

長距離走 ～ 第1時～

平成28年10月19日(水)

< 本時のめあて >

長距離走の学習の進め方を知ろう。



全8時間扱いの長距離走の単元がスタートです。第1時は、「長距離走の学習の進め方を知ろう」をめあてに、練習の進め方や心拍数の計り方を確認しました。また、ゲストティーチャーの紹介もありました。



まずは、歩く姿勢から走りの姿勢に繋げていく練習です。4つのグループに分かれ、OHPクリアシートを使って地面と垂直に体が立っているかを確認しながら、お互いに姿勢を見合っています。



OHPクリアシートに垂直な線を引いただけの簡単なものですが、姿勢を確認するには、十分な教材です。単純で分かりやすいため、生徒同士で話し合ったり、評価し合ったりするのにも、有効な教材です。



「楽に走れた」「疲れにくくなった」「よい動きに近づいた」などの上達のポイント確認してからの練習です。走りを体感しながらの主観的な自己評価になりますが、長距離走はメンタルな部分も重要になってきます。

長距離走 ～ 第2時～

平成28年10月20日(木)

< 本時のめあて >

呼吸のしかたを知り、1500m・1000mを走ろう。



第2時は、「呼吸のしかたを知り、1500m・1000mを走ろう」がめあてです。導入場面で、走りと呼吸についてゲストティーチャーからの説明を受け、学習カードに呼吸のポイントを記入しました。



実際に走って、呼吸のしかたを学びます。ゲストティーチャーと一緒に走りながら、個々の生徒にアドバイスを送ります。走りのリズムと呼吸のリズムが揃うことで、リズムカルな走りが生まれます。



ペアを組んだ生徒同士で互いの周回タイムをチェックし、相手の学習カードに通過タイムを記入していきます。走った後に、目標記録に到達するためのラップタイム一覧表と比較しながら、自分の走りを自己評価します。



授業のまとめで、ゲストティーチャーから総括をもらいます。上手な呼吸のリズムを作るには、息をはく意識を強くもつこと、苦しいときには強くはくことを教えていただきました。