

自由科目「つくばマラソン」の授業報告(1)

鍋倉賢治, 永井 純, 齊藤慎一, 宮下 憲, 白木 仁, 大木昭一郎*

A Report of "Tsukuba Marathon" Class (1)

Yoshiharu NABEKURA, Jun NAGAI, Shinichi SAITOH,
Ken MIYASHITA, Hitoshi SHIRAKI, Shoichiro OKI*

I. はじめに

「つくばマラソン大会」は第5回大会(1985年)から中心会場を本学に移し、本年度で15回を数えた。年々参加者は増加し今大会の完走者は8500名を越え、同時に本学からの学生・教職員の参加も増えている。体育センターでは平成4年度から、この「つくばマラソン大会」参加を目標にした自由科目「つくばマラソン」を開講している。開設当初は特設自由科目という位置づけで学群生だけでなく、大学院生及び教職員にも門戸を開いたが、3年目から対象を学群生と大学院生に限定した。平成7年度で4年目の授業となり、これまでの授業概要と成果の一部を報告する。

II. 授業概要

1) 授業の目標

適切な計画を立案し、強い意志で継続してそれを実践すれば「マラソンは誰にでも完走できる」ものと思われる。本学で開催される「つくばマラソン大会」という機会を利用し、それに参加することを目標にマラソンの走

法、科学的トレーニング等の知識と技能の習得を目指す。授業とマラソン参加を通して、目標達成へのプロセスの意義、生涯スポーツとしてのマラソンの可能性等を体験してもらうのが授業のねらいである。

2) 授業実施期間と単位

1, 2学期の毎週1回の定時時間と秋休み中に行われる「つくばマラソン大会」、そして3学期第1週目までを授業実施期間としている。修得単位は1単位であり、マラソンに不参加でも受講状況で単位を認定している。

3) 学習内容

授業は表1に示すように講義と実技によって構成され、初年度以降はやや実技の比重が大きい。それぞれの学習内容を表2に示した。

表1 授業の構成

	講義	実技	合計
平成4年度	11	11	22
5年度	7	13	20
6年度	8	12	20
7年度	9	13	22

*駿河台大学

表2 授業内容

		平成4年度	5年度	6年度	7年度
講義	トレーニング計画と方法	○	○	○	○
	コンディショニング	○	○	○	○
	レースでの走り方	—	—	○	○
	マラソンの傷害と予防	○	○	○	○
	マラソンの栄養学	○	○	○	○
	マラソンの生理学	—	—	—	○
	マラソンの歴史	○	—	—	—
	マラソンの意義	○	○	○	○
	大会参加方法	○	—	—	—
	体験談	○	○	○	○
	評価と反省	○	○	○	○
実技	体力測定	○	○	○	○
	フォーム分析	—	—	○	○
	S D 駅伝競走への参加	○	○	○	—
	能力別実技※1	○	○	○	○
	コース試走	—	—	—	○※2

○：実施、—：実施せず

※1：12分間走による班別実技（それぞれの内容は資料参照のこと）

※2：希望者による授業時間外練習会（32名参加）

講義は学生の要望も参考にし、取り上げるべき必須の内容が固まりつつある。すなわち、基礎的な内容である栄養学や生理学、実践的な内容のトレーニング方法論や傷害と予防、マラソン経験者の体験談、評価と反省等である。体験談の講師として平成4年度は本学体育科学系教授、5年度は学群生（ユニバーシアードマラソン銅メダリスト）、6年度は学群生2名（いずれも学生トップランナーでそれぞれボストン及びホノルルマラソン等を完走）そして7年度は受講生の中で前年度も履修し、マラソンを完走した学生4名（各班1名）にそれぞれの体験を話してもらった。

実技は1学期の最初に行なう12分間走の結果から能力別に4班に分かれ、班毎に課題を持って行なっている。持久能力の高いA班では様々なトレーニング方法を実践し、能力の改善とマラソンの真髄探究を目指す。最も持

久力の劣るD班ではジョギングに慣れることから始まり、最終的に1時間程度なら楽に走れるようになることを目標に毎回少しずつ量的負荷を増している。B及びC班はそれぞれの中間的な位置づけになっている（資料）。共通に行なう内容はストレッチングの方法、走フォームの撮影と分析、2学期最後の12分間走である。また今年度は、授業ではないという理解のもとでマラソンコースの試走を10月末の土曜日に行ない、32名が参加した。

4) 指導者

講義はその内容に応じた専門領域の本学教官が担当し、実技はマラソン経験のある大学院生がティーチング・アシスタント(TA)として指導補助を担当し、ペースメーカー等を行なっている(表3)。また、平成7年度はスポーツ医学専攻の大学院生4名(各班1名)

表3 授業担当教官等

	講義教官	実技教官	TA	その他
平成4年度	6	3	2	
5年度	4	2	3	
6年度	4	1	4	
7年度	4	1	4	4

※TA : ティーチング・アシスタント(実技指導補助)

※その他: ボランティアによるトレーナー

がボランティアのトレーナーとして実技授業に参加してくれた。

5) 練習状況の把握

実技授業は学期に5回程度であり、この練習だけでマラソンを完走することは容易ではない。いかに授業以外に自ら走れるかがマラソン完走の目安となる。平成6年度までは毎週の練習状況を簡単な日誌にして提出させたが、個別のフィードバックが難しいため、7年度は提出された日誌に担当のTAと教官がコメントし、受講生に返却することによって練習状況の把握と、個別のアドバイスを行なった。

III. 授業成果

1) 受講生

単位認定要件を満たした受講生(単位の関係ない教職員等を含む)は表4の通りである。学年による履修の偏向はなくほぼ均等に受講

され、女子は増加する傾向にある。平成7年度は1年生が少ないが、前年度まで6時限目だった時間割を5時限目に繰り上げた影響かもしれない。受講生の所属一覧を表5に示した。若干の偏りはあるものの全ての学群・学類から受講され、自由科目としての特性を生かしている。

受講生を経験レベルで分類したのが表6と図1である。マラソン経験者、過去または現在において陸上競技の中長距離走の経験者、週に1回以上ジョギングをしている愛好者、特に運動していないが気の向いたときにジョギングをする選好者、現在他のスポーツをしている者、そして特に運動していない者の6群に分類した。レベル別割合でみると(図1)、経験者から愛好者まで(ジョギング経験者)が30%強だが、運動習慣のない者は30%を越え、他スポーツ継続者と合わせて約半数が定期的なジョギング習慣のない者である。

表7に授業の受講理由(複数回答可の自由記述)を集計した。「1) マラソンを走ってみたい」という明答が最多で、その動機をさらに詳細に述べたのが2~6に相当する。したがって、細かい理由を含め「マラソンを経験したい(1~6)」という動機が119名に上る。「7) 専門知識の習得」と「8) 記録達成」はジョギング・マラソン経験者に多くみられた。また、健康・体力への関心や運動欲求等も動機として挙げられた。

表4 学年別受講生内訳

	平成4年度	5年度	6年度	7年度	合計
1年	21	6 (1)	8 (6)	1	35 (7)
2年	7 (3)	12 (1)	12 (4)	11 (4)	42 (12)
3年	11 (3)	5 (2)	9 (1)	16 (7)	41 (13)
4年	5	8 (1)	6 (2)	18 (5)	37 (8)
教職員・大学院	9 (1)	2		3	14 (1)
合計	53 (7)	33 (5)	35 (13)	49 (16)	170 (41)

※(): 女性人数

表5 学類別受講生内訳

	第一学群	第二学群	第三学群	専門学群	その他
人文	14	比較文化 4	社会工 14	医学 2	教職員 9
社会	11	日・日 5	国際総合 7	体育 2	大学院生 4
自然	18	人間 17	情報 4	芸術 4	研究生 1
		生物 4	工学システム 10		
		生物資源 16	基礎工 24		
合計	43	合計 46	合計 59	合計 8	合計 14

表6 経験レベル別内訳

	平成4年度	5年度	6年度	7年度	合計
マラソン経験者	5 (0)	4 (1)	10 (2)	15 (4)	34 (7)
中長距離走経験者	8 (1)	0 (0)	3 (0)	2 (1)	13 (2)
ジョギング愛好者	2 (1)	2 (1)	1 (0)	1 (0)	6 (2)
ジョギング選好者	4 (0)	3 (1)	3 (1)	7 (5)	17 (7)
他スポーツ継続者	8 (2)	3 (2)	7 (2)	12 (4)	30 (10)
運動習慣なし	19 (2)	13 (0)	11 (8)	12 (2)	55 (12)
不明	7 (1)	8 (0)	-	-	15 (1)
合計	53 (7)	33 (5)	35 (13)	49 (16)	170 (41)

※ () : 女性人数

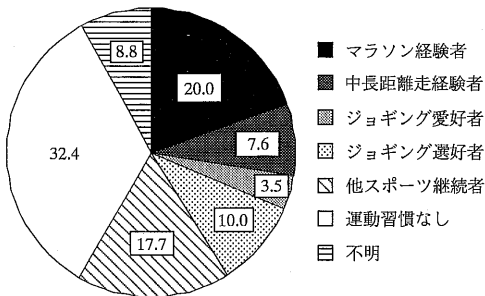


図1 受講生のマラソン経験レベル (%)

表7 授業受講の理由

1 マラソンを走ってみたい	64
2 練習の目標・動機づけに	19
3 記念・思い出づくり	13
4 限界に挑戦したい	11
5 達成感・感動を味わいたい	7
6 自己形成に役立てたい	5
7 専門知識の習得	46
8 記録達成	11
9 健康・体力の向上	42
10 生涯スポーツとして	5
11 走りたい (走るのが好き)	20
12 身体を動かしたい	13
13 去年受講して良かった	16
14 ユニークな授業	9
15 時間が空いていた	2

2) 出席状況

毎年、履修登録あるいはオリエンテーションに参加した受講生数に比べ、単位を認定された受講生は減少した。図2は授業の進捗と出席者数の推移を示している。全体的に授業進行に伴って出席者は減り、特に初年度にその傾向が強い。自由科目として初開設であり、オリエンテーションに参加した111名を全て受け入れ、1学期は80～100名の大所帯で授業を展開したが、夏休みをはさみ2学期には半数程度に激減した。翌年以降はオリエンテーションに参加し履修登録した者は50名前後になり、授業進行に伴う出席者数の減少傾向も軽減できたが、半数以上が欠席する時もあった。今年度はドロップアウト率が最小で、かつ高い出席率を維持した。前述した日誌の返却は、練習状況の把握の他にコミュニケーションを充実させ履修放棄を減らす、という目的もあった。レポート等によると日誌交換

は動機づけや励みになったという意見が多く、予想以上の効果があったように思われる。

2) マラソン参加者

表8は受講当初のレースの参加希望種目であり、表9は実際に参加した人数を示している。4年間でのべ138名がマラソンに、11名が10kmレースに参加した。途中棄権した4名を除く134名がマラソンを完走したことになる。

3) 練習状況

図3に学期毎の練習状況を1週間の平均走日数で示した。各年度ともA班は1～2学期を通して週に3日以上走っているが、その他は平成6年度のB班を除き、夏休みに走らなくなり、2学期になって走る日数が増えるという傾向を示した。すなわち、1学期が週に1.5～2.5回、夏休みが1回程度、2学期が2

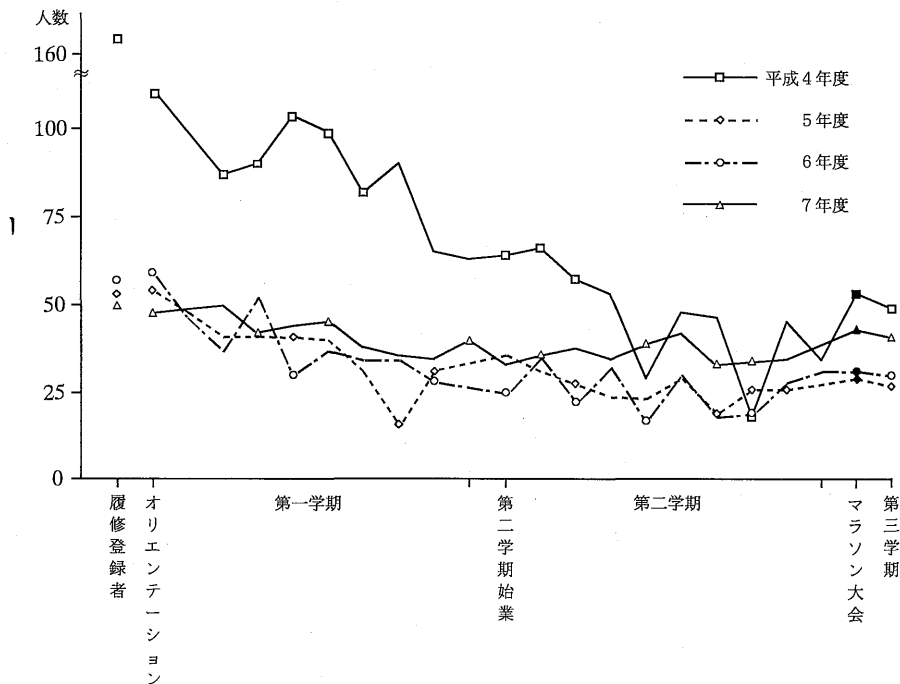


図2 出席者数推移

□◇○△：講義，無印：実技，黒抜き：つくばマラソン大会

表8 受講時マラソン参加希望

	平成4年度	5年度	6年度	7年度
フルマラソン	31		28	37
10km	6		6	4
未定	1		1	8
不明	15	33	-	-

表9 マラソン参加者

	平成4年度	5年度	6年度	7年度	合計
フルマラソン	42 (1)	28 (2)	27 (0)	41 (1)	138 (4)
10km	8	0	3	0	11

※ () : 途中棄権者人数

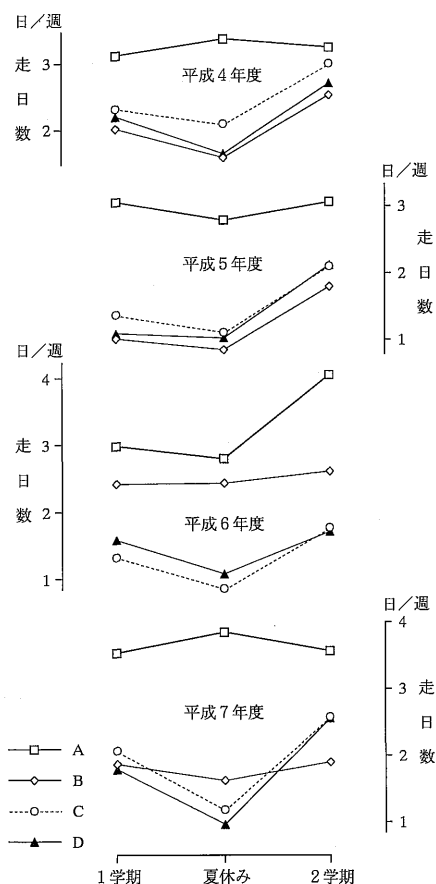


図3 学期別練習頻度

～3回程度になる。A班には経験者や愛好者が多く、元来ジョギングの習慣があったためであり、B班以下の早期のジョギング習慣の確立が課題の一つである。夏休みの走習慣を維持するために、平成6年度からTA主催で週1回の練習会を開催し、常時10名程度が参加した。しかし、全体的な休み中の練習低下はあまり改善されず、結局は各自の意志に啓発するしか解決策はないようである。

4) 持久力の改善

図4は授業開始当初とマラソン直前(約2週間前)の12分間走の関係を示している。両者の相関係数は0.903と高く、回帰式は等値線より上方でその勾配は1より若干小さい。12分間走は全身持久力評価テストとしてよく用いられ、特に最大酸素摂取量と強い相関があるとされている。したがって、全体に持久力は改善され、初期値の低い人ほどその程度は大きいと考えられる。マラソン完走者の記録と12分間走の変化を班別に示したのが表10である。12分間走の平均値は初年度が最も高く、以後低くなる傾向にあるが、いずれも前後で著しく増加した。また、D班の前値は平

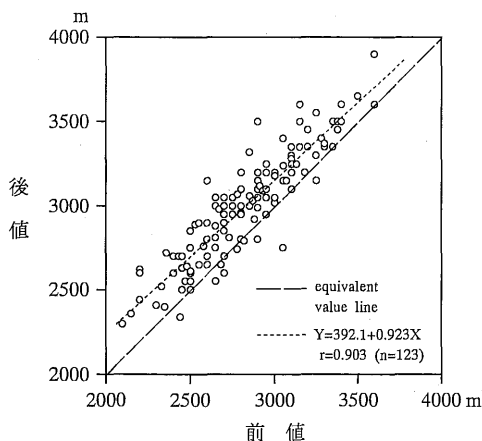


図4 12分間走の変化

成6, 7年度でかなり低くなり, 初年度に比べて多様なレベルの者が受講するようになったことを伺わせる。

5) マラソン成績とレース状況

マラソンの記録には広い幅がある(表10)が, 全員の平均値では4時間30分前後で年々短縮される傾向にあり, 12分間走が低くなるのと相反する傾向を示した。これまでの受講生の最高記録は陸上同好会の男子学生の2時間48分(平成6年度)で, 女子ではテニスサークル所属の学生が今年度に樹立した3時間36分で, いずれも初マラソンであった。

表10 12分間走の変化とマラソン成績

	12分間走		平均	成績 範囲
	前	後		
平成4年度 平均	2949	3165	4° 35'	2° 51' ~ 6° 14'
A班	3292	3522	4° 09'	2° 51' ~ 5° 23'
B班	3030	3213	4° 06'	3° 10' ~ 5° 45'
C班	2780	3025	4° 55'	3° 46' ~ 6° 14'
D班	2508	2758	5° 05'	4° 11' ~ 5° 27'
5年度 平均	2801	3008	4° 40'	3° 36' ~ 5° 48'
A班	3066	3286	4° 28'	3° 36' ~ 5° 24'
B班	2861	3030	4° 33'	3° 52' ~ 5° 48'
C班	2600	2819	4° 58'	3° 53' ~ 5° 25'
D班	2525	2850	4° 56'	4° 49' ~ 5° 04'
6年度 平均	2772	2872	4° 32'	2° 48' ~ 5° 49'
A班	3188	3271	4° 02'	2° 48' ~ 5° 09'
B班	2842	2900	4° 40'	3° 55' ~ 5° 25'
C班	2638	2690	5° 04'	4° 20' ~ 5° 49'
D班	2370	2500	4° 41'	4° 07' ~ 5° 47'
7年度 平均	2760	2917	4° 26'	2° 55' ~ 5° 40'
A班	3266	3367	3° 40'	2° 55' ~ 4° 14'
B班	2866	3019	4° 24'	3° 35' ~ 5° 40'
C班	2542	2707	4° 40'	3° 36' ~ 5° 38'
D班	2236	2496	5° 03'	4° 07' ~ 5° 40'

図5はマラソン直前の12分間走とマラソン記録の関係を示したものである。全体的に右下がりであり、12分間走の優れた者ほど記録の良いことを示すが、両者の関係は $r=0.636$ で、ばらつきも大きく、12分間走は記録の大まかな目安にはなるものの、唯一の決定因子ではないことが分かる。図6は各記録範囲内の人を直前の12分間走レベルで分類し、男女別に示したものである。男子では12分間走で3000あるいは3200 m以上の者がいずれの記録にも分布しているのに対して、女子では12分間走のレベルが記録に関連しているように見える。また、同一の12分間走では男子に比べ女子の方が記録が良い傾向にある。

マラソンを21.0975 kmを境に前・後半に

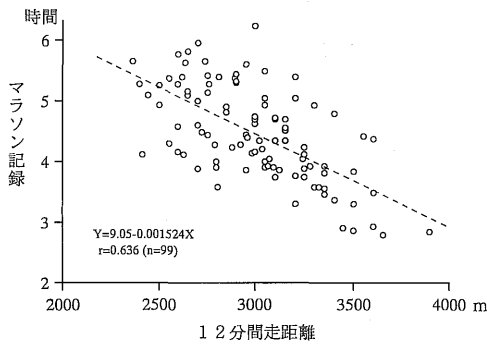


図5 直前12分間走とマラソン記録

分け、それぞれに要した時間と12分間走との関係をみたのが図7である。前半の所要時間は12分間走との関係が強く ($r=0.798$)、12分間走が高いほど短いことは明らかであるが、後半では相関が弱く ($r=0.478$) なっ

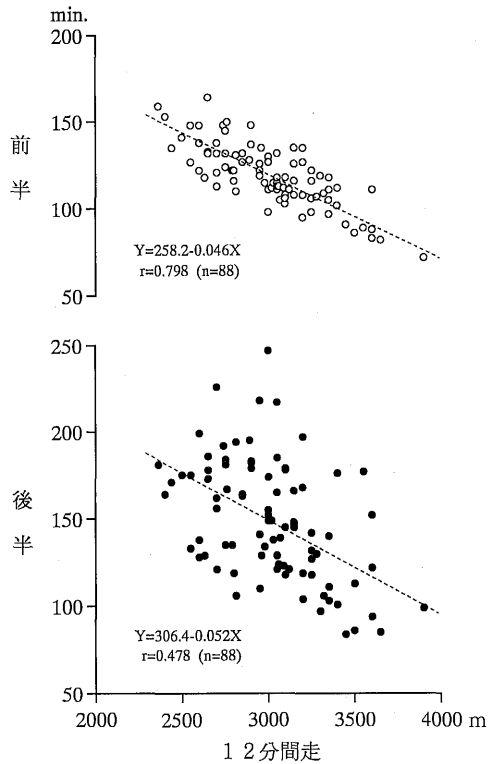


図7 12分間走とマラソン前後半の所要時間

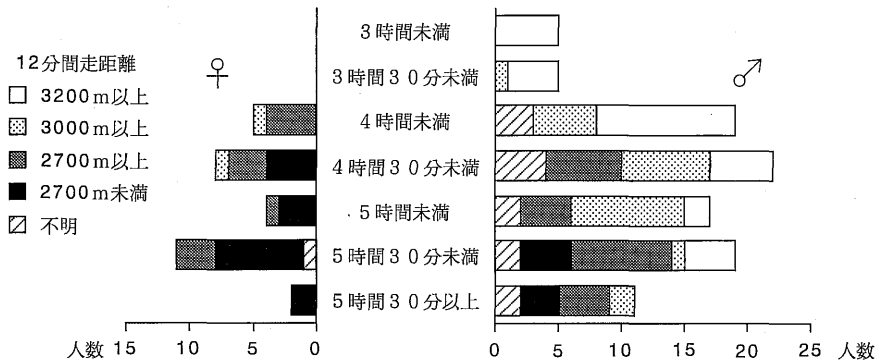


図6 マラソン完走者記録別分布
♂：男性，♀：女性

た。12分間走を最大酸素摂取量（特に呼吸循環系の有酸素能力）の指標と考えると、後半の記録の分散は有酸素能力以外の要因の関与を示唆している。図8はレース中の歩行状況を示している。すなわち、最初に歩き始めた距離で分類しその人数割合を示した。「完走」率はA班が56%で、下位班になるほど低下し、平均で半数以上がレース中歩いている。20km未満で歩き始めた者もいるが、多くは25～35kmで歩き、これがマラソン後半の所要時間に大きな幅を作っている。歩いた主たる原因は脚の筋肉や関節の痛みが多く、後半には有酸素能力だけでなく脚の筋持久力等の影響も大きいことを示唆している。特に前半を能力以上のペースで走ると、筋疲労を誘発し

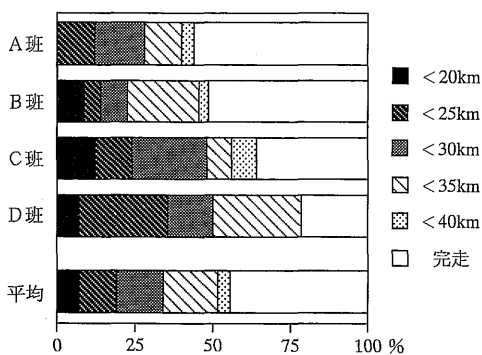


図8 歩行開始距離

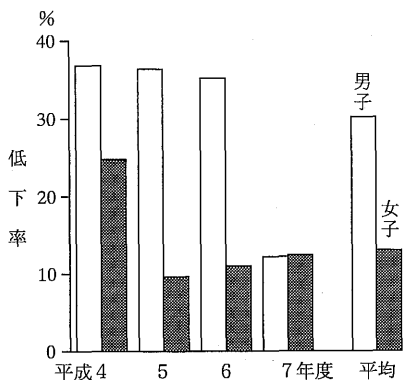


図9 マラソン前後半のタイム低下率（男女）

ペース低下を余儀なくされる。前半の記録を基に後半の記録の低下率を男女別にみたのが図9である。平成6年度までは男子の低下率は女子のそれに比べ著しく高く、7年度に初めて女子並になった。また、班別の低下率をみると（図10）、班のレベルと低下率に明確な関連はない。したがって、ペース配分の巧みさは有酸素能力とは関係なく、男女で比べると女子の方が優れているようである。これが同一の12分間走で比べた場合に女子の方がマラソンの記録がよい一因であろう。全体的に年度が進むにつれて低下率は小さくなり、ペース配分は上手になってきている。

6) マラソン前後の心理状況

マラソン前後の精神状態を把握するために、マラソン5日前、当日朝、翌日及び5日後の計4回のPOMSテスト（註）を平成7年度に実施した。全体の傾向を把握するために「緊張」、「憂鬱」、「苛立ち」、「活気」、「疲労」及び「当惑」の6因子の素点の推移を図11に示した。マラソン前の「緊張」はかなり高く、それに比べ後には「苛立ち」、「当惑」と共に減少したが、「疲労」は翌日に急増し、5日後にはほぼ回復している。

典型的な症例をTスコアに変換して図示した。図12上は充実した練習ができ、本番で授業の女性記録を更新したC班女子の例である。当日の「緊張」が若干高いが、翌日を含め全体に心理的に健全な状態である氷山形を

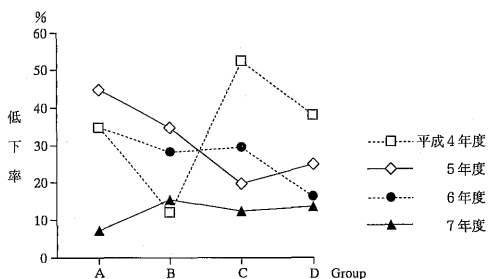


図10 マラソン前後半のタイム低下率（班別）

示している。下段はマラソン経験のあるA班男子の例で、怪我で十分に練習できず、3時間57分での完走は本人にとって不満な結果であった。レース前は氷山形だが「活気」は低く、「緊張」も高い。レース翌日に「憂鬱」、「苛立ち」、「疲労」及び「当惑」は急増し、「活気」は著しく低下した（5日後に回復）。怪我を押して走り、かつ思い通りに走れなかったことへの後悔が伺える。図13上は脚の怪我で走るのを止められていたD班女子の例で

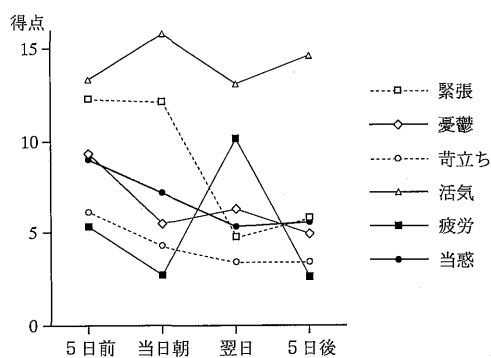


図11 マラソン前後のPOMSテスト得点推移

ある。マラソン前の「緊張」、「憂鬱」、「苛立ち」及び「当惑」が極めて高く、「活気」は著しく低く、心理的葛藤が明らかである。当日は痛くなった時点で棄権という条件でスタートし、結局完走してしまい、翌日に一気に氷山形に変換した（後日疲労骨折が判明）。下段は1～2学期を通しあまり練習できなかったB班男子の例で、レース前の逆氷山形から終了後氷山形に近づいていく動態がよく分かる。POMS結果の詳細な検討は別に行ないたいが、準備状況やレース結果が心理的なストレスに影響することが明らかになった。

（註：アメリカ精神科医 McNair らによって開発された気分を調べる心理テスト。競技選手のコンディショニングの把握に用いられることもある。）

7) ジョギング・マラソン啓蒙度

マラソンを走った後に、今後もジョギングを継続するか、再びマラソンに出場したいかを調査し表12に示した。大部分は今後もジョギングを継続したいと考え、マラソンにも再

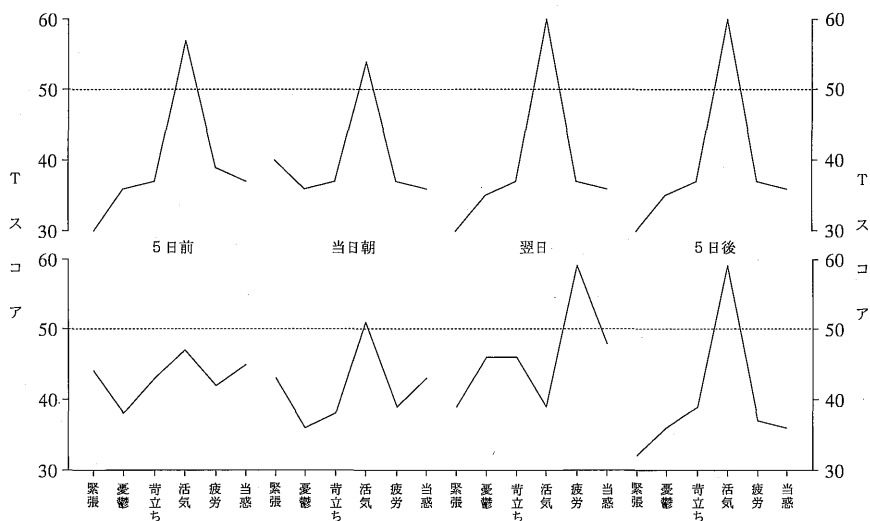


図12 マラソン前後のPOMSプロフィールの変化
上段：C班女子（3時間36分）
下段：A班男子（3時間57分）

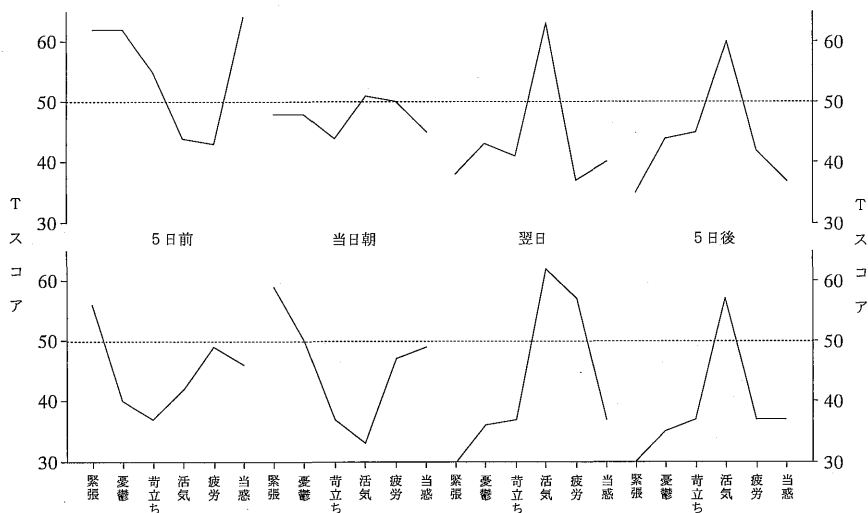


図13 マラソン前後のPOMSプロフィールの変化
 上段：D班女子（5時間17分）
 下段：B班男子（5時間40分）

表11 ジョギング・マラソン啓蒙度

	今後も走りたい			再びマラソンを走りたい			再履修者	マラソン再経験者
	はい	いいえ	わからない	はい	いいえ	わからない		
平成4年度	43	0	4	32	3	12	3	29
5年度	21	0	5	15	3	8	7	14
6年度	27	0	4	23	1	7	6	11
7年度	28	1	7	24	1	11	—	—

※1、マラソン再経験者：翌年度以降の「つくばマラソン」に参加した人数（把握できた数）

※2、平成4年度受講生マラソン再経験のべ数：24（5年度）+18（6年度）+16（7年度）=58名
 平成5年度受講生マラソン再経験のべ数：12（6年度）+6（7年度）=18名

度挑戦したいという希望も多かった。実際に平成6年度までの受講生の内、翌年以降に再び「つくばマラソン」に出場した者が半数近くおり、初年度受講した学生の中には今年度の大会まで4年間続けて走った者（教職員を除く）が8名もいた。

8) 学生の意識変化

授業とマラソンを通じて受講生が何を感じ、学んだかを簡単に評価することはできないが、自分自身への気づき、感動、物事に取り

り組む姿勢、マラソンそのものに対する見方等への造詣を深めたように思われる。以下にアンケートやレポートの一部を抜粋し紹介する。

a) 自分への気づきや自信など

「継続的にトレーニングしてみると、ループ1周がこの前より楽に走れたとか、5分短縮できたとか、小さいけれど進歩が見えて、自分の体の可能性を知ることができて、感動した。人間の体って可能性が埋まっているんだなと思った。そういう可能性を引き出して

伸ばすために、細かいトレーニング法や栄養学の話のパズルのようにあてはめていく科学的な体育を知れてよかった。(平成4年度、D班・資源3女)」

「夢のまた夢であったフルマラソンを完走できたというのは大きな自信になりました。5月頃は3km走ると歩いていたのに、35kmまで歩くことなく走れたなんて信じられないくらいです。自他共に認める運動音痴の私ですが、瞬発力や敏捷性に劣っていようと持久力だけは誰にも負けないと思うと嬉しいのです。(平成4年度、D班・基工2女)」：彼女はこの後も毎年受講し、卒業した今年も参加していた。

「過信していた。後半歩かざるを得なかったのが悔しい。しかし、数カ月前の状態から考えて、レースに出場できるくらい自分を高められたという充実感があつた。学業でも集中できるようになり、自分に自信がもてるようになった。(平成5年度、A班・院男)」

「フルマラソン経験者として、走ることのすばらしさをたくさんの人に伝えたいと思う。(平成6年度、A班・自然2男)」

「気持ちが明るく楽観的になりました。以前はしょっちゅう風邪をひいてだらだらしていましたが、走るようになってからはひいてもすぐに治り、はつらつとした日々を過ごせました。足が痛くて走れなくなってからはものすごく色々考えました。今言えることは、これからの生活にスポーツを取り入れていこうと思うようになったことです。(中略)ゴール後20分しないうちに歩けなくなりました。最初に痛めた右足がやはり悪化しました。疲労骨折もしてしまいましたようです。「あのような状態で完走するところなる」ようです。ぜひ来年の参考データにして下さい。でも私は懲りていませんから大丈夫です。早くまたジョグしたいです。(平成7年度、D班・比文3女)」：この続きに、疲労骨折してしまった今年のトレーニングの反省点、来年の再チ

ャレンジ計画・課題をレポート用紙10枚以上におよび細かく、綿密に分析・検討されている。

「授業だけでなく、自分でも練習し始めて、少しずつ自分に自信がついて、前向きになっていった気がします。人間の走る距離じゃないと思っていた42.195kmが、だんだん自分のものになっていくのが嬉しかったです。相対評価ではなく、自分の中で「前よりもできるようになった」という満足感を持てるというのは、とかく競争社会である現代においては珍しいことではないだろうか。私は、まるで子供のように、走ってはせせと練習日誌を書きながら、「自分は、自分以上でもなければ、以下でもない」と思えるようになっていった。それは小さいけれど確かな自信だった。(中略)授業の仲間も皆おなじ道を走っている、と思うことと、ゴールに待っていてくれる人がいる、と思うことで、安心感があつた。沿道で応援してくれる人も、給水所のボランティアの人も、隣でおしゃべりをしながら走っているおばさん達も、皆とても有り難かった。すべての人の力を借りながら、自分は今、前に進むことだけを考えていられる。それはとても贅沢な経験だった。決してマラソンは、一人だけで走る孤独な競技ではないと思う。(平成7年度、C班・人間4女)」

「走るのが楽しいと純粋に思えるようになった。10kmという距離を気楽に走れるようになったし、フルマラソンを完走できた、ということがすごく自信になった。毎日の生活がとてもいいリズムになり、大学に入って悩まされ続けてきた無気力感がなくなった。勝敗や記録より練習の過程を大切にスポーツはとっても楽しいと思うようになった。(平成7年度、D班・比文3女)」

「自分にとって“マラソン”とは何なのだろう、と思います。3年前になぜこの授業を履修しようと決心したか、その最も重要なことは、私が昔から“超”がつくほど「運動オ

ンチ」だということです。運動なんて大嫌いでした。身長だけは人並みにあったのですが、体力はないし、体は弱いし、運動神経は鈍いし……、どちらかと言えば体育の授業が嫌いな方でした。あんなの無ければどんなにいいだろう、と思っていました。実はそんな気持ちを持ちつつ筑波大学に入学しました。(中略)しかし、ここ筑波大学の体育の授業は「スポーツを楽しめるようになろう！それが目的だ」という雰囲気での授業で、しかも先生は教えるのが本当に上手な方ばかりでした。その様な授業を受けているうちに、体育にでるのが楽しくなってきました。このように下手で持久力もないが、運動好きになってきたあたりに、私はこの授業を履修し始めました。したがって、マラソンを完走するというよりも運動オンチが少しでも無くなれば、というのが受講の動機でした。そんな気持ちで受講し、その後マラソンを2度走りましたが、「走り続けてゴール」が達成されていません。せめて来年この目標が達成できたら、「私のマラソン」という題で素直にレポートが書けるかも知れません。まだまだ自分のものになっていないマラソンに来年また挑戦して、自分のものにしてみようかなと思っています。(平成7年度、C班・院男)

b) 物事に取り組む姿勢など

「高校時代は陸上の短距離をやっていたので、自分がフルマラソンを走るとは予想もしていなかった。やらなければ何も生まれない。この気持ちはやった者にしか分からない。形には残らないが、永遠に自分のハートに残ると思う。(平成7年度、A班・体育4男)」

「今まではいつも最初は何にでも勢い込んで、ちょっと苦しくなるとそれに妥協して惰性で進んでいくというやり方ばかりをしていました(走るのでも同じです)。でも、この授業で全体を見通しながらそのときのベストは何かということを考えながら走っていくということを教えてもらったのではないかと思

います。(平成7年度、B班・情報4男)」

「日々の積み重ねの大切さ、努力の大切さを身を持って体験できたこと。一つの目標をたて、最初はそれが困難なことに感じられても、少しずつ積み重ねていくことでいつの間にかその目標が近づいている。頭では何となく分かっているつもりだったけど、それを身を持って体験できたこと。今まで全てのことが中途半端だった自分、試験に合格するという目標を持つ自分にとって非常に貴重な経験だった。(平成7年度、B班・社会4男)」

c) ジョギング・マラソンそのものに対する見方など

「マラソンに人生を感じた。面白さを知ってしまったのでもう止められない。42.195kmという距離は以前は10kmの4倍だと思っていたが、全然違うことが分かった。(平成4年度、C班・職員男)」

「きついとは思っていたけれど、あんなにきつくて長いとは正直思わなかった。先生の言ったように人間の走る距離ではないと思った。そのきつさを乗り越えての完走はとても嬉しかったし、感動した。先生と握手したときは感動で涙がでそうになった。走り終えた直後はもう走りたくないと思っていたけれど、どうやらマラソンにはまりそうである。来年はもっとトレーニングを積んで4時間以内で走ろうと思う。(平成6年度、D班・人間2女)」

「マラソンはよく人生にたとえられる。人の出生をスタートとし、その人の目標の達成をゴールとされる。もちろん死ぬ時がゴールだとしてもよい。その生と死の間でいかに努力するか、すなわち42.195kmの中でいかにペースを保ち続け、あげてゆくかがその人の人生に豊かな価値を増すことを可能にする。確かにこのたとえは理にかなっていると思う。しかし僕がマラソンを人生にたとえるならば、その答えはこの一般的なたとえとは全く違うものとなる。マラソンで見いだすのは

スタートでもゴールでもなくて、「自由」と「孤独」であると思う。マラソンは人生における「自由」と「孤独」の象徴としてたとえられるべきだろう。人は一度マラソンを走り出したら、歩いてもいいし、思い切り走ってもいいし、止まってもいい。「自由」なのだ。でも一つだけしてはいけないことがある。後ろに振り返って走り出すこと。それはつまり過去には戻れないことと同じなのだ。そして誰にも束縛されない「自由」を感じながら走るとき、そこには「孤独」が存在する。マラソンでは自分が疲れたからといって代わりに走ってくれる人はいない。歩くのも走るのも、結局は自分の「孤独」な意志で決まるのだ。秋風を体一杯に浴びて走る「自由」は自分の力のみを信じて走る「孤独」によって、よりはっきりと僕の中に浮かんできて、このときマラソンと人生が鮮やかに一致したのであった。(平成7年度、A班・国際2男)」

「ただ走るだけのマラソンに先生やTAの方々が様々な視点・方法を持って取り組んでいる姿勢にマラソンの奥深さを知りました。当然といえば当然のことかも知れませんが、実際に目の当たりにしなければわからなかったと思います。マラソンを自分の研究対象として捉え、考察していく姿勢から、走ることを楽しむばかりでない、違ったマラソンの面白さを少し分かった気がする。これにより私の変わった点といえば、マラソン雑誌を定期購読するようになったことです。(平成7年度、B班・比文4男)」

「42.195 kmの中で、楽しさ、苦しさ、淋しさ、哀しさそして喜び、といった無味乾燥な日常生活ではそう簡単に味わうことのできないことを体験することのできるゲーム、人生のミニチュア版こそが私のマラソンなのである。このような様々な感情を一度に体験することができる機会こそじっくり味わおうではないかと思った。(平成7年度、B班・人間3男、昨年も履修)」

d) 授業に対して

「この科目の一番の魅力は「目標達成までにどれだけ努力をしたか」という過程が重要であり、加えて最後に目標を達成できたときにそれ以上の満足感を得られるところにあると思います。他の授業で「単位取得」のためのレポートやテストを切り抜けることに苦勞している学生の姿を見ていると、この授業の充実度が一層感じられます。また、練習日誌の提出は個人の状態を把握することと、個人が自分の練習メニューと身体の状態を維持する上でとても有効だったと思います。結果的に計画—実施—記録—分析・評価の錬成のサイクルを無意識のうちに個人が行なうことができ、成果を蓄積することができました。(平成7年度、B班・研究生男)」

「この授業の一番いい点は先生も生徒も積極的に取り組んでいたことです。この授業の中でおそらく単位の取得のために授業をとっている人はいないと思います。先生方も単位がどうこうという話はせず、学生が走ることが好きでまたはつくばマラソンを完走するためにこの授業をとっていることをよく分かっていて、指導なさってたような気がします。このような授業が可能だったのは筑波大学で自由科目という形で開設していたからであり、また「つくばマラソン」という今までマラソンと無縁だった人にも気軽に参加できるようなマラソン大会が開催されていたからです。必修の体育となるとどうしても義務感が伴います。自由科目だからこそ可能なのです。生涯学習・生涯スポーツと言うようなことばを頻繁に聞くようになりましたが、その様なスポーツに出会う機会を作るためにもこのような授業はとて意味があると思います。他の必修の授業で行われているものも自由科目としてもっと開設されるといいと思います。(平成7年度、C班・日日3女)」

IV. 今後の課題

1) 授業の形態

平成6年度までの実績から、歩かずに走り通した「完走」率の低さ、後半のペース低下、1人で練習する習慣を2学期間に身につけることの困難さ等が明らかになり、7年度はそれらを改善するために、様々な形で授業時間外の練習（サービス授業）を行なった。実施にあたっては種々の問題が発生することも予想されたが、とりあえず試行を優先した。夏休み中の練習会、走るのに慣れてきた2学期には授業終了後の延長練習、1ヶ月前の試走会をして3週間前にはハーフマラソン大会に出場した。いずれも希望者を対象に行なわれたが、試走や授業後の練習には半数以上の参加があった。表11にマラソンの成績に練習状況がどの程度関与するか相関係数で示した。4～11月の間に走った総距離、総日数そして1回に走った距離を因子として取り上げた。12分間走との関係を参考に、最も影響の大きかったのが1回の走行距離であり、走る回数よりも距離を伸ばしていくことが重要であることが分かった。また、今年の「完走」率が去年までと比べ急増した（図14）要因は、授業で特にペース配分に重点を置いたこと他にサービス授業の成果と思われる。試走会ではコースの半分以上（最高で37km）を走ったが、このときの身体感覚によってその後の練習の必要性やペース配分の重要性を認識できたという意見が多く、75分授業の時間的限界を指摘する声も多かった。今後自由科目と

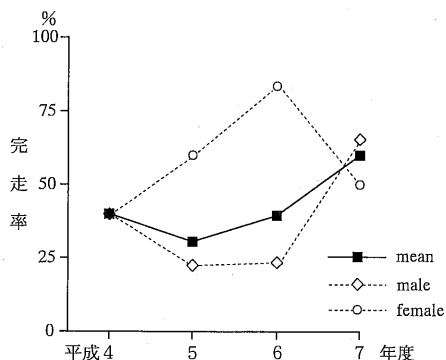


図14 年度別「完走」率

いう特性を生かして、固定時間にとらわれず、定時+集中などの形態をとることも考慮したい。

2) 授業進行に伴って減少する出席者数への対処

平成6年度までは出席者数が漸減したが、7年度は日誌交換を実施し、個々のコミュニケーションを充実させた結果、最後まで高い出席率を維持した。今後も様々なアプローチが必要と思われ、履修放棄の原因をさらに検討することも必要である。また、再受講する学生も多く、特に講義では初心者から経験者までが同じ内容で受講するという今までの形態を工夫して改善したい。

V. まとめ

健康・体力の向上のための適度な運動という観点からは一見相応しくない「フルマラソンの完走」という目標を掲げた授業が開設され4年を経た。受講する学生は、学年、学類及び持久能力のいずれにおいても多岐にわたり、経験者だけでなく多くの初心者の参加があった。そして、受講生のほとんどがフルマラソンの完走を果たし、マラソンは決して特別なスポーツでないことが証明された。しかし、マラソン完走は選手以外の者にとっては高い目標であることにかわりなく、目標に拘

表12 マラソン記録との相関係数

後12分間走	0.636
総走距離	0.479
総走日数	0.352
走距離 (/回)	0.521

りすぎると傷害や内臓疾患などを誘発する危険性があることも事実である。前述の課題はマラソン完走という受講生の目標に対するプログラムの充実であるが、本来我々が目標にすべきことは、学生がマラソン完走を目指す中で生涯に渡り運動に能動的に取り組む姿勢を育むことにある。これらに関する気づきや

姿勢を、レポートに綴られていたように受講生が得ていたのであれば、それは授業では不十分な部分を「マラソン経験」が補ってくれたのだと思われる。初心者への安全で確かな指針となり、かつ能動的な取り組みを啓発するような指導の工夫がさらに必要である。

資料 各年度のグループ実技の主なトレーニング内容

年度	学期-回	A班	B班	C班	D班
平成4年度	1-1	30分速度変化走	30分速度漸増走	30分ジョギング	15分ジョギング×2
	2	インターバル走：600m×5	30分速度漸増走	40分ジョギング	20分ジョギング×2
	3	4000mペース走	30分速度変化走	30分速度漸増走	40分ジョギング
	2-1	60分ジョギング	60分ジョギング	40分ジョギング	30分ジョギング
5年度	2	4000mペース走	30分速度変化走	30分速度漸増走	40分ジョギング
	3	コース6kmペース走	コース6kmペース走	コース6kmジョギング	コース6kmジョギング
	4	8000mペース走	4000mペース走	60分ジョギング	60分ジョギング
	1-1	40分速度漸増走	30分ジョギング	30分ジョギング	15分ジョギング×2
6年度	2	30分クロスカントリー走	30分速度漸増走	40分ジョギング	20分ジョギング×2
	2-1	60分ジョギング	60分ジョギング	30分ジョギング	30分ジョギング
	2	30分速度変化走	40分速度漸増走	30分速度漸増走	40分ジョギング
	3	コース6kmペース走	コース6kmペース走	40分速度漸増走	50分ジョギング
7年度	4	10kmペース走	8kmペース走	60分ジョギング	60分ジョギング
	1-1	40分速度漸増走	30分ジョギング	20分ジョギング (動き作り)	20分ジョギング (動き作り)
	2	30分走 (ジョグより早く)	40分ジョギング	15分ジョギング×2	15分ジョギング×2
	3	30分クロスカントリー走	40分速度漸増走	20分ジョギング×2	20分ジョギング×2
8年度	2-1	60分ジョギング	50分ジョギング	30分ジョギング	30分ジョギング
	2	50分速度漸増走	60分ジョギング	50分ジョギング	40分ジョギング
	3	インターバル走：1000m×5	50分速度漸増走	60分ジョギング	50分ジョギング
	4	8000mペース走	コース6kmペース走	50分速度漸増走	60分ジョギング
9年度	1-1	50分ジョギング	30分ジョギング (動き作り)	20分ジョギング (動き作り)	20分ウォーク&ジョグ
	2	50分速度漸増走	40分ジョギング	30分ジョギング	40分ウォーク&ジョグ
	3	8000mペース走	50分ジョギング	30分ジョギング+スプリント	30分ジョギング
	2-1	60分ジョギング	50分ジョギング	30分ジョギング	30分ジョギング
	2	10km速度漸増走	60分ジョギング	30分ジョギング+1000m	30分ジョギング
10年度	3	8000mペース走	10kmペース走	50分ジョギング	40分ジョギング
	4	インターバル走：1000m×5	14kmジョギング	60分ジョギング	50分ジョギング
	5	8000mペース走	10kmペース走	8000mペース走+8000m	60分ジョギング

※1：それぞれのトレーニングの前後に適切はウォーミングアップとクーリングダウンが行われている。

※2：速度漸増走はジョギングの速度から始め、徐々に速度を上げて走るトレーニング。

※3：ジョギング及びペース走などはすべて班毎に適当な速度で行われている。