

2012年度 修士論文

小学校の体育授業における
かけっこ指導法の改善に関する研究

Research on Teaching Method Innovation of
Sprint in Primary School Classes

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科
トップスポーツマネジメントコース

5012A301-1

青戸 慎司

Aoto, Shinji

研究指導教員 平田 竹男 教授

目次

第1章	序論	4
第1節	研究背景	4
第1項	小学生の走力低下	4
第2項	小学生での運動教育の重要性	5
第3項	小学校での走力指導における具体的な指導書の不足	6
第4項	日本における短距離走の基本動作理論の変遷	7
第5項	小学校教員の現状に即した指導マニュアルの必要性	8
第2節	先行研究	9
第1項	小学生年代への短距離指導効果について	9
第2項	新たな短距離走 指導法の考案について	9
第3項	学校体育現場における短距離走指導の現状と改善点について	9
第3節	研究目的	9
第2章	研究手法	10
第1節	小学校教員への web アンケート調査	10
第2節	小学生の保護者への web アンケート調査	10
第3節	市販されている指導教材の内容比較	10
第4節	小学校の体育授業の現状に即した指導マニュアルの作成	10
第5節	青戸式かけっこ指導マニュアルを用いた教員による指導実験	10
第6節	小学生へのアンケート調査	10
第3章	結果	11
第1節	小学校教員への web アンケート調査回答者属性	11
第1項	動画の指導が実践可能かについて	17
第2節	小学生の保護者への web アンケート調査	18
第1項	回答者の子どもの学年構成	18
第2項	回答者の子どもの性別構成	19
第3項	回答者の子どものスポーツ経験の有無とその種目	19
第4項	子どもの足の速さに関する親の見解	20
第5項	子どもへのかけっこ指導と指導における参考について	21
第6項	かけっこ（走り方）教室への関心について	22
第7項	かけっこ検定の意識について	23
第3節	市販の指導教材の内容比較結果	25
第1項	対象となる指導書、DVD	25
第2項	指導項目の比較結果	26
第3項	指導における表現の比較	29
第4節	小学校の体育授業の現状に即した指導マニュアルの作成	41
第5節	青戸式マニュアルを用いた小学校教員による指導実験	43
第6節	小学生へのアンケート調査結果	44

第4章 考察.....	50
第1節 小学校におけるかけっこ指導の現状について	50
第2節 現存する市販の指導教材の傾向と体育授業で用いる際の問題点	50
第3節 青戸式マニュアルの特徴	51
第4節 青戸式マニュアルと小学校の体育授業環境との適合性.....	52
第5章 総合考察.....	54
第6章 結論.....	55
謝辞	57
付録	58
引用、参考文献.....	73

図表目次

図 1 体力・運動能力調査報告書 50m 走.....	5
図 2 スキャモンの発達曲線.....	6
図 3 アンケート回答：小学校教員	11
図 4 アンケート回答：小学校教員	12
図 5 アンケート回答：小学校教員	12
図 6 アンケート回答：小学校教員	13
図 7 アンケート回答：小学校教員	13
図 8 アンケート回答：小学校教員	14
図 9 アンケート回答：小学校教員	14
図 10 アンケート回答：小学校教員	15
図 11 アンケート回答：小学校教員	16
図 12 アンケート回答：小学校教員	16
図 13 アンケート回答：小学校教員	17
図 14 アンケート回答：小学校教員	17
図 15 アンケート回答：小学生の保護者	18
図 16 アンケート回答：小学生の保護者	19
図 17 アンケート回答：小学生の保護者	19
図 18 アンケート回答：小学生の保護者	20
図 19 アンケート回答：小学生の保護者	20
図 20 アンケート回答：小学生の保護者	21
図 21 アンケート回答：小学生の保護者	21
図 22 アンケート回答：小学生の保護者	22
図 23 アンケート回答：小学生の保護者	23

図 24 アンケート回答：小学生の保護者	23
図 25 アンケート回答：小学生の保護者	24
図 26 アンケート回答：小学生の保護者	24
図 27 アンケート回答：小学生	44
図 28 アンケート回答：小学生	45
図 29 アンケート回答：小学生	45
図 30 アンケート回答：小学生	46
図 31 アンケート回答：小学生	46
図 32 アンケート回答：小学生	47
図 33 アンケート回答：小学生	47
図 34 アンケート回答：小学生	48
図 35 アンケート回答：小学生	48
図 36 アンケート回答：小学生	49
表 1 指導内容の比較（書籍）	26
表 2 指導内容の比較(DVD).....	27
表 3 青戸式マニュアルを用いた小学校教員による指導実験結果.....	43

第1章 序論

第1節 研究背景

第1項 小学生の走力低下

筆者は元陸上短距離選手であり夏季オリンピックの出場経験がある。引退後、2006年より文部科学省の「オリンピック選手ふれあい事業」により全国の小学校でかけっこ指導を行う中で、子どもたちの走力の低下を感じてきた。

文部科学省（当時文部省）が1964年から行っている「体力・運動能力調査報告書」によれば、児童・生徒の50m走のタイムは、1985年頃を境に低下傾向にある（図1）。

その原因としては、塾や習い事に充てられる時間が増加し、遊びの時間が減少していることが考えられる。少ない遊びの時間もテレビゲームの台頭により、外で体を動かす機会は大幅に減少しており、現代の子供は10年前、20年前と比べると、遊びの経験が質量ともに明らかに減少しているという報告がなされている¹⁾ [福原 2004]。

上記のような小学生自身の環境変化に加え、主な指導の場である小学校での体育授業の内容の変化もあるのではないかと筆者は推測する。

長野県教育委員の調べによると²⁾ [長野県体育センターレポート 2010]、小学校教員のうち38%が「体育の指導が苦手」としている。また、指導上で困っていることを具体的に答えてもらう項目では、「指導方法がわからない」という回答が最も多く、自分自身でその運動経験がなく運動そのもののイメージがないことが考えられる。さらに、体育科免許を有している教員は全体の11%となっており、体育教員が一人もおらず指導について十分な教材研究がされていないケースもあると推測される。

また、教員が指導の指標とする教材に関しても、不足もしくは不十分な内容であることが推察される。それについては第3項で詳しく述べる。

以上のような教員の運動能力の低下、指導書の不足に加え、一時期より受験戦争の過熱化などが問題視されると同時に行き過ぎた競争教育に疑問がもたれ、運動会で順位づけをしないなど、教育現場で平等性が重視されるようになっていることも走力の指導を難しくしている一つの要因であろう。

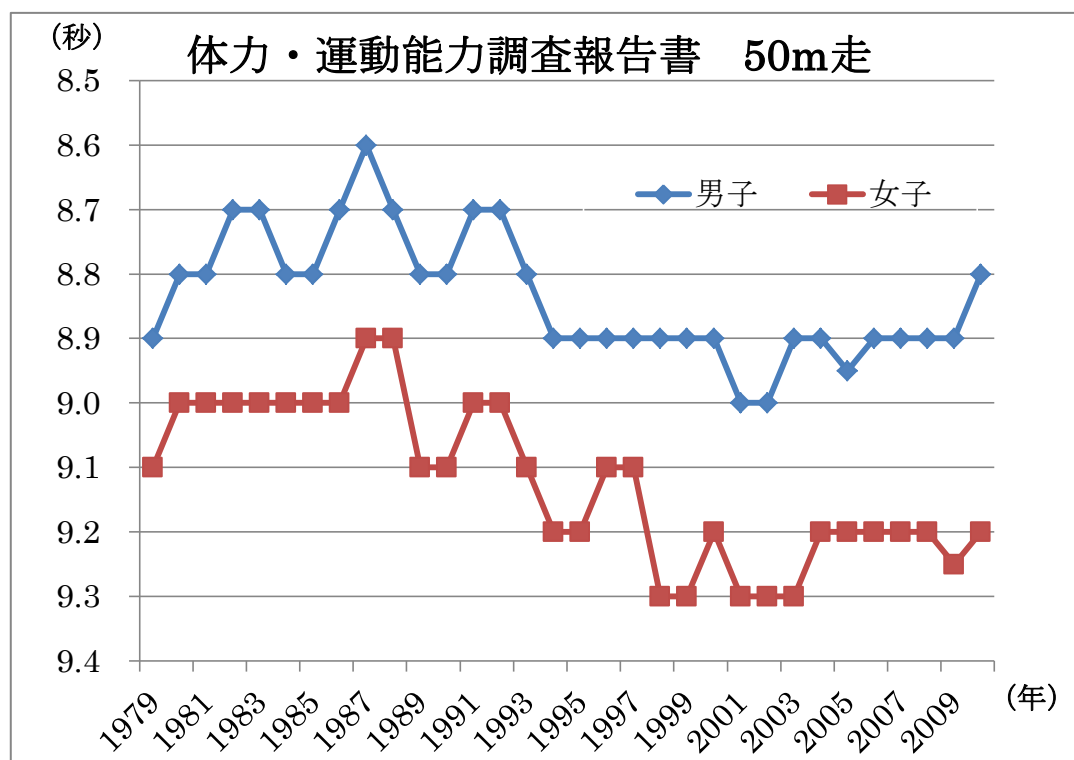


図 1 体力・運動能力調査報告書 50m 走
文部科学省より

第2項 小学生での運動教育の重要性

スキヤモンの発育発達曲線（図2）によると、5歳～8歳頃は、器用さやリズム感を担う神経系が著しく発達する時期であることが判る。脳をはじめとして体内にさまざまな神経回路が複雑に張り巡らされていく大切な時期であり「プレ・ゴールデンエイジ」と呼ばれる。この時期は神経回路にさまざまな刺激を与え、多種多様な動きを経験させることが大切であると考えられている。

9歳～12歳頃になると神経系の発達がほぼ完成に近づき、形態的にもやや安定した時期に入る。この時期は動作の習得に対する準備態勢も整い、さらに脳・神経系の柔軟な性質も残しているという非常に特異な時期として位置づけられている。運動・動作習得にとって最も有利なこの時期は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、どのスポーツにおいても非常に重要視され、あらゆるスキル獲得の最適な時期として位置づけられている。特に陸上競技においては、体型や体力がパフォーマンスに強く影響を及ぼす種目であるため、神経系体力が高く要求される器械体操や、一部の球技などがプレ・ゴールデンエイジを重要視するのに比べ形態が安定してくるゴールデンエイジ後半の11～12歳での経験が一層重要である。

11歳～12歳というのは、日本においては小学校高学年にあたる。前述のようにこの年代の運動能力が低下しており、基本的な走り方の指導が受けられていないという現状は、そのまま陸上界のレベル低下につながる。走ることはほとんどのスポーツにおいて重要要素であることを考えると、スポーツ界全体への影響も大きいと言える。

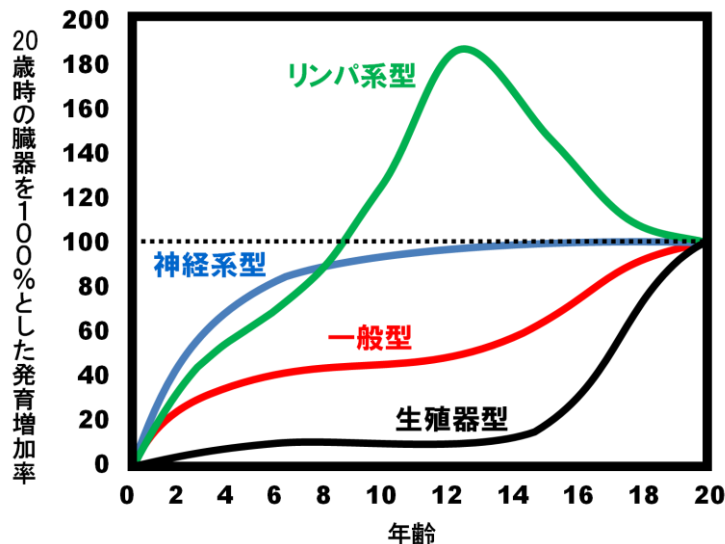


図 2 スキャモンの発達曲線

第3項 小学校での走力指導における具体的な指導書の不足

第2項で述べたとおり、小学校高学年での走力教育は非常に重要であり、全ての児童に身近で機会が平等である「体育の授業」の果たす意味合いは大きいと考えるが、その現場での問題点については第1項で触れた通りである。ここでは指導の元となる教材の問題について述べる。

教員が指導の指標とする教材として、文部科学省による「学習指導要領」と、より詳細な事項を記載した「学習指導要領解説」があるが、小学校5・6年生の解説は次の通りである。

陸上運動。(1) 技能 (1) 次の運動の楽しさや喜びに触れ、その技術を身につけることができるようにする。ア 短距離走・リレーでは、一定の距離を全力で走ること

例示) 50m～80m 程度の短距離走

- ・スタンディングスタートから、素早く走り始めること。
- ・上体をリラックスさせて全力で走ること。

以上のみの記述である。これでは体育科免許のある教員以外がここから具体的な指導方法を組み立てるのは難しいと考えられる。

これを補うために一部の自治体では、教育委員会が作成した教本や一般販売されている指導本が副教材として配布されているが、ほとんどの場合は教員自身の判断で市販のガイドブックや指導書・DVD等を購入して参考に行っているというのが実情である。

また、筆者はこれまで延べ60校程度の小学校においてかけっこ指導を行ってきたが、その際の教員の感想として「具体的な指導内容がわからずにいたが、今回の講習はよくわかった」「ガイド本をいくつか購入しているが内容が幅広いので、時間の制約がある中で何に絞って指導したらいいのかよくわからない」「指導本を読んでも具体的にどう体育の授業に取り入れたらいいのかわからないので、同僚と相談しながらやっている。今回の指導方法を同僚にも教えてあげたい」というものがよく聞かれ、市販の指導教材の内容を消化しきれていない印象を持った。

第4項 日本における短距離走の基本動作理論の変遷

第3項で教員が市販の指導教材を各々で参考に行っている件を述べたが、それらの教材に書かれている指導法は短距離走の基本動作理論が元になっていることは言うまでもない。ここではこの理論の変遷について述べる。

1970年代、東京オリンピック後にポーランド人のゲラルド・マック氏が来日し講習会を開いた。当時多数の一流アスリートを育成していたマック氏の講習会ということで、世界最新のスプリント理論を学ぼうと各都道府県より陸上関係者の代表が集まった。その際、マック氏は解説に「引き付け時」「もも上げ時」「膝下振り出し時」「膝下振り戻し時」の4段階の分解写真を使用した。当時、スプリントの動作を分解して練習することが大変めずらしかった日本ではそのインパクトがあまりに大きかった。

この結果、上記の分解写真が陸上雑誌等に掲載され一人歩きを始め分解写真に写っている形を体に覚えこませることが走力アップにつながると、マック式ドリル「引き付けドリル」「もも上げドリル」「膝下振り出しドリル」「膝下振り戻しドリル」として主に「もも上げ100回」などのトレーニング練習が大流行した。

しかし、マック氏が実際に伝えたかった理論は「速く走るためには素早く足を引き上げて、強く踏み込む」ことであったということが後に判明した。後日再来日したマック氏は、マック式ドリルを練習している日本人スプリンターの動きを見て「これはだめだ。日本人は誤解している」と愕然としたと言われている。

マック氏が紹介した分解写真は「素早く足を引き上げ、強く踏み込む」過程の中で、動作はこの写真のようになっているという客観的観察結果であったのだが、日本においては分解写真の動作を練習するという誤った解釈がなされてしまった。

マック氏はその後数回に渡りマック式練習方法の誤解を解くべく講習会を日本で行っているが、京都大学体育指導センターの井街悠先氏によると、マック氏はその講習会で「コマ止めの分解写真は正しい動きを伝えないばかりか、逆に誤解を与えることがある。膝下を振り出すように見えるのは錯覚で、これはむしろやってはいけない動きである。重心の真下に接地するように大腿を下へ降ろすフェーズで、膝下が十分にリラックスされていると自然に膝が伸びて、あたかも膝下が前に振り出されるように見えるだけである」と言ったそうである。

しかし、既に誤ったマック式ドリルが大流行してしまっていた日本の陸上界では、再講習の内容は浸透せず、誤ったドリルを繰り返した挙句、マック式ドリルは効果が出ないという理由で消滅していった。

その後、1980年代に入り、カール・ルイス選手というスーパースターの出現によりその指導をしていたトム・テレッツ氏の理論に注目が集まった。テレッツ氏の理論は、「走る時はニュートンの運動の3法則を活かすべきだ」というもので、ナチュラルな体の動きが重要とされている。具体的には、ももを上げない、地面を蹴らない、引っ搔かないことが大切で、「脚を真下に踏みつけよ」と強調されている。また、腕と脚の動きは連動しており、腕振りの重要性も強調されている。このテレッツ理論は、アメリカで直接テレッツ氏より指導法を学んだ福島大学陸上部監督の川本和久氏などにより日本でも取り入れられていくことになる。

2003年にパリで開催された世界陸上において日本の末續慎吾選手が男子200mで銅メダルを獲得して注目されたのが「ナンバ」理論である。「ナンバ走り」とは日本の江戸時代の飛脚の走り方といわれており、現代になり古武術研究家の甲野善紀の著作などによりこの走り方と「ナンバ」の名称が知られるようになった。

この動きが短距離の練習にも取り入れられるようになり、従来の腕と脚の連動ではなく胴体上部の両肩と大腿部付け根の腰の動きの連携を重視しているのが特徴である。具体的には骨盤を前傾させ前に押し出す走り方となる。

その後、ウサイン・ボルト選手の出現により、主にスタートにおいてジャマイカ式を取り入れるアスリートが現れ始めた。これは、従来のスタートが 45 度程度の前傾であるのに比べ 35 度程度と前傾が大きく足裏全体で長く地面を押すため、足先が地面を擦るような形となる。接地時間が長いことエネルギーロスが少なく加速へつなげることができるとされている。

このような変遷を経て、現在では各指導者やアスリートがそれぞれの考えと個人差により様々な理論を部分的に取り入れて実践しているのが現状であり、指導教材もそれに準じていると思われる。

尚、筆者自身は、中学生時代にマック式ドリルを当時の指導者により指導され、「もも上げドリル」など、やはり誤ったドリルを練習していた。だか、効果は出ていたのである。その理由を考えると、むしろ理論を理解していたわけではないが、無意識の感性で、そのドリルで習得した動きを、本来マック氏が伝えようとしていた「素早く足を引き上げ、強く踏み込む」という動作に結び付けていたように思う。あの日本で流行したマック式ドリルは、完全に間違ったものというわけではなく、本来の目的を理解した上で取り入れれば、今でも短距離の基本となる理論だというのが筆者の考えである。

具体的には、マック式の「もも上げドリル」を取り入れながら、その指導の際には、ももを上げることよりも、もも上げ後、足を下す動作を重視している。

第 5 項 小学校教員の現状に即した指導マニュアルの必要性

前述したとおり、筆者は文部科学省の派遣事業等で延べ 60 校程度の小学校でかけっこ指導を行ってきたが、指導内容については短距離走の基本動作理論に筆者の競技経験、指導経験から得た実感値を加味し試行錯誤を重ねてきた。

その際に最も苦慮したのが、授業 1 コマ 45 分以内に収めて欲しいという要望に答えることである。走力の向上に必要な全ての項目を実践するのは到底無理なため、より重要なエッセンスを抽出し、スリムで分かりやすい指導マニュアルとなるよう精査を重ねてきた。

第 3 項で述べたとおり、小学校の体育指導の現場でも絶対的な指導教材がなく各教員が混乱している現状の中、オリンピック出場経験があり、トップアスリートの指導環境、小学生への指導環境の両方を知る筆者のような立場の者が、小学校の体育授業における教員のニーズに即した効果的な指導マニュアルを研究することに意義があるのではないかという思いに至った。

第2節 先行研究

第1項 小学生年代への短距離指導効果について

短距離疾走に関する研究は数多く行われており、トレーニングに伴う疾走動作の変容についての研究として体育授業における疾走能力の練習効果〔加藤、関戸、岡崎、2000〕が存在する。加藤らは2週間（6回）の体育授業による短距離走のトレーニングによって疾走能力を向上させその要因としてスタートダッシュ時の加速局面とゴール付近の速度維持局面におけるピッチやスライドの疾走能力が改善されたことを述べている。また、小学生の短距離走の授業に関する研究として〔橋下、加藤、宮丸 2011〕が存在する。橋下らは、体育授業の中でスタートダッシュや疾走を主体にした指導計画が疾走能力の向上に及ぼす影響について検討し、短距離走の指導においてスタートダッシュの能力を高めることが重要であることを示唆した。

第2項 新たな短距離走 指導法の考案について

これまで短距離走疾走局面の中のある特定の場面に着目し、疾走能力の向上に向けた指導方法の提案を行なっているものは存在する。〔西、2010〕は短距離疾走局面の中でもスタートダッシュに着目し、走動作能力の向上に向けた指導教材の開発を行なった。そして手順 1~8 の教材を考案した。しかし、小学生年代に対して他の教本や教材との比較を通して指導方法を考案し、その効果を測定した研究は存在しない。

第3項 学校体育現場における短距離走指導の現状と改善点について

上述の通り、学校体育における短距離走指導の基となっているのは「学習指導要領」、さらに詳細な事項を記した「学習指導要領解説」、各都道府県教育委員会が作成している「教本」である。しかし、その内容は短距離疾走能力向上に繋がる具体的かつ詳細な練習方法が記載されているとは言い難い。そのような中で、実際の学校体育の現場において指導教員が感じている短距離走指導への不安や困難さ等の現状、またその改善点について教員へのアンケートを通して考察した論文は存在していない。

本研究において、学校体育現場における短距離走指導の現状を把握し、他の短距離指導書との比較を通して新たな指導マニュアルを考案、実験を行うことは意義のあるものとする。

第3節 研究目的

本研究は、小学校でのかけっこ指導の現状と課題を明らかにし、その改善策の一つとして市販の指導書や DVD ガイドの記述内容、その表現の仕方の比較検証を通して、小学校教員のニーズに沿った効果的な指導マニュアルを提示することを目的とする。

第2章 研究手法

第1節 小学校教員への web アンケート調査

小学校での走力指導の現状を明らかにするため、全国の小学校教員に web アンケート調査を行った。(付録 1) アンケート調査はかけっこ指導の指導時間、重視していること、指導の実感、指導の問題点、指導時に参考になっているものなどについて行った。また、筆者が行っている指導の記録ビデオを見てもらい、その感想についても調査を行った。

第2節 小学生の保護者への web アンケート調査

小学生の子どもを持つ親の子どもの走力への意識を調査するため、全国の小学生の保護者に web アンケート調査を行った。(付録 2)

子どもの足の速さ、理想、保護者の指導の有無、指導書の利用の有無など調査を行った。

第3節 市販されている指導教材の内容比較

現在、一般的に販売されている小学生のかけっこ指導に関するガイドブック・DVD 及び、学習指導要領に沿った指導書をピックアップし、その記述内容、表現方法について比較、検証を行いその傾向を探った。(付録 3)

第4節 小学校の体育授業の現状に即した指導マニュアルの作成

第1節のアンケート調査により明らかになった小学校の指導現場の課題と、第3節において解明された現存の指導教材の傾向を照らし合わせ、より小学校教員のニーズに沿ったマニュアルを作成した。

以上のようにして作成したマニュアルを青戸式かけっこ指導マニュアルとする。

第5節 青戸式かけっこ指導マニュアルを用いた教員による指導実験

第4節で作成した青戸式かけっこ指導マニュアルを使用し、以下の要領で実際に指導を行った。

被験者 T市小学校 5年生 25名に担任教師が指導を行い、指導前と指導後一週間の個人練習後の 50m 走のタイムを計測しその効果を検証した。

第6節 小学生へのアンケート調査

実際に指導を受けた小学生 25名を対象に、かけっこに対する意識、青戸式指導マニュアル用いた練習を受けてみてどう感じたかのアンケート調査を行い、受講する小学生の視点でのニーズについて検証した。(付録 4)

第3章 結果

第1節 小学校教員へのweb アンケート調査回答者属性

本節では小学校での走力指導の現状について明らかにするために、かけっこ指導の指導時間、重視していること、指導の実感、指導の問題点、指導時に参考にしていることなどに関するアンケート調査について記述する。アンケートを依頼した小学校教員 400 名のうち 69 名から回答を得ることができた。

1) 回答者属性、2) 体育授業におけるかけっこ指導の現状

- ・アンケート調査対象 全国の小学校教員
- ・アンケート実施日 2012 年 12 月 1 日～2012 年 12 月 22 日
- ・アンケート実施方法 web 及び 電子メール転送
- ・調査用紙配布数 封書依頼文にて 400 通発送

回答者の性別

本アンケート調査の回答者属性は以下の通りである。

回答者属性の性別構成である。男性が 72%、女性が 28%であった (図 3)。

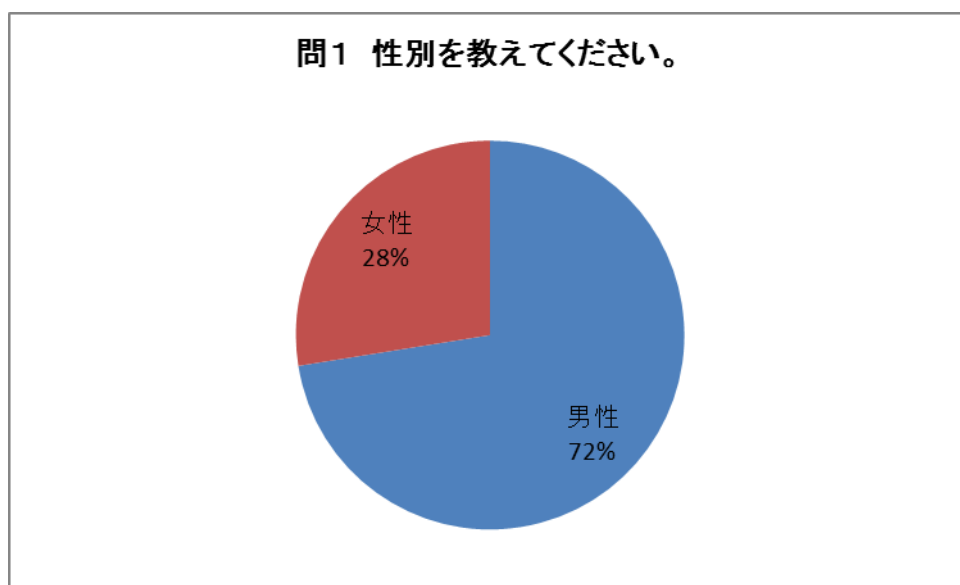


図 3 アンケート回答：小学校教員
(性別を教えてください)

小学校教員歴

本項では小学校教員における教員歴についてである。

1－5 年は 38%、6－10 年が 22%、11－20 年が 13%、21 年以上が 27%であった（図 4）。

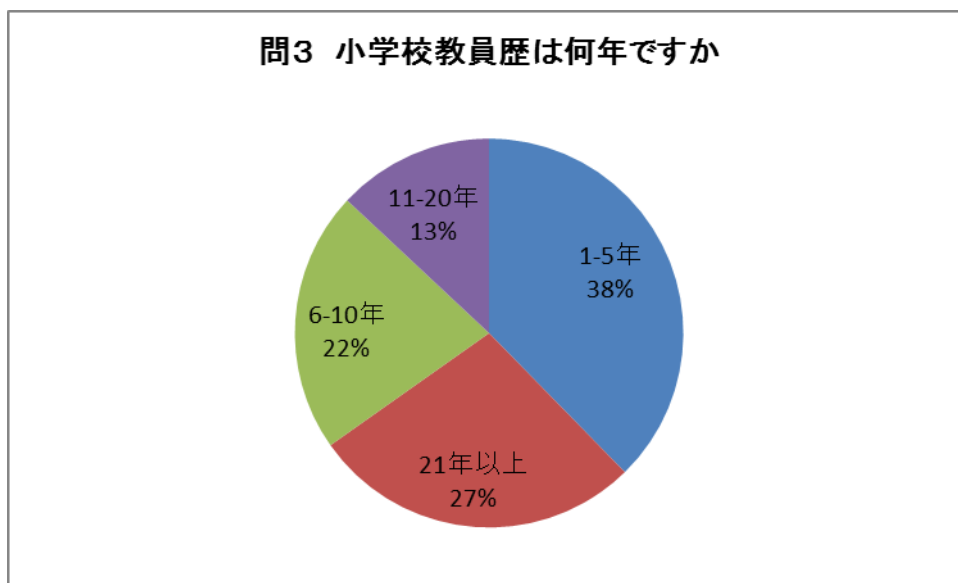


図 4 アンケート回答：小学校教員
(小学校教員歴は何年ですか)

体育の教員免許取得率

体育教諭の免許を有している教員は 80%、有していない教員は 20%であった（図 5）。

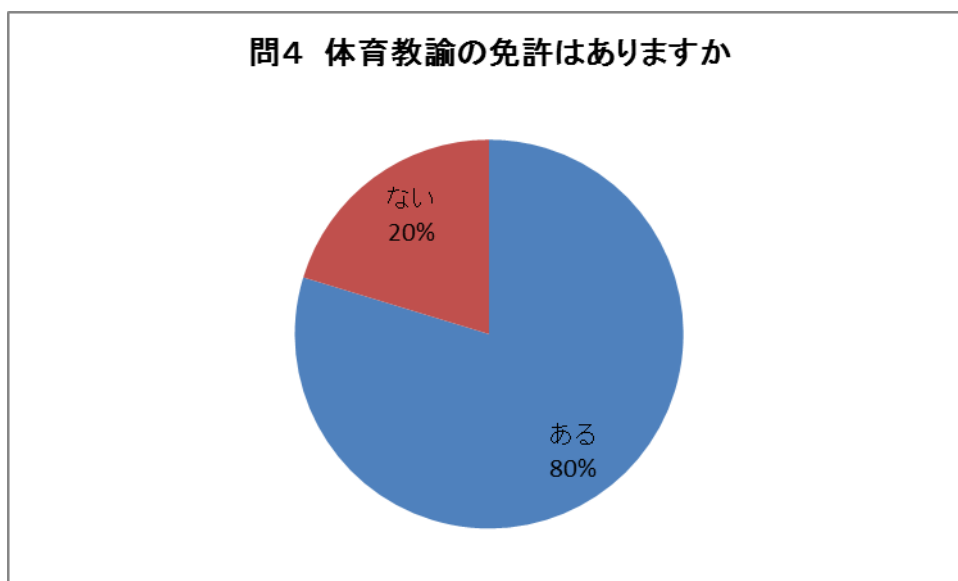


図 5 アンケート回答：小学校教員
(体育教諭の免許はありますか)

教員のスポーツ経験

教員のスポーツ経験については陸上競技経験のある教員は 29%、その他スポーツの経験のある教員は 71% であった。スポーツ経験の無い教員は 0% であった（図 6）。

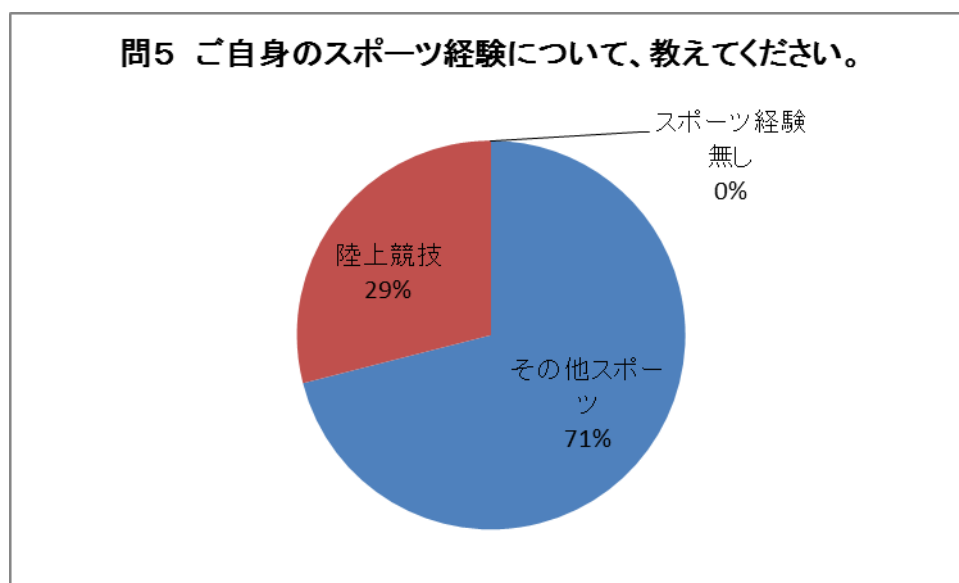


図 6 アンケート回答：小学校教員
(ご自身のスポーツ経験について、教えてください)

小学校体育授業におけるかけっこ指導の時間について

小学校体育授業において、走り方指導をする時間は年間において 1 コマが 14%、2 コマが 17%、3 コマが 21%、5 コマ以上が 29%、特にしていないが 17% であった（図 7）。

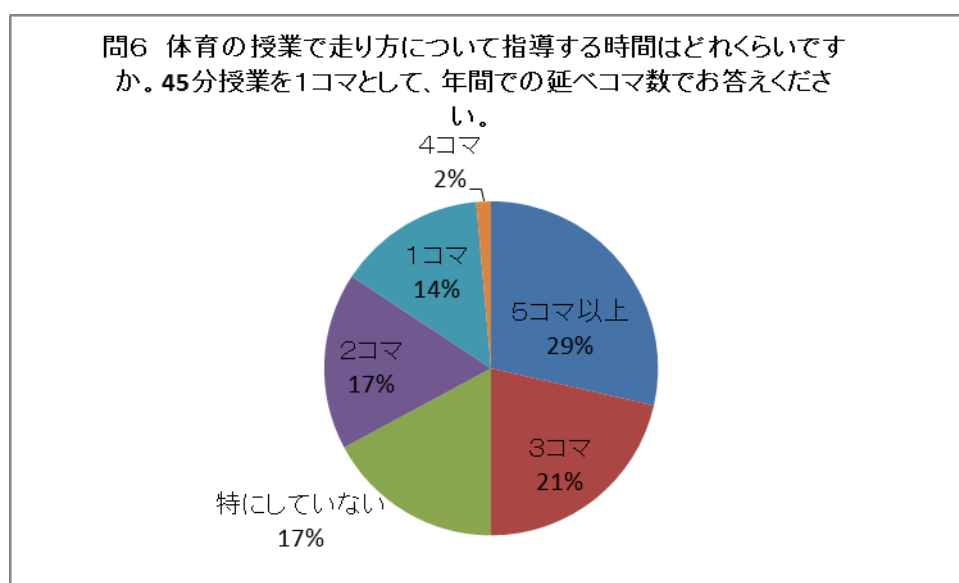


図 7 アンケート回答：小学校教員
(体育の授業で走り方について指導する時間はどれくらいですか)

陸上運動指導において重視していること

陸上運動指導において重視していることは「腕振り・もも上げなどの基本動作」が 28%、「ハードルなど技術的なこと」が 23%、「リレー」が 24%、「スタートからゴールまでの動き」が 18%、「立ち方・歩き方」が 7%であった（図 8）。

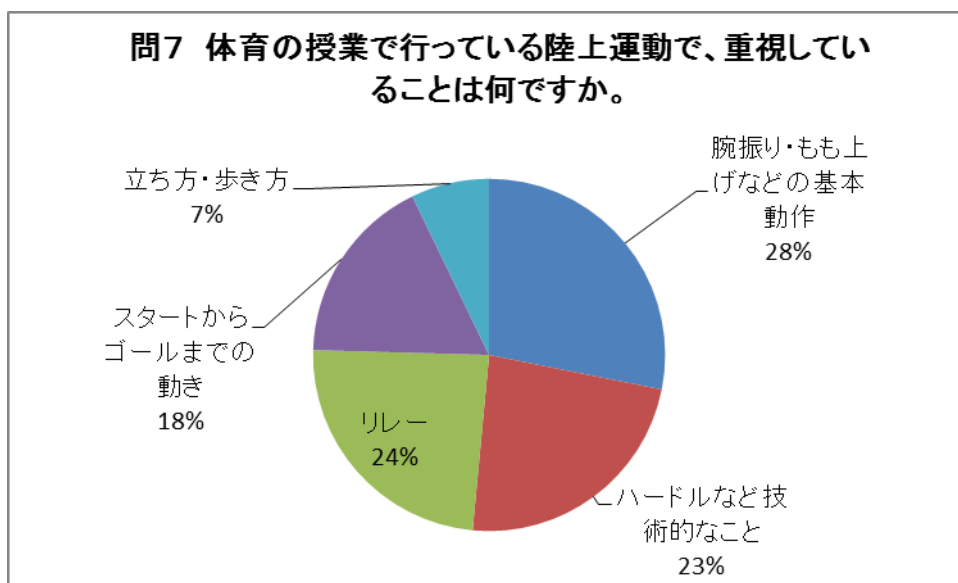


図 8 アンケート回答：小学校教員
(体育の授業で行なっている陸上運動で、重視していることはなんですか)

自分のかけっこ指導の成果について

自らが行なっているかけっこ指導に関して、指導を通じて児童のかけっこ能力が向上している実感があると感じている教員は 45%であった。また、向上していると感じていない教員も 45%であった。全く実感が無いと感じている教員が 10%であった（図 9）。

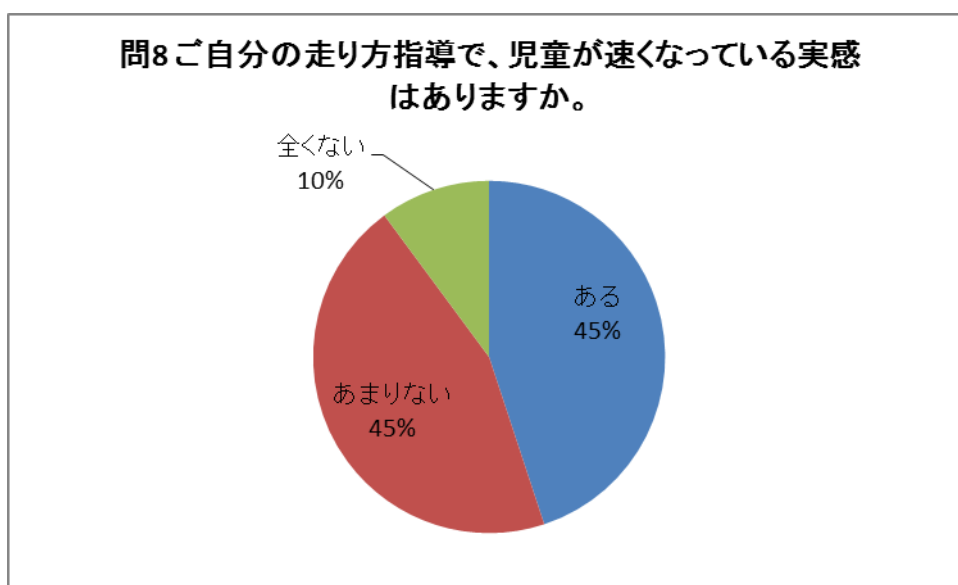


図 9 アンケート回答：小学校教員

(ご自分の走り方指導で、自動が早くなっている実感はありますか)

さらに、児童のかけっこ能力が向上していないと感じている理由としては、「速く走れるようにしたいが走り方指導にあてる時間が少ない」が 42%、「速く走れるようにしたいが、指導の仕方がよくわからない」が 40%、「速く走れるように指導書通りに教えているが成果が出ない」が 14%、「その他」が 4%であった（図 10）。

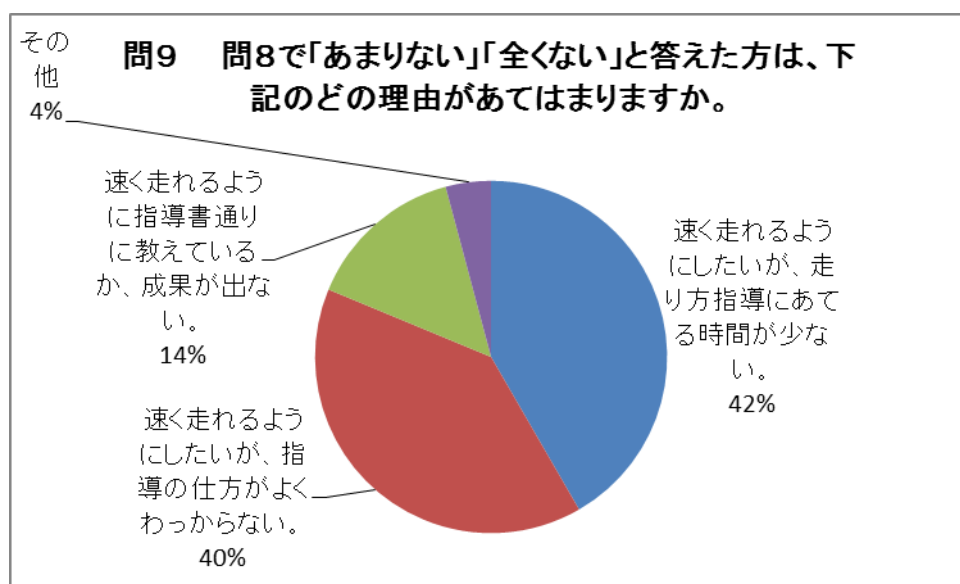


図 10 アンケート回答：小学校教員

(問8で「あまりない」「全くない」と答えた方は、下記のどの理由があてはまりますか)

かけっこ指導において参考していること

小学校教員がかけっこ指導において参考にしているものについては、「書店で販売されているガイド本」が 33%、「市販の DVD や Youtube などの動画」が 18%、「その他」が 15%、「特に無い」が 11%、「学習指導要領解説」が 10%、「教育委員会指定の指導書」が 9%、「学習指導要領」が 4%であった。

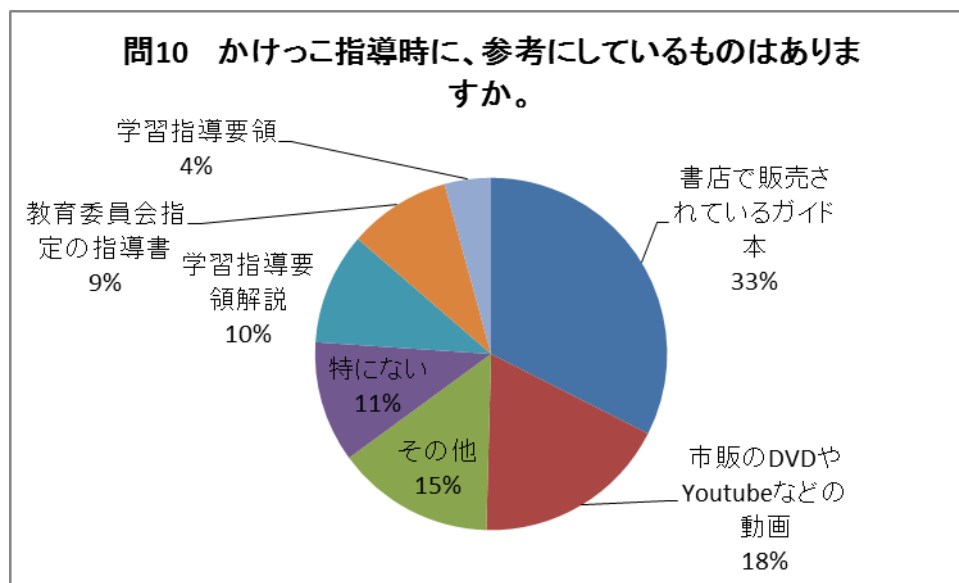


図 11 アンケート回答：小学校教員
(かけっこ始動時に、参考にしているものはありますか)

さらにかけっこ指導についての見解として、「指導に当てる時間が少ないので簡単な練習方法がわかるものが欲しい」が 47%、指導書がわかりにくいので具体的な練習法がわかるものが欲しい」が 24%、「成果が上がらないので、もっと効果の出る指導書が欲しい」が 20%、「充分満足している」が 9%であった（図 12）。

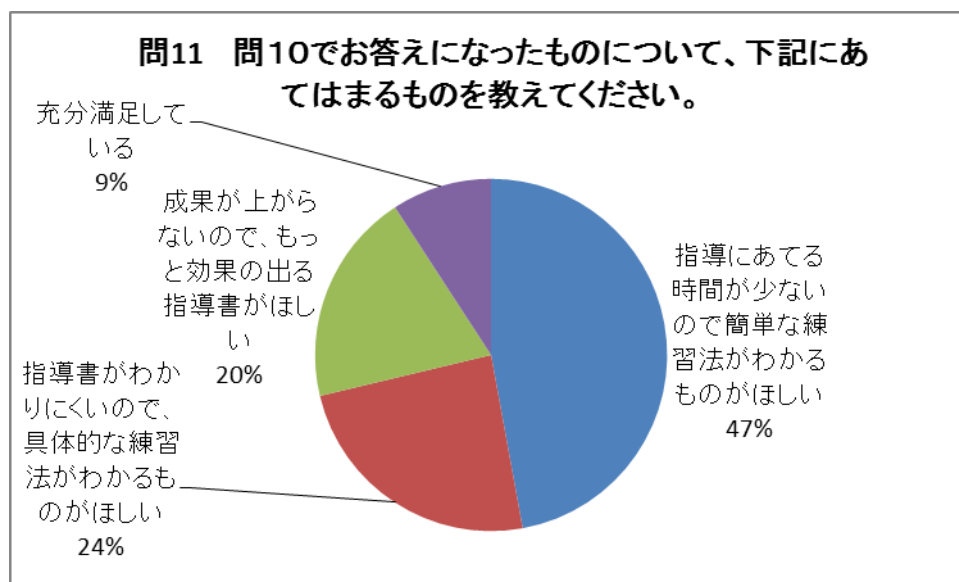


図 12 アンケート回答：小学校教員
(問 10 でお答えになったものについて、下記にあてはまるものを教えて下さい)

指導動画の評価について

かけっこメソッド指導動画の評価についての見解として、「全てわかりやすかった」が 68%、難しく思った種目は、「早歩き」が 10%、「スタートダッシュ」が 7%、「もも上げ」が 7%、「姿勢」が 5%であった

(図 13)。

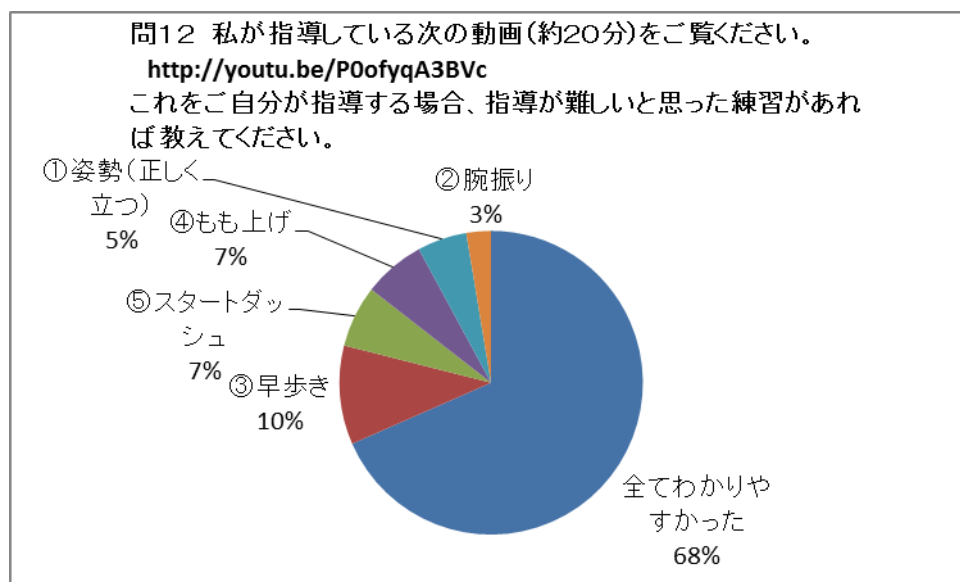


図 13 アンケート回答：小学校教員

(私が指導している動画を見ていただき、指導が難しいと感じた練習があれば教えてください)

第1項 動画の指導が実践可能かについて

青戸式指導マニュアルに関しての見解として「5つの指導のポイントだけわかれば指導できる」が61%であった。また「詳しいマニュアルがあれば指導できる」が39%であり「指導できるとは思えない」は0%であった(図14)。

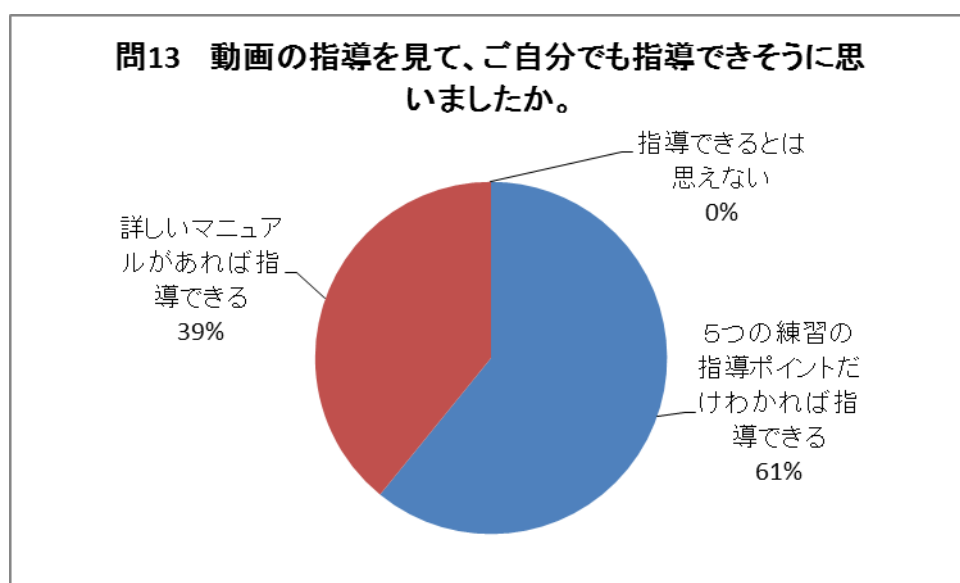


図 14 アンケート回答：小学校教員

(動画の指導を見て、ご自分でもしどうできそうに思いましたか)

第2節 小学生の保護者への web アンケート調査

子供を持つ親が子供の走力に対してどのような意識を持っているのか調査するため、子どもの足の速さ、理想、保護者の指導の有無、指導書の利用の有無などについて全国の小学生の保護者に web アンケート調査を行った。103 名からの回答があった。

1) 回答者属性、2) 子どものかけっこに対する親の見解、3) 子どもへのかけっこ指導、4) かけっこ教室、かけっこ検定についての見解

- ・アンケート調査対象 小学生の児童がいる保護者
- ・アンケート実施日時 2012 年 12 月 1 日～12 月 22 日
- ・アンケート実施方法 web アンケート
- ・調査用紙配布数 Facebook 公開募集依頼

第1項 回答者の子どもの学年構成

回答者の子どもの学年は「小学2年生」が24%と最も多かった。続いて、「小学6年生」が17%、「小学1年生」、「小学3年生」、「小学5年生」、が15%、「小学4年生」が14%であった（図15）。

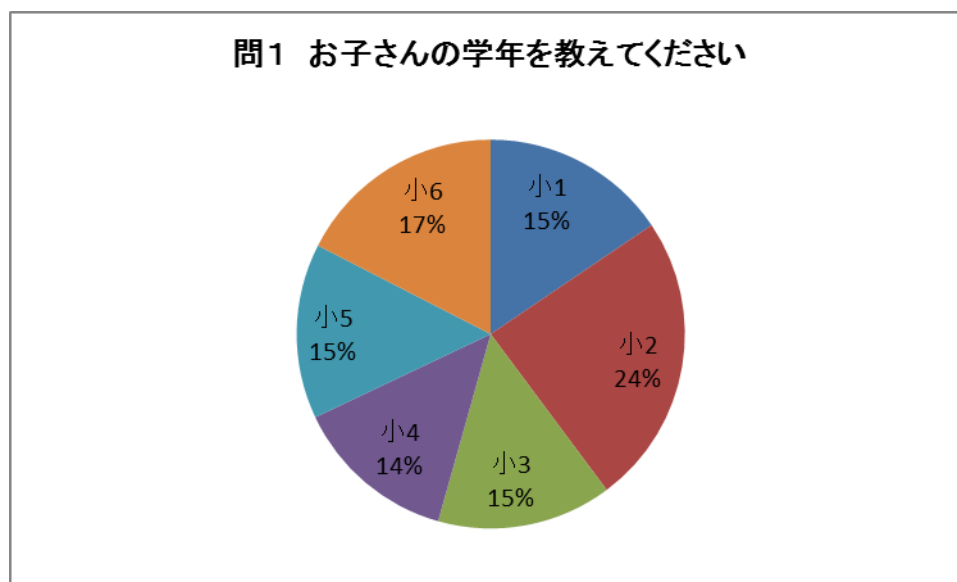


図 15 アンケート回答：小学生の保護者
(お子さんの学年を教えてください)

第2項 回答者の子どもの性別構成

回答者の子どもの性別構成は男性が53%、女性が47%であった（図16）。

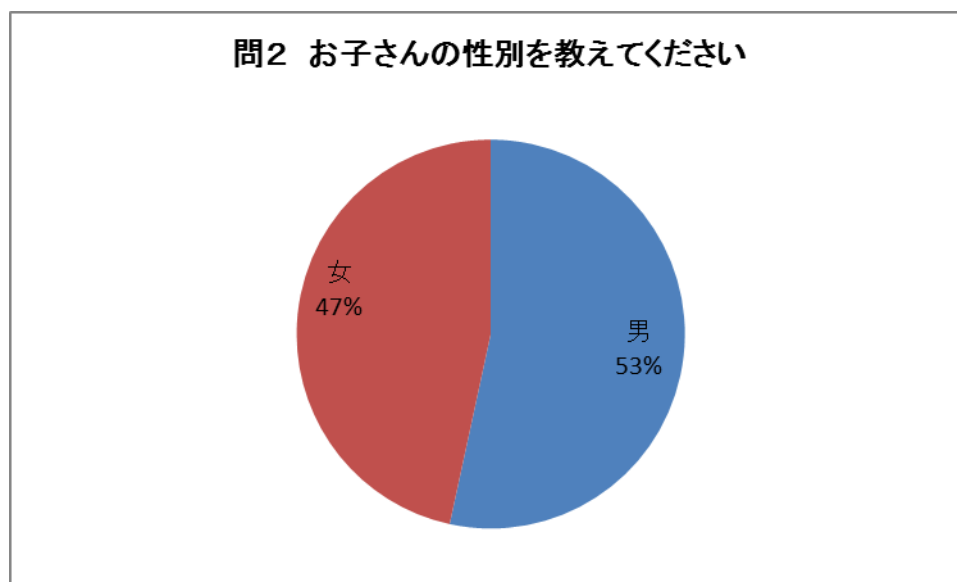


図16 アンケート回答：小学生の保護者
(子供の性別)

第3項 回答者の子どものスポーツ経験の有無とその種目

回答者の子どもが現在行なっているスポーツについては、「特にやっていない」が27人、「水泳」が34人、「その他」が21人、「サッカー」が17人、「陸上」が9人、「野球」が4人、「武道」が5人、「バレーボール」が3人、「ソフトボール」、「バスケットボール」が1人であった（図17）。

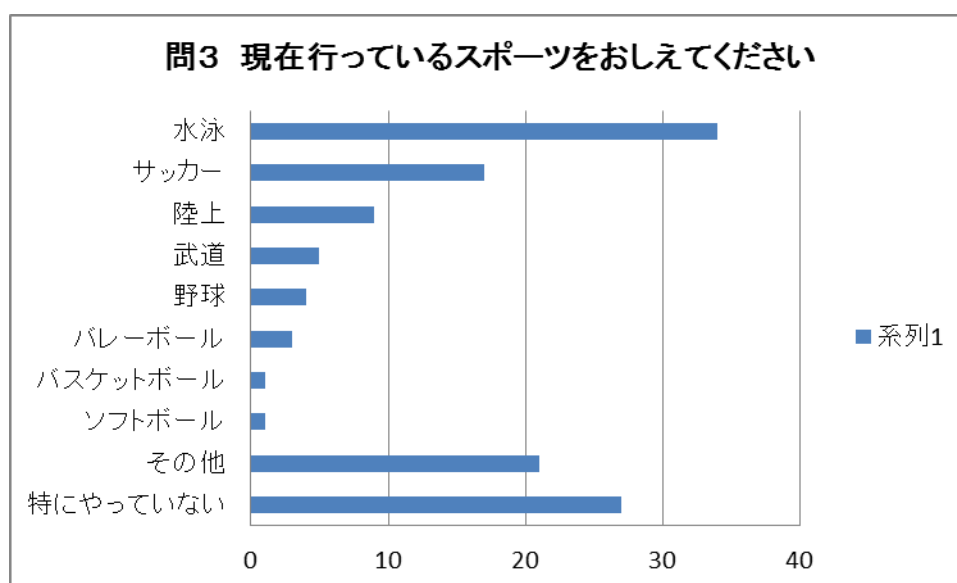


図17 アンケート回答：小学生の保護者
(現在行なっているスポーツ)

第4項 子どもの足の速さに関する親の見解

回答者における子どもの足の速さへの見解として、「足が速いと思わない」が49%、「どちらとも言えない」が27%、「足が速いと思う」が24%であることが明らかになった（図18）。

また、子どもの足が速くなってほしいかという点に関しては、「速くなってほしい」と思う親が89%、「速くなってほしくないと思わない」親が11%であった（図19）。

全体的に子どもの足の速さについて「速いと思わない」と感じる親、かつ子どもには足が速くなってほしいと思っている親は高い割合で存在していることが明らかになった。

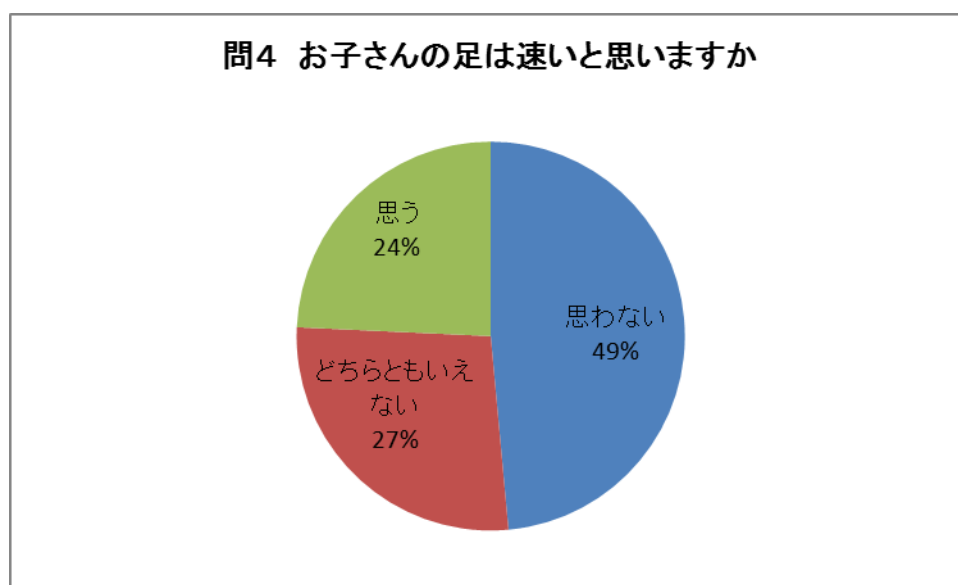


図18 アンケート回答：小学生の保護者
（お子さんの足は速いと思いますか）

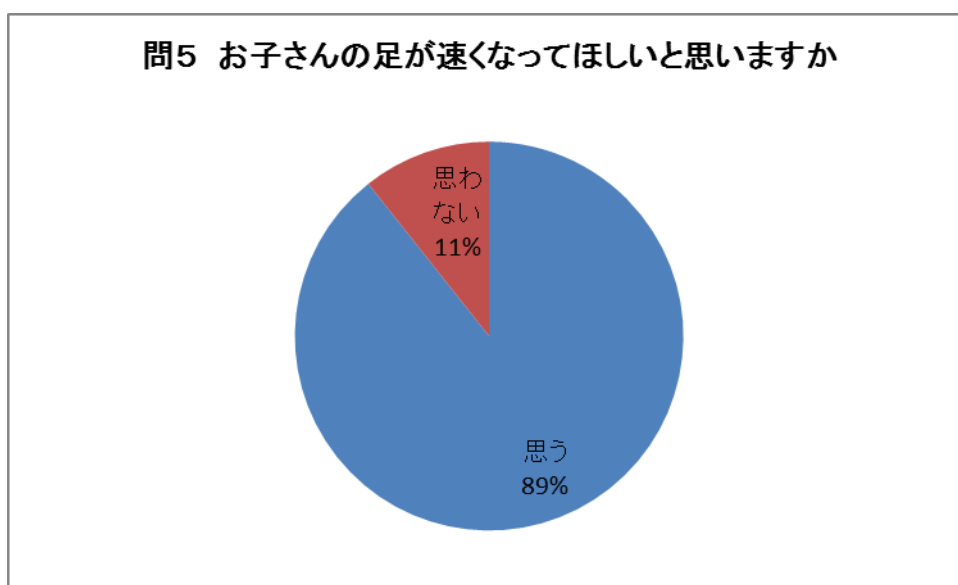


図19 アンケート回答：小学生の保護者

(お子さんの足が速くなってほしいと思いますか)

第5項 子どもへのかけこ指導と指導における参考について

子どもに走り方を教えることがあるかという点については、「教えたことがない」が 50%、「教えることがある」が 50%であった（図 20）。

また、教えたことがある親の中で「自分の経験」を参考にした親は 75%、「その他」が 13%、「市販のガイド」が 4%、「知人のアドバイス」が 8%であった（図 21）。

さらに子どもへの指導経験があるかについてマニュアルがあれば教えるかについては、「教える」が 53%、「マニュアルがあっても自分では教えることができない」は 47%であった（図 22）。

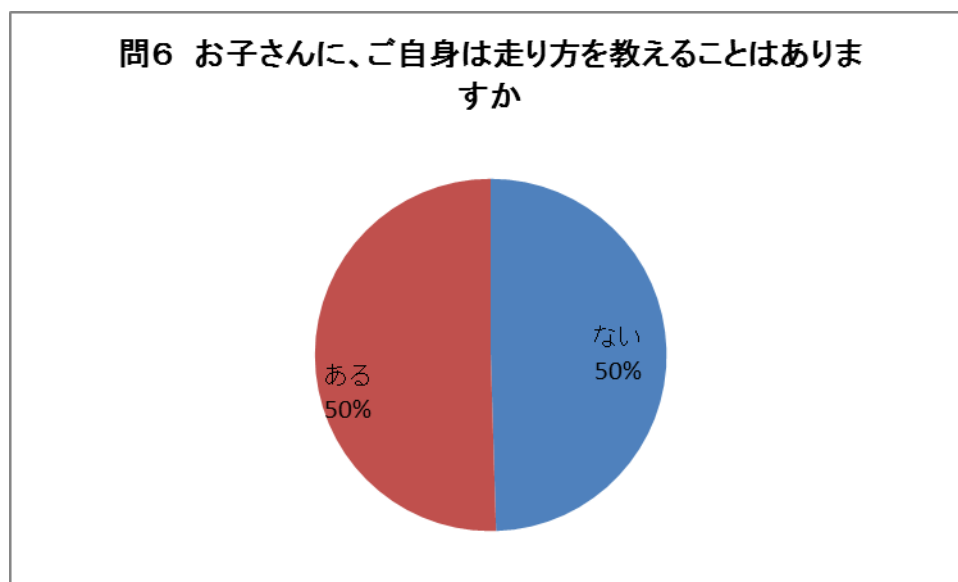


図 20 アンケート回答：小学生の保護者
(お子さんに、走り方を教えることはありますか)

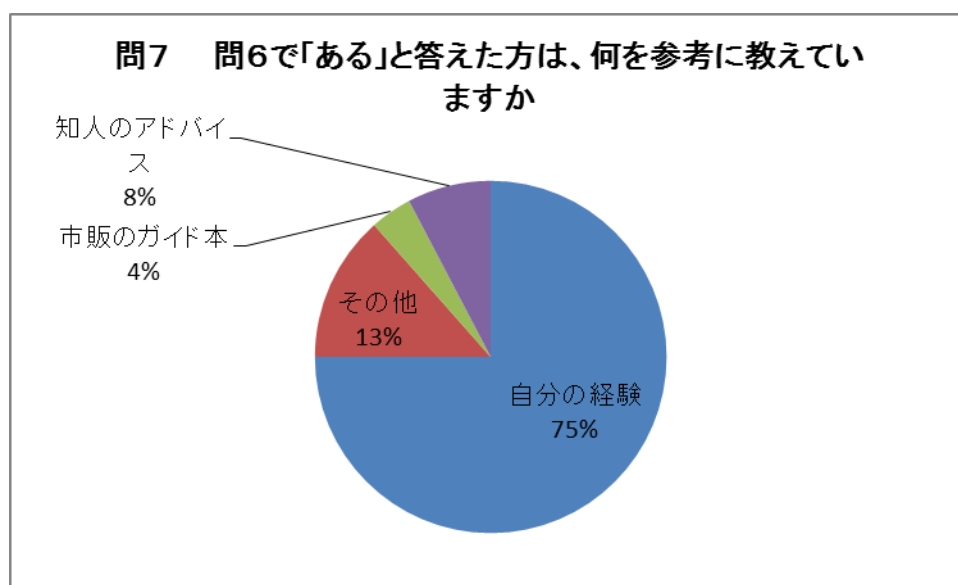


図 21 アンケート回答：小学生の保護者

(問6で「ある」と答えた方、何を参考に教えているか)

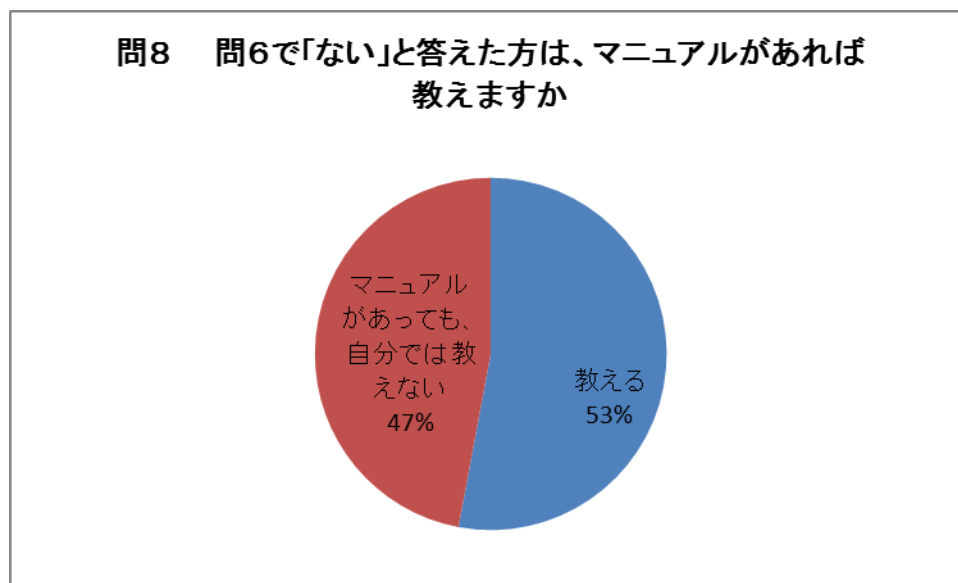


図 22 アンケート回答：小学生の保護者
(問6で「ない」と答えた方は、マニュアルがあれば教えますか)

第6項 かけっこ（走り方）教室への関心について

かけっこ（走り方）教室への関心については、「入りたいと思わない」が49%、「入りたいと思う」が46%、「すでに入っている」が5%であった（図23）。

また、「入りたいと思う」「すでに入っている」の教室への希望金額は、「月3000円」が48%、「月1000円」が31%、「月5000円」が15%、無回答は6%であった（図24）。

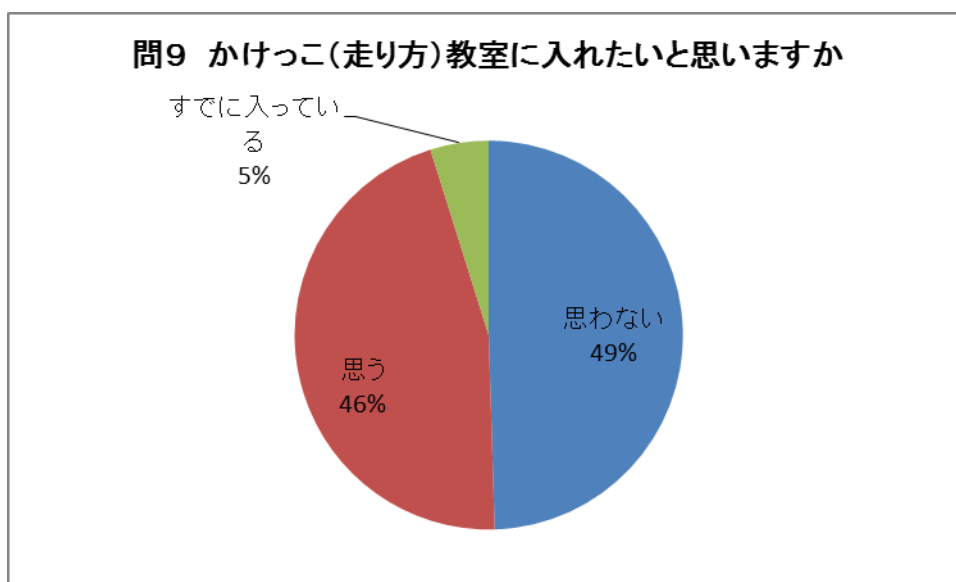


図 23 アンケート回答：小学生の保護者
(かけっこ教室に入りたいと思いますか)

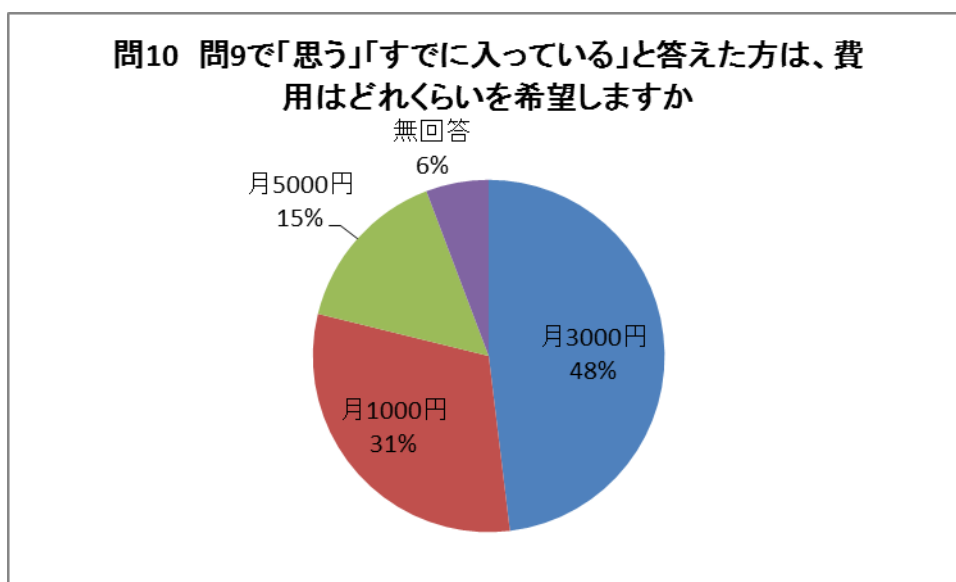


図 24 アンケート回答：小学生の保護者
(問9で「思う」「既に入っている」と答えた方は、費用はどれくらいを希望しますか)

第7項 かけっこ検定の意識について

「かけっこ検定」を受けさせたいかという点は、「思わない」が、52%、「思う」が 39%であり、「他の子が受けるなら」は 9%だった (図 25)。また、「思う」、「他の子が受けるなら」の検定費用については、「1000 円」が、43%、「2000 円」が 39%、「3000 円」が、10%、無回答が 8%だった (図 26)。

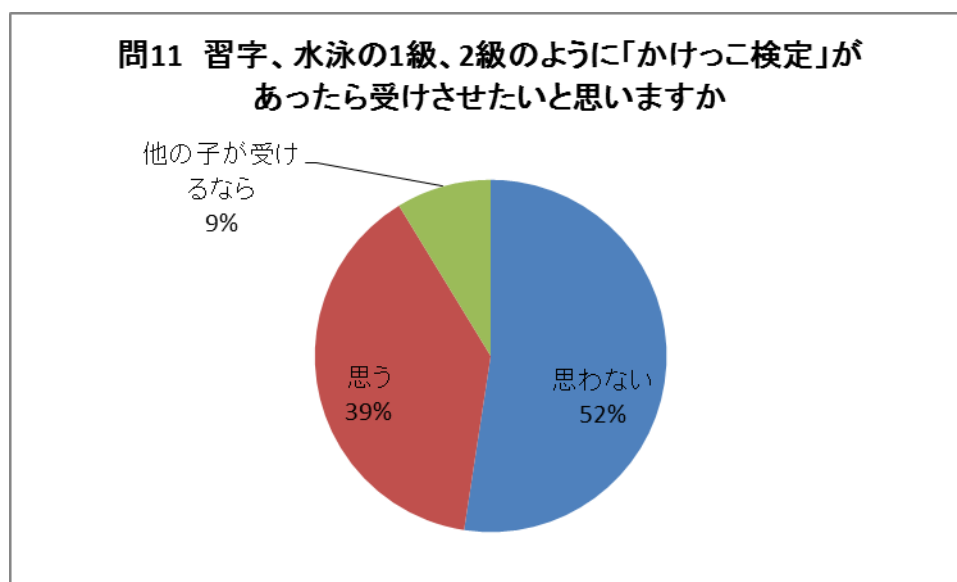


図 25 アンケート回答：小学生の保護者
(習字、水泳の1級、2級のように「かけっこ検定」があったら受けさせたいと思いますか)

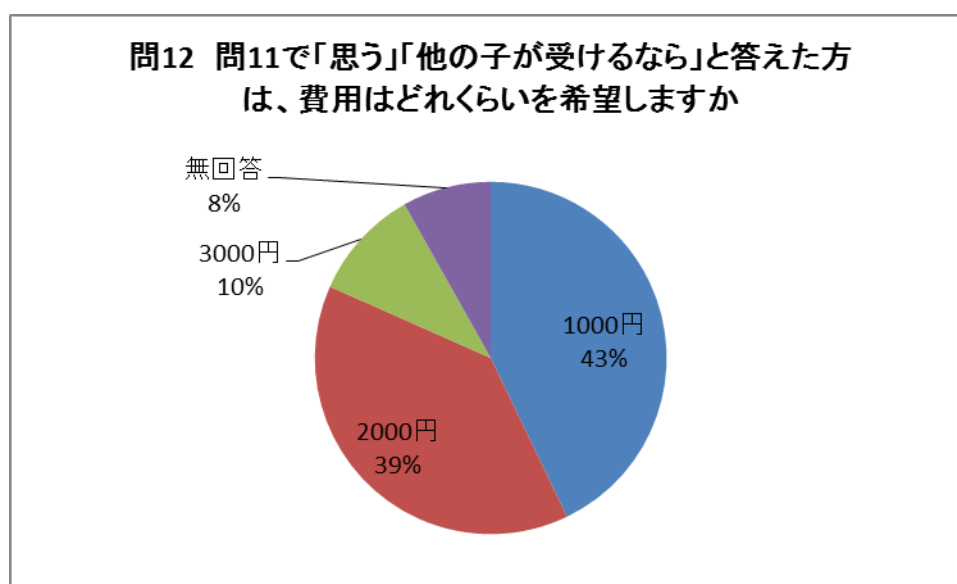


図 26 アンケート回答：小学生の保護者
(問11で「思う」「他の子が受けるなら」と答えた方は、費用はどれくらいを希望しますか)

第3節 市販の指導教材の内容比較結果

第1項 対象となる指導書、DVD

現在市販されている、小学生へのかけっこ指導についての指導教材は、下記の通りであった。

・現場指導書、書籍

- (1) T市体育読本 たのしい体育大日本図書(2010年 清水紀宏 他 1714円)
- (2) N市教育委員会作成

・指導要領準拠、書籍

- (3) 陸上運動の陸上運動の指導と学習カード(1997年 小学館 久保健 他 1350円)
- (4) 絵でみる陸上運動(2008年 日本標準 岡田和夫 他 1600円)
- (5) 運動と指導のポイント(2008年 大修館書店 清水 由 1300円)
- (6) 体育の教科書(2010年 新星出版社 佐藤記隆 他 1500円)
- (7) 体育の教科書(2010年 山と溪谷社 下山真二 1800円)

・専門書、書籍

- (8) 運動会で1番になる方法(2004年 アスキー 深代千之 1400円)
- (9) かけっこが速くなる！(2007年 池田出版 下山真二 1300円)
- (10) だれでも足が速くなる(2007年 学研 朝原宣治 1200円)
- (11) 2時間で足が速くなる！(2008年 ダイヤモンド社 川本和久 1429円)
- (12) 一週間でかけっこが速くなる(2008年 PHP研究所 水口高志 1000円)
- (13) 運動が得意になる！魔法の本(2009年 日経キッズプラス 大森弘恵 1890円)
- (14) 体育の基本(2010年 学研 高橋健夫 他 1800円)
- (15) キッズの陸上運動(2010年 日本陸上競技連盟 陸連 1800円)
- (16) 新しい体育の教え方(2010年 洋泉社 下山真二 1700円)
- (17) かけっこが速くなる(2010年 小学館 朝原宣治 800円)
- (18) 親子で運動会を勝ちに行く(2011年 岩崎出版 照英 1200円)
- (19) 正しい走り方講座(2012年 スタジオ タック クリエイティブ 杉本龍勇 1500円)
- (20) 足が速くなるこけし走り(2012年 池田書店 齊藤太郎 1000円)
- (21) 足がグングン速くなる本(2012年 カンゼン 伊東浩司 1200円)
- (22) かけっこが速くなる+縄跳び、逆上がり(2012年 主婦の友 野村朋子 1200円)

・現場指導書、DVD

- (23) 陸上運動の教え方(2010年 明治図書出版 木村正章 3390円)
- (24) 陸上運動 (2012年 小学館 池田延行 1900円)

・専門書、DVD

- (25) 子どもの運動神経をよくする(2006年 新星出版社 高野 進 1700円)
- (26) 走り方バイブル(2008年 カンゼン 伊東浩司 1500円)
- (27) 1週間で速くなるかけっこ(2009年 スポーティワン 水口高志 他 3990円)
- (28) かけっこがグングン速くなる簡単な方法(2009年 リープラス (株)グラジオラス 1980円)

第2項 指導項目の比較結果

本項では、第1項で記載した指導教材について、どのような指導内容が提示されているか、その記載項目の比較を行った（表1）。

記載されている主要な項目は「姿勢」「大股歩き」「腕振り」「早歩き」「もも上げ（膝下ろし）」「蹴り足」「スキップ」「両足ジャンプ」「スタート」の9項目であった。

この9項目について、各指導教材における記載の有無について検証した。

結果は以下の通りである。

尚、教材名については、第1項で記載した番号に準じている。

・書籍

表1 指導内容の比較（書籍）

種類	著者	姿勢	腕振り	大股歩き	早歩き	スキップ	両足 ジャンプ	もも上げ (膝下げ)	蹴り足	スタート
現場指導書										
1	清水紀宏 他	×	×	×	×	×	×	× (X)	×	○
2	名古屋市教育委員会	×	○	×	×	×	×	○ (X)	×	○
指導要領準拠										
3	久保健 他	×	○	○	×	○	×	○ (X)	○	×
4	岡田和雄 他	×	○	○	×	×	×	○ (X)	○	○
5	清水 由	×	○	×	×	×	×	○ (○)	×	○
6	佐藤記隆 他	○	○	○	×	×	×	× (X)	×	○
7	下山真二	×	○	○	×	×	×	○ (○)	○	○
	小 計	1	6	4	0	1	0	5 (2)	3	6

種類	著者	姿勢	腕振り	大股歩き	早歩き	スキップ	両足 ジャンプ	もも上げ (膝下げ)	蹴り足	スタート
専門書										
8	深代千之	×	○	○	×	×	×	○ (X)	○	×
9	下山真二	×	○	○	×	×	×	○ (X)	×	○
10	朝原宣治	○	○	×	×	○	×	○ (○)	×	○
11	川本和久	○	○	×	×	×	×	○ (○)	×	○
12	水口高志	○	○	○	×	×	○	○ (X)	○	○
13	大森弘恵	○	○	×	×	×	×	○ (X)	○	○
14	高橋 健夫 他	×	○	×	○	×	×	× (X)	×	○
15	陸連	×	○	×	×	×	×	× (X)	×	○
16	下山真二	×	○	○	×	○	○	× (○)	○	○
17	朝原宣治	○	○	×	×	×	×	○ (○)	×	○
18	照英	×	○	×	○	○	×	○ (X)	○	○
19	杉本龍勇	○	×	○	×	○	×	○ (X)	×	○
20	齊藤太郎	○	○	○	×	×	○	○ (○)	×	○
21	伊東浩司	○	○	×	○	○	○	○ (X)	○	○
22	野村朋子	○	○	×	×	×	×	○ (X)	○	○
	小 計	9	14	6	3	5	4	12 (5)	7	14
	合 計	10	20	10	3	6	4	17 (7)	10	20

現場指導書・学習指導要領準拠の書籍においては、次の通りであった。

「姿勢」の指導についての記載があったものは全 7 種類のうち、1 種類であった。

「腕振り」に関する指導は 1 種類のみが記載がなく、その他の 6 種類においては記載が成されているという結果であった。

「大股歩き」については、指導要領準拠の 5 種類のうち、4 種類に記載があった。

「早歩き」について記載があるものはなかった。

「スキップ」についての記載があったものは、7 種類のうち、1 種類のみであった。

「両足ジャンプ」に関して記載があるものはなかった。

「もも上げ」に関しては、7 種類のうち、5 種類において記載が成されていたが、その内の 3 種類については膝下げについての記載がなく、上げることのみの記載であった。

「蹴り足」に関しては、7 種類のうち、3 種類に記載が成されていた。

「スタート」については 7 種類のうち 6 種類において指導についての記載が成されていた。

次に、専門書においては、次の通りであった。

「姿勢」の指導についての記載があったものは全 15 種類のうち、9 種類であった。

「腕振り」に関する指導は 1 種類のみが記載がなく、その他の 14 種類においては記載が成されているという結果であった。

「大股歩き」に関しては、15 種類のうち、6 種類にその記載があった。

「早歩き」についての記載は 15 種類のうち、3 種類にのみ成されていた。

「スキップ」については、15 種類のうち、5 種類に記載が成されているという結果であった。

「両足ジャンプ」は、15 種類のうち、4 種類についてその指導が成されていた。

「もも上げ」に関しては、3 種類において記載が成されていないが、その他 12 種類においては記載が成されていた。しかしその内の 8 種類においては、下げることにする記載がなかった。

「蹴り足」に関しては、15 種類のうち、7 種類にその記載があった。

「スタート」については 15 種類のうち 14 種類において指導についての記載が成されていた。

また、伊東浩司氏の著による「足がグングン速くなる本」は全 9 項目のうち、1 項目を除く 8 項目について記載があった。

・ DVD

表 2 指導内容の比較(DVD)

種類	著者	姿勢	腕振り	大股歩き	早歩き	スキップ	両足 ジャンプ	もも上げ (膝下げ)	蹴り足	スタート
現場指導書										
23	木村正章	×	○	×	○	○	×	○ (X)	×	○
24	池田延行	×	×	○	×	○	×	○ (X)	×	×
	小計	0	1	1	1	2	0	2 (0)	0	1

種類	著者	姿勢	腕振り	大股歩き	早歩き	スキップ	両足 ジャンプ	もも上げ (膝下げ)	蹴り足	スタート
専門書										
25	高野 進	×	×	×	×	○	×	○ (X)	×	○
26	伊東浩司	×	○	○	×	○	○	○ (X)	○	○
27	水口高志 他	×	○	×	×	×	○	○ (X)	○	○
28	グラジオラス	×	○	×	×	○	×	○ (X)	×	○
	小計	0	3	1	0	3	2	4 (0)	2	4
	合計	0	4	2	1	5	2	6 (0)	2	5

DVD については、次の通りであった（表 2）。

「姿勢」の指導について記載があるものはなかった。

「腕振り」に関する指導は、6 種類のうち、4 種類においてその記載があった。

「大股歩き」については、6 種類のうち、2 種類にのみ記載があるという結果であった。

「早歩き」について記載があるものはなかった。

「スキップ」に関して記載がないのは 1 種類のみで、その他の 5 種類においては記載がなされていた。

「両足ジャンプ」については、6 種類のうち、2 種類にのみ記載があるという結果であった。

「もも上げ」に関しては、1 種類にのみ記載がなく、その他の 6 種類においては記載が成されていた。

「蹴り足」については、6 種類のうち、2 種類にその記載があった。

「スタート」については、全種類において指導についての記載が成されていた。

また、7 種類の中で 5 項目について全て記載が成されているものは存在せず、4 項目について記載が成されているものは 1 種類、3 項目について記載があるものは 4 種類、2 項目について記載があるものは 2 種類であった。

第3項 指導における表現の比較

第2項に続き、さらに本項では、第1項で記載した指導教材において、上記9項目についてどのような表現が使われているかの内容の検証をおこなった。

結果は以下の通りである。

◎書籍

「姿勢」

・体育の教科書（指導要領準拠）2010 新星出版社 佐藤記隆 他

つま先をそろえてまっすぐ立つ

・正しい走り方講座（専門書）2012 スタジオ タック クリエイティブ 杉本龍勇

上半身は体幹を長く伸ばすような姿勢をとり、いかり肩にならないように肩を下げる。足はつま先をまっすぐにして、指2本分くらい空けて立つ。肩が体側よりも前に出ないように注意する

・足が速くなるこけし走り（専門書）2012 池田書店 齊藤太郎

頭から足まで一直線にすると、背骨のS字カーブができる。

・運動が得意になる！魔法の本（専門書）2009 日経キッズプラス 大森弘恵

胸を反らせた立ち姿勢は腰痛の原因。壁に背中を付けるように立ち、重心はくるぶしに。

・足がグングン速くなる本（専門書）2012 カンゼン 伊東浩司

頭の先から地面に向かって垂直に軸を作り、姿勢が真直ぐになることを意識する。

・かけっこが速くなる＋縄跳び、逆上がり（専門書）2012 主婦の友 野村朋子

① 目線はまっすぐ遠くを見る②体の力は軽く抜いて立つ③足は肩幅ぐらいに軽く開く

・2時間で足が速くなる！（専門書）2008 ダイヤモンド社 川本和久

①かかととはつけたままできる限りつま先を開き、お尻にギュッと力を入れてまっすぐに立つ。②両手で木を抱くような姿勢を作る。③腕を元の位置に戻してから、つま先も戻す。④頭の上から糸で吊ってもらっている感じでスッと背筋を伸ばす。

・かけっこが速くなる（専門書）2010 小学館 朝原宣治

①あやつり人形のように頭の先から引っ張られてスッと立つ感じ。②まっすぐ前を見る。③かたの力をぬく。④胸を張りすぎたり、背中をそらしすぎたりしない。

・だれでも足が速くなる（専門書）2007 学研 朝原宣治

からだを1本の軸にする。

・1週間でかけっこが速くなる(専門書)2008 PHP研究所 水口高志
足を肩幅ぐらいに開き、体の力を軽く抜いてまっすぐ立ちます。

「腕振り」

・N市教育委員会作成教本5年生(現指導書) N市教育委員会
上体をリラックスさせるために、肩に力が入らないようにする。肘を低い位置で大きく振ることを意識する。

・体育の教科書(指導要領準拠) 2010 新星出版社 佐藤記隆 他
つま先をそろえてまっすぐ立つ。両ひじを90度に曲げる。腕を前後に大きく振る。

・体育の教科書(指導要領準拠) 2010 山と溪谷社 下山真二
腕を後ろに大きく振る。①前後に足を開いて立ち、その場で腕を振り続ける。②前よりも後ろにしっかり腕を振り上げる。「後ろの太鼓を叩くような感じで、腕を振ってごらん」

・絵でみる陸上運動(指導要領準拠) 2008 日本標準 岡田和雄 他
腕の振りを速くするとピッチが速くなる。ピッチが速くなるとストライドが伸びなくなるので、腕の振りも大きくするように気をつける。①肘はほぼ90度にまげて、体側に平行に振る。

・運動と指導のポイント(指導要領準拠) 2008 大修館書店 清水 由
①素早く振る。②自分の指が見えるくらいまで振る。③肘を後ろに引き上げ、上腕と体幹が直角ぐらいになるまで引く。④身体のそばで振る。

・陸上運動の指導と学習カード(指導要領準拠) 1997 小学館 久保 健 他
①手は軽くにぎる。②かた、ひじ、手首の力をぬく。③ひじは曲げて。

・体育の基本(専門書) 2010 学研 高橋 健夫 他
腕振りはダンスを踊るようにリズムカルに

・キッズの陸上競技(専門書) 2010 日本陸上競技連盟 陸連
腕をリラックスして振ろう。腕ふりがリラックスしていてリズムカルだと足の動きもよくなります。手を強く握ると肩にも力が入るので、軽く握るか、パーにして振る。

・新しい体育の教え方(専門書) 2010 洋泉社 下山真二
腕を後ろにしっかりと振る。腕を後ろに強く振ることによって左右の腰骨が前後に動きます。その結果ストライドが広がり、速く走れる。

・足が速くなるこけし走り(専門書) 2012 池田書店 齊藤太郎

体を一直線にしたまま、肩甲骨から腕を引く。肩を下げ、低く後ろに肘を引く。

・運動が得意になる!魔法の本(専門書) 2009 日経キッズプラス 大森弘恵

①親指を上にして軽く握る。肘は直角に曲げる。②肘を90度にしたまま手をあごの高さまで上げる。親指で自分の顔を指すような形③肘は曲げた状態で、親指をズボンの横の縫い目より少し後ろの位置まで引く。

・親子で運動会を勝ちにいく(専門書)2011 岩崎出版 照英

①手は軽く握ろう②肘を90度に曲げて、うしろに引こう③足を前後に開き、前足に重心をかけ、うしろ足はつま先を軽く地面につける程度。

・足がグングン速くなる本(専門書) 2012 カンゼン 伊東浩司

ひじを軽く曲げて、右手と左手を交互に振る。リラックスして腕を大きく振る。

・かけっこが速くなる+縄跳び、逆上がり(専門書)2012 主婦の友 野村朋子

①手は軽く握る②肩に力を入れない③肘は90度に曲げて後ろにひく④前の手は肩の高さぐらいまで上がるように⑤左右に体が揺れないように⑥肘をはらない

・2時間で足が速くなる!ダイヤモンド社(専門書) 2008 川本和久

①腕振りで使う肩周りの筋肉を意識します。②手の平は開いてパーにするか、軽く握ってグーにします。③上腕の筋肉で前腕を固定し、ヒジの角度を90度にします。④この形のまま、腕全体を肩周りの筋肉で振っていきます。

・運動会で1番になる方法(専門書)2004 アスキー 深代千之

両足を軽く前後に開き、前の足に体重をかけます。後ろの足は、つま先を軽く地面につけておきます。手は生卵を持って割らない程度の力で握り、ヒジは直角に曲げます。

・かけっこが速くなる!(専門書)2007 池田出版 下山真二

ヒジを直角に曲げて、おかあさんの手に当たるように大きく動かす。

・かけっこが速くなる(専門書)2010 小学館 朝原宣治

①かたのまわりの手のひらの力をぬく。片足が着地したと同時に、腕を「イチ」とふりおろす。うでをふりもどすが「イチ」でもかまわない。②足の動きにあわせて、「イチ・イチ・イチ・・・」と、軽くリズムカルにふっていきこう。

・だれでも足が速くなる(専門書)2007 学研 朝原宣治

①手のひら、肩、首から力を抜いて、リズムを取るように腕を振り始める。②自然に歩くような感じで、

軽く腕を振っていく。③そのままの動きで、腕振りを速める。④肩に力が入らないように注意して、リズムカルに腕を振る。

・1週間でかけっこが速くなる(専門書)2008 P H P研究所 水口高志

体を前にかたむけたまま、腕の力を抜いて肘を90度に曲げ、左右交互にふり続けます。腕を前に振ったとき、手の親指が自分の顔(耳のあたり)をさしているか確認。

「大股歩き」

・体育の教科書 新星出版社 佐藤記隆 他 2010

身体を上を浮かさず、大またで走るつもりで大きく前に脚を踏み出す

・指導要領準拠 体育の教科書 山と溪谷社 下山真二 2010

① 膝を90度に曲げる②足を大きく前に踏み出す。③後ろ足が伸びきるくらい大きく足をひらく

・絵でみる陸上運動 日本標準 岡田和雄 他 2008

大またでしっかり歩く

・陸上運動の指導と学習カード 小学館 久保 健 他 1997

①少し助走をつけて、20mを何歩で行けるか、連続大股とびをしよう。②全身の重さを、片足でしっかり受け止める。

・新しい体育の教え方 洋泉社 下山真二 2010

①両足をそろえて立つ②1歩目を踏み出し、残った方の足は伸ばす③2歩目は前足のつま先側で地面を蹴る④地面を蹴った側の足を伸ばして接地する。

・正しい走り方講座 スタジオ タック クリエイティブ 杉本龍勇 2012

股関節を前に開くように脚を動かし、腕振りを強くする。

・足が速くなるこけし走り 池田書店 齊藤太郎 2012

正しい姿勢でまっすぐに立つ。片足を大きく前に出し、腰を落とし2秒間、全身を支える。腰を持ち上げ、後ろ脚を前に引きつけながら、垂直に片脚立ちする。引きつけた脚を前に出し腰を落として2秒間静止する。これを繰り返す。

・運動会で1番になる方法 アスキー 深代千之 2004

ゆったりと大きな動作で走る。接地は、腰の真下でつま先(指の付け根)を着き、接地時間をなるべく短く、跳ねるように走る。

・かけっこが速くなる！ 池田出版 下山真二 2007

①足を大きく前にふみだす。②後ろ足がのびきるくらい大きく足を開く。③うでを大きくふって大またで走る。はばとびや三段とびの感じ。

・1週間でかけっこが速くなる PHP研究所 水口高志 2008

①足をそろえてまっすぐ立ち、片足を前に大きく踏み出します。②上半身を前にたおし、腰の位置が低くなるように、大きく足を開きます。後ろ足は、膝が軽く曲がる程度。③この動きを繰り返し、「のっし、のっし」といった具合に大またで歩く。

「早歩き」

・体育の基本(専門書)2010 学研 高橋 健夫 他

背筋を伸ばし、腕を大きく振り、歩幅を大きく

・親子で運動会を勝ちにいく(専門書) 2011 岩崎出版 照英

いろんな速度で歩く。歩幅を変えたり、アスファルト、草の上と変化をつける。

・足がグングン速くなる本(専門書)2012 カンゼン 伊東浩司

下を向かずにまっすぐ前を見るようにして歩く。

「スキップ」

・陸上運動の指導と学習カード 小学館 久保 健 他 1997

①少し助走をつけて、20mを何歩で行けるか、連続大股とびをしよう。②全身の重さを、片足でしっかり受け止める。③調子よくスキップしよう。(うでは、走る時の形) [リズム] タン・タ・タン・タ・タン・タ

・新しい体育の教え方 洋泉社 下山真二 2010

つま先立ちでスキップする。しっかりとヒザを上げる。

・正しい走り方講座 スタジオ タック クリエイティブ 杉本龍勇 2012

スキップでリズム感を養い、腕を使うことを覚える。腕を前後に大きく振ってスキップする。

・親子で運動会を勝ちにいく 岩崎出版 照英 2011

「いちっ、にい、さーん」と声をかけながらスキップをしましょう。腕を大きく振ろう

・足がグングン速くなる本 カンゼン 伊東浩司 2012

かかとからしっかり着地することを意識して、大きく弾みながら前進します

・だれでも足が速くなる 学研 朝原宣治 2007

ゆっくり走るくらいのスピードで、左右交互に大きくスキップをする。腕をふくめて、全身を使ったスキップを行うことで、高く跳び上がる。

「両足ジャンプ」

・新しい体育の教え方 洋泉社 下山真二 2010

ヒザを曲げず、つま先でジャンプする。足の裏全体をつけるのではなく、つま先でトントンという感じにします。

・足が速くなるこけし走り 池田書店 齊藤太郎 2012

正しい姿勢を作り、1人5回ほど連続して跳ねる。着地はほんの一瞬。ヒザを伸ばしたまま

・足がグングン速くなる本 カンゼン 伊東浩司 2012

両足をそろえてリズムカルに跳びながら前進します。腕を使って全身で大きく跳ぶのがポイント。

・1週間でかけっこが速くなる PHP研究所 水口高志 2008

①体の力を軽く抜いて、まっすぐに立ちます。②「一、二の三！」と声を出しながら三で両足を使って思いっきりジャンプします。

「もも上げ」（下線部は「下ろす」動作に関する記載）

・N市教育委員会作成教本5年生（現指導書） N市教育委員会

腕をしっかり振り、ももを高く上げながらスキップする。

・体育の教科書（指導要領準拠）2010 山と溪谷社 下山真二

足のつま先を使って、地面を踏みつけます。体をやや前にたおしましょう。

・絵でみる陸上運動（指導要領準拠）2008 日本標準 岡田和雄 他

ももを意識的に引き上げて走る。ももを上げると上体が起きて後ろにそり気味になるので注意する。①上体が後ろにそらないようにキックを強める。

・運動と指導のポイント（指導要領準拠）2008 大修館書店 清水 由

①脚を地面に蹴り下ろす。②つま先で真下に踏みつけるように。③踵をお尻に近づける。④腰を高く維持して。⑤膝を前に突き出す。⑥足を素早く踏みかえる

見出し ピッチとストライド

・陸上運動の指導と学習カード（指導要領準拠）1997 小学館 久保 健 他

①肩と腕の力を抜いてリラックスする。②蹴った足を素早く引きつける。③歩幅は走る時の3分の1ぐらい。④ももを上げすぎると上体が後ろに反ってしまうので、無理なく上がるところまででよい。

・正しい走り方講座（専門書）2012 スタジオ タック クリエイティブ 杉本龍勇

正しい姿勢を保ってもも上げを行い、膝が最も高い位置のときに支持脚を設置させる。

・足が速くなるこけし走り（専門書）2012 池田書店 齊藤太郎

腕を引いた瞬間に体の真下で脚が接地する。このことを強く意識する。

・運動が得意になる！魔法の本（専門書）2009 日経キッズプラス 大森弘恵

手のひらを腰の高さにかざし、膝でタッチする。リズムカルに左右のももを高く上げる。

・親子で運動会を勝ちにいく（専門書）2011 岩崎出版 照英

ももをしっかり上げることは、ストライドを広げ、力強い足運びにつながります。正しい姿勢でしっかり膝とももを上げること。

・足がグングン速くなる本（専門書）2012 カンゼン 伊東浩司

できるだけ太ももを高く上げて走ります。ポイントは姿勢をまっすぐにして、全身を大きく動かすこと。

・かけっこが速くなる＋縄跳び、逆上がり（専門書）2012 主婦の友 野村朋子

背筋はまっすぐ、軸足は伸ばしたままで、もう片足のももを腰骨の位置まで引き上げます。

・2時間で足が速くなる！（専門書）2008 ダイヤモンド社 川本和久

カラダの前に引き上げた片足を、その場で上から下にまっすぐストンと振り下ろします。地面に立てられた空き缶を上から下につぶすイメージ

見出し 脚を上から下におろして、地面に力を加える動作

・運動会で1番になる方法（専門書）2004 アスキー 深代千之

直立したまま、片方ずつゆっくり引き上げます。軸足はまっすぐ伸ばしたままで、股関節で引っ張り上げるように意識しながらももを上げる。

・かけっこが速くなる！（専門書）2007 池田出版 下山真二

①うでを大きく振ると同時に、つま先で地面をけっつももを上げる。②つま先で接地する。③腕ふりに合わせて地面をける。

・かけっこが速くなる（専門書）2010 小学館 朝原宣治

体の中に 1 本軸が通っていると、体の真下にしっかり足を着くことができ、大きな力を地面に伝えられる。

・だれでも足が速くなる(専門書) 2007 学研 朝原宣治

①からだの軸をたてて走りだす。②しっかり着地して、その反動で太ももを上げる。③足うらの拇指球で、地面を着いていく。④右、左と交互にリズムカルに動く。

・1週間でかけっこが速くなる(専門書) 2008 PHP研究所 水口高志

①背筋を伸ばして、まっすぐ立ちます。②片方の足のももを、ゆっくり引き上げます。このとき、軸足(反対側の足)は伸ばしたままに。股関節で引き上げるように意識します。ももを上げる高さは腰のあたり。腰骨の位置で手を前に出して、ももが手に当たるように上げる。

「蹴り足」

・体育の教科書 山と溪谷社 下山真二 2010

①手をお尻におく②手に踵が付くように蹴り上げる。

・絵でみる陸上運動 日本標準 岡田和雄 他 2008

足を高く蹴り上げて走る。

・陸上運動の指導と学習カード 小学館 久保 健 他 1997

両足のかかとで自分の尻をポンポンと軽く打ちながら 10～15m ぐらいリズムカルに走ってみよう。

・新しい体育の教え方 洋泉社 下山真二 2010

①両足をそろえて立つ両方の手のひらを後ろに向ける②カカトを振り上げ、手のひらにタッチする③左右のカカトを交互に振り上げてタッチする

・運動が得意になる！魔法の本 日経キッズプラス 大森弘恵 2009

手のひらを外側に向けてお尻に添える。かかとを手のひらにタッチ。

・親子で運動会を勝ちにいく 岩崎出版 照英 2011

① 背筋を伸ばした姿勢で、両手の甲にお尻をあて、カカトが手のひらにあたるように。

・足がグングン速くなる本 カンゼン 伊東浩司 2012

走りながらカカトをお尻に引きつける。

・かけっこが速くなる+縄跳び、逆上がり 主婦の友 野村朋子 2012

けり上げを強くし、足の回転を速くするのに効果的。背筋はまっすぐ。手はお尻において、少しずつ前

に歩きながら、お尻にかかとを付ける。足首は直角、ヒザが前に出ないように注意。

・運動会で1番になる方法 アスキー 深代千之 2004

立ったまま、かかとでお尻を蹴るように膝を素早く曲げる。

・1週間でかけっこが速くなる PHP研究所 水口高志 2008

①足をそろえてまっすぐ立ちます。②腕をしっかり振りながら、片足の足のかかとでお尻をけるように、膝を素早く曲げます。かかとを上げるときは、股関節で引き上げるようにします。

「スタート」

・T市体育読本 たのしい体育(教師用)(現指導書)2010 大日本図書 清水紀宏 他

①前に出した足に体重をかけておく。②腕を大きく振りだす。③つま先で強くける。④目線は前方。前足は高く上げる。

N市教育委員会作成教本5年生(現指導書)N市教育委員会

スタンディングスタートから、素早く走り始めること。前傾姿勢を保つことや足の回転を速くすることを意識しながら走る。

・体育の教科書(指導要領準拠)2010 新星出版社 佐藤記隆 他

①利き足を前にして構える ②前に倒れる動きから、前脚で地面を強くける

・体育の教科書(指導要領準拠)2010 山と溪谷社 下山真二

①「ヨーイ」の合図で片足を前に出して、体重を前の足にかける②地面を見ながらかけ出して、だんだん顔を前に向けてゆく③目線は横や後ろなどよそ見をしない

・絵でみる陸上運動(指導要領準拠)2008 日本標準 岡田和雄 他

①「用意」の合図で前足に重心をのせ、上体を低く構える。前にのめる寸前まで体重をかける。視線は前方2～3mの地点を見る。動作を止める。②「ドン」の合図で前足を強く蹴ってスタートする。低い姿勢のまま、前方に飛び出すようにする。

・運動と指導のポイント(指導要領準拠)2008 大修館書店 清水 由

①前足に体重をかけ前傾姿勢をとる。手は、卵を握るような気持ちで軽く②肩の力を抜いて合図に集中。③地面を強くキックして腕を大きく振る。④最初の2～4歩はキックを強く意識して

・体育の基本(専門書)2010 学研 高橋 健夫 他

10m先に張ってあるゴムをくぐるイメージでダッシュしよう

・キッズの陸上競技(専門書) 2010 日本陸上競技連盟 陸連

①背筋を伸ばしてリラックスして構える。②「用意」でお尻を真上に上げる。③両手両足に均等に体重をかける。④後方の脚を力強く前に引き出す。⑤ブロックを力強く蹴る。⑥地面を後方に力強く押す。

・新しい体育の教え方(専門書)2010 洋泉社 下山真二

①「位置について」でラインに両足のつま先を合わせて立つ②「ヨーイ」で利き足と反対の足を後ろに引く③この時に前足に体重を乗せて、膝を曲げ、引いた足側の手を前に出す④「ドン」でスタート。はじめの1歩は大きく踏み出さない

・正しい走り方講座(専門書)2012 スタジオ タック クリエイティブ 杉本龍勇

立っているときは軽く膝を曲げる。最初の2~3歩のときに強く手脚を動かし、股関節を前に開くように脚を動かす。

・足が速くなるこけし走り(専門書) 2012 池田書店 齊藤太郎

腕を引いた瞬間に体の真下で脚が接地する。このことを強く意識する。①へその下(重心)に力を入れる②徐々に重心から動かし体を持ち上げ、押し返しながらかに進んでいく

・運動が得意になる!魔法の本(専門書) 日経キッズプラス 大森弘恵

決して力まず、あごを引いて体重を前足にかけること。体が真直ぐになるのが正しい姿勢。視線は斜め前の地面。

・親子で運動会を勝ちにいく(専門書)2011 岩崎出版 照英

足を前後に開き、前傾姿勢、前足に重心を。「ドン」の合図で、走りだすときは、歩幅は小さく、大またになりすぎない。

・足がグングン速くなる本(専門書)2012 カンゼン 伊東浩司

①目線 スタートラインよりもやや前方を見る。スタートの合図は音に集中する。②上半身 猫背にならないようにして自然と前に傾ける。③腕、ひじを90度に曲げたりせず、力を抜いて自然に構える。④前足 つま先は進行方向に向ける。⑤後足 前足に体重がかかっていることでかかとが自然と浮いている。

・かけっこが速くなる+縄跳び、逆上がり(専門書) 主婦の友 野村朋子

カラダを前に倒して、その力を借りながら前に進むように。同時に重心をかけた前足で地面を強くけり、勢いよく飛び出します。

・2時間で足が速くなる!(専門書)2008 ダイヤモンド社 川本和久

合図とともに前足のつま先で地面をキックしながらヒザを伸ばし、後ろ脚の大腿を勢いよく前に引き上げて「ポン」と跳びだす。

・かけっこが速くなる！(専門書)2007 池田出版 下山真二

①体重は前の足にかける。ヨーイの合図で、前に出した足と反対がわの手でつま先をさわる。②ドンの合図で、地面を見ながら走り出す。

・かけっこが速くなる(専門書)2010 小学館 朝原宣治

①肩や足首など体の余計な力をぬく。②体の軸をまっすぐにして、体をやや前に傾ける。③このとき、いつでも前足で踏み込めるように重心を前にもってくる。④耳に神経を集中。合図になったら、いっきに足を踏み込む。

・だれでも足が速くなる(専門書)2007 学研 朝原宣治

①リラックスして構えて、スタートの合図に集中する。②一気に地面を踏み込んでいく。③1歩1歩、踏みしめる意識で。④次の1歩も、地面にしっかり踏み込んでいく。

・1週間でかけっこが速くなる(専門書)2008 PHP研究所 水口高志

①力を抜いて立つ。②体を前にたおす。③素早く足を動かす。

◎DVD

「腕振り」

・陸上運動の教え方(指導要領準拠)2010 木村正章 明治図書出版

ヒョコを握るように柔らかく前後に振る。腕を直角まで曲げた時、肩の力が抜けた正しい腕の振り方。

・1週間で速くなるかけっこ(専門書)2009 水口高志 他 スポーティワン

腕を90度にして、引いたときは、腰の高さに、前のときは、肩の高さにする。シャキシヤキ振る

・かけっこがグングン速くなる簡単な方法(専門書)2009 榊グラジオラス リープラス

肘を軽く曲げ、脇は閉めます。肘を振る時は、真後ろにしっかり引きつけます。

・走り方バイブル(専門書)2008 伊東浩司 カンゼン

肩の力を抜き、前後に大きく振る。

「大股歩き」

・陸上運動 池田延行 小学館 2012

太鼓に合わせて大股歩き。

- ・走り方バイブル 伊東浩司 カンゼン 2008

上半身と下半身のバランスをとるように。上半身と下半身のバランスをとるように。

「もも上げ」(下線は「下ろす」 ことに関する記載)

- ・陸上運動(指導要領準拠) 2012 池田延行 小学館

太鼓に合わせて、膝を上げて走る。

- ・1週間で速くなるかけっこ(専門書)2009 水口高志 他 スポーティワン

ヒザを90度にする。地面に着いている時間を短く。カカトを着かないようにする。

・かけっこがグングン速くなる簡単な方法(専門書)2009 グラジオラス リープラス
足と腕を同時に動かします。しっかり足を上げて、腕を振ります。

- ・子どもの運動神経をよくする(専門書)2006 高野 進 新星出版社

ミニハードルにて、接地する足に体重をしっかり乗せる。

- ・走り方バイブル(専門書)2008 伊東浩司 カンゼン

腕と脚が連動するように膝を高く。

「蹴り足」

- ・1週間で速くなるかけっこ 水口高志 他 スポーティワン 2009

カカトをお尻にタッチ。つま先だけで接地。しっかり引きつける。

- ・走り方バイブル 伊東浩司 カンゼン 2008

ヒザを出さないイメージで

「スタート」

- ・陸上運動の教え方(指導要領準拠) 2010 木村正章 明治図書出版

前傾姿勢を維持する。視線を固定化する。

- ・1週間で速くなるかけっこ(専門書)2009 水口高志 他 スポーティワン

斜めに倒れて走る。目線は斜め下にする。おでこから走るつもりで飛び出す。

・かけっこがグングン速くなる簡単な方法(専門書)2009 (株) グラジオラス リープラス
走りやすい向きを確認する。前足に少しだけ体重をかけます。後ろ足はつま先立ちにします。つま先は進行方向に向けます。

・子どもの運動神経をよくする(専門書)2006 高野 進 新星出版社
片脚を上げ、前に倒れこみ、転ばないように、上げた足が、地面に着きます。踏み出した足にしっかり体重が乗っていること。

・走り方バイブル(専門書) 2008 伊東浩司 カンゼン
前方に顔を向ける。へそから上は、少し前かがみ。腕はリラックスして、前方向は顔の位置、後ろ方向は、肘を曲げて高さを出す。前足に体重をかける。

第4節 小学校の体育授業の現状に即した指導マニュアルの作成

小学校教員への Web アンケート調査結果では、体育授業において、かけっこ指導に充てることのできる時間は、年間において授業 1 コマから 3 コマという答えが、特にしていないという答えを含め、69%を占めており、限られた時間で指導しなくてはいけない現状が明らかになった。

さらに、学習指導要領のほか、市販のガイド本、DVD、Youtube など多様な教材を参考にしているが、90%の教員はそれらに満足しておらず、指導教材に求める要素としては、簡単(短い) > 具体的 > 効果であることも明らかになった。

上記の現状を踏まえた上で、市販の指導教材の内容検証結果を見ると、簡単(短い)、具体的という点で、体育授業を行う教員の指導書としてはマッチしていないと言えるため、現存するこれらの教材から基本動作を習得させるための重要ポイントを抽出し、さらにそれを平易な内容に噛み砕き、即実践可能な具体的マニュアルの作成に取り組んだ。

教材の比較内容の検証結果に筆者のこれまでのトップアスリートと小学生への指導経験から得た見解を加え、下記のマニュアルを作成した(付録5)。

1. 姿勢

背筋を伸ばし真っ直ぐに立ち、膝を伸ばしたま踵を付け、つま先を広げていく。腰を「ピン」と張った感じのまま、腕を前に出す。これを白樺のポーズとする。腕とつま先を元に戻し、起立した状態を、正しい姿勢とした。

※静止 10 秒

2. 歩行

正しい姿勢のまま、踵から接地し、親指の付け根から爪の順で体重を移動させる。前をしっかりと見ていること。

腕は指先まで伸ばしたまま、前後同じように振る。

※30m×3 セット

3. 腕振り

手は、生卵を割らないように握っているイメージで軽く握り、「小さく前に倣え」をする。脇を絞め、ひじは 90 度を保ち、そのまま前後に大きく振る。後ろに振る時に腕が伸びないように注意を払う。前に振る時の手は、顔の前まで上げる。

※20 回×3 セット

4. 早歩き

背筋を伸ばしたまま、ひじを 90 度に保ち、生卵を握っているイメージで、早歩きをする。踵から接地し、つま先に抜け、スピードを上げる。

※30m×3 セット

5. もも上げ（膝下ろし）

背筋を伸ばし、踵を上げた状態から、ひじを 90 度に保ち、掌は軽く握ったまま、地面と平行になるまでももを上げる。膝を下ろす際は、地面に置いてある紙風船をつま先の裏で割るイメージで左右連続行う。慣れてきたら、スピードを上げる。

上げることより下ろすことを意識する。

※10mの中で 20 回×3 セット

6. 蹴り足

交互の踵で、お尻を強く蹴る。背筋を伸ばし、まっすぐ立ち、踵を上げた状態で行う。なるべく素早く行う。

※10mの中で 20 回×3 セット

7. スタートダッシュ

倒れこみスタートで前傾の感覚を養う。前に倒れこみ、我慢できなくなったらももを上げ走り出す。そのあと小学生では一般的なスタンディングスタートを行う。スタンディングスタートは、「ヨーイ」で前足に重心をかけ、後ろ足を少し曲げる。「ドン」で真っ直ぐ前を向いて、もも上げをするような感じで走り出す。

※10m×3 セット

以上の 7 項目である。しかし、実際に指導のイメージをしてみると、1 時間強を要すると考えられ、経験上、これでは児童にも疲れが見えると思われた。そこで、筆者の考える指導の優先順位に従い、以下の 5 項目とする結論に至った。

1. 姿勢 2. 腕振り 3. 早歩き 4. もも上げ 5. スタートダッシュ

この 5 項目での指導に要する時間は実質 40 分程度である。

上記指導法を、青戸式かけっこ指導マニュアル（以下、青戸式マニュアル）とした。

第5節 青戸式マニュアルを用いた小学校教員による指導実験

本節では、T市K小学校5年生25名を対象に、担任教員が青戸式マニュアルを使用して指導を行い、指導前と指導後一週間の個人練習した後（以下、指導後とする）の50m走のタイムを計測した。指導前後の50m走のタイムを表3に示す。

指導前に比べ、速くなった児童は25人のうち17人であった。一方、タイムが変わらなかった、もしくは下がった児童は8人であった。

全体の平均タイムは、指導前9秒66±1秒22、指導後9秒36±0.89で指導後のほうが有意に速くなっていた（ $t(24) = 2.76, p = 0.01$ ）。

表3 青戸式マニュアルを用いた小学校教員による指導実験結果

	性別	メソッド前50m	メソッド後50m
1	男	9.80	8.00
2	男	9.90	9.80
3	女	10.10	9.70
4	女	8.90	8.50
5	女	13.90	12.40
6	男	9.40	9.90
7	男	9.50	8.90
8	女	9.30	9.20
9	女	9.40	9.30
10	女	9.40	9.10
11	女	11.70	10.60
12	男	8.60	7.90
13	男	8.80	8.90
14	男	8.90	8.70
15	女	9.40	9.20
16	女	9.50	9.40
17	女	10.50	10.60
18	女	9.50	9.10
19	女	9.50	9.50
20	女	8.40	8.20
21	男	9.10	8.70
22	男	9.80	10.10
23	女	9.40	9.50
24	男	8.90	9.00
25	女	9.80	9.90
	平均	9.66	9.36

第6節 小学生へのアンケート調査結果

本節では、かけっこに対する意識、青戸式マニュアルを用いた練習の成果や、楽しかったかどうかなど、指導受けてみて児童がどう感じたかについて、実際に指導を受けた小学生 25 名にアンケート調査を行ったその結果を述べる。回答者は 25 人であった。

1) 回答者属性、2) かけっこ指導についての感想、3) かけっこ能力向上についての見解

・アンケート調査対象

本調査は T 市 K 小学校 5 年 1 組に所属する男子児童 12 人、女子児童 13 人の合計 25 名に対してアンケート調査を行なった。

- ・アンケート実施日時 2012 年 12 月 13 日
- ・アンケート実施方法 記述式
- ・調査用紙配布数 クラス児童 25 枚

回答者の性別構成

回答者の性別構成は男子児童が 48%、女子児童が 52%であった（図 27）。

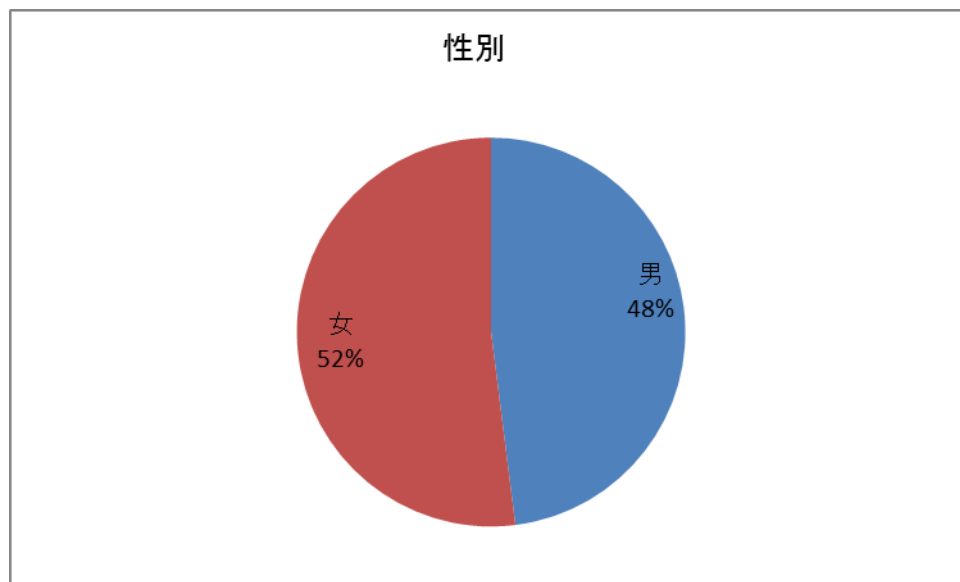


図 27 アンケート回答：小学生（性別）

かけっこに関する得意、不得意について

かけっこに関して「得意である」と回答した児童は 28%であった。「普通である」は 48%、「苦手である」は 24%であった（図 28）。

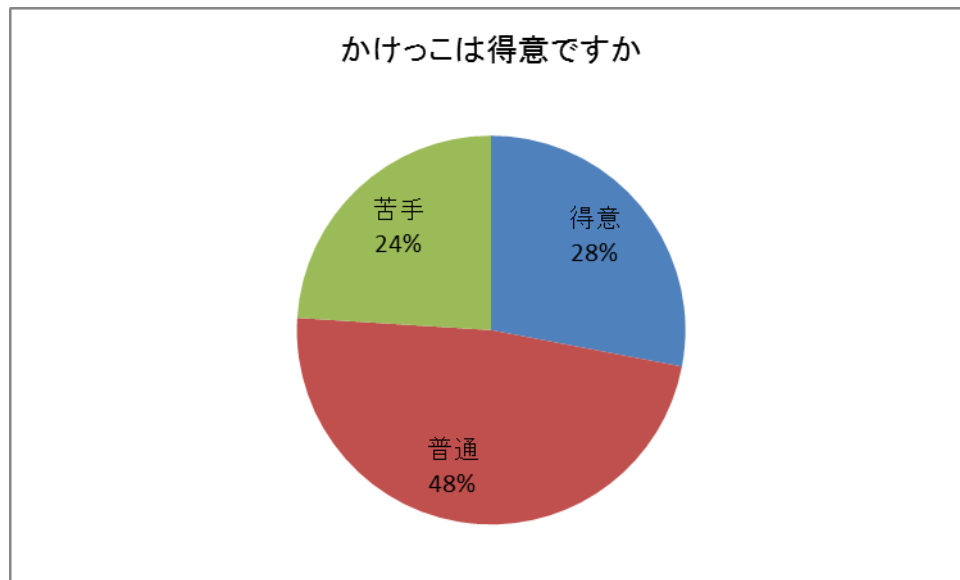


図 28 アンケート回答：小学生（かけっこは得意ですか）

かけっこ指導についての感想

かけっこメソッドを用いたかけっこ指導を実際に受け、練習時間が「ちょうどいい」と感じた児童は 84%、短いと感じた児童は 12%、「長い」と感じた児童は 4%であった（図 29）。

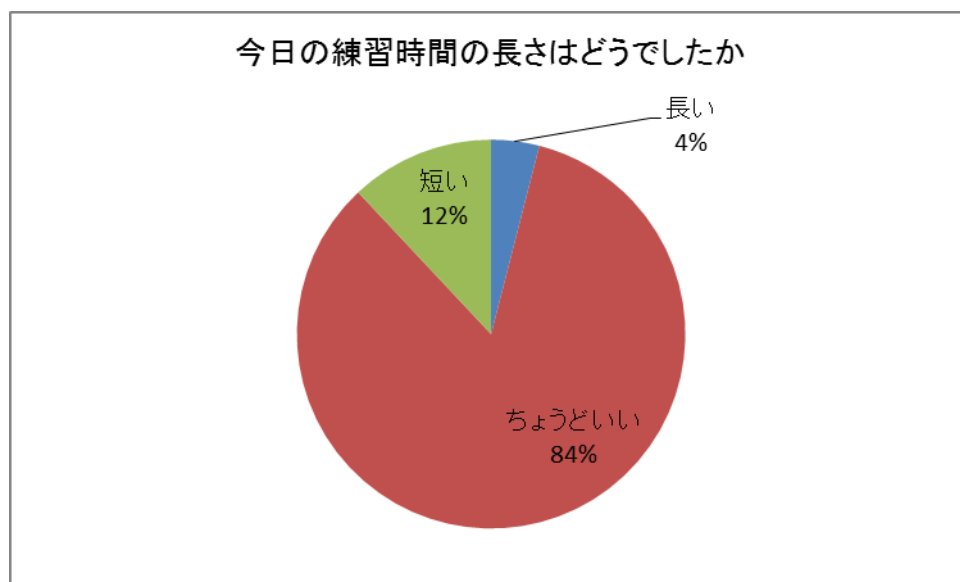


図 29 アンケート回答：小学生アンケート
（今日の練習時間の長さはどうでしたか）

また、練習を通して「タイムがよくなったか」と回答した児童は 56%、「変わらなかった」と回答した児童は 32%、「タイムが悪くなった」と回答した児童は 12%であった（図 30）。

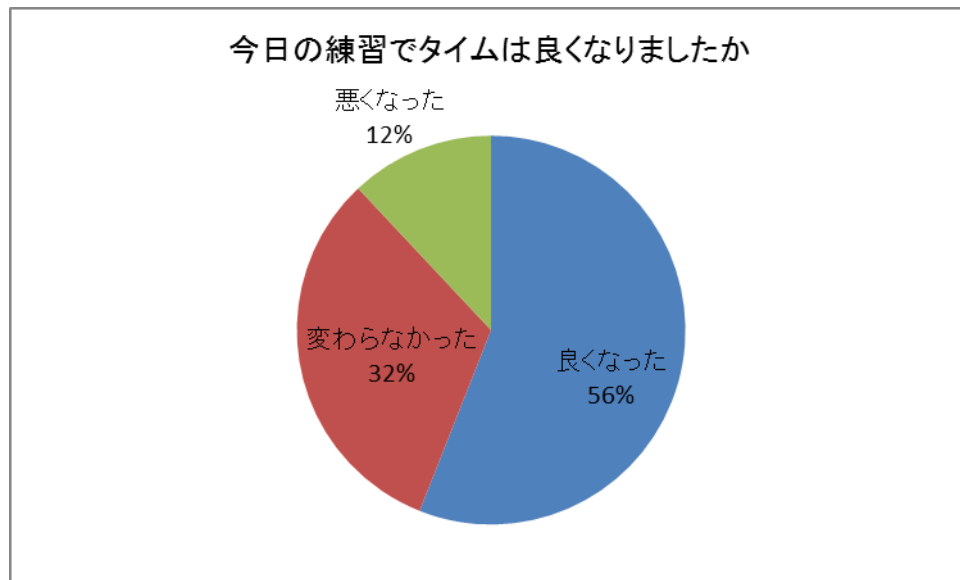


図 30 アンケート回答：小学生
(今日の練習でタイムは良くなりましたか)

今日の練習について「楽しかった」と感じている児童が 64%、「普通」と感じている児童が 36%、「楽しくなかった」と感じている児童は 0%であった（図 31）。

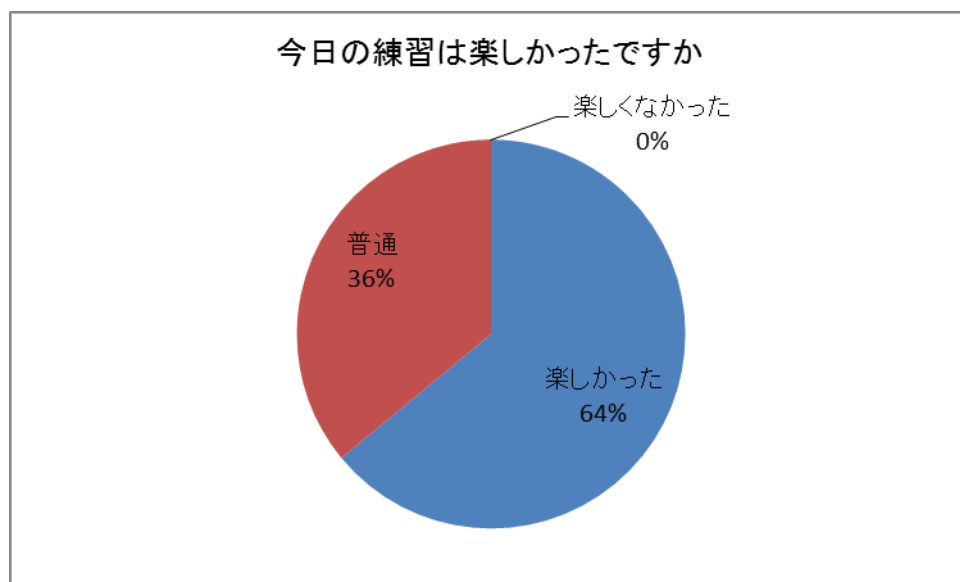


図 31 アンケート回答：小学生
(今日の練習は楽しかったですか)

メソッドを用いた練習の中でわかりにくいと感じる練習については、「全部わかった」が 69%であり、「姿勢」が 7%、「腕振り」が 10%、「早歩き」が 4%、「もも上げ」が 7%、「ダッシュ」が 3%であった（図 32）。

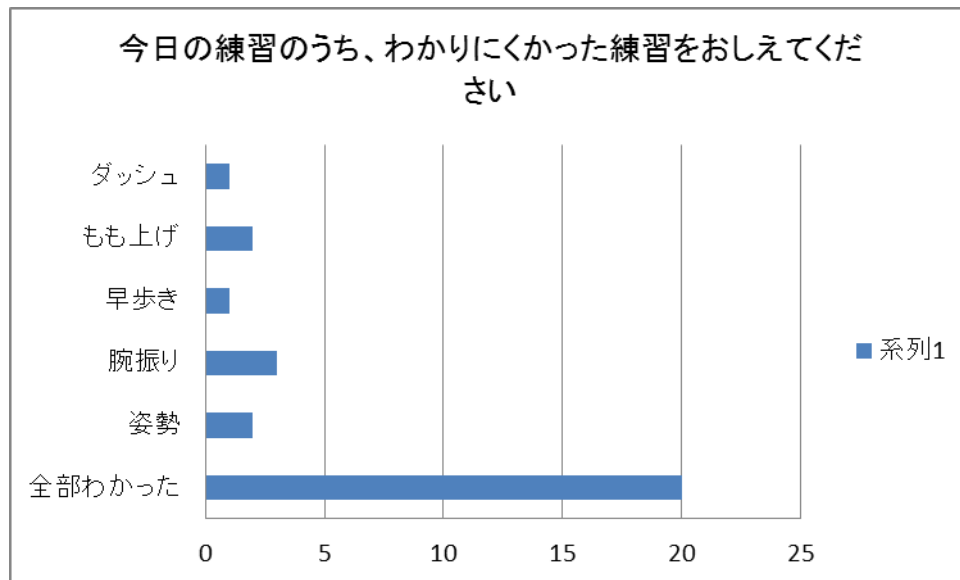


図 32 アンケート回答：小学生
(今日の練習のうち、わかりにくかった練習を教えてください)

さらに、今日の練習を続けたら「速くなる」と感じる児童は 60%であり、「わからない」が 40%、「速くならないと思わない」が 0%であった（図 33）。

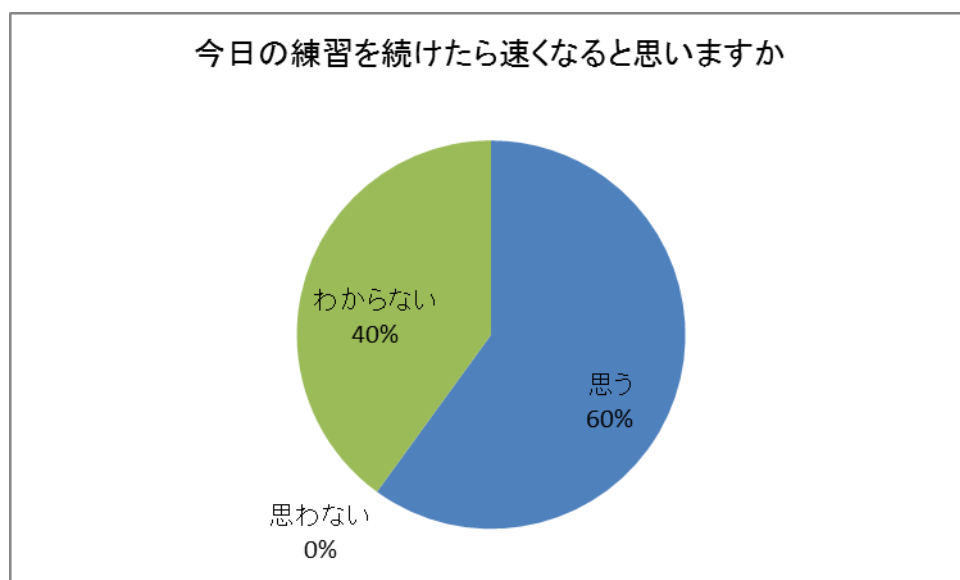


図 33 アンケート回答：小学生
(今日の練習を続けたら速くなると思いますか)

友達より速く走りたいと思うかという質問に対しては「速く走りたいと思う」が 72%、「速く走りたいと思わない」が 28%であり、多くの児童が友達より速く走りたいという思いを持っていることが明らかになった（図 34）。

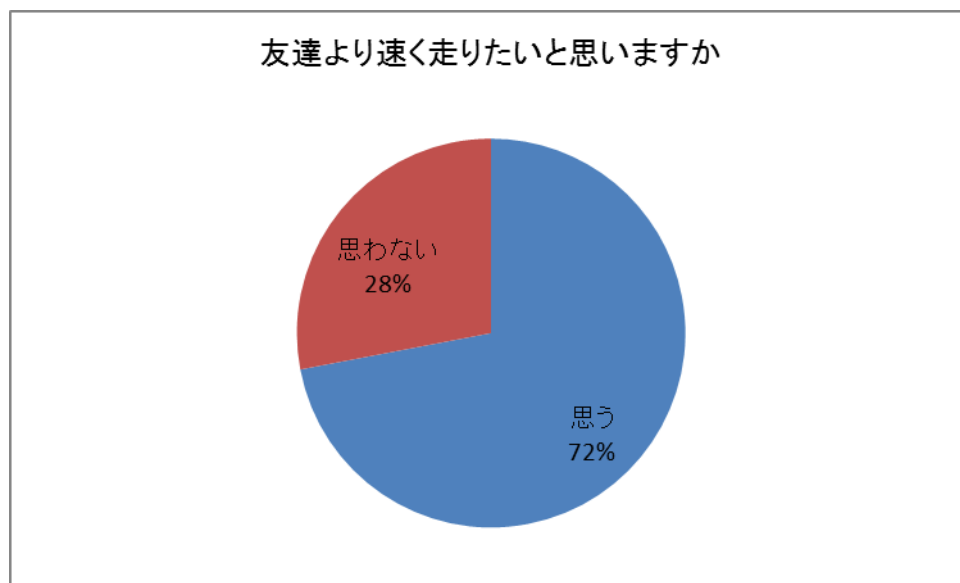


図 34 アンケート回答：小学生
(友達より速く走りたいと思いますか)

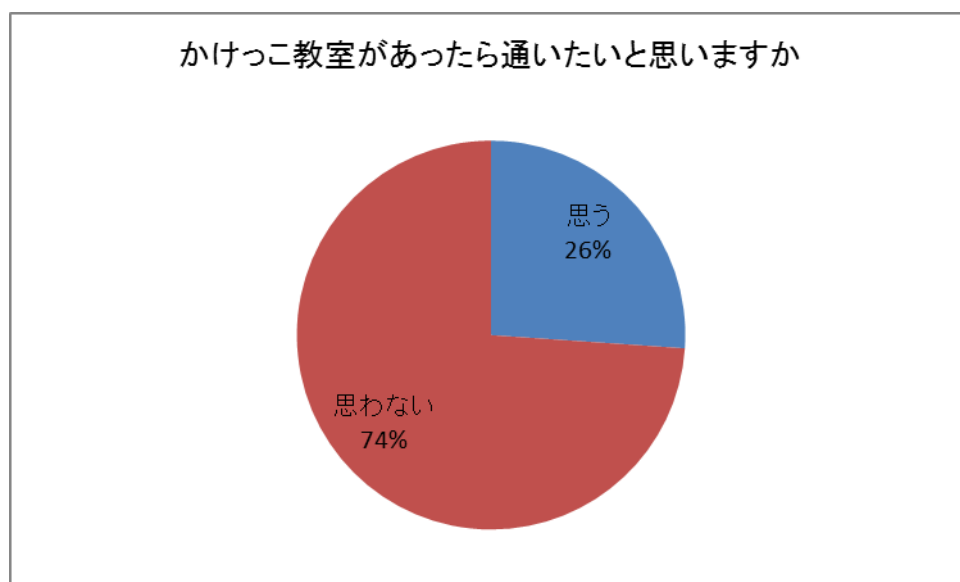


図 35 アンケート回答：小学生
(かけっこ教室があったら通いたいと思いますか)

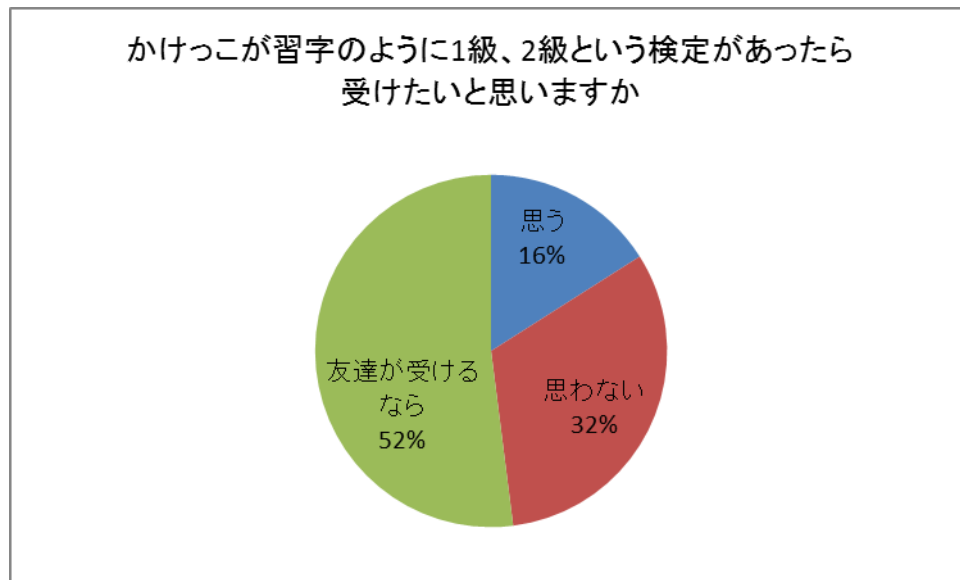


図 36 アンケート回答：小学生
(かけっこが習字のように1級、2級という検定があったら受けたいと思いますか)

第4章 考察

第1節 小学校におけるかけっこ指導の現状について

第1章で述べたとおり、小学校での体育授業の中での走力指導に問題点があることは推察されていたが、小学校教員へのアンケート調査によって、より詳細に現状が明らかになった。

まず、多くの教員が、児童を速く走れるようにしたいと考えているにもかかわらず、自身の指導によって児童が速くなっている実感がないということがわかった。その理由としては、時間が少ない、指導の仕方がわからないという理由が多くを占めている。

さらに注目すべきは、指導の参考になっているものが、学習指導要領のほか、市販のガイド本、DVD、Youtube など多種多様で特に突出して使用されているものはなく、かつ、90%の教員はそれらに満足していないという点であり、現場の試行錯誤と混乱がうかがえる。

指導書への具体的な要望としては、「時間が少ないので簡単な練習法がわかるものがほしい」が45%を占め、「わかりやすさ」「効果が出る」という点よりも、「短時間で簡単である」ことが求められていることがわかる。

この回答を裏付けるように、走り方指導に充てている時間は、年間で3コマ以下が69%を占め、中には「特にしていない」という回答も17%存在した。これは、体育授業の中には、水泳、器械運動、ボール運動、表現運動等、幅広い領域を網羅しなければならないこと、また、陸上運動の中でもリレーやハードル等の技術競技に時間を割かざるを得ない実態が分かる。

この調査結果からみて、やはり小学校での「かけっこ指導」は、効果が出ることはもちろん、授業1コマ45分で完結する内容であり、さらには毎回授業の初めにウォーミングアップの一部として、数分間取り入れることができる内容であることが理想的と言える。

第2節 現存する市販の指導教材の傾向と体育授業で用いる際の問題点

市販の指導教材で提示されている指導法については、著者の考え方や、どのレベルの小学生を対象にしたものかによって記載内容に差異があるが、一部の「もも上げ」に関するものを除き、理論的には正しく、同様のことを指導していると言える。この「もも上げ」については後述する。

各項目についての主なポイントは、「姿勢」については、背筋を伸ばしてまっすぐ立つこと、「腕振り」については、肩の力を抜いて、ひじは90度を保つこと、「大股歩き」に関しては、重心を下げて足を開くこと、「スキップ」はリズムを大切にすること、「両足ジャンプ」については、つま先で接地時間を短く行うこと、「もも上げ」は、もも上げと、それを下ろす動作の二つに分けられ、上げる動作については、腰のあたりまで意識的に引き上げること、下ろす動作については、体の真下に足を踏みつけること、「蹴り足」は、素早く踵を尻につけること、「スタート」に関しては、体重（重心）を前足にかけることである。

しかし、上記のポイントの表現方法は総じて専門的であり、陸上経験のない小学校教員にとっては、難しいと感じる者が多いと推察される。例を挙げると、「体を一直線にしたまま、肩甲骨から腕を引く。肩を下げ、低く後ろに腕を引く」（足が速くなるこけし走り・腕振り）、「背筋はまっすぐ、軸足は伸ばしたまま、もう片足のももを腰骨の位置まで引き上げます」（かけっこが速くなる＋縄跳び・逆上がり）等である。

この表現の難しさには、次の二つの傾向がある。一つは、専門的な言葉の使用が多いという点である。具体的には、次の用語、表現があげられる。

「ピッチ」「ストライド」「上腕」「前腕」「体幹」「腰骨が前後に動く」「肩甲骨から引く」「腰を高く維持する」「膝を前に突き出す」「股関節で引っ張り上げる」「股関節を前に開く」「体の軸をたてる」「拇指球で地面を着く」等である。これらは、基本的な人体に対する知識、及び、陸上経験のない者にとっては、理解が困難と思われる。

また、「重心」「リラックス」「リズムカル」という表現も多用されているが、実はどのような動作であるのかイメージがつきにくいので、小学校の体育授業における指導書として活用させるには、より具体的な言葉で説明する必要があると考える。

もう一つの傾向としては、「こうしましょう」という客観的な目標は記載されているが、そのためには何をすればいいのかという、小学生や指導する教員の視点での表現が少ない点である。

例えば、腕振りについては、「手を軽く握る」「肩に力が入らないように」という表現が共通して見られるが、「軽く」とはどの程度か、「肩に力が入らない」ようにするにはどうしたらいいのか、という点について説明してあるものはない。これについて、青戸式マニュアルでは、「生卵を割らないように持っている感じ」と表現している。手を軽く握ることと肩の力がぬけることは連動しており、生卵を持っているという具体的なイメージをさせることで、腕振りに重要な２点の動作を実現させるものである。

同様のことが、もも上げからの膝下ろしについても言える。「地面を踏みつける」「脚を地面に蹴り下ろす」「体の真下で脚を接地する」「つま先で接地する」「足裏の拇指球で地面をついていく」と、さらにイメージが難しいため、具体的にはどのような動作をすればいいのかの記載が望まれる。青戸式マニュアルでは、「地面に置いてある紙風船を足の裏で踏んで割っていく感じ」と表現した。これについては、川本和久氏による「２時間で足が速くなる！」では、「地面に立てられた空き缶を上から下につぶす感じ」と記載されており、小学生や指導者の視点にたった表現を意識していると推察される。

この福島大学陸上部監督の川本氏の指導に関しては、全体的に具体的なイメージのしやすい表現が使われており、筆者も「姿勢」の指導には川本氏の指導方法を取り入れている。

また、前述した「もも上げ」について、課題として次の点を記しておきたい。第１章で述べた通り、もも上げドリルについては、ゲラルド・マック氏の理論が誤ったドリルとして広まってしまったという経緯がある。現在では、ももを上げることが重要なのではなく、その後、下ろすことが重要であるという理論が、日本は無論のこと全世界的に共通認識である。それにもかかわらず、もも上げに関してのみしか記載がない書籍・DVDが半数以上あったことは問題であり、陸上界の課題と考える。

第３節 青戸式マニュアルの特徴

前述した通り、青戸式マニュアルは、小学校の体育授業を行う教員の視点にたつという目的のもと、教材の比較内容の検証結果に、筆者のこれまでの競技経験、指導経験から得た見解を加えて作成したものであるが、その特徴について述べたい。

市販の指導教材では記載頻度が低いにもかかわらず、青戸式メソッドに採用した項目として、「姿勢」と「早歩き」が挙げられる。

「姿勢」については、専門書・専門DVDにおいては全２０種類の内、半数の１０種類に記載があるのに対し、学習指導要領準拠においては、９種類の内、１種類にしか記載がなく、両者に差があるのも特徴である。これは、専門的には正しい姿勢を作ることが重要視されているにもかかわらず、学習指導要領に入っていないため、記載がなくなってしまうと考えられる。

しかし実際の昨今の小学生は、姿勢が悪い。小学校教員へのアンケート調査で、小学校でのかけっこ

指導の問題点についてフリーで回答してもらった中でも、「最近では足傾向が強く、ドタドタした感じになっている。走り以前の問題も目立つようだ」「普段の姿勢が悪いので、走る時だけ姿勢をよくすることが難しい」「歩き方が擦るように歩いたり、姿勢がよくなかったりする」「高学年でも接地の際、足音を大きく鳴らしてドタバタ走る子が多くいる」という回答が見られ、走り方以前の正しい姿勢から指導する必要性を筆者は強く感じ、マニュアルに採用した。

次に「早歩き」であるが、市販の指導教材においては、全 29 種類の内、記載があるのは 3 種類のみである。この理由としては、指導の難易度が少々高いため、各指導本・DVD では割愛されていると推察される。

しかし、静止状態→歩く→走るという人間の動作の流れの中において、この「歩く」と「走る」の間に、歩くより速く、走るより遅い動きを取り入れることにより、正しい姿勢で走ることへの導入がスムーズになると筆者は考えており、後ろ足をより速く前へ持ってくる動作を理解する上で重要なドリルとして、マニュアルに採用した。実際の指導実験においては、担任教諭は正しく指導ができており、受講した児童へのアンケートでも、「早歩き」がわかりにくかったと回答している児童は 2 名にとどまっていたことから、小学生への指導メソッドとして、難解ではないと言える。

一方、市販の指導教材では記載頻度が高かったにもかかわらず、青戸式マニュアルに入っていない項目として、「蹴り上げ」が挙げられる。この「蹴り上げ」については、筆者も当初の 7 項目では取り入れており、時間の制約がなければ行ったほうが望ましい。しかし、「短時間」と「効果的」という二つの要素の達成を目指す時、「蹴り上げ」練習において陥りがちな、つま先でブレーキをかける動作につながってしまうというデメリットを考え、より基本的な動作習得練習である、「姿勢」と「早歩き」を優先させた。

また、指導内容について、その表現に注意をはらった。目指す理想のフォームという客観に近づけるため、指導される小学生の主観に近い表現で指導できるように注力した。具体的には、「手は生卵を握っているように」「ひじは 90 度。生卵 90 度」「膝を下ろす時は、地面に落ちている紙風船をつぶすつもりで」等である。

第 4 節 青戸式マニュアルと小学校の体育授業環境との適合性

青戸式マニュアルの指導実験を行うにあたっては、T 市 K 小学校の担任教師に予め指導内容のレクチャーを行った。

レクチャーについては、付録 3 に添付した写真付きマニュアルを使用し、筆者自身が約 15 分の解説を付け加えた。

実際の担任教員による指導は、細かい言葉の選び方や実技披露の完成度が筆者と異なるものの、マニュアルの内容は全て伝えきれており、そのことから、陸上未経験者の教員でも指導可能と言える。

効果については、第 3 章第 5 節で述べたとおり、指導前と指導後では有意差が認められたことから、有効であると言える。また、タイムが向上した児童、停滞した児童と 2 グループに分け、それぞれの指導前と指導後の平均タイムを観測してみると、タイムが向上した児童は 9 秒 72→9 秒 22、タイムが停滞した児童は 9 秒 51→9 秒 68 と、元来遅かった児童に顕著に効果が認められる。元来遅かった児童とは、かけっこの基本ができていなかったと推察され、このことから、青戸式マニュアルは、かけっこの基本を簡単に身につけるのに適したマニュアルと言え、専門的なかけっこ指導を受けたことのない児童がほ

とんである体育の授業においては、効果があると思われる。

また、分かり易さという点では、指導を受けた小学生のうち 69%の児童が「全部よくわかった」と答えており、有効性があると考ええる。

さらに、小学校での走指導で最も優先される、短時間という観点では、担任教員による指導実験において、指導時間は約 40 分であった。実際に指導を受けた小学生へのアンケート調査では、「今日の練習の長さはちょうど良かった」と答えた児童が 84%であり、受講者からも適当と受け入れられていることがわかる。

ただし、時間的余裕のある部活動等の特別指導においては、第 3 章において当初のマニュアルとして提示した、7 種目で行うほうが望ましいと考える。

第5章 総合考察

本研究では、市販の指導教材について比較し、その記載内容について検証を行ったが、これは陸上競技指導の場におく筆者にとって、非常に意義深いものであった。今後の指導の上でのヒントもいくつか得ることができた。

このように、現存する指導教材が、有意義な指導法の提示に満ちていることが明らかになった一方で、小学校で体育の授業を行う陸上未経験の教員という視点に立った場合には、難解であり理解に時間がかかるという点も明らかになった。

これは、これらの指導教材が、専門家の視点で、「如何にしたら速く走れるか」という観点で表されているからと考える。小学校の体育授業で活用するためには、指導教材を更に噛み砕いて平易な内容にした、簡易マニュアルが必要であると考え。究極的には、理論を全く理解していなくても、そのマニュアルを忠実になぞりさえすれば、児童に正しい走り方を指導できるというものが理想と言える。

本研究で提示した青戸式マニュアルは、むろん一つの案でしかないが、1. 簡単 2. 短時間 3. 具体的 4. 効果的という、小学校教員のニーズに沿うものであり、一定の効果は認められた。これをβ版として今後更なる検証を重ね、最終的には、小学校の体育授業におけるかけっこ指導実践マニュアルとして、最終版の青戸式を完成させたい。

公益財団法人日本陸上競技連盟（以下、日本陸連）は、小学生への普及・育成を目的としたものでは、「JAAF アスリート発掘育成プロジェクト U-12 クリニックの開催」「一流アスリートと指導者によるキッズアスリート・プロジェクトの開催」「小学生陸上競技指導者教本の作成」「全国小学生陸上競技交流大会の充実」を重要視し、実践してきた。これらの活動が、才能の発掘と育成、陸上競技へ興味を持ってもらう動機付けという観点で効果があることは言うまでもないが、クリニックやキッズアスリート・プロジェクトに参加できるのは一部の児童であり、学校の体育の授業でしか指導を受ける機会がない児童がほとんどであることも事実である。今後の一つの提案として、日本陸連として、小学校の教員向けの「かけっこ指導簡易マニュアル」を作成し、全国の小学校へ配布するということも、一つの方法ではないかと考える。

本研究が、今後陸上界が児童の走力強化に取り組む上で、小学校教員のニーズという視点を取り入れるきっかけになれば幸いである。

第6章 結論

本研究は、小学生への走練習の現状と課題を明らかにすると同時に、筆者考案の小学生高学年児童に対する指導メソッドの効果を検証し、他の指導書やDVDとの比較により、小学校の体育授業におけるかけっこ指導について、未経験者でも短時間で走力の向上する、指導マニュアルの構築を目的としたものである。

第1章では、研究の背景と目的を述べた。小学生の走力は、1985年頃を境に、低下傾向にある。これは、運動する機会の減少という小学生の生活環境の変化に原因があるとされているが、筆者が10年に渡り延べ60校程度の小学校でのかけっこ指導を行ってきた中で、小学校における走練習の環境にも原因があるのではないかと感じてきた。

第一には、小学校で体育の授業を行う教員に、運動経験のない者が増えていること。第二には、教員が指導の指標とする学習指導要領・学習指導要領解説において走練習の解説が不十分であること。そして第三に、絶対的な指導書やマニュアルが存在せず教員自身が指導に苦慮しているという点が見受けられた。

指導書については、市町村によっては教育委員会から副読本が配布されているところもあるが、ほとんどにおいて、教員自身が、著者、出版年、専門性が多種多様な、市販のガイドブックや指導本・DVD等を購入し、各自で試行錯誤して指導に取り入れているというのが実状である。

以上のような小学校における体育指導現場の現状を目にし、運動・動作習得に最も有利とされる「ゴールデンエイジ」の時期に正しい走り方指導を受けられていないのではという危機感を覚え、より一層現場の課題に即した指導法を考える必要性があるのではないかと問題意識を持った。

以上のことから、小学校でのかけっこ指導の現状と課題を明らかにし、その改善策の一つとして、小学校の教員のニーズに沿ったマニュアル作成について検証することを本研究の目的とする。

第2章では、研究手法を述べた。本研究では、まずは小学校でのかけっこ指導の現状と課題を明らかにするため、全国の小学校教員にwebアンケート調査を行い、指導上の問題点、参考にしている資料についての満足度や問題点について分析した。

また、全国の小学生の保護者にwebアンケート調査を行い、子供を持つ親の、子供の走力への意識調査を行った。

次に、市販されている学習指導要領準拠の指導書、ガイドブック・DVDについて、内容、記述、表現の比較検証をし、その傾向を探った。その結果と、小学校教員へのWebアンケート調査で明らかになった小学校の指導現場の課題とを照らし合わせ、より現場のニーズに沿うと考えられる指導マニュアルを研究し、青戸式マニュアルとして提示した。

青戸式マニュアルの効果を検証するため、T市小学校5年生25名を対象に、担任教員が青戸式マニュアルを使用して指導を行い、指導前と指導後一週間の個人練習後の50m走のタイムを計測し、その効果を検証した。

さらに、指導を受けた小学生25名対し、かけっこに対する意識や、青戸式マニュアルを用いた指導を受けてみてどう感じたかについてのアンケート調査を行い、受講する小学生のニーズについて検証した。

第3章は、研究結果である。小学校教員へのWebアンケート調査の結果、体育の授業で走り方について指導している時間は、年間3コマ以下が69%を占めていた。「特にしていない」という回答も17%存在し、指導時間がとれていない現状が明らかになった。また、半数以上の教員が、自分の指導で児童の足が速くなっている実感を持てずにおり、その理由としては、指導時間が少ない、指導の仕方自体がわ

からないというものであった。

小学生の子供を持つ保護者の意識としては、ほとんどの親が子供の足が速くなってほしいと思っている反面、陸上教室へ入れるまでの積極性は見られなかった。

現存する市販の指導教材の比較検証においては、一部を除き基本的には短距離走理論に準じて同様の指導がされていると言えるが、その表現方法が様々であり、総じてその表現は専門性が高く、陸上未経験者が理解するには難易度が高いことがわかった。その問題点を改善する一つの方法として、次の 5 項目の指導法を提示し、これを青戸式マニュアルとした。

1.姿勢 2.腕振り 3.早歩き 4.もも上げ（膝下ろし） 5.スタートダッシュ

尚、その具体的練習法の表現においては、未経験者の教員、受講する小学生の視点に立ち、具体性と平易さに注力した。

青戸式マニュアルを使用した小学校教員による指導実験の結果は、タイムが速くなった児童は 25 名のうち 17 名であった。一方、タイムが変わらなかった、もしくは下がった児童は 8 名であった。また、全体のタイム平均は、0.3 秒向上した。

指導を受けた児童へのアンケート調査結果では、かけっこが得意であると思っている児童は全体の 28%に留まる一方で、72%の児童が友達より速く走りたいと回答しており、意欲は十分にみられるた。また、青戸式マニュアルでの指導に対しては、約 70%の児童が全ての項目についてよくわかったと回答していた。

第 4 章の考察では、体育授業における走練習の課題としては、時間の少なさ、教員自身のかけっこ指導力への不安があることを述べた。指導書へ求める要素は「短時間で簡単である」ことであり、小学校でのかけっこ指導は、効果が出ることはもちろん、授業 1 コマ 45 分で完結する内容でありことが望ましいと言える。それを鑑みた上で現存の指導教材を見ると、表現に専門性が高く、小学校の体育授業における指導書として活用させるには、より平易で具体的な言葉で説明する必要があるという見解を述べた。

また、青戸式マニュアルの特徴として、「姿勢」「早歩き」の基礎動作を重要視している点、指導法の表現を具体的で小学生の視点に立ったものになっている点を挙げた。この青戸式マニュアルは、陸上未経験者にも指導可能で、かけっこの基本ができていない児童にも効果があり、短時間でわかりやすいという点で、体育の授業へ適合したものであると言える。

第 5 章では、総合考察として、現存する市販の指導教材を小学校の体育授業で活用するためには、指導法を更に噛み砕いて平易な内容にした、簡易マニュアルが必要であるという見解を述べ、本研究で提示した青戸式マニュアルは、小学校教員のニーズに沿うものであり、一定の効果も認められたことから、今後更なる検証を重ね、小学校の体育授業におけるかけっこ指導実践マニュアルとして、最終版の青戸式を完成させたいとした。

また、一つの提案として、日本陸連が、小学校の教員向けの「かけっこ指導簡易マニュアル」を作成し、全国の小学校へ配布するという方法を、改善策として提示した。

謝辞

本稿の執筆にあたっては、実に多くの方々のご協力やお力添えを頂きました。関わってくださったすべての方に感謝の意を申し上げます。

指導教員である平田竹男教授には、本稿に対する助言はもちろんのこと、様々な面に至る部分まで親切丁寧にご指導頂き、研究活動を支えて頂きました。平田教授からの熱い叱咤激励が無ければ、完成には至りませんでした。平田教授に心より感謝の意を申し上げます。同様に、違った視点から貴重な助言や示唆をいただいた副査の中村好男教授にも深く感謝申し上げます。論文作成のデータ処理に関しては、未熟な私に一からご指導頂きました、名古屋商科大学大学院の矢本成恒教授に深くお礼申し上げたいと思います。また、早稲田大学院研究科に進学をすすめてくださった副査の礪繁雄教授にも感謝申し上げます。

豊田市衣小學校の水島一矢先生には、慣れないかけっこドリルを習得し、児童にご指導いただきました。水島先生のご協力なくしては、貴重なデータを得ることはできませんでした。深くお礼申し上げます。豊田市立五ヶ丘東小學校の森善嗣先生には、名古屋市立西味鏡小學校の中川大輔先生には、小學校におけるかけっこ指導に携わっている方々ならではの貴重なご意見をいただき、本研究の向かう方向を照らしてくださいました。有難く感謝しています。また、公益財団法人日本陸上競技連盟事業部長の森泰夫氏、佐藤峻一氏におかれましては、ご多忙にもかかわらず、論文全般に關する的確なご意見を頂戴し、心よりお礼を申し上げたいと思います。

そして、平田研究室 7 期生の大理真理子氏、土井茂氏、田中耕介氏、三浦俊也氏、近藤純二郎氏、瀧本誠氏、西村昌績氏、大橋未歩氏にも、一年間を通して温かいお力添えをして頂きました。本稿の作成に至っては、研究計画段階から様々な角度での貴重なご意見を頂くところから始まり、最後の大詰め段階に至るまで、一年間ともに議論をしてください、誠に心強い限りでした。心より感謝いたします。また 2 年制修士の原章展氏、三澤翼氏、および山本亜雅沙氏、久保谷友哉氏にも、様々な面からご支援を頂きました。名古屋在住の私が、中京大学職員および陸上競技部の指導者と早稲田大学院生を何とか両立できたのは、仲間の力があつたからです。ここで深く感謝の意を述べさせていただきます。

最後になりましたが、私の指導を受けている中京大学陸上競技部短距離選手諸君、愛知県陸上競技関係者の皆様にも、深くお礼を申し上げます。

本研究において、お世話になりましたすべての方々のご健康とご発展を祈念いたしまして、本稿を締めくくらせていただきます。

付録

付録 1 WEB アンケート事項(教員用)

WEB ページ <http://enq-maker.com/44aWCDb>

本アンケートは、児童への「走り方」指導についての研究のため、小学校教諭の方を対象に実施させていただきます。

体育の授業での走り方指導について、以下の 1 3 項目にお答えください。動画の閲覧を含め回答に 2 5 分程度かかりますが、ご協力ください。

本アンケートで皆様よりお預かりした各データ及び個人情報は、当調査以外では使用いたしません。

青戸慎司

中京大学 陸上競技部短距離コーチ

早稲田大学 大学院 スポーツ科学研究科 修士課程在学中

ソウル五輪 4×100m リレー日本代表

バルセロナ五輪 100m、4×100m リレー日本代表

長野五輪 ボブスレー日本代表

100m ベスト記録 10 秒 28 (1988 年・1989 年日本記録)

問 1. 性別を教えてください ※必須

- ・ 男
- ・ 女

問 2. 所属している小学校の属性を教えてください(例 名古屋市立) ※必須

問 3. 小学校教員歴は何年ですか ※必須

- ・ 1～5 年
- ・ 6～10 年
- ・ 11～20 年
- ・ 21 年以上

問 4. 体育教諭の免許はありますか ※必須

- ・ ある
- ・ ない

問 5. ご自身のスポーツ経験について、教えて下さい。(複数回答可) ※必須

- ・ 陸上競技
- ・ その他スポーツ
- ・ スポーツ経験無し

問 6. 体育の授業で走り方について指導する時間は、どれくらいですか。

45 分授業を 1 コマとして、年間での延べコマ数でお答えください。 ※必須

- ・ 特にしていない
- ・ 1 コマ

- ・ 2 コマ
- ・ 3 コマ
- ・ 4 コマ
- ・ 5 コマ以上

問 7. 体育の授業で行っている陸上運動で、重視していることは何ですか(複数回答可) ※必須

- ・ 立ち方、歩き方
- ・ 腕振り、もも上げなどの基本動作
- ・ スタートからゴールまでの動き
- ・ リレー
- ・ ハードルなど技術的なこと

問 8. ご自分の走り方指導で、自動が速くなっている実感はありますか ※必須

- ・ ある
- ・ あまりない
- ・ 全くない

問9. 問 8 で「あまりない」「全くない」と答えた方は、下記のどの理由が当てはまりますか(複数回答可) ※必須

- ・ 速く走るための指導は必要と思わないため、実施していない。
- ・ 速く走れるようにしたいが、走り方指導にあてる時間が少ない。
- ・ 速く走れるようにしたいが、指導の仕方がよくわからない。
- ・ 速く走れるように指導書通りに教えているか、成果が出ない。
- ・ その他

問10. かけっこ指導時に、参考にしているものはありますか(複数回答可) ※必須

- ・ 特にない
- ・ 学習指導要領
- ・ 学習指導要領解説
- ・ 教育委員会指定の指導書
- ・ 書店で販売されているガイド本
- ・ 市販の DVD や Youtube などの動画
- ・ その他

問11. 問 10 でお答えになったものについて、下記にあてはまるものを教えてください(複数回答可) ※必須

- ・ 充分満足している
- ・ 指導書がわかりにくいので、具体的な練習法がわかるものがほしい
- ・ 指導にあてる時間が少ないので簡単な練習法がわかるものがほしい
- ・ 成果が上がらないので、もっと効果の出る指導書がほしい

問 12. 私が指導している次の動画（約 20 分）をご覧ください。

<http://youtu.be/P0ofyqA3BVc>

これをご自分が指導する場合、指導が難しいと思った練習があれば教えてください。(複数回答可) ※必須

- ・ 全てわかりやすかった
- ・ ①姿勢（正しく立つ）
- ・ ②腕振り
- ・ ③早歩き
- ・ ④もも上げ
- ・ ⑤スタートダッシュ

問 13. 動画の指導を見て、ご自身でも指導できそうに思いましたか ※必須

- ・ 5つの練習の指導ポイントだけわかれば指導できる
- ・ 詳しいマニュアルがあれば指導できる
- ・ 指導できるとは思えない

問 14. 小学生への走り方指導に関して、問題だと思われることがあれば教えてください

付録2 WEB アンケート事項(保護者用)

WEB ページ <http://enq-maker.com/fbqoYDP>

本アンケートは、児童への「走り方」指導についての研究のため、保護者の方を対象に実施させていただきます。

走り方指導について、ご協力ください。

本アンケートで皆様よりお預かりした各データ及び個人情報、当調査以外では使用いたしません。

青戸慎司

中京大学 陸上競技部短距離コーチ

早稲田大学 大学院 スポーツ科学研究科 修士課程在学中

ソウル五輪 4×100mリレー日本代表

バルセロナ五輪 100m、4×100mリレー日本代表

長野五輪 ボブスレー日本代表

100mベスト記録 10 秒 28 (1988 年・1989 年日本記録)

問1. お子さんの学年を教えてください ※必須

- ・小1
- ・小2
- ・小3
- ・小4
- ・小5
- ・小6
- ・中1
- ・中2
- ・中3
- ・それ以外

問2. お子さんの性別を教えてください ※必須

- ・男
- ・女

問3. 現在行っているスポーツを教えてください(複数回答可) ※必須

- ・陸上
- ・水泳
- ・野球
- ・ソフトボール
- ・サッカー
- ・ラグビー

- ・バスケットボール
- ・バレーボール
- ・武道
- ・その他
- ・特にやっていない

問4. お子さんの足は速いと思いますか ※必須

- ・思う
- ・思わない
- ・どちらともいえない

問5. お子さんの足が速くなって欲しいと思いますか ※必須

- ・思う
- ・思わない

問6. お子さんに、ご自身が走り方を教えることはありますか ※必須

- ・ある
- ・ない

問7. 問6で「ある」と答えた方は、何を参考に教えていますか

- ・自分の経験
- ・市販のガイド本
- ・知人のアドバイス
- ・その他

問8. 問6で「ない」と答えた方は、マニュアルがあれば教えますか

- ・教える
- ・マニュアルがあっても、自分では教えない

問9. かけっこ(走り方)教室に入りたいと思いますか ※必須

- ・思う
- ・思わない
- ・すでに入っている

問10. 問9で「思う」「すでに入っている」と答えた方は、費用はどれくらいを希望しますか？（週1回 2時間 月4回を目安）

- ・月1000円
- ・月3000円
- ・月5000円
- ・月7000円
- ・それ以上

問11. 習字、水泳の1級、2級のように「かけっこ検定」があったら受けさせたいと思いますか？ ※必須

- ・思う
- ・思わない
- ・他の子が受けるなら

問12. 問11で「思う」「他の子が受けるなら」と答えた方は、費用はどれくらいを希望しますか？

- ・ 1 0 0 0 円
- ・ 2 0 0 0 円
- ・ 3 0 0 0 円
- ・ 4 0 0 0 円
- ・ 5 0 0 0 円
- ・ 7 0 0 0 円
- ・ それ以上

付録 3

表現比較一覧表

書籍

	著者	姿勢	腕振り	大股走	早歩き	スキップ	両足ジャンプ	もも上げ	蹴り足	スタート
現場指導書										
1	清水紀宏 他	×	×	×	×	×	×	×	×	①前に出した足に体重をかけておく。②腕を大きく振り出す。③つま先で強くける。④目線は前方。前足は高く上げる。
2		×	上体をリラックスさせるために、肩に力が入らないようにする。肘を低い位置で大きく振ることを意識する。	×	×	×	×	腕をしっかり振り、ももを高く上げながらスキップする。	×	スタンディングスタートから、素早く走り始めること。前傾姿勢を保つことや足の回転を速くすることを意識しながら走る。
指導要領準拠										
3	久保 健 他	×	①手は軽くにぎる。②かた、ひじ、手首の力をぬく。③ひじは曲げて。	①少し助走をつけて、20mを何歩で行けるか、連続大股とびをしよう。②全身の重さを、片足でしっかりと受け止める。	×	調子よくスキップしよう。(うでは、走る時の形)[リズム] タン・タン・タン・タン・タン	×	①肩と腕の力を抜いてリラックスする。②蹴った足を素早く引きつける。③歩幅は走る時の3分の1ぐらい。④ももを上げすぎると上体が後ろに反ってしまうので、無理なく上がるころまででよい。	両足のかかとで自分の尻をポンポンと軽く打ちながら10～15mぐらいリズムカルに走ってみよう。	×
4	岡田和雄 他	×	腕の振りを速くするとピッチが速くなる。ピッチが速くなるとストライドが伸びなくなるので、腕の振りも大きくするように気をつける。①肘はほぼ90度にまげて、体側に平行に振る	大またでしっかりと歩く	×	×	×	ももを意識的に引き上げて走る。ももを上げると上体が起きて後ろにそり気味になるので注意する。①上体が後ろにそらないようにキックを強める。	足を高く蹴り上げて走る。	①「用意」の合図で前足に重心をのせ、上体を低く構える。前にのめる寸前まで体重をかける。視線は前方2～3mの地点を見る。動作を止める。②「ドン」の合図で前足を強く蹴ってスタートする。低い姿勢のまま、前方に飛び出すようにする。
5	清水 由	×	①素早く振る。②自分の指が見えるくらいまで振る。③肘を後ろに引き上げ、上腕と体幹が直角ぐらいになるまで引く。④身体のそばで振る。	×	×	×	×	①脚を地面に蹴り下ろす。②つま先で真下に踏みつけるように。③踵をお尻に近づける。④腰を高く維持して。⑤膝を前に突き出す。⑥足を素早く踏み換える		①前足に体重をかけ前傾姿勢をとる。手は、卵を握るような気持ちで軽く②肩の力を抜いて合図に集中。③地面を強くキックして腕を大きく振る。④最初の2～4歩はキックを強く意識して
6	佐藤記隆 他	つま先をそろえてまっすぐ立つ	両ひじを90度に曲げる。腕を前後に大きく振る。	身体を上に乗かかず、大またで走るつもりで大きく前に脚を踏み出す	×	×	×	×	×	①利き足を前にして構える ②前に倒れる動きから、前脚で地面を強くける
7	下山真二	×	腕を後ろに大きく振る。①前後に足を開いて立ち、その場で腕を振り続ける。②前よりも後ろにしっかりと腕を振り上げる。「後ろの太鼓を叩くような感じで、腕を振ってごらん」	①膝を90度に曲げる②足を大きく前に踏み出す。③後ろ足が伸びきるくらい大きく足をひらく	×	×	×	足のつま先を使って、地面を踏みつけます。体をやや前にたおしましょう。	①両手をお尻におく②手に踵が付くように蹴り上げる。	①「ヨーイ」の合図で片足を前に出して、体重を前の足にかける②地面を見ながらかけ出して、だんだん顔を前に向けてゆく③目線は横や後ろなどよそを見ない

	著者	姿勢	腕振り	大股走	早歩き	スキップ	両足ジャンプ	もも上げ	蹴り足	スタート
専門書										
8	深代千之	×	両足を軽く前後に開き、前の足に体重をかけます。後ろの足は、つま先を軽く地面につけておきます。手は生卵を持って割らない程度で握り、ヒジは直角に曲げます。	ゆったりと大きな動作で走ること。接地は、腰の真下でつま先(指の付け根)を着き、接地時間をなるべく短く、跳ねるように走る。	×	×	×	直立したまま、片方ずつゆっくり引き上げます。軸足はまっすぐ伸ばしたまま、股関節で引っ張るように意識しながらももを上げる。	立ったまま、かかとでお尻を蹴るように膝を素早く曲げる。	×
9	下山真二	×	ヒジを直角に曲げて、おかあさんの手に当たるように大きく動かす。	①足を大きく前にふみだす。②後ろ足のびきりくらい大きく足を開く。③つま先で大きくふって大まかで走る。はばとびや三段とびの感じ。	×	×	×	①うでを大きく振ると同時に、つま先で地面をけてももを上げる。②つま先で接地する。③腕ふりに合わせて地面をける。	×	①体重は前の足にかける。ヨーイの合図で、前に出した足と反対がわの手でつま先をさわる。②ドンの合図で、地面を見ながら走りだす。
10	朝原宣治	からだを1本の軸にする。	①手のひら、肩、首から力を抜いて、リズムを取るように腕を振り始める。②自然に歩くような感じで、軽く腕を振っていく。③そのまの動きで、腕振りを速める。④肩に力が入らないように注意して、リズムカルに腕を振る。	×	×	ゆっくり走るくらいのスピードで、左右交互に大きくスキップをする。腕をふくめて、全身を使ったスキップを行うことで、高く跳び上がる。	×	①からだの軸をたてて走りだす。②しっかり着地して、その反動で太ももを上げる。③足うらの拇指球で、地面を着いていく。④右、左と交互にリズムカルに動く。	×	①リラックスして構えて、スタートの合図に集中する。②一気に地面を踏み込んでいく。③1歩1歩、踏みしめる意識で。④次の1歩も、地面にしっかり踏み込んでいく。
11	川本和久	①かかととはつけたままできる限りつま先を開き、お尻にギゅッと力を入れてまっすぐに立つ。②両手で木を抱くような姿勢を作る。③腕を元の位置に戻してから、つま先も戻す。④頭の上から糸で吊ってもらっている感じでスッと背筋を伸ばす。	①腕振りで使う方周りの筋肉を意識します。②手の平は開いてパーにするか、軽く握ってグーにします。③上腕の筋肉で前腕を固定し、ヒジの角度を90度にします。④この形のまま、腕全体を肩周りの筋肉で振っていきます。	×	×	×	×	カラダの前に引き上げた片足を、その場で上から下にまっすぐストンと振り下ろします。地面に立てられた空き缶を上から下につぶすイメージ	×	合図とともに前足のつま先で地面をキックしながらヒザを伸ばし、後ろ脚の太腿を勢いよく前に引き上げて「ポン」と跳びだす。
12	水口高志	足を肩幅ぐらいに開き、体の力を軽く抜いてまっすぐ立ちます。	体を前にかたむけたまま、腕の力を抜いて肘を90度に曲げ、左右交互にふり続けます。腕を前に振ったとき、手の親指が自分の顔(耳のあたり)をさいているか確認。	①足をそろえてまっすぐ立ち、片足を前に大きく踏み出します。②上半身を前にたおし、腰の位置が低くなるように、大きく足を開きます。後ろ足は、膝が軽く曲がる程度。③この動きを繰り返して、「のっし、のっし」といった具合に大まかで歩く。	×	×	①体の力を軽く抜いて、まっすぐに立ちます。②「一、二の三！」と声を出しながら三で両足を使っで思いっきりジャンプします。	①背筋を伸ばして、まっすぐ立ちます。②片方の足のものを、ゆっくり引き上げます。このとき、軸足(反対側の足)は伸ばしたままに。股関節で引き上げるように意識します。ももを上げる高さは腰のあたり。腰骨の位置で手を前に出して、ももが手に当たるように上げる。	①足をそろえてまっすぐ立ちます。②腕をしっかりと振りながら、片足の足のかかとでお尻をけるように、膝を素早く曲げます。かかとを上げるときは、股関節で引き上げるようにします。	①力を抜いて立つ。②体を前にたおす。③素早く足を動かす。
13	大森弘恵	胸を反らせた立ち姿勢は腰痛の原因。壁に背中を付けるように立ち、重心はくるぶしに。	①親指を上にして軽く振る。肘は直角に曲げる。②肘を90度にしたまま手をあげの高さまで上げる。親指で自分の顔を指すような形③肘は曲げた状態で、親指をズボンの横の縫い目より少し後ろの位置まで引く。	×	×	×	×	手のひらを腰の高さにかざし、膝でタッチする。リズムカルに左右のものを高く上げる。	手のひらを外側に向けてお尻に添える。かかとを手のひらにタッチ。	決して力まず、あごを引いて体重を前足にかけること。体が真直ぐになるのが正しい姿勢。視線は斜め前の地面。
14	高橋 健夫 他	×	腕振りはダンスを踊るようにリズムカルに	×	背筋を伸ばし、腕を大きく振り、歩幅を大きく	×	×	×	×	10m先に張ってあるゴムをくぐるイメージでダッシュしよう
15	陸連	×	腕をリラックスして振ろう。腕ふりがリラックスしてリズムカルだと足の動きもよくなります。手を強く握ると肩にも力が入るので、軽く握るか、パーにして振る。	×	×	×	×	×	×	①背筋を伸ばしてリラックスして構える。②「用意」でお尻を真上に上げる。③両手両足に均等に体重をかける。④後方の脚を力強く前に引き出す。⑤ブロックを力強く蹴る。⑥地面を後方に力強く押す。

	著者	姿勢	腕振り	大股走	早歩き	スキップ	両足ジャンプ	もも上げ	蹴り足	スタート
専門書										
16	下山真二	×	腕を後ろにしっかりと振る。腕を後ろに強く振ることによって左右の腰骨が前後に動きます。その結果ストライドが広がり、速く走れる。	①両足をそろえて立つ②1歩目を踏み出し、残った方の足は伸ばす③2歩目は前足のつま先側で地面を蹴る④地面を蹴った側の足を伸ばして接地する。	×	つま先立ちでスキップする。しっかりとヒザを上げる。	ヒザを曲げず、つま先でジャンプする。足の裏全体をつけるのではなく、つま先でトントンという感じにします。	×	①両足をそろえて立つ②両方の手のひらを後ろに向けた③力カートを振り上げ、手のひらにタッチする④左右の力カートを交互に振り上げてタッチする	①「位置について」でラインに両足のつま先を合わせて立つ②「ヨーイ」で利き足と反対の足を後ろに引く③この時に前足に体重を乗せて、膝を曲げ、引いた足側の手を前に出す④「ドン」でスタート。はじめの1歩は大きく踏み出さない
17	朝原宣治	①あやつり人形のように頭の先から引っ張られてスッと立つ感じ。②まっすぐ前を見る。③かたの力をぬく。④胸を張りすぎたり、背中をそらしすぎたりしない。	①かたのまわりの手のひらの力をぬく。片足が着地したと同時に、腕を「イチ」とふりおろす。うでをふりもどすが「イチ」でもかまわない。②足の動きに合わせて、「イチ・イチ・イチ・イチ…」と、軽くリズムカルにふっていく。	×	×	×	×	体の中に1本軸が通っていると、体の真下に向かって足が着くことができ、大きな力を地面に伝えられる。	×	①肩や足首など体の余計な力をぬく。②体の軸をまっすぐにして、体をやや前に傾ける。③このとき、いつでも前足で踏み込めるように重心を前にもってくる。④耳に神経を集中。合図がなかったら、いっきに足を踏み込む。
18	照英	×	①手は軽く握ろう②肘を90度に曲げて、うしろに引こう③足を前後に開き、前足に重心をかけ、うしろ足はつま先を軽く地面につける程度。	×	いろんな速度で歩く。歩幅を変えたり、アスファルト、草の上と変化をつける。	「いちっ、にい、さーん」と声をかけながらスキップをしましょう。腕を大きく振ろう	×	ももをしっかり上げることは、ストライドを広げ、力強い足運びにつながります。正しい姿勢でしっかりと膝とももを上げる	①背筋を伸ばした姿勢で、両手の甲にお尻をあて、力カ手が手のひらにあたるように。	足を前後に開き、前傾姿勢、前足に重心を、「ドン」の合図で、走りだすときは歩幅は小さく、大まかになりすぎない。
19	杉本龍勇	上半身は体幹を長く伸ばすような姿勢をとり、いかり肩にならないように肩を下げる。足はつま先をまっすぐにして、指2本分くらい空けて立つ。肩が体側よりも前に出ないように注意する	×	股関節を前に開くように脚を動かし、腕振りを強くする。	×	スキップでリズム感を養い、腕を使うことを覚える。腕を前後に大きく振ってスキップする。	×	正しい姿勢を保ってもも上げを行い、膝が最も高い位置のときに支持脚を接地させる。	×	立っているときは軽く膝を曲げる。最初の2～3歩のときに強く手動を動かし、股関節を前に開くように脚を動かす。
20	齊藤太郎	頭から足まで一直線にすると、背骨のS字カーブができる。	体を一直線にしたまま、肩甲骨から腕を引く。肩を下げ、低く後ろに肘を引く。	正しい姿勢でまっすぐに立つ。片足を大きく前に出し、腰を落とし2秒間、全身を支える。腰を持ち上げ、後ろ脚を前に引きつけながら、垂直に片脚立ちする。引きつけた脚を前に出し腰を落として2秒間静止する。これを繰り返す。	×	×	正しい姿勢を作り、1人5回ほど連続して跳ねる。着地はほんの一瞬。ヒザを伸ばしたまま	腕を引いた瞬間に体の真下で脚が接地する。このことを強く意識する。	×	①おへその下(重心)に力を入れる②徐々に重心から動かして手を持ち上げ、押し返しながら前に進んでいく
21	伊東浩司	頭の前から地面に向かって垂直に軸を作り、姿勢が真直ぐになることを意識する。	ひじを軽く曲げて、右手と左手を交互に振る。リラックスして腕を大きく振る。	×	下を向かずまっすぐ前を見るようにして歩く。	かかとからしっかりと着地することを意識して、大きく弾みながら前進します	両足をそろえてリズムカルに跳びながら前進します。腕を使って全身で大きく跳ぶのがポイント。	できるだけ太ももを高く上げて走ります。ポイントは姿勢をまっすぐにして、全身を大きく動かすこと。	走りながら力カをお尻に引きつける。	①目線 スタートラインよりもやや前方を見る。スタートの合図は音に集中する。②上半身 猫背にならないようにして自然と前に傾ける。③腕 ひじを90度に曲げたりせず、力を抜いて自然に構える。④前足 つま先は進行方向に向ける。⑤後足 前足に体重がかかっていることかかたが自然と浮いている。
22	野村朋子	①目線はまっすぐ遠くを見る②体の力は軽く抜いて立つ③足は肩幅ぐらいに軽く開く	①手は軽く握る②肩に力を入れない③肘は90度に曲げて後ろにひく④前の手は肩の高さぐらいまで上がるように⑤左右に体が揺れないように⑥肘をはらない	×	×	×	×	背筋はまっすぐ、軸足は伸ばしたまま、もう片足のももを腰骨の位置まで引き上げます。	背筋はまっすぐ。手はお尻において、少しずつ前に歩きながら、お尻にかかとを付ける。足首は直角、ヒザが前に出ないように注意。	カラダを前に倒して、その力を借りながら前に進むように。同時に重心をかけた前足で地面を強くけり、勢よく飛び出します。

DVD

種類	監修、指導	姿勢	腕振り	大股歩き	早歩き	もも上げ	スキップ	両足ジャンプ	蹴り足	スタート
指導要領準拠										
23	木村正章	×	ヒョコを握るように柔らかく前後に振る。腕を直角まで曲げた時、肩の力が抜けた正しい腕の振り方。	×	×	×	一定のリズムで調子よく動く感覚	×	×	前傾姿勢を維持する。視線を固定化する。
24	池田延行	×	×	太鼓に合わせて大股歩き。	×	太鼓に合わせて、膝を上げて走る。	リズム太鼓に合わせてスキップ	×	×	×
専門書										
25	高野 進	×	×	×	×	ミニハードルにて、接地する足に体重をしっかりと乗せる。	上半身がのけぞらないようにスキップする	×	×	片脚を上げ、前に倒れこみ、転ばないように、上げた足が、地面に着きます。踏み出した足にしっかりと体重が乗っていること。
26	伊東浩司	×	肩の力を抜き、前後に大きく振る。	上半身と下半身のバランスをとるように。	×	腕と脚が連動するように膝を高く。	上半身の力を抜いて、かかとが接地することがポイントです。	できれば腕も使って、全身で大きく跳ぶようにします。	ヒザを出さないイメージで	前方に顔を向ける。へそから上は、少し前かがみ。腕はリラックスして、前方向は顔の位置、後ろ方向は、肘を曲げて高さを出す。前足に体重をかける。
27	水口高志他	×	腕を90度にして、引いたときは、膝の高さに、前のときは、肩の高さにする。シャキシャキ振る	×	×	ヒザを90度にする。地面に着いている時間を短く。カカトを着かないようにする。	×	足をそろえて地面に着いている時間をなるべく短く	カカトをお尻にタッチ。つま先だけで接地。しっかりと引きつける。	斜めに倒れて走る。目線は斜め下にする。おでこから走るつもりで飛び出す。
28	グラジオラス	×	肘を軽く曲げ、腕は閉めます。肘を振る時は、真後ろにしっかりと引きつけます。	×	×	足と腕を同時に動かします。しっかりと足を上げて、腕を振ります。	手を大きく振りながらスキップ	×	×	走りやすい向きを確認する。前足に少しだけ体重をかけます。後ろ足はつま先立ちにします。つま先は進行方向に向けます。

付録 4

- ①性別を教えてください。 ☐男 ☐女
- ②何年生ですか。 () 年
- ③「かけっこ」は得意ですか？ ☐得意 ☐ふつう ☐苦手
- ④今日の練習時間の長さはどうでしたか？ ☐長い ☐ちょうどいい ☐短かった
- ⑤今日の練習でタイムはよくなりましたか？ ☐よくなった ☐変わらなかった ☐悪くなった
- ⑥今日の練習は楽しかったですか？ ☐楽しかった ☐ふつう ☐楽しくなかった
- ⑦今日の5つの練習のうち、わかりにくいと思った練習を教えてください。(いくつでも OK)
- (1) ☐全部、よくわかった。
- (2) ☐ (しせい) 正しく立つ。しせいを正し、まっすぐ立つ。腰が「ピン」と張った感じ。
- (3) ☐ (腕ふり) 脇をしめて、スムーズにうでを振る。生卵をにぎっているイメージで、ひじを90度に曲げ、前後に大きく振る。
- (4) ☐ (はやく歩く) 正しい姿勢で、腕をふり、はやく歩くこと。
- (5) ☐ (もも上げ) かかとを上げて、スタートする。腕ふりをしながら、ももを上げておろす時は、紙風船をふむ感じ。
- (6) ☐ (ダッシュ) 倒れこみスタート。スタートする時に集中して、真っすぐ前を見て走る。
- ⑧ 今日の練習を続けたらもっと速くなると思いますか？ ☐思う ☐思わない ☐わからない
- ⑨ 友達より速く走りたいと思いますか？ ☐思う ☐思わない
- ⑩「かけっこ」教室があったら通いたいと思いますか？ ☐思う ☐思わない
- ⑪「かけっこ」に、習字のように「1級」とか「2級」という検定があったら、うけたいと思いますか？ ☐思う ☐思わない ☐友達がうけるなら

以上、ありがとうございました。

「かけっこ」マニュアル

練習項目

- I 姿勢について （重要度○）
- II 腕ふりについて （重要度◎）
- III 早歩きについて （重要度△）
- IV もも上げについて （重要度◎）
- V スタートについて （重要度○）

I 姿勢について (重要度△)

- ① 背筋を伸ばして真っすぐに立つ
- ② つま先を広げてみる
- ③ 腕を前に出してみる



- ④ つま先をゆっくり戻し、①の姿勢に



II 腕ふりについて (重要度◎)

- ⑤ 生卵を握る要領で、小さく前に倣え



- ⑥ 前後に大きく振る 後ろのヒジも90度

Ⅲ 早歩きについて（重要度△）

- 背筋を伸ばし、早歩き



練習 10m 3セット

ポイント

- 多少膝が曲がっても、腰が落ちても大丈夫
- 踵から着地し、つま先で蹴る感じ
- 「生卵90度」でしっかり腕を振る

Ⅳ もも上げについて（重要度◎）

- 背筋を伸ばし、かかとを上げてスタート



かかとを上げる

練習 10m中20回 3セット

ポイント

- 多少膝が曲がっても、腰が落ちても大丈夫
- 「生卵90度」でしっかり腕を振る
- ももは、地面と平行になるまで上げる
- 降りる時は、「紙風船」を足裏で割る感じ
- 3本目は、全速力で動かす。

- ももをしっかり上げ、腕も素早く振る



かかとを上げない、足は速く降りる



V スタートについて(重要度○)

- 倒れこみスタート練習



倒れこみながら、勢いでさきになったら、ももを上げて、走り出す。

- スタンディングスタート



しっかり、体を止めて、スタート合図に集中し、飛び出す。
真っすぐ前を見て走る

練習 10m 3セット (1セット倒れこみ)
ポイント
・「まっすぐの足」でしっかり胸を振る

引用、参考文献

- ・ 福原広行（2004）「遊び不足」で子どもの体力が落ちている インターネット新聞 JANJAN。
- ・ 長野県体育センターレポート （2010） 長野県体育センター
- ・ 清水紀宏 他（2010）『豊田市体育読本 たのしい体育(教師用)』大日本図書
- ・ 名古屋市教育委員会『名古屋市教育委員会作成教本 5年生』
- ・ 久保健 他（1997）『陸上運動の指導と学習カード』小学館
- ・ 岡田和雄 他（2008）『絵でみる陸上運動』日本標準
- ・ 清水由（2008）『運動と指導のポイント』大修館書店
- ・ 佐藤記隆 他（2010）『体育の教科書』新星出版社
- ・ 下山真二（2010）『体育の教科書』山と溪谷社
- ・ 深代千之（2004）『運動会で1番になる方法』アスキー
- ・ 下山真二（2007）『かけっこが速くなる！』池田出版
- ・ 朝原宣治（2007）『だれでも足が速くなる』学研
- ・ 川本和久（2008）『2時間で足が速くなる！』ダイヤモンド社
- ・ 水口高志（2008）『1週間でかけっこが速くなる』PHP研究所
- ・ 大森弘恵（2009）『運動が得意になる！魔法の本』日経キッズプラス
- ・ 高橋健夫 他（2010）『体育の基本』学研
- ・ 日本陸連（2010）『キッズの陸上競技』日本陸上競技連盟
- ・ 下山真二（2010）『新しい体育の教え方』洋泉社
- ・ 朝原宣治（2010）『かけっこが速くなる』小学館
- ・ 照英（2011）『親子で運動会を勝ちにいく』岩崎出版
- ・ 杉本龍男（2012）『正しい走り方講座』スタジオ タック クリエイティブ
- ・ 齊藤太郎（2012）『足が速くなるこけし走り』池田書店
- ・ 伊東浩司（2012）『足がグングン速くなる本』カンゼン
- ・ 野村朋子（2012）『かけっこが速くなる＋縄跳び、逆上がり』主婦の友
- ・ 木村正章（2010）『陸上運動の教え方』明治図書出版
- ・ 池田延行（2012）『陸上運動』小学館
- ・ 水口高志 他（2009）『1週間で速くなるかけっこ』スポーティワン
- ・ リープラス（2009）『かけっこがグングン速くなる簡単な方法』グラジオラス
- ・ 高野進（2006）『子どもの運動神経をよくする』新星出版社
- ・ 伊東浩司（2008）『走り方バイブル』カンゼン