長距離走の指導（女子）
ー時間走から 1,000 m 走へー

佐々木久美子

1　はじめに

最近、急速にジョギングが盛んになり、一般の人達の間にも結構普及してきている。特に、中年層の間では、健康の為、或は、運動不足解消の為にと切実な願いをこめ、余暇等を利用し行っている。このジョギング、つまり走ることとは身体の働きにとって、大変有益であるということは言うに及ばず、難しい技術など全く必要とせず、誰もが簡単に手軽に行うことが出来、しかも自分の能力にあったペースで気楽に行うことの出来るスポーツである。

さて、本校の女子生徒達は、走るということをどう受けとめているのであろうか。私がここ数年来特に感じていることだが、走る距離の多少にかかわらず、走ることに対してある種の抵抗を示し、いやいや走る者、めんどくさそうに走る者、溜息まじりに走る者、大胆にもやめようと言い出す者等、消極的な態度をとる生徒がめ立ち、指導する立場にある私には大変つらいことであった。

生徒達が走るのを好まない理由は色々とあげられると思うが、まず交通機関等の利用により日常生活において積極的に脚を動かす機会が減少してきていることや、走ること自体は単純でおもしろくない運動であり、生徒の興味をひくことがなかなか難しいということ、それに一般的に言って今の子供達は、我慢強さや忍耐力に欠けていること。更に授業における走運動の指導の持っていき方に問題があるということなどが考えられると思う。

さて、今回の指導要領の改訂で、運動領域は従来の７領域から、体操・個人的スポーツ・集団的スポーツ・格技・ダンスの５領域にまとめられ、陸上競技は個人的スポーツに含められている。

個人的スポーツの主な特性は、個人の運動技能によって発揮される最高の能力を競い合う競技であり、克服的スポーツであり、自己自身の技能の向上に重点をおくスポーツであることから、決断力や自信などの精神力が要求される。

さらに、陸上競技は基本的な運動能力とともに強い意志力を育てるという特性を持ったスポーツともいえる。

今回取り上げた長距離走は、陸上競技の中でも大変指導が難しく、生徒達もしりごみをする教材である。特に本校の女子生徒の走ることに対する意識は、精神的にも肉体的にもつらさが先行し、走ることに対して消極的な態度をとる為、長距離走の楽しさやおもしろさをわからせるのは非常に難しいことである。

しかし、この長距離走は、全身持久力を高める為に最も役立つ種目であり、しかも各種のスポーツに対して、内蔵器官強化という基礎的な役割を果たすだけに、どの生徒に対しても行われる価値がある。

今回は、走る経験を多くし、走ることに対しての悪いイメージを少しでも取り除くことが出来るよう、又各自が根気強く自分の能力にあったペースで走り長距離走の目標に近づくことが出来るようにと願い試みてみた。

2　予備調査の結果　（調査対象　2年生女子　88人）

(1)　陸上競技について

㋑　陸上競技が好きである……………………………28人（31.8％）

㋺　陸上競技が嫌いである……………………………49人（55.7％）

㋩　どちらでもない　…………………………………11人（12.5％）

(2)　陸上競技の種目について

表－1

㋑	好きな種目と順位	1位 リレー	1位 走り幅跳び	3位 短距離走	3位 走り高跳び	5位 ハードル	6位 長距離走
	人数・(%)	40人・(45.5%)	40人・(45.5%)	38人・(43.2%)	38人・(43.2%)	30人・(34.1%)	12人・(13.6%)
㋺	一番好きな種目と順位	1位 短距離走	2位 走り幅跳び	3位 リレー	4位 ハードル	5位 長距離走	6位 走り高跳び
	人数・(%)	24人・(27.3%)	20人・(22.7%)	13人・(14.8%)	10人・(11.4%)	6人・(6.8%)	5人・(5.7%)
㋩	嫌いな種目と順位	1位 長距離走	2位 ハードル	3位 短距離走	4位 走り高跳び	5位 リレー	6位 走り幅跳び
	人数・(%)	65人・(73.9%)	33人・(37.5%)	30人・(34.1%)	28人・(31.8%)	21人・(23.9%)	17人・(19.3%)
㋥	一番嫌いな種目と順位	1位 長距離走	2位 短距離走	3位 ハードル	4位 走り幅跳び	4位 走り高跳び	6位 リレー
	人数・(%)	45人・(51.1%)	11人・(12.5%)	9人・(10.2%)	8人・(9.1%)	8人・(9.1%)	2人・(2.3%)

(3)　走ることについてどのように思っているか

表－2

	項目	人数(%)	主な理由
㋑	楽しい おもしろい	12人 (13.6%)	○風を切って走るのが気持ちが良い。（7人） ○全力を出し切って、自分や記録に挑戦できる。（3人） ○そ の 他
㋺	苦しい おもしろくない	34人 (38.6%)	○疲れる、息切れがして苦しい。（25人） ○遅いから（3人） ○そ の 他
㋩	人間にとって必要 興味がある	22人 (25.0%)	
㋥	別に思わない	20人 (22.7%)	

(4)　走ることから何を連想するか

- ひどい、息苦しい、いやだ、疲れる、倒れる、足が重い、暑い、水が欲しい、流れる汗など。
- 速く走りたい、身体を鍛える、全力投球、がんばろう、競争、やせるなど。
- 解放感、走った後のスカッとした感じ、楽しい、おもしろいなど。

○ マラソン、持久走、1000ｍ走、体力記録会、運動会、部活動、100ｍ走、リレー、ジョギング、オリンピック、陸上選手など。
○ 乗物、動物、自然。

3 各学年における長距離走の目標と指導内容

表－3

学年	目標	指導内容
一年（6時間）	各自にあった楽なペースを見つけて、一定のペースで長く走ることに慣れる。	○ジョギングのペースをつかむ。（脈拍測定） ○ジョギングのペースを参考にして、各自にあった楽な1周のペースを見つける。 ○そのペースで時間走を行う。（3分～5分間走） ○ 1000ｍ走を楽な一定のペースで走り通す。
二年（8時間）	各自にあった楽な一定のペースで走り込み（時間走）、1000ｍ走をそれぞれの条件にあったペースで走る。	○体力記録会の持久走のタイムを参考にして、各自にあった楽な1周のペースを見つけ、一定のペースで時間走を行う。（3分～5分間走） ○ 1000ｍ走を次の3種類の方法で走る。 Ⓐ5分間走の1周のペースを参考にして、楽な一定のペースで走る。 Ⓑ体力記録会の持久走のタイムに近いペースで走る。 Ⓒ自己の最高タイムを目標にして走る。 ○走法と呼吸法。
三年（8時間）	各自にあった楽な一定のペースで走り込み（時間走）、1000ｍ走の自己の能力にあったペース配分を知ることにより、全力を出し切って自己の能力を最高に発揮し、目標タイムを目指す。	○時間走を行う。（3分～10分間走） ○体力記録会の持久走のタイムを参考にして、自己の目標タイムを決め、それから割りだした1周のペースで1000ｍ走を行い、自己にあったペース配分を知る。 ○それをもとにして、自己の最高記録に挑戦してみる

4 目的と方法

予備調査及び生徒が走運動に接する時のこれまでの印象などにより、特に走る以前の精神的な苦痛に左右される傾向が大であり、実際にはまだまだ走れるのに途中で弱音をはき、最後まで全力を尽くして走り切ろうという気持が薄れる生徒が多い。

そこで今回は、まずはじめに自己の能力にあった楽なペースを見つけて、何回か時間走を行わせ、それによって肉体的苦痛を少しでも柔げて、走ることはつらいという先入観念を減少させ、何回か走る経験を積んで行くうちに自己にあったペース、走法、呼吸法を覚えて肉体的にも慣れさせ、最後の段階として、少しでも長距離走の目標に近づけていけるように3種類の条件のもとで1000ｍ走を行わ

せ、走ることに対しての悪いイメージを抱かせず、走ることに対する認識を改めてくれることを願ってこの指導を試みたものである。

- ○ 対　　象　2年生女子　88人
- ○ 指導期間　昭和54年10月8日〜11月5日
- ○ グループ学習（A、B組は異質グループ、C、D組は等質グループ）1グループは7〜8人

〔予備調査の結果〕

走るイメージ（・つらい　・息苦しい　・つまらない）→ 時間走（競争しないで楽な一定のペースで走る）→ 精神的・肉体的な苦痛を柔げて走ることに慣れる →（○長距離走の目標に近づける）→ 1000m走（3種類）→ 結果の整理と考察（アンケート調査　授業記録　生徒の感想）

5　長距離走の目標と指導過程　（第2学年）

（目　　標）

1. 自己の能力にあった楽な1周（200m）のペースを見つける。
2. 時間走により、一定のペースで楽に走れるようにする。
3. 1000m走を3種類の条件でそれぞれのペースを決めて走る。
4. 自己にあった走法と呼吸法を知る。
5. 毎時間、各自の身体の調子を確かめて、全力を出して安全に走れるよう努力する。
6. グループの者は、お互いに協力しあって記録をとりあい、励ましあって練習を行う。

（指導過程）

1. オリエンテーションと予備調査　　1時間
2. 1周のペースづくり、及び走法と呼吸法　　1時間
3. 時間走　　3時間
   - ① 3分〜5分間走　　② 5分〜5分間走
   - ③ 3分〜5分〜8分間走
4. 1000m走　　3時間
   - Ⓐ 前時の5分間走の1周のペースを参考にし、楽な一定のペースで走る。
   - Ⓑ 春の記録会のタイムに近いようなペースで走る。
   - Ⓒ 自己の最高タイムを目指して走る。

6　結果の整理と考察

(1)　1周（200m）のペースづくりについて

1周の予想ペース → 実際にこのペースで走ってみる（4〜5回）→ 修正を行う → 修正したペースで再度走ってみる → 自己にあった楽なペースの決定

［春の記録会の
1周の平均タイム＋α秒］　　　［1周の予想ペース± α秒］

○　各クラスの1周（200 m）の平均ペース

A　組	B　組	C　組	D　組	平　均
59.3 秒	59.0 秒	57.7 秒	58.3 秒	58.3 秒

○　1周のペース決定の例

• 生徒A　　1周の予想ペース　　　修正を行う　1周のペース決定

［記録会のタイム　4′09″
1周の平均ペース＝249（秒）/5（周）
≒ 50（秒）
予 想 ペ ー ス＝ 50秒＋⑨秒
＝ 59秒］

予想ペースで実際に走ってみる →

［50秒＋⑤秒
＝ 55秒］→［自己にあった楽なペース
55秒に決定］

• 生徒B［記録会のタイム　4′02″
1周の平均ペース＝242（秒）/5（周）
≒ 48（秒）
予 想 ペ ー ス＝ 48秒＋⑫秒
＝ 60秒］

→［48秒＋⑥秒
＝ 54秒］→［54秒に決定］

• 生徒C［記録会のタイム　4′32″
1周の平均ペース＝272（秒）/5（周）
≒ 54（秒）
予 想 ペ ー ス＝ 54秒＋⑩秒
＝ 64秒］

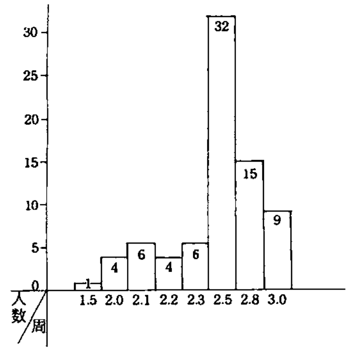
→［54秒＋⑥秒
＝ 60秒］→［60秒に決定］

1周の予想ペースを決める際、生徒はこちらの予想以上に出来るだけ楽なペースで走りたいという意識が強く働き、＋αの分を多くとりすぎている。しかし、実際に4～5回この予想ペースで走ってみたあと修正を行う生徒が大部分で、修正タイムの＋αの分が5～6秒というところに落ちついている。

(2)　楽な一定のペースでの時間走（3分間走～8分間走）について

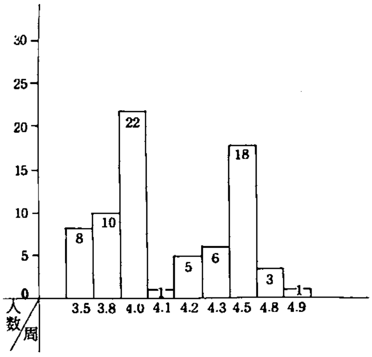
イ　10月11日の時間走 ―― 3分間走 ―→ 5分間走

○ 3分間走



・平均走行距離≒2.52周
・1周の平均ペース≒71.4秒

○ 5分間走



・平均走行距離≒4.12周
・1周の平均ペース≒72.8秒

前時に決めた楽なペース（4クラスの平均……58.3秒／周）でこの時間の3分間走と5分間走を行ったが、決めたペースよりは、大幅に遅いペースとなった。この差は、前時は200mという短い距離を休憩を入れながら何回か走った為に、それよりも長い距離を走る場合の負担を重くみすぎたことや自己にあった楽なペースで走ることを強調しすぎたことから出たものである。

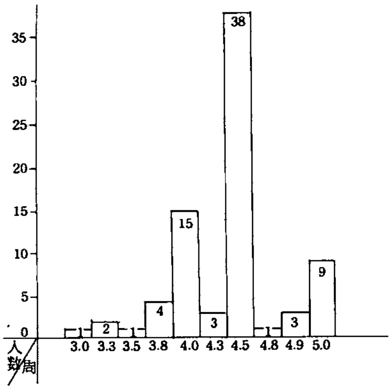
各グループ毎に準備運動を行ったあと、前時に決めたペースで各自が2～3回走ってみてペースを確認してから3分間走を行い、次に5分間走を行った。長い時間（この時間は3分間走と5分間走なのだが）走る場合の用心深さ、慎重さがまだまだ心の中から離れないようであった。

生徒のこの時間の感想には、次のようなものが多かった。

- 楽なペースで走れた、このくらいのペースなら楽に走れる。
- 楽しい、時間走は楽でよい。
- もう少し速いペースでもよいと思った。

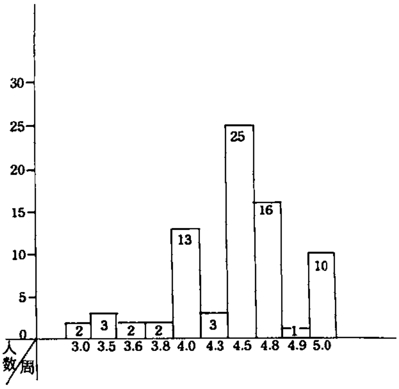
ロ) 10月15日の時間走――5分間走 ――→5分間走

○ 5分間走



・平均走行距離≒4.37周
・1周の平均ペース≒68.6秒

○ 5分間走

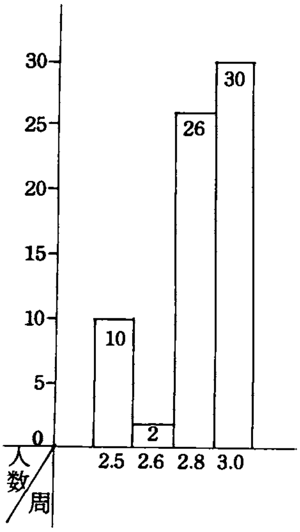


・平均走行距離≒4.42周
・1周の平均ペース≒67.9秒

この時間は、5分間走を2回行った。ペースとしては、イ)の時より5秒近く速くなってはいるが、(1)で決めたペースには及ばない。又、平均走行距離は4.12周（イ)の5分間走）、4.37周（ロ)の最初の5分間走）、4.42周（ロ)のあとの5分間走）と少しづつではあるが伸びている。この時間で5分間走も3回目であり、自己のペースがある程度身についてきたと思われるが、毎時間、タイムをとることによって走る時の気持ちに良い影響を与えているものと思われ、積極的な姿勢で行っている生徒も結構見受けられる。これは多分にペースが遅いことにも関連があると思われる。

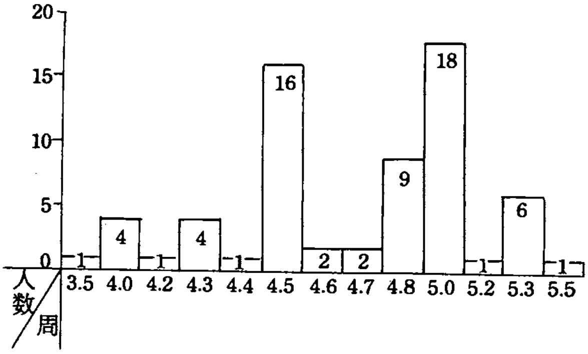
ハ) 10月18日の時間走

○ 3分間走



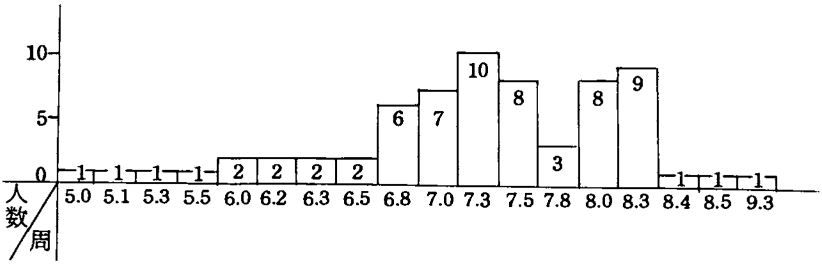
• 平均走行距離≒2.84周
• 1周の平均ペース≒63.4秒

○ 5分間走



• 平均走行距離≒4.72周
• 1周の平均ペース≒63.6秒

○ 8分間走



• 平均走行距離≒7.31周
• 1周の平均ペース≒65.7秒

最後の時間走は、これまでのものより回数、時間共に長くなり、精神的な負担が多くなったと思う。しかし、記録的には、

「 ○ 3分間走……イ) 2.52周（71.4秒／周）→ハ) 2.84周（63.4秒／周）

○ 5分間走……イ〕4.12周（72.8秒／周）→ロ〕4.37周（68.6秒／周）
→ロ〕4.42周（67.9秒／周）→ハ〕4.72周（63.6秒／周）
○ 8分間走……ハ〕7.31周（65.7秒／周）

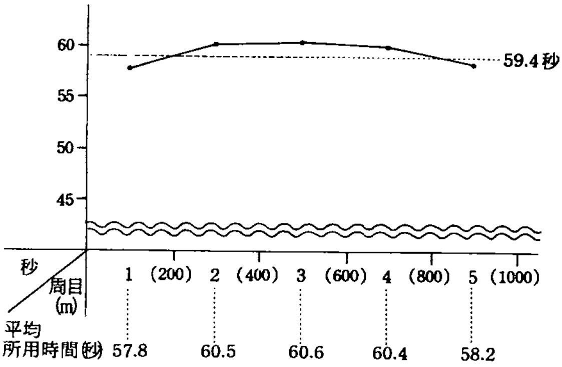
と、この時間の3分間走、5分間走は1周のペースがほぼ60秒に近づいており、3分間走、5分間走共、1周63.4秒と63.6秒でほぼ同じペースで走っている。しかし、8分間走は疲労も加わってきたようでペースも2秒程遅くなっている。イ〕とロ〕の時間走も、その時間内ではほぼ同じペースで走っている。

最初の目標では、イ〕、ロ〕、ハ〕の時間走を最初の時間に決定した楽なペースで一定に走ることになっていたのだが、時間走になるとそのペース（1周58.3秒）よりは大幅に遅くなった。しかし、授業の中で何回か時間走を行っていくうちに、走力も次第についていき、自分にあった呼吸の仕方や走り方も身についていき、記録を伸ばして行こうという意欲も生まれてきたように思われる。

(3) 1000ｍ走

Ⓐ 前時の5分間走の1周のペースを参考にして楽な一定のペースで走る。（10月25日）
○平均タイム≒4′57″　　○1周の平均ペース≒59.4秒

グラフ1 周毎の平均所用時間



表－4

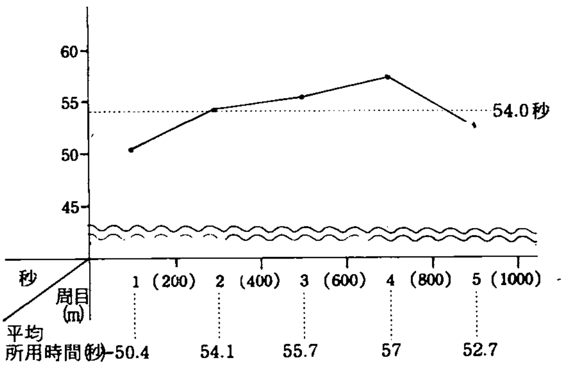
項目＼クラス	A	B	C	D	合計人数
①ペースどおりに楽に走れた	3(人)	12	15	5	35
⑩きめたペースより速かった	14	4	2	3	23
⑪きめたペースより遅かった	1	2		4	7
⊜ペースが一定ではなかった		3	4	7	14

Ⓐの1000ｍ走は、記録的には前時の5分間走のペースよりは4秒ほど速くなっており、だいたい1周を60秒前後のペースで各周平均したペースで走っている。しかし、1周目はどうしても気分的にも身体的にも負担が少ないからかペースが57.8秒と速くなっている。又、5周目は、これで最後だという気持ちがあり、少々ラストスパートをしなければという意識がおのずと働いたように思われる。

Ⓑ 春の記録会のタイムに近いようなペースで走る。（ 11月1日 ）

○平均タイム≒4′28″　　○1周の平均ペース≒54.0秒

グラフ2 周毎の平均所用時間



表－5

項目 ＼ 周目	1	2	3	4	5
①1番ペースの遅い周	4 (人)	7	26	44	17
②2番目にペースの遅い周	4	17	33	30	16
③1番ペースの速い周	55	5	4	2	23
④2番目にペースの速い周	14	42	15	10	20

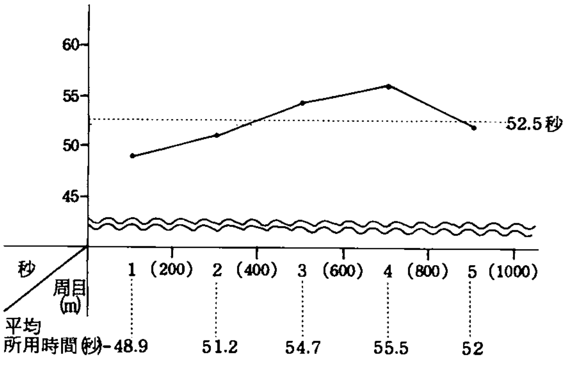
春の記録会のペースより遅いが、Ⓑの1000 m走はほとんどの生徒が全力を出し切って走った記録会のタイムに近い目標タイムを置くのでスタートからゴールまではなかなか一定のペースで走り通すことは出来ない。そこにはおのずと自己にあったペース配分が考えられ、生徒にもこのペース配分について考えさせながら走らせてみた。

表－2より、やはり一番疲労度が高いのは4周目、次に3周目あたりで、これらのつらい周を乗り切り目標タイムを目指す為には、疲労の少ない1周目や2周目あたりの走り方を考えなければならないと思う。生徒達はやはり走り始めの1周目を一番速いペースで走っている。又、最後の5周目はラストスパートを行う為、二番目に速いペースとなっている。長距離を行う場合自己の能力を最高に発揮出来る精神力も非常に大切なものであるが、又同時に、合理的に自己にあったペース配分を考えていく態度も必要である。

Ⓒ 自己の最高タイムを目指して走る。（ 11月5日 ）

○平均タイム≒4′22″　　○1周の平均ペース≒52.5秒

グラフ3 周毎の平均所用時間



表－6

項目 ＼ 周目	1	2	3	4	5
①1番ペースの遅い周	3 (人)	4	27	50	16
②2番目にペースの遅い周	3	11	38	26	20
③1番ペースの速い周	56	12	2	1	18
④2番目にペースの速い周	19	45	6	6	19

この長距離走の授業の最後として©の1000 m走を行ってみたわけであるが、予想していたより記録が伸びなかったのは、生徒同士がお互いに競争しながら行うわけではなく、自分自身の力で精神的・肉体的なつらさを乗り越えていかなければならなかった。記録会の時の雰囲気とは随分違っていたと思う。真の競争相手は自分自身であり、最高タイムを目指して走るという目標には少々物足りないような気がした。改めてこの長距離走の指導の難しさを感ずる次第であります。

○ 3種類の1000 m走の授業記録例

2D　32番　名前　寺井順子

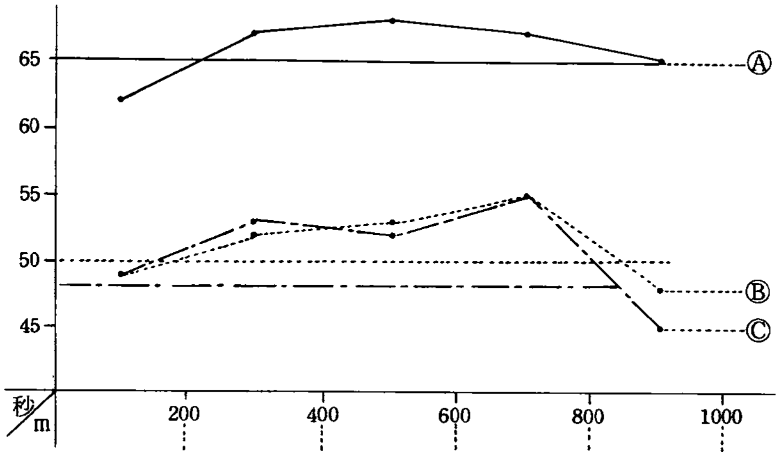
○ 1000 m走の目標

Ⓐ 前時の5分間走の1周のペースを参考にし、楽な一定のペースで走る。

Ⓑ 記録会のタイムに近いようなペースで走る。

© 自己の最高タイムを目指して走る。

10月25日4限 天気（晴）・今日の体調（普通）	11月1日4限 天気（晴）・今日の体調（普通）	11月5日4限 天気（曇）・今日の体調（不良）
Ⓐの予想ペース —— 1周(65)秒 〃 実際のペース —— 〃 (65.8)秒 実際のタイム —— (5)′(29)″	Ⓑの予想ペース —— 1周(50)秒 〃 実際のペース —— 〃 (51.4)秒 実際のタイム —— (4)′(17)″	©の予想ペース —— 1周(48)秒 〃 実際のペース —— 〃 (50.8)秒 実際のタイム —— (4)′(14)″
<感　想> 2、3、4周目とペースが遅くなってしまったが、5周目は予想ペースにもどった。1周目が少し速かったので意識しすぎてかえって遅くなってしまった。もう少しⒶのペースを速くしてもよかったと思う。	<感　想> かなり速く走ったつもりだし、けっこう苦しかったのに記録会のタイム（4′09″）には及ばなかった。でも1周につき1秒少々の遅れなのでまあまあ…… 終わってしばらくしたらもとの状態にもどった。	<感　想> Bのペースで走った時よりもけっこう楽だった。（天候のせいもあるみたい）。 1周目の時からペースが遅かった。もっとスピードが出せるみたい。ペース配分が悪かったようだ。4周目の時にけっこうスピードが落ちてしまって5周目のラストスパートとの差が10秒もあった。ここのところをもう少し考えなければいけないと思った。結局Ⓑのペースと同じでした。来年こそは!!



Ⓐ 周毎の所用時間（秒）——（62）（67）（68）（67）（65）

　 ラップタイム —— 1′02″ — 2′09″ — 3′17″ — 4′24″ — 5′29″

Ⓑ	周毎の所用時間（秒）	(49)		(52)		(53)		(55)		(48)
	ラップタイム		0′49″		1′41″		2′34″		3′29″	4′17″
Ⓒ	〃	(49)		(53)		(52)		(55)		(45)
	〃		0′49″		1′42″		2′34″		3′29″	4′14″

7 走ることについての授業後のアンケート調査の結果

表－7

項目（授業前）	授業前 理由	授業後 理由	項目（授業後）	人数
好き	○なんとなく好きであった。 →	走る度に「走ろう」という気持ちが持ててうれしかった。	好き	2
	○走ると聞くと楽しかった。 →	苦しいことを覚えた。		
	○走った後、気持ちが良かった。→	タイムをとることに追われた。	嫌い	2
	○たまにしか走らなかった。 →	走るのがつらかった。		
	○ジョギングなら楽しくて良い。→	ジョギングだけならよいのだが、きついこともしないといけないから。	どちらでもない	2
	○タイムにこだわらずにのびのびと走れた。 →	少し好きだがタイムがあまり伸びなかった。		
嫌い	○疲れる、息苦しい、走った後、身体がだるい、恐怖心、負担、ペースを考えなかった。 →	走った後、気持ちが良かった。呼吸がうまくいって、息苦しさがとれた。走る度にタイムが良くなり、自信がついた。ペース配分を考えて走れるようになった。自分なりのペースをつかむことが出来、走るのが楽になった。	好き	7
	○苦しくてひどい、疲れる、遅い。 ─→	少し慣れてきたが、やっぱり苦しい。楽なペースなら良い。	嫌い	12
	○疲れる、息苦しい ─→	抵抗感が大分とれた。走り込んで心の負担が軽くなってきた。自分のペースがなんとなくつかめてきた。走った後の気分が良い。もっと速く走りたいという意欲が出てきた。呼吸の仕方がわかってきた。	どちらでもない	32

項目（授業前）	授業前 理由	授業後 理由	項目（授業後）	人数
	○タイムが悪い	→ 負けるもんかと思って走ったら良いタイムが出た。体力がついてきた。走った後の気分が良い。		
	○走るだけというのが単純でつまらない。	→ 時間走やジョギングのペースで走るのは楽しいが、タイムをとるとなると、楽しさも薄れてくる。		
	○長距離走はつらくていやだ。	→ 走る前のいやな気分がとれた。		
どちらでもない	○その時の調子によってかわる。 ○短距離はいやではなかった。 ○嫌いではない。	→ 走ることに慣れて、自分のペースがつかめた。走った後、気分がすっきりした。 → 走った後、気持ちが良かった。 → 好きになった。ペースがわかってきて、走る時の目標が出来、良いタイムを出そうという意欲がわいた。	好き	7
	○S・Hで走った楽なペースで走るだけなら良い。その時の調子によって、長距離走はいやだ。	→ タイムにとらわれて精神的に苦しい。心に負担がかかる。走った後が苦しい。最後にばてててしまい劣等感を持つ。苦しみの方が多い。	嫌い	4
	○嫌いではない。短距離なら好き。自由に走るのなら好き。あまり長い距離を走ったことがなかった。心の負担になる。 ○走ることの意義がわからない。	→ 走り終わった後、さっぱりした。タイムが速くなったが精神的にまいる。 → つらいが良いタイムが出るとうれしかった。その時の調子でわからない。	どちらでもない	18

項目	授業前	→	授業後
好き	6人（7％）	⟶	16人（18％）に増加
嫌い	51人（58％）	⟶	18人（21％）に減少
どちらでもない	29人（33％）	⟶	52人（59％）に増加

表－8　走ることについてどのように思っているか。

	項　目	授業前の人数 → 授業後の人数（％）	主　な　理　由
㋑	楽しい おもしろい	12人 → 16人 （18.2％）	○走ることが楽しく感じてきた。（4人） ○走った後の壮快さが素晴らしい。（5人） ○良いタイムを目指して頑張ろうという意欲がわいた。（3人） ○その他
㋺	苦しい おもしろくない	34人 → 15人 （17.0％）	○疲れる、ひどい、息切れがして苦しい。（8人） ○タイムのことが気になって苦しい。（3人） ○遅いから ○その他
㋩	人間にとって必要 興味がある	22人 → 42人 （47.7％）	
㊁	別に思わない	20人 → 15人 （17.0％）	

○　走ることから何を連想するか。

- ひどい、息苦しい、疲れる、遅い、おなかがすく、ペースがつかめない、くやしさ、走る前の緊張感、足が棒など。
- 体力をつけたい、心身を鍛える、足腰が強くなる、自分の心への挑戦、忍耐力、精神力、追い越す、良いこと、必要、若返り、健康など。
- 気持ちが良い、壮快さ、楽しい、汗など。
- マラソン、長距離、ジョギング、体力記録会、短距離、運動会、オリンピック、アベベ、陸上選手、タイム、時間走、脈拍数、呼吸、リズム、ゴール、ストップウォッチなど。
- 乗物、動物、自然。

8　授業後の生徒の感想文

ⓐ　はじめは本当にゆっくりの“ジョギング”から1周のペースをみつけて徐々にスピードを上げて最後は最高記録をめざす……無理がなく、楽にでき、苦しいとか、いやだとかいう気持ちがあまりしなくなったようだ。各班、速い人もいれば遅い人もいるが、このグループ編成はよかったようだ。同じような記録の人が集まっているよりも、もっと上の記録をめざせという気がおこりやすいと思うから……走りおわったあとの毎時間の壮快さはなにかうれしかった。反対に思うような記録がでないとくやしくて……この長距離走の授業は私の走ることに対する考えというものを少しは変えてくれたように思うし、この授業は私の実力を少しは向上させてくれたようにも思う。3年の記録会では、もっと良い記録がでるといいけれど。

ⓑ　“長距離走”ということばはもう恐ろしくなくなった。むしろ胸の中がなんとなくいっぱいになるような感じだ。1年のときおそかったので、2年になってからは学校へくる前に家の近くの高校のグランドでほんの少しだけどマラソンしたり、登校するとき歩いてくるようになった。“走る”と

いうのが好きになりだしたのはそのときからです。そして恐れず走れるようになったことをうれしく思います。ところが一番残念なのは記録をのばせなかったことです。毎時間毎時間一生懸命走ったつもりでもいまふりかえってみると、「なんだ、こんなに遅いのか」と思ってしまうほどです。それに、最後のⒸのペースがⒷのペースよりも1秒おちたことはショックでした。グラフにかいてみると、“山„ができて、ペースとしてはよかったようですが、もう少し最後のがんばりがほしかった。4周目あたりでずっとがんばればよかったと思うのです。また春の記録会でがんばりたい。そのために体調をいつもととのえることを心がけたいと思います。この時期風邪をひいたりして体調が少し崩れたことも残念です。今度こそ、がんばりたい!!

ⓒ 走るのがいやだったのがそうでもなくなっただけ進歩したと思う。以前は、走ると思うとゾーッとして、どんな理由をつけて休もうかなんて思いながら、結局その勇気もなくて、いやいや走ってたんだけども、このごろは、抵抗は少し感じちゃうけど“うん、まあたまには走るのもいいか„なんて思うようになった。走っている間は、“足が痛い・暑い、疲れた〜„なんて思いながら意地で走っているような調子だけど、みんなの応援してくれる声を聞きながら自分の呼吸の音を聞きながら、ついにゴールして地面に倒れ込む瞬間の気持ちってなんともいえない。走り抜いたうれしさと汗でぬれたからだにあたる風の心地良さが、“ああ、走って良かったな„と思わせる。なんだかとてもムジュンしてるけど、自分の体力を知るっていうのはいいもんだと思う。長距離走っていうのは、つまりは自己を知るっていうことなのじゃないのかな。自分の体力を知らないで、いきなり過度の運動をしたりすると、結局は自分をいじめることになる。日頃から、自分をある程度苦しめておけば、いざという時にたよりになるのは、自分の体力と精神力なのだから、自分にとって良いことだと思う。自分を苦しめる勇気と機会がある人は幸せなのだろう。(とは考えるものの、やっぱり走るのは苦しいものです。)

ⓓ 授業を受ける前は“長距離„と聞くと、「あーあ、また走らなきゃいかんのか……」というつまらなさが、気持ちの大部分を占めていた。授業の時も、はじめの時はただぼうぜんと走っているにすぎなかった。そのうち、“楽なペース„になると、他人の目も気にせずほんとうに楽な、走り終わってもそんなに脈が上がらないペースで、なんか活気のない走り方をしていたように思う。でもⒷのペースになると、記録会のペースだからそれに近い記録を出したい!!と思ってがんばった。1周200mを5周という距離を記録会のペースで走るということは、けっこう苦しいことであった。でも、あと3周、2周だ! 1周走ればおわりだ! ここでどうなってもいいから全速力をあげようと思いつつ、こらえて走った。走りおわったあとのさわやかさ、すがすがしさや満足感が最後まで走ってよかったと思わせてくれるのだった。それに、ほんのしばらくで脈はもとにもどったし、「まだ走れる、走ってやろう!」という意欲と希望で、体の中が満たされた。現在の最高記録Ⓒのつもりで走ったこの時は、Ⓑとくらべわずか3秒しか上がらなかった。でもより記録会のペースに近づいたことがうれしかった。これだけ走ってみたが、私はまだまだ自分が自分自身に甘いように思える。もっと自分自身に厳しく、自分を鍛えていかなければならないと思うのです。来年の記録会には、ぜひ4分の壁をやぶりたいと思っているのであります。

9 おわりに

実際に、長距離走の指導を行ってみた結果感ずるのだが、最初予想していた通りこの教材の指導の難しさが以前よりも痛切に心の中に残る。

今回はそれまで長い距離を走る経験が少なく、走るのを好まない、又走ることに対して悪いイメージを抱いている生徒を対象にし、少なくともその望ましくない認識とイメージを改めてくれることを願って行ってみたわけであるが、最初の楽な一定のペースでの時間走までは比較的スムーズに取り組んでいったと思う。生徒の中には、この程度のペースならば大丈夫だという自信を持った生徒も随分いたように思う。

しかし、長距離走の目標に近づこうとする時、走ることに対してせっかく良くなりかけていたイメージが元に戻る傾向を示した。

走ることは誰にでも出来る簡単で、かつ基本的な運動である。又、自分のがんばり方次第でタイムが良くもなり悪くもなる。つまり、自己の極限をどこまでも伸ばしていくことが出来、ごまかしのきかない種目であるともいえる。

結果として、走ることが好きか嫌いかの質問に対して、どちらでもないと答えた生徒が全体の33％から60％近くにも増え、又嫌いと答えた生徒が58％から21％に減ったのも走り込むことによってある程度自分のペースを確立し、自分にあった走り方や呼吸の仕方を身につけ、自信を持って走れるようになったからであると思う。

しかし、身体的な苦痛は消えさることはない。だがその苦痛は、精神力によってほとんど取り去ることが出来るし、又その反対にもっと苦痛が増加することさえある。理屈では十分走ることの大切さがわかるのだが、実際に走る場合は、身体的なつらさを上回るだけの忍耐力が必要なのである。生徒達の複雑な気持ちがよくわかるような気がする。

人間にとって、呼吸が苦しくなるということは重大な意味をもつ。この息苦しさを少しでも取り除くことが出来るよう、又走ることによって全身持久力を高め、さらにこの苦しさを乗り越えていく気力を養う必要がある。

今回は、指導の前半を精神的な負担を出来るだけ取り除く為に時間走を行い、後半を長距離走の目標に近づけるために3種類の1000 m走を行ってみたわけであるが、今回は試行錯誤的に行ったのでいろいろと問題点が残った。今年は、2年目としてもっと個人差を考慮し、個人の能力にあったペースづくり、ペース配分を十分に検討しながら長距離走の目標に近づけて行こうと思います。

＜参考文献＞

○改訂中学校学習指導要領の展開　保健体育科編

○陸上競技指導ハンドブック