

# 学校体育における持久走に関する一考察

長 澤 光 雄

## A Study of "Endurance Running" in Elementary School Physical Education Programs

Mitsuo NAGASAWA

So-called "endurance running" is unpopular in the elementary school physical education program. One of the major reasons it is disliked by students may be the physical pain it causes. Another possible reason is the misuse of the term "endurance running" when referring to long distance running during physical education classes or school events.

To find out if "endurance running" was indeed misinterpreted, we distributed a questionnaire to school children and their teachers. The results of the questionnaires revealed that both groups view "endurance running" as competitive. Through case study interviews with several heads of physical education departments, we discovered that they also misinterpret running a few kilometers as being equivalent to running a marathon.

By reviewing the previous literature on the subject and through this research, we concluded that the term "endurance running" should be replaced by the term "jogging" to more accurately describe the actual activity performed in elementary school physical education programs.

### 1. 目的および方法

1992年バルセロナオリンピックのマラソンで、日本人選手が男女それぞれ銀メダルを獲得し、それを含め5人入賞する活躍があった。また、毎年秋から春にかけてほぼ毎週テレビで放送されるほどの駅伝やマラソンの人気は高い。さらに、多種多様なジョギング・市民マラソン大会も盛んに開催され、年間およそ300大会、最大で3万人も参加する大会まで現われた。しかし、学校体育の中で行なわれる持久走については児童・生徒には、大きく期待される場合と極端に嫌われる場合と志向性が二分している。この志向性の二分は、長距離を走る運動は肉体

的ストレスが大きく苦痛を伴うことに由来するが、小学校学習指導要領における取り扱いの不可解さと<sup>26)</sup>、授業における取り扱いや教科外活動としてのこの種の学校行事の運営方法の不十分なことと、長距離走運動の名称の混乱なども原因であると考えられる。

そこで、小学生の意識調査及び数校の小学校の実態調査、さらに小学校教諭の意識調査を通して学校体育における持久走の実態の矛盾点の明確化と、小・中学校学習指導要領を中心に、学校教育における持久走の取り扱いの推移と、種々の文献調査により長距離を走る運動に関わる用語の関係を明確にし、それらを総合し、児童の志向性を二分する原因を明確にすることを目的とする。

## II. 考 察

## 1. 持久走に対する児童の認識

走ること（短距離走やリレーを指すものと考え）は、4割の子供が好きであるが、マラソン（長距離走）は、8割の子供が嫌いな種目である<sup>7)</sup>。このような傾向を踏まえ、秋田市中心部と郊外及び近郊農村地帯の規模の類似した3小学

校の5・6年生、男女合計783名に持久走の認識についてアンケート調査を行なった。調査は担任教諭に依頼し一斉配布し、持久走に対する肯定的文章に対し、1.全くそう思う、2.そう思う、3.どちらとも言えない、4.そう思わない、5.全然そう思わないの5段階評定尺度によって回答させた。

その結果は、1.全くそう思うと2.そう思うを合計して肯定ととらえ、5.全然そう思わないと4.そう思わないを合計して否定ととらえ、どち

図1 児童の持久走に対する認識

質問項目	%	0	20	40	60	80
体力を高めるために行なう	全体	肯定70			中立18	否定12
	男子	肯定69			中立14	否定16
	女子	肯定71			中立21	否定8
運動を楽しむために行なう	全体	肯定	中立29		否定37	
	男子	肯定38	中立27		否定35	
	女子	肯定31	中立31		否定38	
持久走をして汗を流した後はさわやか	全体	肯定56			中立18	否定26
	男子	肯定51		中立18	否定30	
	女子	肯定61			中立17	否定22
勝敗を競う楽しさ	全体	肯定30	中立28		否定43	
	男子	肯定35	中立26		否定39	
	女子	肯定25	中立29		否定46	
自分の限界に挑戦する	全体	肯定50			中立24	否定26
	男子	肯定52			中立19	否定28
	女子	肯定47		中立28	否定24	
記録向上の楽しさ	全体	肯定65			中立19	否定16
	男子	肯定64			中立18	否定18
	女子	肯定65			中立20	否定15

らとも言えないを中立回答ととらえた。結果は、持久走を体力を高めるために行なうものであることを肯定する回答が70%に達し、男女間に差がなく、質問項目の中で最も高い値を示した。この項目に対する否定回答は男子16%、女子8%となり、全体的には女子がやや強く肯定する傾向があった。

次に高い値を示した質問項目は記録向上の楽しさであり、これも男女差がなく65%が肯定した。否定回答と中立回答ともに男女よく似た結果であった。

ついで、持久走をして汗を流した後はさわやかであるとの質問項目には全体で56%肯定回答があったが、男子は51%が肯定したにとどまったのに対し、女子は61%が肯定した。否定回答は逆に男子30%に対し、女子は22%であり、さわやかさについての認識は女子が高く男子が低い男女差があった。

また、持久走では自分の限界に挑戦するものであることを肯定する回答は50%となり、男子が53%に対し女子48%と、男子がやや高い値を示した。否定回答も男子28%に対し女子24%であり、女子が明確な認識を示さない中立回答の割合で男子を上回った。

持久走は運動を楽しむために行なうものであるとの質問項目に対しては、肯定回答34%、否定回答37%となり、否定回答が肯定回答を上回った。中立回答も29%に達し、認識に分散がみられた。また女子の肯定回答が男子を下回り、否定回答が上回ったことから、女子がやや強く否定することが明らかとなった。

最も否定回答の高い質問項目は、勝敗を競う楽しさについてであり、43%が否定し、肯定回答は30%にとどまった。肯定回答は男子35%に対し女子25%と、男子が女子を上回った。

これら児童の認識調査の結果を総合すると、持久走に対する児童の認識は体力や記録の向上を重視し、自己の限界に挑み、運動後のさわやかさを認める傾向を示し、競技的要素である勝敗や運動の楽しさには否定的であることが明らかになった。一般に男子は女子より競技志向が強いが、持久走についてもその傾向が現われて

いた。女子と男子を比較すると、女子は嫌いな持久走を体力を高めるために忍耐しながら行い、勝敗も楽しむことはできない。しかし、走った後のそう快感は認識している傾向が認められた。男子も同様の傾向ではあるが、女子に較べるとそれぞれの傾向は弱いことが明らかとなった。

また持久走が嫌われる傾向も、楽しさについて否定回答が高く、他の調査の傾向と一致した。

## 2. 学校における持久走の実態と指導教諭の認識

児童の認識調査とは別に、秋田市と秋田県南部及び北部の地方小都市の小学校各1校とさらにそれらの隣接郡部の小学校各1校、合計6校における持久走の実態と5・6年担当教諭の意識を調査した。対象校は秋田県内の地域的偏りを避け、総学級数11から34の中規模及び大規模学校を選定し、協力を得られた小学校である。実態調査は全校運動あるいは業間運動としての持久走の取り扱いと、運動会における持久走種目の採用状況、及び持久走大会の実施状況について、予め設定した項目を中心に体育主任に面接調査して行なった。教諭の意識調査はこの6校の5・6年の担任32人に個別に調査票を配布し直接回収した。

実態調査結果の概要は表1である。始めに、全校運動あるいは業間運動としての持久走の取り扱いについて調査結果を検討すると、D、E校は時間割の2校時と3校時の間の20分の休み時間を個別の名称を付けた全校運動の時間として設定し、それぞれ週に4回と2回、かけ足または持久走を実践している。両校とも時間割に運動時間を設定し、運動内容も規定の体操と組み合わせたり音楽に合わせて走ったり、学校主導の運動になっている。児童にめあてをもたせるため、D校では第2、第4木曜日に低学年は時間走による距離の測定、高学年は距離走による時間の測定が行なわれ、E校ではマラソンカードのマス塗りつぶし走破距離の累積を記録している。

児童主体のB、C、F校では時間割に特定の運動時間を設けることなく、始業前の実践を奨励

するB, C校と、それもなく自由な時間に児童の都合に合わせた取り組みを奨励するF校に分けられる。B校は7, 9, 10月に奨励していることから、10月中旬の同校のマラソン大会との関連がうかがえる。C校は奨励するのみで行事の中にも持久走と関連するものがなく、児童の体力向上に関する指導の中で持久走の効果を強調している。F校は学校主導のE校と同様のマラソンカードを活用し走破距離の累積を記録し、児童の意欲を喚起しているが、その運営は児童会が当り、意欲的に取り組んだ児童に対する表彰も児童会が行なっている。

A校は学校全体の取り組みはないが持久走大会に向けてクラスで走破目標距離を決めて自主的に持久走を実践しているなど、B, C, F校より更に児童の主体性を尊重している。

全校運動を実施している各校の教育目標の一つに、体力の向上に関連した項目があり、その具体的実践の場として全校運動が存在し、その一手段として持久走が位置付けられていることが共通している。

次に、運動会における持久走の実態を表2でみると、採用している4校とも5・6学年の距離が男子1,000m、女子800mと一致している。この距離は小学校郡市陸上競技大会の距離、および全国少年少女陸上競技大会秋田県予選の男子1,000m、女子800mの競技種目の距離と一致している。このように、学校外の競技会における種目の距離が、各校の運動会における持久走の距離に影響を与えていることがうかがえる。

表1 体育科以外における持久走の実施状況

	全校運動 (業間運動)	体育的學校行事	
		運動会の種目	持久走大会*
A校			時間走実施
B校	児童主体	持久走採用	距離走実施
C校	児童主体		
D校	学校主導	持久走採用	距離走実施
E校	学校主導	持久走採用	
F校	児童主体	持久走採用	距離走実施

\*持久走大会でなくマラソン大会と称する学校もある。

また、上位入賞者の表彰を各校とも行なっており、競技的要素が強いと考えられる。

校内マラソン大会や持久走大会の実態を調べた結果、A校は時間走として実施し、B, D, F校は距離走として実施している。A校の時間走は実施形態が他の3校と異なるだけにとどまらず、測定方法にも工夫がみられ、4年生以下のスタート地点が200mトラックに等間隔に4箇所、5・6年生は10m間隔に20箇所も設けられ、他者との競争意識を弱めるとともに、個人の順位がめだたない方法が取られている。このような測定方法だと、自己のペースが身に付いていないと良い成績が出せないことになる。また表彰も特に行なわず、各自の走距離を記録証として渡し、良い記録の児童を学年通信に掲載するのみである。一方、距離走として実施している3校の実態は距離こそ800mから4,000mとまちまちであるが、完走証を与えるとともに結果を主に順位で表わし、記録は上位の者のみ測定し、上位の成績をおさめた児童を表彰することが共通しており、運動会同様、競技的要素が強いことがうかがえる。ただ距離がまちまちであることから、学校外の競技会の影響などはなく、その学校独自の行事であることは確認できる。

各校の5・6年担任教諭の意識を調べた中で、教諭からみて持久走に積極的に参加する児童の数は表3で、全体的に積極的に参加している児童は少ないことがうかがえる。しかし、A校に多い方とみている教諭が3人集中していて、B, C, D, F校と明らかな相違が見受けられる。体育の授業における指導の実態についても、持久

表2 運動会における持久走の対象学年と距離

	対象学年	距離
B校	5・6学年	男子1000m 女子800m
D校	5・6学年	男子1000m 女子800m
E校	4学年	男女600m
	5・6学年	男子1000m 女子800m
F校	1・2学年	男女400m
	3・4学年	男女600m
	5・6学年	男子1000m 女子800m

表3 教諭からみた持久走に積極的に参加する児童数

	多い方	どちらとも言えない	少ない方
A校	3	3	2
B校	0	0	2
C校	0	7	5
D校	0	1	2
E校	1	2	1
F校	0	0	3
合計	4	13	15

走大会を時間走として実施しているA校は、事前に数回測定の実習を重ね、持久走の学習においても他者に左右されず自己のペースを身につけることが児童に自覚されていることが確認された。

また、指導のしやすさを他の運動種目と比較して訪ねたところ表4の結果となり、指導しやすいと回答した教諭がA校では多数をしめ、C校では小数であった。他の4校は教諭数も少なく明確な傾向は見いだせなかった。このA校は唯一、時間走として持久走大会を実施しており、Cは唯一、学校行事の中に持久走的種目が存在しない学校で、学校行事と指導のしやすさに関連があることがうかがえる。このことは持久走の学習のまとめとして運動会やマラソン大会を活用すると答える教諭が多いことからもうなずける(表5参照)。

さらに、指導のねらいと学習のまとめとしての様な内容を取り入れているか質問した結果は表5である。これらの設問には2項目以内の複数回答形式を採用し、教諭が重視している項目を調査した。学習指導要領<sup>(10),(17)</sup>における体育

表4 教諭の持久走指導の意識

	指導しやすい	指導しにくい	合計
A校	5	3	8
B校	0	2	2
C校	3	9	12
D校	2	1	3
E校	2	2	4
F校	1	2	3
合計	13	19	32

の目標には大きく分類して、楽しいまたは合理的な運動の実践、技能の習得または向上、体力の向上、態度の育成の4要素が認められる。今回の認識調査による持久走のねらいは、前記4要素の内の実践に含まれる、走りぬかせることと回答する数が最も多く、苦痛をとまなう運動である持久走の最重要目標は実践であると認識していることが明らかとなった。ついで、技能に含まれる自己のペースを身につけさせるを重視している。体力向上を目標として重視している割合はそれほど高くないことが明らかとなった。

学習のまとめの内容として多く用いられている記録の伸びを見ることは、目標とした実践、技能、体力の各項目がねらい通り達成されたならば、妥当な内容となりタイムトライアルを行なうことも一つの方法ではある。しかし、授業における持久走を運動会やマラソン大会につなげると答える教諭が比較的多く、持久走の学習が競技的要素の強い学校行事につながることを容認していたり、回答数は多くはないが、競走そのものをまとめの内容とする場合もある。このことは間接的であれ、持久走の評価が競技的要素を含んだ競走によってなされていることが

表5 持久走指導のねらいとまとめに関する教諭の意識

指導のねらい	回答数	まとめの内容	回答数
走りぬかせる	21	タイムトライアルで自己の記録の伸びを見る	14
自分のペースを身につけさせる	15	運動会やマラソン大会を活用する	8
精神面を育てる	8	自己評価させる	7
体力を高めさせる	6	競走させる	2

注 2項目以内の複数回答を認める

考えられる。この点の矛盾が、苦痛をともなう運動であることと相互に影響し合って子供に嫌われる原因と考えられる。

実践を重視する立場に整合するまとめの内容と考えられる、自己評価させるは、項目の順位では3番目で、多く取り入れられているかに見えるが、複数回答であるにも関わらず32名中7名の回答と小数であり、まとめや評価の難さがかうかがある。

### 3. 持久走の学習指導における取り扱い

平成元年改訂の小・中学校学習指導要領<sup>17),10)</sup>、及びその小学校指導要領を解説した指導書体育編と<sup>19)</sup>、同様の中学校指導書保健体育編から<sup>13)</sup>、昭和52年改訂の小・中学校指導要領<sup>16),9)</sup>及びそれらを解説した指導書<sup>18),12)</sup>、昭和43・44年小・中学校指導要領<sup>15),8)</sup>における持久走の取り扱いの推移を表6にまとめた。平成元年改訂の両指導要領<sup>10),17)</sup>の中に持久走の表記はないが、各指導書<sup>13),19)</sup>の中から持久走の記述を捜すと、小学校第5学年・第6学年の「体操」の領域の中の「動きを持続する能力を高める運動」の〔例示〕として「無理のない速さでの5,6分間程度の持久走」と、中学校の「陸上競技」の「長距離走」について解説した末尾に『長く走り続けることに主眼をおく持久走としての取り扱いは、「体操」の「動きを持続する能力を高めるための運動」に含め、長距離走とは区別して考えることが望ましい』との各1箇所にあるのみで、「体操」の「動きを持続する能力を高める運動」に持久走の記載はなく、「走りなわ跳び」が上げられている。持久走の名称ではないが同様の運動と考えられるかけ足は小学校1・2学年から3・4学年にわたる「基本の運動」の「走・跳の運動」に「かけ足(2,3分間程度)」と「かけ足(3,4分間程度)」が記載されている。

改訂される前の昭和52年各指導要領<sup>16),9)</sup>にも同様見当らず、小学校指導書<sup>18)</sup>には第2学年から第4学年の「基本の運動」の「歩・走・跳の運動」の中に学年進行にしたがって1分から3分に時間の延びる「持久走」が上げられ〔例示〕にも「無理のない速さ(速度)で1分間程度の

表6 持久走およびかけ足の取扱いの推移

掲載書		平成元年 指導書	昭和52年 指導書	昭和43年 指導要領
小 学 校	第1学年	基本運動 かけ足 2, 3分	なし	なし
	第2学年	基本運動 かけ足 2, 3分	基本運動 持久走 1分	陸上運動 かけ足 1分
	第3学年	基本運動 かけ足 3, 4分	基本運動 持久走 2分	陸上運動 持久走 2分
	第4学年	基本運動 かけ足 3, 4分	基本運動 持久走 3分	陸上運動 持久走 600m
	第5学年	体操 持久走 5, 6分	体操 持久走 5~7分	陸上運動 持久走 800m
	第6学年	体操 持久走 5, 6分	体操 持久走 5~7分	陸上運動 持久走 1000m
中学校		陸上競技 長距離走 3000m	陸上競技 長距離走 男1500m 女1000m	陸上競技 持久走* 男2000m 女1000m

注・昭和52年改訂に対応する指導書の出版は53年  
 ・昭和43年の中学校指導要領は44年改訂  
 ・基本運動は正しくは基本の運動  
 \*持久走は女子で、男子は長距離走

持久走」が、時間は4学年で3分まで延びる記載がある。また、第5学年と第6学年の「体操」の内容の「動きを持続する能力を高める運動」の〔例示〕に「無理のない速さでの5~7分間の持久走」が記載されている。さらに、第5学年と第6学年の「陸上運動」の「指導上の留意点」の最後に「競走を伴う長距離走は、児童の心身の発達状況からみて小学校では適当でないと考えられるため、体操の領域の動きを持続する能力を高める運動で持久走として取り扱うこと。」との記述がある。また、中学校指導書<sup>12)</sup>の「個人的スポーツ(陸上競技)」の「長距離走」を解説

した末尾に「なお、この種目で指導する距離は、生徒の実態に応じて決めることになるが、文部省が定めているスポーツテストの持久走の距離（男子1,500 m、女子1,000 m）を参考にすることも一つの方法であろう。」との記述がある。

昭和43・44年改訂の各指導要領<sup>8),15)</sup>では「陸上運動」及び「陸上競技」に小学校3年から中学まで持久走が記載されている。また、小学校1年には全く関連の記載はないが2年の「陸上運動」には「同じ調子で約1分間かけ足をすること。」が記述されている。さらに、中学校の持久走は女子のみで、男子には2,000 m程度の長距離走が記載されている。

以上のように、昭和52年改訂小学校指導要領<sup>16)</sup>における持久走の扱いはそれまでの昭和43年改訂の指導要領<sup>15)</sup>における陸上運動の領域から、体操領域で扱うことになった。この扱いは平成元年改訂小学校指導要領<sup>17)</sup>においても、運動の名称が持久走からかけ足に一部変わったが踏襲された。同一の運動が指導要領の改訂によって別の領域に移ったがその根拠は、前小学校指導書<sup>18)</sup>の陸上運動の指導上の留意点の中の「競走を伴う長距離走は、児童の心身の発達の状況からみて小学校では適当でない」と考えていることが上げられる。

中学校における持久走の取り扱い、昭和44年改訂<sup>8)</sup>と昭和52年改訂<sup>9)</sup>の指導要領で「陸上競技」の女子について「持久走」から「長距離走」に変化した。この時をもって、体育の学習における陸上競技の中から持久走が姿を消すこととなった。

#### 4. 持久走その他の長距離走運動の名称

走運動に様々な呼称があるが、長距離を走る運動について例示し、学校体育における持久走を検討する。

始めに、昭和44年改訂の中学校指導要領を解説した指導書の<sup>11)</sup>、「陸上競技」の「長距離走、持久走」の内容と指導の要点を解説した部分をみると、両運動とも長い距離を走って呼吸循環機能を発達させて全身持久力を高める共通性を指摘しながら、「長距離走は競走的な取り扱いもする

のに対し、持久走では、持久的な走力をつけることをねらいとするのみで、競走的な取り扱いをしない」と明確にその相違点を示している。平成元年の指導要領改訂に際しても文部省の認識の基礎となっていて、妥当な面もあると考えられる。しかし当時、持久走が陸上競技の中に位置づけられていることから、持久走に競走的要素が含まれると誤解されていたと考えられる。この誤解は現在も存在することが、前述の小学校教諭の認識調査で明らかとなっている。この誤解は、学校体育指導要綱が昭和22年に文部省から出された以前から存在したとの指摘がある<sup>26)</sup>。

小学校指導要領及び指導書に記載されているかけ足は、4分以内の走運動を表わす場合に用いられ、持久走と表わすには運動時間が短いことを考慮したものと考えられる。このことから、持久走はある程度長い時間の走運動を表わすと考えられる。

さらに持久走を明確に理解するため他の資料をみると、文部省スポーツテストの選択種目に1,500 m 持久走(男子)と1,000 m 持久走(女子)がある<sup>20)</sup>。また、運動処方を明確にする場合の全身持久性測定用最適種目が12分間走といわれ、その運動は持久走と呼ばれている<sup>23)</sup>。このように、学校体育を離れると全身持久力測定のための走運動を持久走と呼ぶ場合が多い。

指導実践例を探ると、学習意欲を高め、持久走のねらいの中心を一定したペースで走り通すと考え、ペースランニングの授業実践例がある<sup>7)</sup>。また、導入段階で心理的苦痛を避けるためマイペースで気楽に走ることを奨励する例もある<sup>21)</sup>。この段階を経て、目的の距離を目的の時間で走るペースを計算しそのペースを学習するペース走の実践例もある<sup>1)</sup>。ペースランニングやペース走は技能に学習目標の重点をおく場合に用いられることが多い。

長距離走を楽しむためにジョギングを上げている例では、余裕のあるペースで、ゆっくり持続的に走ることは快適な気分になることが指摘されている<sup>1)</sup>。ジョギング(jogging)とは、軽いかけ足をしながらか身体を自由気ままに動かし、健康を目指す運動と言われている<sup>5),27)</sup>。また、ジ

ジョギングのスピードの目安は会話ができる程度の負荷のスピードで、楽しみや健康のために走ることと考えられる。

長距離を走る運動の代名詞的にマラソンが用いられるが、正しくは42.195 kmの距離の競走である。市民マラソンやウルトラマラソンなどと修飾詞をつけて、3 km から100 km を走るイベントもある。小学校の学校行事として行なわれているマラソン大会では距離が800 m の場合もあるが、これらは言葉の乱用である。

## 5. まとめの考察

平成元年版小学校指導書<sup>19)</sup>の5・6年生の体操領域に残った持久走は一部に競走を含む運動と誤解されている。この点を中心に、持久走についてさらに検討する。

アメリカ合衆国の例として、ニューヨーク州の体育プログラム<sup>25)</sup>があるので検討してみると、3学年まではリズムダンス、ゲーム、水泳、器械運動の4領域で構成されている。それら4領域を支える共通部分に、基礎的創造的活動の領域が位置づけられている。この基礎的創造的活動は日本の小学校学習指導要領の低学年における基本の運動と類似の領域と考えられる。アメリカの基礎的創造的活動の領域の中の移動運動に走運動が含まれ、歩行やスキップと並列に示され、運動とその運動の名称を認識することが内容となっていると考えられる。従ってこの走運動は持久走と明らかに異なる。4学年から6学年の小学校後半に当たる段階では、それまでのゲームの領域がゲームとスポーツリードアップとなり、リズムダンス、水泳、器械運動の4領域にさらに野外活動が加わった5領域になる。さらに、これらの5領域に共通するコンディショニング活動が基礎にあり、実質的には6領域になる。この学年段階のコンディショニング活動の内容には全身持久力、柔軟性、筋持久力、準備運動、整理運動の上達・向上を図ることが上げられている。日本では準備運動や整理運動が上達すると考えることは希であるが、コンディショニングの概念を運動に適した身体状況を整えたり、運動後の身体状況を通常の状態に回

復させる身体の状態整備ととらえると理解できる。従って行動体力要素である全身持久力、柔軟性、筋持久力を向上させることが小学校の後半から加わり、日本の指導要領で小学校高学年に示される体操と同様の領域が認められる。このことから、戦後体操科から体育科に教科が変更された時と同様、アメリカの教育を参考にして日本の教育内容が構成されている可能性がうかがえる。

そのアメリカにおいてもプレイの概念を体育に導入する動きもあり<sup>24)</sup>、昭和52年改訂指導要領<sup>16)</sup>の代名詞が楽しい体育であったことから、強健な身体を育てるとともに強い意志を養うことは体育科の第2に記載される目標となった<sup>10)</sup>。第1に記載される目標の一つに運動の楽しさや喜びを味わうことが上げられることと、機能向上が主目的の体操の存在に疑問が生じる。体操とは身体の均質な発育、健康の増進、体力の鍛錬などを目的として行なう一定の規則正しい運動<sup>22)</sup>、と言われる。さらにこの身体的目的の他に、動きの開発と技術の向上を目指したり、スポーツの基礎や準備手段として行なわれる体操の存在が指摘されている<sup>2)</sup>。しかし、世界体操供覧会 (Gymnaestrada) やドイツ体操祭 (Deutsches Turnfest) の参加者の中にはリズムミカルな体操自体を楽しむグループも存在している<sup>3)</sup>。体操を楽しむこのような捉え方は、音楽に乗って楽しみながら身体を整えるエアロビックスダンスが普及した結果から、現在以上に広がるものと考えられ、体育科の体操も楽しさを重視するとこのような方向に広がる可能性がうかがえる。

このことから、持久走に競走の要素を含むと考える誤解を払拭するための一手段として、全身持久性の測定時のみ持久走の名称を用いることも一考を要すると考える。また、走った後のそう快感は児童も認識しているし、社会人が熱心実践しているジョギングの教育的価値の検討をして、現在持久走と称している学習内容をジョギングと改めることもより誤解を解く可能性がうかがえる。一部にジョギング中毒と言われる愛好者も存在しているほど、ジョギングに



は魅力があり、その背景には、練習をつんだ選手は走り続けていると、覚醒剤に似た物質であるベーターエンドルフィンが脳に分泌され、その物質の作用により苦しさを軽く感じ、痛みが和らぎ、そう快な気分になることも指摘されている<sup>6)</sup>。楽しい体育にはジョギングが最適と考えられる。

持久走を再び陸上運動の領域で指導するべきであるとの指摘もあるが<sup>26)</sup>、社会人がジョギングから市民マラソンに親しみ、さらにオリンピックを目指した例もあり、持久走の名称をジョギングに改め体操の領域で指導し、その結果が生涯スポーツとしてマラソンに挑戦することも考えられる。

さらに、大学の一般体育で「トレーニング」の授業において「30分間で、できるだけ長い距離泳ぐ」ことをねらいにする実践例もあり<sup>4)</sup>、ジョギング同様社会人にスイミングが普及していることを反映していると考えられる。ジョギングだけでなく、水泳も指導の工夫により体操の領域に含まれる可能性が考えられる。

市民マラソンの名称はさておき、学校の体育的行事にはマラソンの名称は避けるべきであろう。最長の競走種目名であるマラソンは、その苛酷さが観る者を魅了し、参加する者の達成意欲をかき立てる。学校教育の目的に照らし合わせると負荷が大きすぎる。もちろん実践の場では42kmの距離は採用しないが、子供の心理的負担を増幅し、運動に対する志向性をそいでいる可能性がうかがえる。ジョギング大会や、体力の測定を主眼においた持久走大会、などの名称を採用することが教育目標を円滑に達成できると考えられる。従来の慣行化した内容に固執しないことが示されていることから<sup>14)</sup>、名称を変更し、内容の充実を図ることも一考に値すると考えられる。

### III. 結 論

学校体育における持久走について検討した結果以下の結論を得た。

子供は持久走に対し、体力や記録の向上を重

視し、自己の限界に挑み運動後のさわやかさを認める傾向を示し、競技的要素や運動の楽しさの存在には否定的である。

一部の教諭は、持久走が競技的要素を含んだ活動と誤解していることが明らかとなり、苦痛をともなう運動であることと相互に影響し合っ

て子供に嫌われる原因と考えられる。そして、この誤解と子供の志向性の低さが持久走指導のまとめや評価の困難さに関連することが明らかになった。

指導要領では、持久走を機能向上の運動ととらえ、その取り扱いが陸上競技から体操と移った。しかし、運動の実態が変わらなかったことと、明確な定義をしたにも関わらず矛盾の残る取り扱いをしたため、古くからの誤解を解くに至らなかった。

学校体育の目標の一つに運動の楽しさや喜びを味わうことが強調されることと、機能向上が主目的の体操の存在に疑問が生じ、体操も楽しむ捉え方が現在以上に広がるものと考えられ、体育科の体操も楽しさを重視するような方向が広がる可能性がうかがえる。

持久走に競走的要素を含むと考える誤解を払拭するため、行動体力の一要素である全身持久性の測定時のみ持久走の名称を用いることと、現在持久走と称している学習内容をジョギングと改めることが適すと考えられる。持久走の名称をジョギングに改め体操の領域で指導することが、生涯スポーツにつながることも考えられる。

学校の体育的行事にはマラソンの名称は避けるべきで、ジョギング大会や、体力の測定を主眼においた持久走大会、などの名称を採用することが教育目標を円滑に達成できると考えられる。

### 参 考 文 献

- 1) 有吉正博 陸上競技の方法 関岡康雄編 1990 道和書院
- 2) 板垣了平 体操論 1990 アイオーエム
- 3) 菅家礼子 小学校中学校体育教育 中森孜郎・

- 長沢光雄・久保健編 1991 中央法規出版
- 4) 小林篤 体育の授業研究 1978 大修館書店
- 5) 古藤高良 ジョギングの科学 1981 朝倉書店
- 6) 久保田競 ランニングと脳 1981 朝倉書店
- 7) 楠橋佐利 陸上運動(走る) 学校体育研究同志会編 1988 ベースボール・マガジン社
- 8) 文部省 中学校学習指導要領 1969 大蔵省印刷局
- 9) 文部省 中学校学習指導要領 1977 大蔵省印刷局
- 10) 文部省 中学校学習指導要領 1989 大蔵省印刷局
- 11) 文部省 中学校指導書保健体育編 1970 東山書房
- 12) 文部省 中学校指導書保健体育編 1978 東山書房
- 13) 文部省 中学校指導書保健体育編 1989 大日本図書
- 14) 文部省 中学校指導書特別活動編 1989 ぎょうせい
- 15) 文部省 小学校学習指導要領 1968 大蔵省印刷局
- 16) 文部省 小学校学習指導要領 1977 大蔵省印刷局
- 17) 文部省 小学校学習指導要領 1989 大蔵省印刷局
- 18) 文部省 小学校指導書体育編 1978 東山書房
- 19) 文部省 小学校指導書体育編 1989 東洋館出版社
- 20) 文部省体育局 スポーツテスト実施要項 1992
- 21) 永井純 陸上競技の方法 関岡康雄編 1990 道和書院
- 22) 新村出 広辞苑 1976 岩波書店
- 23) 体育科学センター 健康づくり運動カルテ 1976 講談社
- 24) Siedentop, Daryl 楽しい体育の創造 前川峯雄監訳 1981 大修館書店
- 25) THE STATE EDUCATION DEPARTMENT, PHYSICAL EDUCATION SYLLABUS 1986 THE UNIVERSITY OF STATE OF NEW YORK
- 26) 山本貞美 小学校における持久走の研究 鳴門教育大学研究紀要(芸術編 生活・健康編) 第3巻 1988 鳴門教育大学
- 27) 山西哲郎 四季のランニング 1978 不味堂出版