

第1章 研究の基調

1 はじめに

現行学習指導要領は、昭和52年改訂時の基本方針及び昭和62年の教育審議会答申を踏まえて改訂された。即ち「自ら主体的に判断し行動する能力を育てる教育への質的転換を図る」¹⁾ 基本的な考えを踏まえ「これからの社会の変化とそれに伴う児童生徒の生活や意識の変容に配慮しつつ、生涯学習の基礎を培うという観点に立ち、21世紀を目指し社会の変化に自ら対応できる心豊かな人間の育成を図る」¹⁾ とした考え方が改訂の基本理念になっている。

近年の「社会の変化」は、科学技術の進歩、経済の発展、情報化社会の伸展等に加えて核家族化、高齢化、少子化、国際化等、ますます加速していくことが予測されている。また、人口爆発、資源枯渇、食糧難、環境破壊、生活様式の変化による三大成人病の増加等、生存に関わる問題が危機的状況になることも予測されている。したがって、「未来の厳しい社会へ健康で主体的に適応していくための考え方や生活の仕方を、生涯にわたって学び続けていく必要がある」¹⁾ ことを今般の改訂は示している。

厚生省「平成5年人口動態統計」では、死亡総数に占める三大成人病の割合は6割にもなっている。そのうち悪性新生物が26.8%、心疾患が20.5%、脳血管疾患が13.5%になっており、循環器系疾患による死因は悪性新生物による死因を上回る。これらの「循環器系疾患は、食事や運動と深く関わっている。逆にいえば生活様式を変容することによって循環器系疾患を予防することができる」¹⁾ とされている。

生涯にわたって健康であるための基礎・基本に、運動、栄養、休養等、調和の取れた基本的な生活習慣の確立がある。健康であるための条件、すなわち運動、栄養、休養の中で、特に個人差が大きいのが運動である。現代社会は運動不足に陥りやすい状況下にある。運動そのものが自然である年代の児童に対して、高等学校生徒の年代は個人の差異が顕著になる時期である。高等学校生徒にとって、運動・スポーツへの主体的な取り組みは、生涯にわたって健康であるための重要な課題となってくる。

そこで、本研究では、課題究明のために高等学校における陸上競技長距離走の学習を通し、行動体力のうち運動と深く関わっている「持久力」に関して、理論及び調査研究を行った。

2 研究主題

「主体的に、持久力を高める体育指導の在り方」

3 研究のねらい

本県の、過去10年間における児童生徒の体力・運動能力に関する調査によれば、高等学校において「体力」や「運動能力」の低下が指摘されている。

本研究は、特に低下が指摘されている「持久力」に関して、生徒の現状を多面的に明らかにするとともに、教科の課題とする生涯体育の趣旨に鑑み、長距離走の学習を通して、生徒自らが主体的に持久力を高める、学ぶ側にたった体育指導の在り方について研究を行い、各学校での学習指導の改善・充実に役立てることをねらいとする。

4 研究の方法

(1) 研究の方法及び経過

本研究では、平成6年度から平成7年度の2か年にわたり、県立高等学校の保健体育科担当教員4人に研究協力員を委嘱し、研究協議会を年4回開催して持久力の学習に関する理論及び調査研究を行った。また、生徒の持久力に関する調査・測定結果に基づき、学習資料を作成し、研究協力員の所属学校2校で授業研究を行った。

(2) 研究の協議内容

研究協議会の期日及び協議内容等については次の通りである。

	回	期 日	協議及び講義内容・測定内容		
平成6年度研究協議会	1	7月1日	協議 講義	「研究主題の検討」「研究計画の作成」「研究内容の検討」 「持久力の診断と評価」	講師 茨城大学助教授 松坂 晃
	2	8月19日	協議 講義	「資料の分析」「アンケート調査項目の作成」 「持久走指導の基礎」	講師 茨城大学助教授 松坂 晃
	3	12月5日	協議 講義	「有酸素運動機能及び体脂肪率測定結果の分析」 「運動量の測定及び分析法」	講師 茨城大学助教授 松坂 晃
	4	2月10日	協議 講義	「アンケート調査結果の分析」「平成6年度研究のまとめ」 「運動強度の表し方」	講師 茨城大学助教授 松坂 晃
測定	1	10月17日	測定	「男子生徒19名、女子生徒17名・持久走学習前の体力測定」	
	2	11月30日	測定	「第1回体力測定生徒の、持久走学習後の体力測定」	
平成7年度研究協議会	1	6月8日	協議 講義	「平成6年度研究結果及び平成7年度研究計画の再検討」 「運動強度と心拍数の変化」	講師 茨城大学助教授 松坂 晃
	2	8月23日	協議 講義	「授業研究の単元計画」「万歩計による運動量の測定」 「運動処方と運動効果」	講師 茨城大学助教授 松坂 晃
	3	11月16日	協議 講義	「運動量の測定結果のまとめ」「授業研究結果の考察」 「持久走授業中の心拍数」	講師 茨城大学助教授 松坂 晃
	4	12月8日	協議 講義	「研究結果の考察」「研究報告書のまとめについて」 「研究結果のまとめ及び考察」	講師 茨城大学助教授 松坂 晃