

楽楽ペースで走る ペースランニング タグラグビー

報告：藤澤岳矢 (南河内ブロック)

楽楽ペースで走る ペースランニング

第1部は古川さんの「楽楽ペースで走る ペースランニング」。古川さんは夏大会の陸上分科会でも実践報告されており、その概要と実践の裏話を拝聴しながら実際に走ってみる、というスタイルでした。

レジュメではまず久保健氏の稿(たのスポ 2008.10)を引用され、現状の「ペースランニング」実践の課題と、今回の古川実践のポイントが共有されました。

- ①自分が「楽に」「楽しく」走ることができる「楽楽ペース」を見つける。
 - ②できるだけそのペースを保って、長い距離を走る。
- 「楽楽ペース」を見つけるために「タイム」「心拍数」「自覚的運動強度」を記録する。

「自覚的運動強度」は「5：息ができない。もう倒れそう。」から「0：息をするのがすごく楽。むしろ、ゆっくり過ぎてしんどい。」まで度合いが説明され、「2：息をするのは楽。気持ちよく走れる」のが楽楽ペースであるという設定で古川実践は行われたそうです。



A:できるだけゆっくり B:思いっきり速く C:ちょうどいい と自分で思うペースで試走しタイムを計測、自分の心拍数と自覚的運動強度を確認して、自分の楽楽ペースを設定。

「心拍計ですが、子どもたちの手首が細いため心拍計がぐるぐる回って計測できなかつたり、表示が暗過ぎ明るいところでは見えないため、暗いところに入らないと確認できないんです」というちょっぴり(;・∀・)なエピソードも古川さんから披露され、今回の実践者はゴールラインを通過後、即体育倉庫に駆け込み心拍計を確認するという姿が見られました。また「久保健さんが日体大でもっと高額でしっかりした心拍計を使って子どもたちを試すと、子どもたちの運動強度と心拍数には相関関係がなく、子どもたちは少し動くとすぐに心拍数が上がり、それが持続する、という結果が出た」という話も教えて下さいました。

「30人中28人が楽しいと答えた」というだけで大成功の実践と思うのですが、「楽しいと答えなかったうちの1人は速く走れる子で、『今までなら速く走ったらすごいと言われていたのに、これだと速く走っても誰も何も言ってくれない』と言ってました」と包み隠さない古川さん。子どもたちの中には

記録会では8周の設定のはずが10周走った子もいたということ。まさにそれが楽ペースなのだろうな、と思いました。今回は7時間設定で、みんな楽しくなってきたもうちょっと走りたいな、というところで終わった、と古川さん。長い距離を走ることを楽しいと感じる子どもたちが増えればいい、という実践なので、ペースアップを目指すのは中学校になってからでいいのでは、というのが今のところの古川さんの思うところだそうです。

タグラグビー

第2部は佐々木さんの「タグラグビー」。実はラグビー競技の経験者である佐々木さんにとっては5年以上前から温めていた教材。しかし、バスケやサッカーのプレースタイルとは全然違うラグビーを実践化するのには難しいと感じてらっしゃいました。ところが、岨先生と楠橋先生の実践報告に接し、なんとなく「教えたい中身」が見えてきた気がしている、という述懐から始まりました。



佐々木さんはラグビーの難しさを2つ挙げられました。「第1に『オフサイド』。第2に『陣取り合戦という競技の本質』。前にいる味方にパスできない、攻めは少しでも前に進むことができればOK、というのが理解しにくく難しい」と話されました。

↑「大人だと、上手いからパスがこんなに繋がってしまうんですねえ・・・」

(ささき氏)

タグラグビーではタックルの代わりにタグを取るわけですが、そこに独特のプレーが生まれてきます。「タグを取ったプレイヤーは相手がタグをつけ終わるまでプレーに参加できない」というルール上、タグを取らせた方がディフェンスが薄くなり、突破しやすくなる場面を意図的に作りやすい、ということです。なるほど。佐々木さんがホイッスルでプレーを止め、今のはこういういいプレーでしたね、と動きをリピート再生し解説を加える、というスタイルで進んでいきました。白熱し夢中になると大人でもオフサイドの位置からつつい絡みにいってしまうあたりが教材化するときの面白さでもあり難しさでもあるのでしょうか…



感想

★(タグラグビーは)最初はかんたんやと思ったけどやるとめっちゃむずかしかった。つつい前にいってボールをもらおうとしちゃうからむずかしい。(佐々木美和さん)

★古川さんの実践は奈良でもきいていたのだが、やはり、競争ではなく楽に走れることの価値を教師が見いださない限り、実践化は難しいなと思う。(牧野さん)

※参加者13名 2019.11.30 河内長野市・千代田小