

持久走大会に関する悩み

日田市立高瀬小学校 岩崎 敬

日田市内では、多くの学校で12月初旬に持久走大会を行なっています。

持久走を体育の授業として捉えると、高学年の体づくり運動にある「動きを持続する能力を高める運動」に位置付けられるものと思います。

(エ) 動きを持続する能力を高めるための運動

動きを持続する能力を高めるための運動とは、一つの運動又は複数の運動を組み合わせで一定時間続けて行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行う運動である。

[例示]

○時間やコースを決めて行う全身運動

- ・無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること。

小学校学習指導要領解説 体育編 P.120

また、特別活動の学校行事として捉えると、「健康安全・体育的行事」にも位置付けられるものと思います。

(3) 健康安全・体育的行事

①健康安全・体育的行事のねらいと内容

心身の健全な発達や健康の保持増進、事件や事故、災害から身を守る安全な行動や規律ある集団行動の体得、運動に親しむ態度の育成、責任感や連帯感の涵養、体力の向上などに資するようにすること。

<関係分>

○心身の健全な発達や健康の保持増進に努め、安全に関心を持ち、積極的に取り組もうとする態度を養う。また、運動に親しみ、体力の向上に積極的に取り組もうとする態度を育てる。

オ 各種の競技会などの実施に当たっては、いたずらに勝負にこだわることなく、また、一部の児童の活動にならないように配慮することが必要である。

小学校学習指導要領解説 特別活動編 P.122～124

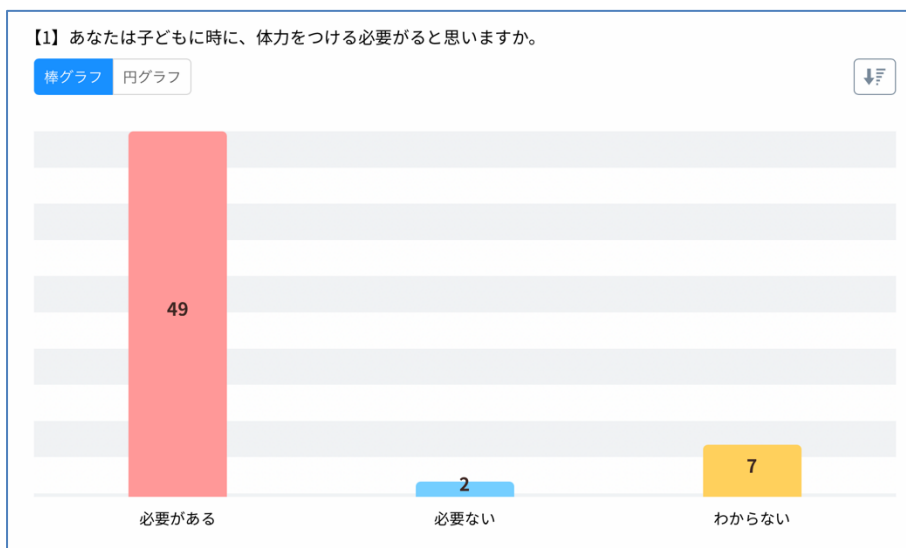
上記のところをおさえつつ、本校では三年前より、3年生以上から選択制の持久走大会を行なっています。学年ごとを表に表すとこんな感じになります。

1年	2年	3年	4年	5年	6年
男女合同の一斉スタートで全員順位・記録有り	男女合同の一斉スタートで全員順位・記録有り	男女合同 順位・記録有りの部	男女合同 順位・記録有りの部	高学年女子順位・記録有りの部	高学年男子順位・記録有りの部
		順位・記録無し の部	順位・記録無し の部	順位・記録無し の部	

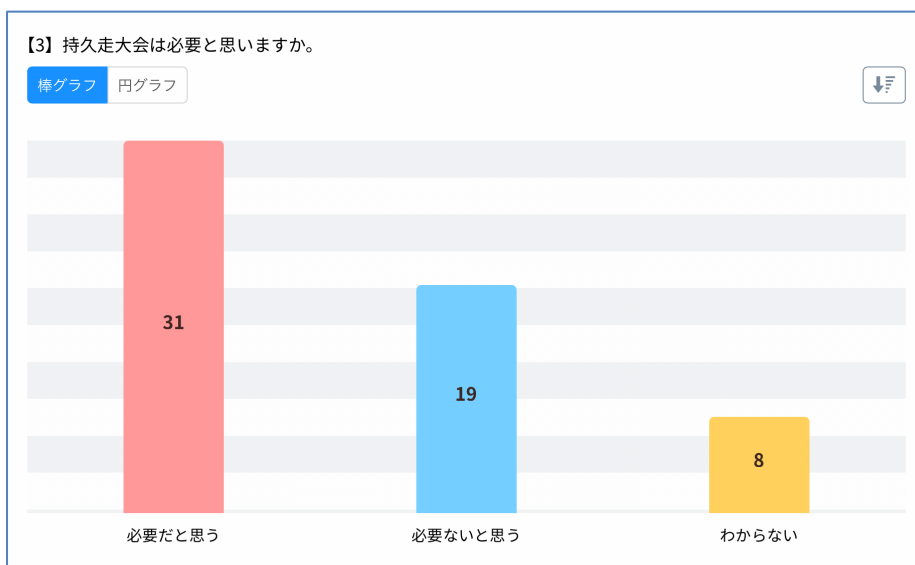
※順位・記録無し
の部では、一斉スタートしない。

しかし昨年度、ある子から「今ひとつ面白くない」と率直な感想を聞きました。そこで今年は、更に良いものを目指すため、保健体育委員会の子たちとも協議していきました。しかし、結果としては、昨年通りの内容で実施することになりました。

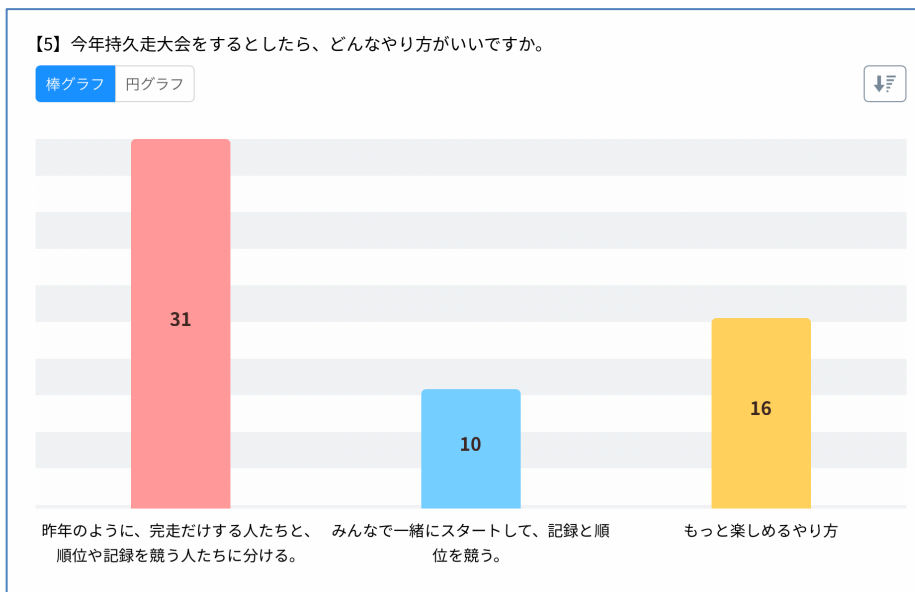
下のグラフは、保健体育委員会の子どもたちが5、6年生に取ったアンケートの結果です。



多くの子どもたちは体力が必要だという結果。



しかし、持久走大会は必要無いという子もかなりいます。



実施方法について意見がまとまらず

例年通りのやり方で行うことに決定。

「誰ひとり取り残さない」みんなが楽しめる持久走大会ができたとは言い切れませんが、体育授業では、今後に向けて、二つの走り方の実践と、いくつかのランニングの楽しみ方を知識として紹介していきました。

<実践>

・TBSでお馴染みの「赤坂5丁目ミニマラソン」

スタート順	ゴール時のタイム	自己記録
1組	おくれ無し	10分以上
2組	20秒おくれ	9分41秒～9分59秒
3組	40秒おくれ	9分21秒～9分40秒
4組	1分おくれ	9分～9分20秒
5組	1分20秒おくれ	8分41秒～8分59秒
6組	1分40秒おくれ	8分21秒～8分40秒
7組	2分おくれ	8分～8分20秒
8組	2分20秒おくれ	7分41秒～7分59秒
9組	2分40秒おくれ	7分21秒～7分40秒
10組	3分おくれ	7分～7分20秒
12組	3分20秒おくれ	6分41秒～6分59秒
13組	3分40秒おくれ	6分21秒～6分40秒
14組	4分おくれ	6分～6分20秒



・タイム宣言のマラソン(一定ペース走)



記録表 予想 7分 39秒 今日の差は 0秒
 実際 7分 35秒

記録表 予想 8分 30秒 今日の差は 0秒
 実際 8分 30秒



予想タイム通りに走れる子が多く、感心しました。

<紹介したもの>

- ・北見市端野町で行われるカレーライスマラソン



4人1チームで、それぞれが走って食材を取りに行き（一部歩き限定コースあり）、ゴールしたら、みんなでカレーを作って食べるマラソン大会。



- ・ハートレートモニターマラソン



- ・音楽プレイヤーマラソン



- ・仮装マラソン



楽しそうなランニングを紹介してみました。

ジュギョング・ランニングは、推計実施人口877万人とも言われる人気スポーツ。いつかは、みんなが楽しめる持久走大会に辿り着けたらなと思っています。

参考文献

笹川スポーツ財団（2023）スポーツライフに関する調査報告書「スポーツライフデータ 2022」