

平成 28 年 6 月 24 日現在

機関番号：33704

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2012～2015

課題番号：24700628

研究課題名（和文）「共走」概念を基盤とした義務教育期の長い距離を走る運動のカリキュラム開発

研究課題名（英文）Development of long-distance running exercise curriculum for elementary and junior high students, based on the concept of 'Kyouso'

研究代表者

佐藤 善人 (Sato, Yoshihito)

岐阜聖徳学園大学・教育学部・准教授

研究者番号：20534663

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 1,400,000 円

研究成果の概要（和文）：持久走・長距離走は子どもに不人気な運動の一つである。現状を改善するため、「共走」概念に注目した実践を3年間継続した。対象は小学5年から中学1年までの3年間、同じ学習集団の子どもであった。毎単元において、開始前と終了後に社会心理学において用いられる「態度」の質問紙調査を実施した。その結果、小学校では向上するものの、小学校6年生の単元終了後と中学1年の単元開始前の好意的態度の数値は大きく低下した。つまり、持久走から長距離走へ、ねらいの異なる学習への移行により、子どもに心理的プレッシャーが生じたと考えられた。長い距離を走る運動の新たなカリキュラム開発の必要性が示唆され、試案を作成した。

研究成果の概要（英文）：Long-distance running is an unpopular form of exercise among children. In an attempt to improve this situation, a practice focusing on the concept of "Kyouso" was carried out with students of three consecutive grades.

An attitude questionnaire used in the field of social psychology was administered before and after the instruction in each learning unit. Results show that there was an improvement in attitudes at the elementary school, but a decline in favorable attitudes after completion of the learning unit among sixth-year elementary school students and before the learning unit among first-year junior high school students. The transition to learning with different aims due to switching from endurance running to long-distance running is believed to have produced psychological pressure among the children. This suggests the need for the development of a new curriculum for long-distance running, which has been tentatively created.

研究分野：体育科教育学

キーワード：共走 持久走 長距離走 態度 全身持久力 カリキュラム

1. 研究開始当初の背景

(1) 長い距離を走る運動の問題点

学校の休み時間には様々な運動遊びが行われる。しかし、小学校や中学校で持久走や長距離走は毎年数時間かけて実践されているにもかかわらず、校庭をジョギングしている児童・生徒を見ることは稀であり、一般的には、不人気の運動である。

一方、地域での長い距離を走る運動に目を向けてみると、昼夜を問わず、街路を軽快に走る姿や、週末になるとマラソン大会に参加する人々、親子でジョギングを楽しむ姿など、様々な行い方・楽しみ方で実践する様子を見ることができる。この学校と地域における長い距離を走る運動への取組の差は、どこから生まれてくるのであろうか。

教育現場からよく聞こえてくるのは「子どもにとって持久走や長距離走はきつい運動だから」といった児童・生徒側に責任がある趣旨の教師の発言である。これは、そもそも長い距離を走る運動を好きになる児童・生徒は多くないという主張と言える。多くの教師の中には、子どもは持久走が嫌いであり楽しめないという共通した認識が存在するようである。

しかし、単純にそうとは言いきれない。森村ら(2010)は小学1年生から高校3年生に「持久走が好きですか?」という意識調査を三件法で実施している。それによると小学校1年生から5年生までの各学年の平均点は2.5点前後で推移しており、「好き(3点)」と答えた子どもの方が「嫌い(1点)」と答えた子どもよりも多いことが理解できる。小学生は持久走を嫌いであるという一般的な解釈は、必ずしも当たっていないことをこのデータは示唆している。ところがこの調査は、小学校6年生になると平均点は有意に低下し、高校3年生まで1点台で低く推移することも示している。

つまり、小学校高学年を境にして、子どもの多くは持久走を嫌いになる傾向がある。文部科学省がいう基礎的な動き方や遊び方を身に付ける「基礎学習の時期(小1~小4)」、典型的かつ多様な運動種目を共通に学び、自分に適した運動種目を発見する「探求の時期(小5~中2)」、そして自分に適した運動種目を選択してより深く学習する「専門化を図る時期(中3~高3)」という3つのカリキュラム系列の段階の「探求の時期」における児童・生徒の現在の実践に問題があると言える。

(2) 学習指導要領上の問題点

小学校では長い距離を走る運動は「持久走」として実施している。学習指導要領上の位置づけは「体づくり運動」であり、体力を高めるために持久走は扱われている。しかしながら、日頃元気な児童に「健康づくりのために持久走をしましょう」と教師が投げかけても必要感・沸きにくいであろう。ましてや「将来のために必要だから」と説明されても、ますますピンとこないはずである。腑に落ち

ないままに実施される持久走は、時数・年数を重ねる度に児童にとって嫌いな運動に変わっていくことは想像に難くない。

一方、中学校では長い距離を走る運動は「長距離走」として実施されている。学習指導要領上の位置づけは「陸上競技」であり、すでに小学校高学年で長い距離を走る運動を敬遠し始めた生徒に対して強制的に競争させることは、嫌悪感を増幅することに強く作用するであろう。その結果、ますます生徒は長い距離を走る運動から遠ざかると考えられる。

この問題状況は我々に、児童・生徒から見ると長い距離を走る運動はどのように映っているのかについて再確認する必要性を強く訴えている。長い距離を走る運動には、様々な楽しみ方がある。例えば、のんびり走って心身のリフレッシュをしたり、生活習慣病の予防や健康づくりのためにジョギングをしたりする人もいる。また、自身が設定した記録や距離に挑戦したいという達成型スポーツとして、友達に勝ちたいという競争型スポーツとして楽しむことも可能である。こういった様々な行い方・楽しみ方があるにもかかわらず、教師側の都合から小学校では「持久走」、中学校では「長距離走」として児童・生徒に長い距離を走る運動を与えることが正しいとは考えられない。児童・生徒の立場から、何を目的としており学習内容は何かを再検討する必要がある。

(3) 「共走」という発想への転換

山西(2011)は市民ランナーの楽しみ方の一つとして「共走」という新しい概念を提唱し、「互いに一緒に同じゴールを目指しているという連帯感」が共に走る楽しさであると述べている。義務教育期の長い距離を走る運動にも、この「共走」を取り入れられないかと考えた。

そもそも、長い距離を走る運動は個人種目である。そのために、自己記録への挑戦や他者との競争に児童・生徒を追い込みがちとなり、小学校高学年以降は嫌いになる傾向があったように思われる。これまでもペア学習において、1人が走り、もう1人はペースや走り方を具体的にアドバイスする学習があった。しかしながら、ペアでペースを合わせて会話をしながら走ったり(樺山ら,2010)、学習集団全員が苦手な子に励ましの声をかけながら一緒に走ったり(田口,2010)する「共走」をねらった新たな実践がある。また、チームパシュート方式を用いてグループで共に走りながら競争する試みもみられる(吉野ら,2010)。

岡澤ら(1998)は運動有能感が高い子どもは、運動に対する内発的動機づけを高め、主体的に運動に取り組むことを明らかにしている。運動有能感とは「身体的有能さの認知」、「統制感」、「受容感」の3つの因子から構成されているが、その中の「受容感」は、他者に認められている、必要とされているという認知に

関する因子であり、これは「共走」でいう連帯感と共通した感覚である。つまり、個人で行う運動というよりは、仲間と共に走る「共走」という概念を基盤として、先に述べた多様な行い方・楽しみ方を保障するカリキュラムを構築すれば、児童・生徒は主体的に学習に参加して、長い距離を走る運動に肯定的な想いを抱き続け、文部科学省が目指す生涯にわたってスポーツに親しむ実践者の育成に直接的につながると考えられるのである。

2. 研究の目的

本研究では、やや問題があると思われる「探求の時期」の小学校と中学校の接続に焦点を当て、「共走」という概念を基盤に置きながら、長い距離を走る運動の多様な行い方・楽しみ方を認めた学習内容を設定する一貫性のあるカリキュラムを構築することを目的とした。このことは、これまで運動特性やねらいが異なる形で行われてきた「持久走」と「長距離走」の実践のあり方を改善することに寄与すると考えられた。そして、体育科・保健体育科の目標である「生涯スポーツの実践」と「健康の保持増進」を主体的に進める実践者の育成にも大きく貢献するものと思われた。さらに今後の学習指導要領改訂作業において、1つの重要な資料になるとも考えられた。

3. 研究の方法

本研究は4年計画で実施した。当初3年間はカリキュラム案の作成、探求の時期にある小学校5年生から中学校1年生を対象とした授業実践を行った。授業実践は、同一校区の小中学校で継続して行い、3年間の経年経過の追跡を実施した。最後の1年は研究成果のまとめの期間とし、シンポジウムの開催や学会発表等により、広く研究成果を公開した。なお、学会での発表は2,3年目にも途中経過を整理して行った。

作成したカリキュラムや授業実践により、児童・生徒が長い距離を走る運動に対して肯定的な想いを抱くようになったか、取組の成果として全身持久力が向上しているかどうかの両面を確かめなければ、「生涯スポーツ」と「健康の保持増進」という体育科・保健体育科の目標に向かった取組とは言えない。このことから、社会心理学の「態度」概念の質問紙調査と小学校では20mシャトルランテスト、中学校では2000m走のタイム、これらを単元の前後で、さらに経年的に向上するかを評価測定した。

本研究では、以下のようなカリキュラムを作成して実践を進めた。

(1) 小学校における実践「持久走」

目標...生涯にわたって長い距離を走る運動を実践するための基礎的学習。多様な楽しみを味わう。

内容...8～12分前後のジョギングを7時間計画で実施。第1時はオリエンテーシ

ン。

方法...「めあて」をもつこと

例：目標とした距離を自分のペースで走る。友達と「しりとり」を楽しみながら走る。

ペア・仲間で励まし合う

ペースを教え合う、励ましの声、ハイタッチ、会話しながら

音楽を聴いて走る

ゆっくりした音楽を聴きながら(口ずさんで)

コースを選択する

トラックコース、外周コース(逆走可)

(2) 中学校における実践「長距離走」

目標...生涯にわたって長い距離を走る運動を実践するための基礎的学習。仲間とともに記録を「達成」する楽しみを味わう。

内容...2000m走を8時間計画で実施。オリエンテーション・記録会1h、「ペース走1h 記録会1h」×3クール、競技会1h。

方法...「めあて」をもつこと

例：目標としたタイムを目ざして自分のペースで走る。同じくらいの記録の仲間と走る。

ペア・仲間で励まし合う

ペース設定について話し合う、ペースを教え合う、並走する、励ましの声、ハイタッチ

4. 研究成果

3年間、同じ子どもを対象にして継続的に実践を行い、態度、小学校では20mシャトルランテスト、中学校では2000m走の調査を実施し、それらを分析した。態度と20mシャトルランテストは一元配置分散分析を用い、2000m走は対応のあるT検定を実施した。なお、いずれの調査も、毎年単元開始前と単元終了後に実施している。

(1) 態度の結果

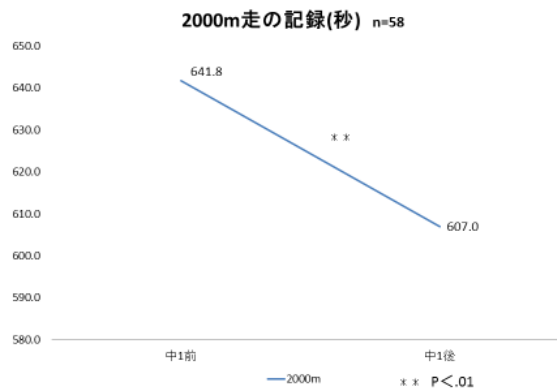
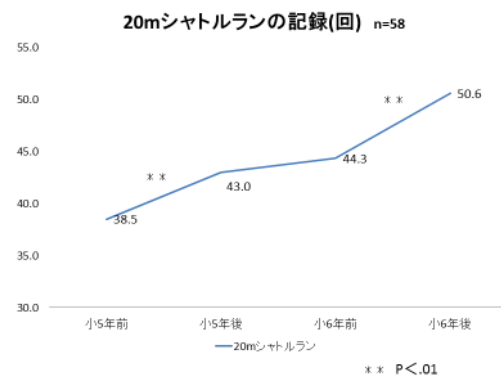
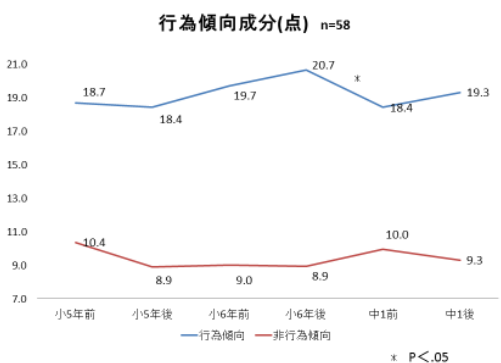
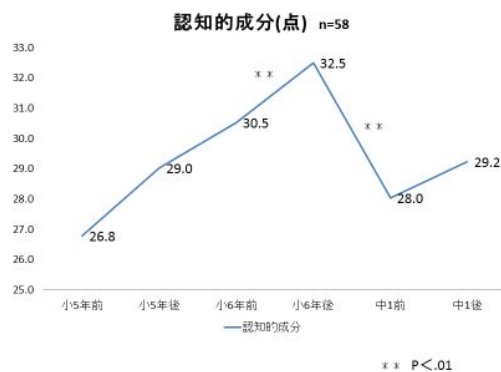
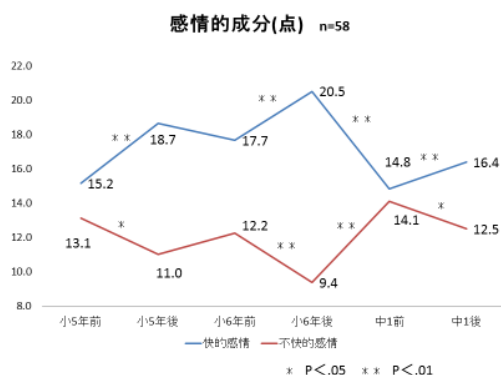
まずは感情的成分に関して述べる。快的感情は小学校、中学校ともに単元開始前と単元終了後で有意に向上した。また不快的感情は小学校、中学校ともに単元開始前と単元終了後で有意に低下した。これらのことから本実践は子どもの好意的態度を形成することに貢献することが示唆された。

次に認知的成分に関して述べる。これは小学校6年生の実践において有意に向上した。その他では統計上の差は見られなかった。

最後に行為傾向成分に関して述べる。こちらは行為傾向、非行為傾向ともに、いずれの学年においても単元開始前と単元終了後では統計上の差は見られなかった。

各学年の調査結果を3年連続して眺めてみると、小学校6年生の単元終了後の数値と中学1年生の単元開始前の数値で興味深い結果が見えてきた。快的感情は有意に低下し、不

快的感情は有意に向上していた。認知的成分と行為傾向も有意に低下していた。非行為傾向には統計上の差は見られなかった。これらのことは、小学校における持久走から中学校



における長距離走という異なるねらい、学習内容で学習を展開することが、生徒にネガティブな感情を抱かせていることを示唆している。

(2)20m シャトルランの結果

小学校5年生、小学校6年生ともに記録は有意に向上した。このことから、本実践は児童の全身持久力を向上させることに効果があったと言える。

(3)2000m 走の結果

中学校1年生の記録は有意に向上した。このことから、本実践は生徒の走能力を向上させることに効果があったと言える。

(4)今後の展望

今回の「共走」を基盤とした実践では、児童・生徒が長い距離を走る運動に対して好意的な態度を示す結果であった。また、全身持久力、走能力を向上させる結果であった。これらのことから、生涯スポーツの実践力を育む上で、本実践は貢献するであろうことが示唆された。しかしながら、小学校から中学校へ進学して長距離走を実践する際に、生徒はネガティブな態度となることがわかった。すなわち、学習指導要領上のカリキュラムの問題点が改めて浮き彫りになったと言える。

本実践では、授業校のカリキュラムの関係から、中学校で持久走として実践してもらうことができなかった。小学校から中学校へ、「共走」を基盤とした持久走を連続して実施したならば、生徒の態度は今回のような結果を示さなかったことも予想される。そのため、中学校における持久走のあり方を検討する必要がある。

また、橋本(2015)は「快適自己ペース走」を提唱している。主観的運動強度を用い、大学生を対象として運動継続について研究を進めており、大変示唆に富む成果を上げている。こういった先行研究の成果を、義務教育期の児童・生徒における実践に導入することで、長い距離を走る運動を継続的に取り組む力が身につく、生涯スポーツの実践力を育むことに寄与するとも考えられる。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 5 件)

2015 年

佐藤善人・田口智洋. 中学校における長距離走に関する研究 - 「達成」の喜びを味わうためのペース走の実践 -. ランニング学研究 27(1)1-12. 査読有

佐藤善人. 「共走」を大切にしたい 3 年間の実践から見えてきたこと. 体育科教育 63(1)31-35. 査読無

2014 年

佐藤善人. 持久走を問い直す ~ 「無理のない速さ」を導き出すジョギングの実践. 体育科教育 62(11)30-33. 査読無

佐藤善人. 「楽しい体育」が考える体操の授業づくり - ゆったりしたペースで、Let's ジョギング!! . 体育科教育 62(2)68-72. 査読無

佐藤善人・樺山洋一・田口智洋. 義務教育期におけるランニングの現状と展望. ランニング学研究 25(2)33-45. 査読無

[学会発表] (計 7 件)

佐藤善人. 義務教育期における長い距離を走る運動のカリキュラムに関する研究. 第 28 回ランニング学会(環太平洋大学) 2016 年 3 月 13 日.

佐藤善人・佐伯俊郎・喜多秀喜・田口智洋・高田由基. 成果発表, シンポジウム, 実技研修. ランニング学会セミナー(岐阜聖徳学園大学). 2015 年 10 月 31 日.

佐藤善人. 「共走」概念を基盤とした長い距離を走る運動に関する研究 - 小学校の「持久走」と中学校の「長距離走」の連続性に注目して -. 第 66 回日本体育学会(国土舘大学). 2015 年 8 月 27 日.

佐藤善人. 「共走」を基盤とした小学校高学年におけるジョギングの実践 - 2 年間の実践による変容を中心に -. 第 65 回日本体育学会(岩手大学). 2014 年 8 月 27 日.

佐藤善人. 子どもにとって楽しいランニングとは. 第 26 回ランニング学会(大阪体育大学). 2014 年 3 月 22 日.

佐藤善人. 「共走」概念に基づいた小学校における長い距離を走る運動に関する研究. 第 64 回日本体育学会(立命館大学). 2013 年 8 月 30 日.

佐藤善人・樺山洋一・田口智洋. 義務教育期のランニングの現状と展望. 第 25 回ランニング学会(東京学芸大学) 2013 年 3 月 23 日.

[図書] 計 1 件

2016 年

松田恵示・鈴木秀人・佐藤善人他 11 名. 教科教育シリーズ 体育科教育 .pp.35-46.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

佐藤善人 (SATO YOSHIHITO)

岐阜聖徳学園大学・教育学部・准教授

研究者番号: 20534663