

小学校高学年における持久走教材の研究

武田 東子（宮城教育大学）

1. 目的

本研究では、小学校高学年を対象とし、ランニングやそれに関する種目の魅力を取り入れながら、「持久走嫌い」につながらない持久走の教材の提案を目的とする。

2. 方法

小学校学習指導要領や過去実践等の先行研究について調べながら、ランニングやそれに関連する要素を取り入れた教材を検討する。そして、小学校高学年を対象として実践を行い、実践後教材の改善点等を検証し、教材の提案を行う。

1) 対象者：小学5年生（26名）

2) 調査時期：令和3年11月4日～19日

3) 分析方法：アンケートと感想から、児童の持久走の捉え方の変化を分析した。

3. 結果と考察

1) 先行研究と教材提案

持久走の取り扱いについて、学習指導要領では陸上運動領域から体づくり運動へと変遷してきていることが分かった。また、過去実践の検討から、近年の持久走実践の特徴を5つの視点で整理し、特に脈拍数の変化や集団走の視点に着目して教材の提案を行っていくこととした。

先行研究を基に、①脈拍計による脈拍数の計測と自己の走った感覚を基にしたペース学習、②集団走によるペース学習の2つを教材の軸とし、教材全体のまとめの学習として集団でつなぐ駅伝形式の学習を設定した。

2) 実践の結果

事前アンケートと事後アンケートの結果から、持久走に対して肯定的な考えに変化している児童が見られた。①の学習については、脈拍数の変化が分かることに面白さを感じたり、ペースを変えながら脈拍数の変化を見ようとしたりする様子が見られた。一方で、脈拍計の取り扱いが難しく、当初の単元計画から1時間分加えて実践を行った。②の学習については、全員で走り続けられるペースをグループで

考えたり、声を掛け合いながら走ったりする様子が見られた。また、駅伝大会については、目標タイムに近いタイムで走っていたグループが見られたが、ゴール直前ペースを調整するなど、同じペースで走るといふねらいから離れていたグループもあった。

3) 考察

持久走に対して肯定的な考えに変化した児童について、①脈拍数の変化を見ることに着目し、走り続けることに強い意識を持つことなく、様々なペースを自ら試して走ることができたこと、②グループでの学習を通して、ペースなどを工夫したり、声掛けをし合ったりすることで、互いに協力して走ることができたことが要因として挙げられると考えられる。更に、駅伝大会のルール作りや外周コースを走ることに対しても楽しさや面白さを感じていたと考えた。また、①と②の学習の関連性、ワークシートの簡略化、目標タイムの設定方法と駅伝大会のルールの3点については改善を図ることが必要であると考えられる。

4. 結論

持久走に対する肯定的な考えへの変化も見られたことから一定の成果があったと考える。しかし、実践授業で出た課題や手動での脈拍数の計測でも同じような結果が得られるのかなどについては、今後更に検討していく必要があると考える。

5. 主な参考文献

- 1) 文部科学省、【体育編】小学校学習指導要領（平成29年告示）解説。東洋館出版社，2018，pp. 41, 74, 120
- 2) 鈴木真綾，鈴木一成，上原三十三，体育授業における[持久走]の概念と指導方法に関する検討，愛知教育大学保健体育講座研究紀要，2016，pp. 31-38
- 3) 高田由基，佐藤善人，田口智洋，揖斐祐治，小学校・中学校のランニング教育―[気持ちいい]から [かっこいい]まで―，大日本図書，2018