

5 高等学校・体育の実践 「長距離走」

実践の概要

①ユニバーサルデザインを取り入れた意図・ねらい

長距離走は、多くの学校が長距離走大会などといった学校行事とリンクさせて行っているが、球技などと比べると、生徒のモチベーションを保ちづらい単元である。また、授業運営は決められた距離を決められた回数だけ走らせることに主眼がいてしまいがちになりやすい。さらに、長距離走を避けるための欠席や見学が多く出てしまう学校では「足りない分は補習走で走らせ、走りきらなかったら欠点」などといった指導になりがちである。

このような現状を改善するためには、長距離走の単元の「正の特性」ともいえる、自己のタイムの向上から体力を実感する、仲間と競い合うなどといった部分を引き出すことが必要であると考え、ユニバーサルデザインの視点を取り入れることにより生徒が前向きに取り組める授業作りを目指すことをねらいとした。

②学級の概要

体育委員中心にまとまりのある授業のできるクラスであり、球技などは前向きに取り組むことのできるクラスである。しかし、長距離走に関しては体型や健康面などの問題により走力の劣る生徒や、全力を出し切れない生徒、2人以上で歩いてしまう可能性のある生徒などは存在している。

1 単元（題材）について

(1) 長距離走の指導について

毎年11月中旬に行われるマラソン大会（男子13km、女子11km）に向けて、9月から週1回を目安に計10回、男子が約5km、女子が約4kmを走っている。体育科内共通の平均タイムによる5段階での評価規準が決まっており、それをもとに個人差に応じて目標を設定して授業に取り組むことができるようになっている。長距離走のねらいとしては、走力の向上だけでなく、持久力の向上による心肺機能の向上、さらには精神的な面をも鍛えることなどもあげられる。

(2) 本単元の意図

マラソン大会に向けて体力の向上を図り大会での完走を目指すこととともに、苦しい長距離走を一生懸命走ることによって精神面体力面両面からの成長を促すことも意図している。

(3) 本単元の目標

評価規準では、男子が約5kmを36分以内、女子が約4kmを33分以内で走ることを目標としている。さらに、各自が自分の能力を高めてよりよいタイムを目指して体力向上を図っている。さらに、10回という決められた回数をやり切ることも、目標の一つといえる。

2 本時の学習指導の実際

(1) 本時の目標

- ・マラソン大会前（今年度）最後の授業なので、自分のベストタイムを目指して走る。
- ・同じ目標の仲間と競い合い、高めあえるような走りをする。

(2) 展開

過程	学習活動・予想される反応	指導上の留意点（◆UDの視点）	評価
導入 10分	<p>整列・準備運動・補強運動・挨拶・出欠確認</p> <p>（体育委員主導で主体的に行う）</p> <p>ルール「つるまない、歩かない」の確認</p> <p>各自の目標に応じてハチマキを選択する。</p> <p>36分以内＝赤</p> <p>31分以内＝黄</p> <p>28分以内＝緑</p> <p>24分以内＝青</p> <p>（能力とは見合わない色を選択するかもしれないので、その際には声かけをする）</p>	<p>通常の授業と同じ型式なので、出来る限り体育委員に任せて質の向上を図る。出欠確認および、説明時は必ず静かにしてから進める。（◆2, 3, 5, 6, 8, 9, 12）</p> <p>「つるまない、歩かない」は生徒たちに声を出させて意識付けする。（◆3, 5, 10）</p> <p>評価規準の説明には大きめの色分けした表を用いる。（◆1, 3）</p> <p>できるだけハチマキは生徒たちが主体的に選んだと思えるように声かけをする。（◆6, 10, 11）</p>	観察
展開 36分	<p>赤（ハチマキの色）からスタートする。</p> <p>5分後に黄、その3分後に緑、その4分後に青といったように、目標タイムに合わせた時差スタートをする。</p> <p>（生徒たちは、能力の近い生徒と競い合いながら走る）</p> <p>ゴールしたら時差スタートを差し引いたタイムを報告する。</p>	<p>タイムを読み上げるのではなく、大きなタイマーを使用し視覚によってラップタイムが確認できるようにする。（◆1）</p> <p>計算が苦手な生徒のために、ハチマキをつけたストップウォッチを各色別に動かしておく。（◆1, 11）</p> <p>逆走をしながら、健康観察や取り組みの観察、さらには声かけを行い意識の向上をはかる。（◆9, 10, 12）</p>	観察 タイム
まとめ 4分	<p>整列・整理運動・まとめ</p> <p>（ゴール後は散らばってしまう生徒が多いが体育委員の声かけで順次集合し整理運動までできるように期待したい。）</p>	<p>走った後の集合はなかなか難しいが、出来る限り体育委員の声かけで集まり、整理運動ができるように働きかける。（◆2, 3, 5, 9, 10, 12）</p> <p>著しくタイムが向上した生徒や、ゴールがトップだった生徒（目標タイムに比べて速かった生徒）を名前を挙げて評価する。（◆10, 11）</p>	観察

3 ユニバーサルデザインの視点

(1) 時差スタートの活用 (視点6, 10, 11)

生徒の目標や能力に応じて、目標タイムを決める。目標タイムに応じて色を変えたハチマキを身につけ目標タイムを明確にする。ハチマキの色(目標タイム)は生徒に主体的に選択させる。24分以内を目指すものが青、28分以内が緑、31分以内が黄、36分以内が赤とする。目標タイムの遅いものから時差スタートさせゴールがそろおうようにする。

ア 能力の近い生徒と一斉スタートするため、競いやすくペースもつかみやすい。

イ 遅い生徒が遅れていく絶望感を感じず、逆に追われてくる緊張感があるため能力を発揮しやすい。さらに目標タイムを大幅に上回ることができれば、トップでゴールすることもできるので意欲が向上する。

ウ 走力のある生徒も手抜きをすると間に合わなくなるため全力を出し切ることができる。



名前	タイム	100m
5	~23'59	44'48秒 以内
4	24'00 ~27'59	59'36秒 以内
3	28'00 ~30'59	69'12秒 以内
2	31'00 ~35'59	79'12秒 以内
1	36'00 ~	

(2) 大きめのタイマーと評価規準の掲示 (視点1, 3)

大きめのタイマーを掲示することにより、読み上げるよりも生徒に分かりやすくなる。また、評価規準を掲示することにより、評価を上げたいという欲求を促し意欲の向上につなげる。



(3) 逆走しながら指導をする。(視点8, 9)

最初の組(一番遅い生徒)をスタートさせた時から生徒とは反対回りで外周を走りながら、タイムを読み上げたり、声をかけて励ましたり、健康観察を行う。逆回りをすることにより

1周あたり2回生徒と顔を合わせることができる。また、一緒に走ることにより、「がんばれ」など言葉かけをした時に、生徒が一体感を感じてくれるので効果が高い。さらに、校舎の裏側を走っている生徒の指導や健康観察も行うことができる。



(4) 主体的で規律ある準備運動と話を聞く態度の習慣化 (視点2, 3, 5, 6, 8, 9)

準備運動をそろえて声を行うこと、出席確認や指示を静かに聞く習慣をつけることにより、落ち着いた気持ちで授業に取り組み、指示を聞き洩らすことが減ることにより、楽しく安全に授業に参加することができる。



(5) 合言葉は「歩かない、つままない」

(視点3, 9, 10)

これを徹底するだけで私語をしながら歩く生徒はいなくなる。結果的に全員が自分の能力を出し切る形で走るようになる。

4 成功へのポイント

(1) 実施する上でのポイント

実施するにあたっての最大のポイントは、日常の授業から最低限の授業規律が確立されており、教員と生徒の「教える者、教わる者」の関係ができあがっていることである。ハチマキの色を選ぶときに、能力の高い生徒が手を抜くために遅いタイム設定を選ぶ、友人と一緒に走りたい（最悪の場合しゃべりたい、歩きたい）などといった理由で選ぶなどしてしまうと、本来の趣旨から外れて意味のないものになってしまう。あくまでも、一生懸命取り組みやすくするための工夫である。体育の授業に限らず、どんな指導の手法であってもこの基本の部分があってこそのことであると考えている。

(2) 応用・発展例

- ア 個人カードの活用:毎回の目標タイムと実際のタイムを記録する個人カードを活用することにより、生徒自身の自分のタイムに関する興味を引き出すことができる。
- イ タイムの細分化:今回の授業では評価規準をもとにタイムわけをしたが、2分あるいは1分刻みの時差スタートを行い細分化することにより、さらに個人の能力に合わせることができる。ただし、施設や生徒の能力の問題などもあるので、状況に応じて運営に無理のない範囲でのグループ分けがベストではないかと考えている。
- ウ 問題点、改善点:大きめのタイマーがグループの数だけ用意できればより生徒からタイムが分かりやすくなる(費用などの面から現実的には厳しいかもしれない)。高い目標設定でスタートしたものの、途中で腹痛など体調不良を起こしてしまった場合に、ゆっくり走っていると授業時間内に決められた周回数を走りきれなくなってしまう。
※手を抜くためや友人と一緒に走るためのグループ分けになってしまうと逆効果。

(3) 生徒の様子

全10時間の長距離走の単元のうち、5時間目からこの時差スタートを導入した。結果として、5、6時間目(時差スタート導入後2時間)において73.5%(34人中25人)の生徒が自己ベストを更新した。特に、最も取り組みが安定せず、準備運動、服装の、さらに長距離走における授業態度に大きな課題を抱えていた生徒Aのタイムの変容が最も顕著であった。

※時差スタート導入前の平均タイム(34分30秒)→導入後(29分15秒)

Aは最初の時差スタートでは目標36分以内である赤ハチマキのグループで走った。しかし、2回目からは自ら31分以内である黄ハチマキを選び、その後自己ベストを出した次の授業で28分以内の緑ハチマキを選択したものの大幅に遅れてしまい、それからは黄ハチマキをしてそのグループの先頭を切って走っていた。

さらに、1年次では健康面の不安から長距離走の授業を欠席や見学しがちであった生徒は、検証授業の際に、参観者のインタビューに対して、「時差スタートのおかげで追いかけられるプレッシャーもあり速く走れるようになったので良かった」と話していた。また、各グループのお互いの競争意識が明確になり、上位層(青ハチマキ)の生徒たちは、毎回の授業がマラソン大会のような雰囲気で行うことができた。

ハチマキの色を選ぶ時には、生徒同士がお互いの色に興味を持ち始め、能力のわりに低いグループに入ろうとしている生徒に対しては、生徒同士で指摘しあい適切なグループへと引き込むような場面も見られた。

結果として、検証授業後のアンケートでは、時差スタート導入後に関して、「導入前よりとても頑張れるようになった」「導入前より頑張れるようになった」を選んだ生徒が100%であった。以上のように非常に幅広い生徒に対して効果的であった。

