



私の実践紹介

持久走大会を変える！

梅山 和也（岸和田市立旭小）

1. 持久走大会に取り組んでいた頃

冬に行われる体育の学習の中で、数年前まで本校で取り組んでいた1つに、「持久走大会」がある。（みなさんの学校でもあるでしょうか？）大会当日は、1周300mのグラウンドを、低学年は3周、中学年は4周、高学年は5周走る。走り終わった後の、一人ひとりのタイムを出すのはもちろん、順位付けも行われる。また、保護者の方々にも事前に学校から案内を出し、グラウンドは保護者の方々の歓声でつまれる。運動会や音楽会に次ぐ、行事のイベントの1つだ。

大会までの体育の学習は、当然この持久走大会に向けた練習が行われていた。ほとんどの学年では、本番を見越した距離を走り、前のタイムと比べて次回に生かす学習が行われていた。（「どう生かすの？」という疑問はさておき…）

2. ペースランニングとは

私の学年は、前任校で「ペースランニング」という実践を教えていただいたということもあり、私から提案した上で、実践を進めていた。ペースランニングとは、

- ①子どもたちで2人1組のペアを作る。
- ②1周120mのグラウンドを、ペアのうち1人が走る。
- ③周ごとの通過タイムを、走っていない人が記録する。
- ④区間タイム（1周あたりのタイム）を出す。

12mごとに三角コーンを置き、距離をできる限り詳細に記録できるようにしました。（高学年用）

【例】5分（=300秒）で、**7周目の3つ目のコーンで終わった**場合。

（6周走れて、7周は走れてないけど、コーン3つ目までは行けた場合。）

| | 1周目 | 2周目 | 3周目 | 4周目 | 5周目 | 6周目 | 7周目 | 8周目 | 9周目 | 10周目 |
|----------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|-----|-----|------|
| 通過タイム（秒） | 40 | 95 | 130 | 184 | 225 | 279 | 3つ目 | | | |
| その週のタイム | | 55 | 35 | 54 | 41 | 54 | | | | |

走った距離式：6周×120m=720m

コーン3つ分×12m=36m

720+36=756m

今回の走れた距離

区間タイムを出すことにより、自分がペースを守って心地よく走ることができているかを確認できるだけでなく、自分がしんどくなる区間が分かり、「○周目は意

識して走ろう」という目標も立てやすくなる良さがある。実際、子どもたちも「絶対〇m走らないといけない」「〇〇さんに勝ちたい!」という縛りから少しずつ抜け、自分自身の記録と向き合う姿勢も出てきていた。

3. 学びが繋がらない! ⇒ 学びをつなげよう!

しかし、いくらペースランニングに取り組んだところで、大会本番で、全てが無駄になる。親の期待に応えたい(〇位以内でご褒美♪の子も。)、周ごとの距離も違う。ペースを守るといふ雰囲気はどこへやら、スタート直後からハイペース。個人内の学習ではなく、そこには競争意識しかなかった。そして極めつけは一番最後にゴールする子である。一番大きな拍手が送られるのである。その子は、一体どんな気持ちでゴールしていたのであろうか。

そういった経験を何度かしていくうち、「持久走大会の取り組みで、子どもは一体何を学んでいるのだろうか?」という疑問を持つようになった。そこで、まずは学校でペースランニングを広めることから始めた。

- ①担任した学年で、「ペースランニング」を提案・実践
- ②保健体育部会で、「ペースランニング」の実践の紹介
- ③体育主任の任期中に、「大会自体をやめて、「記録会」に名称変更
その上で記録会本番も、「ペースランニング」を行うことを提案

という流れで、職員をまきこみながら動いていった。ペースランニングの周知がある程度できていたことや、保健体育部会の方々の理解、「大会」自体に以前から同じ疑問を持っていた先生方の協力も大いにあり、2017年度から、全学年ペースランニングによる「持久走記録会」の取り組みをスタートさせることができた。

(保護者にも、内容変更・変更の目的・学習のねらいなどを明記した手紙を配布)

4. 今後の課題

「意識を変えること」、これに尽きるだろう。これまで「大会」を当然のように経験してきた我々にとって、ペースランニングは大会と比べ、まだまだ世間一般的には数少ない実践であり、見栄えだけで考えると、やはり見劣りするし、そういったご指摘もいただいた。「観客が感じるおもしろさ」と「子どもたちの学びとしてのおもしろさ」の違いも、確かに分かる。しかし、そこを単なる見栄えだけではなく、子どもの学びを保証する実践であることを我々教職員が理解し、外部に発信し続けていかなければならない。