

# 長距離走の指導法についての一考察

花 原 良 治

## I はじめに

今日、体育の授業の中で陸上競技を好きな種目として選ぶ生徒がどれくらいいるだろうか。まして長距離走ともなれば、残念ながらほんのひとにぎりの生徒にすぎないのである。しかし、彼らを取り巻く現在の生活環境を考えれば、陸上競技のような単調で、苦しく、短時間では進歩の度合いを確認しにくく、偶然性のほとんどないスポーツよりは、いつでも、どこでも、そしてなによりも楽しく行うことの出来るサッカー、バスケット、バレーなどのスポーツが、身近に感じられるのは至極当然なことである。そこで、生徒が少しでも興味を示し、自ら動きだす陸上競技、特に長距離走の指導法の手がかりを求めて、実践をもとに考えてみたい。

## II 研究のねらい

本研究は、三年間を見通した単元を構成することによって、生徒が少しでも意欲的に、そして自分にあった走り方を身につけていくための効果的な長距離走の指導法を、実践を通して考察しようとしたものである。

## III 研究の基礎

陸上競技、とりわけ長距離走は、生徒にとってあまり関心のない、どちらかというと嫌いな種目である。「ただ走り続けるのが何が面白いのか」「なんでこんな苦しいことをしなければならぬのか、体力もないのに」というのがその主な理由のようである。

長距離走をこのように捉えている生徒に対し、ただ決められた距離の記録を計測したり、何分間で何メートル走れるかという課題を与え、それだけを繰り返したり、また、「長距離走は気持ちの持ち次第、自分に負けずに走れば記録は伸びる」という、根性論（精神論）を話してみても生徒の長距離走に対する興味、関心は高まらないであろう。

反面、最近各地で行われている〇〇マラソン大会の参加人数は年々増加し、そのうえ挑戦する距離がかなり長く（10～20キロ）なったのには驚かされる。私も最近マラソン大会の審判をする機会が多くなってきたが、その中で足をひきずり、苦しそうな息づかいをし、走るのが限界に見える選手に「どうされますか」と聞くと、「まだ走ります」とほとんどの人が答える。どうして、そうまでして走らなければならないのか。その様な人達は、中学校時代から長距離走に興味関心を持ち、走ることを得意としていた人達だろうか。ほとんどの人が決してそうではないようである。それは、走ることを自ら決意し（自ら動きだし）、自分の挑戦する距離を選んだからであろうと思う。そして、その決意が練習においても自らに堪えて走り、苦しみを乗り越え長距離走に挑戦してきたからで

はないだろうか。まさに、これが自ら自主的に走り方を学び、その成果を試す〇〇マラソン大会なのである。授業における長距離走を、そのまま〇〇マラソン大会と置き換えることは出来ないにしても、長距離走の走り方を、経験をとおして自ら学ばせ、個人個人に合った走り方を身につけさせることが大切だと考える。そうするには、それにみあった授業時数を確保し、さらに、三年間を見通した上で、計画的に単元を構成することが必要であると考え、このねらいを設定した。では、生徒が意欲的に取り組むことの出来る、長距離走の指導のポイントを挙げてみよう。

- (1) 三年間を見通しての単元の構成。(表Ⅰ)
- (2) 長距離走を走る時の体のメカニズムを理解させる、指導の工夫。
- (3) 授業内容の具体的な提示。(オリエンテーションの必要性)
- (4) 記録用紙の工夫。
- (5) 教具の準備と学習内容の工夫。
- (6) 校地、校庭の利用法。

これらのポイントが、生徒ひとりひとりの目的や必要感・興味・関心とうまくかみあったとき自ら動き出す長距離走の学習が、展開出来ると考える。

〔表Ⅰ〕 長距離走指導計画（三年間を見とおした）

目的 ○自分流の走り方を身につけ（学び）、記録に挑戦する。  
○協力して練習方法を考え（計画し）、実行出来る。

	学 年 別 学 習 内 容	基 礎 ・ 基 本	学 び 方
一 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・長い距離を走り続けることのできる能力</li> <li>1. 20分間走</li> <li>2. 2000メートル、1000メートル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 長距離を走る時のからだのメカニズムについて知る。</li> <li>2. 決められた距離を走り抜くことができる。 〔条件-歩かない、できれば速く〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 自分の弱点をみつけ解決する方法を考えてみる。 （自由な発想を歓迎する）</li> </ul>
二 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・決められた距離を出来るだけ速く走ることのできる能力の育成</li> <li>1. 2000メートル、1000メートル</li> <li>2. 20分間走（15分間走）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 自己のペースをつかむことができる。</li> <li>2. いろいろな練習の方法を知る。 〔インターバルトレーニング、ペースランニング、持続走、団体長距離走〕</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 自分にあったペース配分で走りぬくことができる。（オープンペース）</li> <li>2. 自分にあったトレーニング方法をみつけ実践できる。</li> </ul>
三 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・駅伝に挑戦しよう。</li> <li>1. 駅伝（3種類の距離を準備）</li> <li>2. 2000メートル、1000メートル</li> <li>3. 20分間走（15分間走）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. グループで練習することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. チームの状況に応じた練習内容を考え実践できる。</li> <li>2. 駅伝に勝つための作戦をたてることできる。</li> </ul>

#### Ⅳ 実際 の 取 組 み

##### 1. 三年間を見通しての単元の構成

表Ⅰのような、「長距離走の指導計画をたて、実施してきたのであるが、長距離走の配当時間が各学年で4～5時間では記録の向上や、生徒の意欲が出てこないのではないか、と考えた。

そこで、今回の取組では、各学年8～12時間の計画で実施してみた。

実施する時間数が多くなると、生徒に単元の見通しを持たせることが、意欲を継続させるためにも大切になってくる。授業内容を、具体的に生徒に提示するためにも、オリエンテーションの必要性を強く感じる。まず、オリエンテーションでしっかり指導しておきたいことは、次のようなことである。1年生で行ったものを例として挙げてみよう。今回1年生では、2時間とった。

- (1) 長距離走を走る時の体のメカニズムを理解させる。(オリエンテーション資料1)
- (2) 健康管理、安全面の指導。
- (3) 実施する種目の提示と、説明。
- (4) 記録用紙記入の仕方の説明。
- (5) 練習内容などの自由な発想を歓迎する指導。

次に、各学年(男子)における指導課程を具体的にまとめてみると、下記ようになる。

#### 第一学年における指導計画と指導内容

1時間目	オリエンテーション	○長距離走を走る時の体のメカニズムを理解させる。 ○授業内容の具体的な提示。
2時間目	20分間走	○条件は、歩かないこと。 ○一番苦しかったのは何分ごろかみつけさせる。 ○自分の走り、改善したいことや疑問に思っていることをまとめさせる。
3時間目	オリエンテーション	○20分間走の走りの中から改善したいことや、疑問に思っていることが共通している者同士で、グループをつくり練習内容を考えさせる。自由な発想を歓迎。(資料2)
4時間目	グループ練習	○考えさせた練習の実践。
5時間目		
6時間目	2000メートル記録計測	○250メートルごとの通過タイムをはかる。 ○2000メートルの個人の目標タイムを設定させる。
7時間目	インターバル	○250メートル×4～5 65～70秒を目標に。
8時間目	20分間走	○1時間は、20分間で何メートル走れるか計測する。
9時間目		
10時間目	2000メートル記録計測	○目標タイムとの比較

- 11 時間目 自由走 ○マラソン大会にむけての自由練習。合計距離が、3000メートル以上になるように計画させる。
- 12 時間目 まとめ ○記録用紙の整理と反省。マラソン大会の反省も含む。

### 第二学年における指導計画と指導内容

- 1 時間目 オリエンテーション ○授業内容の具体的な提示。
- 2 時間目 20 分間走 ○条件は、歩かないこと。
- 3 時間目 2000 メートル記録計測 ○記録の結果で4～5人組のグループを編成する。  
〔グループ間異質〕  
○250メートルごとの通過タイムをはかる。  
○2000メートルの個人の目標タイムを設定させる。
- 4 時間目 インターバル ○リレーのかたちで行う。(資料4)
- 5 時間目 }  
6 時間目 } グループ練習 ○2000メートルをイーブンペースで走ることを目的として各班で練習させる。
- 7 時間目 2000 メートル記録計測 ○250メートルごとのラップタイムをはかる。  
○記録用紙に250メートルごとの目標通過タイムをあらかじめ記入させておく。〔2000メートルの目標タイムより設定させる〕
- 8 時間目 20 分間走 ○20分間で何メートル走れるか計測する。
- 9 時間目 まとめ ○記録用紙の整理と反省。マラソン大会の反省も含む。

### 第三学年における指導計画と指導内容

- 1 時間目 2000 メートル記録計測 ○記録の結果で5～6人組のグループを編成する。  
〔グループ間等質〕
- 2 時間目 オリエンテーション ○授業内容の具体的な提示。校内駅伝大会の説明を主に行う。  
(資料5)
- 3 時間目 駅伝コースの試走 ○区間の長さや、コースの確認をする。
- 4 時間目 第一回駅伝大会
- 5 時間目 }  
6 時間目 } グループ練習 ○第二回駅伝大会にむけて各班で練習させる。
- 7 時間目 第二回駅伝大会
- 8 時間目 まとめ ○記録用紙の整理と反省。マラソン大会の反省も含む。

以上のような指導過程で実施したのであるが、その中で生徒が興味を持ち、意欲的に、楽しく取り組むことができたものとして、1学年のグループ練習をあげてみよう。

2時間目の20分間走から、生徒たちが自分の走りでも改善したいことや、疑問に思ったことはおおむね次のようにまとめることができる。

長距離走の指導法についての一考察

- ① 呼吸法について。
- ② ペース配分と、走りのリズムについて。
- ③ 持久力をつけるための練習方法について。

次に、同じ課題をもつ生徒をグループに分け、練習内容や疑問点説明のための方法を話しあわせた。

①～③のそれぞれのグループの話し合いの結果が練習計画票①'～③'である。①'においては練習計画票には記入していないが、肺活量の違いで呼吸法に違いがでてくるのではないかという発想があった。保健の授業でおこなった肺活量測定がヒントになったようだ。②の他のグループでは、ペースをつかむために一定のリズムを流し、それに合わせて走ったらいいのではというユニークな発想もあり、実際にリズムをテープにとりそれに合わせて走ってみたが、残念ながらうまくいかなかった。しかし、中学1年生の段階では、必ずしも何らかの成果につながらなくても自由な発想を歓迎し、結果が失敗であってもそれは決して無駄ではなかったように思う。むしろ自分達で考え、それを実行し反省していく過程を大切にしていきたい。それが将来、自ら動き出す生徒の育成につながるのではないかと考える。

オリエンテーション資料 長距離走を走る時の体のメカニズム (資料1)

—陸上競技《長距離走》—

長い距離をうまく走りぬくために  
長い距離を走っている時の体のメカニズム

島大附中1年

酸素

肺

心臓

筋肉

～デッド・ポイント～

酸素 → 筋肉を動かす力 → 走り続ける力  
《エネルギー》

酸素 → エネルギーにかえるのがまにあわない → 走り続ける力

↑

<デッド・ポイント> とまる (残念)  
距離、スピードによって違いあり (歩く)


～短距離走と長距離走の違い～  
《短》100 M ( 50 M )  
ほとんど呼吸しない ( 酸素を取り入れない )  
・体内にある酸素 ( 限りある ) をいかに効率よく使うか  
○  
スピード ( 筋肉 )

《長》呼吸しながら ( 酸素を取り入れながら ) 肺のはたらき  
・いかに酸素をうまく取り入れ 心臓のはたらきするか  
○  
スピード  
持久力

- ・どんな練習方法があるのか
- ・持 続 走
- ・インターバルトレーニング
- ・ペースランニング
- ・野 外 走
- 《レペティショントレーニング》

20 分間走の記録票 (自分の走りから問題点をみつける) 20 分間走の記録票及び、練習計画票 (資料 2)

114 ○ 耕 ○  
長距離走 (20・30 分間走)  
11・5月24日 4校時・天候(☆)・体調(良い(普通)悪い)

どのコースを走るのか (走ったのか)  
  
 550  
250  
校舎

原簿白紙枚数 120 頁 / 分 (走り終わった後15秒間×4)  
 プレテストで準備したか (できぬ・残念)  
 何分ごろが一番苦しかったですか  
 その時どうしましたか (走りつづけた・歩いた (走りつづけた))  
 何メートル止せられたか (4490) メートル

反省・質問 呼吸法をおかして下す  
 アドバイスコーナー 筋力考案あり 調べたりはいいですね。 5/24

① ①の練習計画 (呼吸法について)

練習計画票 平成 1 年 5 月 29 日 2 校時実施  
 (メンバー ○野 ○木 ○原 ○佐 ○上 ○類)

練習の目的  
呼吸法は、実際役に立つのか

練習の流れ  
 ① 250m を、自分のペースで呼吸法を使い、4周走る  
 ② どこまで呼吸法がきつ  
 ③ 休けいをか胸で記録しながら、脈拍をみる  
 ④ ①と同じペースで、呼吸法を使わずに、4周走る。どこまで走れるか。

使用する用具・器具  
 コーニ  
 時計 (ストップウォッチ)  
 記録用紙の別紙で利用は下す

② ②の練習計画 (ペース配分と走りのリズムについて)

練習計画票 平成元年 5 月 29 日 2 校時実施  
 (メンバー ○下 ○彦 ○田 ○重 ○井 ○田 ○川 ○根)

練習の目的  
ペースを考える

練習の流れ  
 ① 20周を想定して1周のタイムを考える  
 ② よて考えたタイムで、2周走ってみる (2回やる (ペースが合てなかつたら変え))  
 ③ ペースをたもて5周走、みる  
 筋力考案あり (少し走るといいですね)

使用する用具・器具  
ソックスバンド  
スポーツタイマー

③ ③の練習計画 (持久力をつける練習について)

練習計画票 平成元年 5 月 30 日 2 校時実施  
 (メンバー ○原 ○田 ○井 ○木 ○井 ○川 ○川)

練習の目的  
体力 (持久力) をつける

練習の流れ  
 ① 準備体操  
 インターバルトレーニング 1分30秒〜5分1分まで  
 ② テニスコート1分以内 3本 (約 240m 列陣)  
 ③ 整理体操

使用する用具・器具  
ストップウォッチ  
タイマー  
ふえ  
→ 1分30秒 遅くても1分  
走りやめるとは。

→ 20メートルなら 5~7本 連続で走るといい  
 考えは下す (脈拍は 100% ぐらいは下す)



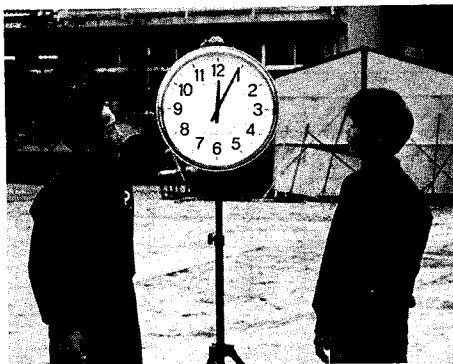
### 3. 教具の準備と学習内容の工夫

生徒の自主的な活動を中心に授業を展開していこうとすると、どうしても、1つのグループの活動に指導者がつける時間が限られてくる。そこで、必要になってくるのが、有効な教具の準備である。たとえば、250メートルを一定のペースで走り、それを4周するという練習計画をたてたグループがあった、指導者がつきっきりで個人の目標記録との誤差を指示してやれば簡単なことなのであるが、実際にはなかなかそうはいかない。そこで、今回、生徒と一緒に、何か自分のペースを確認しながら一人で走れる方法はないだろうかと考え、スポーツタイマーを使用してみた。これは、かなり遠くからでもタイムを確認することが出来るし、動きっぱなしにしておけば脈拍の計測とか、休憩時間の確認など、いろいろなグループの活動で随時使用することができかなり便利であった。さらに、プラスして、写真1のように通過タイムをあらかじめ記入したものを持って走らせ、目標タイムとの誤差を確認させることも、生徒の意欲の向上に役立ったのではないかと思う。手に持つと走りにくいとの生徒の感想から、ソックスバンドで腕に巻きつけ実施してみたが、好評であった。

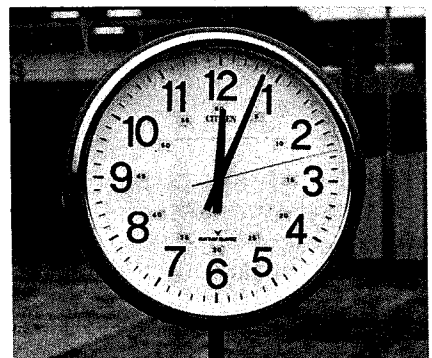
- ・ソックスバンドを利用した通過タイムカード (写真1)



- ・かけ時計の工夫 (写真2)



スタート・ストップボタン



- ・秒針の先に色つきのビニールテープをはる



## 長距離走の指導法についての一考察

また、長距離走は、学習内容がどうしても単純な動きの繰り返しになりがちである。したがって、学習内容に少しでも変化をつけ、興味を持たせる工夫も長距離走を指導していくうえで大きなポイントとなるのではないかと考える。今回の取り組みで実施した、リレー方式のインターバル・トレーニングと、駅伝の内容をまとめてみた。

### リレー方式のインターバル・トレーニング（資料4）

- |          |  |
|----------|--|
| ① 人数     | ○ 4人グループ〔グループ間異質〕  |
| ② 距離と本数  | ○ 250メートル×4～5（250メートルのトラック）<br>○ 500メートル×2～3（250メートルのトラック）<br>○ 400メートル×3（校地内のアスファルト）  |
| ③ 方法     | ○ 順番に決められた距離を走り、次にまわってくるまでが休憩の時間となる。250メートルの場合3～4分が休憩の時間。<br>○ 記録は、各グループで計り、通過タイムを記入していき、前走者との差で個人の記録を算出させる。<br>○ 走り終えたら必ず脈拍を計る。1分間に160回ぐらいを目標とさせる。（20秒間計り3倍させる） |
| ④ 準備するもの | ○ ストップウォッチ……通過タイム計測用、スポーツタイマー（ないときは大きめの掛け時計）……脈拍計測用、たずき、記録用紙、筆記用具、バインダーなど。   |
| ⑤ 評価     | ○ 同じペースで走れているか。<br>○ 脈拍は適当な回数か。<br>○ 協力して計測や記入ができているか。   |

### 駅 伝 競 走（資料5）

- |           |  |
|-----------|--|
| ① 人数      | ○ 5～6人チーム〔グループ間等質〕   |
| ② 区間と距離   | ○ 5区間（合計距離4,550メートル）<br>○ 550メートル……1区間、900メートル……2区間、1100メートル……2区間  |
| ③ コースについて | ○ 校地や、校庭を利用しそれぞれのコースをつくる。<br>○ 中継地点は1か所とする。（生徒の管理上2か所以上は無理）  |
| ④ ルールについて | ○ 駅伝を2回実施するが、2回とも同じ区間・同じ距離をはしらない。<br>○ 6人のチームでは、1人正式のメンバーからはずれるものがでてくるが、どの区間でもよいから、その区間の正式メンバーがスタートする時に同時にスタートする。チームの記録には貢献できないが、区間賞の対象にはなる。 |

- 正式メンバーから同じものが2回はずれないようにする。
- ⑤ 準備するもの ○ストップウォッチ、たすき、記録用紙（区間ごとの通過タイム区間記録が記入できるもの）、筆記用具、バインダーなど。
- ⑥ 評 価 ○チームの記録、個人の記録（区間記録）、練習内容の工夫と練習中の態度、参加度（欠席、見学の有無）などで、評価する。

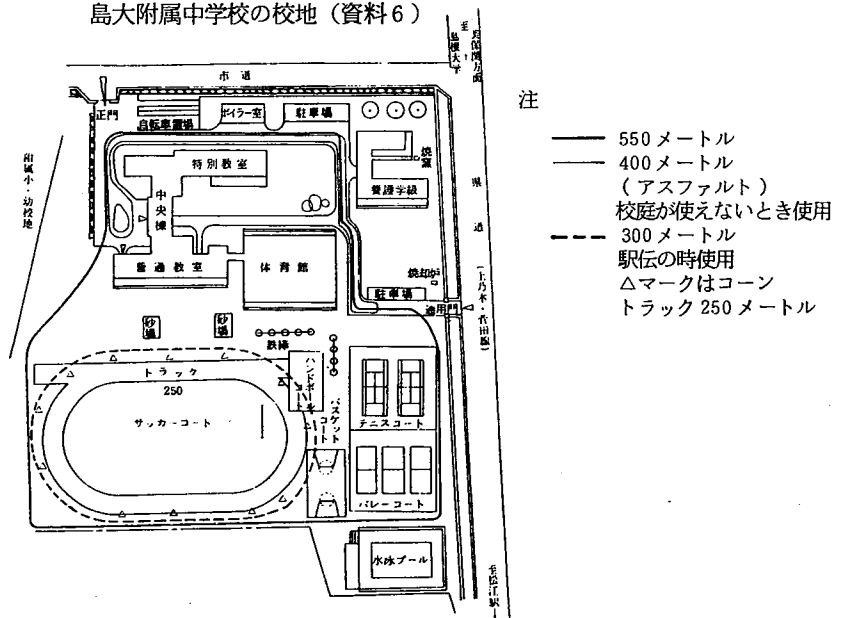
また、本校では1学年4クラスであり、体育の授業は2クラス合同（男女別）の授業形態をとっている。したがって、2つの体育クラスができるわけだが、記録の集計は、できるだけ学年全体で行い、その結果を発表したり、3学年で実施した駅伝大会ではチームの順位はもちろん区間順位も学年全体で集計し、競い合わせてみた。この方法をとると、ややもすると記録の順位が固定化しがちな上位層の生徒に、かなりの意欲づけになったような気がする。

#### 4. 校地、校庭の利用法

長い距離を走る時、景色のよい、変化にとんだコースでもあれば、走るという単純作業も幾分楽しいものになるだろう。しかし、走る場所や時間帯を自由に選ぶことのできない授業においては、同じコースをぐるぐると走り、それも校庭のトラックのみということになりがちである。これでは、生徒が描く長距離走のイメージが決してよくないのも当然である。したがって指導者としては積極的に学習の場を探す努力もしなければならない。学校のまわりに、安全で地形に変化があり、景色のよいコースでもあれば最高なのだが、残念ながら附属中学校のまわりには適当な場所をみつけることができなかった。

そこで、校地をできるだけ利用し、少しでもコースに変化を持たせることができないものかと考えたのが資料6である。

島大附属中学校の校地（資料6）



また、8～12時間の指導計画で実施すると、雨など天候の具合で必ずしも計画通りにいかないことがある。せっかく生徒が意欲を持ち自分たちで工夫して練習計画をたて、必要な用具も準備し、いざ本番といった時、雨が降って実施できなかつたり、雨は降っていないが校庭が使えず生徒をがっかりさせることもある。雨天の場合はどうしようもないが、天気はよいのに校庭が使えず授業が実施できない時のために、できるならば、校地内で適当な場所を確保しておくことが、授業計画をうまく遂行していくためにも必要なことであるように思う。

## V 結果と今後の課題

### 1. 授業の流れの提示（オリエンテーション）

オリエンテーションで取り組みの流れを示し、生徒に見通しを持たせることは、長距離走という一生徒たちにとってはできればさけて通りたい種目に対する心構えをもたせることになった。もっと、乱暴ないかたをすれば、これだけのことはやらなければならないのかという諦めが、逆に1時間、1時間の課題に挑戦し、終えていく楽しみにもつながったような気がする。また、学習内容を示すことによって、ただ走られるのではなく、自分たちで考えた練習ができるという期待感が、生徒の意欲的な取り組みにつながる結果になったように思う。

また、走るときのからだのメカニズムを理論的に理解させることも、生徒の長い距離を走ることへの不安を多少でも取り除いてやる手立てになった。さらに、保健の授業と関連づけ指導できればと考える。

### 2. 記録用紙の工夫

記録用紙に関しては、まとめて配布しファイルにとじさせることで、実際の授業の中でいちいち説明することも少なくすみ、時間の節約になった。また、前回との記録の比較や、授業後の自分自身の感想や反省を次の時間に見ることができ、記録に対する関心や、自分の決意を確認し、やる気を高めていくのにも効果があったように思う。ひとつ、ひとつの記録用紙に関してはまだまだ改善の余地は充分にあり、今後も工夫し、より使いやすいものにしていかなければならない。さらに、中学3年間の個人の記録の変化や、取り組みの軌跡がまとめられるのであればベストである。そして、今後保健体育科に関する資料や、その他の種目で使用した記録用紙などもファイルにとじこみ、一冊の個人の記録集を作りあげていく指導も実施していきたい。

### 3. 教具の準備

新しい指導要領においても選択制が導入され、生徒の活動が多様になればなるほど、魅力ある学習内容の準備や有効な教具の工夫が必要となってくる。長距離走の指導においても個人個人の課題に取り組んだり、グループ中心で活動する場面が多くなってくれば、生徒が自主的に活動できる教具の工夫をたえず考えなければならないであろう。今回の取り組みでも、ちょっとした工夫であったが、タイムの記入してあるカードをソックスバンドで腕に巻きつけて走るだけでも、かなり自主的な活動の練習効果につながったように思う。

また、教師の立場で教具をいろいろ開発・準備するには、おのずと限界があるので、できれば業者とタイアップして教具を開発していければと考える。

#### 4. 評 価

今回の取り組みでは、残念ながら全時間を見通し、統一した評価を行うことができなかったが、技能面、活動面、意欲面、健康面を指導者側と生徒側の両サイドから総合的に評価できるものを工夫していかなければならないと考える。

### Ⅵ ま と め

学習内容の工夫や意欲づけによって学習意欲が高まり、自分流の走りの習得に多少なりとも効果があったように思うが、さらに生徒の実態に即した指導のありかたを考えていかなければならないと思う。また、長距離を走るのに必要な体力は、いろいろなトレーニングによって培われることが多く、他の種目と関連を持たせることによって、より効果があげられるのではないか。さらに、長距離走の時数を再検討していかなければならないであろう。

最後に、指導者自ら積極的に授業に参加することによって、自分流の走り方の手本をみせてやればと思っている。

#### 〈主な参考文献〉

- ・島根大学教育学部附属中学校「自ら学力を育てる学習指導」 東洋館出版社
- ・ “ 研究紀要第30号
- ・西田雄行「学校現場における実証的な教育研究の進め方と論文の書き方」 東洋館出版社
- ・第29回全国学校体育研究大会、研究紀要