

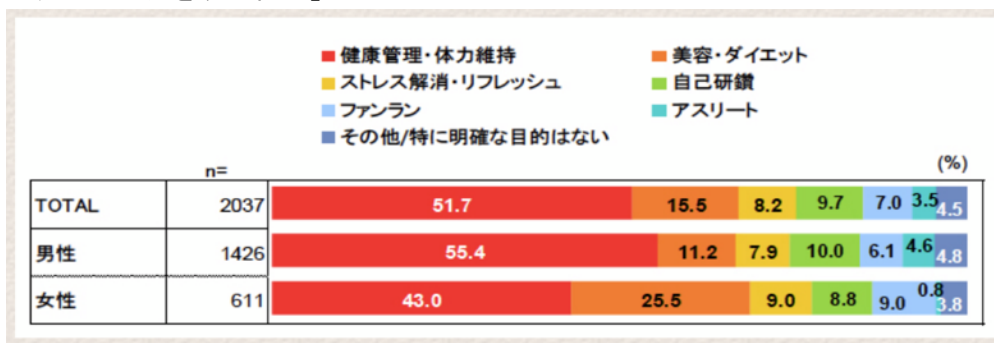
BGM ランと赤坂五丁目ミニマラソン ～新しい持久走授業を目指して～

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

運動会後の体育的行事として本校では 12 月 4 日に持久走大会が行われます。そこで今回は、持久走大会に向けて取り組んだ体育授業の工夫をお伝えします。

「子どもの頃は走るのが好きではなかったが、大人になって…」とよく聞くマラソン。3 月に開催予定だった東京マラソンは参加希望者の抽選倍率が 11.1 倍にもなっています。加えて参加費は 18,200 円。ではどうしてこんなに 42.195km の過酷なマラソンが人気なのでしょう。何を目的に走っているのかを調べた資料があるので紹介します。

「ジョギング・ランニングをする目的」



(出典：株式会社インテージ「ジョギング・ランニングの実態調査」)

上記の結果を見ると、大人になって走っている人は、記録や順位を意識したアスリートのものを目的とする人は 5%にも満たしていません。しかし一般的な体育授業の持久走は、記録と順位の技能ばかりが中心に来てしまいがちです。

子どもの頃の持久走の授業が大嫌いだった（今も走るのが嫌い）という先生はどこの

学校に行ってもたくさんいます。体育授業の目的は「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力の育成」です。もし私たちが行う体育の授業で、子どもたちが走ることが嫌いになったとしたらとても残念なことですし、まずは私たち自身から持久走の授業を変えていかなければいけないと思います。日本の小学校を視察したフィンランドの校長も、日本の順位やタイムに偏重した持久走指導のあり方に苦言を呈しています。

<BGM ランの取り組み>

街で見かけるジョガーの中にはイヤホンで音楽を聴きながら走っている人がいます。大人が BGM を聴きながらコーヒーを飲んだりするのと同じように、体育館で子どもたちの好きそうな音楽を BGM として流し 10 分間のランニングの授業を行いました。10 分間しかないので、曲のサビを中心に 1 分程度で替えていきながらメドレーで BGM を流すやり方です。



体育館で BGM ランをする子どもたち

この単元の学習カードは

ループリック評価

日	今日の学習	持久走を前向きに頑張ろう。		
走る楽しさ	楽しめた	ふつう	楽しめなかった	
一生懸命	がんばれた	ふつう	がんばれなかった	
記録	伸びた	おなじくらい	落ちた	
<今日の記録>	()	分	秒	
<感想>	走るのかわらでも楽しんで、リリッで走れた。いつもの10倍くらい楽しかった。ホークスの応援歌 私たち授業者も勉強になります！			

ホークスの曲が流れたときもえた

人にがんばれ～と言われるより、音楽の方が「がんばろう！」となぜか思えて一生けんめい走れた

あらしときめつの時だけ全然きつくありませんでした

楽しくつかれることがなかった

景色の変わらない体育館でも、これだけの感想が子どもたちからもらえました。以前も感じたことですが、子どもたち 1 人に 1 台ずつ携帯型音楽再生プレイヤーがあれば、もっと走ることの楽しさを伝えることができるのではなかろうかと思っています。

BGM ランに使った曲

I WANT YOU BAK (TWICE)
いざゆけ若鷹軍団 (Hak Wings)
インフェルノ (Mrs.GREEN APPLE)
かける (柚)
紅蓮花 (LiSA)
香水 (瑛斗)
シグナル (WANIMA)
Make you happy (NiziU)
Happiness (嵐)
やってみよう ((WANIMA)
Rising Sun (EXILE)
残酷な天使のテーゼ (Yoko Takahashi)
前前前世 (RADWIMPS)
ワタリドリ (Alexandros)
Dynamite (BTS)
夜に駆ける (YOASOBI)

低学年は

パプリカ (Foorin)
ドラえもん (星野源)
仮面ライダーゼロワン

(Takanori Nishikawa)

などを加えて

<子どもたちの感想から>

いつもの授業より、だんぜん音楽があった方が楽しめた

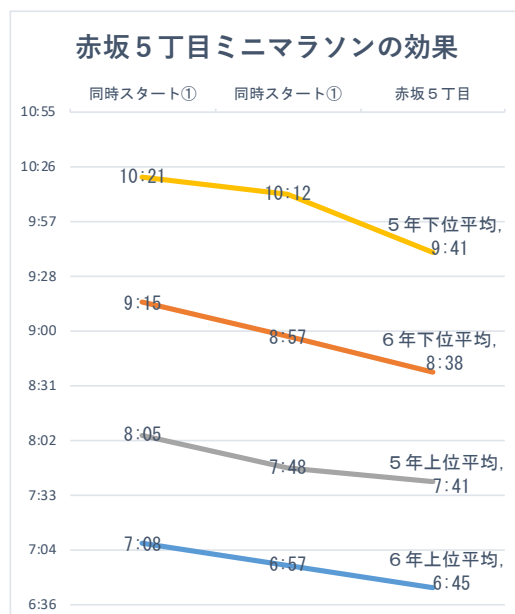
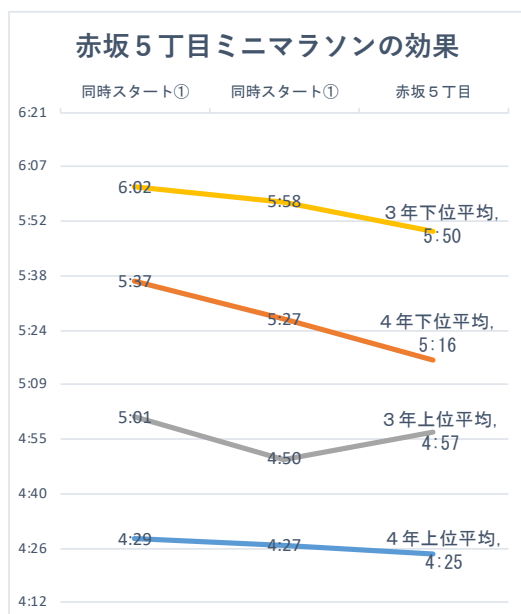
音楽があった方がやるきがでてはやく走れる

<赤坂五丁目ミニマラソンの取り組み>

順位や記録ばかりで子どもたちを駆り立てたくないとは私自身思っていますが、子どもたちはゲーム領域や運動会で勝ち負けにこだわるように、順位や記録に関心が高い年頃でもあります。

今年の授業では導入でBGMランを行った後に2回競走させ、順位や記録の目標が頭打ちしかけた頃に「赤坂五丁目ミニマラソン」の高瀬小学校版を行うことにしました。

「赤坂五丁目ミニマラソン」とは観た方は知っていると思いますが、TBSがオールスター感謝祭の時にハンディをつけて芸能人がマラソンの競争をするものです。一般の体育授業の記録取りはスタートを同時にして能力差順にゴールする形が取られますが、このやり方は過去2回の自己最高記録からハンディをつけてバラバラにスタートします。そのため授業ではセイムゴール走（全員が一斉にゴール）と名付けています。



この「赤坂5丁目ミニマラソン（セイムゴール走）」の記録を過去2回の結果と比較すると、下位に位置する子どもたちが記録を大きく伸ばしていることもわかりました。逆に3年生の上位層は、自分の順位が見え難かったためか、2回目の同時スタートの記録取りよりタイムを落としていました。低学年にとっては、「今自分が何位か」という情報が個人の頑張りに影響するという表れかもしれません。



自己記録の更新順に順位が決まる方法
 普段上位に来ない子たちが上位を独占
 素敵な笑顔に出会えました！





ゴールは大混雑のためタブレット撮影で記録処理

今日はいつもより楽しく走れた。お
いかけたら速くなった。

またやりたい。とっても面白かった。

1位になれてとてもうれしかった。
記録もとってものびた。

セイムゴール走の方が**気合いが入って
楽しい**ので楽しかった。

ふつうのマラソンより楽しかった。と
ばしすぎてタイムがおそくなった。

今回、記録も順位も関係なく走る「BGM ラン」といつもの順位から脱却して記録の更新を楽しむ「赤坂五丁目ミニマラソン (セイムゴール走)」を行いました。今年度から本校の持久走大会も、3年生以上から**タイムチャレンジの部**と**完走チャレンジの部**に分け、子ども自身が選択して参加するように変更しました。

これからも現状の授業に満足することなく、子どもたちのスポーツライフを考え、時代に応じた体育授業を模索していきたいです。

タイムチャレンジの部…従来通り、同時スタートで記録や順位を競うもの

完走チャレンジの部……みんなと同じコースを記録や順位にとらわれず、自分のペースで完走を目指すもの

持久走の授業も競争だけでなく 共走、共創の時代へ