのではないかと感じた。その結果、生徒が「楽しい」と思う授業につなげていけるのではないかと考える。

## 6. 今後の課題

課題点として以下のことが考えられる。

一点目に、長距離走を通して、多くの生徒に授業が「楽しい」と感じさせることができなかったことである。長距離走に対しての苦手意識や否定的な意見を払しょくするために、より多くの実践を行い、アンケートなどの結果を考察し、より良い授業にしていく必要がある。

二点目に、サーキットトレーニングの内容深化である。本研究における授業実践では、私の生徒観より考え出した内容に、実際の授業実践での反省点を盛り込んだ内容となっていた。しかし、それだけでは生徒にとって「楽しい」授業に成りきれていなかった。そのため、今後の授業においては、インターバル要素や導入部での簡易的な持久力を高めるような運動を取り入れたサーキットトレーニングを構想していく必要がある。

以上のことを踏まえ、成果に基づきつ

つも、より多くの生徒に「楽しい」と思ってもらえるような授業づくりをしていくことは、多くの実践とともに精査していく必要がある。また、長距離走にのみならず、他の単元においても生徒にとっての「楽しい」とは記録の向上などからくる「自己肯定感」と他者から認められる「他者肯定感」の両立からなるものであると考えられる。そのため、技能レベル、記録が向上するような技術的、体力的な実践内容とともに、グループワークなどの主体的で対話的な学びを取り入れていくことが重要である。これからの研究、授業計画の中で改善していきたい。

## 7. 参考文献・引用文献

1. Training the Aerobic Capacity of Distance Runners : A brake From Tradition (Anthony Nicholas Turen 2011)
2. 高強度の間欠的トレーニングとウェイトトレーニングが最大酸素消費と最大酸素摂取量に与える影響 (平井・田畑 1996)
3. 厚生労働省 健康日本 21
4. 文部科学省 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説保健体育
5. 身体活動・運動長距離選手の走行距離と有酸素性作業能の関係 (中澤・瀧澤・厚東・山代・佐藤・丸山 2017)