

# 中学・高校における積極的・効果的に取り組むための 持久走授業の在り方

学籍番号 209357

氏名 富岡凌平

主指導教員 小川剛司

## 1. 背景

日本人の身体活動量および運動量は、健康の維持増進に必要な水準に達しておらず、運動を実際に行っている者の割合は男性で33.4%、女性で25.1%にとどまっている。このことから、生涯にわたって、健康維持増進を目的とした身体活動量の確保や運動習慣の獲得が重要である。また、子供の体力は、低下傾向に歯止めは掛かっているものの、体力水準が高かった昭和60年ごろと比較すると、依然として低い状況、さらには運動する子供とそうでない子供の二極化傾向が見られる。

学校現場において生徒の運動・体育嫌いが顕著に表れるのは持久走の授業であり、取り扱いきにくい教材であるという否定的な指摘は多い。体育が生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することや、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力の育成を目標としているにも関わらず、その反対の状況を生み出す要因となっているのが現状である。

## 2. 目的

以上の背景から、学校教育における持久走授業は学習指導要領に基づき、工夫を凝らした授業実践を通じて、社会に出てからも「楽しさ」を重視した生涯スポーツとしての持久走に結び付けることが重要であるが、学校教育における持久走と社会におけるそれとでは大きな乖離が生じており、生徒にとっても教員にとっても授業を行うことが困難であることが課題として明らかとなった。そこで本研究では、運動・体育に対する嫌悪感・忌避感が増加する高校において、忌避感が顕著に表れる持久走について、忌避感を得る理由、嫌いになる理由を調査するとともに、生涯スポーツに繋がる積極的・効果的に取り組むための、肯定的感情の持てる持久走授業の在り方について探求し授業実践をとおして、その効果を検証することを目的とした。

## 3. 研究の手法

本研究で用いるアンケートは、高橋ほか(1986)によって標準化された生徒の態度評価による形式的体育授業診断法を適用したものを一部改訂し、29項目で構成されたものを作成した。これらのアンケート結果、保健体育科教員との議論、学習指導要領の内容に基づき、重要であると考えられる要素をあげ8コマの持久走授業の構築を実施した。

## 4. 結果と考察

誰もが楽しさや喜びを味わうことができるように、実習校では実践されていない新しい知見として①心拍数、②主観的運動強度、③ランニングエコノミーなどの生理学的な視点を取り入れ、学習者の能力に合った実践ができる「頑張らない持久走」を考案した。楽しさや喜びに加え、自己の能力に合った「頑張らない持久走」の授業実践をすることで、社会における持久走の取り組みを高校生から知ることができ、実践する可能性が高くなり、体育が目標として掲げている、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力の達成の一助になるのではないかと考えられる。また、実際に評価を行う実習校保健体育科教員の負担とならないよう、「Google form」を活用し、生徒が自ら打ち込んだデータが反映される仕組みを作った。学校教育において ICT 利用が進められている中で、「Google form」による仕組みを作ることができたのは、今後の教員の負担を減らすことや、新しい授業実践の取り組みの一助となることが期待される。

## 5. まとめ

本研究では、運動・体育に対する嫌悪感・忌避感が増加する高校において、忌避感が顕著に表れる持久走について、忌避感を得る理由、嫌いになる理由を調査するとともに、生涯スポーツに繋がる積極的・効果的に取り組むための、肯定的感情の持てる持久走授業の在り方について探求し授業実践をとおして、その効果を検証することを目的とした。その結果として、「楽しさや喜び」に加え、「自己の能力に合った」授業実践をすることで、社会における持久走の取り組みを高校生から知ることができ、実践する可能性が高くなり、体育が目標として掲げている、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力の達成の一助となるのではないかという仮説を立てることができた。

学習者である生徒にとっても、授業実践者である保健体育科教員にとっても、「新しい知見」「楽しさや喜び」「自己の能力に合った」という要素を取り入れた持久走授業を実践することは、体育が目標として掲げている、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するとともに、自己の状況に応じて体力の向上を図るための資質・能力の達成、さらには厚労省の掲げる「全ての国民が共に支え合い、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会」の実現をきっと後押しすることになるであろう。