

# 持久走大会を変える！

梅山和也（岸和田市立旭小）

## 1 校内の持久走大会の実態

私の勤務する学校では、冬に持久走大会が行われていた。みなさんの中にも、学校で持久走大会やマラソン大会といった取り組みが行われている所もあるでしょう。

持久走大会の当日は、学校に隣接している市営のグラウンドを借り、1周300mのトラックを低学年は3周（900m）、中学年は4周（1200m）、高学年は5周（1500m）走っていました。

大会当日だけではなく、それまでも、いろんな取り組みをしていました。まずクラスの体育や合体の時間で本番を想定した距離を走りました。また、大会までの約2週間、「練習タイム」という、20分休憩時間に全校一斉にグラウンドで5分間走をしていました。さらに、本番直前になると、試走を行い、一人ひとりのタイムと順位も出して、本番への目標を立てさせることも行っていました。

本番では、ゴールした児童から順番に順位の書かれたカードを渡し、それにタイムを記入し、大事そうに持って帰っていました。（上位の子だけかもしれませんが。）また、保護者にも事前に学校から大会の詳細が手紙として配られ、大会当日は大勢の保護者の大きな歓声でつまれます。運動

会や音楽会につぐ、行事のイベントの一つでした。

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ました。ただ、市営のグラウンドを毎日借りれるわけではないので、借りれない日は、1周120mのグラウンドのトラックを走ることとなります。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の練習に生かすという学習が行われていました。

（「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ていたということもあり、私から学年に提案する形で、実践を進めていた。私が取り組んでいるペースランニングは、

- ①子どもたちで3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、ペアのもう2人（＝記録係としている）が記録する。
- ④区間タイム（1周あたりのタイム）を出す。

(図Ⅰ ペースランニングカード)

【例】5分(300秒)で、7週目の3つ目のコーン(※1)で終わった場合

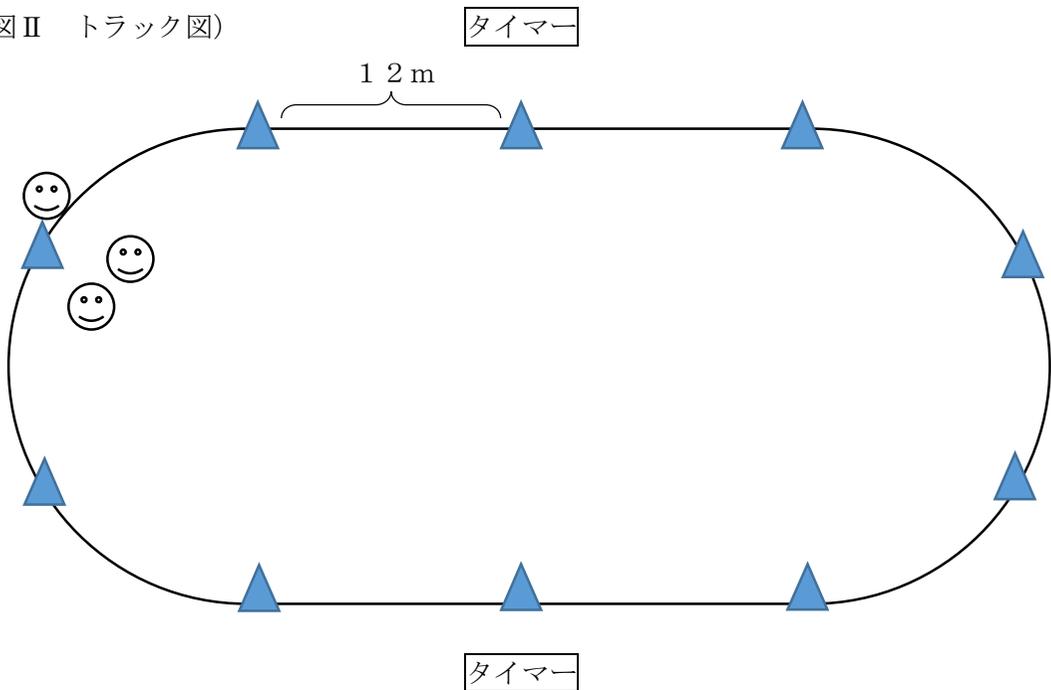
	1周目	2周目	3周目	4周目	5周目	6周目	7周目	8周目	9周目	10周目
通過した時間	40	95	130	184	225	279	3つ目			
区間タイム	40	55	35	54	41	54				

走った距離 式： $6周 \times 120m = 720m$

コーン3つ分 $\times 12m = 36m$  合計756m

(※1 120mトラックを、12mごとに区切って三角コーンを置き、距離をより詳細に記録できるようにしています)

(図Ⅱ トラック図)



という形です。(詳細は、上の表や図に載せているので参考までに。(図Ⅰ・Ⅱ))

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わかり、「○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と考えていました。また、上のトラック図の、どのコーンからスタートしても良いというルールを作ることで、同じ場所からスタートすることによる、「最下位」「一周抜かされる」という事実を少し

ばかり曖昧にでき、持久走が苦手な児童も走りやすくなるのではないかという期待もありました。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！」「〇位以内には入りたい！」という縛りから少しずつ抜け、持久走に向けた練習の期間中は、自分自身の記録と向き合う姿勢も出てきていました。

### 3 学びが繋がらない！

しかし、いくら学年単位でペースランニングに取り組んだところで、持久走大会本番で、すべてが水の泡となってしまいました。考えらえる理由は3つありました。

#### ①本番の距離・場所が練習とは違う

前述したように、毎日借りれない市営グラウンドは一周300mですが、小学校のグラウンドは一周120mしかありません。一周ごとのタイムを出し、「これくらいのペースで走ろう」と決めても、実際の本番で走る距離は300mなので、よほどペースを守って走る技術が高くないと、とたんにペースが合わせづらくなりました。また、一周ごとのタイムも本番では測られず、タイム計測はゴールしたときだけでした。タイムがゴール地点だけということで、当然練習期間中に取り組んだ3人ペアも組むことなく、男女別に走るという形でした。

#### ②親のご褒美が大きなモチベーション

「先生！本番〇位以内になったら、〇〇を買ってもらえるねん。だから頑張るわ！」……え！？だから頑張るの？自分自身の学習は？と教師側は思うが、やはりご褒

美には勝てない現実がありました。親の期待、いや、ご褒美に応えたい子どもたち。

「ペースを守る」ことや「気持ちよく走る」という雰囲気積み上げてきたつもりでしたが、本番直前のスタート位置に着いた子どもたちには、そういった気持ちは（おそらく上位陣ほど）皆無に近く、スタート直後から練習では決して見せなかったハイペースで走り出しました。個人内の学習意識もなく、「われこそは！！」といった競争意識しかありません。

#### ③過剰ともいえる善意の応援

ゴール前で1・2位を争う姿は見えても「どうなるどうなる??」と、ハラハラしますが、応援に熱が入りすぎたのか、「今の、〇〇が押したんじゃないの??」「ルール違反ではないの!？」などと、保護者がクレーム(?)をつけてくることもしばしばありました。「そこは学校側で子ども同士での話し合いとかもできるのに…」と思っている、観客の熱は異常ともいえるほどでした。(これが子どもたちへのプレッシャーにもなっていないのかな?)

極めつけは、一番最後にゴールすることになる児童です。ルールにより、教師は「後追い」という形で最後尾の児童の横につき、並走することになっていました。横に着く教師も、(保護者も見ているし、黙って並走するのなあ…何か励まさないかと…)という思いから、「がんばれ!」「あきらめるな!」「もう少しやで!」と、必死に走る児童に声をかけます。私も実際同じことをして声をかけた経験もありました。

そして、ゴールにはたくさんの観衆と大きな拍手が待っています。私もはじめは当たり前だと思っていた光景でしたが、果た

して、最後にゴールする児童は、どのような気持ちでゴールしたのでしょうか？また、教師からの励ましや声かけは、果たして「励まし」「声かけ」となっていたのでしょうか。もしかしたら、走る児童はもう体力の限界だったと思いますし、しんどくて歩きたい子もいたかもしれません。しかし、教師がそばでいるから…声を掛けられるから…歩きたいのに足を止めることはできず、無理やり走らざるを得なかったのではないのでしょうか——といった疑問を、少しずつ抱くようになっていきました。

そうした疑問は持ちつつも、なかなかそのループから脱却できないまま、何年か過ぎていきました。ただ、年を重ねるごとに、「持久走大会の取り組みで、子どもたちはいったい何を学んでいるのだろうか？」と考えるようにもなっていました。そこで、まず私は学校でペースランニングを広めることから始めることにしました。流れは以下の通りです。

- ①担任した学年で、「ペースランニング」の提案・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・後に、「大会自体の廃止」と、名称変更（持久走記録会）
- ④その上で記録会本番でもペースランニングを行うことを提案
- ⑤保健体育部会の提案で、ペースランニングを、時間で区切り、実践することを提案
- ⑥ペースランニングを各学年ならどのような実践でできるかを考える

このように、いろんな先生方を巻き込みながら動いていきました。運よく、これまでの私の実践で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、もともと「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、全学年で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ました。また、学年の実態に応じて、ペースランニングの記録シートの形式も、実践しやすい形にしてもらいました。

#### 〈本校のペースランニングの取り組み方〉

- 低学年：記録をつけるのは難しいので、走った周に○をつける
- 中学年：ペアで記録をつける。区間タイムは教師が中心となっていく。
- 高学年：ペアで記録をつける。区間タイムも、児童に計算させる。

保護者の理解も当然必要です。ただ単に「遅い子がかわいそう」「体育ではペースランニングをしているから」という理由では、大会廃止の説得力はありません。これまでの経緯や「記録会」にするねらい（目指す子ども像）などを明記した手紙を年度当初から保健体育部会を中心に考え、配布し、理解を求めることにしました。さらに、主任だけでなく、保護者から説明を求められた場合に、どの教師も説明ができるように、保護者宛ての手紙のポイントや補足説明なども考え、共通理解できるようにしました。（次のページに載せています。）

#### 【保健体育部会を中心に考えたこと】

(保護者宛てに出す手紙のポイント)

- ・ 旭小としての持久走の目標の提示
- ・ 現在の児童の実態…他者との競争
- ・ ペース走に変えるメリット

(補足説明:教師が持っておくべきねらい)

まず、基本となる文部科学省の新学習指導要領では、陸上運動の学習指導について、次のように書かれています。『競走や記録の達成を目指す学習活動が中心となるが、競走では勝敗が伴うことから、できるだけ多くの児童に勝つ機会が与えられるように指導を工夫することが大切である。一方、記録を達成する学習活動では、自己の能力に適した課題をもち、適切な運動の行い方を知って、記録を高めることができるようにすることが大切になる。』さらに、一定の速さでの運動については、低学年では、『無理のない速さでのかけ足を2～3分程度』中学年では、『無理のない速さでのかけ足を3～4分程度』高学年では、『無理のない速さで5～6分程度の持久走を5～6分程度』となっております。

#### 4 やはりある「なぜ大会ではダメ？」

記録会に変更したまさにその年、5月の家庭訪問で私の担任する保護者の方から次のご指摘をいただきました。

「順位があった方が、子どももやる気になると思うのですが。」

「大会の方がおもしろいと思うのですが。」

こういった質問は、おそらく来るであろうと踏んでいましたが、「やはり来た！」という感じでした。私からも丁寧に説明し

たつもりでしたが、その保護者も高学年の児童の親です。これまでずっと順位をつける大会に慣れてしまった、そして必ずトップ5に入るくらい持久力のある児童だったことも原因なのか、100%納得していただけることはできませんでした。

また、新しくこの学校に転勤されてきた先生の中にも、「え？持久走大会はしないの？」「ペースランニングだと、見ている側もおもしろくない。」「私が保護者の立場でも…。」という方もいました。「順位があること」や「大会が当たり前」という意識を変える難しさを痛感しました。

#### 5 支部大会で改めて気づけたこと

以上の実践の経緯を奈良大会の陸上分科会で報告させていただいた。すると、以下のご指摘をいただいた。

- ①持久走は、例えば「5分」という時間で区切るのではなく、距離で実践すべき
- ②実践にもう少し工夫がいるのでは
- ③保護者・児童への周知は果たして十分なものであったのか

①については、例えば5分と区切ってしまふことで、「一周あたりのペース」に目が向きにくくなってしまいます。距離だと、一周あたりのペースに目を向けることができるので、より実践になるというものでした。(図Ⅲを参照のこと)

②については、私の校内実践はあくまでタイム・距離のみの計測でしたが、ここに「10m間の歩数」も意識するとよいので

はというご意見もいただいた。走り始めと走り終わりの10m間の歩数を数えることで、「歩数が増えた(減った)＝ストライドが短く(長く)なった＝タイムが遅く(速く)なる」ことに子ども自身に気付かせることが大切だそうです。逆に、歩数が常に一定であれば、ストライドが一定＝ピッチも大体一定＝ペースを守った走り(うまい走り)につなげることができるというものです。記録者だけでなく、走者自身の意識焦点の提示の仕方があるということに、はじめて気づかされました。

③は、言われたときに「あ、そうかもしれないな…」と感じました。保護者からの不満が1人でも出る以上、こちらサイドがもう少し「持久走で子どもにどのような力をつけるのか」を提示していれば、やり方が変わってもすんなり受け入れてくれたのかもしれない。大会を廃止したいという気持ちが強くいきすぎてしまったのではないかと、少々反省しています。

## 6 今度の課題

「意識を変え」、「しっかり引き継いでいく」この2点に尽きると思います。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、どうしても見劣りしてしまいます。「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、確かに分かります。しかし、そこを単なる見栄えだけではなく、子どものも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く必要があります。

前述したような一部の保護者からの不満はその時だけで、それ以降今年に至るまでありません。しかし、学校内部の人員は毎年入れ替わり、その都度、さまざまな考えを持った先生方も転勤されてきます。そういった先生方に、持久走のねらいをしっかりと受け継いでいかなければいけません。

現時点では記録会の取り組みは順調に進んでいますが、子どもを取り巻く大人の意識の変革は、まだまだスタートしたばかりです。

(図Ⅲ 支部大会で意見をいただいたことを参考に、作り直した表です)

【目標タイム ( ) 秒…A】					
	100m	200m	300m	400m	500m
通過タイム (B)			130	184	225
B-A	40	55	35	54	41
10m間の歩幅	前半 ( ) 歩			後半 ( ) 歩	

平成 29 年 7 月 10 日

保護者の皆様へ

岸和田市立旭小学校

校長 ○○ ○○

## 持久走記録会について

向夏の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。また、平素は、本校の教育にご理解・ご協力ありがとうございます。

さて、四月の学級懇談会でもお話しさせて頂きましたが、例年 3 学期に行っている持久走記録会を、今年度より下記のように変更することになりました。

**『学年ごとに走る分数を決め、決められた時間内に、どれだけの距離を走れたかを記録する』(ペース走)**

旭小学校では、学習指導要領に則り、本校での持久走記録会について、さまざまに検討を重ねてまいりました。そして、持久走の取り組みでは、以下の 3 点をねらいとして進めていくこととしました。

- ① 自己の体力を知り、体力の増進を図る。(動きを持続する能力を高める)
- ② 自分のペースを守って無理なく走りきる。
- ③ 体を動かすことの心地よさを感じさせる。

毎年多くの児童が記録会に向け一生懸命努力し、練習を重ねています。ですが、児童の意識は順位を上げることに向いており、自分のタイムが縮まっても順位が下がると落胆してしまう現状です。これは他者との競争の結果によって自分を評価してしまっているからです。その反面、ペース走は過去の自分と比較することで、個人の中で評価することができます。ペース走に変えることで、どの子も自分の努力の成果を実感することができ、さらに、努力が認められる経験を通して、児童の自己肯定感を高めていくことにもつながります。

上記のような理由で、これまでの記録会を見直し、前記のように『学年ごとに走る分数を決め、決められた時間内に、どれだけの距離を走れたかを記録する』に変更いたしますので、ご理解・ご協力よろしくお願い致します。

# じきゅうそう しょう 持久走がんばったで賞

年 組

さん

じきゅうそう ひび れんしゅう すす  
あなたは持久走において、日々の練習に進んで  
と く れんしゅう せいか のこ  
取り組み、練習の成果を残すことができました。よ  
くがんばりましたね。

これから、たくさん運動をして体力をつけ、  
じ こ きろく ちょうせん  
自己の記録に挑戦してってください。

平成30年 月 日

旭小学校長 ○○ ○○



※以前は、順位カードを配っていましたが、それを廃止し、上のような賞を持久走期間中に取り組んだ児童全員に配布しました。また、ケガなどで一度も参加できず、見学をしていた児童には、「持久走 応援頑張ったで賞」を配布しました。