

平成27～29年度群馬県教育委員会指定
「ぐんまの子ども体力向上推進事業 体力向上推進モデル校」

長距離走 1年保健体育科「陸上競技」

～桐生市陸上競技協会員をゲストティーチャーに迎えて～



本校では、生徒の体力の実態から持久力の向上を喫緊の課題としてとらえました。長距離走の授業では、桐生市陸上競技協会からゲストティーチャーを招いて、チームティーチングで授業を実践しています。



学習カードに本時のめあてを書き、自己課題を明らかにして授業が始まります。課題解決に向けた練習が、しっかりおこなえるように、グループやペアで互いのめあてを確認します。



生徒たちは、ペースカードを手に持って、スタートします。ゲストティーチャーは、走る生徒の姿を見ながら、走りのリズムや呼吸などについてアドバイスをしてくれます。



指導者やゲストティーチャーからのアドバイスを受けて、ペースやフォームに改善が見られる生徒が増えてきました。わかるとできるが繋がってきています。自信をもって力強く走る様子が窺えます。

平成27年10月～11月

指導者: 鈴木秀行教諭・井出昌文教諭
金井友希教諭



一定の距離を一定のペースで走るために、「ペースカード」を活用します。それぞれ個人の目標タイムの設定により、使用するペースカードが決まります。



ゲストティーチャーで協力をいただいている桐生市陸上競技協会の西村和幸氏は、本校の卒業生であり、インターハイの陸上競技3000m障害で3位、学生時代には箱根駅伝を走った名ランナーです。



まとめの段階では、ゲストティーチャーからの一斉指導をいただきます。次の時間に生かせる効果的なアドバイスは、さすが専門家の成せる力です。

ゲストティーチャーとしてご指導を
いただいた桐生市陸上競技協会員

今泉 武昭 氏 (会長)

羽鳥哲司郎 氏 (理事長)

宮川 宏 氏 (副理事長)

清水 守 氏

西村 和幸 氏

福井 正一 氏 (事務局長)