

# 体育「30分間、前進あるのみ！」 ～持久走のイメージを変える授業の試み～

保健体育科 土方伸子

## 1. はじめに

「持久走をやります！」と生徒たちに言うと、ほぼ間違いなく「えー、やだあー。」というネガティブな反応が返ってくる。持久走を歓迎する生徒は、陸上部の中長距離を専門とする生徒くらいのものである。この反応は多分本校に限ったことではない。指導者はこの重い空気と闘いながら、何とか生徒たちに前向きに持久走に取り組ませ、走る喜び、走り終わった後の達成感を味わわせたいと試行錯誤するのである。中には試行錯誤をあきらめて、生徒たちに有無を言わず、「黙ってとにかく走れ！」という指導者がいるかもしれない。

持久走や長距離走には、「胸が苦しい、足が痛くなる」「単調でつまらない」「頑張ってもすぐに結果がでない（タイムが上がらない、評価が上がらない）」など悪いイメージがつきまとう。地味に苦しい努力をしてまで喜びや達成感など望まない、という生徒がいるのも無理はない。筆者自身も持久走や長距離走が大の苦手であった。持久走＝タイムレース、苦しい思いが報われない種目だと思っていた。しかし、大学卒業後に機会があってつくばマラソンに参加した。途中何時間も歩いたが、ゴールできた時の喜びが忘れられず、懲りずにホノルルマラソンにも参加した。後者は、これまで筆者が描いていた持久走や長距離走へのイメージを大きく変えた。トップランナーから市民ランナーまで、老若男女、健常者障害者問わず、自分のペースで好きなコスチュームで思い思いに走ることが許される。ランナーたちはもちろん、給水をしながら声援を送る多くのサポーターたち、沿道の自宅前でビールやバーベキューを楽しみながら観戦する住人たち、それらが一体となって一日走ることを楽しむ、感動を味わうことができるのである。こんなのもありなんだ！走るって楽しい!!と心から思うようになった。

現在、ジョギングがブームを超えてライフスタイルになったと言われるほど、ジョギング人口が増えている。走る女優・モデル・芸能人・歌手をよく耳にするようになった、東京マラソンが開催されるようになった、オシャレで機能的なウェアやシューズが開発されるようになった、施設や道具、お金をかけずにいつでもどこでも誰でも取り組める種目特性がある、そして、東京オリンピックがやってくるなど、要因は様々考えられるが、いずれにしても好ましい現象である。この社会現象に対し、学校体育の授業の中で行われる持久走や長距離走への生徒たちのイメージは昔とさほど変わりはない。このギャップを生み出している要因を探り、少しでも取り除くことができれば、長く走ることへの抵抗感を持たない生徒が増えるのではないだろうか。高校体育に求められている、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育

てることにつながるのではないだろうか。

そのような発想をもとに、本授業では可能な限り市民ランナーあるいはウォーカーに近い感覚で運動に取り組めるような授業環境を設定し、実践を行うことにした。『走って悪くない!』そう思える生徒が一人でも増えることを願い、10年ほど実践を行っている。以下は、本授業の特色である。この授業では、タイムを短縮したり、競争したりすることには重点を置いていない。

- ①体力・体調に合わせて、走る／歩くスピードや走る／歩く距離を毎授業設定できる。
- ②服装・シューズは、天候や自分の身体に合ったものを身に着けることができる。
- ③好きな音楽を聴きながらペースを保って走る／歩くことができる。
- ④好きな仲間と会話をしながら走る／歩くことができる。

## 2. 実践方法

### 2.1. 対象生徒

高校2年生女子3クラス120名にオリエンテーションの1時間を含め、45分×6時間の授業を行った（2013年度は時間割の都合上、1クラスのみ5時間で実施）。

生徒たちの運動能力は、新体力テストの全国平均と比較すると、有意で上回った（ $p < 0.01$ ）テスト項目が長座体前屈（柔軟性）と反復横跳び（敏捷性）のみであり、それ以外は平均または有意に下回る結果となった。運動能力は決して高いとは言えない。しかし、体育好きな生徒が多く、授業に取り組む姿勢は極めて積極的である。負けず嫌い、頑張り屋、勝負好きな生徒が多いのも本校の特色であろう。

### 2.2. 概要

#### 2.2.1. 1時間目の授業

1時間目はオリエンテーションを行い、以下に関する説明を行った。<sup>1)</sup>

- ・ジョギングとウォーキングの運動効果
- ・ホノルルマラソンの映像（約15分）
- ・目標（「頑張る」といった漠然とした目標ではなくなるべく数値で具体的に）
- ・「30分間、前進あるのみ！」のプログラムの立て方
- ・脈拍計測と安静時の脈拍数
- ・服装・シューズ・ウォークマン（BGM）について
- ・ジョギングとウォーキングのフォームの違い
- ・呼吸の仕方
- ・理想的な運動強度

#### 「30分間、前進あるのみ！」のプログラムの立て方

30分＝（3分ウォーキング＋3分ジョギング）×5セットの運動を基本に設定する。つまり、インターバル形式で持久走を行うということである。生徒たちは、自分の体力レベルやその日の体調に合わせて基本の設定を変更することで最適な

運動プログラムを立てることができる。例えば、体力がない、走ることが嫌い、ウォーキングがしたいといった生徒は、ジョギングの時間をすべてウォーキングに切り替えることで30分間ウォーキングすることができる。反対に、走りたい生徒たちはウォーキングの時間をすべてジョギングに切り替え、30分間走り続けることができる。基本の設定はあるが、どの3分間をジョギングまたはウォーキングに設定するかは各自の自由、全員共通の課題は、30分間は止まらないで運動を続ける、というものである。止まらなければならないプログラムは、自分の体力、体調にあっていないということになる。自分の身体と対話し、自分にふさわしいプログラムを立てられるようアドバイスをする必要がある。

運動負荷を上げたい場合は、3分を5分に設定し、30分＝（5分ウォーキング＋5分ジョギング）×3セットにする、あるいは5分を10分に変更し3セット行うことも可能である。

### 2.2.2. 2時間目以降の授業

生徒たちが運動をしている間、指導者は呼吸のリズムやフォームを常に意識するよう声掛けをする。しかし、音楽を聴きながら運動する生徒や仲間と会話をしながら運動する生徒たちには、呼吸やフォームのアドバイスの声が通りにくく、並走／並歩しながらアドバイスをする必要がある。

30分間の運動を終えたところで、生徒たちは毎回1分間の脈拍計測を行い、記録カード<sup>2)</sup>への記入を行う。オリエンテーションの際、心拍数が120程度／分の運動を10分以上続けられると運動負荷として理想的であると話をする。しかし、生徒たちに心拍数120／分と数値で示してもわかりにくいいため、ボルグの主観的運動強度<sup>1)</sup>を用いて、およその運動負荷の目安を示している。

悪天候の時は体育館で実施した（写真）。体育館では三角コーンを置き、ジョギングコース（外側コース）とウォーキングコース（内側コース）に分け、生徒たちがぶつからないようにした。しかし、ペースの速い生徒にとっては、他の生徒を避けながら走る必要があり、またすぐにコーナーがやってくるため、膝や足首への負担が大きくなる。スロージョギングに切り替えるようアドバイスをしたが、走ることが好きな生徒にとってはスロージョギングの方がかえって走りづらそうであった。

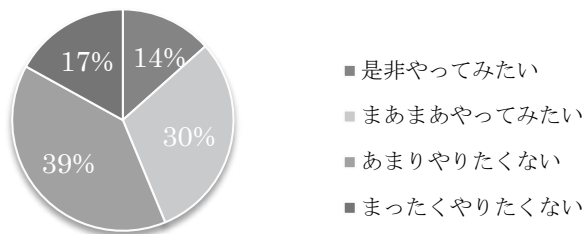


### 3. 結果

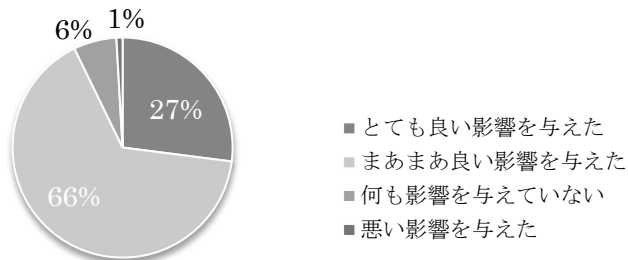
授業終了後に無記名式のアンケート<sup>3)</sup>に回答させた。結果は以下の通りである。

#### 3.1. アンケート

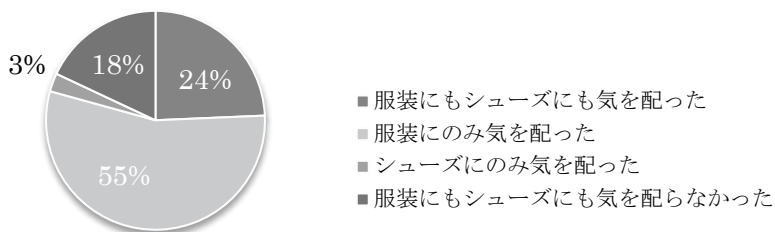
1. この授業（「30分間、前進あるのみ！」）を始める前は、どのような気持ちでしたか？



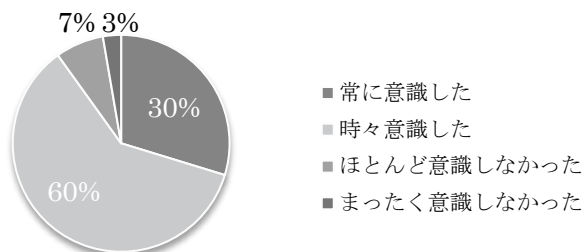
2. 授業の最初に行ったオリエンテーション（ホノルルマラソン映像も含む）は、その後の授業への取り組みに影響を与えましたか？



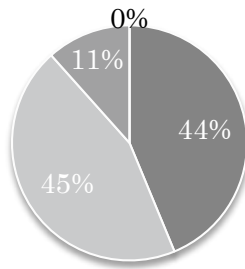
3. ジョギング&ウォーキングに適した服装・シューズに気を配りましたか？



4. 授業中、常にフォームや呼吸について意識しましたか？

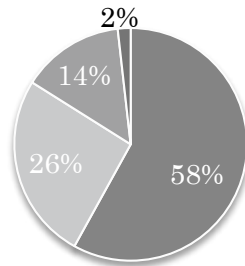


5. 自分に合った走り方（ペース・歩幅・フォーム・呼吸法）が見つかりましたか？



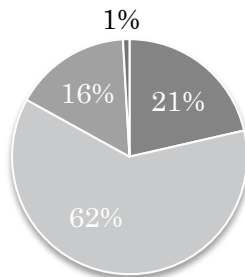
- 見つかった
- なんとなく見つかった
- よくわからない
- 見つからなかった

6. 安静時や運動直後の脈拍を正確に計測できるようになりましたか？



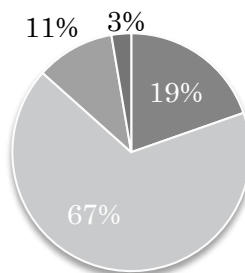
- もともとの授業を行う前から正確に計測できた
- 授業を行う中で、正確に計測できるようになった
- 正確に計測できる時とできない時がある
- 未だに正確な計測はできない

7. 体力の高まりを実感することができましたか？



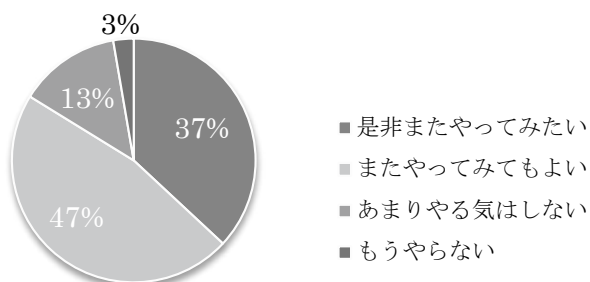
- とてもできた
- まあまあできた
- あまりできなかった
- まったくできなかった

8. 自分のからだへの関心が高まりましたか？

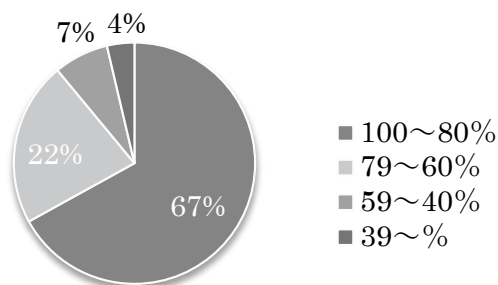


- とても高まった
- まあまあ高まった
- あまり高まらなかった
- まったく高まらなかった

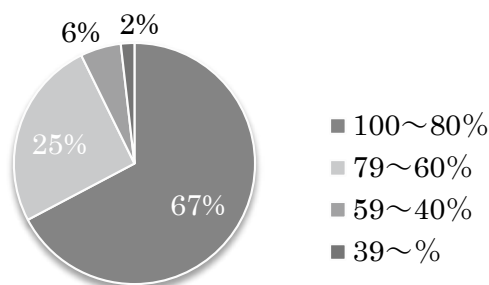
9. この授業（「30分間、前進あるのみ！」）を終えた今、どのような気持ちですか？  
（今後、自宅で個人的に行うことも含めて回答してください。）



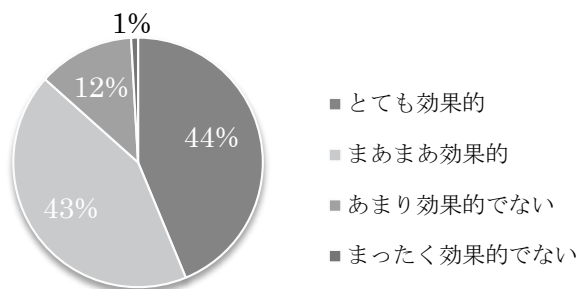
10. 記録カードの到達目標にどの程度到達したと思いますか？



11. この授業に取り組んだ自分自身の意欲を数字で表すと？



12. ジョギング&ウォーキングの際、BGMは ...



### 3.2. 自由記述

アンケートの最後に書かせた自由記述の中から、本報告と関連が深いと思われるものを抜粋し、以下に記す。

- ・始める前は走るなんてイヤ！と思っていたが、自分のペースでゆったりと音楽などを聴きながら走ることで楽しんで走れることを発見した！坂が多いので個人的に家の近所でやるとは言えないが、また学校で機会があるならやりたいと思う。
- ・最初は走るのあんまり乗り気じゃなかったけど、走ってみると実際気持ち良くて、途中苦しいけれど、走り切った時、とっても楽しかった！好きな東方神起聞きながら走るのも楽しかったです。これからも、勉強につかれたら、走ってみようかなー！！
- ・歩くのと走るのが交互でいってなって、楽な気分ではじめられたから、自分のペースでできて走り切れることが3回もあって、すごく満足しました。
- ・今まで走ってみて、はじめはイヤだと思ってしまうこともありましたが、走っているうちに「結構いける！」と思うようになって、楽しく走れました。
- ・中学校では、10分間走や1000m走をやったことはありましたが、30分間走ったことはなくて、できると思ってなかったの、とても嬉しかったです。意外と楽しくできました。
- ・30分走り切ってみると30分はあつと言う間だと感じた。チャレンジする前は、30分という数字に抵抗があったが、なれるとできた！
- ・自分のペースで～と最初聞いてW（ウォーキング）メインになりそうだな～と思っていたら、走っていると「次も走るか」という意欲が自然に湧いてきてびっくりした。走り終わったあとも疲れすぎず気持ちよくてよかった。
- ・走る前は毎日「嫌だなー」と思っていた。でも、走っている途中も苦しかったけど、自分と闘っている感を味わえて、ある種のキモチよさを感じた。走った後は、達成感しかない。達成感のために走る訳じゃないけど自分と必死に闘うのって気持ちいいことなんだなーと中学の部活を必死にやっていた頃を思い出しました。
- ・授業の前のガイダンスみたいなので、先生が、「自分のペースで走ったら、気持ちいい。」という話をしていたので、この授業では、「楽しい」「気持ちいい」ということを実感しようと思った。本当に楽しかった。走るの大好き！
- ・最初のオリエンテーションのときに先生も以前は走るのが好きでなかったというのを聞いて、走るのが嫌でなくなりました。5回の授業で走ることへの抵抗がなくなったのが良かったです。家の周りなどで休みの日に走ろうと思います。
- ・走る前は、しんどそうであまりやりたくなかったが、実際WRWRと続けてみると、意外に走れた。30分間走はできなかったが、自分の体調を考えながら走れたので良かった。
- ・達成感を感じたし、とても楽しいと思った！ 毎回頑張った！ クラスの子と一緒に走ったり、音楽がかかっているのが楽しかった！こんどは大キャンで走りたい（春とか！）
- ・1回ごとにペースを上げていけたので良かったです。毎年やりたいです。あと、音楽を聴きながらだとモチベーションとかテンションがあがるので良いと思います。
- ・音楽をきいてやった時と音楽をきかないでやった時とでは、'つらさ' が全然ちがいました！
- ・音楽よりも話をしている時の方が短く3分間を感じた。やる前よりは持久走が嫌いじゃなくなった。

#### 4. 考察

アンケートの質問1で、この授業を始める前は「是非やってみたい」14%「まあまあやってみたい」30%と回答した生徒を合わせると44%であったが、質問9の授業後には、「是非またやってみたい」37%「またやってみてもよい」47%を合わせると84%となり、持久走を肯定的に捉えられる生徒が増えたことがわかる。自由記述からもその理由を窺い知ることができる。

生徒たちは、最初、30分間という時間の長さに驚くようだが、自分のペースに合わせて走ることが許され、走る時間や距離も自分で決められることで、さほど負担を感じることなく授業に取りくめたのではないだろうか。また、不可能だと思う気持ちが強い分、30分完走ができた時の達成感は大きかったようだ。

質問2で、オリエンテーションがその後の授業に与えた影響については「とてもいい影響を与えた」27%「まあまあ良い影響を与えた」66%を合わせると93%が肯定的な回答をしている。これは、授業の中で生徒に見せたホノルルマラソンの映像の中に、同年代の高校生たちが学校名の入ったユニフォームを着て大勢参加しており、中でも術後の不安を抱えた女子柔道部員が仲間たちに支えられながら感動のゴールを味わうシーンがあり、本校の生徒たちもこれに刺激を受けたのではないだろうか。

質問3から6については、オリエンテーションで説明し、授業の中で常に意識するよう繰り返し伝えてきた項目であるが、肯定的な回答が8割程度得られた。

質問7の体力の高まりを実感できたかについても、「とてもできた」21%「まあまあできた」62%を合わせると83%の生徒が高まりを実感している。授業の中で精神的身体的変化を実感できることは、次の意欲につながるものと考えている。

その他、質問12のBGM効果では、「とても効果的」44%「まあまあ効果的」43%を合わせると87%が肯定的な回答をしている。音楽を聴きながら走ることは楽しかったという記述が多数あった。音楽を聴くことで、モチベーションが上がったり、走る辛さを紛わしたり、一定のリズムに合わせて走るペースがつかみやすかったりしたのだろう。一方、雨天時に体育館で流したBGMの選曲が走るペースに合わず、走りにくかったと記述している生徒もいた。

#### 5. まとめ

インターバル形式で行うこの持久走の授業は、生徒たちの反応をみながら少しずつ形を変えて10年ほど行ってきた。始めて数年は50分授業で、授業時間数も十分確保できたため、基本設定時間を3分から5分に切り替えたり、授業後に筋トレ、ストレッチを入れることができた。しかし、現在は45分授業になり、授業時間数も減単により減ったため、3分のプログラムしか行っていない。また筋トレを入れる時間はなくなった。BGMは実験的に導入したが、生徒から好評であったため、今ではこの授業に定着している。自分のペースに合ったものであれば、BGMは持久走の悪いイメージを取り除くのに効果的と考えられるが、そもそも学校にウォークマンを持ち込むこ



とが禁止されている場合は実施が難しいだろう。また、本校には学校指定の体操服がないため、冬季などは上着のみならず、手袋、帽子、耳あてなど、走り出す際の防寒対策もしやすい。これも指定の体操服がある学校では難しいかもしれない。

このように学校により抱える事情は様々あるが、インターバル形式で持久走を行うということについては、どの学校においても実践可能ではないだろうか。

最後に、授業の工夫以外に指導者にとって頭の痛いのが評価である。例えば、体力に自信のない生徒が、指導者のアドバイスを忠実に守り、毎回熱心に30分間ウォーキングに取り組んだとする。一方、普段から中長距離を得意とする生徒が、毎回仲間と会話を楽しみながら、ゆったりと30分間ジョギングをしたとする。どちらも共通課題の「30分間、前進あるのみ！」にノンストップで取り組んだ場合、これをどう評価したらよいのだろうか。指導者が生徒の関心・意欲・態度を正確に量ることは不可能である。したがって、本授業では、共通課題のノンストップで運動し続けることができれば10段階で7の評価をベースとし、そこに30分完走にチャレンジした回数や明らかにペースアップにチャレンジしている取り組みから加点していく方法を採用した。評価規準は、なるべく多くの生徒がクリアすることで達成感や自信を持たせることができ、且つ、高い目標を掲げて努力する生徒には、それに見合った評価が受けられる、そのような規準を設定する必要があるだろうと考えている。今後は評価方法についてもさらに検討していきたい。

## 6. 出典・参考文献

- ・ 齋藤祐一・菊地孝太郎・田島香織・鈴木直樹・持久走及び長距離走に対する認識形成プロセスに関する研究・学校教育学研究論集(28):65～80頁.2013
- ・ 文部科学省・中学校学習指導要領解説保健体育編.2008
- ・ 文部科学省・高等学校学習指導要領解説保健体育編・体育編.2009
- ・ 山本泰明・新富康平・中垣内真樹・中学体育授業における生涯スポーツを指向した長距離指導方法の工夫-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巻111～116頁.2012
- ・ 中村郁夫・三村寛一・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じて-大阪教育大学紀要.第V部門.第54巻.第1号.141～157頁.2005
- ・ 財団法人日本体育協会・アスレティックトレーナー教本(Ⅱ).2004
- ・ <http://everyman.client.jp/undoukyoudo.html>

1) オリエンテーション時の配付資料

2年生体育 <30分間、前進あるのみ！>

<ウォーキングやジョギング（有酸素運動）の効果>

- ・体力的効果：心肺機能の改善、筋力、持久力の向上、バランス能力回復
- ・医学的効果：生活習慣病や肥満の予防・軽減
- ・心療的効果：季節を感じる、景色を見ながら走ること、リラックス効果が得られる
- ・社会的効果：仲間と楽しみながら運動できる、イベント参加。

<授業における基本的な運動> [1]は、記録カード例]

30分間、前進あるのみ！ 2年 履 修 表

基本：3分間ウォーキングと3分間ジョギングを交互に行う  
(休憩をよく取って、ウォーキングやジョギングの時間もしっかり取ります。)

授業計画	2年 体育 2学期 10月 10日 10時 10分 10分											
学年	63											
学期	1											
単元	2											
回数	92											
目標	運動は好きになるように、走るスピードが速くなるように、呼吸が楽になるように、60%											

<事前の準備>

- ・シューズ：自分の足に合ったもの。(つま先が履きにくく、1cm程の遊びがあるもの)
- ・靴下：クッション性、吸水性が高いもの(ジョギング専用)
- ・服装：膝手に余裕でできるトレーニングウェア、(手袋、耳あて、帽子着用OK)  
(ウォーマンが必要な生徒は、落下しない工夫をしておく)
- ・水分補給：事前に250ml～500mlの水分補給(季節や負担内容で判断する)
- ・着替え等：タオルや着替えを持ってくる

<基本姿勢>

- 立ち姿勢：耳の穴～肩～大腸骨付け根～くるぶしの少し前が一直線  
頭の下をペンの上に引き上げられている感じ(おへそを少し突き出すと良い)  
あごをひき、目は前方を見る

○ウォーキングのポイント

○ジョギングのポイント

- (ウォーキングと異なる点)
- ・肘を心臓に胸を前後に、リズムカルに動かす(肘が身体の前にこない)
- ・ピッチ必法：  
自分に合った歩幅をキープし、足を踏み出す回数を増やす走り方  
・上下動の少ない走り方(足蹴らない)

<ジョギング時の呼吸>

- ・鼻から「吸う一吸う」、口から「吐く一吐く」が基本。吐くことに意識を集中

<ジョギングのペース>

- ・少ししゃべりができる程度(話事務所)  
～自分の身体と話し合う、素晴らしい時間にすると良いですわ。  
歌に負けず、頑張ろう！～

**Fitness Beginners Note**

主観的運動強度

ジョギングをする上でどのくらいスピードであるのが、身体にもよく効果的なのかという点から...ということとは、とても異なることである。

運動強度は速歩するレベルにより、同じ速歩でも効果的である。

一番効果的(脂肪が燃焼される)のは心拍数が1分間に140程度の運動強度であることとされている。でもこの数値なんて、そうそうついていけません。

そこでこの数値に満たない運動強度でも、自分のペースでジョギングという人が実践した運動強度というものがあります。

これは運動強度を6〜10までの15段階に分けてのもので、6が最も低い強度、10が最も高い強度です。この表の1〜10の数字がジョギングに該当した運動強度と示されています。

レベルの英語表記	日本語訳(例)
10	非常にきつい
9	きつい
8	かなりきつい
7	きつい
6	ややきつい
5	ややきつい
4	ややきつい
3	ややきつい
2	ややきつい
1	ややきつい

このランニングの強度を10倍したものが、心拍数と近くなるように設定されています。

目標心拍数(220-年齢)×0.6～0.7 という計算式と比較しても、目安の目安である目安とします。

あくまでも主観的という点なので、個人の感覚によるものですが自分自身の心拍数は、ある程度の心拍数が手前で急激に落ちた状態とします。

主観的運動強度を利用することによって、オーバーワークを避け、逆に運動効果が得やすくて効果的効果があるかないか...ということも判断することも可能なのです。

<http://everyman.client.jp/ndoukyoado.html>

2) 記録カード例 1

到達目標：走ると決めた所を自分に負かせよう！																															
安静時心拍数		69																													
		3			6			9			12			15			18			21			24			27			30分		
1/20	WR	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	心拍数：135		
	感想 3分ほどと意外と短時間で走った。走り方はマッパ、たいてい走った。満足度：80%																														
1/21	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	心拍数：132		
	感想 筋肉痛の心配が少し減った。昨日の疲れが少し減った。満足度：83%																														
1/28	WR	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	W	R	心拍数：147		
	感想 少しづつ走る時間長くなった。満足度：85%																														
2/4	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	心拍数：142		
	感想 全部走るこができた！満足度：93%																														
2/10	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	WR	R	心拍数：135		
	感想 前日に楽に走った。自分に負かせた。満足度：60%																														

2) 記録カード例 2

到達目標: 7:20-7:40 A-22" まで30分(1)たい!	
安静時心拍数	3 6 9 12 15 18 21 24 27 30分
1/9	W O R O W O R O W O R O W O R O W O R O 心拍数: 78 感想: 初回は遅い感じがするが、やり始めると楽しく、15分までならいけるよ!
1/14	W O R O W O R O W O R O W O R O W O R O 心拍数: 125 感想: 15分-20分は結構きついな。満足度: 100%
1/21	W O R O W O R O W O R O W O R O W O R O 心拍数: 129 感想: 今日ペースの速さを維持できている。満足度: 100%
1/28	W R R O W R R O W R R O W R R O W R R O 心拍数: 120 感想: 今日ペースを上げてみる。満足度: 100%
2/4	W R R O W R R O W R R O W R R O W R R O 心拍数: 130 感想: 完成できました!! 目標達成!! all Run! 楽しかった!! 満足度: 100% 200

3)

2014.2~3

ジョギング&ウォーキング

「30分間、前進あるのみ!」についてのアンケート

3学期の授業を振り返り、各質問の該当する数字に○または記述で答えてください。

- この授業(「30分間、前進あるのみ!」)を始める前は、どのような気持ちでしたか?
  - 是非やってみたい
  - まあまあやってみよう
  - あまりやりたくない
  - まったくやりたくない
- 授業の最初に行ったオリエンテーション(ホノルルマラソン映像も含む)は、その後の授業への取り組みに影響を与えましたか?
  - とても良い影響を与えた(とてもやる気が出た)
  - まあまあ良い影響を与えた(まあまあやる気が出た)
  - 何も影響を与えていない
  - 悪い影響を与えた(やる気が失われた)
- ジョギング&ウォーキングに適した服装・シューズに気を配りましたか?
  - 服装にもシューズにも気を配った
  - 服装のみ気を配った
  - シューズのみ気を配った
  - 服装にもシューズにも気を配らなかった
- 授業中、常にフォームや呼吸について意識しましたか?
  - 常に意識した
  - ときどき意識した
  - ほとんど意識しなかった
  - まったく意識しなかった
- 自分に合った走り方(ペース・呼吸・フォーム・呼吸法)が見つかりましたか?
  - 見つけた
  - なんとなく見つけた
  - よくわからない
  - 見つからなかった
- 安静時や運動後の脈拍を正確に計測できるようになりましたか?
  - もともとこの授業を行う前から正確に計測できた
  - 授業を行う中で、正確に計測できるようになった
  - 正確に計測できる時とできない時がある
  - 未だに正確な計測はできない
- 体力の高まりを実感することができましたか?
  - とてもできた
  - まあまあできた
  - あまりできなかった
  - まったくできなかった
- 自分のからだへの関心が高まりましたか?
  - とても高まった
  - まあまあ高まった
  - あまり高まらなかった
  - まったく高まらなかった
- この授業(「30分間、前進あるのみ!」)を終えた今、どのような気持ちですか? (今後、自らで個人的に行うことも含めて回答してください)
  - 是非またやってみよう
  - またやってみよう
  - あまりやる気はない
  - もうやらない
- 記録カードの到達目標にどの程度到達したと思いますか? \_\_\_\_\_ % / 100%
- この授業に取り組んだ自分自身の意欲を数字で表すと? \_\_\_\_\_ % / 100%
- ジョギング&ウォーキングの際、BGMは…
  - とても効果的(絶対に音楽はあったほうがよい)
  - まあまあ効果的(音楽はあったほうがよい)
  - あまり効果的ではない(音楽はなくてもよい)
  - まったく効果的でない(音楽はないほうがよい)

☆その他の感想があれば、プリント裏に自由に記述してください。 ありがとうございます。