

体育科における人間形成指導に関する研究 —持久走に着目して—

阿部 明浩¹ 吉本 明広² 廣橋 義敬³

¹千葉大学 ²袖ヶ浦市立根形中学校 ³清和大学

A Study of The Guidance of a Character Molding in Physical Education (The Point aimed at an Endurance Running)

Akihiro ABE¹ Akihiro YOSHIMOTO² Gikei HIROHASHI³

¹Chiba University ²Secondary School Negata ³Seiwa University

キーワード：人間形成 (Character Molding) 持久走 (Endurance Running) 体育科 (Physical Education)

1 緒 言

近年、ひ弱な子どもが増えてきたといわれている。具体的には、体力や運動能力の調査結果に端的に現れており、体格は大きくなっているが、体力はかなり低下しているのが現実である。健康な肉体なくして、健全な心の発達は薄いと考えられるが、学校での中学生の様子を見ると、苦しいことや根気のいることに意欲を示さない耐性の不足、自分さえ良ければよいという自己中心的な考え、人間関係でのストレスによる対人的な不適応等、様々な心の問題を抱えているというのが実態である。

これらの背景の下に「生きる力」を育成することを基本的なねらいとして、学習指導要領が改訂された。「生きる力」は「自ら学び自ら考える」「他者を思いやる心」「体力と健康」の三要素で構成されているととらえることができるが、保健体育科においても新しい学習指導要領に「心と体を一体としてとらえ…」の部分が増えられたことから明らかのように、豊かな人間性とたくましい身体をはぐくむための教育の改善がより一層強く求められている。しかし、現状の体育指導をみると、体力・技能・態度の三本柱で構成されるべき授業実践の中で、体力・技能と比べ態度の育成方法は確立されておらず、指導者の経験に頼ることがほとんどである。その結果として運動実践傾向に二極化現象（運動に興味を持ち活発に活動する生徒とそうでない生徒）が生じたり、生徒の基礎行動体力の低下という体育で身につけるべき最重要課題に歯止めがかからない等の問題が生じてきている。生徒一人一人の「生きる力」を考えたとき、まず心身の健康を基盤として生きた知識や技能を習得し、積極的に課題に挑戦していく意欲をもち、失敗やストレスに耐える能力を高める等の内容も含むと考えられる。

したがって、体育指導においてどのような実践より、困難な課題に対しても意欲的に取り組む態度の育成が図られるのか、という具体的な方法の究明は指導者にとって急務の課題であるといえる。また、人間形成という視点から真に幸福で生きがいのある生活を送るための体育を考えた際、それは一単位時間の指導だけでなく、日常生活での実践も見通した指導が必要となってこよう。そ

うした意味でも、体と心の調和のとれた育成を目指す体育指導は、現代の教育課題の解決に対して大きな役割を分担することが可能になる。

そこで、本研究では持久走に着目して、望ましい態度育成を効果的に図るための意図的・計画的な指導内容・指導計画・指導方法の体系的確立を目指し、実際の指導に役立てたいと考え本主題を設定した。

2 研究目標

- (1) 持久走の指導内容を整え、具体的なめあての持てる練習方法を、理解させることに重点を置いた指導を展開し、持久力及び意欲的に取り組む態度の育成への効果を明らかにする。
- (2) 日常生活の中での体力向上及び、良い生活習慣を意識した活動をさせるための指導を展開することにより、生徒自身が効果的な体力の向上や望ましい態度の育成を図ることができるかどうか明らかにする。

3 研究内容と方法

- (1) 先行研究や文献研究等による基礎的理論的研究
 - ア 体育、教科体育のとらえ方・あり方について
 - イ 意図的人間形成を効果的に図るための体育実践の基本的条件について
 - ウ 意図的人間形成を効果的に図るための評価について
- (2) 検証授業の実施
 - ア 単元の全体計画の作成、学習ノート作成（体育生活、持久走）
 - イ 体育生活に関する調査（事前・事後）
 - (ア) 対象—君津市立清和中学校 第3学年A組（男子12名）、B組（男子11名）
 - (イ) 調査日—平成13年9月12日（水）、10月30日（火）、11月21日（水）
 - (ウ) 調査方法—質問紙法
 - ウ 検証授業（体育に関する知識・保健）の実施
 - (ア) 対象—君津市立清和中学校 第3学年A組（男子12名）

- (イ) 実施日—平成13年9月18日(火)<1時間扱い>
 (ウ) 調査・比較の方法—学習カードによる継続的自己診断評価

エ 検証授業(持久走)の実施

- (ア) 対象—君津市立清和中学校 第3学年A組(男子12名), B組(男子11名)
 (イ) 実施期間—平成13年10月11日(木)～10月30日(火)<7時間扱い>
 (ウ) 調査・比較の方法
 a 事前・事後の運動能力テスト<1500m走(全員), 反復横とび・握力(抽出生徒)>
 b 学習カード<自己評価> c 観察法

(3) 検証授業の分析と考察

4 研究結果

(1) 人間形成に寄与する体育・教科体育のとりえ方, あり方

体育における人間形成の目的・方法を規定する重要な要因は, 体育・教科体育のとりえ方にある。なぜならば, 今日の運動実践にみられる二極化傾向や体力低下の歯止めがかからない原因の一つは, 体育のとりえ方に混乱, 曖昧, 閉塞が生じ, スポーツを行うことが体育であるとする考え方が主流になっていることに考えられる。その結果, 主にスポーツ技術の指導に主眼点がおかれ, 技術の優れた生徒が体育の優れた生徒だという見方が為されるようになり, 人間不在・生活不在の考えに偏る実践が展開され, 体育実践における人間形成という視点を加味した指導の構築が不十分になっていたことに原因があると考えられる。

表1 わが国に見られる諸体育観

体育観	主な特徴
1. スポーツ型体育観 (1)レジャースポーツ(レクリエーションスポーツ)型体育観 (2)競技スポーツ型体育観 (3)求道スポーツ型体育観 (4)健康・体力づくりスポーツ型体育観 (5)一般体育的スポーツ型体育観	①スポーツ(体育運動)実践の重視 ②生活の一部になる事象
2. 健康・体力型体育観 (1)健康型体育観 (2)健康・体力型体育観	①運動・栄養・休養の三本柱 ②健康・体力の維持・増進の重視 ③生活の重要な部分にかかわる事象
3. 全生活型体育観 生活・生存型体育観 ※ 人間形成型体育観	①活動・摂取・休養の三本柱 ②個人的・社会的にみて望ましい生き方のできる能力・態度育成の重視 ③生活全体にわたる事象

※体育は主に身体的なこと(正確には身体的精神的なこと)を通じて, 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図る, 生活全体を設計・統御する事象である。体育は人間生命体としての身体を育てることである。

廣橋らによれば「体育は文字の示す意味のままに『人間生命体としての身体を育てること』と広くとらえることによってのみ, 一人一人の身体の可能性を引き出すようにして, 生涯を積極的に生きる基本の道として組み立てることができる」と述べている。また, それを可能とする表1に示す全生活型体育観からすると, 「体育は主

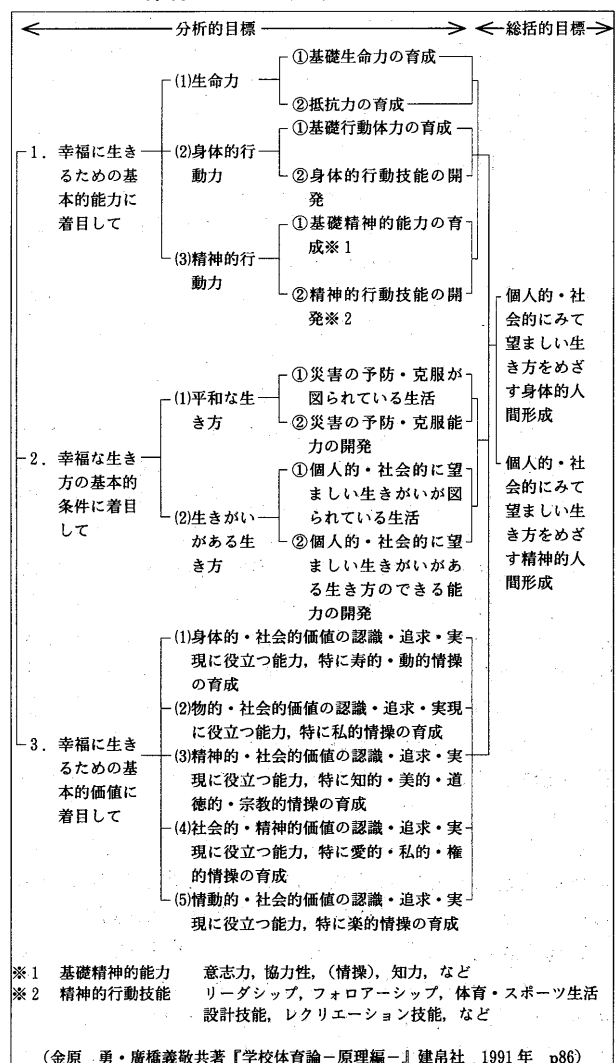
に全ての身体的なことを通して, 個人的・社会的にみて望ましい生き方のできる人間の身体的精神的育成を意図的に図る, 生活全体を一面的に設計・統御する現象である」ととらえられる。

体育はその理想目標とする『大往生長寿型人生』を実現するためのものであり, しかも本来全ての人(身体に障害を持ち介護の必要な人から健康者まで)のものである。したがって, その恩恵に浴せない人が出るようなものであってはならない。そう考えると, 先に述べた全生活型体育の一貫性のある体育観のもとで, 発育期・生産年齢期・高齢期のそれぞれに適した体育の在り方を考えることが不可欠である。また, 教科体育として体育を考えたとき, それは他の教科領域と同様に『体育という内容に関する学力を育成すること』がその目的・目標となる。ここでいう体育の内容とは「活動・摂取・休養」であり, 学力とは(体育という営みに対する)知識・理解・創造性・実践する態度(実践力), 習慣等としてとらえられる。

(2) 体育指導における人間形成のとりえ方

金原・廣橋は全生活型体育観をもとに, 表1にしめすように個人的・社会的にみて望ましい生き方と関連づ

表1 体育の目的・目標のとりえ方・あり方



け、三つの視点から分析的にとらえられた体育諸目標を、体育的方法による身体的人間形成と精神的人間形成という二つの目標に総括している。

人が幸福に生きるためにはその生活・生存のための基本的諸能力（生命力・身体的行動力・精神的行動力）の育成を体育の重要な役割とすることに問題はないであろう。更に、誰もが望む幸福な社会とは、災害の予防克服（人間の生存に関わる）が図られ、生きがいのある生き方（人間の生活に関わる）のできる基本的条件が整っていることが大切となる。そして、体育を通して追究・実現していくためには、その根源的な動力になると思われる基本的価値を認識するための情操の育成を図り、わかり見通しが持てる知識を得て、実践することが習慣となるような意志力・実践力を育成することが重要であると考えられる。このように真に望ましい生き方を目指すことが体育の総括的な目標であるとすれば、基本的条件・基本的価値をも含め基本的能力の育成を重視していこうとする全生活型体育観による実践は特徴的であり、今後体育時数の削減などで生活の中での体育実践がより一層必要となることが予想される中にあっても、大変有効であることがわかる。

「体育を通しての人間形成とは、体育実践を通しての望ましい生活が一貫して行っていくようになることだとすると、そのこと自身が人間形成であるといえることになる」（廣橋義敬著『体育教育と人間形成』清和研究論集第2号 1995年12月 p165）からもわかるように、健康な身体と精神を育成し、個人的にも社会的にも望ましい生き方を目指す体育実践そのものが人間形成であるといえる。

(3) 意図的人間形成を効果的に図るための体育実践の基本的条件のとりえ方

金原・廣橋は全生活型体育実践に内在している、人間形成に寄与すると考えられる主な特徴的なことを表2のようにまとめて示している。また廣橋は、体育を通しての人間形成の道の根本的なことは、二つのことによって総括的に示せるとして「①個人的社会的にみて望ましい生き方を目指す生活の一面性になるように体育を設計すること②設計した体育を、人間にとって基本的な精神的働きである知・情・意を通して実践していくこと」としている。（廣橋義敬著『体育教育と人間形成』清和研究論集第2号 1995年12月 p171）これらをもとに、教科体育として人間形成を意図的に図るための指導内容を図1のように体系化した。

(4) 評価について

評価は体育実践における重要な動機付けの手段となる。

表2 人間形成に寄与する体育実践が具備すべき基本的条件

1. 全生活性～生活の全体に関する（影響する）現象
2. 生き方性～個人的・社会的にみて望ましい生き方に寄与する現象
3. 波及効果性～波及効果のある現象
4. 一貫性～一貫した態度による実践現象
5. 自主性～自主的、積極的態度による実践現象
6. 絶対評価性～各人の体育実践を生き方と特性に即した評価

（日本体育科教育学会研究会発表資料 廣橋 義敬、金原 勇 1995年7月10頁）

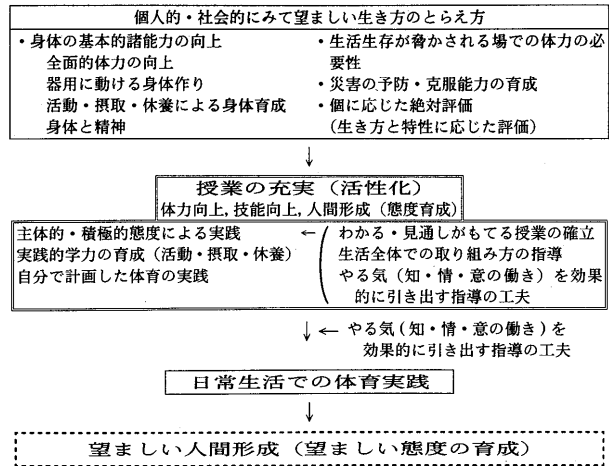


図1 人間形成を意図的に図る指導内容の整え方

表3 体育科における評価の目的

- | | |
|--------------------------------------|--|
| (1) 学習の実際に着目して | ①より効果のある指導法・学習法を探ること
②より効果ある指導内容(学習内容)の整え方、指導環境の整え方などを探ること |
| (2) 特性に即して指導・学習に着目して | ③児童・生徒の主に体育的視点からの能力・特性を探ること
④児童・生徒の特性を考えた望ましい生き方に即した体育生活を探ること |
| (3) 学習内容(指導内容)としての評価、学習刺激としての評価に着目して | ⑤児童・生徒の実践的学力の一環としての自己評価能力を開発すること
⑥児童・生徒に体育の学習・実践への意欲を高めさせること |

廣橋は体育科における評価の目的を表3のように示している。特に生徒の特性や望ましい生き方に即した評価は、他人と比較をするのではなく、自分自身でよくわかり・よくできるように整え、日々実践する動力源になるようにしてこそ望ましい人間形成に役立つとしている。したがって、生徒に対しては自分や自分たちの学習・実践に役立つ自己評価能力（「よくわかり、よくできる」実践力の育成）を高めさせる指導を重視すべきである。また、相対評価については体育における自己の適性の発見に有効であることから、特性に即した個別指導等に有効活用することが望ましいと考えられる。

(5) 検証授業について

① 単元の全体計画の作成、学習ノート作成（体育生活、持久走）

(ア) 持久走の特性について

表4は持久走の特性をあらわしたものになっている。一般的に持久走については、あまり好きではないとする生徒が多い。しかし、苦しさを伴う持久走が自分の身体にとってどのような価値があるのかを十分理解し、効果的な行い方を知り、目標を立て、見通しを持って取り組めれば、学習に集中して意欲的に立ち向かえるように自分自身を追い込むことができると考えられる。そして、そのように授業計画を整備し実践することにより、苦手な単元にも意欲的に立ち向かえる意志力を効果的に高めることができると考えられる。

表4 持久走の特性

- 生命力の維持・向上に効果的な動きが含まれている。
 <ある水準まで高められることは、基礎生命力のために重要>
 <呼吸・循環器系の強化>
- 基礎行動体力（エネルギーを出す基礎的能力）を効果的に高めやすい。
 <日常生活、特に全身を使う活動におけるスタミナの最も重要な要因>
- 意志力（持久的自己集中力）を効果的に高めやすい。
- 個人差に応じた運動負荷がかけやすい。
 <他に影響されることなく、自分のペース（意志）で活動できる>
 <自分に合った呼吸法・フォーム等>
- 行動体力水準を知るのに役立つ。
- 経済的（経費、時間、場所に着目して）である。

(イ) 単元の全体計画

表5は持久走の全体指導計画を示したものである。また授業で工夫した点は以下の通りである。

- a 体育に関する知識の授業は、コンピューターを用い写真を取り入れながら生徒の興味を高められるようにした。
- b 自己評価については、生き方と特性に応じた絶対評価の重要性を指導した。
- c 声を出すことや素早い動きについては、災害の場を想定してその必要性を指導した。
- d 一単位時間の授業の流れは『安全と能率』を考え、一般的なトレーニング原則の順序性を用いて組み立てた。また、準備運動の段階から常に心拍数を確かめることで、運動負荷の調節を意識させた。
- e 個に応じた具体的な運動負荷を身につけるために、持続トレーニング法を活用し実践した。（活動直後の心拍数が、150～160回／分の運動負荷で5分以上続ける）
- f 日常生活での実践、個人での実践力を身につけさせるために、一人一人に時計を持たせた。

表5 持久走全体指導計画

検証授業指導計画 単元指導計画		
○総合テーマ 持久走を通しての人間形成指導 ○構成単元名 持久走（持久力の高め方、意志力の向上） 体育に関する知識（体力の意義と体育の生活化による高め方） 保健分野（健康の保持増進）		
時間	主な指導内容	主な学習課題と評価
第1時	・体育に関する知識 ・保健分野 ・持久力の測定	・体力の意義とその向上維持の必要性を理解する ・日常生活における体力の高め方を知る ・健康と活動、摂取、休養の重要性を理解する ・授業前の持久力を測定し、現状を理解する
観察期間	約1ヶ月の観察期間	自己評価により、活力の反省と意欲化を図る
第2時	・オリエンテーション	・学習の目標、流れを理解する ・準備運動の意義と行い方を知る ・評価の目的、意義について学ぶ
第3時	・持続トレーニング法	・持続トレーニングの練習法を理解する ・グループにより実践し、自分に合ったペースを理解する
第4時		・個人で実践し、より自分に合ったペースを理解する
第5時		・自分のペースで継続時間を伸ばして行う
第6時	・生活化のための個人練習	・準備運動から持続トレーニングまでを、自分で準備し実践する
第7時	・学習のまとめ（記録会）	・持久力の向上を確認する

せるために、一人一人に時計を持たせた。

- g 第6時は日常生活での体育実践につなげるため、一単位時間の計画を自分で立てさせ実践させた。
- h 生活の中での取り組み方については、毎時間例をあげながら指導した。
- i やる気（知・情・意の働き）を効果的に引き出すために、評価は「自分のペースがわかること、見通しを持ち続けて実践すること」を最高の評価得点とした。

(ウ) 学習ノートの作成

『持久走及び体育の生活化』の学習ノートを作成し授業で活用した。工夫した点は、以下の通りである。

- a 写真を多く取り入れ、生徒の興味を引くようにして視覚的效果を図った。
- b 指導内容を絞り、簡潔な言葉で表記した。
- c 体育の生活化では、日常生活の中で取り組みやすいトレーニング方法を示した。
- d 自己評価項目は振り返りやすい内容を簡潔に示した。また、評価も三段階とし簡素化した。

② 体育生活実態調査と体育の生活化への取り組み

表6は授業前後の体育生活実態調査結果を示したものである。この結果を基に実験群を決め、体育に関する知識の授業（図1を基に構成）後、約3週間に亘り望ましい体育生活を意識させた生活を行わせた。内容は日常生活・トレーニング・摂取・休養・学習への集中力について、図2に示すように2日毎に自己診断評価を行った。また、やる気を効果的に引き出すために、毎週ワンポイントアドバイスを教師側から一人一人に書き記した。

この取り組みにおける対照群との比較により、体育の生活化における体力向上及び望ましい態度育成への有効性を検討することとした。

③ 持久走の授業実施

表6 体育生活実態調査結果

体育生活アンケート項目	<実験群>			<対照群>		
	授業前	授業後	事後	授業前	授業後	事後
1 朝食の摂取	4.17	4.42	4.25	4.73	4.91	4.73
2 バランスのとれた食事	2.83	2.75	3.08	2.82	34.5	4.09
3 間食による食生活の乱れ	3.75	2.92	4.25	4	3.36	4
4 糖質の多い菓子等の摂取	2.75	3.33	3	3.45	3.27	3.45
5 十分な睡眠	2.83	3.17	3.08	3.09	3.82	3.73
6 月曜日の体調	2.5	3.17	2.92	2.91	3.55	3.82
7 疲労の取り方の配慮	2.83	3.58	3.75	3.18	4 *	3.91
8 活動中の休息の取り方	3.08	3.17	3.67	3.09	4.09 *	4.18
9 自転車（徒歩）通学	4	4.64	4.82	4.3	4.3	4
10 部屋の換気	3	3.42	3.42	3.82	3.73	3.91
11 前向きな生き方	2.75	3.17	3	3.91	3.45	3.73
12 積極的な生き方	3	3.25	3.67	3.73	3.82	4.27
13 自己のストレス解消	2.92	3.58	4.33	3.64	3.73	4
14 怪我の予防	2.17	2.58	2.58	3	3.18	3.73
15 活動の仕方	2.67	2.92	3.5	3.45	3.73	3.36
16 活動後の休息の取り方	2.75	3.17	3	3.09	3.91 *	3.09
17 レクリエーション	2.75	2.92	3.83	2.45	3.27	3.45
18 持久力の維持向上	2.17	3.58	2.83	3.64	3.45	3
19 筋力の維持向上	2.92	3.33	3	3.73	4.09	4.09
20 敏捷性・スピードパワー維持向上	2.83	3	2.08	3.18	3.09	3.45
21 柔軟性の維持向上	2.83	2.92	2.5	3.18	3.36	3.09
22 調整力の維持向上	2.25	2.83	3.17	2.55	2.91	3.82
23 個人的に望ましい	2.58	3.58 *	3.17	4.36	4.27	4.09
24 社会的に望ましい	3	3.83 *	3.42	4.36	3.82	3.82
25 生きがいのある生活	4	3 **	2.58	4	3.45	3.73
26 持久走授業の好き嫌い	2.5	3.5	3.08	2.36	3.45 *	2.91
総合	2.92	3.3	3.31	3.46	3.67	3.75

*危険率10%、**危険率5%、***危険率1%で有意差が認められる

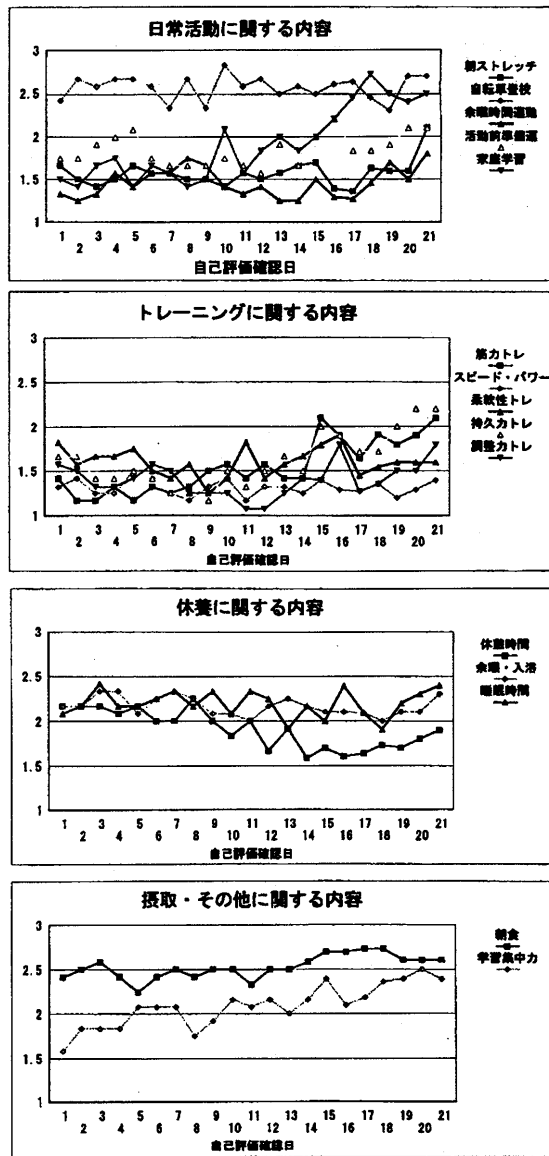


図2 体育の生活化自己診断評価

基礎行動体力要因としての持久力の望ましい高め方及び日常実践への手引き、また、望ましい意志力の育成を目指し、持続トレーニング法を指導した。

準備運動後、自分に合った持久力向上のための生理的負荷を発見・確認する事を目的として、5分～10分のランニングを行った。この際、100mのランニングペースを各自が設定し、それを守りながら走ることを心がけさせた。そして、活動直後の心拍数を測定しノートに記録しながら、次回のランニングペースを設定させた。また、1回目と2回目の間は歩行による積極的休息をとらせた。

場の工夫としては、100m毎のマークや一人一人に時計を持たせることで、自分自身のペースをより意識させるようにした。

教師の評価や声かけについては、相対的な評価は一切せず、「自分の身体に最も良いペースを見つけよう」「競争ではない」という言葉を強調した。

意欲が高く、設定したランニングペースの速い生徒については、無理のないように挑戦させた。

表7 持久走の記録の変化

持久走(1500m)記録

<実験群>

		授業前	授業後	差
1	S. D	0:05:42	0:05:43	1
2	I. H	0:05:14	0:05:17	3
3	H. Y	0:06:22	0:06:23	1
4	M. H	0:06:20	0:06:10	-10
5	O. A	0:07:54	0:07:40	-14
6	K. T	0:06:33	0:06:11	-22
7	S. Y	0:06:52	0:07:01	9
8	K. M	0:05:29	0:05:28	-1
9	S. T		0:05:11	
10	H. M	0:07:45	0:07:37	-8
11	S. N	0:06:58	0:06:20	-38
12	K. H	0:05:25	0:05:33	8
	平均	0:06:25	0:06:13	

<対照群>

		授業前	授業後	差
1	Y. T	0:05:29	0:05:08	-21
2	A. M	0:06:12	0:06:04	-8
3	H. T	0:05:12	0:05:15	3
4	K. H	0:06:56	0:06:03	-53
5	I. H	0:06:07	0:05:59	-8
6	N. M	0:07:41	0:06:51	-50
7	M. Y	0:05:44	0:05:25	-19
8	S. D	0:06:56	0:06:45	-11
9	K. N	0:06:12	0:05:42	-30
10	K. K	0:06:12	0:06:27	15
11	S. S	0:05:46	0:05:37	-9
	平均	0:06:13	0:05:56	

表8 他の体力要因の変化

<実験群・前>

		反横跳	握力右	握力左
1	S. D	55	43	40
2	I. H	54	39	43
3	M. H	43	38	34
4	S. Y	45	44	41
5	S. N	51	35	33
	平均	49.6	39.8	38.2

<対照群・前>

		反横跳	握力右	握力左
1	Y. T	61	36	34
2	S. D	49	37	29
3	K. N	53	45	46
4	K. K	55	39	35
	平均	54.5	39.3	36

<実験群・後>

		反横跳	握力右	握力左
1	S. D	56	43	41
2	I. H	59	41	43
3	M. H	44	38	34
4	S. Y	42	44	41
5	S. N	54	35	34
	平均	51	40.2	38.6

<対照群・後>

		反横跳	握力右	握力左
1	Y. T	60	36	36
2	S. D	47	36	30
3	K. N	55	45	43
4	K. K	53	42	37
	平均	53.8	39.8	36.5

第6時は、日常生活での個人の実践を目指し、準備運動から練習までを自分で計画し行わせた。ただし、安全面を考慮し計画の段階で教師が一度確認した後実践させた。

(6) 検証授業の分析と考察

① 持久力及び他の体力要因の向上について

表7は持久走の授業実施前後の1500m走の記録を比較したものである。70%以上の生徒の記録が向上したことからわかるように、授業において持続トレーニング法を用いたことが有効でかることが明らかになった。

表8は反復横跳び、及び握力について抽出生徒による授業前後の記録を比較したものである。ここでは、大きな差は認められなかった。また、いずれも実験群・対照群の間に有意差は認められなかった。

② 体育の生活化への取り組みについて

図2に示すように、学習への集中力、家庭学習の取り組み、筋力トレーニングについては、初日と最終日との間に有意差が認められた。しかし、有意差はみられなかったが、休憩時間の休息の取り方以外は何の項目も評価結果が向上している。休憩時間の休息については、体育祭、文化祭と行事が重なったため、時間に追われた生活をしてきたことが評価結果を低下させた原因ではないかと考えられる。

③ 持久走の自己診断評価について

表9に示すように授業初日と最終日とを比較した結果、実験群では『精一杯走れた、苦しい時に頑張れた、一人でもできる、自主練習をした、他の学習にあっても集中した』の項目で有意差が認められた。また、対照群では『ペースがつかめた、仲間に声をかけた』の項目で有意

表7 持久走の記録の変化

<実験群>

	*10/16	*10/18	*10/19	*10/23	*10/26	平均	t検定
今日の体調	3.83	3.42	2.75	3	3.17	3.23	
精一杯走れた	3.5	4.33	4.25	4	4.42	4.1	**
ペースがつかめた	2.92	3.33	4.08	3.67	3.42	3.48	
苦しい時頑張れた	2.92	3.5	3.5	3.25	3.83	3.4	**
仲間に声をかけた	2.17	2.08	2.25	2.33	2.67	2.3	
休憩が上手にとれた	3.17	3.25	3.08	3.25	3.33	3.22	
補強運動の取り組み	3.42	3.5	3.67	3.17	3.17	3.38	
一人でもできそう	2.42	2.83	3.58	3.58	3.58	3.2	**
次も頑張ろうと思う	4.17	4.17	4.33	4.33	4.42	4.28	
自主練習をした	1.33	1.83	1.67	1.75	2.25	1.77	**
他の学習も集中した	2.42	3.17	3.18	3.17	3.33	3.05	*

<対照群>

	*10/16	*10/18	*10/19	*10/23	*10/26	平均	t検定
今日の体調	3.64	3.36	3.18	3.73	3.09	3.4	
精一杯走れた	4	4	3.91	4.27	4.27	4.09	
ペースがつかめた	3.09	3.55	4	4.36	3.82	3.76	**
苦しい時頑張れた	3.55	3.73	3.55	3.73	3.91	3.69	
仲間に声をかけた	2.55	2.45	2.73	3.18	3.73	2.93	**
休憩が上手にとれた	3.55	3.64	3.4	3.45	3.82	3.57	
補強運動の取り組み	3.45	4	3.27	3.36	2.9	3.4	
一人でもできそう	3.55	3.45	3.82	3.73	4	3.71	
次も頑張ろうと思う	4.45	4.36	4.36	4.27	4	4.29	
自主練習をした	2.64	2.45	3.09	2.73	2.73	2.73	
他の学習も集中した	3.55	3.45	3.55	3.91	3.8	3.65	

*危険率 10%, **危険率 5%

N = 23

差が認められた。以上の結果から持続トレーニング法を用いた指導は、生徒の意欲を高めるのに有効であったことが認められる。更に、体育の生活化を合わせた指導は、意欲の向上に効果があったと考えられる。

④ 体育生活実態調査について

表6から明らかなように、体育の生活化にも取り組ませた実験群では『間食、持久力の維持向上、個人的に望ましい生き方、社会的に望ましい生き方、いきがいのある生活、総合』について有意差が認められた。このうち『間食』については部活動を引退し、早く帰宅することにより生活のリズムが乱れたことが原因しているのではないかと考えられる。また、『いきがいのある生活』については受験を間近に控えていることによるストレスが原因したのではないかと考えられる。対照群では『疲労の取り方、活動中の休息、活動後の休息、持久走の好き嫌い』の項目で有意差が認められた。

事後の結果は授業終了約3週間後に、日常生活における定着状況を確認するために実施したアンケートである。実験群、対照群ともに多くの項目で評価結果が向上しており、授業の効果が望ましい生活実践に継続して生かされていることが認められよう。

⑤ 観察法による指導者側から見た授業評価

検証授業においては、研究者の他に2名の体育担当者による授業評価を行った。以下は3人の指導者の授業に対する感想・評価を示したものである。

- ・生徒一人一人が意欲的に活動していた。
- ・生徒の表情が素晴らしかった。
- ・準備運動は一人一人よく工夫されていた。
- ・普段とは違う、生徒の新しい一面を見ることができた。

きた。

- ・準備運動は、場所が体育館だったので計画していた内容を変更して行った方がよい生徒もいたのではない。
- ・運動を苦手としている生徒が、自分のペースを知り、黙々と取り組む姿が印象的だった。
- ・ねらいが明確でありわかりやすかったので、活動する内容ははっきりしていた。
- ・体育館での授業であったが、よく動いていた。
- ・自分のペースがしっかりとつかめている生徒には、更に進んだ指導が必要であろう。
- ・用具の準備は、担当生徒が効率よく行っていた。
- ・日常生活の中での実践にどうつなげていくかが、今後の課題であろう。

以上のことから、日常生活の中での実践にどうつなげていくのかという課題も残されたが、一人一人の生徒の様子から、運動の好き嫌いに関係なく、ねらいとする意欲の向上が図れた授業であったことがわかる。

5 研究のまとめ（成果・課題）

(1) 成果

- ① 持続トレーニング法により『ねらいがわかり、見通しが持てる』持久走の授業を構築することができ、持久力及び意欲が向上したことが認められた。
- ② 体育の生活化も組み込んだ指導内容を用いて授業展開したことにより、意欲の向上が生まれ、苦しい時に頑張れる等の望ましい態度の育成にも効果のあることが明らかになった。
- ③ 意図的に望ましい人間形成を図る授業内容を整えることにより、授業後もその効果の継続がみられた。

(2) 課題

- ① 体育の生活化の指導に関しては、一単位時間の授業で行うだけでなく、系統的に学年の発達段階に応じた細かい内容まで指導していくことが必要である。
- ② 評価については、相対的評価よりも絶対的評価を評価の中心に据える配慮が必要であり、その具体的方法の解明が求められる。

【主な引用・参考文献】

- 金原 勇・廣橋義敬共著『学校体育論－原理論－』建帛社 1991年
- 廣橋義敬著「体育教育と人間形成」清和研究論集第2号 1995年12月
- 廣橋義敬著 必修に価する体育科教育の内容 体育学研究第44巻2号1998年
- 廣橋義敬著『改訂 体育・スポーツ・保健の科学』もえぎ出版 2001年