

## 総説

## 体育科・保健体育科の学習指導要領と解説等における 持久走／長距離走に関する学習内容

小磯 透<sup>1)</sup>

### A Review of Learning Contents for Endurance/Long-distance Running of Health and Physical Education in the Courses of Studies and Guidelines

Tohru KOISO

#### 【緒言】

持久走／長距離走は、学校教育における体育の学習内容である。持久走／長距離走は、児童・生徒の学習として、そして発育発達の補償（宮下，1980；浅見，1985；宮下，1986；加賀谷，1998；小澤，2006）、健康の維持・増進や運動不足病の予防などに有効（高木ら，1994）など、全身持久力の低下が著しい現代の健康課題への取り組みとしても有望である（小林，2003）。そして、生涯続けられる運動やスポーツとしてランニング、ジョギングが多くの人々に愛好され（内閣府，2009；笹川スポーツ財団，2018）、生涯スポーツの実現を目指す学校教育においても価値が高く、体育の学習内容としても重要である。

学習指導要領は、学校教育法に基づく学校教育における教育課程、即ち学習内容の基準である（学校教育法施行規則第52，74，84条など）。持久走／長距離走は、この学習指導要領において、小学校は体育科運動領域、中学校は保健体育科体育分野、高等学校は保健体育科科目体育に明示されている（文部科学省，2017a；文部科学省，2017b；文部科学省，2018）。長距離走が体育の学習内容に示されたのは、大正15年「改正学校体操教授要目」からで（文部省，1926）、

その後も体育の学習内容は引き継がれている（井上一男，1959）。そして、国も教育も一新された第二次大戦終了後、学校体育の基準としての最初からすでに、即ち、暫定的指針とはいえ学習指導要領の前身「学校体育指導要綱（1947（昭和22）年）」（図1）に、中学校、高等学校、大学の体育の男子の陸上競技に長距離走が示された。それ以降も、中学校において、長距離走は、学習指導要領、同解説・指導書に明記され続けている。高等学校の場合は、長距離走が示されている場合が多いが、その記述の仕方には変動が見られる。小学校においては、持久走だけが示され続けており、長距離走は示されていない。

持久走は、距離的にも時間的にも長く走り続け、全身持久力や呼吸循環系のはたらきが重要である体力的なことなど、長距離走と共通している（佐藤，1981；窪田ら，2009）。持久走が体育の学習内容に示されたのは、1949（昭和24）年の最初の学習指導要領（試案）で、小学校の陸上運動においてである。中学校・高等学校においても同時期1951（昭和26）年の中学校・高等学校学習指導要領保健体育科体育編（試案）において、陸上競技の長距離走の中に女子の場合には持久走と示されている。この持久走について、小学校の場合は、かけ足、もしくは持久

<sup>1)</sup> 中京大学スポーツ科学研究科

走と示されており、1977（昭和52）年以降は、学習指導要領に持久走の記載は無く、解説・指導書にその記載があり、2018（平成30）年改訂まで同様である。これは、体づくり運動（1989（平成元）年度改訂までは、体操）としての位置付けが続いており、陸上競技（陸上運動）の位置付けではない。中学校の場合、陸上競技の位置付けでは、女子の場合に持久走と示されていたが、1978（昭和53）年の指導書の長距離走において、長距離走を体操の動きを持続する能力を高める運動に位置付ける持久走的な扱いが示された。それ以降、体づくり運動としての位置付けが明確となって続き、2017（平成29）年改訂においても男女ともに持久走と示されている。高等学校の場合は、記述の変動がある。持久走の初出は、1951（昭和26）年の中学校・高等学校学習指導要領保健体育科体育編（試案）で、陸上競技の長距離走の女子の場合に、持久走（かけ足2～5分）と示された。以降、1956（昭和31）年、1960（昭和35）年も同様であった。しかし、次の1971（昭和46）年と1978（昭和53）年の改訂では持続走という名称であった。これは長距離走としての扱いと持久走としての扱いの両方を含んでいる、とされた。1989（平成元）年改訂では、持久走に関する記述は無い。1999（平成11）年の改訂ではA体づくり運動に、その例として「歩、走、跳などの全身運動を」や「動きを持続する能力を高める運動」など持久走と考えられる記述がある。2009（平成21）年と2018（平成30）年改訂でも持久走という名称はないが、A体づくり運動（2）体力を高める運動に、動きを持続する能力などを高めるための運動があり、ジョギングという持久走と位置付けられる記述がされている。このように、改訂の時期によって表現の違いはあるが、小学校では持久走が、中学校と高等学校においては持久走と長距離走が、体育の学習内容として長く位置付けられ続けている。

このように学習指導要領・同解説等における持久走／長距離走に関する記述には変動がある。また実際の授業実践は、この学習指導要領に直接的に影響されるので、その記述を整理す

ることは重要な課題となる（佐藤，1996；池田，2020；佐藤，2021）。このような課題意識から、例えば、持久走／長距離走に関して、山本（1988）は、小学校の昭和35年改訂版、昭和44年改訂版、昭和53年改訂版の学習指導要領と指導書における持久走に関する全ての記述を整理、分類した。しかし、それ以前の版やそれ以降、また他の校種における検討はその後見られない。

## 【目的】

本研究は、全ての学習指導要領と解説・指導書における持久走／長距離走に関する全ての記述を総合的に整理することを目的とした。

## 【方法】

教育課程、即ち学習内容の基準である学習指導要領、そしてその解説・指導書から、持久走／長距離走に関する記述を全て抽出し、分類した。同様の手法は他でも試みられており、高橋ら（2014）は、学習指導要領解説におけるICTに関する記述を抜き出し、用語や関連の記述を分類している。山本（1988）も、小学校の昭和35年改訂版、昭和44年改訂版、昭和53年改訂版の学習指導要領と指導書における持久走に関する全ての記述を抜き出して整理、分類した。

本研究で対象とした資料は、学習指導要領の前身である学校体育指導要綱や学習指導要領（試案）なども含め、学習指導要領とその解説・指導書の全てである（表1）。学習指導要領は学校教育の教育課程、即ち学習内容の基準であるから（学校教育法施行規則第52、74、84条など）、学校教育の学習内容を検討しようとする本研究においては、重要な資料である。また学習指導要領だけでなく解説・指導書も対象としたのは、学習指導要領解説・指導書は、文部科学省が告示した学習指導要領の記述や意味を文部科学省自らが詳細に説明している（2017b）、有権解釈だからである（加藤ら，2006；法令用語研究会，2006）。即ち、学習指導要領は大綱

的な示し方となっているため、その記述の意味や解釈などの詳説が必要となる。それを文部科学省自身が行っているのが解説・指導書である(横嶋, 2020)。よって、学校現場では、この解説・指導書は学習指導要領と同等に重要視、活用されているので(本村, 2016; 日野, 2009; 小磯ら, 2020)、学習指導要領と同じく本研究の重要な対象資料とした。また、保健に関する版も含めたのは、これには健康・安全に関わる内容が示されるなど、保健学習と体育学習は常に密接だからである(十河ら, 2020; 西嶋・鈴木, 2002)。

## 【対象】

本研究の対象は、学習指導要領と解説・指導書である(表1)。解説・指導書は、学習指導要領に付随して刊行されているため、それに対応するように整理して表記した。学習指導要領策定までの暫定的指針であった学校体育指導要綱以降、試案、そして要領とその解説としての解説・指導書、全ての原典(刊行物)全51件を入手し(インターネットでの検索や調査などから、古書店などで購入)、それらによって記述を確認した。

### 1. 要綱

①学校体育指導要綱(図1) 1947(昭和22)年6月(A5)

当時は学習指導要領の策定が間に合わず、要綱として発表された。(3)中学校「約13年-15年」運動の表(文中、教材と記述)の中の、スポーツの形式の陸上競技・走の内容欄に、女子「各種走」、男子「短距離走・中距離走・長距離走・継走・障害走」、(4)高等学校(仮称)「約16年-18年」運動の表(文中、教材と記述)の中の、スポーツの形式の陸上競技・走の内容欄に、女子「各種走」、男子「短距離走・中距離走・長距離走・継走・障害走」と、長距離走が示された。ちなみに、このとき、大学についても記載されていた。(4)大学(仮称)「約19年-22年」運動の表(文中、教材と記述)の中の、スポー

ツの形式の陸上競技・走の内容欄に、女子空欄、男子「短距離走・中距離走・長距離走・継走・障害走」、と大学でも長距離走が示されている。

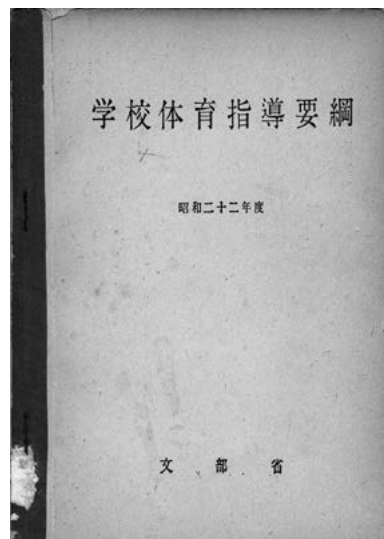


図1 学校体育指導要綱

### 2. 試案

②学習指導要領 小学校体育編(試案)(図2) 1949(昭和24)年9月(A5)

学校体育指導要綱の後、初めての学習指導要領として公刊され、試案と明示していた。“試みの案”なので手引書、参考資料としての位置付けで、規定するものではないことを明記していた。本書の性格(p.1)に“本書はあらかじめ規定された教授計画を示すものでは決してない。子供たちがりっぱに発達をとげ、正しい社会生活が営めるようになるためにどんな教材で学習することが最も適当であるかは、現実に子供たちの学習を指導し、土地の実情にくわしい教師各位が決定すべき問題である。～しかしながら社会の要求や児童の興味・能力、これに应ずる適当な教材、そしてこれらの教材による学習指導法などについては、一般的、共通的に考えられる点が少ないので本書はこれらについて概説して、教師各位が学習指導される際に必要な一般的よりどころを示そうと努めた”とある。この昭和24年度版に小学校での持久走の初めての記述がある。第5・6学年の教材例の2

陸上運動に12持久走、と示された。また、附録2年間計画例の項、体育科年間計画の表中5・6年男12月の欄に、陸上運動（持久走）と例示された。同じ5・6年12月の女の欄には、陸上運動（なわとび）と記載され、この陸上運動（なわとび）は男も女も何か所か記載があり、女に持久走は書かれていないところからすると、先の持久走は男だけ、と解するべきだろう。

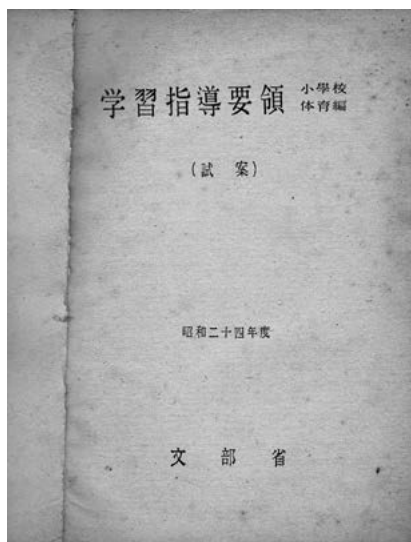


図2 学習指導要領試案小學校体育編昭和24年度

③中学校・高等学校 学習指導要領 保健体育科体育編（試案）（図3） 1951（昭和26）年7月（A5）

小学校と同様、ここにもこの学習指導要領（試案）が、規定的ではないこと、参考であり、例示にすぎず、“生徒たちに最も適当な指導ができるのは、生徒や学校、地域社会の実情に詳しいその学校の教師である”，と明記している。

### 3. 試案の表記の無い学習指導要領の最初

⑧高等学校学習指導要領保健体育科編（昭和31年度改訂版）（図4） 1956（昭和31）年1月（A5）

⑨指導書（図5） 1958（昭和33）年3月（B5）

高等学校学習指導要領保健体育科編（昭和31年度改訂版）には、それまであった「試案」の表記が無い（図4）。学習指導要領は教育課程の基準であること、即ち法的拘束力は、昭和33年度改訂版からであるとされているのが一般的である（内藤ら，1958；奥田，1996；柿山，2020；柰子，2020）。ところが、この昭和31年度改訂版の公刊に際し、“学習指導要領は単なる指導書ではなく、教育課程の基準である”と文部省

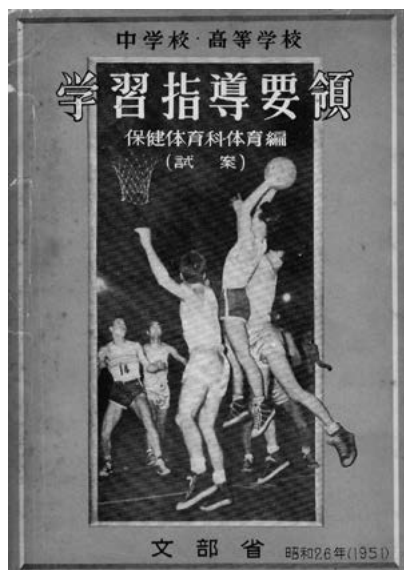


図3 中学校高等学校学習指導要領保健体育科体育編（試案）昭和26年版



図4 高等学校学習指導要領保健体育科編昭和31年度改訂版





図5 高等学校保健体育科体育指導書

は明言している（佐藤，1996；柳川，1956a；柳川，1956b）。そのためもあってか，それまでの版では明示されていた表題の「試案」は表記されなくなった（図4）。ここには“これは，高等学校の保健体育科の指導を計画し，実施する際の基準を示すものであって”と基準であることを明言している。また，現在では，学習指導要領とその詳細を説明するための参考書としての解説・指導書がセットで刊行されている（横嶋，2020）。この学習指導要領とそれを詳述するための解説・指導書が発行されるようになったのは，昭和33年度改訂版からであるとするのが一般的である。この改訂の基本について，（文部省）初等中等教育局長説明（内藤ら，1958）が“従来は「学習指導要領」は，学校教育法施行規則によりまして，学習指導要領に基準による」こういうように規定されておりました。この指導要領は，目標あるいは内容，その取扱，こういうような部門と，指導方法，教師の手引書等に相当するような部分につきまして，相当詳細な説明が加えられておるわけでありまして。今回わたくしども規定いたしましたものは，各教科の目標，内容，取扱，あるいは指導計画についての基本的な事項だけにとどめまして，教師の指導手引あるいは学習指導法につきまして

は，これを別の指導書にゆずりました。これを国の基準として告示で公布するつもりであります。その面におきましては従来どおり法的拘束力をもってくるわけでありまして。そうして別に教師の手引書あるいは指導書を教師の参考書として刊行するつもりでございます。この点は法的拘束力はございません。ですから従来の学習指導要領を法的拘束力をもつ分と，しからざる部門とにいたしましたのが，今回の改正の第一点でございます。”と示している。ところが，それより前，昭和31年度改訂版の学習指導要領には，参考資料としての指導書が存在していたのである。筆者はこれを発見し，入手した（図5）（注1）。そのまえがきには“これらの目標や内容の考え方を明らかにし，さらに指導計画や学習指導の方法などについての基本的な事項に触れるとともに，体育理論や各運動の指導計画および展開の例をなるべく多く示して，学習指導要領に示した内容が，実際の指導に具体化されるように考慮した”など，教師用の手引，参考資料として学習指導要領に付随して発刊されたことが示されている。

#### 4. 学習指導要領 昭和33年度改訂

一般的には，学習指導要領が教育課程の基準で，法的拘束力がある，とされているのがこの昭和33年度改訂版からである。試案の表記はない。

⑫中学校学習指導要領昭和33年度改訂版（図6）  
1958（昭和33）年10月（A5）

⑬指導書（図7）1959（昭和34）年9月（A5）

図のように，学習指導要領とその詳説のための指導書がセットで刊行されるようになったのがこの改訂版から，とするのが定説である。

#### 5. 学習指導要領と解説が付随して公刊

⑯～⑰

昭和33年度改訂で学習指導要領とその詳説のための指導書がセットで刊行されるようになり，次の改訂である昭和43年度改訂以降も，学習指導要領と解説が付随して公刊されることが定着し，現在も引き継がれている。

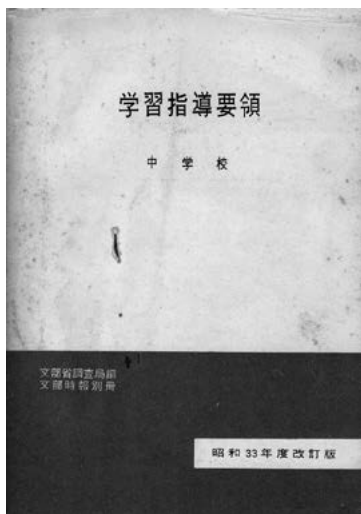


図6 中学校学習指導要領昭和33年度改訂版

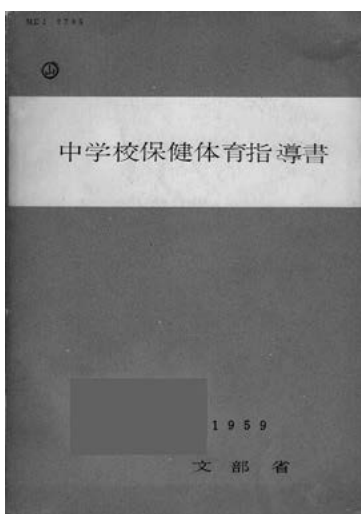


図7 中学校保健体育指導書昭和34年

なお、小・中学校の場合、平成元年度までは“指導書”と称していたが、平成10年度改訂から“解説”と称することとなり、高等学校と同じ名称となった(本村, 2016)。

## 【結果】

山本(1988)も、小学校の昭和35年改訂版、昭和44年改訂版、昭和53年改訂版の学習指導要

領と指導書における持久走に関する全ての記述を抽出し、それらを項目別に分類し、整理した。これらを参考にし、本研究では、これまでに公刊された学習指導要領と解説・指導書等の原典全51点(表1)における持久走／長距離走に関する記述を全て抽出、整理した。その結果、以下(a)～(n)の14の項目に分類された。

(a) 位置付け：陸上競技、陸上運動、体操・体づくり運動。

体育は(小学校は体育科、中学校は保健体育科体育分野、高等学校は保健体育科科目体育)、その学習内容が領域別に示されている。そのどの領域に、持久走、長距離走が位置付けられているか、その示し方である。

(b) 名称：持久走、長距離走、かけ足、持続走、ジョギング、ジョッギング、駅伝競走、クロスカントリー、距離走、長距離競技大会、持久走、長距離走以外にも、長く走る運動の名称はこれだけ多種ある。

(c) ペース：ペース、一定のペース、ペースのとり方、早いペース、各自の能力にあったペースを定めて、など、走るペースに関する示し方である。“一定のペース”のように、スピードの変化の少ないイーブンペース走を意味しているペースがある。また、それだけでなく“ペースの変化に対応して走る”というように、ペースの記述が全てイーブンペース走を意味しているわけではない。

(d) スピード・速さ：無理のない速さ、一定の速さ、スピードを維持、速く走り通し、スピードに変化をつけ、など、走るスピードや速さに関する示し方である。一定の速さという示し方もあるようにペースとも捉えられる。

(e) フォーム・走り方：ストライドとピッチ、自己のスピードを維持できるフォームで、力みのないフォームで軽快に、ストライドとピッチを切り替えて、疾走フォーム、など、フォームや走り方に関する示し方である。

- (f) 呼吸：呼吸はごく自然に、リズムよくしっかり息を吐く。1呼2歩1吸2歩、または1吸1歩、1呼2歩等がある。鼻だけ呼吸することは苦しいから口で軽く呼吸する、など、呼吸に関する示し方である。
- (g) 走る距離や時間：男子は2000m程度、女子は1000m程度。約2分間、約3分間、5～6分程度。スポーツテストの持久走の距離（男子1500m、女子1000m）を参考。“駅伝競走では区間距離を5000mの範囲内で、例えば、1区3000m、2区2000m、3区2000m、4区4000mというように設定し、生徒の能力に応じて区間を選択”など、走る距離や時間に関する示し方である。
- (h) 記録（タイム）：目標タイムを達成するペース配分、記録の向上をねらう。男子は9分30秒～8分50秒ぐらい（中1、1200m程度）、男子は9分25秒～8分30秒ぐらい（中2、1200m程度）、男子は9分～8分10秒ぐらいで（中3、1200m程度）、タイムを短縮したりする長距離走の特性や魅力、など、陸上競技の特性である記録、即ちタイム・成績に関する示し方である。
- (i) 競走：「競走。競走（1500メートル～5000メートル）（男子中学校）、競走（2000メートル～10000メートル）（男子高等学校）。長距離走は競走的で持久走は競走的な取り扱いをしない。いたずらに競走することなく、競走したりする長距離走の特性や魅力」など、自分自身や他者と競うという陸上競技の特性を示している。だからといって、「いたずらに競走することなく」という記述があるように、記録や競走だけではなく、記録や競走に関わる留意点というような示し方もされている。勝ち負けや測定（記録）による生徒の不評も懸念される（本田・田内、2020）。
- (j) 練習方法：「各自の能力に応じた調子で走る練習。時間を測ってペースやスピードを調べ、その走り方を研究。グループで計時係や記録係の役割を決め、1周ごとのラップタイムを測って各自のペースを知る。冬に配当。寒冷の時期に配当。トラックなどを回り、レペティショントレーニングやインターバルトレーニング」など、練習方法やトレーニングの方法に関する示し方である。
- (k) 学習形態：「みんなで、グループで、励まし合って、話し合い、能力のほぼ等しいもので組をつくって練習。道路を走るときは興味を増す。団体競走などの方法で採点するのもよい。道路を走る場合は他人に迷惑にならないように、協力して、班別に細心の注意を払う。班別の総合的練習、各班ごとに計測し、記録をとる。記録の結果に基づき、上達のために協力し合う。」など、グループや生徒同士での学び合いの学習形態、協働的な学習を示している。走るという運動は一人での行為だが、生徒同士で学び合い、協働的な学習が重要であることを示している。
- (l) 意欲・気持ち：「最後までがんばって走る。途中でやめないように忍耐強く走る。まじめに走る。能力をいっそう高めるよう努力する。苦しいときでも忍耐強く最後まで走る。各自の到達目標を決め、それに向って努力する」など、長い距離や時間を走り通すためには、気持ちや意欲が大切であることを示している。
- (m) 健康・安全：「健康・安全・衛生。長距離走のあとはよく汗をふき、じゅうぶん休息する。長距離走のあとはじゅうぶん休息する。じゅうぶん休息。入浴し、よく睡眠をとる。準備運動や整理運動をよく行い、必ず事前に健康調査。からだの調子の悪いときは無理をしない。食後1時間以上経過してから行う。気候等の状況に応じて、道路を走るときは安全なコースを選び」など、健康安全に細心の注意を払って指導することと、そしてその健康安全の確保が学習課題としても重要であることを示している。
- (n) 理論：「全身持久力、呼吸循環機能を発達。ジョギングやエアロビクスなどの有酸素運動。生活習慣病の予防をねらいとして、卒

業後も継続可能な手軽な運動（高等学校）、レペティショントレーニングやインターバルトレーニングなどのトレーニングの原則。インターバルトレーニングとは、主として酸素の摂取能力の向上を目的とする練習の一種で、強い全身的な運動をかなり疲労するまで続け、わずかの休息をはさんで繰り返す。走る前とあとに脈はくをはからせる」など、持久力養成に関わる理論やトレーニング方法、効果に関する記述である。それらの効果を確かめたり、一層効果的に行うための脈拍測定などの活用も示している。これら理論は、ランニングを行う際にも重要で(田中, 2011)、学習指導要領では平成20・21年度改訂から体育理論として独立した領域となっている。

このように学習指導要領と解説・指導書の全ての記述を整理、分類して検討すると、(c)ペースを学習内容とする記述が突出して多い。そして、その他の項目にもペースに関連する記述が多くある。(d)のスピードについても、ペースは歩行、ランニングなどの速度のことであるとの指摘(福永, 2006; 鍋倉, 2018)、(e)のフォーム・走り方についても、フォームはたくさん走れるかどうかの基礎になり、ストライドとピッチがペースに関わるとの指摘(榎本, 2011; 持田, 2011; 鍋倉, 2018)、(f)の呼吸についても、呼吸が苦しいとオーバーペースであること、呼吸は走るリズムと関係するとの指摘(雨宮, 2011)、(j)の練習方法、などもペースに関係している。従って、これら(d)(e)(f)(j)も、(c)のペースに関連している。ということは、学習内容として“ペース”が多く、常に強調されている。学習指導要領で示されている学習内容は、ペースが示されていることが中心ではあるが、この“ペース”については必ずしも一定のペースで走ること、イーブンペースだけに限定しているわけではない。“自己に合ったペース”、“長距離走では、ペースの変化に対応して走る”と、一定のペースではないことの示し方もある。例えば、田山(1998)は、自分に合ったペースを5つの型に分けており、必ずし

も一定のペースだけではない実践報告をしている。

## 【考察】

児童・生徒の持久走／長距離走に対する否定的態度の報告は、多い(森村ら, 2010; 露木ら, 2016; 小磯ら, 2017)。その要因として、走る際の苦しさやペースの問題が指摘される(荒木ら, 1972; 中村, 1983; 野本ら, 1986; 中村ら, 2005; 山本ら, 2012)。子どもたちによくあるのは、初めにスピードを上げ過ぎて、その後失速して、ペースダウンしたときには心身ともに苦痛、という走り方である(佐藤ら, 2015)。今関ら(2014)は、ひどく息苦しくないペースで走る、自分のペースをつかむ学習が必要だとしている。そのためもあって、授業実践では、ペースを学習内容とすることが多い(小磯ら, 2022)。そして、学校教育における体育の学習内容を規定している学習指導要領においても“長距離走では、ペースを守り一定の距離を走ること”、“長距離走では、自己に適したペースを維持して走ること”というように、ペースを学習内容とすることが多く示され、強調されているとの指摘がある(山本, 1988)。しかし、ここでの指摘は、学習指導要領の改訂三回分(昭和35年, 昭和44年, 昭和53年)だけであり、また小学校に限られている。そこで、学習指導要領の前身である学校体育指導要綱以来の学習指導要領とその解説・指導書の全51件を対象にして、持久走／長距離走の学習内容の記述を全て抽出し、整理した。その結果、(a)位置付け、(b)名称、(c)ペース、(d)スピード・速さ、(e)フォーム・走り方、(f)呼吸、(g)走る距離や時間、(h)記録(タイム)、(i)競走、(j)練習方法、(k)学習形態、(l)意欲・気持ち、(m)健康・安全、(n)効果、理論、の14項目に分類された。これらは、体育学習の領域に適合している(友添, 2021)。

(a)位置付け、(b)名称は、学習指導要領として学校教育の基準性の明示として必要である。また、(g)走る距離や時間は持久走／長距離走



の定義を示している。

そして、(d) (e) (f) (j) は、(c) のペースに関わる。学習内容として“ペース”が多く、強調されている。このペースという学習内容は、一定のスピードで走ることだけを示しているわけではなく、ペースを考え、自己に合ったペース、ペースの変化に対応して走る、というように様々である。それらを含め、ペースが学習内容として多く示されているのである。改訂三回分の小学校の学習指導要領と指導書の記述を分析した山本(1988)も、ペースの記述が多い、という同様の傾向を指摘した。小学校、中学校、高等学校の全校種、全ての学習指導要領、解説・指導書の記述を確認した本研究においても、ペースの記述が多いことが明らかとなった。そして、授業は学習指導要領、解説・指導書に準拠し、この基準通りに行われているから、ペースを学習課題とする授業実践が多くなるのであろう(小磯ら, 2022)。このように、学習指導要領と解説・指導書において、持久走／長距離走の学習内容にはペースが主であることが確認された。長距離走では陸上競技の特性である記録、即ちタイムを向上すること、持久走においては一定の距離を、(時間も距離も)長く走り続けることがねらいである。そのためにペースを意識して走り続け、その技能を身に付けることが持久走／長距離走に共通の学習内容となっている。これは、運動量に見合わない血糖値の低水準、ハイペースによる血中乳酸濃度の上昇などをもたらさないための適切なペース配分の重要性、その指摘でもある(山崎, 1995)。この技能の学習内容は、ペースの他にも(g) 走る距離や時間、(h) 記録(タイム)、(i) 競走がある。もちろんこれらがペースと切り離されているわけではなく、記録(タイム)達成のためにペースを算出したり、練習することも多い。競走を楽しむためにペースを一定にしたり、ペースの変化も生じる。もちろん、定義に含めたが、走る距離や時間によって走るペースも変わってくるので、これもペースに関与する。これらは、持久走／長距離走における技能の学習内容である。

また、(k) 学習形態についてもかなりの記述があり、それは学校教育の特徴でもある集団での学びを示している。“走る”という運動は、一人での行為であるだけに、みんなで学ぶことが示されているのは強調的である。体育の学習は、児童・生徒同士で学び合い、協働的な態度が重要である(高橋ら, 1986; 前田, 1987; 友添, 2021)。即ち、持久走や長距離走の授業においても、協働的学習が重要であることを示しているのである(小磯ら, 2017)。この協働的学習は、第3期教育振興基本計画(平成30年6月15日閣議決定)にも、他者と協働、協働型などが示されている。これは集団で学ぶ学校教育の良さ、特徴である。持久走／長距離走の実施上、強調されている(m) 健康・安全も含めて、運動スポーツの態度形成に関わる、社会的行動の学習内容である。

(l) 意欲・気持ちは、運動スポーツについての興味、関心、意欲、肯定的価値観など運動スポーツへの嗜好性、愛好感に対応しており、情意の学習内容である。

そして、(n) 効果、理論学習なども強調されており、これは運動スポーツについての科学的知識や思考、判断、分析に対応しており、認識の学習内容である。

学習指導要領における記述は、改訂版ごとに、その内容の項目分けが徐々に変化している。例えば、現行の平成29、30年改訂では、(1) 知識及び技能(運動)、(2) 思考力、判断力、表現力等、(3) 学びに向かう力、人間性等の三つで、その前の改訂版(平成20、21年改訂)では、(1) 技能(運動)、(2) 態度、(3) 知識、思考・判断の三つである。こうしてみると、本研究において整理された持久走／長距離走の全ての学習内容は、学習指導要領改訂における項目分けは変わっていても、基本的で、国際的にも共有される体育の学習目標とその学習内容に適合している(Crum B., 1987; 高橋, 1989; Crum B., 1992; 友添, 2021)。これは情意、技能、認識、社会的行動で構成されており、それらの持久走／長距離走に関する具体的学習内容が示されているのである。そして、中でも持久走／長距離

走を行う際に最も有用な“ペース”が、技能の学習内容として多様に示されていることや、実際の学習活動としての協働学習が特徴的である。そして、持久走／長距離走の授業実践においても多くの研究課題がある。実際の学校現場での実践における学習内容やペース、それらの基準となる周回、実施の季節的な傾向なども明らかにされている（小磯ら，2022）。今後も、学習指導要領に示された学習内容などについて、学校現場での取り組みや実践などの実際がどうであったのか、成果や効果、指導の実際の工夫など、より幅広い視点で整理されることが期待される様々な課題がある。

ところで、持久走が小学校において学習指導要領に示されたのは、昭和24年の試案からである。その後昭和28年改訂版には記述がなく、次に記述があるのは昭和33年改訂版であるとの指摘がある（鈴木ら，2016）。しかし、記述が無いとされた昭和28年改訂版にも記述があることを、本研究では確認した。「第Ⅳ章指導と管理Ⅱ指導計画の立て方と年間計画 3年間計画例大都市の学校の例 4年間計画の6年表中 2月教科時の活動の欄に、持久走（p.41）。中都市の学校の例 5年間計画の第5学年表中 2月教科時の活動の欄に、マラソン（2000m）、教科時外の活動の欄に、持久走、指導との関連性の欄に、冬季スポーツとしての駅伝競走が非常に多いので、この機会に持久走の要領を指導し、戸外運動を奨励する（p.47）。北方農山村の複式学校の例 4年間計画の第5・6学年表中 12月の活動の教科時の欄に、持久走（p.59）」と示されている。これは例示ではあるが、例示としての示し方は、昭和24年の試案でも同様であるから、ここでも持久走が示されていると考えるのが妥当である。

## 【まとめ】

本研究の目的は、体育の持久走／長距離走に関する学習内容をレビューすることであった。対象とした資料は、学校教育の基準である学習指導要領と解説・指導書の公刊された全51件で

あった。これらから、持久走／長距離走に関する記述を全て抽出し、分類した。

得られた結果は以下のとおりであった。

持久走／長距離走の学習内容は、情意、技能、認識、社会的行動の四つの領域によって構成されていた。この4領域は、体育の学習目標と学習内容についての基本的、そして世界的にも共有されている領域の構成であった。

中でも、技能の学習内容にペースが多く示されていることは、顕著な特徴であった。これは、一定のペースで走るイーブンペースだけでなく、ペースの変化やいろいろな走り方など、様々なペースが示されていた。このことは、ペースが持久走／長距離走の中核的技能であること、そして重要な学習内容であることを示していた。

また、実際の学習活動における社会的行動としての協働学習も強調されていた。

このように、学校教育の基準である学習指導要領と解説・指導書に示された持久走／長距離走の学習内容は、単に走るだけではない、多様な学習内容を内包していた。

## 【文献】

- 雨宮輝也（2011）呼吸のリズムをつかむ。ランニングリテラシー。ランニング学会編：122-124，大修館。
- 荒木豊・岡田和雄・小野繁・小笠原諄吉・平林宏美・大兼茂子（1972）ペース・ランニング（持久走）の指導計画と1時間の展開。陸上競技の指導。学校体育研究同志会編：96-104，ベースボールマガジン。
- 浅見俊雄（1985）発育発達とトレーニング。スポーツトレーニング：131-143，朝倉書店。
- Crum B. (1987) Physical education in tomorrow's schools: its legitimation and recommendations for curriculum planning. *International Journal of Physical Education*, 3: 8-12.
- Crum B. (1992) The critical-constructive movement socialization concept. *International Journal of Physical Education*, 19: 9-17.

- 榎本靖士 (2011) ストライド走法とピッチ走法. ランニングリテラシー. ランニング学会編:115-121, 大修館.
- 江刺幸政・江刺公子・山市孟・窪田恭子・金井淳二・草深直臣 (1973) 生活体育の転換—昭和33. 35年の改訂学習指導要領を中心に—, 戦後学校体育の研究. 前川峯雄編:275-297, 不昧堂.
- 福永哲夫 (2006) ペース. スポーツ医科学辞典:453, 朝倉書店.
- 日野克博 (2009) 体育科教育を取り巻く制度的条件. 新版体育科教育入門. 高橋健夫・岡出美則・友添秀則・岩田靖編著:18-23, 大修館.
- 本田陽・田内健二 (2020) 陸上競技. 新しい体育の授業づくり. 金子耕一・家田重晴・勝亦紘一編:38-43, 大日本図書.
- 法令用語研究会 (2006) 有権解釈. 法律用語辞典. 代表梶田信一郎:1363, 有斐閣.
- 池田延行 (2020) 続「体育・保健体育科」における学習指導要領の変遷. 日本学校体育研究連合会70周年記念誌:40-43.
- 今関豊一・荻原朋子・青木和浩・松橋義己・酒匂宙夢・棗寿喜 (2014) 体育科学習内容を明確にした小学校持久走授業の検討. 陸上競技学会誌, 12 (1):55-69.
- 井上一男 (1959) 改正学校体操教授要目. 学校体育制度史:265-269, 大修館.
- 加賀谷淳子 (1998) 小中学生の体力のトレーナビリティ. 保健の科学, 40 (9):697-701.
- 柿山哲治 (2020) 学習指導要領の総則および保健. 保健科教育. 家田重晴編:47-70, 杏林書院.
- 加藤晋介・城戸達夫 (2006) 有権解釈. すぐひける法律用語辞典:448, 成美堂.
- 小林寛道 (2003) 発育発達及び社会生活的側面から見た青少年の体力低下の要因に関する分析的研究. 研究代表者小林寛道, 平成12年度～平成14年度科学研究費補助金研究成果報告書, (課題番号12800014).
- 小磯透・西嶋尚彦・岡出美則・鍋倉賢治 (2017) 体育における持久走・長距離走に対する小中高生の態度. ランニング学研究, 29(1):9-26.
- 小磯透・大林直美 (2020) 時間計画 (学習指導案) 作成上の留意点. 新しい体育の授業づくり. 金子耕一・家田重晴・勝亦紘一編著:167-172, 大日本図書.
- 小磯透・鍋倉賢治・西嶋尚彦 (2022) 体育における持久走/長距離走授業実践の学習内容や季節に関する動向. 中京大学教師教育論叢, 11:183-203.
- 窪田陸人・丸山剛史・平野智之・川島芳昭・遠藤忠 (2009) 持久走概念及び持久走教育実践に関する覚書. 宇都宮大学教育学部教育実践センター紀要, 32:231-238.
- 前田幹夫 (1987) 体育科教育の新しい役割と目標. 体育科教育学. 成田十次郎・前田幹夫編:85-87, ミネルヴァ書房.
- 宮下充正 (1980) 有効な働きかけの至適時・年齢に応じた体力づくり. 子どものからだ:135-164, 東京大学出版会.
- 宮下充正 (1986) 年齢に応じたスポーツに必要な能力の発達と目的. 小児医学 19:879.
- 持田尚 (2011) フォームの話. ランニングリテラシー. ランニング学会編:111-114, 大修館.
- 金子耕一 (2020) 体育授業の変遷. 新しい体育の授業づくり. 金子耕一・家田重晴・勝亦紘一編著:8-12, 大日本図書.
- 文部省 (1926) 教科体操. 改正学校体操教授要目:35, 三寶閣.
- 文部科学省 (2017a) 総則. 小学校学習指導要領:17-27, 東洋館出版.
- 文部科学省 (2017b) まえがき. 中学校学習指導要領解説保健体育編:まえがき, 東山書房.
- 文部科学省 (2018) 各科目の目標及び内容. 高等学校学習指導要領解説保健体育編体育編:28-41, 東山書房.
- 森村和浩・松尾綾・北嶋康雄・中潟崇・進藤宗洋・清水明・田中宏暁 (2010) 児童生徒の持久走に対する意識調査. ランニング学研究, 22 (1):115-117.

- 本村清人 (2016) 「学習指導要領指導書」が「学習指導要領解説」に改称. 「知徳体」を育む学校体育・スポーツの力: 49, 大修館.
- 鍋倉賢治 (2018) マラソンの基礎理論. マラソンランナーへの道: 21-53, 大修館.
- 内閣府 (2009) 体力・スポーツに関する世論調査. 内閣府大臣官房政府広報室.
- 内閣. 閣議決定 (2018) 教育振興基本計画. [https://www.mext.go.jp/content/1406127\\_002.pdf](https://www.mext.go.jp/content/1406127_002.pdf) (2022年5月14日確認)
- 内藤譽三郎・上野芳太郎・安達健二 (1958) 改訂のねらいと主要点. 文部時報, 973: 2-25.
- 中村郁夫・三村寛一 (2005) 小学校体育における持久走の指導に関する研究—第3学年の授業実践を通して—. 大阪教育大学紀要第V部門, 54 (1): 141-157.
- 中村昌平 (1983) 長距離走の嫌いな生徒の意識と実践. 体育の科学, 33 (3): 207-211.
- 西嶋尚彦・鈴木和弘 (2002) 「生きる力」の育成と保健体育. 鈴木和弘編, 「生きる力」を育成する保健体育: 9-27, 健学社.
- 野本忠雄・片岡暁夫・荘司正徳・桑田陽義・小原晃・新保淳 (1986) 持久性競争に関するスポーツ教育学的研究—埼玉県公立高等学校の調査資料に基づいて—. スポーツ教育学研究, 6 (1): 21-36.
- 奥田眞丈 (1996) 戦後の教育課程基準の変遷—特にその考え方について—. カリキュラム研究, 5: 11-20.
- 小澤治夫 (2006) 体力の発達. 最新スポーツ科学辞典. 日本体育学会監修: 639-640, 平凡社.
- 笹川スポーツ財団 (2018) 運動・スポーツ実施状況. スポーツライフデータ 2018: 88-97, 笹川スポーツ財団.
- 佐藤善人・田口智洋 (2015) 中学校における長距離走に関する研究—「達成」の喜びを味わうためのペース走の実践—. ランニング学研究, 27 (1): 1-12.
- 佐藤良男 (1981) 長距離走, 持久走および高校における持続走で, 最も留意すべき点は何か. 現代学校体育大辞典, 松田岩男・宇土正彦編: 441-442, 大修館.
- 佐藤良男 (1996) 学習指導要領の変遷. 戦後50年体育授業研究史から学ぶ: 9-12, 明治図書.
- 佐藤豊 (2021) 体育科教育学の研究課題. 体育科教育学研究ハンドブック. 日本体育科教育学会編: 22-27, 大修館.
- 鈴木真綾・鈴木一成・上原三十三 (2016) 体育授業における「持久走」の概念と指導方法に関する検討. 愛知教育大学保健体育講座研究紀要, 41: 31-38.
- 高木都・管浩之 (1994) 心臓病と持久力. 持久力の科学. 石河利寛編: 45, 杏林書院.
- 高橋純・堀田龍也 (2014) 学習指導要領解説における児童生徒によるICT活用が想定される学習活動の抽出と分類. 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, 教育実践研究, 8: 69-75.
- 高橋健夫・鐘ヶ江淳一・江原武一 (1986) 生徒の態度評価による体育授業診断法の作成の試み. 奈良教育大学紀要 35 (1): 163-182.
- 高橋健夫 (1989) 体育授業がめざすこと. 新しい体育の授業研究. 大修館: 9-21.
- 田中宏暁 (2011) ランニングは科学が生きるスポーツだ. ランニングリテラシー. ランニング学会編: 125-138, 大修館.
- 十河直太・後藤晃伸・家田重晴 (2020) 保健分野と体育分野の融合. 新しい体育の授業づくり. 杵子耕一・家田重晴・勝亦紘一編著: 19-23, 大日本図書.
- 友添秀則 (2021) 体育の目標と内容. 体育科教育学入門. 岡出美則・友添秀則・岩田靖編: 19-28, 大修館.
- 露木亮人・関耕二・岩田昌太郎 (2016) 児童・生徒の持久走に対する意識の違いに関する横断的研究. 山陰体育学研究, 31: 26-35.
- 山本貞美 (1988) 小学校における持久走の研究—学習指導要領・指導書を中心に—. 鳴門教育大学研究紀要 (生活・健康編), 3: 159-173.
- 山本泰明・新富康平・中垣内真樹 (2012) 中学校体育授業における生涯スポーツを指向し



た長距離走指導方法の工夫—統制感を高めることを目指して—. 環太平洋大学研究紀要, 5 : 111-116.

山崎健 (1995) ペースランニングの科学. たのしい体育・スポーツ, 56 : 13-17.

柳川覚治 (1956a) 高等学校教育課程に関する法的諸問題. 中等教育資料, 5 (2) : 23-27.  
「文末に, 文部省中等教育課と明示」

柳川覚治 (1956b) 高等学校教育課程に関する法的諸問題 (2). 中等教育資料, 5 (3) : 23-

26. 「文末に, 文部省中等教育課と明示」  
横嶋剛 (2020) 保健科教育を取り巻く制度的条件. 保健科教育学の探究—研究の基礎と方法. 今村修他編 : 41-50, 大修館.

注 1) この体育指導書 (昭和33年) の存在そのものは以前から指摘されている (江刺ら, 1973). しかし, 詳しい論評はされてない. 筆者はその現物を入手した.

表1 持久走／長距離走に関する記述検討の対象とした体育／保健体育科の学習指導要領・解説等

改訂年度	小学校	中学校	高等学校
1947 (昭和22) 年度	①学校体育指導要綱。文部省、日本書籍。1947(昭和22)年6月22日。1949(昭和24)年度		
1949 (昭和24) 年度	②学習指導要領 小学校体育編(試案)文部省、大日本図書、1949(昭和24)年9月12日。	③中学校・高等学校 学習指導要領 保健体育科体育編(試案)昭和26年版 文部省、大日本雄弁会講談社、1951(昭和26)年7月25日。1951(昭和26)年度	
1951 (昭和26) 年度	④小学校保健計画実施要領(試案)、文部省、1951(昭和26)年2月26日、北陸教育書籍	⑤中等学校保健計画実施要領(試案)、文部省、1949(昭和24)年11月18日、大日本図書。1953(昭和28)年度	
1953 (昭和28) 年度	⑥小学校学習指導要領 体育科編(試案)、文部省、明治図書。1953(昭和28)年11月30日。	⑦「中学校保健体育科のうち保健の学習指導について」文部省初等中等教育局長通達。1956(昭和31)年3月30日。文部省「中学校保健体育科のうち保健の学習指導について」中等教育資料、5(5):8-11、1956(昭和31)年。	⑧高等学校学習指導要領保健体育科編、文部省、教育図書、1956(昭和31)年1月10日。⑨高等学校保健体育科体育指導書 文部省、教育図書、1958(昭和33)年3月20日。
1958 (昭和33) 年度	⑩小学校学習指導要領 文部省調査局、帝国地方行政学会、1958(昭和33)年10月10日。⑪小学校体育指導書 文部省、大日本図書、1960(昭和35)年3月28日。	⑫中学校学習指導要領 文部省調査局、帝国地方行政学会、1958(昭和33)年10月10日。⑬中学校保健体育指導書 文部省、1959(昭和34)年9月15日、開隆堂。	⑭高等学校学習指導要領。文部省、大蔵省印刷局、1960(昭和35)年11月1日。⑮高等学校学習指導要領解説 保健体育編 文部省、開隆堂。1962(昭和37)年3月30日。
1968 (昭和43) 年度	⑯小学校学習指導要領 文部省、大蔵省印刷局、1968(昭和43)年7月25日。⑰小学校指導書体育編 文部省、東洋館出版、1969(昭和44)年5月31日。	⑱中学校学習指導要領 文部省1969(昭和44)年5月20日 大蔵省印刷局。⑲中学校指導書保健体育編 文部省、1970(昭和45)年5月31日 東山書房。	⑳高等学校学習指導要領 1970(昭和45)年11月1日 文部省、大蔵省印刷局。㉑高等学校学習指導要領解説保健体育編、1972(昭和47)年5月。
1977 (昭和52) 年度	㉒小学校学習指導要領、文部省、大蔵省印刷局、1977(昭和52)年7月30日。㉓小学校指導書体育編 文部省、昭和53年5月、東山書房、1978(昭和53)年5月。	㉔中学校学習指導要領、文部省、大蔵省印刷局、1977(昭和52)年7月30日。㉕中学校指導書保健体育編 文部省、1978(昭和53)年5月、東山書房。	㉖高等学校学習指導要領、文部省、大蔵省印刷局、1978(昭和53)年9月5日。㉗高等学校学習指導要領解説保健体育編体育編 文部省、1979(昭和54)年5月、一橋出版。
1989 (平成元) 年度	㉘小学校学習指導要領 文部省、1989(平成元)年3月20日、大蔵省印刷局。㉙小学校指導書体育編 文部省、1989(平成元)年6月15日、東洋館出版。	㉚中学校学習指導要領 文部省、1989(平成元)年3月20日、大蔵省印刷局。㉛中学校指導書保健体育編 文部省、1989(平成元)年7月、大日本図書。	㉜高等学校学習指導要領 文部省、1989(平成元)年3月20日、大蔵省印刷局。㉝高等学校学習指導要領解説保健体育編体育編 文部省、1989(平成元)年12月25日、東山書房。
1998 (平成10) 年度	㉞小学校学習指導要領 文部省、国立印刷局1998(平成10)年12月17日、2004(平成16)年1月20日改訂版。㉟小学校学習指導要領解説体育編 文部省、1999(平成11)年5月31日、東山書房。	㊱中学校学習指導要領 文部科学省 1998(平成10)年12月17日、2004(平成16)年1月20日改訂版 国立印刷局。㊲中学校学習指導要領解説保健体育編 文部省、1999(平成11)年9月13日、東山書房。	㊳高等学校学習指導要領 1999(平成11)年4月5日 文部科学省 国立印刷局 2004(平成16)年1月20日改訂版。㊴高等学校学習指導要領解説保健体育編体育編 文部省、1999(平成11)年12月28日、東山書房。
2008 (平成20) 年度	㊵小学校学習指導要領 文部科学省、2008(平成20)年7月25日、東京書籍。㊶小学校学習指導要領解説体育編 文部科学省、2008(平成20)年8月、東洋館出版。	㊷中学校学習指導要領 文部科学省 2008(平成20年)8月20日 東山書房。㊸中学校学習指導要領解説保健体育編 文部科学省、2008(平成20)年9月25日、東山書房。	㊹高等学校学習指導要領 文部科学省、2009(平成21)年9月30日、東山書房。㊺高等学校学習指導要領解説保健体育編体育編 文部科学省、2009(平成21)年12月15日、東山書房。
2017 (平成29) 年度	㊻小学校学習指導要領 文部科学省、2018(平成30年)2月28日、東洋館出版。㊼小学校学習指導要領解説保健体育編、文部科学省、2018(平成30年)2月28日、東洋館出版。	㊽中学校学習指導要領 文部科学省 2018(平成30)年3月30日 東山書房。㊾中学校学習指導要領解説保健体育編、2018(平成30)年3月30日 東山書房。	㊿高等学校学習指導要領 文部科学省、2019(平成31)年2月15日、東山書房。㊽高等学校学習指導要領解説保健体育編体育編、文部科学省、2019(平成31)年2月15日、東山書房。