

## 子どもの実態に合った短距離走実践にせまる

～「短距離走」の報告～

報告：梅山和也（泉州ブロック）

### 短距離走の実践の歴史

短距離走の実践といえば、1970年代に出原さんによって開発された田植え走がまず代表的な例として挙げられると思います。走者の足跡に玉入れの玉などの目印を置くと、落ち込み地点(40m付近)が発見できます。そこから、40m付近で腕の振りを意識焦点としてもってきて、周りの児童の「うで～!!」の声かけでズレを修正しようとする解決方法が生み出されました。

そして1980年代には、「走りの最小単位である4歩のリズムの連続によるコース全体の走りをデザインするような学習」の必要性が榊原さんによって提唱され、今回のリズム走に至っています。

泉州ブロックでは、これまでハードル走を実践を踏まえて研究してきました。その後、「ハードル走で4歩のリズムがある程度子どもの中で確立されれば、リズム走へとスムーズに学習がつながっていくのではないか」という仮説のもとに、短距離走の実践方法を考えていきました。

リズム走の実践をするためには、例えば自分のスピードを可視化するための「スピード曲線の作成」や、スピードの落ち込み部分を減らすために、トップスピード付近の「至適ストライドの計測」をくぐらなければならないと思います。『なぜリズム走をするのか』を、子どもたち自身がわかっていないと、子どもの中で「わかる」部分が少なくなってしまうからです。

### 子どもの実態

ただ、子どもの実態を考えた場合、「無理ちゃうか？」というのが、ブロック委員の実感でした。

まず田植え走。40人近い児童がいたときに懸念されることとして、

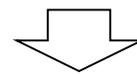
- ・玉でキャッチボールをするのでは？
- ・時間も1時間では終わらないのでは？
- ・2時間続きでこの実践をして、子どもは楽しいの？

次にスピード曲線。

- ・曲線を描く必要ある？
- ・10mごとのラップタイムだけでいいのでは？

最後に田植え走の玉を置く作業。

- ・走者の軌跡を写真で撮って、最適ストライドを見つけることができないか？



結果、

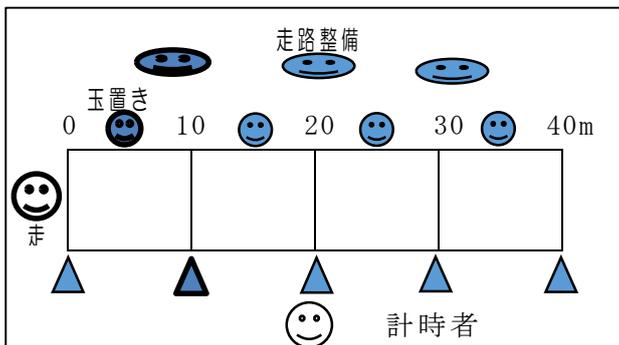
- ① 40m走を走り、10mラップタイムを計測する。同時に、玉入れ玉を置いていく。
- ② ①の玉入れ玉の幅を計測し、至適ストライドを見つける。
- ③ 至適ストライドに合ったコースを走る。

もちろんこれまで実践されてきた短距離走の実践も、それを行う意味があつてこそその実践というのは分かっていたましたが、子どもたちの実態を考え、理論の部分は一旦置き、できる限り短時間・必要最小限の導入で子どもたちを短距離走の学習（今回であればリズム走）に導けるように組み立て、提起することに至りました。

## そして実技へ

その後、参加者による田植え走によって、全歩幅の実測をして4歩の歩幅を導き出しました。(図Ⅰ)そして、その歩幅に合ったコース(例:加速10m後は6.4mずつ白線で区間を作る)で走るリズム走を行うことで走り方が清廉化されたり、早く走れるようになったりするのではないかという仮説のもとに実技を行いました。(図Ⅱ)

(図Ⅰ 田植え走)

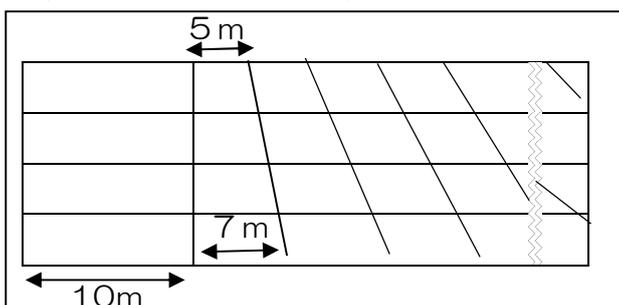


※歩幅計測も、この時に。

田植え実測についても、簡略化できたらな...という意見があったので、今回田植えも行うが、同時にタブレットで写真を撮る方法もやってみました。



(図Ⅱ リズム走の図)



田植え走を見ていると、走者の多くが「ズレが少なく」、「歩幅もそこまで極端ではない」整った走り方をしていました。これはもしかしたら同志会のおかげかな?とも思いました。

というわけで、リズム走の段階でも最初は大きな変化が見られませんでした。試技者の中で「4歩のリズムがあるとスモールステップが形成され、最後までリラックスして走

ることができた」という実感が多く出ていたことから、『全力で走らなくても、8~9割の力でリズムカルに走る方が心地よく走りることができる』ということが共有されました。

また、3回目の最終実技では、記録がぐっと伸びた試技者もあり、田植え走からリズム走の指導の系統の良さが参加者全体で確認することができました。

## 短距離走実践の課題と展望

一方で、短距離走だからこそ生まれる課題も、参加者の方から意見として挙がりました。簡単ではありますが、要点だけ示してまとめたいと思います。

- 陸上運動では特に難しいが、子どもの認識や、感想をどのように広げ、全体に落とししていくのか。
- 記録の伸びを「なぜ伸びたのか」が立証しづらい。コンマ数秒の変化を、個人の成長か、計測時のズレとみるか、判断が難しい。
- 子どもが乗ってきやすいような最小限の指導とは何だろうか?
- やはりタブレットは無理があった。大体の幅は分かるが、cm単位のデータは取れない。

意識焦点を4歩(4歩分の白線)とすることによる、「リズムのよい走り」は追及できたものの、「認識のもっていき方」の難しさが改めて分かり、参加者全体で確認できた例会となりました。この難しさをどう子どもたちに伝えられるのかが分かれば、自ずと実践の幅が広がるのではないかと感じます。

※2019.10.26 参加者13名  
岸和田市・旭小で開催