

はじめ	主運動 1	主運動 2	おわり
 <p>オリエンテーション・準備運動</p>	 <p>ミニ持久走</p>	 <p>サーキット持久走</p>	 <p>まとめ・ふりかえり</p>

エンジョイ 持久走

自分のペースで楽しく走り続けよう。

[6年 体づくり運動 (体力を高める運動)]

■ 授業のコンセプト

- ・ この授業では、「子どもたちが楽しく走り続けることのできる場づくり」について提案します。
- ・ 主運動1「ミニ持久走」では、リズムカルな音楽が流れるなか、友だちと会話をしたり、ハイタッチをしたりしながら、楽しく走り続けます。
- ・ 主運動2「サーキット持久走」では、いくつかのコースから自分の走るコースを選択し、跳んだり、様々なステップを踏んだりしながら楽しく走り続けます。
- ・ 走り終わった後は、自分の体と対話する時間を大切にします。
- ・ 「いつの間にか続けて走っていた」という体験を子どもたち一人ひとりに保証します。

はじめ

主運動 1

主運動 2

おわり

はじめ / オリエンテーション・準備運動



■ 授業のコンセプト

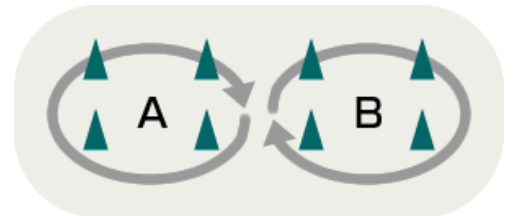
- ・ オリエンテーションで自分のペースで走ることの大切さを伝え、ペースづくりの学習に目を向けさせます。
- ・ 走った直後に脈をとらせることで、運動と心拍数の関係に気づかせます。
- ・ 心拍数の大きさには個人差があり、必ずしも高ければよいというものではないことを説明します。
- ・ 日常的に運動している子どもほど、安静時の心拍数は低い傾向にあります。

主運動 1 / ミニ持久走



■ 授業のコンセプト

- ・ 比較的せまいスペースで6分間走を行います。
- ・ 一緒に走る友だちと会話をしたり、すれ違う友だちとハイタッチをしたり、楽しみながら走らせます。
- ・ リズムよく走らせるために異なる3種類の音楽を流し、どのリズムが自分に合っているのかを走りながら考えさせます。
- ・ 途中、ペースアップの「がんばりタイム」やスキップで走る「スキップタイム」などを設けて、メリハリをつけます。
- ・ 走った後に、各自で脈をとらせ、心拍数と走りの感じをもとに、自分の体と対話させます。（心拍数の目安：130～140拍／分程度）

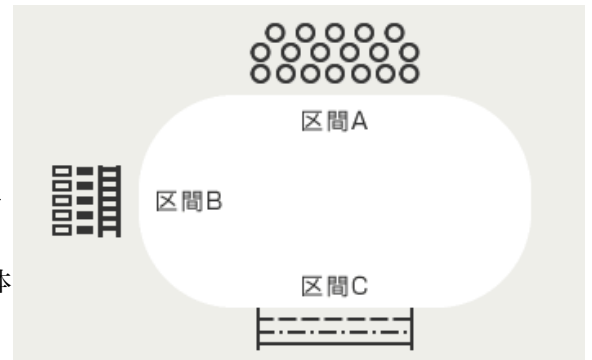


主運動 2 / サーキット持久走



■ 授業のコンセプト

- ・ 淡々と走るのではなく、走り方に変化をつけることによって楽しませながら10分間走を行います。
- ・ 区間Aでは、輪を置いて歩幅を変えて走らせます。
- ・ 区間Bでは、ハードルやラダーなどを置いてリズムカルに膝を上げて走らせます。
- ・ 区間Cでは、サイドステップやスキップなどいろいろなステップで走らせます。
- ・ 走った後に、各自で脈をとらせ、心拍数と走りの感じをもとに、自分の体と対話させます。（心拍数の目安：140～160拍／分程度）



区間A：輪の間隔を変える（広い・ふつう・せまい）

区間B：ハードル、ミニハードル、ラダー

区間C：走り方を変える（サイドステップ、クロスステップ、スキップ）

はじめ

主運動 1

主運動 2

おわり

おわり / まとめ・ふりかえり



■ 授業のコンセプト

- ・ 運動後の心拍数やそのときの体の気づきを記入できる学習カードを用意します。
- ・ 記入した内容をペアや全体で発表し合い、交流することで、自分や友だちの走りや体の変化に気づかせます。