



## 体育の授業の変化

今年、11月の細川小学校の体育の授業が大きく変化しました。これまでは、「速さを競う」ことが中心の持久走・かけ足を行っていましたが、これを「各自に合った速さで走る」ことに主眼を置くようにしました。「苦しさに耐えて走る」から、「走ることを楽しむ」への変更とも言えます。

実は、小学校学習指導要領解説体育編（5,6年生部分を抜粋）には、

○動きを持続する能力を高めるための運動

・無理のない速さで5～6分程度の持久走をすること

○短距離走・リレー

・上体をリラックスさせて全力で走ること

と書かれています。つまり、小学校の体育の授業では、短距離は全力で走るものですが、長距離は無理のない速さで走るものなのです。

しかし、これまで校内マラソン大会を行っていて、そこでは「1位、2位、3位…」と順位がつくわけですから、体育の授業でも、どうしても速さを競ってしまう（競わせてしまう）ことになっていたわけです。ちなみに、マラソン大会は体育の授業ではなく学校行事なので、競って走ることも特に問題はないのですが、マラソン大会と適切な体育の授業の両立は非常に困難でした。

## 個別最適化された持久走・かけ足 楽しい持久走・かけ足をめざして

「個別最適化」とは、子供一人一人に合った目標や課題を設定し、個に応じた指導をしていくことで、教育界で近年大切にされている考え方です。右の写真はこの一例となる実践で、自分のペースを考えて走る距離を調節しながら、持久走をしている様子です。



そのほか、ペアの友達と反対方向に走り、すれ違う時にハイタッチするハイタッチ走や、得意な子は長い距離を、苦手な子は短い距離を走る駅伝など、楽しく取り組むことができる工夫もしています。校長室には、持久走・かけ足をしている子供たちの楽しそうな歓声も聞こえてくる今日この頃です。