

平成 20 年度 体育センター長期研修研究報告

グループの力を生かし、 意欲的に取り組む長距離走の授業

—自分に合った効率の良い走りと心理的サポートに着目した学習を通して—



神奈川県立体育センター
長期研究員

茅ヶ崎市立梅田中学校 新居 博志

第1章 研究を進めるにあたって

1 研究主題

グループの力を生かし、意欲的に取り組む長距離走の授業

—自分に合った効率の良い走りと心理的サポートに着目した学習を通して—

2 主題設定の理由

現行の学習指導要領では、学校の教育活動を進めるにあたって、生徒の自ら学び自ら考える力などの「生きる力」の育成を基本としている。体育については「自ら運動をする意欲を培い、生涯にわたって積極的に運動に親しむ資質や能力を育成すると共に基礎的な体力を高めることを重視する」としている。また、心と体を一体としてとらえることを重視し、「積極的に運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の3つの具体的な目標が相互に密接に関連していることを示すと共に、保健体育科の重要なねらいであることを明確にした。¹⁾

しかし、現在の子どもたちは、体力・運動能力が長期にわたり低下傾向にあり、運動に興味をもち活発に運動をする子どもとそうでない子どもとの二極化傾向が問題とされている。また、近年の核家族化、少子化の中で物質的には、比較的恵まれている子どもたちではあるが、精神的に弱く、ストレスを抱えていることも少なくない。その傾向は本校も同様で、昨年度調査した結果では、精神的ストレスを抱え、体調を崩してしまう生徒が比較的多いことが明らかになっている。学習指導要領にもある通り、心と体を一体としてとらえ、生徒の心身ともに健全な発達を促すためには、具体的な活動を通して心と体が深く関わっていることを体得できるような指導が必要である。¹⁾

自分自身の授業を振り返ってみると、自発的な活動を促す指導よりも、教師が課題を与え、生徒はその課題を消化するだけの授業が多かった。大部分の生徒は素直に指示に従い、活動はしているものの、指示待ち傾向が否めない状況であった。「受け身の気持ち」の学習ではなく、生徒自らが意欲的に取り組むためには、内発的動機付けを高め、心と体の両面から「気付き」を与え、実感として「わかる」ことへつなげる手立てが必要であると考えた。

本研究で取り上げる「長距離走」は、生徒にとってあまり好まれる種目ではない。本校で以前、実施したアンケートによると、「長距離走が嫌い」と答えた生徒が多くを占めた。過去の長距離走の授業を振り返っても、技能面での指導がほとんどなく、ペースや記録の向上を中心とした授業展開が多かった。その結果、生徒には、「苦しい、つらい」といった印象が強く残り、長距離走が嫌いな種目になったと考えられる。しかし、長距離走は、自分に合った走法を見付けるために自分自身と向き合うことができ、目標に向かって最後まで取り組むことができれば大きな自信や達成感につながる種目であろう。

そこで本研究では、生徒が個人種目の長距離走を仲間と協力し合いながらグループ学習を進めることで、個人では苦しくて、きつく感じられていたことにも、より意欲的に取り組むのではないかと考えた。そして、技能面での教え合い活動により、自分に合った効率の良い走りを身に付け、心理面での支え合い活動により、お互いが「やってやろう」と思う気持ちをもつことができると考えた。そして、これらの学習を通して、長距離走の特性を味わい、内発的動機付けを高めることにより、意欲的に長距離走に取り組むことができるのではないかと考え、本主題を設定した。

3 研究の目的

本研究では、意欲的に長距離走の学習に取り組む生徒を育てるために、グループ学習を通して、技能面での教え合い活動及び心理面での支え合い活動を取り入れた長距離走の指導法を明らかにする。

4 研究の仮説

主題設定の理由に基づいて、本研究の仮説を次のように設定した。

グループ活動を通して、自分に合った効率の良い走りや相手の状況に合ったサポートを行うことにより、意欲的に長距離走の学習に取り組むことができる。

5 研究の内容と方法

(1) 本研究を進めるにあたって、理論的裏付けを文献・資料を基に行う。

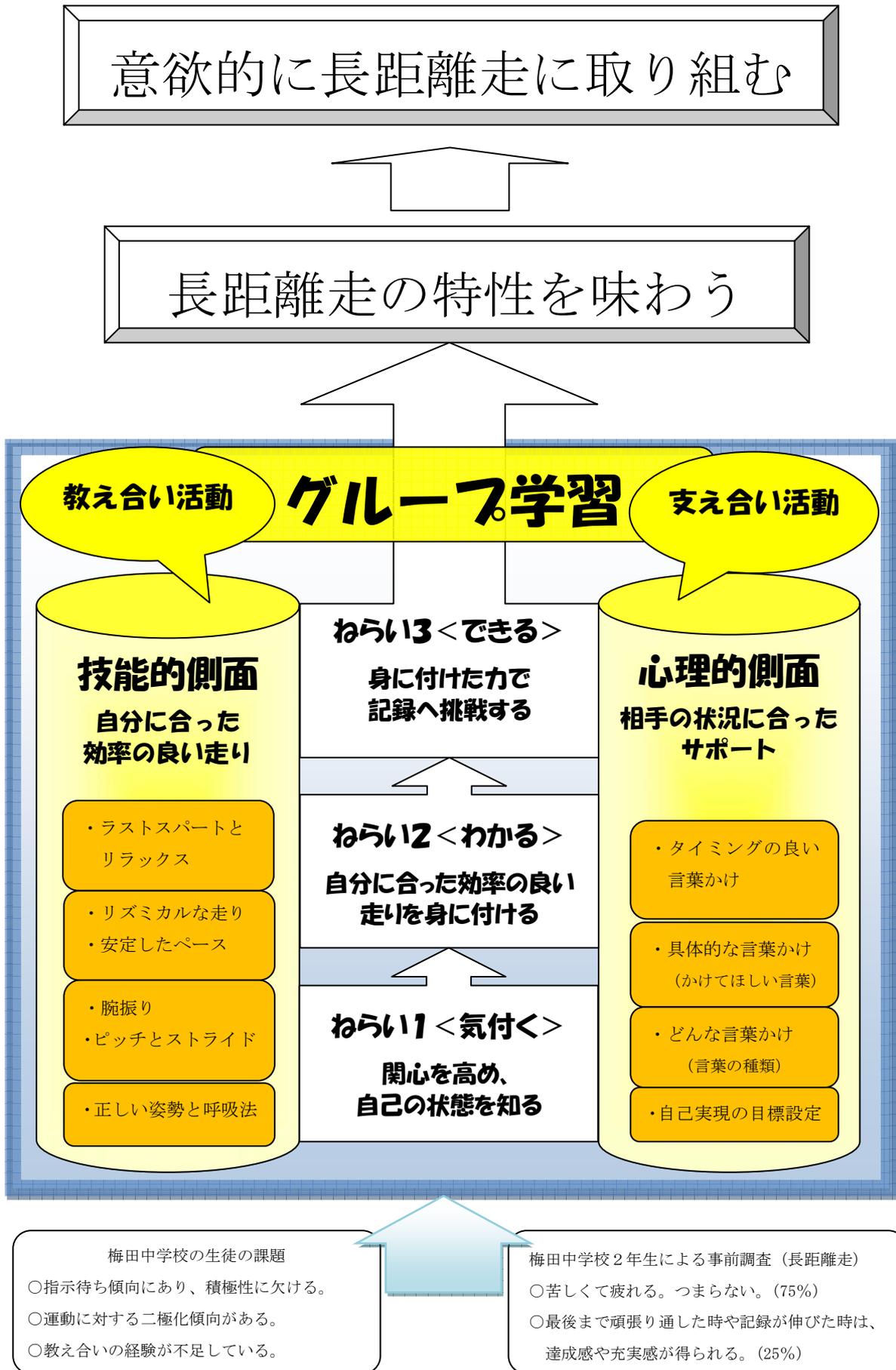
- ア 学習指導要領が示す保健体育科に求められるもの
- イ 体力に関する精神的要素の重要性について
- ウ 学習意欲について
 - (ア) 学習意欲を高める4要因
 - (イ) 学習意欲を高める働きかけ
- エ 長距離走について
 - (ア) 長距離走の特性について
 - (イ) 効率の良い走りについて
 - (ウ) 走法について
- オ グループ学習について
 - (ア) グループ学習の効果
 - (イ) 共感性と思いやり
 - (ウ) 「励まし合い」から「わかり合い」へ
 - (エ) 教え合い、学び合いの関係について
- カ 感情の認知について
 - (ア) 自分の身体と向き合いながら走る
 - (イ) 他者の感情の認知
- キ 運動への内発的動機付けについて
- ク 心理的サポートについて
 - (ア) 心理的サポートとは
 - (イ) 目標設定について

(2) 理論研究を基に学習計画を立て実践研究を行い、仮説の有効性を検証する。

- ア 単元学習指導計画案
- イ 実態調査
- ウ 授業実践
- エ 結果の分析と考察

(3) 以上のことを理論研究と実践研究を基に研究のまとめを行う。

6 研究の構想図



第2章 理論の研究

1 学習指導要領が示す保健体育科に求められるもの

(1) 自ら学び自ら考える力を育む課題を解決する学習

「生きる力」の一つ目の柱の「自分の課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、より良く問題を解決する資質や能力」を身に付けるために、中学校及び高等学校では、従前の教師主導の一斉指導だけでなく生徒の能力や適性に合わせた個に応じた課題を解決する学習が有効であるとされている。これは、生徒が自分で問題を解決しながら、運動の楽しみ方を身に付け、生涯にわたって運動に親しむことができる資質や能力の育成を目指している。²⁾ 教師は、そのための基礎・基本の確実な定着や生徒が自己の運動課題を自ら解決できるように援助するなどの指導の充実を図ることによって、自ら学び自ら考える力を身に付けることができるように働きかけることが求められる。

(2) 豊かな人間性を育む取組

「生きる力」の二つ目の柱の「自らを律しつつ、他人と共に協調し、他人を思いやる心や感動する心など、豊かな人間性」の育成は、道徳の授業だけではなく、保健体育科においても果たす役割が大きい。それは、「仲間を思いやり認め合ったり共感したりという、他者や運動との関わり合いのなかで自分や仲間にとっての意味や価値を創り出していくことができる力」²⁾ と定義することができる。これからの保健体育は、そうしたコミュニケーションの中で豊かな人間性を育む活動が求められる。

(3) たくましく生きるための健康や体力を育む取組

「生きる力」の三つ目の柱の「たくましく生きるための健康や体力」の向上については、まさに保健体育科が果たすものである。各領域の運動を機能的特性から楽しさや喜びを味わいながら生涯スポーツの基盤を作る中でその結果として体力が付いていく。また、体力を高める運動などの直接的に体力の向上を目指した運動を行っている。²⁾

以上のように保健体育科の役割は、「たくましく生きるための健康や体力」だけを担えば良いと考えがちであるが、3つの柱を関連付けながら取り組んでいくことが大切であり、知育・徳育・体育のバランスの取れた人間の形成に大きな役割を果たしていかなければならない。そのためにも小学校、中学校、高等学校と一貫して積み上げを行っていくことが大切である。

2 体力に関する精神的要素の重要性について

体力とは、「身体的な生活力あるいは生存力のこと」と古くから定義され、その要素は「行動体力」と「防衛体力」とに分類されている。さらに、「身体的要素」と呼ばれている体力要素は、意志や意欲など「精神的要素」の影響も受けるため、全体としては、**図2-1**のように分類される。つまり、豊かな人間形成には、「精神的要素」を憂慮すべき変化を示していると考えられていだろうし、世間に広がる「子どもの体力低下」の実態は、「身体的要素」と併せて、「精神的要素」からも導かれていると言われている。³⁾

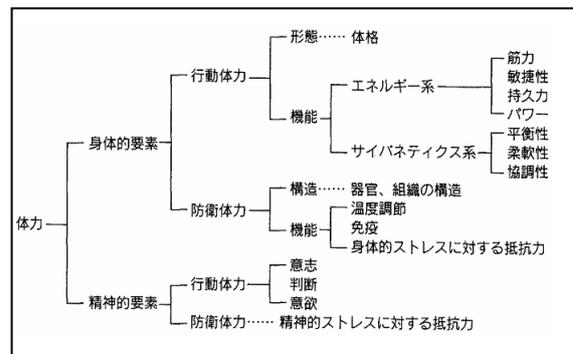


図2-1 体力の分類

3 学習意欲について

(1) 学習意欲を高める4要因

学習意欲について、鹿毛は心理学の観点から図2-2のように相互に密接に関連し合う4つの要因によって説明している。⁴⁾

ア 認知について

認知は「信念」が学習意欲を規定するという側面である。自分自身に関する信念（自己概念）だけでなく、学習課題についてどうとらえているか（課題信念）も重要な要因である。学習内容に対して、それ自体興味深いものだと感じていたり、日常生活に役立つと思っていたりすると、学習する意味や価値が生じて意欲的になる。

また、学習者が目標をもっているか（目標信念）も学習意欲を規定する認知的要因である。「目標があるからこそ、それを達成しようというやる気が出てくる」というように、目標とやる気は切っても切り離せないものである。学習意欲の研究領域においては、できるようになったり、わかるようになったりすることが学習活動の目標である場合（マスタリー目標）と、自分の有能さを誇示したり、逆に自分の無能さを隠したりすることが目標である場合（パフォーマンス目標）とが区別され、前者の方が有効な学習方略を促し、学習成果を高めることなどが明らかになっている。

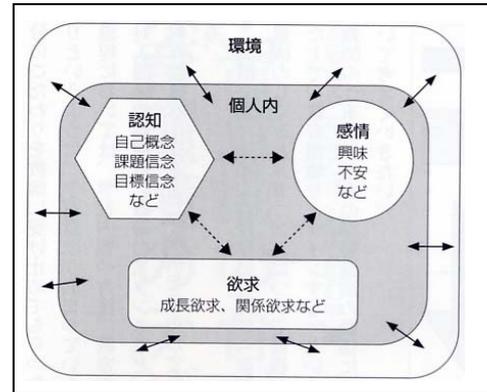


図2-2 学習意欲の4要因

イ 感情について

感情は、楽しい気分であれば前向きな気持ちになるだろうし、悲しいことがあれば何事にもやる気を失いがちである。このように「感情」がやる気と密接に関連しているということは、我々の日常的な体験から容易に理解することができるだろう。特に学習意欲に影響を及ぼす感情としては、「不安」や「興味」に関する研究が盛んであり、「過度の不安が能力の発揮を妨げ、学習のプロセスや成果にマイナスの影響を及ぼすことが明らかになっている」²⁾としている。

つまり、学習意欲を高めるには、気持ちが高まるような導入の工夫や不安やつらさの感情を仲間と共感し合えるような工夫が必要であると考えられる。

ウ 欲求について

やる気は「欲求」によって説明されることが多い。学習意欲を規定する欲求は、食欲のような「生理的欲求」というよりも成長欲求や関係欲求といった「心理的欲求」だと言われている。成長欲求とは、自分の能力を発揮させてそれを最大限に発揮しようとする傾向性（例えば自己実現の欲求）であり、すべての人に備わっているものだという。また、人には、他者と親密な関係を築いていきたい、良好な関係を保っていきたいという欲求がある。この種の欲求は関係欲求と総称されているが、そこには「他者や社会から認められたい」、「他者をサポートしたい（他者からサポートされたい）」といった学習意欲に関する要素が含まれている。協同学習は、子どもたちのわかるようになりたい、できるようになりたいという成長欲求と、友達と一緒に活動したいという関係欲求の相乗効果をねらった教育方法と言われている。

エ 環境について

「認知」「感情」「欲求」は個人内の要因であるが、学習意欲という心理現象は個人内要因だけで生じるわけではない。すなわち教育環境と個人内要因が複雑に相互作用することによって、意欲的になったり、やる気が失われたりするるのである。

学校は共に学び合い、高め合う場である。互いに理解し合い、言語的、非言語的なコミ

コミュニケーションを通じて、わかり合ったり、できるようになったりしながら人として成長していく。コミュニケーションを通じて学び合うことは、子どもたちの成長欲求と関係欲求の双方を満たすような活動であると考えられる。

(2) 学習意欲を高める働きかけ

学習意欲を高める働きかけを行っても十分な成果が得られない場合がある。

波多野、中村は「体育授業の心理学」の中で、「運動嫌いを生み出す要因として、家庭的要因（運動経験や親子関係等）、本人自身の要因（健康的側面や能力的側面等）、体育授業の要因（授業の雰囲気や授業内容等）教師の要因（指導理念や指導法等）、成績評価の要因（評価の視点や比較に対する不満等）をあげている。そしてこれらの中で、本人自身の能力的側面の問題は、やる気のない子どもに当てはまる大きな要因であろう⁵⁾と述べている。

つまり、運動嫌いを生み出す要因はいくつかあげられるが、その中でも本人自身の要因である能力的側面の問題を解決することは、子どもたちをやる気にさせ、運動嫌いの子どもの無くすことにつながっていくのではないかと考えられる。

また、能力的側面の問題を解決するためには、主に技能面と心理面へのアプローチが必要だと考える。技能面では、具体的な技術ポイントを教えると共に、仲間同士の教え合い活動によって、自分では気付かなかったことに気付いたりわかったりすることが必要であると考えられる。心理面では、いつ、どのようにサポートし合うのかを明確にし、互いの気持ちを共有できるような支え合い活動を行うことにより、やる気を高めることができるのではないだろうか。

これらの問題を解決し、「教え合い活動」「支え合い活動」を充実させることで、「あの子のアドバイスのおかげでできた」「仲間がいたからあきらめず全力を出し切れた」といった意欲的な活動へつながると考えられる。

4 長距離走について

(1) 長距離走の特性について

ア 機能的特性

長距離走は、記録の向上や相手と競走し合うことに楽しさを感じることができる運動である。また、自分自身の目標を達成する喜びを味わうことができる運動でもある。速く走りたいという欲求を満足させるために、技能の理解と自分に合った走法を見付け、競技の仕方を工夫すれば、技能や体力の向上を確認できたり、より高度な競走をすることに喜びを見出したりすることができる。また、個人的スポーツであるが、グループ活動を行うことで、互いに励まし合ったり、助言し合ったりしながら互いに協力し合うことで、最後まで頑張り通すことができ、達成感や仲間との協力の楽しさや喜びを味わうことができる。

イ 構造的特性

長距離走は単一の運動の繰り返しであるが、無駄な力を抜いた軽快な走り方を身に付けることや自分に合ったピッチやストライドを見付けることにより、より長く、速く走ることができる種目である。また、安定したペースで走ることができるようにすることでより良い記録達成につながる。これらの技能を身に付けるためには、走り方やペース配分に伴う体の状態に気付き、それに応じた走り方やペースを見付けることが大切である。また、構造的には単調に感じられるが、練習の成果が直接記録の向上に結び付いたり、自分に合ったペース配分、走りのフォームやリズムを身に付けたりすることにより、長距離走の楽しさを味わわせ、生涯にわたって運動に親しむことができる。

ウ 効果的特性

人間の生活に直結した基本的な運動であり、競走あるいは記録をめざすことによって、

より強い体力、より強い意志力を育てることができる。また、長距離走は心身の調子を整え、呼吸循環器系、筋の持久力など、体力を高めることに直接関係することになる。いつでも、どこでも、誰もが手軽に取り組むことができ、健康の保持増進のために効果的な運動としてとらえられる種目である。また、長距離走は、身体的効果と同様、精神的な効果もあり、最後まで頑張り通す力や粘り強く取り組む力は「生きる力」にとって重要な資質の一つである。

長距離走において、最後まで頑張り通すことができるようになるには、身体的要素以外にも精神的な要素もその要因の一つであり、子どもの体、心、生活の実態を正確に把握し、生活全般から意識を高められるような働きかけが重要であると考えられる。

(2) 効率の良い走りについて

服部は「ランニング技術とは、ランニングフォームとランニングペースに大別される。ランニングフォームは、ランニング中に発生したエネルギーをいかに有効に走運動の推進力に使うことができるかを問題にし、ランニングペースは、一定の距離を走るための最も効率的なエネルギーの使い方を問題にするものである。すなわち長距離走とは、自分に合った効率の良い走りを探る競技といってもよい」⁶⁾と述べている。

また、ランニングにおける効率は、身体的な条件（身長、体重、体型など）と走り方（ピッチとストライド、安定したペース、腕の振り方、呼吸法を含んだリズム）、周囲の環境状況（温度、湿度、風雨、服装、走路、シューズなど）によって左右されると言われている。また、すぐれたランナーに見られるフォームの特徴は、先天的な脚のバネや足首、ひざ、股関節などの柔軟な動きはもちろん、後天的なトレーニングの積み重ねによって生み出された総合的な脚力によるものと思われる。山路は「ランナーのスピードに対するランニング効率は、ランナーの特殊性によって異なってくる。ランニングフォームはランニング技術だけでなく、ランナーの体力やこころの具現化した姿である」⁶⁾と述べている。

つまり、自分に合った効率の良い走りを見付けるためには、まず効率の良い走りを理解する必要があると考える。今回の長距離走の授業において、「効率が良い」とは、少ないエネルギー消費で速く走ることができることと考える。そのためには、ランナーが技術ポイントを整理し、その特徴や役割を理解することが求められる。さらに、それを繰り返すことで、気付いたり、わかったりし、自分に合った効率の良い走りを見付けることができると考えられる。

(3) 走法について

今回、取り組む技能の学習内容は、自分に合った効率の良い走りを身に付けることである。そのために、正しい姿勢、腕振り、ピッチとストライド、安定したペースを中心に、リズムと呼吸法、リラックス、ラストスパートの基礎理論を学習し、仲間と見合いながら、自分に合った効率の良い走りを見付け出す。また、支援者は、仲間のプラン表を見て技能面のアドバイスをすることで、自分自身の走りにもフィードバックすることができると考えられる。

ア 正しい姿勢 (図2-3)

効率の良い走りをするためには、正しい姿勢が重要であり、以下の四点があげられる。

- (ア) あごを引き、肩を落として走ることも大切。あごを出すと、首に力が入ってしまい、体が固くなる。
- (イ) 背筋を伸ばし、胸を張る。お尻が自然と持ち上がり、骨盤が前傾姿勢してスムーズな前進が可能となる。
- (ウ) 目線は、20~30m先を見て走る。あごの引きすぎ、あげず



図2-3 正しい姿勢について

ぎに注意する。

- (エ) 腰を高く上げる。腰の位置を落として走ると脚や腰に疲労がたまりやすくなる。しかし、身体を上方にけり出すと上下動を生み出すこともある。着地時の沈み込みを抑えることで腰が高く保てる。⁷⁾

イ 腕振り

- (ア) 上半身と下半身の動きのバランスをとること
- (イ) リズムをつくりだすこと
- (ウ) 腕を大きく振ることで腰の回転を利用し、ストライドを伸ばすこと

腕振りは、走る方向の前後に肘の角度を変えないでリラックスして振れることが、効率が良いとされている。また、女子は男子よりも相対的に肩幅に比べて腰幅が広いので、腕を横振り気味にした方が腰の回転を生み出すことができ、速く走れる場合もある。自分にとってより良い腕振りをすることで、走りにリズムが生まれることもある。⁸⁾

ウ ピッチとストライド

ランニングスピードは、ピッチ（1秒間の歩数）とストライド（歩幅）の積で表すことができる。そのため、速く走るためには、ピッチを速く、ストライドを長くすることが求められる。しかし、ピッチとストライドは相反する関係にあり、ストライドを欲張れば極端にピッチが落ちてスピードは低下する。逆にピッチばかり意識すると、ストライドが短くなってしまふ。各自に適したピッチとストライドの組み合わせが存在するので、これを見付けることは重要な学習課題の一つである。⁶⁾

- (ア) ストライド走法の特徴

歩幅は広がるが、着地位置が前になり、ブレーキをかけてしまうこともある。筋肉への負担も大きい。

- (イ) ピッチ走法の特徴

かかとからではなく、足裏全体で着地するため、接着時におけるブレーキを最小限にすることができる。脚の回転が多くなるため、全身の筋力強化が必要。

エ 安定したペース

ゆっくりとしたジョギングから長距離走を行うと、身体各細胞に栄養や酸素が血液循環によって上手に運搬され運動が続けられる。しかし、徐々にスピードを上げていくと、身体が酸素を十分に利用できなくなる時点を迎える。この時点を過ぎると、筋肉や血液には乳酸がたまってきて、疲労を感じるようになる。長距離走の前半をオーバーペースで走ると、乳酸が蓄積するために、その後いちじるしくペースは落ちる。このように初心者によく見られるスタート

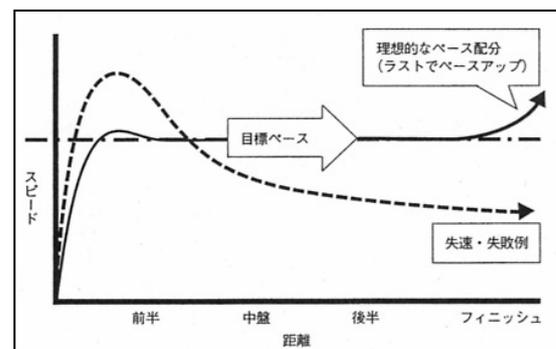


図2-4 「理想的なペース配分のイメージ」

直後のオーバーペースは、本人にとっても致命的な失敗となることが多い。好記録の出るペース配分は、**図2-4**のような平均的なペースが基本となる。適切なペースを考えることは、自分の能力を最大限に引き出すために重要なことと言える。しかし、イーブンペースで走るといっても、努力度、またはがんばり度合はイーブンではないことを理解しなければならない。前半は楽でも後半からは苦しい局面がやってくるので、ペースを維持するためには相当の努力が必要になってくる。自分の過去の走りでのペースの落ち込みがあった地点で、ペースダウンしないようなイメージを作ることが大切である。⁹⁾

オ リズミカルな走り

リズムカルな走法は長距離走にとってとても重要なポイントである。リズムをつくるために、今回の授業では、次の2つをポイントとした。

(ア) 技能面

a 呼吸 (図2-5)

宇佐美は「呼吸は文字のとおり、はき出して、吸いこむとなっている。まず吸い込む前に、しっかりと吐き出すことが重要なのである」¹⁰⁾と述べている。自然に呼吸するのが一番だが、呼吸が乱れてくると、吸うことに意識がいつってしまうので、吐くことを意識すると自然に空気が入ってくる。一般的には、「はく、すう、すう」「はく、はく、すう、すう」「はく、すう」であるが呼吸とリズムを合わせることが重要である。呼吸は、リズムを先導する主要な役割を演じている。

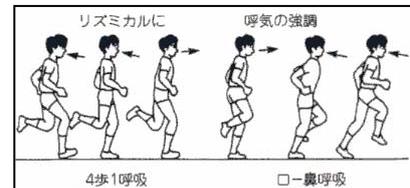


図2-5 呼吸のポイント

b 腕振り

接戦の時やラストスパートなどの時は大きな腕振りが重要となるが、それ以外はリズムカルに走ることが重要である。自分の走りのリズムを生み出すために自分に合った腕振りを身に付けることが大切である。

(イ) リズミカルな走りを補助する手立て

a 音楽

一流選手の中には、自分の好きなリズム（音楽）やフレーズが走行中に頭の中で繰り返される選手がいるという。自分に合った好きなリズム（音楽）で走ることによって、効率よく走れることもある。

カ リラックス

力みは効率の良い走りを妨げるものである。また、疲れがたまってくると、体に力が入ってくることが多いと言われている。特に腕振りは、力強い動きの中でもリラックスされた自然の振りでバランスをとることが重要であり、リラックスされたバランスの良い腕振りは、脚の運動にプラスになる。初心者では、リラクゼーションがうまくいかない場合がある。その時は、「肩に力をいれない」より「指先に力を入れない」と助言した方が腕全体の自然なリラクゼーションが可能となると言われている。また、深呼吸したり、一度腕を下に下げてみたりすると体全体の力が抜けてリラックスできる場合もある。

キ 無駄のない走法 (図2-6)

上体を左右に振ったり、上下動したりする走りは、疲労しやすく、長く走る長距離走には向かないと一般的には言われている。上下動してしまうと、上方向への力が働いてしまっているということ。この力を少しでも前方へ向けるには、ひざを高くあげすぎないようにすると良い。ランニング中の疲労は特に着地時に引き起こされることから、衝撃の少ない着地、そのための重心の上下の揺れが少なくなるような走りが長距離走では好ましいとされている。⁶⁾

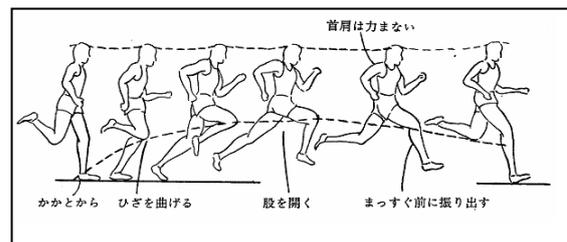


図2-6 無駄のない走法の例

5 グループ学習について

(1) グループ学習の効果

個人競技においては、評価を個人内評価にしても、仲間がその結果を認めてくれないと、統制感や受容感を向上させることは難しい。しかし、グループ学習では、仲間と共に一つの目標に向かって練習したり、ゲームを行ったりするので、受容感を感じる場面は、比較的多くあると思われる。今まで技能面で注目されなかった生徒にも、個人の課題をグループの仲間と共に達成していくために、教え合ったり、喜び合ったりという行動がおこる。¹¹⁾

さらに「他者との関わりをもつことで、運動の学習の質の希求、ひろく言えば人々の生活の質の希求と関わり、運動の学習が人間性、つまりヒューマニティと深く結び付く」⁴⁾とされている。保健体育の授業では、他者と関わりをもつことで、助け合いや励まし合いが生まれ、課題を達成した時の喜びや感動は非常に大きくなる。このように保健体育の学習を通して豊かな人間性を学ぶ機会が多い。

(2) 共感性と思いやり

他者に対する共感性や思いやりの心理的能力の発達には、道徳の授業だけでなく、教科の指導においても考慮すべき重要な今日的課題の一つと言える。一般に「思いやりがある」という場合、他者の立場に立ち、他者の気持ちを汲んで考えることができることと、他者の立場に立って行動できることの2つの意味が含まれている。心理学では、前者は共感性、後者は愛他的行動（利他的行動）として研究されている。澤田は「体育授業の心理学」の中で、「他者の困窮を見ることによって生じる自分の不快や苦悩を減少させようとする『自己指向の共感性』よりも、他者の困窮を低減する愛他的動機から応答的に共感する『他者指向の共感性』の方が、相互の感情的つながりを高め、また、相手の立場への配慮が高い」⁵⁾としている。

生徒にとって「つらい、苦しい」と思われがちな長距離走において、仲間の立場に立ち、共に目標を達成するために行動することで、共感性や思いやりが生まれると考えられる。

(3) 「励まし合い」から「わかり合い」へ

技術学習の上で自分とは異なる個性と関わることは、習熟と認識を深めていく上で決定的に重要である。自分のでき具合と友達のでき具合との交流のなかで、技術認識を媒介にして友達と結び付くのである。体育での学習集団の成立の根拠はここにある。

子どもは、技術認識を媒介として友達と結び付いていくが、この関係の深化の中で人間的感情をも交流する。優越感や劣等感ではなく、共に成長していく仲間として、共に学び合う仲間として、友達を認識する。はじめは助け合う仲間や励まし合いの仲間であったものが、技術認識の深化につれて、わかり合う仲間、学び合う仲間へと発展していく。技術認識と集団認識が共に高まっていくのである。¹²⁾

(4) 教え合い、学び合いの関係について

西垣は「『教える』ということは、どうしてもできる子ができない子（技能レベルが低い）に『教えてやる』という意味にとらえられてしまうように感じる。これを対等平等な関係にするには、①できない子どもでも『教える』ことができるように仕組むことと、②『教えた』ことによって自分自身の認識が深まり、でき具合が高まる必要がある。」と述べている。また、「そういう事実がたくさん出てきたとき、できる子とでき具合の低い子との関係が横のつながりとなり、生活の場を一つにしている人間同士がその時間・空間を『ともに生きる』ことになる。」¹³⁾と述べている。

つまり、教え合い、学び合いを成立させるためには、技能的なポイントを理解させることが重要である。そして、「教える」ポイントを明確にする必要があると考えられる。さらに、そのポイントを具体的でタイミングよく行うことで教え合い、学び合いが充実するであろう。

6 感情の認知について

(1) 自分の身体と向き合いながら走る

自分の体と向き合いながら走るためには、運動中の身体の状態を自分でモニターできることが必要である。市村らは、その方法として次の2つをあげている。1つは、脈拍数で判断する方法である。走る前と走った後で脈拍数がどう変化したかを測定し、自分の走り方を見つめ、より自分に合ったペースで走れるようにする。もう1つの方法は、運動の強さを主観的に把握する方法である。通常、運動すれば生理的変化に伴った心理的な変化が現れてくる。走っている途中でどの程度苦しいと感じられるかを自己評価し、それを走り方にフィードバックしていくようにする。それがないと、苦しさに埋没してしまい、スタートからゴールまで全部苦しかったという感じ方しかできないかもしれない。しかし、走り始めてしばらくすると苦しくなる時期（デットポイント）があることや、それを乗り越せば少し楽な状態（セカンドウィンド）が訪れることなど、走る過程で生じる体の変化を敏感に感じ取れるようになれば、いつも苦しいだけではないことも次第に理解できるようになってくるだろう。また、本当に苦しいと感じた時にどのように乗り越えていくのかを考えることができる。⁵⁾

長距離走での運動負荷に対して自分自身と向き合うには、脈拍数の変化により走り振りかえること以外に運動中に得られる身体感覚を主観的に判断し、走るスピードを自己コントロールできるような工夫が必要であると考えられる。

(2) 他者の感情の認知

他者の感情の認知（情緒の認知）は、他者がどのような感情の状態にあるのかを適切に判断できることが重要である。すなわち、他者の感情に目を向け、現在の状況を「楽である」「少しきつい」「かなりきつい」などといった言葉におきかえて、他人の感情状態を理解することである。これにはもちろん心の安定と余裕が関係してくる。また、橋本らの研究によると運動強度と感情状態との関係について、「両者の間には密接な関係があり、運動を持続させるのに、運動者は走行中の感情状態がネガティブになると運動強度を調整していることが示唆された」¹⁴⁾と報告している。

支援者は、仲間が長距離走を行っている際、ランナーの感情を的確に認知することが求められる。そうすることでランナーは、その時の感情に合った、タイミングの良い言葉かけを支援者からされることにより、最後まで頑張り通すことができると考えられる。

7 運動への内発的動機付けについて

川村は「係わり合いのなかで学習意欲を高める」の中で、デシとチャドラーの研究をもとに、人には交流感・有能感・自己決定感という心理的欲求が3つあると述べている。

表2-1 「内発的動機付けを支える心理的欲求」

交流感	「自分は周囲の人と親しく係わり合っているのだ」「自分は周囲の人から受容されているのだ」「自分は周囲の人から関心を持たれているのだ」「自分は周囲の人に関心をもっているのだ」という気持ちのこと。
有能感	「自分はできるのだ」「やろうと思えば、自分はできるのだ」という気持ちのこと。また、「自分は周囲の人に何かの効果をもたらしているのだ」「自分は周囲の人に対して何らかの効果を及ぼすような存在でありたい」という気持ちのこと。
自己決定感	「自分のことは自分で決めて行っているのだ」「他の人に言われて行うのではなく、自分で決めて行いたい」という気持ちのこと。また、「やりたいことを自分で決めることができる」「どういうやり方があるのか、自分で考えることができる」という気持ちのこと。

つまり「交流感・有能感・自己決定感を人の主要な心理的欲求だと指摘したうえで、これらの心理的欲求を満たすことが、すべての教育（学習障害児や他の障害児を含む、すべての

子どもの教育)の目標であると主張し、内発的動機付けを支援する方略のあり方について提言した。」¹⁵⁾と報告している。

8 心理的サポートについて

(1) 心理的サポートとは

スポーツの世界において、「心・技・体」のバランスの重要性は、指導者やスポーツを行う人達の間で多く語られている。しかし、実際のスポーツ現場では、「技・体」の身体的な面に関しては、多くの時間をかけて練習が行われているが、「心」(心理、精神、心、気持ち、感情など)に関しては、その人自身の責任となっていることが多いと言われている。高妻は、心理的サポートの重要性に関して「選手自身には見えていない課題やその原因を浮き彫りにしたり、気づくプロセスを支援することが大切なのである。」¹⁶⁾と述べている。

保健体育の授業では、相互に観察し合い、教え合うなど、仲間の活動をサポートしていくための機会が豊富に存在している。しかし、実際の学習場面では、何をどのように教え合えば有効なのかといったことが明らかにされず学習が行われている場合も少なくないと考える。

そこで今回扱う長距離走の授業では、相手の状況に合わせたサポートを行い、いつ、どのようなサポートが必要なかを明らかにする。また、長距離走は継続的な運動を行う過程から疲労感が生まれ、できていたものが、できなくなることがある。そう言ったとき、自分では気付かないことに仲間のサポートによって気付くことができる。つまり、目標達成のために他者からの意図的なサポートを受けることで、共に課題に立ち向かい課題達成が成し遂げられるのである。心の交流を通じての仲間関係の成立や社会的スキルとも関係している。

これからの活動において、積極的に仲間と向かい合いながら、自他関係の中で他者と共生、共同していくことの大切さとそのためのスキルを学習することが重要であると考えられる。

(2) 目標設定について

目標設定にはさまざまな効果が見込まれるが、基本的には原理、原則に従って具体的な目標やそれらを達成するための方略を設定することにより、競技に対する意欲を高めたり、意欲を持続させたりする効果を意図して行われる技法である。徳永は「メンタルトレーニングに用いられる心理技法の紹介」の中で、やる気を高めるには「何のためにスポーツをしているのか」といった自己実現の重要性を述べており、表2-2の原理、原則のもと目標設定を行う際に、「なぜ今の競技をやっているのか、ということ問いかけながら進めていくと、より意味のある目標が設定されるであろう。」と述べている。¹⁷⁾生徒にとって、その競技を通じてどのようになりたいのかということを確認しながら進めていくことにより、目標に対する意識が高まり、目標設定の効果が得られるであろう。

表2-2 「目標設定の効果と原理、原則について」

「目標設定の効果」	「目標設定の原理、原則」
<ul style="list-style-type: none">○自分の進むべき道筋がはっきりする○動機付けが持続できる○内発的動機付けが増す○必要な活動に注意を向け集中できる○適切な方策を工夫するようになる○練習の質と量を高める○パフォーマンスを向上させる○不安を軽減し、自信を生み出す	<ul style="list-style-type: none">○一般的な目標ではなく、詳しくて具体的な目標を定める○現実的で挑戦的な目標を設定する○長期目標も大切であるが短期目標を重視する○チーム目標よりも個人目標を重視する○勝敗目標よりもプレー目標を重視する○目標に対してその上達度が具体的かつ客観的に評価されるように工夫する

第3章 検証授業

1 研究の仮説

グループ活動を通して、自分に合った効率の良い走りや相手の状況に合ったサポートを行うことにより、意欲的に長距離走の学習に取り組むことができる。

2 検証の方法

- (1) 期間 平成20年9月22日(月)～10月10日(金) 8時間扱い
- (2) 場所 茅ヶ崎市立梅田中学校
- (3) 対象 第2学年
- (4) 単元名 陸上競技「長距離走」
- (5) 方法
 - ア 単元学習指導計画立案
 - イ 実態調査と分析
 - (ア) 予備アンケート 7月4日(金)、7日(月)
 - (イ) 事前アンケート 9月11日(木)
 - (ウ) 事後アンケート 10月17日(金)
 - ウ 授業実践
 - エ 学習カード・ノートの分析(毎時)
 - オ 結果の分析

表3-1 分析の視点と方法

分析の視点	具体的な分析の観点と方法
<p>(1) 教え合い活動を通して、自分に合った効率の良い走りを身に付けることができたか。</p>	<p>ア 自分の現在の走り方や体の状態に気付くことができたか。 (ア) 学習ノートによる分析 (イ) 事前、事後アンケートの比較による分析 イ 互いのアドバイスが仲間や自分の技能向上に役立ったか。 (ア) 事前、事後アンケートの比較による分析 (イ) 事後アンケートによる分析 (ウ) 学習ノートによる分析 ウ 自分に合った効率の良い走りを身に付けることができたか。 (ア) 事後アンケートによる分析 (イ) 学習ノートによる分析 (ウ) 技能ポイント記入カードによる分析 (エ) 目標設定タイムと実際タイムの誤差による分析 (オ) 記録による分析</p>
<p>(2) 支え合い活動を通して、相手の状況に合わせたサポートを行うことができたか。</p>	<p>ア 自己や仲間の心や体の状態に気付き、タイミングの良いアドバイスができたか。 (ア) 事後アンケートにおける分析 (イ) 授業後の感想による分析 イ 自己の力を出し切り、最後まで頑張り通すことができたか。 (ア) 事前、事後アンケートの比較による分析 (イ) 記録による分析 ウ 仲間へのサポートが自分の意欲を高めることにつながったか。 (ア) 事後アンケートによる分析</p>

3 学習指導計画

(1) 単元の目標

ア 「運動への関心・意欲・態度の内容」

長距離走の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また、互いに協力して練習や競技をしようとし、勝敗に対して公正な態度をとろうとすると共に、練習場の安全や体の調子など、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。

イ 「運動についての思考・判断の内容」

自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫できるようにする。また、記録の向上に合わせて効率の良い走りや言葉かけができるようにする。

ウ 「運動の技能の内容」

長距離走の特性に応じた技能を身に付けると共に、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができるようにする。

エ 「運動についての知識・理解の内容」

長距離走の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解すると共に、競技の方法を理解し、知識を身に付けることができるようにする。

(2) 評価規準

ア 内容のまとめりごとの評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
陸上競技の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また、互いに協力して練習や競技をしようとし、勝敗に対して公正な態度をとろうとすると共に、練習場の安全や体の調子など、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。	陸上競技の特性に応じた技能を身に付けると共に、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	陸上競技の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解すると共に、競技の方法を理解し、知識を身に付けている。

イ 単元の評価規準

運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
長距離走の特性に関心を持ち、楽しさや喜びを味わえるように進んで取り組もうとする。また、互いに協力して練習や競技をしようとし、勝敗に対して公正な態度をとろうとすると共に、練習場の安全や体の調子など、健康・安全に留意して練習や競技をしようとする。	自分の能力に適した課題を持ち、その解決を目指して、練習の仕方や競技の仕方を工夫している。また、記録の向上に合わせて効率の良い走りや言葉かけを選んだり見付けたりしている。	長距離走の特性に応じた技能を身に付けると共に、その技能を高め、競技したり記録を高めたりすることができる。	長距離走の特性や学び方、技術の構造、合理的な練習の仕方などを理解すると共に、競技の方法を理解し、知識を身に付けている。

ウ 学習場面における具体の評価規準と具体の学びの姿、及びC・C[△]の生徒への手立て

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
A [○]	①②常に意欲的に～ ③④常に自ら進んで～	①②③④～適切に見付けている。	①常に正確に～ ②③～常に自己に適した	①②③④～具体的なイメージをあげて説明している。
A	①②意欲的に～ ③④自ら進んで～	①②③④～見付けている	①正確に～ ②③～自己に適した～	①②③④～説明している。
B	① 目標記録を達成することや仲間と競い合う長距離走の特性を味わおうとする。 ② 仲間と協力して、教え合ったり励まし合ったりして、運動に取り組もうとする。 ③ 勝敗や記録の結果を公正な態度で受け入れたり、互いの努力や成果を認め合ったりしようとする。 ④ 事故防止のために体の調子や練習場の安全を確かめようとする。	① 自分の能力に適した目標設定をし、それに合った課題を選んでいる。 ② 課題を解決するための練習方法を選んでいる。 ③ 自分に合った効率の良い走りを選んでいる。 ④ 仲間の状況に応じて必要なアドバイスを選んでいる。	① 効率の良い腕振り、ピッチ、ストライド、姿勢等の動きができる。 ② 決められた距離を1定したペースで走ることができる。 ③ 身に付けた力で記録を高めたり、競走したりするためにラストスパートすることができる。	① 長距離走の楽しみ方や喜びを味わう方法を言ったり、書き出したりしている。 ② 自分に合った効率の良い走りを言ったり書き出したりしている。 ③ 合理的な練習の仕方やサポートの仕方を言ったり書き出したりしている。 ④ 記録会、競技会の目的を言ったり、書き出したりしている。
C	①②③④～しない時もある。	①②③④～適さない課題を選んでいる。	①②③～できない。	①②③④～言ったり、書き出したりできずにいる。
C [△]	①②③④～しない。	①②③④～選んでいない	①②③～できない。	①②③④～言ったり、書き出したりできずにいる。
C C [△] の 生 徒 へ の 手 だ て	○興味をもてない生徒には、なぜ興味を持たないのかを明らかにして学習の目標を説明する。 ○仲間の励ましや称賛が大切なことを教え、体験させる。また、集団に対しては、良い点を高め合う受容的な雰囲気作りに配慮する。 ○他者との比較を意識しすぎたしまう生徒には、自分の記録との比較が大切であることを理解させ、意欲を引き出す。 ○危険な行動に対しては、安全の配慮の大切さをその都度伝える。	○具体的に良い点や課題点を指摘して、前向きな気持ちを持たせる。 ○自己を振り返る視点を具体的に示し、その状況を明確に把握させ、今、取り組んでいることが適切かどうか教師と共に考える。 ○自分の技能に合わせてより効率的な練習方法や走法について教師と一緒に考え、具体的に示しながら選ばせる。 ○仲間の課題や解決方法などを参考にしながら例示する。	○つまづいているポイントを明確にして、系統立てて段階的に指導する。 ○適切なペースが保てるような目標をたてさせ安定したペースが守れるように、言葉かけをする。 ○自分に合った効率の良い動きのポイントを教師と共に考え、活用の中で身に付くよう指導する。	○グループ内のコミュニケーションを活発にしながら知識の共有化を進めていく。 ○つまづいている内容について具体的な資料を提示し、その内容を説明する。 ○単に単語や説明の再現を求めるのではなく、その生徒にとって可能な範囲で記録をまとめさせる。 ○学習ノートへの朱書きや対話などを通して、長距離走の特性や楽しみ方を語りかけ、理解させていく。

(3) 指導と評価の計画

時間	学習のねらいと活動	学習活動における 具体的評価規準				評価方法
		関 心 意 欲 態 度	思 考 判 断	運 動 の 技 能	知 識 理 解	
はじめ (1時間目) 4時間目	<p>ねらい1 長距離走への関心を高め、自分に合った 効率の良い走りを見付ける。</p> <p>1 オリエンテーション ・学習の進め方とねらいの理解 ・長距離走の特性の理解</p> <p>2 自分の体の特徴に気付く ・バランスチェック 片足閉眼立ち 目隠しウォーキング</p> <p>3 タイムあて競走 ・個人で選択したコースの2周のタイムを 目標設定し、その記録に近付けるように 走る。</p> <p>4 より速く効率的に走るために大切なこ とへの理解 ・自分に合った効率の良い走り ・心理的サポート ・声かけボード、声かけシート、感情曲線 の使い方</p> <p>5 記録会1 ・感情曲線シートを使い、ランニング中の 感情の変化に気付く</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1 km コース 1.5km コース 2 km コース から選択し計測。</p> </div> <p>6 自分の体と向き合い、正しい姿勢の確認 ・白樺のポーズから歩から走への移行。</p> <p>7 ピッチ走法とストライド走法の特徴の 理解</p> <p>8 腕振りの役割や自分に合った腕振りの 発見 ・腕振りをしないことでの体の状態を知る ・腕を前、後ろ、横に振ることでの体の状 態を知る。 ・大きく振ると、小さく振ることでの体の 状態を知る。</p> <p>9 学習の振り返り</p> <p>10 次回の学習の確認・挨拶・片付け</p>	①	④	①	①	<p>【知識・理解】</p> <p>① 長距離走の楽しみ方や喜びを味わう方法 を言ったり、書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動への関心・意欲・態度】</p> <p>① 目標記録を達成することや仲間と競い合 う長距離走の特性を味わおうとする。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動への関心・意欲・態度】</p> <p>④ 事故防止のために体の調子や練習場の安 全を確かめようとする。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動についての思考・判断】</p> <p>① 自分の能力に適した目標設定をし、それに 合った課題を選んでいる。 (学習カード)</p> <p>【運動についての思考・判断】</p> <p>② 課題を解決するための練習方法を選んで いる。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動の技能】</p> <p>① 効率の良い腕振り、ピッチ、ストライド、 姿勢等の動きができる。 (観察・VTR)</p> <p>【知識・理解】</p> <p>② 自分に合った効率の良い走りを言ったり 書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p>

<p>なか （ 5時間目 ） 6時間目 ）</p>	<p>ねらい2 自分に合った効率の良い走りを身に付け、仲間に対してのサポート方法を探る。</p> <p>1 ペース走1 ・自分に合った効率の良い走りを探りながら一定の距離を安定したペースで走り切る。 ・自分に合った呼吸法を探る。 ・仲間に対して効果的な声かけを探る。</p> <p>1 km コース 1.5km コース 2 km コース から選択し計測。</p> <p>2 ペース走2 ・自分に合った効率の良い走りで一定の距離を安定したペースで、リズムカルに走る。 ・具体的でタイミングの良いサポートをする。</p> <p>3 学習の振り返り 4 次回の学習の確認・挨拶・片付け</p>	<p>②</p>	<p>③</p>	<p>②</p>	<p>③</p> <p>【運動についての知識・理解】 ③ 合理的な練習の仕方やサポートの仕方を言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動への関心・意欲・態度】 ② 仲間と協力して、教え合ったり励まし合ったりして、運動に取り組もうとする。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動の技能】 ② 決められた距離を一定したペースで走ることができる。 (観察・VTR)</p> <p>【運動についての思考・判断】 ③ 自分に合った効率の良い走りを選んでいる。 (観察・学習カード)</p>
<p>まとめ （ 7時間目 ） 8時間目 ）</p>	<p>ねらい3 身に付けた力を仲間と共に発揮し、記録へ挑戦する。</p> <p>1 ペース走3 ・リラックスを理解し、効率の良い走りで、リズム良く走る。レース後半にラストパートをかけることができる。 ・具体的でタイミングの良いサポートをする。</p> <p>2 記録会2 ・自分に合った効率の良い走りで一定の距離を安定したペースからラストパートをかけ、仲間と共に最後まで頑張り通す。 ・仲間が力を最大限に発揮できるよう、具体的でタイミングの良いサポートを行う。</p> <p>1 km コース 1.5km コース 2 km コース から選択し計測。</p> <p>3 学習の振り返り 4 次回の学習の確認・挨拶・片付け 5 単元の振り返り</p>	<p>④</p>	<p>③</p>	<p>④</p>	<p>【運動についての思考・判断】 ④ 仲間の状況に応じて必要なアドバイスを選んでいる。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動の技能】 ③ 身に付けた力で記録を高めたり、競走したりするためにラストパートすることができる。 (観察・VTR)</p> <p>【運動についての知識・理解】 ④ 記録会、競技会の目的を言ったり、書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動への関心・意欲・態度】 ③ 勝敗や記録の結果を公正な態度で受け入れたり、互いの努力や成果を認め合ったりしようとする。 (観察・学習カード)</p>

(4) 単元計画

時間	1	2	3	4
ねらい	ねらい1 ー長距離走への関心を高め、自分に合った効率の良い走りを見付けるー			
主な学習内容	・学習のねらいや進め方を知ること。また、自分の身体の特徴（姿勢やバランス）を知ること。	・仲間と協力して、安定したペースで一定の距離を走ることができること。	・今の力で一定の距離を走ること。また、走行中の感情の変化を確認すること。	・効率の良い走りを行うためには、正しい姿勢や腕振りの役割、ピッチとストライドの特徴を知ること。
10	1 整列・挨拶・出席確認・準備運動 2 本時のねらいの確認			
20	1 オリエンテーション ・学習の進め方とねらいの確認 ・学習の約束事の確認 ・長距離走の特性の理解 ・学習カードの説明	1 ミッション学習1 ＜タイムあて競走＞ ・1 Kmコース（1周200m） ・1.5 Kmコース（1周300m） ・2 Kmコース（1周400m）	1 【第1回記録会】 ・1 Kmコース ・1.5 Kmコース ・2 Kmコース を自分で選択したコースの記録を測定する	1 正しい姿勢 2 ピッチとストライドの特徴 3 ミッション学習2 ＜腕振りの役割＞ ・腕振りをしないと ・前、後ろ、横に振ると ・大きく振ると ・小さく振ると
30	2 バランスチェック ・バランスチェック ・片足閉眼立ち ・その場足踏み ・目隠しウォーキング			
40	【自己の身体への気付き】 ・自己の身体の特徴を知る	【安定したペース】 ・個人で選択したコースのタイムを目標設定し、その記録に近づけるように走る。	【呼吸法】 ・リズムある呼吸法 ・しっかりと吐く	【腕振り】 ・バランス ・リズム ・前への推進力
45	学習の振り返り・学習ノートへの記入・自己評価・次回の確認（目標設定）・挨拶			
手立て	<p>パワーアップシート 班や個人で目標を決め、達成のために具体的な行動を決める</p> <p>4時間目まで</p> <p>声かけボード かけられて勇気付けられる言葉を書く</p> <p>最後まで</p> <p>感情曲線シート ランニング中の感情の変化を記入し、自分の感情の変化について知る</p> <p>声かけシート 自分の課題を克服するためにどこで、どのような声かけが効果的か考える ・プラスの言葉かけが最後まで頑張り通すのに必要であることを知る</p>			

5	6	7	8	時間
ねらい2		ねらい3		時間
-自分に合った効率の良い走りを身に付け、仲間に対してのサポート方法を探る-		-身に付けた力を仲間と共に発揮し、記録へ挑戦する-		ねらい
自分に合った効率の良い走りで一定の距離を安定したペースで走り切れること。また、仲間に対してサポートができること。	自分に合った効率の良い走りを行うために必要なリズムカルな走りを工夫すること。また、仲間の状況に合わせたサポートを行うこと。	自分に合った効率の良い走りでラストスパートを行うこと。また、仲間の状況に合わせたサポートを行うこと。	自分に合った効率の良い走りで、仲間とともに記録へ挑戦すること。	主な学習内容
<p>1 心拍数の計測・準備運動【体ほぐしの運動】</p> <p>2 挨拶・出席確認、健康観察</p> <p>3 本時の学習のねらいの確認</p>				10
<p>【ペース走1】</p> <p>1 1 Kmコース</p> <p>2 1.5Kmコース</p> <p>3 2 kmコース</p>	<p>【ペース走2】</p> <p>1 1 Kmコース</p> <p>2 1.5Kmコース</p> <p>3 2 kmコース</p>	<p>【ペース走3】</p> <p>1 1 Kmコース</p> <p>2 1.5Kmコース</p> <p>3 2 kmコース</p>	<p>【第2回記録会】</p> <p>1 1 kmコース</p> <p>2 1.5 kmコース</p> <p>3 2 kmコース</p> <p>・今まで学習してきた自分に合った効率的な走りをまとめ、その力を発揮する。</p>	20
<p>【自分に合った効率の良い走りにポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しい姿勢 一定したペース 腕振り ピッチとストライド 	<p>【リズムカルな走りにポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕振り 呼吸法 自分のリズムに合った音楽をイメージする 	<p>【ラストスパートポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 腕を大きく振ることで、ストライドを伸ばし、前への推進力を増す。 <p>【リラックス】</p> <ul style="list-style-type: none"> 大きく深呼吸したり、一度腕を下げたり（手首もリラックス）して力みをとる 		30
<p>学習の振り返り・学習ノートへの記入・自己評価・次回の確認（目標設定）・挨拶</p>				40
<p>パワーアップシート ・再設定</p> <p>最後まで</p>				45
<p>声かけボード 最後まで</p>				50
<p>感情曲線シート 声かけシート</p> <p>仲間の声かけのポイントを確認し、具体的な声かけの仕方を知る</p> <p>最後まで</p>				手立て

4 指導の工夫

(1) 長距離走の特性を味わうために

今回、検証授業を行う生徒 134 名（回答 130 名）を対象に、長距離走の授業を計画する上で、事前の意識調査を行った。「体育の授業が楽しい時はどんな時か」という問いに対して、「記録が伸びたりできないことができるようになったりした時」の項目では、99%の生徒が楽しいと答えた。また、「長距離走が好きか」との問いに対して、75%の生徒が「嫌い」と回答していた。その理由をまとめると、「単純で面白みがなく、苦しくて疲れる。」といったものであった。逆に「好き」と答えた 25%の生徒の理由は、「苦しい中でも最後まで走り切った時やその中で記録が伸びた時には達成感や充実感が感じられる。」といったものであった。

つまり、長距離走に対するイメージは「苦しい」「つらい」が多いが、それを乗り越えた時に得られる達成感は非常に価値の高いものであると生徒はとらえている。

「苦しい」「つらい」というイメージの多い長距離走を意欲的に取り組む学習にするには、「わかる」「できる」といった充実感や自発的に「最後まで頑張り通すことができた」といった自信や達成感を味わわせることが必要であると考えた。

また、意識調査の中で「友達と一緒に仲良くできた時楽しい」と感じる生徒が 67%であるのに対して、「友達と教え合ったり協力し合ったりできた時楽しい」と感じる生徒は、35%にとどまった。これは何をどのように教えたら良いのかがわからず教え合いの楽しさを感じられていないということが予想される。「教え合い活動」を成立させるには、教える内容を明確にし、どのようなことを教え合えば有効なのかを具体的に示す必要が感じられた。

そのためには、個人種目の長距離走をグループで行うことにより、自分では気付かないことに気付いたり、目標達成のために支え合ったりしながら、最後まで頑張り通すことのできる工夫が必要であろう。

(2) グループについて

今回の授業では、クラスの生活班（6 班編成、各班男女混成 5～6 人）がグループとなり、学習を進めることとした。さらに 1 班と 2 班、3 班と 4 班、5 班と 6 班の 2 つ合わせたペアグループが協力し合い、お互いの目標達成に向けて、サポートをする形態をとることとする。クラスの生活班は、体育の授業以外でもコミュニケーションが取りやすく、昼食の時間や短学活等を利用し、振り返りや次回の目標について確認することを想定したためである。

また、5 時間目以降行うペース走では、グループの中でランナーと支援者の役割を明確にするために、ペアを組ませて行うこととする。

(3) 学習ノート工夫

今回、ねらい 2、3 で使用する学習ノート（**図 3-1**）は、技能面と心理面のそれぞれの目標や課題が 1 枚の用紙に示されるような工夫をする。本時の走りのプラン、仲間からの言葉かけ、感情の変化、目標と実際のラップタイムの変化が直列に並び、1 日の活動を見やすくする。また、その日に学習した技能面の内容をポイント別に配列することで自己評価しやすくする。ランナーと支援者が共に目標達成に向けて協力して取り組める目標達成用紙とする。

声かけシート
ランナーは、自分の走りの姿やかけてほしい言葉を記入し、支援者は、これを見て言葉かけをする。

感情曲線
支援者は、ランナーが出した感情サインを確認し、記入する。

目標タイムを記入する

実際のタイムを記入する

ラップタイムをグラフにする

技能ポイントの振り返りをする

図3-1 ペース走で使った学習ノート

ア 技能面での手立て

(ア) タイム目標の設定 (図3-2)

一定したペースで走ることができるようタイムの目標設定を行う。

目標タイムを達成するために、各週の目標通過タイムを設定し、そのタイムを手がかりに支援者はサポートを行う。毎時間の振り返りからPDCAサイクル(計画-実践-評価-改善)を行うことで、より自分に適したペースを身に付けることができると考えられる。

また、オープンペース表(図3-3)は、自分の目標タイムに対して、1週のラップタイムを設定する時に使用する。この表を参考にすれば、目標のラップタイムが簡単に設定できる。

	300m	600m	900m	1200m	1500m
目標のタイム	/	/	/	/	/
目標のラップタイム	/	/	/	/	/
実際のタイム	/	/	/	/	/
実際のラップタイム	/	/	/	/	/

図3-2 学習ノートのタイム目標

長距離走ペース配分表 (オープンペース)												
300m	300m	400m	500m	600m	800m	1000m	1200m	1400m	1600m	1800m	2000m	3000m
3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00
3:05	3:20	3:35	3:50	4:05	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05
3:10	3:25	3:40	3:55	4:10	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10
3:15	3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15
3:20	3:35	3:50	4:05	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20
3:25	3:40	3:55	4:10	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25
3:30	3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30
3:35	3:50	4:05	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35
3:40	3:55	4:10	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	6:40
3:45	4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45
3:50	4:05	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50
3:55	4:10	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	6:40	6:55
4:00	4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00
4:05	4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	7:05
4:10	4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	6:40	6:55	7:10
4:15	4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15
4:20	4:35	4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	7:05	7:20
4:25	4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	6:40	6:55	7:10	7:25
4:30	4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30
4:35	4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	7:05	7:20	7:35
4:40	4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	6:40	6:55	7:10	7:25	7:40
4:45	5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45
4:50	5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50
4:55	5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	6:40	6:55	7:10	7:25	7:40	7:55
5:00	5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00
5:05	5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	8:05
5:10	5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	6:40	6:55	7:10	7:25	7:40	7:55	8:10
5:15	5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15
5:20	5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	8:05	8:20
5:25	5:40	5:55	6:10	6:25	6:40	6:55	7:10	7:25	7:40	7:55	8:10	8:25
5:30	5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30
5:35	5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	8:05	8:20	8:35
5:40	5:55	6:10	6:25	6:40	6:55	7:10	7:25	7:40	7:55	8:10	8:25	8:40
5:45	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45
5:50	6:05	6:20	6:35	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	8:05	8:20	8:35	8:50
5:55	6:10	6:25	6:40	6:55	7:10	7:25	7:40	7:55	8:10	8:25	8:40	8:55
6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00
6:05	6:20	6:35	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	8:05	8:20	8:35	8:50	9:05
6:10	6:25	6:40	6:55	7:10	7:25	7:40	7:55	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10
6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15
6:20	6:35	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	8:05	8:20	8:35	8:50	9:05	9:20
6:25	6:40	6:55	7:10	7:25	7:40	7:55	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	9:25
6:30	6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30
6:35	6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	8:05	8:20	8:35	8:50	9:05	9:20	9:35
6:40	6:55	7:10	7:25	7:40	7:55	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40
6:45	7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45
6:50	7:05	7:20	7:35	7:50	8:05	8:20	8:35	8:50	9:05	9:20	9:35	9:50
6:55	7:10	7:25	7:40	7:55	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:55
7:00	7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00
7:05	7:20	7:35	7:50	8:05	8:20	8:35	8:50	9:05	9:20	9:35	9:50	10:05
7:10	7:25	7:40	7:55	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:55	10:10
7:15	7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15
7:20	7:35	7:50	8:05	8:20	8:35	8:50	9:05	9:20	9:35	9:50	10:05	10:20
7:25	7:40	7:55	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:55	10:10	10:25
7:30	7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30
7:35	7:50	8:05	8:20	8:35	8:50	9:05	9:20	9:35	9:50	10:05	10:20	10:35
7:40	7:55	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:55	10:10	10:25	10:40
7:45	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45
7:50	8:05	8:20	8:35	8:50	9:05	9:20	9:35	9:50	10:05	10:20	10:35	10:50
7:55	8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:55	10:10	10:25	10:40	10:55
8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00
8:05	8:20	8:35	8:50	9:05	9:20	9:35	9:50	10:05	10:20	10:35	10:50	11:05
8:10	8:25	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:55	10:10	10:25	10:40	10:55	11:10
8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15
8:20	8:35	8:50	9:05	9:20	9:35	9:50	10:05	10:20	10:35	10:50	11:05	11:20
8:25	8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:55	10:10	10:25	10:40	10:55	11:10	11:25
8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30
8:35	8:50	9:05	9:20	9:35	9:50	10:05	10:20	10:35	10:50	11:05	11:20	11:35
8:40	8:55	9:10	9:25	9:40	9:55	10:10	10:25	10:40	10:55	11:10	11:25	11:40
8:45	9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45
8:50	9:05	9:20	9:35	9:50	10:05	10:20	10:35	10:50	11:05	11:20	11:35	11:50
8:55	9:10	9:25	9:40	9:55	10:10	10:25	10:40	10:55	11:10	11:25	11:40	11:55
9:00	9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00
9:05	9:20	9:35	9:50	10:05	10:20	10:35	10:50	11:05	11:20	11:35	11:50	12:05
9:10	9:25	9:40	9:55	10:10	10:25	10:40	10:55	11:10	11:25	11:40	11:55	12:10
9:15	9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15
9:20	9:35	9:50	10:05	10:20	10:35	10:50	11:05	11:20	11:35	11:50	12:05	12:20
9:25	9:40	9:55	10:10	10:25	10:40	10:55	11:10	11:25	11:40	11:55	12:10	12:25
9:30	9:45	10:00	10:15	10:30	10:45	11:00	11:15	11:30	11:45	12:00	12:15	12:30
9:35	9:50	10:05	10:20	10:35	10:50	11:05	11:20	11:35	11:50	12:05	12:20	12:35

(イ) ラップタイムのグラフ化 (図3-1参照)

実際に走ったラップタイムをグラフ化することで、一定したペースで走れたかどうか視覚的に理解することができる。

(ウ) 技能的内容の自己評価 (図3-4)

学習する技能的内容に関して、その項目を自己評価できるような振り返りを行う。そうすることで生徒たちは、今回学習する技能ポイントを意識することができ、自分に合った効率の良い走りを身に付けることができると考えられる。

自分に合った効率的な走りを身に付けよう					
	グループで走り終えてチェック!		できた ◀▶ できなかった		
	① 意欲的にできましたか	5	4	3	2
② サポートし合えましたか	5	4	3	2	1
③ 正しい姿勢	5	4	3	2	1
④ 安定したペース	5	4	3	2	1
⑤ 無駄のない走り	5	4	3	2	1
⑥ 腕振り	5	4	3	2	1
⑦ リズミカルな走り	5	4	3	2	1
⑧ 呼吸法	5	4	3	2	1
⑨ リラックス	5	4	3	2	1
⑩ ラストサポート	5	4	3	2	1

図3-4 技能的内容の振り返り

(エ) 技能ポイントカード (図3-5)

学習した技能ポイントを知識として理解するために1枚のカードにまとめられるようにする。項目は、「リズムを作り出すために大切にすることは?」「腕振りは?」「ピッチとストライドは?」「呼吸法は?」「リラックス法は?」の5項目である。自分に合った効率の良い走りのポイントがこのカード1枚に示されていく。

(オ) ミッション学習

ミッション学習は、グループで1枚のカードを使用しながら協力して課題に取り組む学習である。ミッション1では、「グループ対抗タイムあて競走」(図3-6)を行い、自分で設定したタイムにどれだけ近く走れるかを競い合い、その誤差を得点化しグループの合計点で勝敗を決める。また、ミッション2では、「自分に合った効率の良い腕振りを見付けよう」(図3-7)を行い、さまざまな腕振りを行うことによって起こる体の変化を学習する。



図3-5 技能ポイント記入カード

Mission 1
グループ対抗タイムあて競走

Mission 1
★自分が選んだコースの距離(今日は、2km=800m、1.5km=600m、1km=400m)を自分で設定した目標距離に近づけて走る。
★目標と実際の誤差を得点化し、グループの合計得点が多いほうが勝ち。
★チームにはそれぞれストップウォッチを1つ用意する。
★得点表は、(表1)のとおり。

Let's try

学習の進め方・・・

- 1 名前を書く。
- 2 走るコースを選択する。
- 3 1回目のタイムを走る。(最初に1.5kmを走り、2.4kmが距離計を計ります。終わったら交代)
- 4 2回目のタイムを走る。(もう1度、同じペースで走ってみる。)
- 5 目標タイムを決める。(1kmのタイムを2回したタイムを目標タイムとします。)
- 6 実際のタイムを測る!(1回目のタイムも記入します。決してタイムを途中で打ちやめずください)
- 7 目標と実際の誤差を計算します。
- 8 表1の得点表を参考にグループの合計点を記入する。

名前	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

得点表(表1)

走るコース	1.5kmコース	1kmコース
10秒以内	5	5
11秒以内	4	4
12秒以内	3	3
13秒以内	2	2
14秒以上	1	1

合計 点

図3-6 学習カード
ミッション1 (タイムあて競走)

Mission 2
自分に合った効率の良い腕振りを見付けよう

色々な腕振りをしてみよう!
体がどう変化するかな?!

あなたのグループでの意見をまとめよう!?

思ったより
思ったより
思ったより
思ったより

腕を伸ばして大きく振ると
腕を曲げて小さく振ると

そのほか、いろいろな腕振りをしてみても、体の動きもいろいろと変わりますよ!

腕振りの役割は・・・

1	2	3
---	---	---

図3-7 学習カード
ミッション2 (自分に合った効率の良い腕振りとは)

イ 心理面での手立て

(ア) 声かけシート (図3-8)

声かけシートは、意識する走りの姿や課題をシートに記入することで、そのプランを体で表現しようと意識が働き、具体的な行動へとつなげる

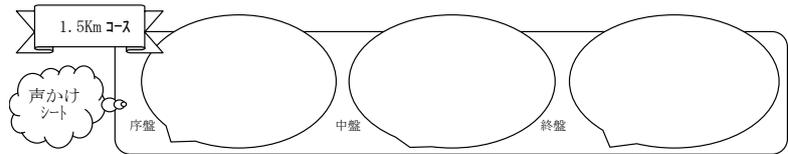


図3-8 声かけシート (序盤、中盤、終盤に分けて記入)

役目を果たすものである。自分の走りのプランを「序盤、中盤、終盤」の3段階で記入し、意識する走りの姿を具体的に示すものである。また、支援者は、声かけシートを見ることで、いつ、どのような言葉かけが必要なのかなどといった具体的なアドバイスができるようになる。ランナーと支援者は、同じ課題を共有し解決に向けて目標を達成するために協力をし合う。

(イ) 感情曲線 (図3-9)

感情曲線は、ランニング中の感情をグラフ化し、自分の走りについての課題を見付けるために行う。また、仲間と感情を共有することで、相手の状況に応

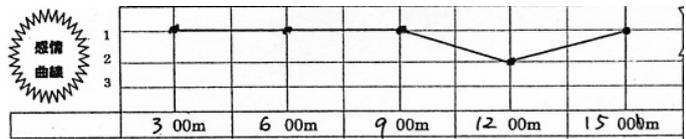


図3-9 感情曲線 (周回ごとの感情をチェック)

じたサポートを心がけるようになるであろう。さらに感情の変化を3段階に分け、その時の心と体の状態に対して、どのようなことに気を付けて取り組むかを具体的に示す。感情の変化は、ハンドシグナル (図3-10) で示し、支援者は、ランナーのその時の状況に合ったタイミングの良いアドバイスを行う。



図3-10 感情曲線で使う感情シグナル

(ウ) 声かけボード (図3-11)

声かけボードは、走行中にかけて嬉しかった言葉や勇気付けられた言葉、技能的なアドバイスなどをより多く見付け出すために行うものである。今までの長距離走における言葉かけは「頑張れ！」がほとんどであったが、有効な言葉かけは、その人や状況によってさまざまである。どのような声かけが、いつ有効であるのかの手がかりとして、「支え言葉」「熱血言葉」「ほめ言葉」「技能ポイント」の4つを種類別に記入し、貼っていく。生徒たちは、貼られた言葉を見ることによって、ランニング中にかけてほしい自分に合った言葉を声かけシートに記入する。支援者は、具体的なサポートの方法を知り、それに合った言葉かけをする。



図3-11 声かけボード

5 授業の実際

8時間抜きの1時間目 平成20年9月22日(月) 第1校時(BC組) 第2校時(AD組)
ねらい1 長距離走への関心を高め、自分に合った効率の良い走りを見付ける。
本時のねらい (1) 単元全体の学習のねらいや進め方を理解し、学習の見通しをもつ。 (2) 長距離走への関心を高め、長距離走の楽しみ方や喜び方を知る。

学習の流れ

	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
20分	<p>(体育館集合)</p> <p>1 集合・整列・挨拶、出欠確認</p> <p>2 オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の進め方を確認する。 ・長距離走の特性や学習のルールやマナー、安全への配慮について理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の健康状態を確認する。 ・エネルギーチェックを行い、自己と仲間の体調に気付くようにする。 ・長距離走のイメージや特性、ねらいを明確に説明する。 	
20分	<p>3 自分の体の特徴を知る</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>長距離走をより速く走るには、自分に合った効率の良い走りをする事が大切であることを知ること。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスチェック 片足閉眼立ち 目を閉じて、その場ウォーキング 目隠しウォーキング <ul style="list-style-type: none"> ・自分に合った効率の良い走りの追及 ・仲間とより良いサポートをし合い、互いの力を発揮する 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ学習を通して、互いの体の状態を確認し合えるようにする。 ・安全に行えるように伝える。 ・無駄のない自分に合った効率的な走りを見付けることの重要性を指導する。  <ul style="list-style-type: none"> ・仲間とより良いサポートをし合い、互いの意欲や技能を高め合うことの重要性を指導する。 	 
5分	<p>4 本時のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返る。 ・自己評価、感想を記入する。 ・学習ノートの使い方を知る。 ・パワーアップシートを記入する。 <p>5 次回の確認し、見通しをもつ。</p> <p>6 挨拶・片付け。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カードに自己評価、感想などを書き、意欲を喚起させるように支援する。 ・生徒が長距離走を行うに当たり、心配する内容を緩和させるよう支援する。 ・グループ目標を立て、目標達成への意欲を日常から高められるように伝える。 <p><C、C[△]の生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ内のコミュニケーションを活発にしていながら知識の共有化を進めていく。 ・次時の予告をし、見通しが持てるようにする。 	<p>【知識・理解】</p> <p>①長距離走の楽しみ方や喜びを味わう方法を言ったり、書き出したりしている。(観察・学習カード)</p>

<授業者による振り返り>

雨が降り、体育館での授業となった。学習の進め方をプレゼンテーションソフトで説明したが、生徒たちは興味をもって話を聞き、よく理解していた。自分の身体の特徴を知るためのプログラムを行い、生徒たちは自分の身体のバランス感覚や姿勢などを見直すきっかけとなった。また、長距離走を行っていくにあたり、正しい姿勢が大切だという意識をもつことができた。小さなスペースではあるが、運動量と授業のねらいが雨天でもしっかりとできるようにしなくてはならないと感じた。

8時間抜きの2時間目	平成20年9月24日(水)	第4校時(CD組)	第5校時(AB組)
ねらい1 長距離走への関心を高め、自分に合った効率の良い走りを見付ける。			
本時のねらい (1) 目標記録を達成する長距離走の特性を味わう。 (2) 仲間と競い合う長距離走の特性を味わう。			

学習の流れ

	学習内容と活動	教師の指導・支援	評価規準と方法
10分	1 心拍数の計測 2 準備運動 3 挨拶・出欠確認・健康観察 4 体ほぐしの運動 ・グループで200mを60秒ペースで2周走る。 5 本時の学習のねらいの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・15秒を4倍して確認できるようにする。 ・自己の体の状態を確かめ、各部位を意識しながら行うことを指導する。 ・生徒の健康状態を確認する。 ・エネルギーチェックを行い、自己と仲間の体調に気付かせるよう指導する。 	
30分	6 ミッション1 タイムあて競走 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 安定したペースを保つことが、記録の向上には大切であること。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ対抗タイムあて競走 各個人で選択したコースの2週のタイムを目標設定し、その記録に近付けるように走る。また、その誤差を得点化し、グループで競い合う。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 声かけボード 走行中にかけられて嬉しい言葉や勇気付く言葉、技能的な言葉などをより多く見付け出す。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・長距離走と安定したペース感覚の関連性について説明する。 ・自分に合ったペースで一定の距離を走り切ることを伝える。 ・各チームにストップウォッチを1つ与え、正確なタイムを伝えられるようにする。 <C、C[△]の生徒への手差で> ・興味をもてない生徒には、なぜ興味をもてないのかを明らかにして学習の目標を説明する。 	【関心・意欲・態度】 ①目標記録を達成することや仲間と競い合う長距離走の特性を味わおうとする。 (観察・学習カード) 
5分	7 本時のまとめ <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返る。 ・自己評価、感想を記入する。 ・学習ノートの使い方を知る。 8 次回の内容を確認し、見通しをもつ。 9 挨拶・片付け。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の健康状態を確認する。 ・学習カードに自己評価、感想などを書かせ、意欲を喚起させるように支援する。 ・生徒が長距離走を行うに当たり、心配する内容を緩和させるようにする。 ・グループ目標を立てさせ、目標達成への意欲を日常から高められるように伝える。 ・次回の予告をし、見通しがもてるようにする。 	

<授業者による振り返り>

最初に行った体ほぐしの運動では、グループで協力しながら取り組み、和やかな雰囲気での学習に入ることができた。実際に自分が走る距離のコースを走り、1週のペース感覚をつかむため、タイムあて競走を行った。しかし、説明の時間が長くなってしまい、最後のまとめを十分にとることができなかったことが反省点である。自分で目標ペースを決め、グループでその誤差を得点化することにより、個人の目標とグループ内の協力の意識を高めることができた。また、次回の「第1回記録会」の目標タイム設定につなげることができた。次回は、説明の時間を工夫し、活動の時間を増やし運動量の確保に努めていかなくてはならないと感じた。

8時間抜きの3時間目	平成20年9月26日(金)	第2校時(BD組)	第3校時(AC組)
ねらい1 長距離走への関心を高め、自分に合った効率の良い走りを見付ける。			
本時のねらい (1) 自分の能力に適した目標設定をし、一定の距離を安定したペースで走る。 (2) ランニング中の感情の変化に気付く。			

学習の流れ

	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
10分 はじめ	1 心拍数の計測 2 準備運動(1分間タイムあて) 3 挨拶・出欠確認・健康観察 4 本時の学習のねらいの確認	<ul style="list-style-type: none"> 自己の体の状態を確かめ、各部位を意識しながら行うことを支援する。 生徒の健康状態を確認する。 	【関心・意欲・態度】 ④事故防止のために体の調子や練習場の安全を確かめようとする。 (観察・学習カード)
25分 なか	5 記録会1 安定したペースを保つために、リズムを意識した呼吸法が大切であること。 ランニング中の自分の感情と向き合うことが、課題の設定や解決につながること。 自分で選択したコースを走る 1kmコース(200×5) 1.5kmコース(300×5) 2kmコース(400×5) ・呼吸法について知る。 ・今の力で安定したペースで一定の距離を走る。 ・グループのペアが通過タイムを記録し、ランニング中の感情を確認し合う。 感情曲線シート ・ペアでランニング中の感情をハンドシグナルで確認し合う。 ・心拍数を計る。	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸が乱れてくると、吸うことの意識が高まるがしっかりと吐くことで自然に空気が入ってくることを伝える。 <C、C [△] の生徒への手立て> <ul style="list-style-type: none"> 危険な行動に対しては、安全の配慮の大切さをその都度伝える。 一定のペースで走るといっても、努力度、または、がんばり度合はイーブンではないことを伝える。前半は楽でも後半からは苦しい局面がやってくることを説明する。 ランナーの走っている時の感情をハンドシグナルで確認し合い、記録をとるようにする。 ペアになった相手は、今、できる範囲でのサポートを行うよう指導する。 ・3段階で確認し合う 1「楽である！」 2「少しきつい!？」 3「結構きつい!!」 ・走り終わったらすぐに、15秒の心拍数を計るよう伝える。	 
10分 まとめ	6 本時のまとめ ・感情曲線シートを確認する。 ・声かけボードについて知る。 ・自己評価、感想を記入する。 ・本時の学習を振り返る。(目標設定) ・次回の内容を確認し、見通しをもつ。 7 挨拶・片付け。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 適切に目標設定ができるようにする。 ランニング中にかけられて嬉しかった言葉を記入し、共有していくことを伝える。 次時の予告をし、見通しがもてるようにする。 <C、C [△] の生徒への手立て> <ul style="list-style-type: none"> 具体的に良い点や課題点を指摘して、前向きな気持ちをもたせる。 	【思考・判断】 ①自分の能力に適した目標設定を選んだり、見付けたりしている。 (観察・学習カード)

<授業者による振り返り>

第1回の記録会を行った。大部分の生徒がペースに大きな乱れもなく最後まで走り切ることができた。ランニング中の自分の感情の変化をペア同士で確かめ合うという学習(感情曲線)では、概ね、ランニング中の自分の感情と向き合い走ることができていたが、中にはシグナルを忘れてしまう生徒もいた。また、感情をシグナルで確認し合うことで、互いにコミュニケーションをとり、良い雰囲気で行われている印象が持った。声かけに関しては、まだ「頑張れー」という言葉が中心で、具体的にどのような声かけをしていけば良いのかを探っている様子だったので、今後、具体的な声かけの学習を行っていきたい。

8時間抜きの4時間目	平成20年9月30日(火)	第1校時(BC組)	第2校時(AD組)
ねらい1 長距離走への関心を高め、自分に合った効率の良い走りを見付ける。			
本時のねらい (1) 効率の良い腕振りやピッチとストライドを見付ける。 (2) 自分に合った効率の良い走りに気付く。			

学習の流れ

	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
8分	1 心拍数の計測 2 準備運動(1分間タイムあて) 3 挨拶・出欠確認・健康観察 4 本時の学習のねらいの確認	<ul style="list-style-type: none"> ・15秒を4倍して確認できるようにする。 ・自己の体の状態を確かめ、各部位を意識しながら行うことを支援する。 ・本日の学習内容について説明する。 	
32分	5 ピッチ走法とストライド走法の特徴を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 自分に合った効率の良い走りをするためには、体がブレないで、上下動しないことを意識することが重要であること。また、自分に合った効率の良いピッチとストライドを見付けることが大切であること。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢から歩から走へ移行する 6 ミッション2 腕振りの役割を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 腕振りの役割には、バランスをとること、リズムをつくること、前方への推進力があること。また、自分に合った腕振りを見付けるためには、体の変化に気付くこと。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・グループでさまざまな腕振りを行い、それに伴う体の変化を探る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 腕を振らないで走る 前、後ろ、横に振って走る 大きく振る。小さく振る その場で腕振りだけを試してみる。 </div> 	<ストライド走法> 歩幅が広がるが、筋肉への負担も大きいということ。 <ピッチ走法> 上下動が少なく筋肉への負担は少ないが、ストライドが小さくなるということ。 <ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢が理解できるように伝える ・白樺のポーズ(※)から姿勢を意識しながらウォーキングを行うように伝える。 <C、C ^A の生徒への手立て> <ul style="list-style-type: none"> ・自己を振り返る視点を具体的に示し、その状況を明確に把握させ、今、取り組んでいることが適切かどうか教師と共に考える。 <C、C ^A の生徒への手立て> <ul style="list-style-type: none"> ・つまづいているポイントを明確にして、系統立てて段階的に指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・グループ活動を通して、様々な腕振りを体験し、それに伴う体の変化について確認できるように指導する。 <ul style="list-style-type: none"> ・腕振りの役割を説明する。 	 <p>【思考・判断】 ②課題を解決するための練習方法を選んでいる。 (観察・学習カード)</p> <p>【運動の技能】 ①効率の良い腕振り、ピッチ、ストライド、姿勢等の動きができる。 (観察・VTR)</p> 
5分	7 本時のまとめ <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返る。 ・自己評価、感想を記入する。 ・次回の確認し、見通しをもつ。 ・声かけボードに記入する。 8 挨拶・片付け。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の健康状態を確認する。 ・自分に合った腕振りについて確認し、学習カードに記入できるようにする。 ・次時の予告をし、見通しが持てるようにする。 <C、C ^A の生徒への手立て> <ul style="list-style-type: none"> ・つまづいている内容について具体的な資料を提示し、その内容を説明する。 	<p>【知識・理解】 ②自分に合った効率の良い走り方を言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)</p>

<授業者による振り返り>

効率の良い走り方について学習を行った。雨天のため体育館での活動になったが、大部分の生徒は意欲的に活動し、腕振りの役割やピッチ、ストライドについて考えを深めていた。疲れない(無駄のない)走りの学習において、正しい姿勢と悪い姿勢でウォーキングを行うことで、身体が感じる疲労感の違いを感じることができた。腕振りの学習では、さまざまな腕振りを行うことで起きる体の変化をグループでまとめた。多くの生徒が腕振りの役割や認識を高めることができ、腕振りの仕方を変えただけで、こんなに体が変化するのかと驚きを感じている生徒の姿が見られた。

※白樺のポーズ「美しい基本姿勢のポーズ。骨盤を垂直にすることでエネルギー効率を良くする。」

8時間抜きの5時間目	平成20年10月 1日(水)	第4校時(CD組)	第5校時(AB組)
ねらい2 自分に合った効率の良い走りを身に付け、仲間に対してのサポート方法を探る。			
本時のねらい (1) 自分に合った効率的な走りで、一定の距離を安定したペースで走り切ることができる。 (2) 仲間に対して、より多くのサポートをすることができる。			

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
1 5 分	は じ め	1 心拍数の計測 2 準備運動 3 挨拶・出欠確認・健康観察 4 体ほぐしの運動 5 本時の学習のねらいの確認	・15秒を4倍して確認できるようにする。 ・自己の体の状態を確かめ、各部位を意識しながら行うことを指導する。 ・生徒の健康観察を行う。 ・本時の学習内容について説明する。	
2 5 分	な か	6 ペース走1 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 自分に合った効率の良い走り方を見付けるためには、仲間走り方をチェックしてもらうことが大切であること。 </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 自分で選択したコースを走る 1km コース 1.5km コース </div> ・グループミーティングでペアの走りのイメージをつかむ。 ・応援者は、より多くの心理的サポートを行う。 ・心拍数を計る。	・ペアで個々の課題と目標を確認し合い、協力しながら取り組めるよう指導する。 ・仲間の走り方を確認するには、姿勢、ペース、腕振り、ピッチとストライド、等をアドバイスするよう指導する。 ・応援者は、いつ、どこで、どのようなサポートをするのかを学習ノートを参考に行えるよう指導する。 ・走者は自己と向き合い、自主的なペースコントロールができるよう支援する。また、支援者はランナーに対してより多くの良いサポートができるよう指導する。 <C、C△の生徒への手立て> ・自己を振り返る視点を具体的に示し、その状況を明確に把握させ、今、取り組んでいることが適切かどうか教師と共に考える。 ・走り終えたらすぐに、15秒の心拍数を計るよう伝える。	 【思考・判断】 ②仲間と協力して、教え合ったり、励まし合ったりして、運動に取り組もうとする。 (観察・学習カード)
5 分	ま と め	7 本時のまとめ ・本時の学習を振り返る。 ・自己評価、感想を記入する。 ・次回の内容を確認し、見通しをもつ。 8 挨拶・片付け。	・生徒の健康状態を確認する。 ・学習ノートに自己評価、感想などを具体的に記入できるようにする。 ・次時の予告をし、見通しがもてるようにする。 <C、C△の生徒への手立て> ・単に単語や説明の再現を求めるのではなく、その生徒にとって可能な範囲で記録をまとめさせる。	【知識・理解】 ③合理的な練習の仕方やサポートの仕方を言ったり書き出したりしている。 (観察・学習カード)

<授業者による振り返り>

授業も中盤になり、生徒も教師も1時間の授業の流れをつかむことができ、スムーズに学習活動が流れるようになってきた。前回までに学習した安定したペースやピッチとストライド、腕振りを自分に合ったものを探りながら走る1時間となった。生徒たちは、探りながらの走りではあるが、今までとは違い、自分に合った効率の良い走りについて、ランナーとサポートする側、共によく考えながら走っている様子がうかがえた。サポートに関しても前回より多くの声かけができ、勇気付いたと感想を書く生徒もいた。

8時間抜きの6時間目	平成20年10月 3日(水)	第2校時(BD組)	第3校時(AC組)
ねらい2 自分に合った効率の良い走りを身に付け、仲間に対してのサポート方法を探る。			
本時のねらい (1) リズミカルな走りを意識した自分に合った効率の良い走りで、一定の距離を走り切ることができる。 (2) 仲間に対して、より多くのサポートをすることができる。			

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
15分	はじめ	1 心拍数の計測 2 準備運動 3 挨拶・出欠確認・健康観察 4 体ほぐしの運動 5 本時の学習のねらいの確認	・15秒を4倍して確認できるようにする。 ・自己の体の状態を確かめ、各部位を意識しながら行うことを指導する。 ・生徒の健康観察を行う。 ・本時の学習内容について説明する。	
25分	なか	6 ベース走2 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">効率良く走るためには、リズミカルな走りを習得する必要があることを理解すること。</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分で選択したコースを走る 1km コース 1.5km コース</div> ・グループミーティングでペアの走りのイメージをつかむ。 自分の走りやすい音楽をイメージしながら走る。 リズミカルに腕振りを行う。 自分に合った呼吸法を行う。 ・応援者は、タイミング良く心理的サポートを行う。 ・心拍数を計る。	・グループ内で個々の課題と目標を確認し合い、協力しながら運動に取り組めるよう指導する。 ・マラソンランナーはリズムを大切にしていることを理解させ、そのリズムをとるには、腕振りや呼吸、音楽などが有効であることを説明する。 ・応援者は、いつ、どこで、どのようなサポートをするのかを学習ノートを参考に指導する。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・自分の技能に合わせてより効率的な練習方法や走法について教師も一緒に考え、具体的に示しながら選ばせる。 ・疲れてくると、目線が下がり、顎が下がったり、上がったたりして、姿勢が崩れる。20～30m 先を見て走れば、良い姿勢が保たれる。 <C、C [△] の生徒への手立て> ・適切なペースが保てるような目標をたてさせ安定したペースが守れるように葉かけをする。 ・走り終えたらすぐに、15秒の心拍数を計るよう伝える。	 【思考・判断】 ③自分に合った効率の良い走りを選んでる (観察・学習カード)  【運動の技能】 ②決められた距離を一定したペースで走ることができる。 (観察・学習カード)
5分	まとめ	7 本時のまとめ ・本時の学習を振り返る。 ・自己評価、感想を記入する。 ・次回の内容を確認し、見通しをもつ。 8 挨拶・片付け。	・生徒の健康状態を確認する。 ・学習ノートに自己評価、感想などを具体的に記入できるようにする。 ・次時の予告をし、見通しが持てるようにする。	

<授業者による振り返り>

リズムをつくるための方法を学習したが、実際に自分のリズムが出てくるには、もっと多くの時間が必要である。しかし、呼吸や腕振りや自分の好きな音楽をイメージすることでリズムよく走れたと感想を記入している姿も見られた。自分に合った走りを探りながら走っているが、疲労感が増すに従って意識できなくなる傾向にある。技能面でのサポートがより多く出るようにすることを次回のねらいにすることとした。声かけによって、意欲的になったり、苦しい時に勇気付けられたりしている姿が多く見られるようになってきた。いつ、どのようなアドバイスが必要かということを具体的にすることが大切であると感じた。

8時間抜きの7時間目	平成20年10月7日(火)	第3校時(BC組)	第4校時(AD組)
ねらい3 身に付けた力を仲間と共に力を発揮し、記録に挑戦する。			
本時のねらい (1) 自分に合った効率的な走法で、一定の距離を安定したペースで走り、ラストスパートすることができる。 (2) 仲間に対して、具体的でタイミングの良いサポートができる。			

学習の流れ

		学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
15分	はじめ	1 心拍数の計測 2 準備運動 3 挨拶・出欠確認・健康観察 4 本時の学習のねらいの確認	<ul style="list-style-type: none"> 15秒を4倍して確認できるようにする 自己の体の状態を確かめ、各部位を意識しながら行うことを指導する。 本時の学習内容について説明する。 	
25分	なか	5 ペース走3 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">より速く走るためには、リラックスやラストスパートが大切であること。</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">最後まで頑張り通して走るために、自己と向き合い、自主的なペースコントロールができるようにすること。また、支援者はランナーに対して具体的でタイミングの良いサポートを行うこと。</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0; text-align: center;">自分で選択したコースを走る 1km コース 1.5km コース</div> <ul style="list-style-type: none"> グループミーティングでペアの走りのイメージをつかむ。 ラストスパートを行う。 リズムがとれなくなったり、力みが生じてきたりしたら深呼吸して、1度腕を下げて、リラックス法を行う。 応援者は、ランナーの通過タイムと感情曲線を記録する。 応援者はランナーのプラン表から具体的なサポートを行う。 心拍数を計る。 	<ul style="list-style-type: none"> ペアで個々の課題と目標を確認し合い、協力しながら取り組めるよう指導する。 腕を大きく振ることによって、ストライドが伸び、スパートをかけることができることを説明する。 グループで互いに心理的サポートし合い、最後まで粘り強くがんばり通すことができるように指導する。 <p><C、C[△]の生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> 仲間の課題や解決方法などを参考にしながら例示する。 苦しくなってきたら、力みが生まれてくることが多いことを伝え、リラックスをすることを助言する。 <p><C、C[△]の生徒への手立て></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分に合った効率の良い動きのポイントを教師と共に考え、活用の中で身に付くよう指導する。 <ul style="list-style-type: none"> 走り終えたらすぐに、15秒の心拍数を計るよう伝える。 	<p>【思考・判断】</p> <p>④ 仲間の状況に応じて必要なアドバイスを選んでいる。 (観察・学習ノート)</p>  <p>【運動の技能】</p> <p>③ 身に付けた力で記録を高めたり、競走したりするためにラストスパートすることができる。 (観察・VTR)</p> 
5分	まとめ	6 本時のまとめ <ul style="list-style-type: none"> 本時の学習を振り返る。(目標設定) 声かけボードに記入する。 感情曲線に記入する。 自己評価、感想を記入する。 次回の内容を確認し、見直しをもつ。 7 挨拶・片付け。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒の健康状態を確認する。 グループで自分に合った効率的な走りが通せたか確認し合う。 勇気付けられた言葉を振り返りするよう指導する。 自分の課題解決につなげるようにする。 次時は、記録会を行うことを伝える。 	

<授業者による振り返り>

走っている時に力みをとるリラックス法を学習したことで、ほとんどの生徒が、力みのとり方を走りの中で実践し、より良い走りになっていた。また、終盤のラストスパートでは、大きな腕振りを意識することでストライドを広めた走りでラストスパートをかけることができていた。声かけは、精神面だけではなく技能的なものが増え、さらに、具体的でタイミングの良いアドバイスも増えてきた。そして、ランナーに対して、具体的でタイミングの良いアドバイスが多く見られてきた。サポートする側は、ランナーの動きをよく見るようになり、ランナーの目標達成のために支える意識が高くなってきた。

8時間抜きの8時間目	平成20年10月10日(金) 第3校時 (A B C D組)
ねらい3 身に付けた力を仲間と共に力を発揮し、記録に挑戦する。	
本時のねらい (1) 自分に合った効率的な走法で一定の距離を安定したペースで走り切り、仲間と共に最後まで頑張り通す。 (2) 仲間に対して具体的でタイミング良いサポートができる。	

学習の流れ

	学習内容と活動	教師の指導・支援	具体的評価規準
1 5 分	はじめ 1 心拍数の計測 2 準備運動 3 挨拶・出欠確認・健康観察(心拍数を計る) 4 本時の学習のねらいの確認。	・15秒を4倍して確認できるようにする ・自己の体の状態を確かめ、各部位を意識しながら行うことを指導する。 ・本時の学習内容について説明する。	
2 5 分	なか 5 ペース走3 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">仲間とともに協力し合い、最後までがんばり通すことが大切なこと。また、個人の挑戦に対して心から賞賛を送り、健闘を讃え合うことが大切であること。</div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分で選択したコースを走る 1 km コース 1.5 km コース</div> ・グループミーティングでペアの走りのイメージをつかむ。 ・応援者はランナーのランニングプラン表から具体的なサポートを行う。 ・心拍数を計る。	・グループ内で個々の課題と目標を確認し合い、協力しながらペース走に臨めるように指導する。 <C、C ^A の生徒への手立て> ・他者との比較を意識しすぎてしまう生徒には、自分の記録との比較が大切であることを理解させ、意欲を引き出す。 ・自己と向き合い、自主的なペースコントロールができるようにする。また、応援者は支援を必要とする生徒に対して具体的でタイミングの良いサポートを行うことを指導する。 ・苦しくなってきたら、力みが生まれてくることが多いことを伝え、そうなったら、大きく深呼吸をしたり、1度腕を下げたりしてリラックスをすることを説明する。 ・走り終えたらすぐに、15秒の心拍数を計るよう伝える。	【関心・意欲・態度】 ③勝敗や記録の結果を公正な態度で受け入れたり、互いの努力や成果を認め合ったりしようとする。 (観察・学習カード)
5 分	まとめ 6 本時のまとめ ・本時の学習を振り返る。 ・自己評価、感想を記入する。 ・次回の内容を確認し、見直しをもつ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">自分の力を発揮するレースプラン 仲間の力を発揮させるサポート</div> 7 挨拶・片付け。	・生徒の健康状態を確認する。 ・ペアで自分に合った効率的な走りが通せたか確認し合えるよう伝える。 ・勇気付けられた言葉を振り返りをするよう指示する。 ・学習のノートに自己評価、感想などを具体的に記入できるよう説明する。 <C、C ^A の生徒への手立て> ・学習ノートへの朱書きや対話などを通して、長距離走の特性や楽しみ方を語りかけ、理解させていく。 ・次時は、記録会を行うことを伝える。	【知識・理解】 ④記録会、競技会の目的を言ったり、書き出したしている。 (観察・学習ノート)

<授業者による振り返り>

突然の時間割変更ということもあり、用具の準備不足と同様に心の準備不足の生徒がいる中の授業となった。記録会では、目標を達成するために、自分の走りのプランをサポートする人と共に力を合わせ走っている様子が見えたり、自分が走るだけでなく、サポートの学習をすることで、「自分の走りを見直せたり意欲が高まったりできた」と感想を書く生徒もいた。長距離走が「嫌い」だった生徒もサポートをしたり、されたりする学習を行うことで、自分に合った効率の良い走り方がわかったり、勇気付けられたりして、意欲的に長距離走に取り組むことができた振り返りをする生徒もいた。

図3-18は、4時間目の学習ノートにおける「自分に合った効率の良い腕振りのイメージをまとめよう」において、「自分に合った腕振り」の記述内容を示したグラフである。「自分に合った腕振りに気付いた」という内容を記述した生徒は81%であった。

また、図3-19は、4時間目の学習ノートにおける「自分に合った効率の良いピッチとストライドのイメージをまとめよう」において、「自分に合ったピッチとストライド」の記述内容を示したグラフである。「自分に合ったピッチとストライドに気付いた」という内容を記述した生徒は90%であった。

表3-2は、授業後における学習ノートの感想と振り返りの記述から「自分に合った効率の良い走りへの気づき」を示した記述を一部抜粋したものである。

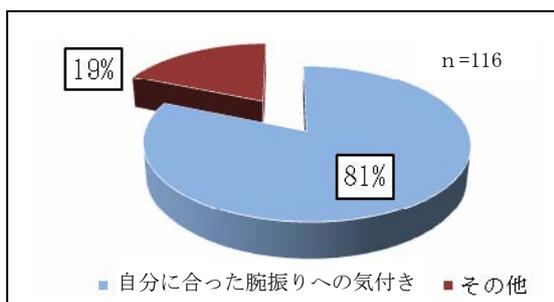


図3-18 学習ノート「自分に合った腕振り」に気付いたコメントの割合

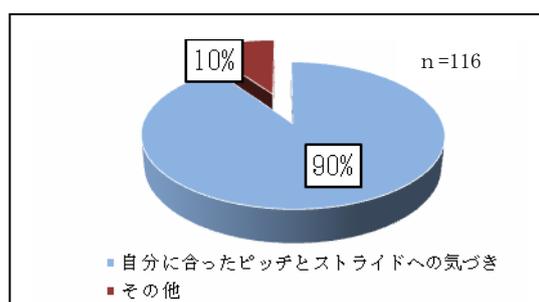


図3-19 学習ノート「自分に合ったピッチとストライド」に気付いたコメントの割合

表3-2 授業後の感想と振り返りの記述抜粋

授業後の感想と自分に合った効率の良いピッチとストライド、腕振りのイメージをまとめよう	
チェ バ ラ ン ス ク	<p>自分は右にずれてしまうというのがわかりました。何をやっても右にずれてしまいました。直したいなと思います。がんばりたいです。</p> <p>左足が弱いということがわかりました。今回の授業では、分かったことがたくさんあったので左足をたくさん使うようにしていこうと思いました。</p>
ス ト ラ イ ド と ピ ツ チ	<p>効率の良い走り方について勉強しました。効率の良い走り方にはまず姿勢が大切だということがわかりました。姿勢が悪いと疲れやすく、すぐにばててしまうことがわかりました。僕はどちらかといえばピッチ走法よりストライド走法の方が合っていると思います。足への負担が大きいのでよく考えて決めようと思いました。</p>

(イ) 事前、事後アンケートの比較による分析

図3-20は、事前、事後アンケート「長距離走を行っている時にフォームについて考えていたか」の回答を示したグラフである。事前アンケートで「考えていた」と回答した生徒は5%であったが、事後には20%に増加した。また、「考えていた」と「やや考えていた」を合わせると事前では34%であったが、事後では74%に増加した。

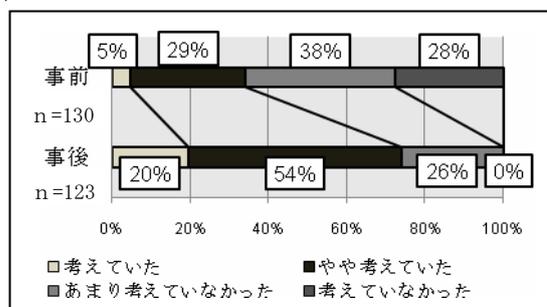


図3-20 事前、事後「フォームについて考えていたか」の比較

図3-21は、事前、事後アンケート「ペースについて考えていたか」の回答を示したグラフである。事前アンケートで「考えていた」と答えた生徒は17%であったが、事後には29%に増加した。また、「考えていた」と「どちらかといえば考えていた」を合わせると事前では、64%であったが、事後では、79%に増加した。

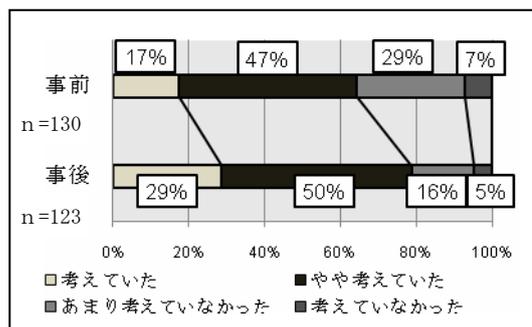


図3-21 事前、事後「ペースについて考えていたか」の比較

(1) 「ア 自分の現在の走り方や体の状態に気付くことができたか」についての考察

ねらい1では、効率の良い走りについての知識や自分の体の状態を知る学習を行った。1時間目では、自己の体への意識を高めるために、日常ではあまり意識しなくても行える「直立の姿勢」や「バランス感覚のチェック」などを視覚以外の感覚を使いながら体験することで、自分の感覚と実際のズレに多くの生徒が気付くことができた。また、4時間目の腕振りの役割やピッチとストライドの特徴についての学習では、共に98%の生徒がそれぞれの役割や特徴について、気付くことができた」と記述をしている。これは、今まで意識することがなかった腕振りやストライドについて、今までとは違う感覚を仲間と見合ったり、アドバイスし合ったりする中で、得られた気付きであったことが生徒の振り返りから推測される。

イ 互いのアドバイスが仲間や自分の技能向上に役立ったか

(ア) 事前、事後アンケートの比較による分析

図3-22は、事前、事後アンケート「授業でアドバイスをしていたか」の回答を示したグラフである。事前アンケートで「していた」と回答した生徒は1%であったが、事後には20%に増加した。また、「アドバイスをしていた」と「ややしていた」を合わせると事前では21%であったが、事後では67%に増加した。

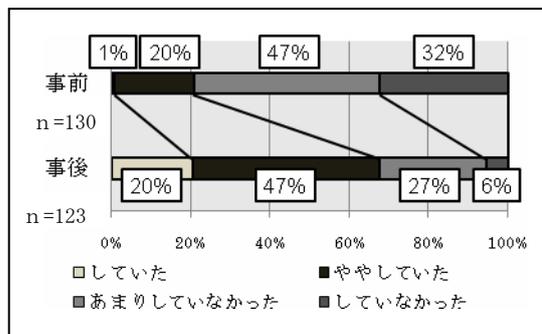


図3-22 事前、事後「授業でアドバイスしていたか」の比較

(イ) 事後アンケートによる分析

図3-23は、事後アンケートにおける「声かけ（アドバイス）し合うことで走りの技能を高めることができたか」の回答を示したグラフである。「できた」と「どちらかといえばできた」と回答した生徒を合わせると93%であった。

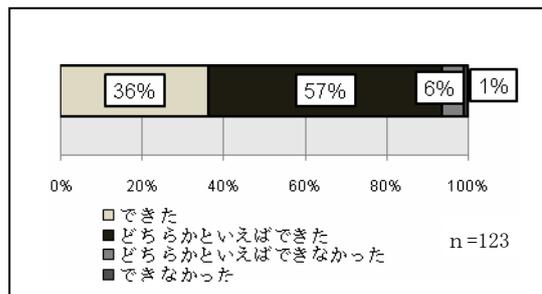


図3-23 事後アンケート「声かけし合うことで走りの技能を高めることができたか」

図3-24は、事後アンケートにおける「技能的なアドバイスをしてみて、感じたことを書いてください」において「支援者がアドバイス時に感じたこと」の記述内容をまとめたグラフである。「ランナーの走りに変化があった」という内容を記述した生徒は76%であった。

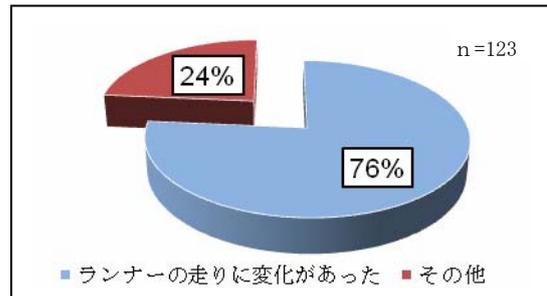


図3-24 事後アンケート「技能的なアドバイスをしてみて感じたこと」

図3-25は、図3-24で示した「ランナーの走りに変化があった」と回答した生徒の記述内容を要素別に示したグラフ（上位4）である。その上位を見ると、「自分の走りを見つめ直した」という内容を記述した生徒は34%、「嬉しかった」という内容を記述した生徒は25%、「仲間の役に立って良かった」という記述した生徒は22%、「ランナーを良く見るようになった」という記述をした生徒は19%であった。

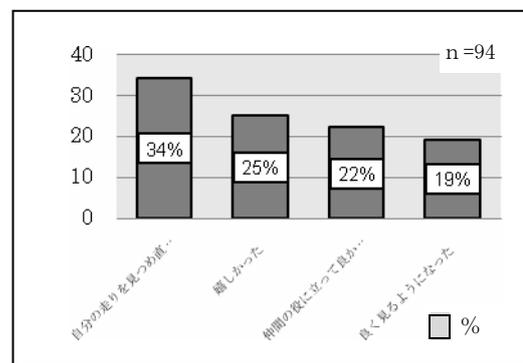


図3-25 事後アンケート「技能的なアドバイスをしてみて感じたこと」（要素別に分類）

表3-3は、授業後の学習ノートにおける感想の記述から「技能的なアドバイスをしてみての感想」において「言葉かけによって仲間の走りに変化が見られた」という記述と「仲間にアドバイスすることで自分の走りを見つめ直した」といった記述の一部抜粋をしたものである。

表3-3 授業後の感想「技能的なアドバイスをしてみての感想」の記述抜粋

走っている途中は技術面を忘れやすいので、友達にできるだけたくさんアドバイスをした。自分自身でもこうしたほうがよかったな・・・と思えた。

相手にアドバイスをすると次回は自分もそれに気をつけて出来るようになっているので、相手に言葉をかけることによって頭の中に残ることがいいなと思いました。

走り方がすごく変わって楽に走ってくれていました。疲れると自分では気がつかないと思うので、声をかけることが大切だと思いました。

技能面のアドバイスは、ペアの人の欠点にも気付いて教えることもできるし、自分に対してプラスになるので良いと思う。

図3-26は、事後アンケート「声かけシートで具体的なアドバイスができたか」の回答を示したグラフである。具体的なアドバイスが「できた」と「どちらかといえばできた」と回答した生徒を合わせると78%であった。

また、表3-4は、授業後半である7時間目におけるアドバイスについての感想の一部抜粋したものである。

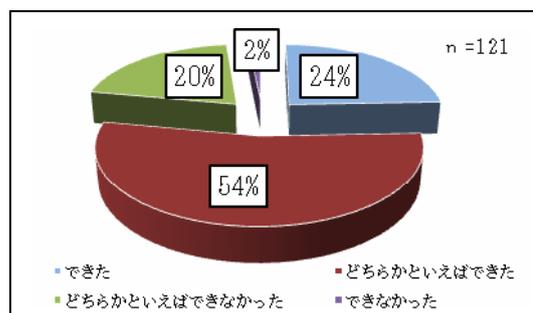


図3-26 事後アンケート「声かけシートで具体的なアドバイスができたか」

表3-4 7時間目における授業後の感想「アドバイスについての感想」の記述抜粋

今回、仲間のサポートにより自己ベストを出すことができました。今回は、前の自己ベストより20秒くらい速い記録が出せたので、とてもうれしいです。途中で「腕振り」「姿勢」などと言われ気を付けることができました。少し疲れてしまったけどリラックスできました！
姿勢が悪くなってきてしまったり、視線が落ちてしまったりした時、ペアの人が声をかけてくれたので気を付けることができ、前よりも楽にリラックスして走れました。
中盤ペースが落ちている時、ペアの人が「姿勢が悪いぞ」と言ってくれて意識することができました。その後はタイムが上がって初めて6分を切ることができました。これはクラスの人の応援とペアの人の声がなければ成し遂げることはできなかったと思います。仲間へのサポートはとても大きいものだということがわかりました。

(ウ) 学習ノートによる分析

図3-27は、5時間目と7時間目の学習ノートにおける感想「サポートして見て感じたこと」において「声かけ」に関する記述内容の変化を示したグラフである。「がんばれ」「ファイト」等の心理面の声かけは、5時間目は46%であったが、7時間目は29%と減少し、「腕ふりを意識して」「リラックス」等の技能面での声かけは5時間目は16%であったが、7時間目は61%に増加した。また、「できなかった」については、5時間目が38%であったが、7時間目は10%に減少した。

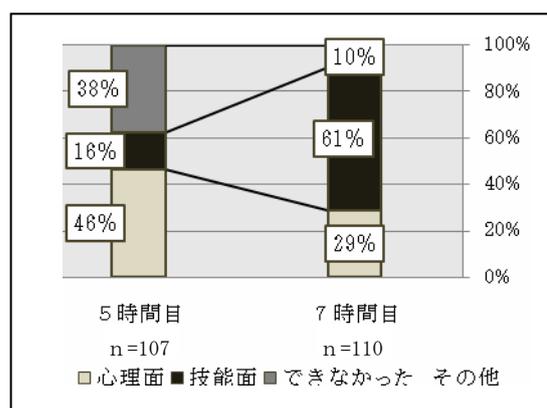


図3-27 学習ノート「5時間目と7時間目におけるサポート内容の変化」

また、表3-5は、実際にAさんが使っていた声かけシートの記述内容を抜粋したものである。

表3-5 学習ノート「Aさんの声かけシートの5時間目と8時間目の記述内容」

序盤	中盤	終盤
あわてないで走る。 スタートが人と同 じでもあせらない	ペースを落とさず 走る	最後は気が抜けて 遅くなるので、それ を気を付ける
5時間目における声かけシートの記述		
序盤	中盤	終盤
あわてない。絶対に周りのことを 考えない。足の幅を広げすぎない 「周りのことは気にしないで！ と言ってくれと嬉しいです」	前回、歌を歌えなかったのでも う1度挑戦する。周りは気にし ない。「がんばれ！」などの気合 の入る言葉を言ってほしい	ラストパートを意識。最後の周 の半分より少し後からかける。腕 振り意識。姿勢まっすぐ。「ラスト スパートだよ！」と言ってほしい
8時間目における声かけシートの記述		

(1) 「**互いのアドバイスが仲間や自分の技能向上に役立ったか**」についての考察

今回の授業で行った習得すべき技能の内容は、「正しい姿勢」、「腕振り」、「ピッチとストライド」、「安定したペース」の4つであった。その他に「リズム」「リラックス」「呼吸」などを含め、自分に合った効率の良い走りを身に付けることが授業のねらいであった。

図3-24、25で示したように、アドバイスをすることでランナーの走りが変わると同時に、自分の走りを見直すきっかけとなったといった感想が生徒の振り返りに記述されていた。つまり、アドバイスは「される人」だけではなく、「する人」にとっても自分の走りの振り返りが期待できるものであるということがわかった。

また、仲間にアドバイスするためには、仲間の走りをしっかりと見なければならないといったことが生徒の感想にも記述されており、ランナーの走りを漠然と見るのではなく、どこを見て何をアドバイスすればよいのかという技術ポイントを絞ったことで、自らの技能習得のポイントがわかるようになったと推測される。これらの学習活動を行うことによって、技能ポイントが知識として理解されたと考えられる。

声かけシートは、序盤、中盤、終盤の3段階に分け、走るプランや支援者にかけてほしい言葉を記入するものである。5時間目と7時間目のアドバイス内容を比べた結果、技能的なアドバイスが大幅に増えたのは、ランナーが声かけシートの記述内容をより具体的に記入できるようになり、支援者にとって、いつ、どのような言葉かけをすれば良いのかが理解でき、それが具体的なアドバイスに役立ったと推測される。ランナーは、声かけシートに記入することで、長距離走を一つのまとまりとして考えるのではなく、序盤、中盤、終盤における自分の走りのプランを立てることができたと考えられる。これは、毎時間の振り返りから自分の走る姿や課題が明確となり、声かけシートに、より具体的に記入できるようになったことが要因であると考えられる。

ウ 自分に合った効率の良い走りを見つけたか

(ア) 事後アンケートによる分析

図3-28は、事後アンケート「自分に合った効率の良い走りを見つけたか」の回答を示したグラフである。「見つけたことができた」「どちらかといえばできた」と回答した生徒を合わせると79%であった。

また、表3-6は、生徒が自分に合った効率の良い走りについて記述した一部を抜粋したものである。

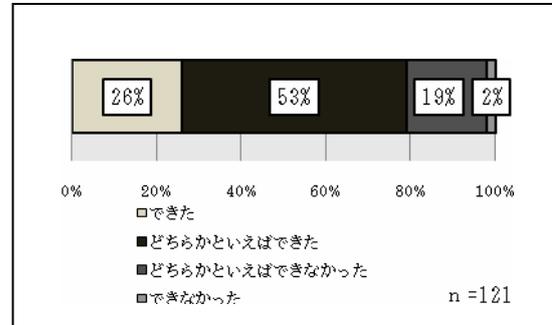


図3-28 事後アンケート「自分に合った効率の良い走りを見つけたか」

表3-6 授業後の感想「自分に合った効率の良い走りについて」の記述抜粋

自分に合った効率の良い走りについての記述
<p>僕が今回わかったことは、特に2つあります。1つ目は、<u>確かに効率のいい走り方はあるけど自分にとって走りやすい方がいいということです</u>。僕の場合は、腕振りが他の人より小さく、よく言われることがあります。でも実際大きく振ると走りにくかったです。</p>
<p>腕振りでは普段何気なく腕振りをしていましたが、さまざまな役割があったんだなと思いました。<u>自分に合った腕振りはリズムカルにすることだと思いました</u>。同じリズムにすれば疲れもそんなに感じないと思うし、リズムが取れば同じテンポで走ればいいので自分に合っていると思いました。次回の授業で今回学習したことに気をつけて走ってみようと思います。前よりは疲れずに走れると思うので頑張ろうと思います。</p>

(イ) 学習ノートによる分析

図3-29は、2時間目から8時間目の学習ノートにおける「自分に合った効率の良い走りを見つめよう」の振り返り項目（正しい姿勢、腕振り、安定したペース、無駄のない走り）について、達成度（5段階）の平均を示したものである。「正しい姿勢」に関しては、2時間目から毎回チェックし、その平均は2時間目の3から3.8に増加した。

また、「腕振り」は4時間目の3.7から3.8に、「安定したペース」は3時間目の3.2から3.7に、「無

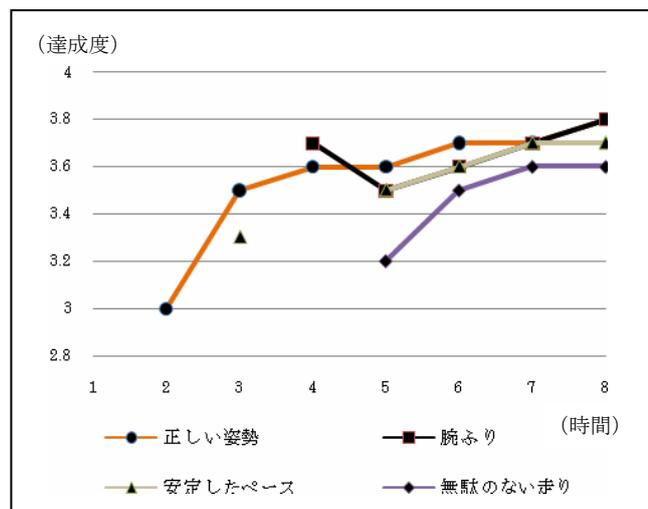


図3-29 学習ノート「私に合った効率の良い走りを見つめよう」自己評価の平均推移

駄のない走り」は5時間目の3.2から3.6に増加した。

(ウ) 技能ポイント記入カードによる分析

図3-30は、学習ノート「技能ポイント記入カード」における「私に合った効率の良い走りはこれだ」の記述内容をまとめたグラフである。項目は、「腕振り」「ピッチとストライド」「呼吸法」「リズム」「リラックス」の5つで、各項目に自分に合った効率の良い走りが示されているかを調査した結果、95%の生徒がすべて記入することができた。

また、表3-7は、どのような記述がされているかを示すためにBさんとCさんの記述を抜粋したものである。

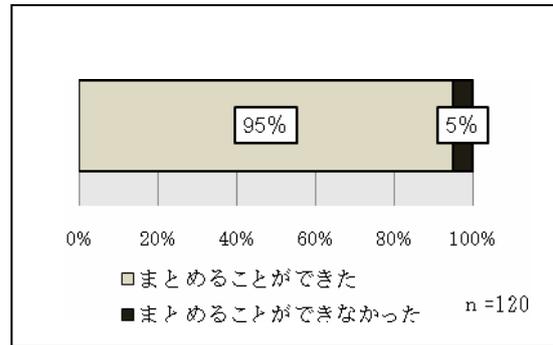


図3-30 学習ノート「私に合った効率の良い走りはこれだ」をまとめることができた比率

表3-7 授業後の感想「自分に合った効率の良い走りはこれだ！」の記述抜粋

B さん	腕振りは	野口みずきさんみたいに、若干横に振って、左腕を大きくしています。腕の角度は90度よりもやや狭めた状態です。あまり力を入れず自然に呼吸と合わせています。
	呼吸法は	ペースを早くする時は、少し浅めに吸って、口で吐く。ペースを安定させて落ち着かせる時は、深く吸います。鼻で2回吸って、口で2回吐くようにしています。
	ピッチとストライドは	ストライドは若干狭くして、ピッチを多めにする。ラストスパートの時はストライドを今までの1.2倍近くにして、ピッチはそのまましていく。3周目にペースの速さを変えるので、少しだけ後半ストライドを大きくする。
	リラックス法は	肩の力を抜いて深く呼吸する。ストライドを狭くしてピッチ走法に切り替える。自分の楽しかったことを思い出して走る。
	リズムを作り出すために大切にすることは	とにかく呼吸！僕は呼吸の速さでペースが変わっているので、とても吸い方、吐きかたを大事にしています。吸うのは鼻で、大きく2回吸って、口で2回小さく吐きます。
C さん	腕振りは	僕の腕振りは力が入って小さいです。実際に効率の良い方法は大きい方がいいと思うけどどうしても癖になっていて直りません。ストライドを変えると腕振りにも影響があると思うのでやってみたいと思います。
	呼吸法は	僕の場合は、鼻で2回吸って、口で2回吐く方法が一番安定できて走りやすかったです。気付いたことは口で吸ってしまうと、かわいてしまい後が苦しくなってしまうので鼻の方がいいと思いました。
	ピッチとストライドは	身長が低いのでストライドは小さいです。でも僕は大きくしようとしなくてそのストライドを保ちながら脚の回転数を多くするために速く動かすといいんじゃないかなと思います。
	リラックス法は	僕はどうしても力が入ってしまい腕振りが小さくなりがちなので、力んでると思ったら一度腕を下ろすようにしています。他にも疲れてくると呼吸が小さくなってしまったので深呼吸をするとリラックスできました。
	リズムを作り出すために大切にすることは	呼吸を一定のリズムで保つ。腕振りの大きさを意識する。走っている中にストライドをあまり考えない方がいいと思いました。最初にスピードが速いと意外ともつことができるので良かった。

(エ) 目標タイムと実際タイムの誤差による分析

図3-31は、事後アンケート「目標タイムの設定ができていたか」の回答を示したグラフである。「タイム設定ができた」「どちらかといえばできた」と回答した生徒を合わせると82%であった。

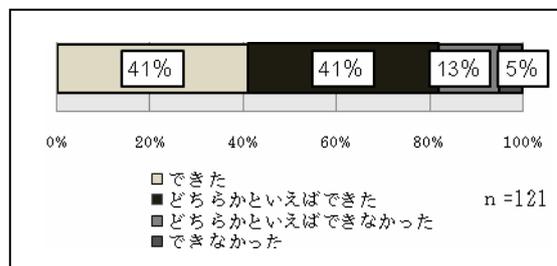


図3-31 目標タイムの設定ができていたか

また、図3-32は、学習ノートにおける「5時間目と7、8時間目における目標ラップタイムと実際のラップタイムの誤差」の割合を比較したグラフである。目標ラップタイムと実際のラップタイムの誤差が5秒以内の生徒は、5時間目は10%であったが、7、8時間目には52%に増加した。

さらに、ねらい3「記録へ挑戦する」では、目標ラップタイムとの実際のラップタイムの誤差が10秒以内で走れた生徒が89%であった。

図3-33は、3時間目から8時間目の学習ノートにおける「自分に合った効率の良い走りを見付けよう」の振り返り項目（安定したペース）について、達成度（5段階）の平均を示したものである。その平均は3時間目の3.2から3.7に増加した。

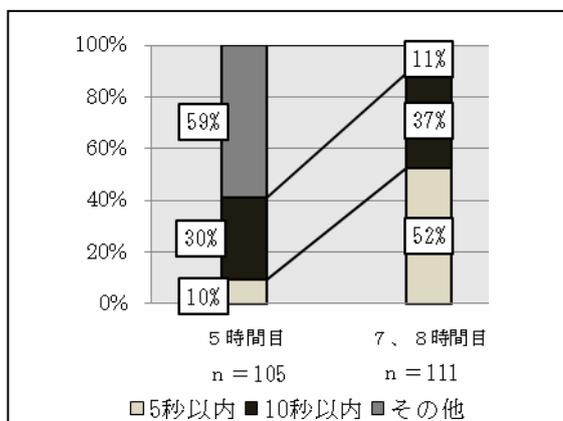


図3-32 5時間目と7、8時間目における目標タイムと実際タイムの誤差の変化の割合（ラップ）

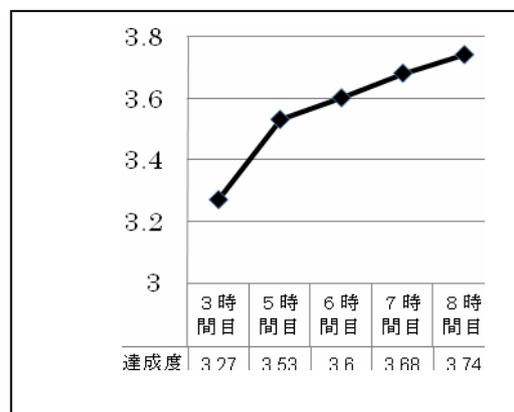


図3-33 学習ノート「安定したペースについての変容」

(オ) 記録による分析

図3-34は、自分で選択したコースを一番初めに走った記録とねらい3「記録へ挑戦する」における記録の伸びを示したグラフである。一番初めの記録より7、8時間目に行った「記録へ挑戦する」での記録が速くなった生徒は96%であった。

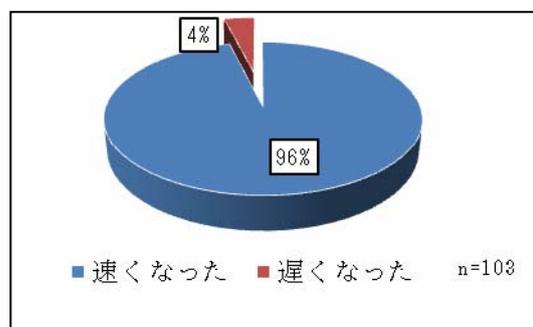


図3-34 最初の記録とねらい3での記録の差

(1) 「ウ 自分に合った効率の良い走りを身に付けることができたか」についての考察

事後アンケートにおいて、79%の生徒が「自分に合った効率の良い走り」を身に付けることができたと回答した。これは、効率の良い走りの技能ポイントを学習し、お互いにアドバイスすることにより気づき、実際に気付いた内容を活用し、ペア同士で見合いアドバイスし合うことで「わかる」ようになり、タイムの短縮や苦しさの変化などから「できる」ことを体感し、自信をもったことが要因であると考えられる。

また、「技能ポイント記入カード」（自分に合った効率の良い走りはこれだ）に自分の言葉で整理することで、本時の取り組みたい技能ポイントが絞りこみやすくなり、技能的な高まりが得られたと考えられる。多くの生徒たちは、今まで長距離走における知識や技能の理解が無いまま行っていた。しかし、今回は「技能ポイント記入カード」（自分に合った効率の良い走りはこれだ）をまとめ、ポイントを絞った学習の振り返りを行ったことで、多くの生徒が自分に合った効率の良い走りを見付けたと推察される。

今回の授業を通して、自分の走りを自己分析、振り返りを行った際、5時間目に低い値が示されている項目（腕振り、無駄のない走り）がある。これは、初めて行うペース走に対して、腕振りなどの「走法」への意識より「ペース」への意識が集中し、「走法」への意識が低くなったと生徒の感想から読みとれることができる。しかし、その後の出来栄えに対する自己分析の数値が上がったことからペース以外の技能ポイントを意識できるようになったと考えられる。

一定したペースは、効率の良い走りにとって必要な技能である。ねらい2では、ねらい1で見付けた技能的内容を意識しながら一定したペースが取れるようペース走を行った。ペース走では、目標を定め、実際に走り、振り返るというPDCAサイクルを繰り返すことで、自分の力を把握し、適切なペース配分が理解できるようになったと考える。実際、授業が後半になるにつれて、目標と実際のラップタイムの誤差が少なくなってきた。これは、一定したペースが取れるようになり、自分に合った効率の良い走りに近づけることができるようになったからだと推測される。今後、さらに多くの時間をかけることにより、自分に合った効率の良い走りを定着することができるであろう。

(1) 「教え合い活動を通して、自分に合った効率の良い走りを身に付けることができたか」についてのまとめ

以上述べてきたことから、次のことが明らかになった。

- 生徒の多くが自分の現在の走り方や状態に気付くことができた。
- 生徒の多くが互いのアドバイスが仲間や自分の技能向上に役立てることができた。
- 生徒の多くが自分に合った効率の良い走りの動きのポイントを身に付けることができた。

これらのことから、教え合い活動を通して、自分に合った効率の良い走りを身に付けることができたと考えられることができる。

(2) 支え合い活動を通して、相手の状況に合わせたサポートを行うことができたか。

ア 自己や仲間の心や体の状態に気づき、タイミングの良いアドバイスができたか

(ア) 事後アンケートにおける分析

図3-35は、事後アンケートにおける「感情サインを仲間と交換してみようでしたか」において「ランナーのその時の状況（気持ち）が分かった」という記述内容をまとめたグラフである。「感情サインを交わすことで相手の気持ち（状況）がわかった」という内容を記述した生徒は85%であった。

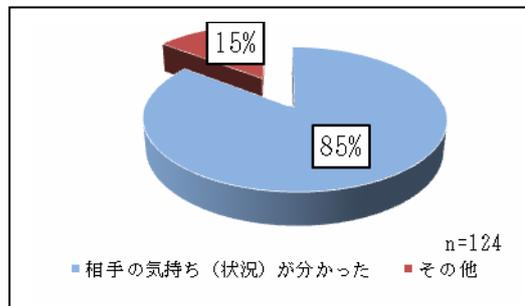


図3-35 事後アンケート「感情サインを仲間と交換してみよう」の感想

また、図3-36は、図3-35で示した「感情サインを交わすことで相手の気持ち（状況）がわかった」と回答した生徒の記述内容を要素別に示したグラフ（上位8）である。その上位4つを見ると「アドバイスに役立った」という内容を記述した生徒は42%、「体力の変化が良くわかった」という内容を記述した生徒は22%、「ポジティブになれた」という記述をした生徒は21%、「ペアと同じ気持ちで走ることができた」という記述をした生徒は18%であった。

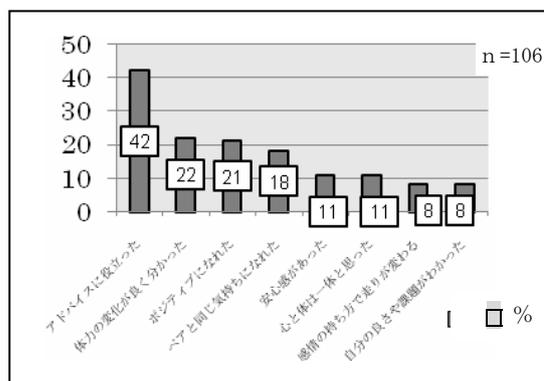


図3-36 事後アンケート「感情サインを行ってみよう」の感想

(イ) 授業後の感想による分析

表3-8は、授業後の感想における「今回の授業を終えて」において感情サインを交換してみようの感想の記述内容を一部抜粋したものである。仲間と感情サインを交わすことで、支援者はランナーの状況がよくわかり、タイミングの良いアドバイスに役立っている様子がわかる。

表3-8 授業後の感想「仲間と感情サインを交換してみようの感想」の記述抜粋

支え合っているってことがすごくよくわかった。自分では相手がどうなっているのか分からないし、感情サインによって言う言葉が分かってくるからシグナルは良いと思った。
相手が今、どんな気持ちで走っているのか分かるからそれを見てどんな声をすればいいのかが分かった。相手が今どんな言葉だと頑張れるのかがよく分かった。
シグナルで疲れたか疲れていないかのサインを出すと、どんな声かけをすれば良いのかがわかりやすくてよかった。自分もシグナルを出すといういろいろな声かけをしてくれるのでやる気も出て嬉しい。
感情サインでアドバイスし合ったり、心の支えができて本当に助かってこの試みはすごく良いと思いました。

(2) 「ア 自己や仲間の心や体の状態に気付き、タイミングの良いアドバイスができたか」についての考察

互いの心や体の状態に気付くために、ランニング中の感情を支援者とシグナルで交わすことを行ったが、85%の生徒が仲間と感情をシグナルで交わすことで、今の相手の状況がわかったと答えた。さらに、事後アンケートからどのようなアドバイスをすれば良いか役に立ったといった内容の記述が多かったことから今回行った感情をグラフ化したことは、自己や仲間の心や体の状態に気付くのに有効であったと言える。

また、仲間と感情をシグナルで交わすことで、心の安定や共感性といった点でも大きな効果が見られたことが生徒の感想からも明らかとなった。事後アンケート「アドバイスをしてみたの感想」では、89%の生徒からポジティブな内容が示されていた。つまり、アドバイスは、「される側」だけでなく「する側」にとっても意欲を高める効果があることがわかった。

感情のハンドシグナルは、自分の心や体の状態を「楽である」「少しきつい」「かなりきつい」の3段階に確認することができ、走り方にフィードバックすることに有効であったと考える。「長距離走=つらい」というイメージをほとんどの生徒がもっていたが「つらさにも色々と段階があることがわかり、リラックスすることができた」といった感想も見られた。また、シグナルをペアと確認し合うことで、仲間の今の状態を的確に把握することができ、タイミングの良いアドバイスができるようになり意欲向上につながったと考えられる。

イ 自己の力を出し切り、最後まで頑張り通すことができたか

(ア) 事前、事後アンケートの比較による分析

図3-37は、事前、事後アンケート「最後まで頑張り通せていたか」の回答を示したグラフである。事前アンケートで「最後まで頑張り通すことができた」と回答した生徒は25%であったが、事後には40%に増加した。また、「できた」と「どちらかといえばできた」を合わせると事前では72%であったが、事後では89%に増加した。

表3-9は、授業後の感想における「今回の授業を終えて」において、サポートによって、最後まで頑張り通せていたという内容の記述を一部抜粋したものである。このことからサポートされることによって、頑張ろうと感じていることがわかる。

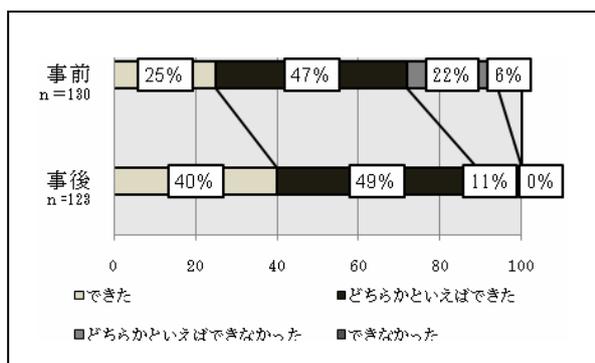


図3-37 事前、事後アンケート「最後まで頑張り通せていたか」の比較

表3-9 授業後の感想の記述一部抜粋

最初は嫌だと思っていた長距離走も、去年と違うやり方でやってみると少し楽しく感じられました。前回の長距離走では、とてもつらかったので「長距離走=つらい」というイメージがありました。ですが、今回はサポートしたりサポートされたり、走る距離が決められていたので腕振りやリズムなど意識することができました。特に、サポートされることは

表3-10は、昨年度の授業で「最後まで頑張り通すことができましたか」の質問に対して、事前アンケートで「頑張り通すことができなかつた」と答えた7名の生徒を抽出し、今回の事後アンケート結果と比較したものである。7名の生徒全員がそれぞれ「1」（頑張り通せなかつた）から「4」（頑張り通せていた）の段階へ近づいた。事後アンケートでは、「最後まで頑張り通せていなかつた」生徒は0人になった。

とてもうれしかったです。心理的なアドバイスでは、とても励まされて「がんばろう！」と思え、技術的なアドバイスも、**表3-10 頑張り通せていなかつた**と答えた生徒の事前、事後の比較ができた。はとても大切だと思ひ、最後まで頑張り通せていたか

	事前 → 事後	
	事前	事後
Dさん	1	3
Eさん	1	2
Fさん	1	3
Gさん	1	2
Hさん	1	3
Iさん	1	3
Jさん	1	4

また、表3-11は、事前アンケートで「頑張り通すことができなかつた」と回答したDさんとFさんの事後アンケートでの感想を抜粋したものである。

表3-11 事前アンケートで「頑張り通せていなかつた」生徒の授業後の感想の記述抜粋

Dさんの授業後の感想
今回、長距離を久しぶりに走ってみて、とても意識が変わった。ただ「つらい」というのではなく、「つらいけど気持ちがいい」ということになった。毎授業、記録が速くなっていったり、走りが変わってきたり、新感覚だった。こうやって頑張る姿勢をもっていると、いずれ楽しくなれるんだなと実感しました。あと今回は、自分だけでなく仲間のサポートをしたり、みんなで走れるから、達成感にも変化が出た。例えば、友達に声かけをされて目標を達成したら、普通より嬉しさが増す。これが自分にとって大きなことでした。最後に走ることがこんなに変わるのには驚きでした。みんなと走ることが楽しくできたきっかけになれたのでうれしいです。大人になったら、マラソン大会に少し耳を傾けようかなと思います。来年の箱根駅伝もじっくり見てみようと思います。
Fさんの授業後の感想
長距離走の授業はいつもただ走るだけで、「つらい」とか「キライ」と思うことが多かったけど、今回は5周走ったら終わりだし、友達やペアの人のサポートがあったので楽しんで授業を受けられました。また、支える側になった時もペアの人が一定のペースで走れたり、ラストパートで記録が伸びた時にも一緒に喜ぶことができました。いつもの授業では腕振り、呼吸法、リズムなど意識することができなかつたけど今回、意識してみてだんだん記録が伸びていってとてもうれしかったです。自分に合ったリズムの取り方や腕振り、呼吸法も知れて良かったです。

これらの記述から、事前アンケートで、頑張り通せていなかつたと回答した生徒が、仲間のサポートの働きかけによって、頑張り通せたことがわかる。

(イ) 記録による分析

図3-38は、自分で選択したコースを一番初めに走った記録とねらい3「記録に挑戦」における記録の伸びを示したグラフである。一番初めの記録より7、8時間目に行った「記録への挑戦」での記録が速くなった生徒は96%であった。

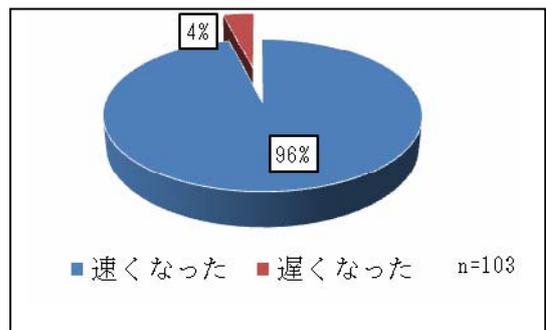


図3-38 最初の記録とねらい3での記録の差

(2) 「イ 自己の力を出し切り、最後まで頑張り通すことができたか」についての考察

事前、事後アンケートの比較から多くの生徒が、「最後まで頑張り通すことができた」と回答し、最後まで頑張り通すことができなかったと答えた生徒は、最終的に1人もいなかった。また、事前アンケートで「頑張り通すことができなかった」と答えた7名の生徒を追跡調査した結果、「1」（最後まで頑張り通せていなかった）から「4」（最後まで頑張り通せていた）までのそれぞれの段階へ高まりを見せた。

長距離走に対して、「つらい」「苦しい」といった印象をもつ生徒が多い中、自己の力を出し切り、最後まで頑張り通すことができたのは、互いにサポートし合うことで意欲的になれたことが要因であることが、生徒からの感想からわかる。記録の向上は、生徒が支え合いを通して最後まで頑張り通せた結果、得られたものであろう。

ウ 仲間へのサポートが自分の意欲を高めることにつながったか

(ア) 事後アンケートによる分析

図3-39は、事後アンケート「声かけ（仲間とサポート）をし合うことで意欲的に取り組むことができたか」の回答を示したグラフである。「意欲的にできた」「どちらかといえばできた」と回答した生徒を合わせると81%であった。

図3-40は、事後アンケートにおける「心理的なアドバイス（サポート）をしてみても感想」において「嬉しかった」「頑張れた」などのポジティブな記述内容を示したグラフである。「心理的なサポートをすることでポジティブになれた」という内容を記述した生徒は89%であった。その中で「仲間にサポートすることで自分も頑張ろうと思った」という記述をした生徒の主な感想を表3-12に一部抜粋した。

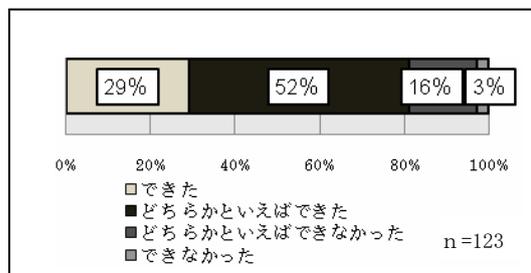


図3-39 事後アンケート「声かけ（サポート）をし合うことで意欲的に取り組むことができたか」

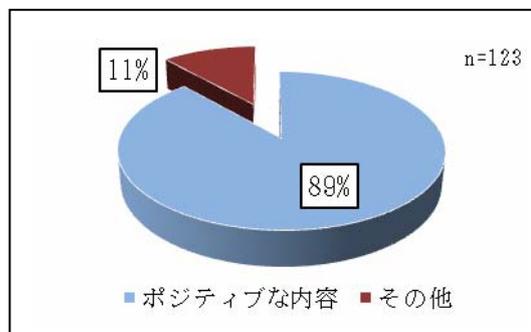


図3-40 学習ノート「心理的なサポートをしてみても感想」でポジティブな内容」比率

表3-12 7、8時間目の学習ノート「今日の感想」の記述抜粋

「仲間にサポートすることで自分も頑張ろうと思った」についての記述

友達の記録を見てみると最後の周で疲れているはずなのに、感情曲線が上がっていました。それはサポートが関係していると思います。なぜかサポートというのは不思議で、されている人だけではなく、する側が気持ち良くなるということです。

自分が声をかけることでみんなが頑張ってくれたり、一生懸命に走っている姿を見てこっちも勇気や元気をもらえた。

心理面のアドバイスをすると多くの人が笑顔になってくれて、サポートしている自分が嬉しかった。

アドバイスをするとみんなペースが上がったし、ペースを上げてくれると自分も嬉しかったです。効果がすぐあることが分かりました。

「がんばれー」とかじゃなく、ほめる方が自分も気持ちがいいし、走っている人も気持ち良くなることがよく感じられた。

友達に声かけをしている時はとても楽しかった。友達が走り終えた時、私の声が聞こえたよ！といわれて私も頑張れる気がした。

声をかけると相手も自分も笑顔になれるということがわかった。

仲間に声をかけることによって、自分も前向きな気持ちになることができた。

ペアの人が疲れている時に「頑張れ！」という自分もやる気が出てきました。

(2) 「ウ 仲間へのサポートが自分の意欲を高めることにつながったか」についての考察

仲間へのサポートは、心の安定や共感性といった点で、とても大きな効果があったことが生徒の感想からも明らかとなった。つらく、苦しいといった印象をもつ生徒が多い長距離走において、仲間からのサポートはとても勇気付けられたといった感想が多く上げられた。また、仲間にサポートを行うと仲間がそれに対して応えてくれたり、記録が速くなったりする姿を見て、共に喜んだりすることで、サポートをする側にとっても「よし、自分も頑張ろう」という思いをもつことができたことと推測される。また、事後アンケート「サポートをしてみたの感想」から、89%の生徒からポジティブな内容が示されていた。このことからサポートは、「する側」にとっても意欲を増すということが言える。

(2) 「支え合い活動を通して、相手の状況に合わせたサポートを行うことができたか」についてのまとめ

以上述べてきたことから、次のことが明らかになった。

- 生徒の多くが自己や仲間の心や体の状態に気付き、タイミングの良いアドバイスができるようになった。
- 生徒の多くがサポートにより自己の力を出し切り、最後まで頑張り通すことができるようになった。
- 生徒の多くが仲間へのサポートをすることにより自分の意欲を高めることができるようになった。

これらのことから、支え合い活動を通して、相手の状況に合わせたサポートを行うことができたと考えられる。

以上のことから、「グループ活動を通して、自分に合った効率の良い走りや相手の状況に合ったサポートを行うことにより、生徒の意欲を高めることができる」の有効性が明らかになったと考えられる。

7 学習指導における課題と改善

(1) 指導の工夫と効果

本研究では、自分に合った効率の良い走りを習得させ、相手の状況に合わせたサポートを行わせることで、生徒が意欲的に取り組む長距離走の授業の構築を目指してきた。

技能面では、「教え合い」を通して、技能的なポイントを見合い、アドバイスすることにより、自分ではわからないことを客観的に確認することができ、自分自身の技能にも気付くことができた。また、ペース走を通して、自分に合った効率の良い走りや相手の状況に合わせ

たサポートを行うことにより「わかる」から「できる」ことへ結び付いていったと考えられる。

心理面では、仲間へのサポートを行う中で「最後までがんばり通すことができるようになった」「仲間への声かけをすることで、自分もがんばろうという気持ちになった」と多くの生徒が学習ノートに感想を記入していたことから、心理的サポートは、「される側」だけでなく「する側」にとっても意欲を高める大きな効果が得られた。心理的サポートを行うことで、多くの生徒が自分や仲間の感情に「気付き」具体的でタイミングの良いサポートができ、「わかる」から「できる」ことへ学習が深まったと考えられる。

さらに、技能面と心理面の課題を毎時間、学習ノートに記入することで、生徒自身が自分の走り方についての課題を解決していくことに大きな効果があった。

今回の授業を通して、仲間へのサポートがうまくできなかつたり、自分に合った効率の良い走りが探せなかつたりした生徒に関しては、より具体的な指導を行うことが大切である。

長距離走の学習を意欲的に行うためには、技能面と心理面の両面から働きかけることが有効であった。

(2) 学習指導における成果と課題

ア グループについて

グループに関しては、生活班（男女混成5～6人のグループ）を1グループとし、さらにそのグループを2つ合わせたペアグループが協力し合い、お互いの目標達成に向けて、サポートをすることとした。グループを生活班で行うことで、体育の授業以外に昼食時間や休み時間等で、次回の目標タイムや走法について生徒同士でコミュニケーションをとっている姿が確認された。

また、同じ技能レベルでのペース走を展開する予定であったが、雨天のため行うことができず、生徒たちはとても残念がっていた。さまざまなグルーピングが考えられるが、学習のねらいに沿ったグルーピングをすることが大切であると思われる。

イ 学習ノートの工夫 (図3-41)

今回、使用した学習ノートは、技能面と心理面の両面が1枚に集約されるように構成した。構成内容として、本時の走りのプランと仲間からの言葉かけ、1周ごとの感情の変化、目標と実際のラップタイムの変化が直列に並び、記入できるように工夫した。ランナーは、学習ノートに記入することで、技能面、心理面の両面の課題や解決方法が明確になっていた。また、自分の走りの姿や仲間からのサポートを具体的に記入することで思考が深まり、目標達成へのプロセスが生まれたと考えられる。

さらに、支援者は、ランナーの学習ノートを見ることで、技能的な課題や具体的なサポートとなる言葉かけのポイントがわかるので、相手の状況に合わせたより積極的なサポートを行うことができたと考えられる。

ウ 技能面での手立て

(ア) タイム目標の設定とラップタイムのグラフ化

目標記録の達成に向けて、一定したペースを身に付けるためにタイム目標設定を行った。目標を定め、実際に走り、振り返るというPDCAサイクルを繰り返すことで、自

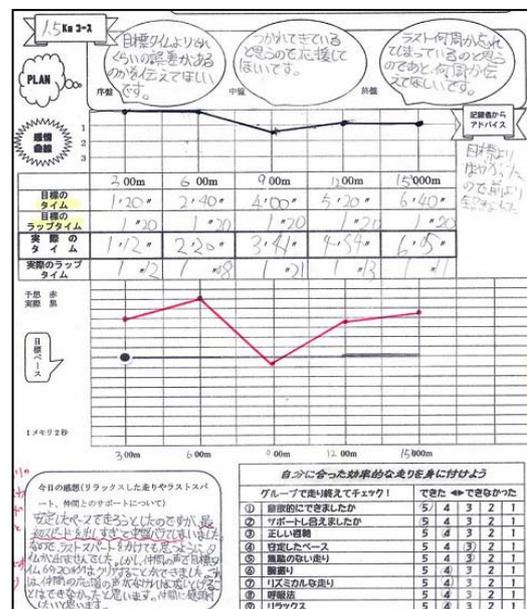


図3-41 ペース走で使用した実際の学習ノート

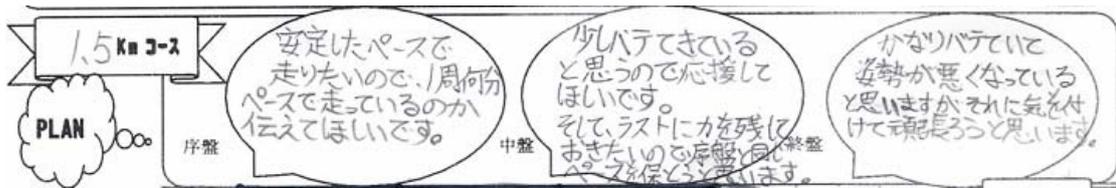


図3-44 生徒が記述した声かけシート（具体的なアドバイスができるようになる）

(イ) 感情曲線（図3-45）

ランナーと支援者が今の状況をサインによって確認し合ったことは、たくさんの効果が得られた。支援者にとっては、ランナーの体力の変化がよくわかり、タイミングの良いアドバイスを行うのにとっても有効であった。また、ランナーにとっては、「仲間とサインを交わすことで自分の気持ちを分かってもらえる」という安心感から勇気が得られたといった感想が上げられた。さらに、長距離走は「スタートからゴールまできつい」といった一つのくりではなく、「きつき」にも段階があることを理解することにとっても有効であった。支援者と今の状況をサインで交わすことは、ランナーにとって自主的なペースコントロールを行うことに大きな効果が得られた。



図3-45 仲間と感情サインを交わす生徒

さらに、ほとんどのランナーは、仲間とサインを出す時にポジティブな状態でシグナルを出していた。ペアによっては、自分たちで考えたサインでシグナルを交換するなど工夫した姿も見られた。

(ウ) 声かけボード（図3-46）

声かけボードは、自分がかけたり、かけられたりして嬉しかった言葉や勇気付けられた言葉などをボードに貼り、その言葉を皆で共有するために行った。その効果は、どのような言葉かけをしたら良いのか分からない生徒にとって、非常に参考になった。かけられて嬉しい言葉や勇気付けられた言葉、また、どのタイミングでかけると有効であるかは人によって違う。今回、使用した声かけボードは、4つの違うタイプ（支え言葉、熱血言葉、ほめ言葉、技能ポイント）別に記入したことで、自分は「どのような言葉」を「どこで」かけてもらえばいいかを考えることにとっても有効であった。

また、授業以外でもクラスや学年の廊下に掲示し、いつでも記入して貼ることができるようにした。その結果、教室や廊下などで、ボードを通じて言葉について考えたり、仲間とコミュニケーションをとったりする生徒の姿を多く見る事ができた。

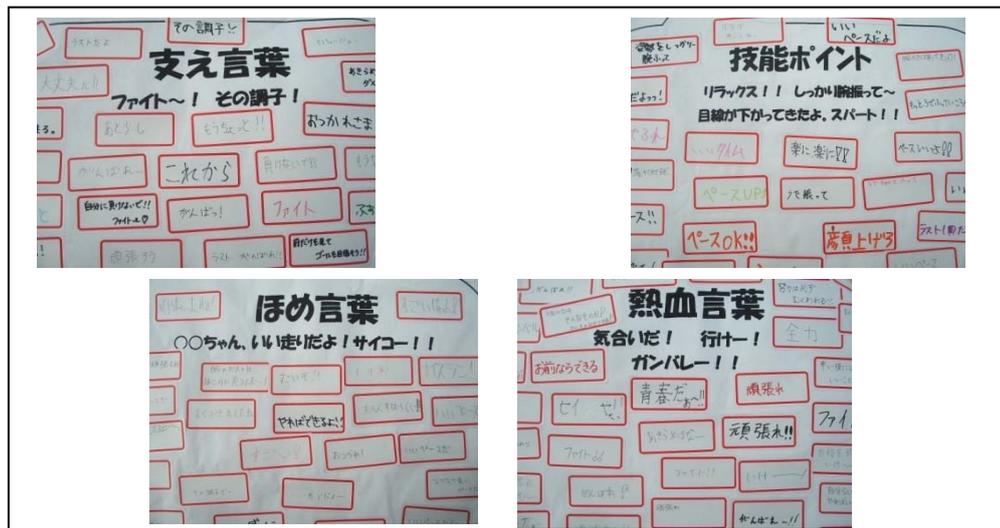


図3-46 声かけボードに貼られた生徒の「勇気付く言葉」

(エ) 自己実現の目標設定

自己実現の目標設定は、誰もがもつ成長欲求を形として表わしたもので、単元終了時の成長した姿をイメージすることで、その過程の取組を充実させるものである。表紙は、生徒が自分で作成(図3-47)し、自己実現の目標や達成時の人間像、目標達成に導く言葉、成功を邪魔する言葉を記入した。(図3-48) 事後アンケートにおいて、78%の生徒が自己実現の目標設定をすることで、単元を通して自分が成長した姿や達成感を感じている姿をイメージすることができたと答えた。表3-13は、生徒が記入した自己実現の目標設定を一部抜粋したものである。

表3-13 学習ノート「目標設定」の記述抜粋

自分の体力の限界を知る／運動不足解消のため／体力づくり、トレーニングのため／弱気な自分を直す／
やり遂げるということを知る／やり切る気持ちのよさを味わう／達成感をみんなで味わう／健康になる／
体力をつけサッカーに生かす／少しでも多く走れるように自分に合ったいい走り方を見付ける／
走ることを楽しむ／粘り強くなる／「やめたい」と思ってもそれを乗り越える強い意志を持てるようになる／



図3-47 学習ノートの表紙

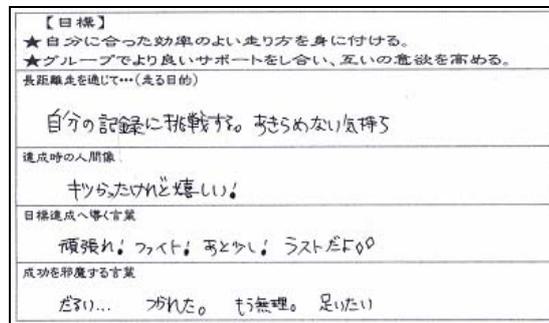


図3-48 自己実現の目標設定

また、目標達成のために具体的な行動を決め、グループで取り組むパワーアップシート(図3-49)では、1人ではできなかったこともグループの仲間と決めて行うことで楽しくパワーアップできたといった感想が多くの生徒から得られた。

今回、行った目標設定の技法は、長距離走の単元だけでなく、体育学習全般において行うことで、さらなる効果が得られると考えられる。各種目を通して、成長させたいことをはっきり示し、さらに教師からの継続的な支援のもとに行うことで、より意欲的に学習に

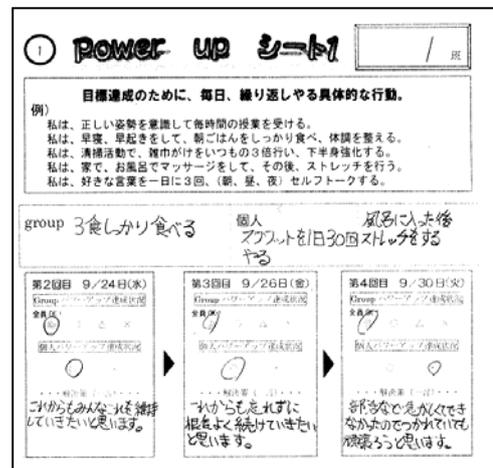


図3-49 パワーアップシート

取り組むことができると考えられる。

オ コース

今回、3つのコースを設定し、全てのコースを5周で走り終えるようなコースをグラウンドに設定した。また、自分の目的や能力に応じて走るコースを自分で決定できるようにした。(1kmコース1周200m、1.5kmコース1周300m、2kmコース1周400m)しかし、2kmコースについては、前日に雨が降るとグラウンド状況が悪くなるため、5時間目以降、2kmコースを無くし、1kmと1.5kmの2コースとした。

自分の意志で距離を選択できるようにすることは、生徒のやる気を引き出すのに有効であったが、より挑戦する心を育成するための教師の指導がもっと必要であったと考える。

カ その他

(ア) 掲示物 (図3-50)

グラウンドでの掲示物に関しては、場所や風、ほこり、移動などの問題が多く敬遠されがちであるが、今回は、声かけボード(ベニア版)の裏を利用した。学習のねらいを書いたカードを読み上げながら、ボードに貼ることで、今日の学習内容が視覚的にも理解され、学習の道筋を整理することができた。



図3-50 学習内容の掲示物

(イ) 保健体育だより「体育の知識箱」(図3-51)

他のクラスの状態などを知らせたり、タイムリ어나ニュースや生活とのつながりをもてたりするような記事をA4にまとめ、各クラスに配布した。意欲的に取り組む生徒を育てるために、グループ学習を行ってきたが、生徒自身が主体的に学習するレベルに達するためにはさまざまな工夫が必要である。今回発行した「体育の知識箱」は、前時と次時のつながりの意識化、知識欲を高めること、教師と生徒、または保護者とのコミュニケーションを高めること等に大変有効だった。しかし、日常の授業において、今回作成した物と同じような物を作成するとなると時間的に厳しいことが予想される。日頃から情報収集に努め、トピックスをあらかじめ学習ノートに掲載しておく方法もある。生徒の活動の状況を掲示物などに組み込んでいくことは、生徒の意欲を喚起させるためにとっても意味のあることであると感じた。

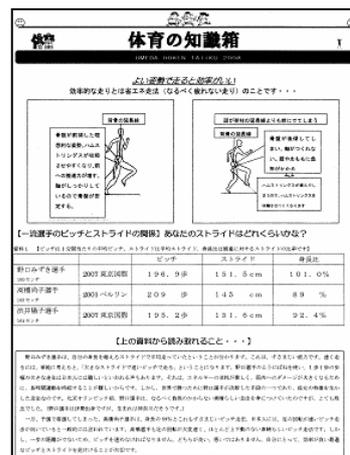


図3-51 保健体育だより

(ウ) 健康チェック (図3-52)

教師にとって授業時における生徒の健康を把握することは、事故を防止する上でもとても大切なことである。しかし、実際に生徒一人ひとりのその日の健康を把握することは、困難な場面もある。長距離走の授業で心拍数を計ることは、運動強度の変化を把握するだけでなく、その日の自己の体調を確認する上で必要なことである。生徒自らが学習ノート(カード)で睡眠、食事、ストレスなどの項目をチェックし、積極的な体調管理ができるような工夫は保健学習との関連からも重要であると考えられる。



図3-52 授業前に心拍数を確認する生徒の様子

(エ) ウォームアップとクーリングダウン

ウォーミングアップは、グループで行い、クーリングダウンは、走り終えてから個人での取組となった。しかし、取組を見ると多くの時間を費やす割に十分でない生徒がおり、生徒の実態に応じて、教師が指導することが重要だと感じた。その課題解決の方法としてウォーミングアップでは、授業の開始チャイムが鳴ると同時に、ウォーミングアップを促す音楽を流した。音楽が流れたらウォーミングアップを始めるという約束事を決めたことは、時間的にも気持ちを高める面でもとても有効であった。他の単元でも取り入れることによって、より生徒にも定着し、自主的な活動を促す効果が得られると考える。

(オ) グループミーティング (図3-53)

走る前にグループのペア同士で互いの「走るプランや課題」、「かけてほしい言葉」等を確認し合うミーティングの時間を確保した。支え合い活動において、走る前のミーティングはとても有効であった。生徒の学習ノートの感想からも「ペアの人と今日はこうしようと確認し合うことができて良かった。もし、していなければ



図3-53 グループミーティングの様子

ペアにどんな言葉かけをしていいのかわからないままになってしまう。」と記述があった。グループミーティングが活発に行われるためには、ミーティングができていないペアに対しての教師側からの支援や、ペア同士が確認し合える十分な時間確保が必要である。

(カ) 体ほぐしの運動

今回の検証授業では、「長距離走=つらい、苦しい」といった生徒の印象を取り除くために、授業のはじめに体ほぐしの運動を行った。ねらい1では、200mを1分ペースで走るタイムあてをグループで競い合いながら行った。ペース間隔を養う意味でも効果があったと考えられる。ねらい2、3では、気持ちの乗りを高めるような体ほぐしを行うことで、気持ちが高揚し、意欲的にレースに取り組むことができた。

(キ) 単位時間内の時間配分

今回、学校事情により50分授業が45分授業となり、1時間目から4時間目までは、初めてやる内容が多く、説明に多くの時間を要した。しかし、5時間目以降のペース走においては、生徒が授業の見通しが持てるようになり、活動を行うのに十分な時間が確保できた。予め掲示物等に授業のねらいや活動内容を示すなどの工夫を行い短時間で生徒に本時のねらいを理解させることができ、効率的に時授業が展開できた。

(ク) 自分の体と向き合いながら走ることにについて

今回の検証授業では、自分の身体と向き合いながら走るために、ランニング中の自分の感情を3段階に分け、シグナルで表すことで、課題の解決に役立てることとした。多くの生徒が、自分が感じる主観的運動強度を確認しながら走ることで、身体の変化に気付くことができた」と答えた。心拍数の計測を正確にできるように指導し、走行前と走行後の心拍数の変化と感情の変化を比べることで、さらに新たな気付きや課題をもつことができると考えられる。

(ケ) 雨天での授業

今回の授業では、雨天のため8時間中2時間を体育館で行った。生徒の振

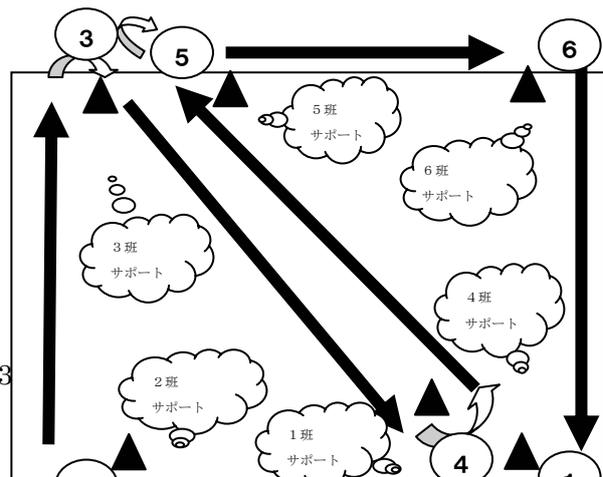


図3-54 体育館での長距離走の授業 (場の工夫)

り返りを見ると「気付き」を与えるような学習に関しては、雨天プログラムであっても十分な対応ができていたと考えられる。また、体育館で一流ランナーのVTRを見て、自分の走りとの違いを見付けるなどの学習をすることで自分の走りを見つめ直すきっかけになると考えられる。運動量の確保という点では、課題は残るが、**図3-54**で示すようなコースで時間走を行うことで、自分の走法について考えることもできると考える。体育館という狭いスペースで行うことが、グラウンドでは気付かない視点や互いの声に集中できることなど、学習効果が上がることもあると考えられる。

8 検証授業全体を振り返って

(1) 声かけについて

声かけの高まりについて、最も重要だと考えたことは、技能ポイントがどれだけ理解されているかである。どのような声かけをすれば良いのか分からなければ、教え合いは成立しない。また、グループ内でランナーと支援者に役割を分担することで、アドバイスしなければならないという立場で見ることにより責任をもたせた。そうすることで、技能ポイントを知識として理解し、「気付く」ことで「わかる」ようになったという感想が学習カードに記述されていた。そして、「わかる」ことで「声かけ」の質が高まりを見せるといったサイクルが今回の授業を通して得られた大きな成果である。



「何をどのようにアドバイスをすれば良いかわからない」といった生徒への支援は、ランナーの課題を見る視点を明らかにした上で、何をどうアドバイスすれば良いのかということを理解させる必要がある。そうすることで、声かけシートに自分の課題に対してもかけてもらいたい声かけポイントが記入でき、より良いアドバイスができると考えられる。

また、声かけの目的は、単なる「励まし合い」だけにとどまってはならない。声かけは、互いを高め合うために行う「学び合い」でなくてはならない。あらゆる保健体育の授業を通して、学び合いを通して言葉かけの質を高められるような学習が行えるようにすることがこれからの課題である。

(2) 意欲的な生徒について

今回、意欲的に長距離走に取り組む生徒の育成を目指して取り組んできた。**図3-55**は、「仲間の存在で意欲的になれた」といった記述内容を授業の後半である7、8時間目の学習ノートと事後アンケートの振り返りの感想から集計したグラフである。7時間目と8時間目の感想では、合計110個の「仲間の存在で意欲的になれた」といった記述があった。また、事後アンケートの感想では、103個の記述があった。

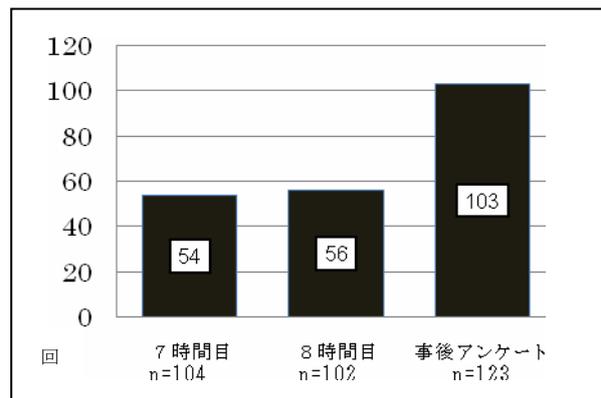


図3-55 仲間の存在で意欲的になれたコメント数

多くの生徒が学習ノートの振り返りや事後アンケートにおいて「グループ学習の仲間とのかかわりの中で、意欲的になれた」と記述していた。このことは、グループ学習を通して、自分に合った効率の良い走りを見付けたり、仲間に対するサポートができるようになったりしたことで、長距離走の特性を味わうことができ、意欲的に取り組むことにつながったと考えられる。

(3) 長距離走のイメージについて

図3-56は、事前、事後アンケート「長距離走は楽しいか」における人数の割合を比較したものである。長距離走に対して「楽しい」「どちらかといえば楽しい」と肯定的に感じた割合は、事前では33%であったが、事後では68%に増加した。

また、図3-57は、事前、事後アンケート「長距離走は爽快か」における人数の割合を比較したものである。「爽快」「どちらかといえば爽快」と肯定的に答えた割合は、事前では34%であったが事後では、76%に増加した。今回の授業では、長距離走のイメージが「つらく、苦しい」ものから「明るく、さわやか」なイメージへと変容したと考えられる。

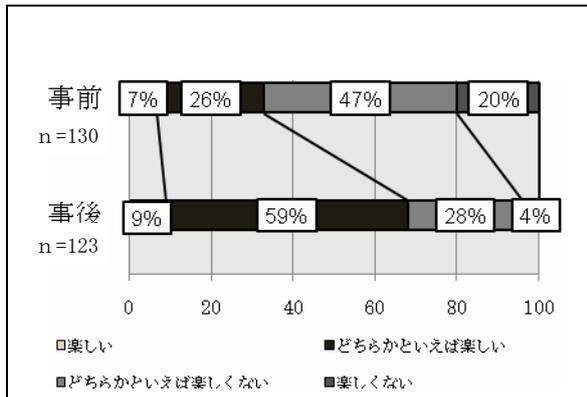


図3-56 事前、事後アンケート「長距離走が楽しいか」

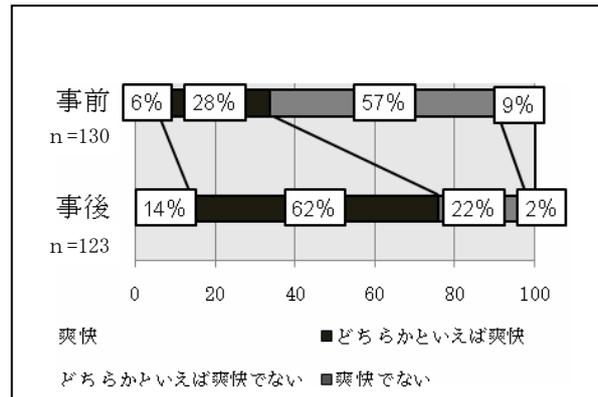


図3-57 事前、事後アンケート「長距離走は爽快か」

また、表3-14は、今回の授業を通して、けがや体調不良で実技ができなかった生徒の事後アンケートでの感想である。見学者からも技能面や心理面についての学びができた様子が感想に記述されている。

表3-14 見学者からの感想の記述抜粋

<p>今までやった長距離走はあまり工夫がなくてズルズルやってるだけでつまらなかったけど、今回の授業は音楽を流したり、皆で声を出してやったりとても楽しくできました。1回も走れなかったけれど声だしとかをすることで学ぶこともたくさんあったし、言われたらこれ嬉しいだろうなと思いました。授業の回数を重ねるごとにみんなどんどん新しい目標に挑戦したり、楽しそうにやっていて本当にみんな協力してできたなと思いました。初めはどうしていいか分からなかったりして消極的だったけど、少しずつ声出したりすることに抵抗がなくなって、自分自身成長できることもたくさんありました。今回の授業で学年全体の仲も深まったし、プラスになることが多かったです。次の授業でも長距離走に限らず、声を出したりして頑張りたいです。</p> <p>私は途中から骨折をしてしまいました。なのであんまり走っての感想、思い出がありません。でも、サポートをする人の立場で考えられるようになりました。体育けど道徳みたいになっていました。走っている人が今、どういう気持ちで、今、何が辛くて、今、何を言ってもらいたいのか！をたくさん考えました。私は声が大きいのでそれを活かして走っている人のためにとっても考えました。今回は走ることはできなかったけど、人の気持ちを考えることができました！！よかったです。</p>

図3-58は、事後アンケートにおいて、「長距離走は達成感があるか」との問いに、91%の生徒があると答えた。事前アンケート

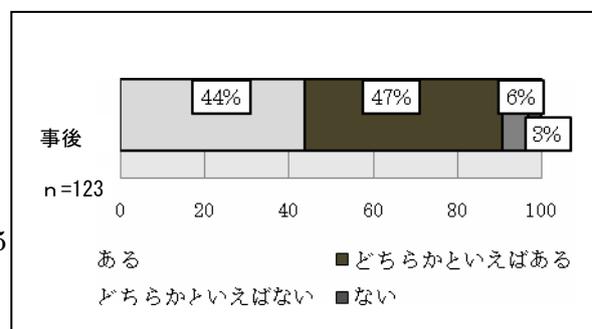


図3-58 事後アンケート「長距離走は達成感ある」

トで長距離走が「好き」と答えた生徒の理由の中で、一番多かったのは達成感があるからであった。その達成感を大部分の生徒が感じられたことは、今回の検証授業の大きな成果であると考えられる。

(4) 検証授業を終えて

今回の研究では、体育の授業に「真面目に取り組むが、主体的な取り組みや意欲的な姿勢が見られない」という梅田中学校の生徒の課題を解決するために行ってきた。意欲的に長距離走に取り組むために、長距離走の特性を味わわせるためのさまざまな工夫を行った。

今までの長距離走の授業では、大部分の生徒が真面目に取り組んでいたが、私自身どこか物足りなさを感じていた。その理由は今回の事前アンケートの結果で明らかになったわけであるが、生徒の長距離走に対してのイメージがあまりにもマイナス面が多いことに起因している。やり遂げた後の達成感があるのはわかるが、それに至るまでの「つらい」「苦しい」といった思いが生徒たちには大きな問題であった。真面目であるが積極的でなく受け身の授業姿勢であったことはそれらが原因であると考えられる。

このような生徒たちに対して、技能面と心理面の両面から働きかけ、仲間と教え合ったりアドバイスし合ったりしながら、「気付く」「わかる」「できる」といった学習を通して、長距離走の特性を味わわせることが必要であると考えた。

今回の授業を行うに当たり、多くの時間を費やして準備を進めてきたが、学習内容の多さや天候によって、当初、計画していた授業とのズレが出てきてしまい、最終的に駅伝大会ができなくなってしまった。身に付けた力をグループで発揮する機会が得られず、陸上競技の特性である「競走する楽しさ」を十分に味わわせることができなかつたことは残念である。しかし、長距離走に意欲的に取り組むために、グループ活動を通して、教え合ったり支え合ったりすることで、「気付く」ことから「わかる」「できる」ことにつなげ、活動の中で仲間のサポートを得ながら最後まで頑張り通すことで多くの生徒が達成感を感じることができた。

学習意欲は、活発な学習活動を生み出し、学習効果を高めていくための大切な条件である。さらに、学習意欲は、自分だけでできれば良いといった自己目的だけではなく、一人ひとりの生徒の意欲が互いに響き合いながら、クラスや学年全体の活気につながったり、クラスや学年の集団としての意欲が個々の子どもの意欲をまた触発させたりといった双方向的な関係である。

今回の授業を終えて、生徒の感想で「仲間のおかげで頑張れた」や「アドバイスすることで自分の走りに役立った」等、意欲的な姿がうかがえるようになった。研究主題でも述べたように、生徒自身「やらされる」のではなく「自分から」という内発的な意欲をもち、互いに高め合えるような授業づくりができるよう今後も努力していきたい。

第4章 研究のまとめ

1 研究の成果

長距離走を意欲的に取り組む生徒を育てるために、技能的側面と心理的側面の両面から働きかける今回の研究は大変有効であったと考えられる。

長距離走の味わうべき特性は、記録の向上や競走する楽しさを通して、自己の目標に対して最後まで頑張り通し、やり遂げた後の達成感や充実感を味わわせるものであると考えられる。教師は、その特性を味わわせようと、肉体的、精神的なつらさや苦しさへの克服を訴えてきた。また、技能面に関しても「走る」という行為は「教えなくてもできる」といったことから「記録の向上＝ペース配分の学習」となっていたため、「単純で面白みがない」といった印象を生徒にもたせていた。

今回の検証授業では、記録の向上や競走する楽しみといった長距離走の特性を味わわせるために、技能的側面からペース配分を含めた、「自分に合った効率の良い走り」を見つけていく学習を行った。効率の良い走りは「エネルギー消費が少なく、速く走れること」であり、長い時間、運動を継続する長距離走にとっては重要なポイントであった。効率の良さを気付かせるために、腕振りの役割やピッチ走法やストライド走法の特徴、呼吸法、リズムカルに走るための方法やラストスパートの技術などを学び、生徒自身にとってより良い走り方を見つけていく学習であった。

また、グループ学習の「教え合い」の中で、一人で走っていたのではわからないことを客観的にアドバイスし合うことによって、気付いたり思考したりして理解力が高まったと考えられる。さらに、「教え合い」「支え合い」は、アドバイスをされる側だけではなく、する側にとっても、技能面の高まりや心理面の高揚に大きな効果があることが多くの生徒の感想からも得られた。今回の検証授業を通して、学習意欲を高める方策として、技能を習得させるために、多くの気付きの中から思考させ、知識を身に付けることで、「わかる」から「できる」という学び方が重要であるということに改めて気付かされた。

しかし、今回の8時間という時間では、「自分に合った効率の良い走りが身に付けた」というより「自分に合った効率の良い走りがわかった」という学習までしか到達できなかった。授業を終えての生徒の感想（表4-1）からも今回の授業が長距離走の入り口になったことがわかる。今後、さらに長距離走の特性を十分に味わうためには、今回の学習で学んだ「自分に合った効率の良い走り」を身に付ける授業が必要である。

表4-1 事後アンケート「長距離走を終えての感想」より一部抜粋

最初は長距離走に対して嫌だ、つらいなどマイナスなイメージしかありませんでした。でも、授業が進んでいくにつれて、タイムが縮まったり、だんだん疲れなくなっていって、成果が見えて少しずつマイナスなイメージがなくなっていました。でもやっぱり、元のタイムが遅いので、もっともっと速くなりたい!という気持ちが強まっていきました。今回知った自分に合ったフォームを使って、もっと速められるように授業以外でも走ろうと思います。

今回の検証授業では、生徒たちは、多くの気付きから技能的な内容を意識し、自分に合った効率の良い走り而走ることの楽しさを感じ、仲間とサポートし合うことで、より意欲的な活動ができたと考えられる。しかし、長距離走の特性である記録の向上や競走の楽しさを十分に味わわせるためには、3年間の系統性のある授業を行うことが必要である。そのためには、今回の授業を1年生で行い、長距離走の基礎を養い、2年生以降でさらに深まりのある挑戦や競走の楽しさを味わわせる授業形態ができると良いと考えられる。

2 今後の展望

(1) 長距離走の系統的な学習指導の工夫

研究のまとめでも述べたが、今回の検証授業は、2年生で行ったが、グループでの関わりを通して、気付きを与え、自分に合った効率の良い走り方を学ぶための入り口として長距離走の楽しさを味わうことができた。しかし、8時間という授業の中では、自分に合った効率の良い走り方を身に付けるまではいたらなかった。さらに自分に合った効率の良い走りや仲間へのサポートをより深く、学習させるためには、少なくとも2年間の計画が必要であると考えられる。そこで、2年間で行う長距離走の授業を考えてみた。

ア 1年生における長距離走の授業

1年生の授業においては、基本的に今回行った検証授業を基本とした内容で組み立ててみた。1年生において、自己の体への気付きや自分に合った効率的な走り方を学習する。また、ランナー、サポート、記録と役割をローテーションしながら行うことで、多角的に自分に合った効率の良い走り方が身に付くようになると思う。

表4-2 1年生での長距離走

	1	2	3	4	5	6	7	8
		グループ学習の中で、自己の体に気付き、効率の良い走りについて知る		仲間と共に自分に合った効率の良い走りを見付ける。さらに具体的にタイミングのよい言葉かけができる			仲間との協力の中で、目標達成のために互いの力を発揮する	
形態	オリエンテーション	グループ学習(5~6名)		グループ学習(3名:ランナー、記録者、声かけ)				
はじめ		準備運動、学習内容の確認、グループミーティング						
なか		腕振りの役割	ピッチとストライド	ペース走1	ペース走2	ペース走3	記録会1	記録会2
おわり	振り返り、目標設定							まとめ

イ 2年生における長距離走の授業

2年生の長距離走では、1年生で学習した内容を受けて、さらに、グループでの支え合いを中心とした駅伝大会に向けて学習を行う。グループでの「教え合い活動」「支え合い活動」を通して、自分に合った効率の良い走り方をより身に付けさせ、仲間の力を発揮させるサポートを学習する。2年生でのサポートでの言葉かけの場所は、1か所ではなくそのランナーにとって必要な場所であったり、タイミングであったりする。そのランナーにとって必要なサポートをグループで探る中で、一緒に伴走したり言語以外のコミュニケーション

ンを活用したりして、「教え合い」の中で「高め合い」ができるような学習となる。また、最後の8時間目には、クラス全員で42.195kmを走り切る学習をして、クラス対抗の駅伝大会を行い、グループやクラスまたは学年のコミュニケーションを高め、互いに競走し合う楽しさを味わう学習とする。以上のことを踏まえた2年生の単元計画案を表4-3に示す。

表4-3 2年生での長距離走

	1	2	3	4	5	6	7	8
	グループ編成や走る距離の決定。今の力を確認し、目標設定を行う		個人の課題に対して、グループで協力しながら新たな課題を持ち、効果的な学習活動の仕方を工夫し競技を楽しむ			高まった力に合わせて、グループで協力して力を発揮する		
形態	グループ学習							
はじめ	準備運動、学習内容の確認、グループミーティング							
なか	オリエンテーション	グループ練習 ペース走 個人の課題を確認する。また、仲間に必要なサポートを確認する。	グループでの課題練習 個人や仲間の課題を解決するための練習 仲間がいつ、どこで、どんなサポートが有効かを探る。	グループ対抗駅伝大会	ペースアップ走 インターバル走 ビルドアップ走	ペース走 駅伝大会に向けて 仲間に必要なサポートを行う。	クラス対抗駅伝大会 (クラスでフルマラソンに挑戦)	
おわり	振り返り、目標設定						まとめ	

今まで、1、2年生での長距離走における計画について述べたが、健康や体力づくりといった観点からも、長距離走を継続的・系統的に学習させることは重要なことである。体づくり運動における持久走や体育理論または、学校行事で学習させることでより効果的で意味のある「生きる力」を身に付けることができると考えられる。

(2) 言語力を生かした学習指導の工夫

新学習指導要領では、これまでの「生きる力」の理念を継承し、知識習得だけでなく思考力、判断力、表現力の育成を重視することとなった。その中で思考力、判断力、表現力のベースとなる言語活動の充実がポイントの一つとなっている。今後、国語科だけではなく、すべての教科を通して言語に関する能力を育成していくことが必要とされる。言語力育成協力者会議報告書には、「言語力は、知識と経験、論理的思考、感性、情緒等を基盤として、自らの考え方を深め、他者とコミュニケーションを行うために言語を運用するのに必要な能力を意味するもの。」¹⁸⁾と定義されている。

言葉の力は考えを深め、他者とのコミュニケーションを行うための力であり、その基盤は言葉に関わる知識だけではなく感性や情緒も含めて考えられている。保健体育の授業の中で、領域の特性に合わせた言語化の必要性が求められる。

以下は、今回の検証授業の成果をもとに言語力を育成する授業の工夫の例である。

ア 陸上競技（短距離走）での言語力を生かした学習カード

陸上競技の短距離走では、短い時間の中で、自分の理想とする姿をいかに体で表現できるかといったことが求められる種目である。技能的なポイントとしては、クラウチングスタートからスタートダッシュ、中間疾走、フィニッシュといったものがある。教師が指導した技能ポイントをまとめるだけでなく、いつ、どこで、どのような間隔でといった内

容を局面ごとに「自分の言葉」で整理することで、より技能ポイントを知識として理解することができると考えられる。図4-1は、これらを具体的に示した短距離走における技能ポイントカードである。

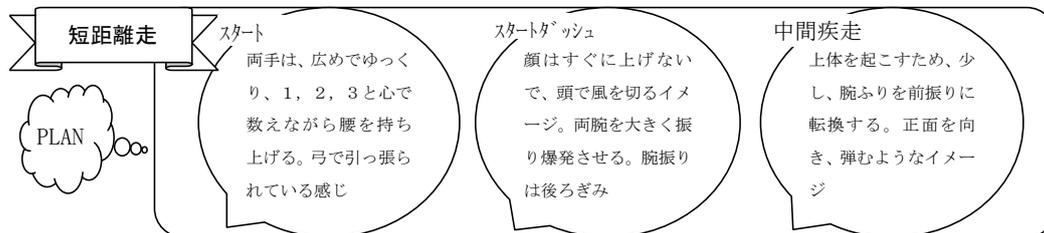


図4-1 陸上競技「短距離走」の技能ポイントカード(例)

例えば北京オリンピックに出場した朝原選手(短距離走)は、スタートのイメージを自分の言葉として、次のような言葉を使っている。

スタートは静止しているけれどイメージは重心が前に進んでいる感覚。ベルトコンベアの上に立っている感じ

つまり、個人種目における陸上競技では、さまざまな技能的な項目を生徒それぞれが自分に合った言葉で表現することで、技能的内容が整理され、それぞれの局面を具体的にイメージしやすくなると考えられる。

イ 球技(バレーボール)での言語力を生かした学習カード

球技に関しては、対人的な要素がからむことによって、その状況に合った具体的でタイミングの良い言葉かけを明らかにすることが大切であると考えられる。

例えばバレーボールの試合で考えると、図4-2のように、チームや個人で「試合が始まる前」、「勝っている時」、「負けている時」などそれぞれの場面でかける言葉を決めておく。そうすることで、あらゆる場面への心理的な準備ができ、目標に対して常にポジティブに取り組むことができると考えられる。チーム内での支え合い活動が生まれたり具体的にタイミングの良い声かけができるようになったりする。チーム内や応援する他のチームからもたくさんの言葉かけが期待できる。

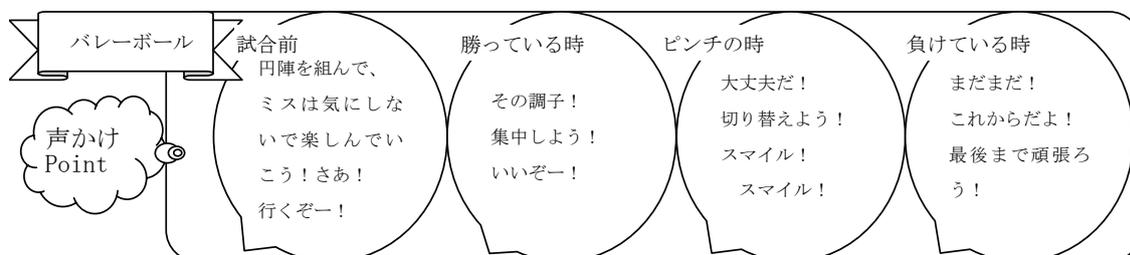


図4-2 球技「バレーボール」の声かけカード(例)

ウ 自己実現の目標設定

目標設定には、その単元を通じて、「自分がどのように成長したいか」といった自己実現

の目標を設定することが大切であると考え。最初は書けない生徒も各単元で継続的に行うことで次第に記入できるようになると考えられる。各単元の特性を理解させる上での効果も期待できる。同時に達成時の人間像、目標達成に導く言葉、成功を邪魔する言葉等を記入することで、具体的な単元の終了の自分の成長した姿がイメージできると考えられる。また、教師からの継続的な問いかけを行うことによって、生徒は、自分の目標に向かって意欲的に取り組む姿勢が養われていくと考えられる。

(3) おわりに

今回、検証授業を行うにあたり、事前アンケートで調査した結果、長距離走に対して生徒は、「できない」ことへの不安感を感じたり、「課題を克服すること」で得られる達成感は理解しているが、「面倒くさい」「周囲の様子が気になる」などから本当の学びが得られなかったりする生徒が少なくないことが分かった。意欲的に取り組む生徒を育成するために、「技能面での教え合い活動」と「心理面での支え合い活動」の両面から働きかけ、「気付く」「わかる」「できる」のサイクルを積み重ねてきた研究であるが、長距離走だけではなく、他の単元でも成果が得られる内容であると考えられる。「教え合い」「支え合い」は、一人ひとりの生徒の意欲が互いに響き合いながら、集団の意欲につながったり、集団としての意欲が一人ひとりの子どもの意欲を触発したりといった双方向の関係が生まれ、学びの集団として大きな成果が得られたと感じている。

また、意欲的な生徒を育てるために教師はあらゆる工夫や努力をすることが必要である。今回の長距離走の授業を行うにあたり、きれいなラインを引くことや生徒が走るコースにブラシをかけることだけで生徒の気持ちは高まりを見せた。忙しい学校現場ではあるが、生徒の意欲を喚起させるために、これからもできるかぎりの努力をしていきたい。

今回、事前アンケートで75%の生徒が「長距離走が嫌い」と答えたが、事後アンケートでは、67%の生徒が「長距離走が好き」と答えた。これからも生徒の意欲を喚起させる指導法を研究し、生徒一人ひとりが自らの課題に挑戦したり、より良い仲間へのサポートができたりの授業を目指していきたい。そして、みんなが意欲的にチャレンジし、明るく豊かな生活を営めるよう努力していきたい。

【参考文献・引用文献】

- 1) 文部科学省『中学校学習指導要領 解説保健体育編』東山書房 2004. 5月一部補訂
- 2) 本村 清人『中学校保健体育の指導と評価』暁教育図書 2004
- 3) 米村耕平「教師なら知っておきたいキーワード」『体育科教育』 2007. 5月号
- 4) 鹿毛雅治「学習意欲の育成と教育環境のデザイン」『初等教育資料』2008. 10月号
- 5) 市村操一、阪田尚彦、賀川昌明、松田泰定『体育授業の心理学』大修館書店 2002
- 6) 山路啓司『マラソンの科学』大修館書店 1983
- 7) 有吉正博『SPASS 中学校体育・スポーツ教育実践講座』第6巻「長距離走」ニチブン 1998
- 8) 杉山重利、高橋健夫、他『新学習指導要領による中学校体育の授業』上巻 大修館書店
- 9) 『陸上競技マガジン』ベースボールマガジン社 2008. 7月号
- 10) 宇佐美彰朗『ぼくとマラソン 走れ！中学生』岩波ジュニア新書
- 11) 伊藤豊彦「特集運動好きを育てる」『体育の科学』大修館書店 2003. 12月号
- 12) 出原泰明『体育の授業方法論』大修館書店 1997
- 13) 西垣豊和 「子どもがつくる単元計画－教え合い、学び合う学習集団づくり」『たのしい体育スポーツ』 29号
- 14) 橋本公雄、斉藤篤司、丸山真司「長時間運動の心理的影響」『体育の科学』大修館書店 2001.

10月号

- 15) 川村秀忠「係わり合いのなかで学習意欲を高める」『教育と医学』2008. 6月号
- 16) 高妻容一「世界のメンタルトレーニングの最新動向」『体育の科学』2001. 11月号
- 17) 織田憲嗣「メンタルトレーニングに用いられる心理技法の紹介」『体育の科学』2008. 10月号
- 18) 秋田喜代美「領域『言葉』の基本と改訂内容について」『幼稚園教育』2008. 12月号

目次

第1章 研究を進めるにあたって

1	研究主題	1
2	主題設定の理由	1
3	研究の目的	2
4	研究の仮説	2
5	研究の内容と方法	2
6	研究の構想図	3

第2章 理論の研究

1	学習指導要領が示す保健体育科に求められるもの	4
2	体力に関する精神的要素の重要性について	4
3	学習意欲について	5
4	長距離走について	6
5	グループ学習について	10
6	感情の認知について	11
7	運動への内発的動機付けについて	11
8	心理的サポートについて	12

第3章 検証授業

1	研究の仮説	13
2	検証の方法	13
3	学習指導計画	14
4	指導の工夫	20
5	授業の実際	25
6	検証授業の結果と考察	33
7	学習指導における課題と改善	47
8	検証授業全体を振り返って	54

第4章 研究のまとめ

1	研究の成果	57
2	今後の展望	58

<引用・参考文献>