

小学校低学年の走運動の指導に関する一考察  
～「効果的な学習内容」と「楽しい学びの場」の融合に関する基礎的研究～

A Consideration on the Teaching of Running at the Lower  
Grades of Elementary School  
-- Fundamental Study on Uniting "Effective Study Contents"  
with a "Place of Enjoyable Learning" --

鶴山博之  
TSURUYAMA Hiroyuki  
畑 攻\*  
HATA Osamu

## I. 緒言

小学校新学習指導要領において「かけっこ」は、1, 2年生においては「走・跳の運動遊び」、3, 4年生においては「走・跳の運動」として取り扱われている。そして子どもたち全員が走運動の基礎・基本を習得し、競争や達成を通して陸上運動の特性にせまるおもしろさを味わわせることが学習の目標と内容となる。(徳永 2007)

このような「かけっこ」の指導は、単なる運動の経験や身体への負荷を超えた意味が重視されなければならないものである。また、各種目の特性を重視した学習のねらいとともに、学習内容の合理性や明確性も重要な課題となっている。

さらに「走る」という動作は日常生活の中に存在し、子どもたちはすでに幼児期から体験し続けているものである。宮丸(1976)は「誰もが小さいときから多くの走運動を経験してきているので、短距離のトレーニングを開始するときには、すでに固有の走法(ランニング・フォーム)を身につけてしまっている。したがって、よいフォームを身につけることは、それまでに身につけた技術を矯正し、改善することになるので、新しい技術をはじめて練習するよりは、むしろ難しいと考えてよい。」としている。松浦(1982)は「児童初期は走の調整力の発達に、児童中・後期、青年期は瞬発筋力、循環・呼吸機能(最大酸素負荷量の増大)の発達に大きく依存して走力の発達が生起する」としている。また小林(1990)は小学生期の走動作の発達については、「速い子では膝の上下動やその動きの範囲が大きく、足首の動きの軌跡も前方へふくらんだものとなっている」とし、「少なくとも、膝を高く引き上げ、しっかりと着地し、強いキックを行った後、すばやく脚を引きつけ、前方へ運ぶというスムーズな動作を幼年期から指導して行くことが望ま

しいと考えられる」としている。これらのことから児童期における「速く走るための走運動の指導」は、走動作の改善に主眼を置きながら進めるべきであるとされている。しかしながら、体育科教育法を中心とする指導の最前線では、そのような合理的な動きの獲得のための学習内容の確立に関して、現状においてはまだ不明確であるといわざるを得ない状況となっていることも事実である。

さらに、陸上運動の特性の一つに競争があげられるが、走能力は身体的や遺伝的条件により左右されることが多く、競争の結果、上位者と下位者が固定化され、下位者が常に屈辱感を味わうことにもなりかねない。しかも体育における短時間の学習での大幅な向上は難しく、上位者と下位者と順位が入れ替わることは少ないと考えられる。さらに走運動は単調である。それだけに中西（2000）が述べているように「低学年では、あくまで遊びの一環として楽しく走りの動きを経験させることが一義的に大切である。」といえる。しかし「走動作の改善」を行うためには、ただ走るだけよりも、走動作の改善につながるいろいろな動きをさせたほうが効果的であるといえよう。その過程については、中西（2000）が述べているように、何を意識したらよいかという意識の焦点をはっきりさせることと、スピードを落として走らせたり、フィードバックを頻繁に行うなどして、子どもが自分の走りのポイントを意識しやすい状況を作るという工夫が求められる。

陸上運動の指導をめぐり、これらの状況を踏まえて畑(2007)らは「JWCPE 子どもスポーツネット」を通して近隣の小学生を対象に2006年より「かけっこ教室」を実施している。指導対象が原則として毎回異なるため、指導対象児童に合わせた1回完結の内容で行われていて、すでに40回程度実施されている。1回完結の内容（具体的内容は研究方法に記述）であるため、「走動作の改善」を狙った練習と「楽しさ」を求めたリレーを最後に行うという融合型の内容を重視して実践し、子どもたちのパフォーマンスの向上と楽しみの獲得という明確な効果をあげていることが報告されている。特にリレーは子どもたちが真剣に取り組みながらも、笑顔で取り組んでいたとの報告が多数あった。リレーは勝敗にこだわるため、力いっぱいがんばることによりリラックスした走りを失うという指摘もあるが、仲間の応援を受けることにより、最後までがんばって走りとおすといった効果がみられる。つまりリレーは走運動の学習の中で「走動作の改善」とは異なり、競争的要素を持たせることによって短距離走の楽しさを味わわせることができると考えられる。

小学校における走運動の学習については「8秒間走」山本（2005）や「8割走」（佐藤2005）が提唱されている。これらは児童に「時間」や「努力」目標を与えることにより、走破タイムの短縮を狙ったものといえよう。畑らの「かけっこ教室」は不特定の児童を対象に実施されて効果を上げているが、「走動作の改善」を狙った明確な学習の見通しと内容を位置づけた練習を中心としながら、加えて楽しさを味わわせるためのリレーを合わせた形で行われており、小学校の授業においても効果があると考えられる。

本研究は、特に「走動作の改善」がしやすい小学校低学年の体育学習の中で、「効果的な学習内容」と「楽しい学びの場」の融合を基軸に授業を計画し、実践を通して今後の走運動の指導のあり方を基礎的の考察するものである。

## II. 研究方法

本研究の授業はM小学校第2学年児童42名(男子19名、女子23名)、第3学年児童31名(男子15名、女子16名)の2クラスを対象としてそれぞれ行った。指導は小学校教諭の経験と日本体育協会公認コーチ(陸上競技)の資格を持つ大学教員が担任教諭の協力を得るとともに、体育が専門で長年にわたり陸上競技の指導実績のある当該学校長の立会いの下で行った。

授業終了後直ちに、全児童に対しそれぞれの指導内容ごとについて、「楽しかった」「わからない」「楽しくなかった」の3段階で評価させた。さらに「最も楽しかった内容は何か」と「この授業で速く走れるようになったと思うか」について回答させた。

### 1.指導内容

今回の指導で実践した内容は、畑・渡部(2007)が実践しているものの中から4種類選んで行った。

#### 1) スキップ

「地面を力強くキックすること」と「腕を前後に大きく振ること」を意識させながら約20mをスキップさせた。高い重心の保持と全身のリズム感及びリラックス姿勢の気づきを狙いとした。

#### 2) リング

内径36cmのプラスチック製のリング10個を直線的に並べ、リングの中へ足を置きながら走るよう指導した。できる子にはよりスピーディーに足をリング内に置くよう意識させた。走りのリズム感ときっかけの気づきを狙いとした。

#### 3) ミニハードル

高さ15cmのフレキシブルハードルを用い、ハードル間を1歩でハードルを跳び越えながら走るよう指導した。さらにハードルを越えるときの踏み切り足は、左右両方行うよう指導した。自然なキック感の気づきを狙いとした。

#### 4) リレー

全児童を4チームにわけ、1人80Mの距離(トラック半周)でリレーを行った。走運動の醍醐味である競争をストレートに味わうことを狙いとした。

### 2.授業の展開

	子どもの学習活動	教師のかかわり
はじめ	①歩いたり、ゆっくり走ったりして体をあたためる。ゆっくり走りながら腕を大きく振ってみる。 ②準備体操を行う。	・後ろで腕を組んで走ったりして、腕振りの大切さを感じさせる。 ・安全に活動できるよう身体各部をしっかりと伸ばさせる。
なか	③40Mを半分くらいの力で走る。 ④両手を大きく前後に振り、膝を高く上げながら20Mスキップする。	・リラックスして、競争しないように走らせる。 ・「地面を力強くキックすること」と「腕を前後に大きく振ること」を意識させながら約20mをスキップさせる。

か	⑤リングの中に足を置いて、速いリズムで15M走る。  ⑥ミニハードルをまたぎながら15M走る。  ⑦全員でリレー(一人トラック半周・約80m)をする。	・内径36cmのプラスチック製のリング10個を直線的に並べ、リングの中へ足を置きながら走るよう指導する。できる子にはよりスピーディーに足をリング内に置くよう意識させる。 ・高さ15cmのフレキシブルハードルを用い、ハードル間を1歩でハードルを跳び越えながら走らせる。ハードルを越えるときの踏み切り足は、左右両方行うよう指導する。 ・全児童が参加できるように、チーム編成に配慮する。
まとめ	⑧今日をふりかえる。 ・楽しく授業に参加できたか。 ・速く走れるようになったと思うか。 ⑨みんなで協力して後始末をする。	・楽しく授業に参加できたか、子どもたち自身が速く走れるようになったか確認する。 ・走る練習にはいろいろな方法があることを確認する。

### Ⅲ. 結果と考察

#### 1. 指導中・指導後の児童の反応

##### 1) スキップ

スキップは日常の学校生活の中で、子どもたちはよく行っていて、あまり喜ばないのではと危惧していたが、「楽しかった」と答えた児童が97.3%にも上り、大きく腕を振りながらしっかり地面を捉えようとする意識が見られた。

表1. スキップに対する学年別反応

	楽しかった	どちらかわからない	楽しなかった
2年生	41	1	0
3年生	30	1	0
合計	71(97.3%)	2(2.7%)	0(0.0%)

##### 2) リング

リングを準備したとたん、子どもたちから「あっ、ケンケンパーだ」との声が上がり、リングを使った遊びは日常でも行われているようである。しかし、リングの中に足を置いて走るといった「マーキング走」は

表2. リングに対する学年別反応

	楽しかった	どちらかわからない	楽しなかった
2年生	38	4	0
3年生	29	2	0
合計	67(91.8%)	6(8.2%)	0(0.0%)

ほとんど行ったことは無いようであった。目標のリング内に足を置きながらピッチを上げて走るといった2つの課題を同時に行うことはやや難しかったかもしれないが、「楽しかった」と答えた児童が91.8%にも上り、どちらかといえばピッチを上げることに子どもたちの意識があったよ

うに思える。

### 3) ミニハードル

子どもたちにとって、「障害物を跳び越えながら走る」といった運動はほとんど経験していないようで、最初から楽しそうに走っていた。障害物を跳び越えるために「しっかりと踏み切る」、また「ハードル間を一步

で走る」ことを意識させることを狙いとした。ハードルがフレキシブルで引っ掛けても痛くないことから、子どもたちは楽しそうに走っていた。「楽しかった」と答えた児童が 98.6%にも上った。ただ、走ることよりもハードルを越えることに子どもたちの意識が向いていたように思われる。

### 4) リレー

「リレーが楽しかった」と答えた児童は 91.8%に上ったが、他の練習方法よりも若干低い傾向が見られた。

「楽しくなかった」と答えた児童も 2 名いた。このことは、前述のスキップ、リングを用いたマーキング走、ミニハードル走は他者との競争場面がなかったのに対し、リレーでは全力疾走による競争が行われる。走能力の劣る子にとっては周りの応援を受ける中で「他の子どもに追い抜かれる」「離される」ことになる場合が多いので、「楽しかった」と回答する児童が他の 3 種類の練習内容に比べて少なかったと考えられる。

しかし「授業の中で最も楽しかった内容は」の問いに対し「リレー」と答えた児童が 68.5%にも達したのに対し、「ミニハードル」13.7%、「リング」12.3%、「スキップ」5.5%と、過半数を大きく上回る児童が「リレーが最も楽しい」と答えた。このことはリレーの持つ「チームでの一体感」や「勝敗の不確定要素」、「バトンパスによる緊張と興奮」などが児童にとって「楽しい」と感じさせるのではないかと考えられる。リレーを中心として短距離走を関連付けて学習することの弊害も指摘されてはいる（油野 2000）が、多くの児童が全力で走り、しかも一番楽しいと感じる「リレー」の教材として持つ意義は大きいと思われる。

表3. ミニハードルに対する学年別反応

	楽しかった	どちらかわからない	楽しくなかった
2 年生	41	1	0
3 年生	31	0	0
合計	72(98.6%)	1(1.4%)	0(0.0%)

表4. リレーに対する学年別反応

	楽しかった	どちらかわからない	楽しくなかった
2 年生	38	3	1
3 年生	29	1	1
合計	67(91.8%)	4(5.5%)	2(2.7%)

表5. 1 番楽しかった内容についての学年別反応

	スキップ	リング	ミニハードル	リレー
2 年生	3	6	9	24
3 年生	1	3	1	26
合計	4(5.5%)	9(12.3%)	10(13.7%)	50(68.5%)

## 2. 「速く走れるようになったか」についての児童の反応

指導終了後、「速く走れるようになったか」についての問いに対し 81.9%の児童が「速くなったと思う」と答えていた。わずか1限の指導によってこれだけ多

表6. 走るのが速くなったと思うかについての学年別反応

	速くなったと思う	どちらかわからない	速くなったと思わない
2年生	33	6	3
3年生	26	4	0
合計	59(81.9%)	10(13.9%)	3(4.2%)

くの児童が速く走れるようになるとは思えない。また詳細な動作分析を行ったわけでもなく、特段の「走動作」の改善があったかどうかはわからない。しかし、子どもたちは内面から「速く走れるようになった」と感じていることは事実である。高橋（2005）は「膨大な数の授業を観察・評価してきた経験から言って、子どもたちは間違いなく学習過程の事実に基づいて評価しており、「子どもの評価は信頼できる」と断言したい。」としている。このことから今回の授業は楽しくもあり、満足できるものであったと考えられる。

#### IV. 結論

走運動の授業は、全力を発揮することと競争することが特性ではあるが、能力の劣る者が常に精神的苦痛を味わうことにもなりかねない。もちろん、他人と競争し、全力疾走を試みることも大切なことである。しかし、競争場面をあまり表に出さず、それぞれの児童に対し走についてのポイントを明確にした指導を行うことによって、「走動作」の質を向上させるとともに楽しい授業を創り出すことができたと考える。児童に与えたそれぞれの練習法は、児童が理解して実践するのに適した内容であったと考えられる。今回は1限の授業の中で3種類の「走動作」改善のための練習を行ったが、これらを単元の中で適宜配置し、競争・全力疾走と組み合わせていくことが有用であることを実証したものと考える。

しかし、走運動の授業において陸上競技の練習で行うような基礎・基本運動や全力疾走ばかり行っていたのでは、児童にとっての「楽しい学びの場」とはならないであろう。本研究のように正しい技術を身につけさせることや正しい練習方法を理解させることと並行して、その種目の持つ醍醐味や開放感を同時に学習することの重要性と効果的な学習の内容を示したものと考えている。

新学習指導要領においては、「学習内容の明確化」が強く求められている。走運動は幼児期から日常生活の中に存在し、小学校においても教材として扱われている。小学校低学年児童を対象に競争をあまり意識させず、「リラックスしてよい姿勢で走る」ことや「気持ち良く走る」ことを意識させながら、走運動の基礎・基本を身につけさせるとともに、授業が楽しい学びの場となるようリレーを取り入れた指導法の実践を試みた。その結果、児童の走の質が向上したこと、合わせて児童の開放感のある場が実現したという結果が得られた。今後は本研究のように、複数の価値観を融合させた教育内容の明確化がますます重要になるものと考えられる。

\* 日本女子体育大学

## 引用・参考文献

- 徳永隆治（2007）陸上運動のおもしろさを求めて．体育科教育 56（6）：10-13
- 宮丸凱史・郁子（1976）陸上競技のコーチング（I）．大修館書店，p.172.
- 松浦義行（1982）体力の発達．朝倉書店，p.117.
- 小林寛道（1990）走る科学．大修館書店，p.171.
- 小林寛道（1990）走る科学．大修館書店，p.179.
- 中西 匠（2000）小学生のための「早く走るための動きづくり」 体育科教育 48（13）：51-57
- 畑攻・渡部誠（2007）「JWCPE 子どもスポーツネット」の活用による教育研究活動の発掘と将来的なカリキュラム開発活動報告書．日本女子体育大学：6-18
- 山本貞美（2005）8秒間走 体育科教育 53（12）：34-34
- 佐藤政臣（2005）「8割走」の開発で子どもの走りが変わった．体育科教育 53（5）：26-29
- 高橋健夫（2005）なぜ、いま授業の名人・達人に注目するのか．体育科教育 53（12）：10-14
- 油野利博（2000）陸上運動をめぐる論議．小学校体育の授業．大修館書店，80-83