

持久走を生涯スポーツへつなげる工夫 ～身体の変化、BGM、自己決定～

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

日田市の小学校のほとんどは12月の第1金曜日に育友会（一般的に言うPTA）の授業参観日を設け、その午前中に持久走大会を行なっています。そのため11月中旬からの体育授業は持久走になっています。『学習指導要領解説体育編』を見ると持久走に関しては、高学年の「体づくり運動」の「運動を持続する能力を高めるための運動」の例示に「無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。」と明記されているだけです。『学習指導要領解説特別活動編』の学校行事に「健康安全・体育的行事」がありますので、本校では事前の練習を「体育」、大会を「健康安全・体育的行事」でカウントしています。



持久走大会の全国での実施率を調べてみますと、小学校で68%、中学校で31.8%というデータがありました。（栃木県「子どもの体力向上支援リーフレット」より）つまり、全国的に見ると3校中2校は持久走大会を実施していますが、3校中1校は実施していないということになります。このように学校行事は学校判断に任されており、実施するには各校それぞれの目的や方法をしっかりと吟味しなくてはならないと思っています。

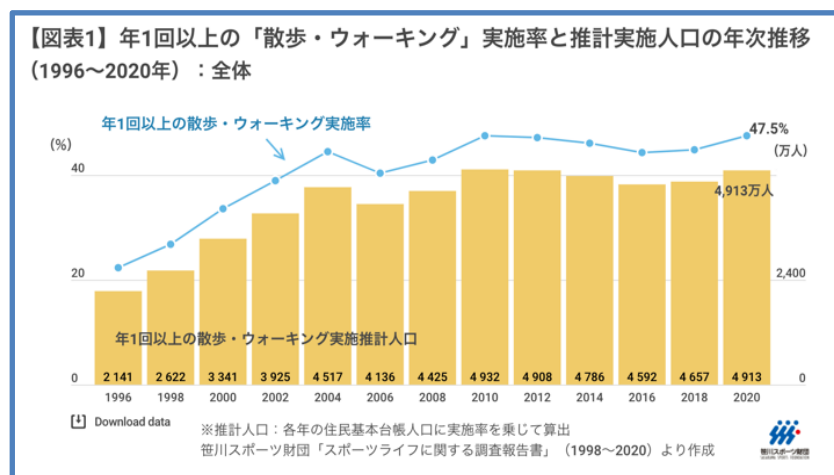
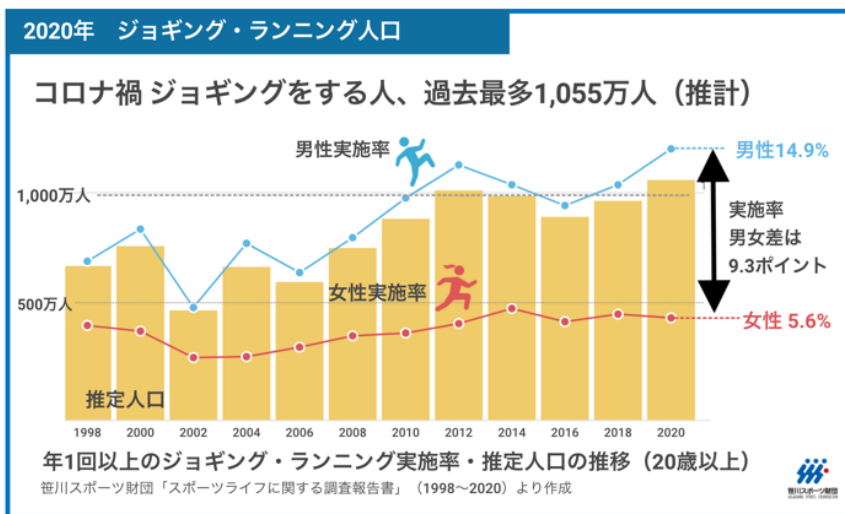
学校行事は子どもの生涯にどう繋がっていくのかを考えなければいけません。下に示した表は、笹川スポーツ財団が調査した大人の「ジョギング・ランニング」実施率と「散歩・ウォーキング」実施率です。それぞれ年を追うごとに実施率は右肩あがりですが、推計実施人口を見ますと、「ジョギング・ランニング」実施率のは「散歩・ウォーキング」実施率の4分の1程度と少ないことがわかります。学校での持久走の扱いも改善の余地があるようです。

ランニング人口は右肩上がり
しかし

散歩・ウォーキングの方が4倍も多い

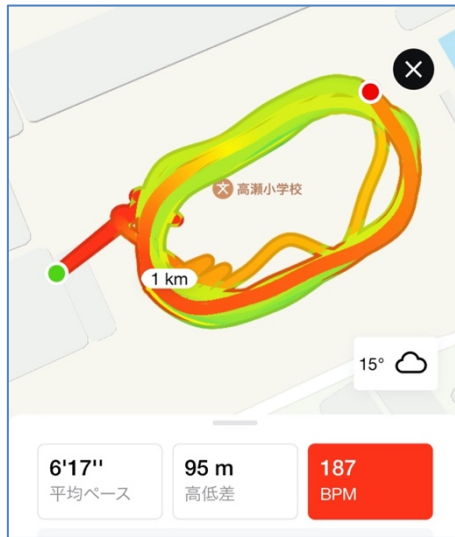
ウォーキングの方が健康的で取り組みやすい印象なのか？

持久走好きをどうやって育てていくか



そこで、今年度の高瀬小での持久走のとりくみを一部工夫しました。

①自分の身体の変化を知るための心拍数の計測



何人かにはスマートウォッチをつけて正確に計りました

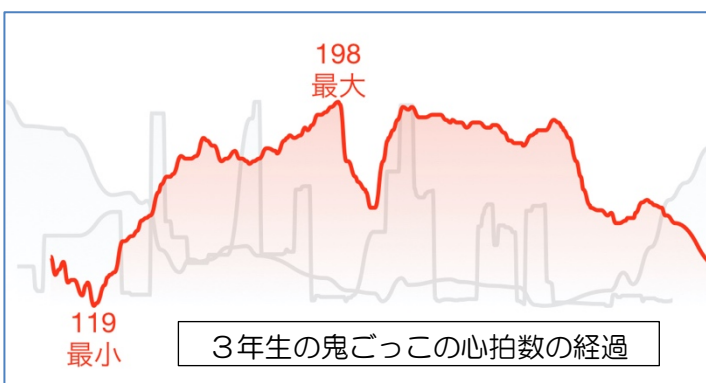
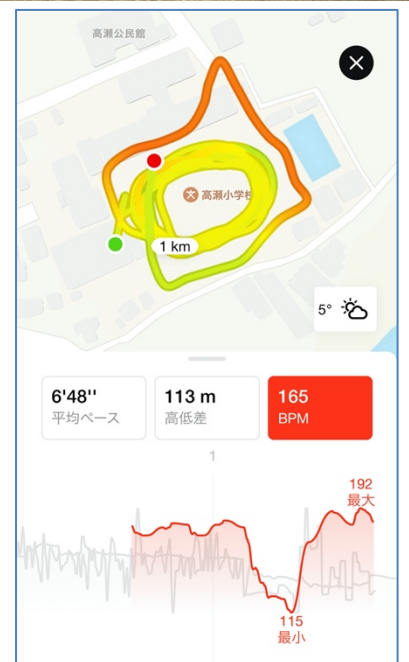
私は、みやくが最初と、くらべてみやくが早くなっていたのですごいなって思いました。

走る前 走る後
62回 → 108回

授業の振り返り (上: 4年生 下: 5年生)

$\frac{170}{140} \times 2$ 140回
私は、140回で、健康なペースで少しきつかったけどちゃんと走れたのでよかったです。

心拍数 $126 \times \frac{62}{126}$
僕は、自分のペースで走って今日走ったのが自分のペースかなとおもいました。あまりキツくなかったです。心拍数126回でした。
ちいどいいと楽のあはれかな



ついでに計測

休み時間に鬼ごっこをしている子の心拍数も、持久走同様に高くなっていることもわかりました

②BGM を使ったランニング環境の工夫



中休みの全校マラソンの様子



BGM に使った今年の曲と BPM

- ・「スーパースター」ケツメイシ ♪=130
- ・「OLA!」ゆず ♪=115
- ・「ともに」WANIMA ♪=254
- ・「阿修羅ちゃん」Ado ♪=156
- ・「輝きだして走ってく」
サンボマスター ♪=178

BGM の曲によってスピードが上がる人がいました。



③セイムゴール走による誰もが1位になれる記録の測定

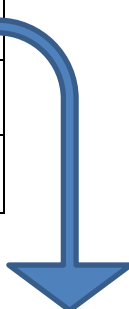


20秒おきに自己記録順にスタート。一番速い人のグループは先頭から6分40秒差遅れて追いかけてました。ゲーム性を取り入れてみんなで走りました。

④持久走大会参加の自己決定：(3年生以上)

生徒指導 の三機能	自己決定の場を与える
	自己存在感を与える
	共感的人間関係を育成する

健康安全・体育的行事にも活用



完走チャレンジの部 タイム・順位なし	タイムチャレンジの部 タイム・順位あり
------------------------------	-------------------------------

大会の不参加者は昨年度と比べようのないくらい少なくなりました。

20年後、30年後、どのくらいの人走っているのでしょうか