



わたしの 実践報告

冷話題の

エクサ

1. はじめに

走運動でひとつ実践報告を、ということでは題材を何にしたらよいのかまともでないときに自力通学生たちの登下校の様子を目のあたりにし、何と元気のない歩き方をしているのだろう、いくら寒いとはいえ、うつむいて歩く姿から若さというものが感じられないではないか、冷たい空気を胸いっぱいにはき込み全身にしみいる、その刺激を快感として若さを誘いながら歩けることの喜びを表出してほしいなと思った。

また、走るということは歩行が完全に確立されなければならないこと幸いにも運動能力に開きが多いものの生徒全員が彼らなりの歩き方を確立している、その彼らなりのところを攻めてみれば、きっと走るという部分にも少なからず影響がでるのではないかと（歩行も走運動である。）とも思った。

2. 生徒の実態

高等部2年生 47名（男子29名 女子18名）
発達年齢をみると1才台から10才までと極端なひらきがみられ一つの課題を全員でといった形式の授業は不可能に思われ、したがって2ないし3のグループ別の指導を必要とする。

3. 授業の実際

エクササイズウォーキングという言葉がすんなりと生徒に受け入れられないという予想から競歩という根本的なちがいを（片やコンペ

ティション、片や健康保持）のある名称を使っているの取り組みとなった。

厳しい寒風が吹く中で、今日から競歩をやるぞの強引な一言、初めて聞く名称にかなり好奇の目が集まる。K先生（チームティーチングなので複数の先生が授業に入っている。）に競歩とは、こんな風に歩くことだということを経験演技してもらう。次は、みんなで行きつけ、クラス単位で順番に目標物を目指し歩きはじめる。走運動において目立たない生徒が、なぜかダイナミックに手足を動かして歩く姿も大きくみえるのに驚く。

外周1周のタイムトライアルに挑戦、なんとチャレンジした教師（H先生、N先生）の記録を上回る生徒が2人も出現、さぞかしショックだったことだろう。

とにかく全員が同じ課題に取り組みそれぞれが自己の範囲内で全力を出すことができる教材のひとつだと授業後に感じた。（腕を大きく振ったよ、それだけでもよし）

また、はしご模様のラインを引き（3段階の幅）狭いと早く歩けないことを知り、広いとスピードに身体を乗せてやらないと歩き続けられないことを知る。また、うずまき（右回り、左回り）をハイスピードで歩くことにより、身体の傾きを知る、仲間の身体を障害物にして踏んづけたいように越えていくなどぬらりや逸脱してゲーム化の様相を、おひながら授業は進んだ。

サイズウォーキング

山下 聡光

（富田林養護）

4. 調査記録の結果

①グラウンド外周路1周（約400m）

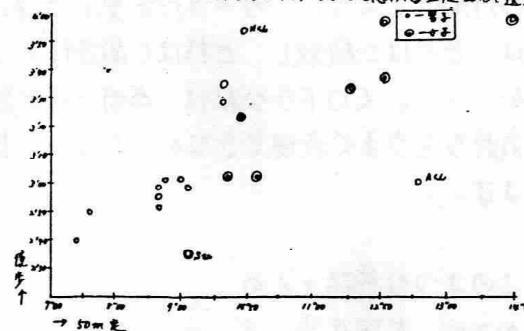
タイムトライアル

グループ	①	②	③
人数	16	7	6
TIME	2'30"~3'30"	3'31"~4'30"	4'31"~
歩数調査 10秒間の平均値	28.1 (STEPS)	24.2	21.9
10秒間の歩数	(35~27)	(27~22)	(26~17)

簡単にいってしまえば大きく手を振って、やや早足で歩くのがエクササイズ、ウォーキングで、ストライドがどれくらいにより結果は変わるが、この2つの調査により歩数と記録の相関関係は、あるといえるし、がんばって早く歩くんだった意識面も含め、16名+6はエクササイズウォーキングの目指すところをクリアしている。（歩くことで汗をかくことのできる生徒である。）

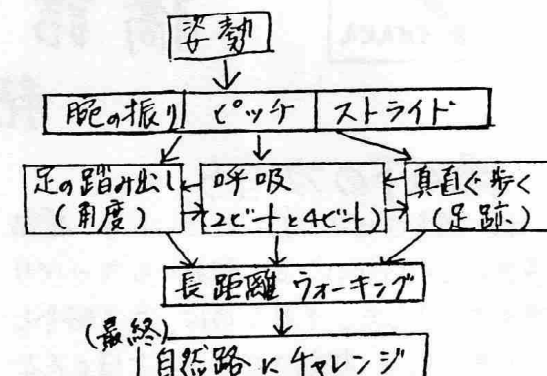
②50m走とウォーキングの記録との相関関係

※（エクササイズウォーキングの目指す50mをクリアしていると思われる生徒20名を基に）



5. まとめ

今までのウォーキングの取り組みを振り返ると、美しい（スムーズな）歩き方を追求し、それを運動へとつなげる楽しさをつくづく感じました。



本来ならば図のような過程で、じっくり取り組みたかったが実際のところ不十分な実践報告を提示することになり非常に心苦しく思う。

自己満足の範囲内で評価すれば飛行（するであろう）の先取りを養護学校において実践したこと、いかなる時も、「先生、歩いて腕を大きく振り元氣よく歩かなあかんのや」と話しかけてくれる生徒がいたこと、筋ジムのAくんが取り組みの中で大きくクローズアップされる好記録（全体で8番目を出し、それ以後、意欲的にクラスのリーダーシップをとったこと、全員で同じ課題にむけて、がんばったことがあげられる。そして、ウォーキングのみで授業を定める重さもあり、授業の後半分に球技（サッカー）を、とり入れたのも結果的に良かったと思う。

これ以後、生徒全員が、さっそうと胸をはり元氣よく歩く姿を見ながら、この実践報告のしめくくりとします。

ぜひ、あなたの学校でも

エクササイズウォーキングを！

——No.162. 5——