

持久走で心と体を鍛えよう！

体育科の授業で、持久走に取り組んでいます。高学年は、1.2kmを走っています。

持久走は、ひたすら走り続ける大変苦しい学習です。体育の好きな子どもたちでさえ、「持久走はちょっと…」と敬遠してしまうことが多いように感じます。そこで、苦しい持久走を、少しでも楽しく取り組むことができるように、「ラップタイムを意識すること」と「ペア学習」の二つを取り入れました。

「ラップタイムを意識すること」で、自分の成長をより明確に捉えることができるようになりました。子どもたちの振り返りの中に、「前回よりも、ラップタイムが2秒ずつぐらい縮んでいた。」や「3周目で、1分20秒もかかってしまったので、1分10秒で走りたい。」など、次の授業に向けて「ラップタイム」を意識した課題をもつことができるようになりました。

さらに、「ペア学習」を行うことで、友達の記録アップのために具体的な声かけが聞こえるようになりました。「前回より、10秒も早いよ！この調子！」、「4周目、前より2秒遅くなっているよ。頑張っ！」まるで専属マネージャーのように友達に声をかけています。走り終わった友達に対して、「腕の振りが前より良かったよ。」「前よりタイム良くなっているよ！頑張ったね。」と、子ども達がお互いの頑張りを認める姿がとても素敵です。

2月25日（金）には、記録会が待っています。一緒に頑張ってきた仲間だからこそ、友達の走りがよい刺激になることでしょう。苦しい持久走ですが、自分の成長を感じ、友達の成長を喜び、充実した時間を送ってくれることを期待しています。



大休憩に、全校児童で走る「ランラ
ンタイム」で持久力を高めています。



前回より、四周目の
ラップタイムが上が
っているよ！この調
子でがんばって！