

# 高等学校における陸上競技授業の実態調査

## An Investigation on Actual Conditions of Athletics Classes in High Schools

キーワード：体育授業 競技種目 指導方法

Keywords: P.E. class, Athletic events, Teaching method

佐々木 大志

Sasaki Daishi

### I. 緒言

学習指導要領における「体育」の領域の一つである陸上競技は、種目特性上「競争」「跳躍」「投てき」に大別され、多岐にわたる種目それぞれに特性があり専門的な技術・指導が求められる為、教育現場において取り扱いが難しい領域の一つであると言える。一方で、及川ら(2017)によれば、一般女子大学生の高等学校授業の実技内容別の実施率において、球技(98.8%)に次いで陸上競技(85.9%)が高い実施率であり、多くの学校現場で扱われていることが明らかとなっている。

文部科学省では、平成30年に学校教育法施行規則の一部改正と高等学校学習指導要領の改訂を行い、新高等学校学習指導要領等は令和4度から年次進行で実施することとされ、平成31年度から一部を移行措置として先行して実施されている。新学習指導要領への移行措置期間である現在、旧学習指導要領(平成21年改訂)に基づいた授業が実施された学年を対象に調査することは、陸上競技の授業実態把握と振り返りとなり、教員養成系大学での学修内容を検討する上で貴重な資料となり得る。

旧学習指導要領の「陸上競技」に関しては櫻田ら(2013)によって調査が行われ、体育・スポーツ指導者養成を担う大学の観点から多岐にわたる種目性とそれに対応する専門的な指導者の必要性が言及されている。これについては高等学校の授業においても同様で、他領域(体づくり運動・器械運動・水泳・球技・武道・ダンス等)以上に種目数、種目特性が多岐にわたる為に、専門教員の配置によって学校間の授業実態に差が生じている可能性が考えられる。このことから、実態調査では専門教員の配置の観点も併せて検証し、実態を明らかにしていく必要がある。

以上のことから、本研究では令和2年度に入学した学生を対象として、高等学校における陸上競技授業に関する実態調査を行い、詳細な比較・検証を試みることで、教員養成系大学の陸上競技における授業の在り方や学修内容を検討する為の一資料を得ることを目的とした。

### II. 方法

本研究における方法は以下のとおりである。

- 1) 調査対象 令和2年度入学生332名(東京女子体育大学・体育学部1年生)

- 2) 調査方法 アンケートについてはコロナ禍における緊急事態宣言下(令和2年5月実施)であることを考慮して、非接触型のアンケート手法を採用した。Microsoft Formsを活用して調査フォームを作成し、対象者全員に送信し回答を求め、回答のあった331名について検証を行った。なお、回収率は99.6%であった。
- 3) アンケート項目  
以下に示す項目について、選択肢を挙げ、回答を求めた。
- ・高等学校における陸上競技授業の実施状況
  - ・所属学科の別(普通科・体育スポーツ系学科・その他学科)
  - ・高等学校で経験した種目
  - ・陸上競技の実施学年(1学年・2学年・3学年)
  - ・陸上競技を専門とする教員の配置(ありなし)
  - ・授業内容(教員の技術指導・記録の計測・練習メニューの遂行・生徒の相互指導から複数選択)
- 4) 検討内容  
アンケート項目から以下に示す内容についてまとめた。
- 1 地域別の実施状況
  - 2 学科別の実施状況
  - 3 実施種目
  - 4 高等学校体育における実施種目総数の割合実施学年
  - 5 専門教員の配置と種目を大別した実施率
  - 6 専門教員の配置と平均実施種目数
  - 7 専門教員の配置と授業内容
- ※アンケート項目のうち、無回答であった部分は内容に含めなかった。
- 5) 倫理審査  
本研究は倫理的観点から東京女子体育大学研究倫理審査委員会の審査(研倫・2020-33号)を経て実施した。

### III. 結果及び考察

1. 高等学校の体育における地域別の実施状況(陸上競技)を表1に示した。全体の実施率は82.2%であり、長谷川ら(2016)が示した体育大学生の実施率(83.7%)とほぼ同率となった。地域別に見た場合、近畿が88.9%で最も高く、続いて関東が86.4%であった。反対に北海道・東北と東海がそれぞれ59.1%と58.8%で最も低い割合で、次いで九州・沖縄77.8%が幾分、低い傾向にあった。陸上競技は基本的に屋外で行われるため、自然環境、グラウンド等の諸条件による地域差がみられたものと推察される。加えて、関東や近畿などの天候が安定していて、比較的人口が多い地域で実施率が高くなる傾向が示された。今回の調査対象では学生の出身地域に隔たりが大きいため、実施率の地域差に関しては参考程度にとどめる必要がある。陸上競技の実施率は他の領域に比べても非常に高く、教員養成系大学における教育カリキュラム内で陸上競技は必須の科目であると言える。

一方で、五十嵐(2020)によると、福島県出身者を中心とした高等学校における授業の調査では陸上競技の実施率が41.3%と低く、今回の結果とは大きな乖離があることが分かった。福島県では先の震災により、屋外での授業について制限を受けていた可能性がある。このことから、グラウンド環境等の諸条件に授業が影響を受けないように、屋内外問わずに陸上競技の授業を展開できる内容の工夫が必要であると考えられる。

2. 高等学校の体育における学科別の実施状況について表2に示した。実施率について、普通科(81.0%)に比べてスポーツ・体育系学科(90.9%)が高い傾向にあった。スポーツ・体育系学科は通常の体育・保健の他に、専門教育に関する各教科・科目として「スポーツI(主に体操・陸上・水泳)」に取り組むことが多く、その為の実施率が高くなったと推察される。普通科とその他学科(総合学科等)の実施率の比較については、普通科の方が幾分、高い傾向にあった。一方で、本研究における調査対象が体育大学生であり、所属学科の対象者数にも隔たりがある為(普通科257名/スポーツ・体育系学科33名/その他学科41名)、

表1. 地域別の実施状況

	北海道・東北	関東	近畿	東海	北信越	中国・四国	九州・沖縄	合計(名)
実施	13	204	8	10	11	12	14	272
未実施	9	32	1	7	3	3	4	59
合計(名)	22	236	9	17	14	15	18	331
実施率	59.1%	86.4%	88.9%	58.8%	78.6%	80.0%	77.8%	82.2%

表2. 学科別の実施状況

学科	普通		スポーツ・体育		その他(総合学科等)	
	人数	割合	人数	割合	人数	割合
実施	209	81.0%	30	90.9%	32	78.4%
未実施	48	19.0%	3	9.1%	9	21.6%

n=331

更に継続的な調査を行い、全体の傾向を見ていく必要がある。

3. 高等学校の体育において実施された種目について図1に示した。陸上競技の授業における種目別の実施率は、短距離走、長距離走がそれぞれ7割を越え、次いでハードル走、リレーが3割を越える結果であった。これらの種目に関しては比較的安全に一齐指導が可能な種目であり、長谷川ら(2016)の調査結果と同様の傾向がみられた。また、資料1に示す「陸上競技Ia/Ib(必修)における授業内容」と比較すると、高等学校における「長距離走」の高い実施率に比べて、大学の授業で「長距離走」を扱う授業回数が明らかに少ないことがわかる。高等学校の授業実態を考慮すると、知識及び技能の定着を図り授業力を身につける為に、大学における「長距離走」に関する取り組みについて見直しを図る必要である。

跳躍種目においては「走り高跳び」と「走り幅跳び」の実施率が、それぞれ20.6% 29.4%であった。走り高跳びでは着地用マット等の用具が不可欠であるため、高等学校における安全な授業体制が整いにくく、実施率が上がらないものと推察される。また、走り幅跳び以上に専門的な技術を要する三跳跳においては、著しく低い実施率(5.1%)であることが確認された。その原因として、岡部ら(2019)は「動作の複雑さ」を挙げており、その要因として左右の脚を用いた連続跳躍の難しさについて指摘している(走り幅跳びや走り高跳びは1回の踏切・跳躍)。一方で、高等学校から取り組まれる種目である為、未経験者が多く、短時間の指導・練習によってコツをつかむことで大きな記録の

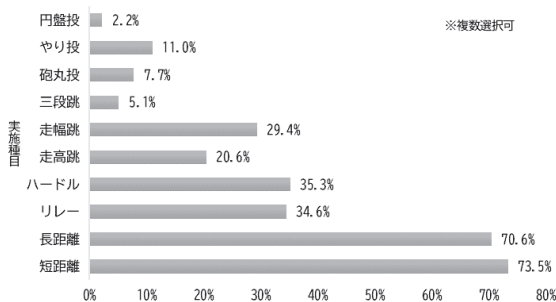


図1. 高等学校の体育授業で実施された種目

陸上競技I a	
1回目	オリエンテーション(授業内容の確認・注意事項)
2回目	短距離①(基本ドリル・スプリント)
3回目	短距離②(基本ドリル・スプリント・スタート)
4回目	短距離③(基本ドリル・スプリント・スタート・加速走)
5回目	短距離④(基本ドリル・スプリント・50m走計測)
6回目	短距離⑤(基本ドリル・スプリント・100m走計測)
7回目	陸上競技理論①(基礎理論及び演習問題)
8回目	陸上競技理論②(基礎理論及び映像視聴)
9回目	ハードル①(ハードルの取り扱い・基本ドリル)
10回目	ハードル②(基本ドリル・1歩リズム・3歩リズム)
11回目	ハードル③(基本ドリル・1歩リズム・3歩リズム・スタート~1台目)
12回目	ハードル④(基本ドリル・3歩リズム・スタート~3台目)
13回目	ハードル⑤(基本ドリル・50mH計測)
14回目	授業総括(陸上競技に関する知識・実技予備日)

陸上競技I b	
1回目	オリエンテーション(授業内容の確認・注意事項)
2回目	砲丸投①(基本ドリル・砲丸の指導方法)
3回目	砲丸投②(基本ドリル・砲丸投の技術/スタンディングスローとステップスロー)
4回目	砲丸投③(基本ドリル・砲丸投の競技規則と記録計測)
5回目	陸上競技理論(基礎理論及び演習問題)
6回目	走高跳①(準備方法・マット慣れ・踏み切りの技術)
7回目	走高跳②(基本ドリル・5歩助走~踏み切り~クリアランス)
8回目	走高跳③(基本ドリル・7歩助走~踏み切り~クリアランス)
9回目	走高跳④(基本ドリル・競技規則の確認)
10回目	走高跳⑤(基本ドリル・記録計測)
11回目	長距離①(ジョギングの基礎)
12回目	長距離②(ペース走・心拍数の変化)
13回目	長距離③(記録計測・クーパー走)
14回目	授業総括(陸上競技に関する知識・実技予備日)

資料1. 陸上競技I a/I b(必修)における授業内容(令和2年東京女子体育大学)

向上が期待される。したがって、教員側の専門的な知識と指導法が確立されれば、走り高跳びや走り幅跳び以上に「記録の向上や競争の楽しさ」を実感できる種目の一つであるといえる。三段跳びに関しては大学の授業でも積極的に取り入れていくことで教材として

の価値を確認し、高めていくことで、教育現場での更なる普及を模索していく必要がある。

三段跳びと同様に実施率が低い投てき種目(砲丸投げ7.7%,円盤投げ2.2%,やり投げ11.0%)に関しては、教員の専門性に加えて、安全ゲージや投てき器具の準備が必要であると考えられる。特に安全ゲージは高価であるが故に各校での整備は現実的に難しい状況にある。種目の特性と照らして取り組み状況を見ると、並進運動を伴う種目(砲丸投げややり投げ)の方が、回転運動を伴う種目(円盤投げ)よりも取り組まれていることが分かった。非日常的な回転運動よりも直線的な動作特性を持つ種目の方が投げの方向が定まりやすく、一定程度の技術習得が容易である為、安全な授業進行が可能な種目として選ばれているといえよう。

現在、やわらかい素材を用いた比較的 안전한投てき練習用の器具【室内用砲丸・キッズディスク・ターボジャブ・ジャベリックボール(ニシ・スポーツ)】が普及しつつあり、これらを活用することで、安全面を考慮しつつ、種目の特性を学ばせる授業展開は十分に可能である。

4. 高等学校の体育における実施種目総数の割合を図2に示した。各校の実施種目数の平均は $2.87 \pm 1.64$ 種目(以下、平均値 $\pm$ 標準偏差)で、約半数の高等学校で2~3種目程度の取り組みであった。一方で、非常に低い割合ながらも7~10種目に取り組む高等学校も確認されたことから、高等学校の教員を目指す上では、主に取り組まれる「短距離走」と「長距離走」の指導方法を軸に、陸上競技全体を俯瞰して様々な種目の指導方法を身に付けておくことが重要であると考えられる。

5. 高等学校における陸上競技授業の実施学年について、図3に示した。1~3年にかけて継続的に取り組んだ割合が41.6%で最も高く、次いで1~2年で25.9%、1年で17.8%と続いた。陸上競技を実施している高等学校の多くは1~2年生を主として学年をまたいでバランスよく取り組んでいるか、1年次に集中的に取り組んでいる傾向がみられた。中学校からの接続を考慮すると1年次の内容を基礎として取り組むことが重要であり、継続性、発展性のある指導を行うためにも複数学年にまたがって実施されている傾向は望まし

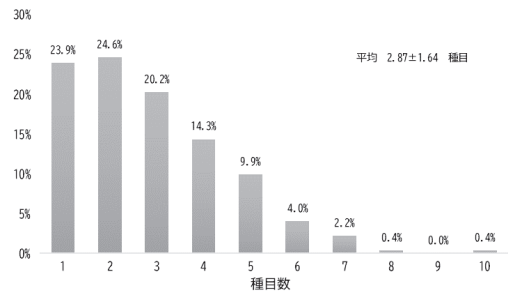


図2. 高等学校の体育における実施種目総数の割合

いと考えられる。

高等学校によっては2, 3年次の実施率が低い状況にある為、大学における入学後の陸上競技の授業では、学生の体力や動作の習熟度を見極めて、怪我が発生しないように段階的に進めていく必要がある。

6. 専門教員の配置と種目を大別した実施率について、図4に示した。今回の検証では、高等学校学習指導要領解説(文部科学省2009)を参考に、多岐にわたる陸上競技の競技種目について「競争」「跳躍」「投てき」に大別した。はじめに「競争」に関しては専門教員の配置の有無に大きな差(あり97.0%,なし96.2%)は見られなかったが、「跳躍」(あり45.2%,なし34.0%)と「投てき」(あり21.7%,なし8.5%)に関しては明らかに差が見られた。専門教員の配置は「跳躍」や「投てき」の実施率に影響を与えている可能性が示唆された。したがって、教員養成系大学の陸上競技授業では「跳躍」と「投てき」に関する知識、技能の更なる向上を目指して内容を検討していかなければならない。

7. 専門教員の配置と平均実施種目数について、図5に示した。専門教員が配置されている場合、実施種目の平均が $3.13 \pm 1.74$ 種目であったのに対して、配置されていない場合は $2.47 \pm 1.39$ 種目と少なかった。すなわち、高等学校における授業では、専門教員が配置されているかが、授業で扱われる種目数に影響する可能性が高い。したがって、教員養成系大学では、前述した専門教員の配置と種目を大別した実施率における考察もふまえ、高等学校での取り組み種目数の格差が生じぬように、陸上競技の広範にわたる指導方法と競技性の理解を深めるように努める必要があると考え



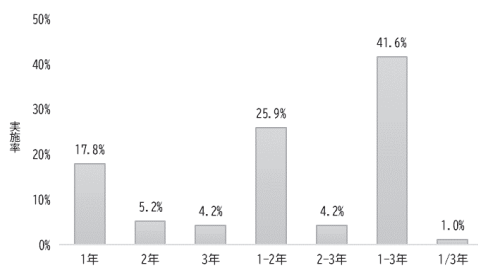


図3. 授業の実施学年

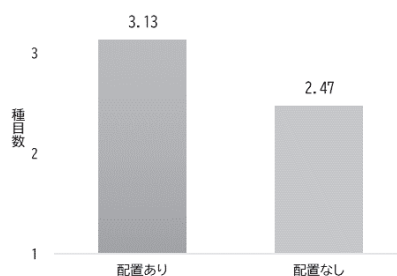


図5. 専門教員の配置と平均実施種目日数

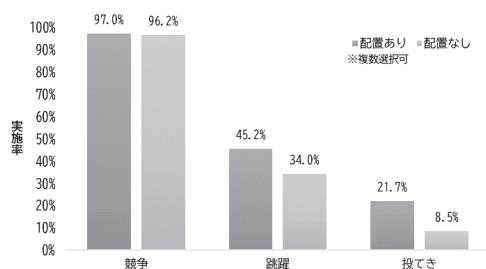


図4. 専門教員の配置と種目を大別した実施率

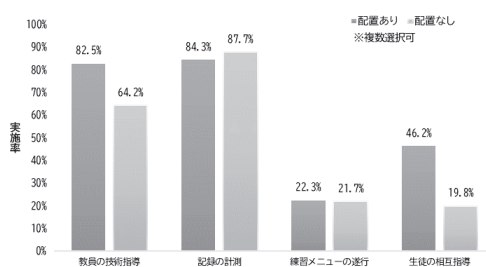


図6. 専門教員の配置と授業内容

られる。

7. 専門教員の配置と陸上競技の授業方法について図6に示した。調査では「教員の技術指導」「記録の計測」「練習メニューの遂行」「生徒の相互指導」の4つの方法を提示し、高等学校における体育授業の内容について、該当するものを全て選択させた。

授業で最も取り組まれていた内容は「記録の測定」で、配置ありが84.3%、配置なしが87.7%であった。測定競技である陸上競技の場合、専門教員の配置に関わらず、ほとんどの授業で測定が行われていたことになる。これは陸上競技の特性として正確な測定によって得られた記録によって、自己の競技力を把握したり、他者との比較をしたり、または練習の成果を実感したりすることができる教材としての特性であると言える。更に教員側としても、授業における具体的な目標設定や評価の基準(練習前後の記録向上、相対的な評価等)を定めるのに必要であることは間違いない。測定競技である以上、この特性は活かされるべきであるが、測定方法に曖昧さが生じないように細心の注意を払って公平公正に行われるべきである。

次に「教員の技術指導」について、専門教員が配置されている方が明らかに高い傾向(配置あり82.5%・配置なし64.2%)が示され、「生徒の相互指導」についても同様の傾向(配置あり46.2%・配置なし19.8%)が確認された。「教員の技術指導」に関しては、教員の専門性が技術の指導実態に影響することが明確となり、教員はより一層の教材研究と指導力の向上が求められる傾向が分かった。特に実施率と照らして、陸上競技は授業で多く取り組まれることから、技術の理解と指導方法について教養を深めておく必要がある。一方で「生徒の相互指導」に関しては、専門教員の配置がない場合の方が、生徒の主体性に依存する相互指導が多くなるものと推察していたが、そのような傾向は確認できなかった。この2つの結果から教員側からの技術指導(適切な助言や具体的な方法の指導)は、生徒側の技術や方法の深い学びに繋がるだけでなく、積極的かつ主体的な相互指導を促進する可能性が示された。教員側の指導は、生徒側の主体性や積極的な態度に影響を与える可能性が高いことを念頭において授業に臨む必要がある。

#### IV. 結論

本研究では、令和2年度に大学に入学した学生を対象として、高等学校における陸上競技授業に関する調査を通じて、実施状況や専門教員の配置に関しての詳細な比較検証をおこない、次のような示唆を得ることができた。

1) 高等学校の体育における地域別の実施状況(陸上競技)について、陸上競技は基本的に屋外で行われるため、自然環境、グラウンド等の諸条件による地域差(関東や近畿などの比較的人口が多い地域で実施率が高い傾向)がみられる。陸上競技は球技に次いで高い実施率であることから教員養成系大学における教育カリキュラム内では陸上競技は必須の科目である。

2) 高等学校における「長距離走」の高い実施率に比べて、大学の授業で「長距離走」を扱う授業回数が少ない傾向が明らかとなった。高等学校の実態を考慮すると、より知識と技能を高める為に、大学における「長距離走」に関する取り組みについて見直しが必要である。

3) 「三段跳び」、「投てき」に関して、現場目線で教材研究を行い、安全かつ円滑に授業を進める方法を模索していく必要がある種目である。特に投てきについては、やわらかい素材を用いた比較的安全な練習用具が普及しつつある為、種目の特性を学ばせる授業の創意工夫は十分に可能であると考えられる。

4) 各校の実施種目数は約半数の高等学校で2~3種目程度の取り組みであった。一方で、非常に低い割合ながらも7~10種目に取り組む高等学校も確認されたことから、高等学校の教員を目指す上では、主に組み込まれる「短距離走」と「長距離走」の指導方法を軸に、陸上競技全体を俯瞰して様々な種目の指導方法を身に付けておくことが重要であると考えられる。

5) 高等学校の体育における陸上競技の実施学年について、1~3年にかけて継続的に取り組んだ割合が最も高く、次いで1~2年、1年と続いた。中学校からの接続を考慮すると1年次の内容を基礎として取り組むことが重要であり、継続性、発展性のある指導を行うためにも、複数学年にまたがって実施されている傾向

は望ましいと考えられる。学校によっては2、3年次の実施率が低い状況にある為、大学における入学後直後の陸上競技の授業実践の際には、学生の体力や動きを見極めて段階的に進めていく必要がある。

6) 専門教員の配置と平均実施種目数について、専門教員が配置されている場合の方が、平均実施種目数が多い傾向にあった。教員養成系大学では高等学校での種目数格差が生じぬように、陸上競技の広範にわたる指導方法と競技性の理解を深めるように努める必要があると考えられる。

7) 専門教員の配置と授業内容について、授業で最も取り組まれていた内容は「記録の測定」で専門教員の配置に関わらず、ほとんどの授業で測定が行われていた。測定競技である以上、この特性は活かされるべきであるが、測定方法に曖昧さが生じないように細心の注意を払って公平公正に行われるべきである。また、「教員の技術指導」について、専門教員が配置されている方が明らかに高い傾向が示され、「生徒の相互指導」についても同様の傾向が確認されたことから、教員側からの技術指導(適切な助言や具体的な方法の指導)は、生徒側の技術や方法の深い学びに繋がるだけでなく、積極的かつ主体的な相互指導を促進する可能性が示された。教員側の指導は、生徒側の主体性や積極的な態度に影響を与える可能性が高いことを念頭において授業に臨む必要がある。

以上のことから、旧学習指導要領(平成21年改訂)における陸上競技授業の実態について、詳細を把握することができた。依然として、陸上競技における教員の持つ専門性は授業実態に大きな影響を持つことが明らかとなった。新学習指導要領では、指導の方法についてより詳細な記述、具体的な事例が挙げられているが、実際に教員を目指す学生が種々の種目を体験し、経験値を高めることで実践力を身に付けておくことが重要である。具体的には、陸上競技の基本となる「競争」の中でも、「短距離走」に傾倒せず「長距離走」にも焦点を当てていくと共に、「跳躍」と「投てき」に関する学習機会を増やすことで、陸上競技全般にわたる指導力を養成する必要がある。

本研究によって得られた内容については、大学における授業内容の検討に活かしていく。実態把握のため、

今後も調査は定期的実施していく予定にある。

#### 参考文献

- 及川佑介 長谷川千里 (2017) 「高等学校における体育実技授業の実態調査：体育女子大学生と一般女子大学生の比較」 東京女子体育大学女子体育研究所所報 第11号 2017 pp.41-43
- 櫻田淳也 佐々木大志 高梨雄太 (2013) 「大学及び高等学校における陸上競技の授業の現状について」 東京女子体育大学女子体育研究所所報 第7号 pp.1-4.
- 長谷川千里 及川佑介 (2016) 「高等学校における体育実技授業や課外活動等の実態調査」 東京女子体育大学女子体育研究所所報 (第10号) .東京女子体育大学 pp.21-30.
- 五十嵐幸一 (2020) 「高等学校時代の体育実技授業の実態に関する研究」 医療創生大学紀要 人文学 社会科学 情報学扁 第5号 pp.31-43
- 岡部優真 柿山哲治 (2019) 「三段跳び授業における踏み切り脚選択に関して」 福岡大学スポーツ科学研究, 第49巻2号 pp.21-25.
- 文部科学省 (2009) 高等学校学習指導要領解説 第2章 第1節 pp.40