

合理的な体育生活のできる 能力・態度・習慣づくりに関する研究

——陸上競技ハードル走の指導を通して——

春日忠博・鈴木廣(木更津市立富耒田中学校)・広橋義敬(上総教育研究所)

A Study on Building Competence, Attitudes and Habits for a Practical
Gymnastic Life style : Focusing on Teaching the Hurdles

Tadahiro KASUGA, Hiroshi SUZUKI, Gikei HIROHASHI

社会の急激な変化により、生活にゆとりや豊かさがもたらされた。それにより生活様式は大きく変化し、快適で便利な生活の中で身体活動の機会の減少をもたらした。その結果、人々に、特に成長期の子どもたちにとっては大きな諸問題が起きている。多くの人は自らの健康を維持するために体力づくりを意識し、体育・スポーツ活動を生活の一部としてとらえ推進してきている。そのような中、学校体育も現在及び将来の生活・生存に適応し、心身ともに健康を維持増進できる、合理的な体育生活をし得る体育指導について検証した。

1. 緒論

科学技術や社会の急激な変化等により、生活にゆとりや豊かさがもたらされた反面、身体活動の機会の減少をももたらしてきた。その結果多くの人々は、今まで以上に健康の維持・増進に関心を持つようになり、体育・スポーツを生活の一部としてとらえ、健康・体力づくりを推進するようになってきた。このような現状を更に積極的に発展させるためには、体育・スポーツそのものの意味や価値をとらえ直す必要がある。

学校体育の現状は、生活様式の変化により、難問が山積みしている。健康・体力・心・精神面の視点からの主な課題として、①活発に運動する者とそうでない者との二極化及び体力・運動能力の低下 ②生活習慣の乱れと生活習慣病の増加 ③ストレス、いじめ、不登校など心の健康問題 ④性、エイズ、薬物乱用に関する問題 ⑤遊びや社会体験の不足による人間関係の希薄化と精神的な面からとらえた耐性の低下 ⑥受験戦争の過熱化等があげられる。このような問題傾向が浮き彫りにされているにもかかわらず、社会全体はこれらを助長するような方向に流れていると感ぜられる。

一方、教育の目指すものが現在及び将来の生活・生存に適応し、心身ともに健康で、個人

的にも社会的にも望ましい生き方のできる人間の育成にあるとすると、体育はどのような役割を果たすべきであろうか。過去の体育指導に目を向けると、運動技能の向上に重点をおき、技能の高い者が体育の優等生であるとされたこともある。また、現行の体育指導では「楽しい体育」というキーワードのもとに、ゲーム中心の授業が展開されることが多く、表面的な楽しさを満たす指導に終始する傾向がみられる。これでは、真に子どものための『生きる力』を育む指導とは言えないと考える。

体育が人間の生涯にわたって欠くことのできない生活の一部になっていなければならないとすると、教科体育の時間は子どもにとって、それ自体重要な体育実践の場であるとともに、自分や自分たちで合理的な体育生活（活動、摂取、休養のバランスのとれた生活）を自主的に実践できる能力・態度・習慣を育てる場として位置づけなければならない。したがって、体育指導の場では、日常の体育生活が望ましい方向に展開されるような指導をすることがなによりも重要な課題になってくる。

本研究は、ハードル走の指導を通して、合理的な体育生活の進め方を指導し、健康で充実した生活を送ることができる能力・態度・習慣の育成法の開発を目指すものである。

2. 研究法

(1) 文献研究

- ①体育のとらえ方・在り方について
- ②体育生活の在り方について
- ③ハードル走の指導法について

(2) 実践研究

①実態調査と合理的な体育生活に関する指導の実施

- ア. 対象—K市立K中学校 第3学年男子（2学級）33名
- イ. 実施日—平成14年7月15日（月）、9月26日（木）、10月29日（火）

②検証授業の実施

- ア. 対象—K市立K中学校 第3学年男子（2学級）33名
- イ. 実施期間—平成14年10月3日（木）～10月28日（月）
- ウ. 調査・比較の方法
 - a. 指導前・指導後の運動能力テスト（50 mハードル、100 m加速走、懸垂）
 - b. 質問紙法
 - c. 自由記述式感想文
 - d. 学習カード
 - e. 観察法

エ. 検証授業の分析・考察

3. 研究結果

(1) 体育のとらえ方・在り方

広橋、金原らは、体育の在り方を考える原点を「人間の個人的・社会的にみて望ましい幸福な生き方」に求め、体育の目的を ○個人的・社会的にみて望ましい平和な生きがいがある生き方をすること、そのような生き方のできる能力の育成 ○身体的精神的諸能力の育成

○人間の個人的・社会的にみて幸福に生きるために役立つ各種の価値の認識・追求実現に役立つ能力、換言すると広義の意味での生産的能力の育成、としている。
(金原勇・広橋義敬共著『学校体育論－原理編一』建帛社1991年p.41)

表1 ハードル走の主な練習手段

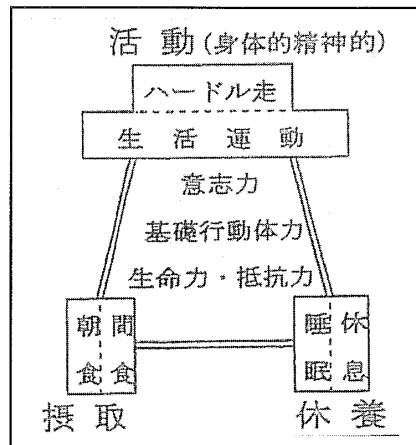
ねらい	練習手段
①主にハードリング	①歩きハードル、3～4台で ②5歩でインターバルを走りハードリング、3～4台で ③ハードリングの補助運動
②スタートして行うハードル	①クラウチングスタートして1台 ②クラウチングスタートして3～4台 ③クラウチングスタートして5～8台 ④柔軟性などを高める補助運動

また、体育を「主に全ての身体的（身体的・精神的）なことを通して、個人的・社会的にみて望ましい生き方のできる人間の身体的精神的育成を意図的に図り、生活全体を一面的に設計・統御する現象」としてとらえている。(前掲書 p.44)

(2) ハードル走の特性

陸上競技は、歩・走・跳・投等に体力が最高度に発揮（速く・高く・遠く）できる技能が重要である。ハードル走では、表1のように練習を通して、スピード・パワー・調整力・筋力・柔軟性等の基礎行動体力が高まる。スタートから1台目までの走り方・ハードリング・インターバルの走り方等の技能の習得によって、器用に動ける身体づくりが可能になる。また、到達目標に向けての努力や障害という困難の克服を通して意志力の育成を図ることができる。自己の記録の向上具合から進歩の状況が実感でき、達成感・成就感を得やすい。家で風呂上りにハードルの柔軟体操を行うなど、体育運動の生活化にも取り組みやすい種目である。

表2 ハードル走の合理的な体育生活



(3) 合理的な体育生活

健康で充実した生き方をするためには、生命力に満ちた生活・生存能力のある生徒の育成が重要になる。そこで、ハードル走の指導を通して、健康・体力づくりに積極的に取り組む実践力を身につけさせる。また、日常の体育生活が、発育期の中学生の生命力・抵抗力がある丈夫な身体づくりという視点から、活動・摂取・休養のバランスのとれた生活として習慣化できる生徒の育成を目指し、表2の内容について指導した。単に運動するだけなら「作業」で、考えながら運動するなど精神作用が含まれると身体的精神的な「活動」といえる。また、ハードル走(スポーツ)は上乘せ効果を期待するものとしてとらえ、歩いたり自転車に乗ったりするような生活運動を充分に行わせるとともに、食生活・休養の仕方についても体育の重要な指導内容として考慮しなければならない。

総合体育大会に向けての体育生活・受験期の体育生活については、1日(表3)・1週間の

表3 受験期の1日の体育生活(ハードル走単元)例

活動の場	活動内容
朝の生活運動	布団あげ・洗顔・歯磨き・ゴミ捨て・新聞を読む・単語チェックなど。
登校時	徒歩・自転車など(心身を目覚めさせ、集中して学習する準備運動)
朝の会	健康観察(徒歩通学・朝食摂取・就寝時刻の調査)・健康の日(自己評価)
教科体育	陸上競技・ハードル走の学習(体力の低下を防ぐ)
休み時間	学習の疲労回復を図る軽い運動。(体操・ストレッチ・マッサージなど)
昼休み	積極的休息として球技・なわとび・レク・遊び。受験勉強や予習復習
さわやかタイム	1週間交代で清掃時に、清掃と体力づくりの2つに別れ、縦割り班で活動する。(集団行動様式・体力の向上・リーダー養成・他学年との交流)
帰りの会	健康の日(毎月第1月曜日)の保健指導。(体と心の健康について)
下校時	階段・坂道は体力づくり、電車・バスの中は学習時間に使える。
家での体力づくり	勉強の気分転換にハードルの柔軟体操、風呂上りにストレッチなど
家での生活運動	犬の散歩・買い物等。(運動不足になりやすいので、生活運動を増やす)
食事摂取	朝食は必ず食べる。好き嫌いせず食べる。夜食は工夫する。
間食の摂り方	果物(ビタミンC)・乳製品(カルシウム)等不足しながら栄養素を補う
積極的休息(入浴)	毎日入浴し、心身の疲労回復を図る。(入浴中のマッサージ)
睡眠	睡眠時間を7~8時間以上確保できるようにする。熟睡する。

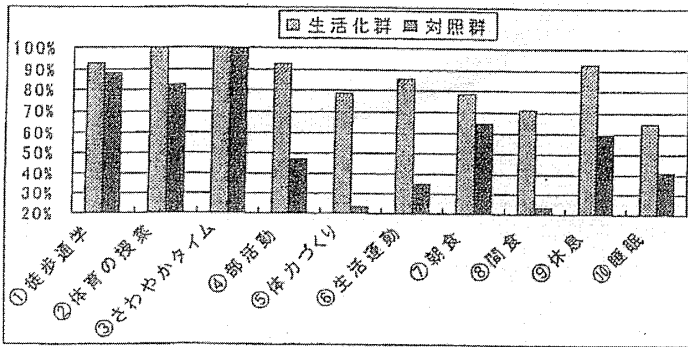


図1 生活化群と対照群の実践率の違い

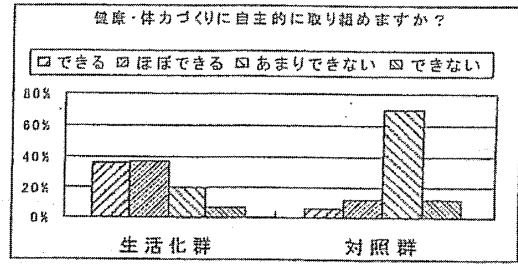


図2 自主的な健康・体力づくり

計画を作成させ、それを実践するように指導した。夏休みには、学習カードを活用し、体育実践の記録と評価を行った。

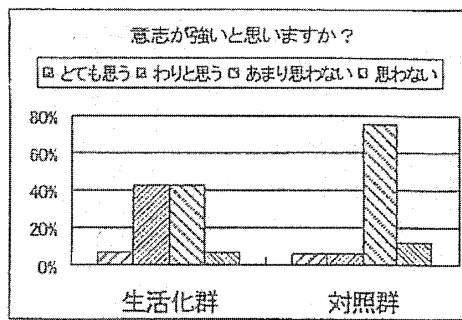


図3 意思の強さ

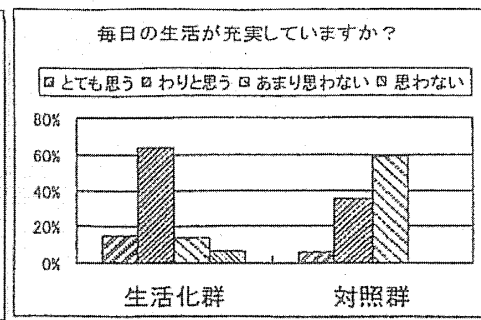


図4 毎日の生活の充実感

これらは、健康・体力づくりと生活リズムを整えることがねらいである。健康・体力づくりチェックカード・体育生活カードの2種類のアンケート調査を行った結果、合理的な体育生活を実践できる生徒（生活化群）・あまり実践できない生徒（対照群）では、図1のような違いがみられた。生活化群は、健康・体力づくりに自主的に取り組み（図2）、意志が強く（図3）、毎日の生活が充実してる（図4）、と感じている。したがって、健康で充実した生き方をするためにも、合理的な体育生活の進め方を身につける価値は高いといえる。

(4) 検証授業の計画・実践

指導目標・指導内容（表4）・指導計画（表5）指導法（表6）個々の課題・手だて（表7）を明らかにし、体育生活の指導も併せて行う。特に、個々の能力に応じた、目標記録・課題・手だてを持たせ、学習環境（インターバルの距離・ハードルの高さ・場の工夫）を整え段階的な指導を行う。また、技能向上に伴い課題や環境を変えるべきことに気づかない生徒や、運

表4 ハードル走の単元で指導する内容

体力づくり	○敏捷性（スピード） ○瞬発力（パワー） ○筋力（ストレンクス） ○調整力<巧緻性・正確性・タイミング・リズム・平衡性（バランス）・リラックス> ○柔軟性 ○持久力
技能づくり	○スタート ○スタートから第1ハードル ○インターバルの走り方 ○ハードリング<踏み切り・振り上げ脚・ディップ・抜き脚・着地（振り下ろし）> ○フィニッシュ ○走法<ピッチ走法 ・ストライド走法>
体力づくり	○個人的態度<意志力・集中力・忍耐力・判断力・決断力・創意工夫など> ○社会的態度<協力性・自主性・責任感・公正・公平・社会性など>

動に苦手意識を持つ生徒に配慮し個別指導を行う。学習を通して、目標記録や自己新記録に向かって努力する過程に価値を持たせ、ともに困難を乗り越えようとする意欲と丈夫で器用な身体を育成する。

ア. 指導目標

- (ア) 各自責任を持ち、仲間と協力して積極的に運動に取り組むとともに、自らの力を最大限に発揮することができる。
- (イ) 安全で効果的な練習法（練習の進め方・行い方）を身につけ、自ら目標や課題を持って工夫しながら運動し、合理的な体育生活を実践することができる。
- (ウ) 自己の能力に応じた走法、ハードリング技術を身につけるとともに、全面的に体力（特にスピード・パワー・調整力）を高めることができる。
- (エ) 活動・摂取・休養（体育生活）に関する知識と自己の役割を理解し、競技のルールやマナーを守り、健康・安全に留意して運動することができる。

イ. 指導内容

教科内容における基礎・基本を体力づくり・技能づくり・態度づくりとしてとらえ、個々

表5 ハードル走の単元指導計画

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
10分	<オリエンテーション>	<課題と手だてを見つける>	補助運動						
20分	目標タイム設定	練習の進め方・行い方	<ハードルを使つての柔軟体操><歩きハードル>					記録会	
30分	ペアづくり	課題発見 (ビデオ・写真を見る)	<1歩のハードリング><スタートから第1ハードルまでの走り方><インターバル3本の走り方>						
40分	(ビデオ・写真撮影)	課題解決の手だて	補強運動						
50分	体育活動の指導	体育生活の指導	整理運動 反省・評価 体育生活の指導 まとめ						

の能力に応じてその育成を図る。また、合理的な体育生活の進め方・行い方を身につけさせる。

ウ. 指導計画

指導計画の立案に際して、個々の能力を引き出すために、以下の点を考慮する。

(ア) 段階的指導を個々の能力（体力、技能、意欲、性格）に応じて、きめ細かく行う。

a. 易しいから難しい動き。b. 遅いから速い動き。c. 力が要らないから要る動き。

(イ) 1 単位時間の中で、全面的に体力を高めるための効果的な指導過程、指導内容を用いる。

(ウ) 学校や家庭での自由時間に、自分や自分たちで合理的な体育生活を実践できる指導をする。

エ. 指導法

表6 ハードル走の1 単位時間の学習の進め方と行い方

進め方	行い方<〇体力・技能△態度> () 内は身につけたいこと
①準備	△自己の役割分担に従い、協力して安全で能率的に準備する。(協力性・責任感・自主性)
②集合・整列・挨拶	△集団行動様式、学習規律を守る。明るく元気な声、機敏な動作で行う。(社会性・積極性)
③学習内容とねらいの確認	△学習カードを活用し、学習の進め方・行い方を知る。(学び方) △目標・課題を持って、自らの力を最大限に発揮する。(意欲を高める・意志力)
④準備運動 (安全：障害の防止)	○ジョギング 400 m～800 m (分時心拍数 120～130、筋温・体温の上昇) ○体操○ストレッチ○グランドハードル (関節の可動域を広げ、筋肉を伸ばす) △心と身体のコディションづくりをする。(集中とリラックス)
⑤補助運動	○ミニハードル○ラダー○スキップ○片脚跳び○バウンディング (動きづくり) ○流し 100 m×1～3 (スピード持久力・リラクゼーション) △リーダーを中心に数え合い・励まし合い・助け合う。(思いやり)
⑥主運動	○柔軟体操○抜き足○振り上げ脚○振り下ろし (柔軟性・正確性・巧緻性・タイミング) ○ハードルチェンジステップ○歩きのハードリング○1 歩のハードリングとリズム ○スタートから第1ハードル○インターバル3 歩のリズム (スピード・パワー・調整力) △応援し合い、目標記録・自己新記録に挑戦する。(協力性・意志力・集中力・忍耐力) △課題の解決を目指し工夫、ペアでタイム測定・相互評価しながら練習する。(学び)
⑦補助運動	○3 分間走 (持久力) ○懸垂 (上半身の筋力) ○100 m 加速走 (スピード持久力)
	○ジョギング○体操○ストレッチ (乳酸を除去し、筋・神経の疲労を回復) △心と身体をほぐす。(心身の緊張を解く)
⑨反省評価	△学習カードを活用し、本時の自己評価とまとめをする。(体育生活の指導と意欲づけ)
⑩片付け	△整理整頓をする。(社会性)

静的・動的健康観察を実施し、個々の能力に応じた安全な活動を展開する。またどんな練習を行えばどんな力がつくのか見通しを持たせ、自主的な健康・体力づくりの習慣化を図る。

オ. 個々の課題・手だて
自己の学習課題と課

題解決のための手だてを見つけるため、ビデオを見ながら自分のフォームの良いところを見せた。特に、『授業記録』（目標・課題・内容・記録・反省・自己評価を記入）を毎時間書かせ、それに適切な助言を与えるように努めた。その結果、学習の進め方・行い方やハードル技術等の理解が深まり、自主的な活動が展開された（表7、図5③⑦）。個々の能力に応じた技術指導を充実させるには33人は多く、ペアで相互評価し教え合う活動を通して、技術向上をねらった。試行錯誤しながらも励まし、助け合う姿があった。また、工夫・協力性を高めることに効果があった（表7、図5②④）。準備・片付けは、リーダーを中心に一人一役となるように役割分担をし、ペアでタイム測定・相互評価を行った結果、責任感も身につけてきた（表7、図5①）。

カ. ハードル走における健康・体力づくりの今後の方向性

図5の①～⑦に関しては、指導の成果が表れている。⑧～⑬では、生活化群は⑬以外実践

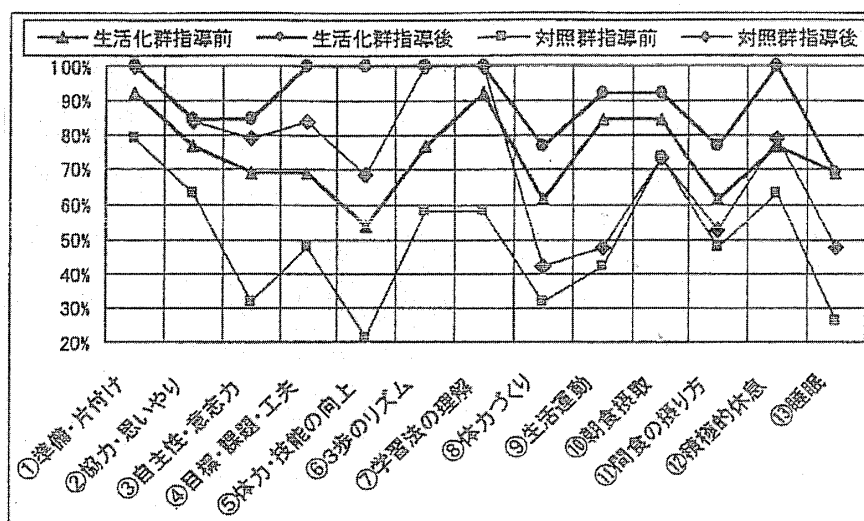


図5 生活化群と対照群の実践率の変容

表7 ハードル走の授業を通して学んだこと（生徒の作文より抜粋）

○自分の体力や目標・自己記録に挑戦すること○自己新記録を目指して一生懸命練習すること○自分の持てる力を出し切ること○目標に向かって努力すること○練習すればできないこともできる（必ず結果は出る）ようになること○自主的に練習に取り組む大切さ○自己新記録を出す難しさ○自己新記録を出したときの達成感○記録があがる楽しさ○自信がついた○強い意志・責任感・集中力・積極性・工夫○仲間との協力・教え合い・団結力○テキパキとすばやく準備する○時間の大切さ○入浴後のストレッチ○準備運動の大切さ○体力がついた・戻った○ハードル走の練習方法・知識・技術を理解できた○ハードルのコツがつかめた○インターバルの走り方・踏み切り動作・遠くから跳ぶ・スタートから1台目までの走り方・ディップ・低く跳ぶ・抜き足

率が8割をほぼ超えており問題ない。対照群は体育生活の進め方・行い方は理解できていても実践が伴わない。また、生徒はトレーニングのみが体力づくりだと思っている傾向がある。よく運動し（活動）、よく食べ（摂取）、よく寝る（休養）ことで、身体諸器官の機能を高め、生活・生存に役立つ生産性の高い身体を育成することができる。そのためには強さだけでなく、丈夫で器用な身体づくりを目指した健康・体力づくりの実践が必要になる。ハードル走ならば、インターバルの距離やハードルの高さを変化させ、偶数歩で走る・様々な歩数で走る・高低差をける等、走・跳のリズムを変化させた指導を開発する必要がある。また、間食の摂り方・就寝時刻と睡眠時間の確保等は、学校と家庭との協力体制を整えることが重要になる。

4. まとめ

(1) 成果

- ①個々の能力に応じたハードル走の効果的な指導を追求することにより、生徒一人ひとりの記録と技術が向上し、全ての生徒が自己新記録を更新した。このことから、体力・技能を高めることで、自己の能力を最大限に発揮できる態度も育成されることが明らかになった。
- ②合理的な体育生活を実践できる生徒は、健康・体力づくりに自主的に取り組み、意志が強く毎日の生活が充実していると感じていることが明らかになった。また、能力的にも高い傾向にあり、合理的な体育生活を推進する価値は高いといえる。

(2) 課題

- ①教科体育におけるハードル走の技術指導をどこまで求めるのか、発育・発達段階に応じた指導内容、指導計画を明らかにする必要がある。また、体力・技能の向上とともに満足感・達成感を与える指導法と学習資料・視聴覚機器の有効な活用法を追求する必要がある。
- ②合理的な体育生活を実践できない生徒は、部活動・体力づくり・食生活等主体的に判断して行動することを不得意とする傾向が明らかになった。このような生徒の体育生活の習慣化を図る必要がある。また、生活・生存能力を高め健康・体力づくりに自主的に取り組ませるための学校体育、保健体育科の指導の在り方を追求する必要がある。

<主な引用・参考文献>

- 『改訂スポーツ・体育学概論』 広橋義敬・金原勇・斉藤富美枝著 もえぎ出版
『体育・スポーツ・保健の科学』 広橋義敬 もえぎ出版
『学校体育論 (原理編)』 金原勇・広橋義敬著 健帛社
『体育とは何か』 宮下充正著 大修館書店
『プレイ・スポーツ・体育論』 竹之下休蔵著 大修館書店
『体育の歴史と方法』 笠井恵雄著 稲光堂書店
『スポーツの歴史』 ベルナル・ジレ著 近藤等訳 白水社
『養生訓』 貝原益軒著 伊藤友信訳 講談社
『陸上競技指導教本』 日本陸上競技連盟 大修館
『ジュニア陸上競技教典』 全国高体連陸上競技部 陸上競技社
『ドイツ民主共和国の陸上競技教程』 G・シュモリンスキー編 成田十次郎・関岡康雄共著
ベースボール・マガジン社
『トレーニングの科学』 宮下充正著 講談社
『ストレングストレーニング&コンディショニング』 Thomas R.Baechle 編者
石井直方監修 ブックハウス・エイディ
『中学校学習指導要領解説 保健体育編』 文部省 東京書籍
『ゆたかな身体と心を育むための「のぞましい生活習慣づくり」』 日本学校保健会
『体育科教育 人間にとって健康・体力とは』 1996年11月増刊号 大修館書店
『学校体育 学校体育の役割と展望』 創刊50周年記念号 日本体育社
『陸上競技マガジン』 1992年7月増刊号 ベースボールマガジン社
『こころの科学 教師のこころ』 7月号 日本評論社
『教育と医学 リラクゼーション』 1999年7月号 慶應義塾大学出版会
『Training Journal』 ブックハウス・エイチディ
『モノグラフ・中学生の世界』 ベネッセコーポレーション