

平成20年度
長期研修研究報告
資料編

グループの力を生かし、意欲的に取り組む長距離走の授業

—自分に合った効率の良い走り と 心理的サポートに着目した学習を通して—



神奈川県立体育センター
長期研究員

茅ヶ崎市立梅田中学校 新居 博志

目 次

1	技能ポイント記入カード（自分に合った効率の良い走りはこれだ!）	1
2	声かけボード	2
3	ミッション学習1（タイムあて競走）	3
4	ミッション学習2（自分に合った効率の良い腕振りを見付けよう）	4
5	学習ノート	5
6	ペース配分表（イーブンペース）	9
7	生徒が実際に使用した学習ノート（ペース走）	11
8	声かけシート、自己実現の目標設定、ペース配分についての補助資料	13
9	保健体育通信（体育の知識箱）	15
10	事前、事後アンケート	18
11	事前意識調査アンケート	20
12	プレゼンテーションソフト資料	23

技能ポイント記入カード（自分の走る姿が整理されます）

【私に合った効率のよい走りはこれだ！】

リズムをつくり出すために大切にすることは・・・

呼吸法では・・・

腕振りでは・・・

リラックス法は・・・

ピッチとストライドは・・・



【私に合った効率のよい走りはこれだ！】 12

リズムをつくり出すために大切にすることは・・・

呼吸及^レ「す→す→は→は」のリズムをせよと、1歩1リズムがとれた。
そのリズムと同じタイミングで足を地面につけて走るが、リズムとれてムダがない走りだと感じた。

腕振り：腕をふることで、走りにリズムがでてきた。

呼吸法では・・・

「す→す→は→は」のリズムを意識。すうのもはくのも、一定のペースで、ゆくりめに行こう。
呼吸が乱れると、走りぐずれていってしまうことが分かった。
だから、逆に、つねに呼吸を意識して走って、みると足がうまく運んだ。
「自分に合った効率のよい走り」には、私の場合呼吸が大きく関係している。

腕振りでは・・・

まず前後にふる。腕振りをまずにすること、ムダに力を使わなくていいことが分かった。
横振りだと、力が外へにでてしまっって前への推進力が小さくなってしまっ。
キツく、ツラくなってきた時こそ、腕を大きくふる。足と腕は連動しているから、腕を大きくふることで前へどんどんすすめる。

リラックス法は・・・

あまり力がはいってしまうことはなかったけれど、ラストパートに入る時、腕を下に下げスカをぬいた。
あと、周りのサボッた声かけもリラックスさせてくれる1つになった。
一緒に走ってる人がいると、「負けたくない」と思っ、て力が入ってしまう。だから、競走しつつ自分の走りに集中してリラックスする。

ピッチとストライドは・・・

ストライド走法を心がけて走る。上下動がはげしく、負担がかかりやすいけれど、私に合った効率のよい走りはストライド走法だと思っ。特に、ラストスパートでは、みぞを高く上げること意識し、ストライドを大きくすること、どんどん前に進むことができた。
ピッチ走法を使う時は、本当にツラくなってきたとき、歩幅を縮めて、ラクに走る。



声かけボード

声かけボード

A あなたが勇気づく言葉 組

支え言葉

ファイト～！ その調子！

熱血言葉

気合いた！ 行けー！
ガンバレー！！



ほめ言葉

〇〇ちゃん、サイコー！！

技能ポイント

リラックス！！ しっかり腕振って～

ゴール



スタート

実際の声かけボード



声かけボードは、言葉の種類を増やし、その人にとって、どのような言葉かけが、有効であるかの手がかりとなる。

ミッション学習1 (グループ対抗タイムあて競走)

Mission 1

グループ対抗タイムあて競走

Mission 1

- ★自分が選んだコースの距離 (今日は、2km=800m、1.5km=600m、1km=400m) を自分で設定した目標記録に近づけて走る。
- ★目標と実際の誤差を得点化し、グループの合計得点が多いほうが勝ち。
- ★チームにはそれぞれストップウォッチを1つ用意する。
- ★得点表は、(表1) のとおり。

Let's try

学習の進め方・・・

- 名前を書く。
- 走るコースを選択する。
- 1回目のタイムを計る。(最初に1・3・5班が走り、2・4・6班が記録を計ります。終わったら交代)
- 2回目のタイムを計る。(もう1度、同じペースで走ってみる。)
- 目標タイムを決める。(1か2のタイムを2倍したタイムを目標タイムとします。)
- 実際のレース開始!! (1周目のタイムも記入します。決してタイムを途中で教えないでください。)
- 目標と実際の誤差を計算します。
- 表1の得点表を参考にグループの合計点を記入する。

	1	2	3	4	5	6
1 名前						
2 距離	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k
3 1回目のタイム	"	"	"	"	"	"
4 2回目のタイム	"	"	"	"	"	"
5 目標タイム × 2	"	"	"	"	"	"
6 実際のタイム	1周目	"	"	"	"	"
	2周目	"	"	"	"	"
7 目標と実際の誤差	"	"	"	"	"	"
8 得点						

得点表 (表1)

2 kmコース	1.5 kmコース	1 kmコース
7秒以内 5	6秒以内 5	5秒以内 5
10秒以内 4	8秒以内 4	7秒以内 4
14秒以内 3	11秒以内 3	9秒以内 3
19秒以内 2	15秒以内 2	11秒以内 2
20秒以上 1	16秒以上 1	12秒以上 1

合計 点

実際に使用したミッション1カード

Mission 1

グループ対抗タイムあて競走

Mission 1

- ★自分が選んだコースの距離 (今日は、2km=800m、1.5km=600m、1km=400m) を自分で設定した目標記録に近づけて走る。
- ★目標と実際の誤差を得点化し、グループの合計得点が多いほうが勝ち。
- ★チームにはそれぞれストップウォッチを1つ用意する。
- ★得点表は、(表1) のとおり。

Let's try

学習の進め方・・・

- 名前を書く。
- 走るコースを選択する。
- 1回目のタイムを計る。(最初に1・3・5班が走り、2・4・6班が記録を計ります。終わったら交代)
- 2回目のタイムを計る。(もう1度、同じペースで走ってみる。)
- 目標タイムを決める。(1か2のタイムを2倍したタイムを目標タイムとします。)
- 実際のレース開始!! (1周目のタイムも記入します。決してタイムを途中で教えないでください。)
- 目標と実際の誤差を計算します。
- 表1の得点表を参考にグループの合計点を記入する。

	1	2	3	4	5	6	
1 名前	石井	石田卓	村瀬	田川	藤井	成田	
2 距離	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	コース 1k 1.5k 2k	
3 1回目のタイム	1:32	1:30	1:00	1:12	1:10	1:18	
4 2回目のタイム	"	"	"	"	"	"	
5 目標タイム × 2	3:05	3:05	2:05	2:24	2:20	2:36	
6 実際のタイム	1周目	1:28	1:29	1:07	1:13	1:08	1:14
	2周目	2:55	2:57	2:13	2:32	2:20	2:33
7 目標と実際の誤差	10	6	10	6	0	3	
8 得点	4	5	4	5	10	5	

得点表 (表1)

2 kmコース	1.5 kmコース	1 kmコース
7秒以内 5	6秒以内 5	5秒以内 5
10秒以内 4	8秒以内 4	7秒以内 4
14秒以内 3	11秒以内 3	9秒以内 3
19秒以内 2	15秒以内 2	11秒以内 2
20秒以上 1	16秒以上 1	12秒以上 1

合計 38 点

ミッション学習② (腕振りの役割)

グループ Mission 2 **自分合った効率のよい腕振りを見つける**

色々な腕振りをしてみよう！
体がどう変化するか？

あなたのグループでの意見をまとめよう！

振らないと	_____
横に振ると	_____
後ろに振ると	_____
前に振ると	_____

腕を伸ばして大きく振ると	_____
腕を曲げて小さく振ると	_____

その他、いろいろな腕振りをしてみて、体の変化で気づいたことを書いてみよう！

腕振りの役割は・・・

1 2 3

実際に使用したミッション学習②カード

グループ Mission 2 **自分合った効率のよい腕振りを見つける**

色々な腕振りをしてみよう！
体がどう変化するか？

あなたのグループでの意見をまとめよう！

振らないと	体が横にゆれる。進まない 肩が動く。
横に振ると	走りにくい。左右にふれてしまう。
後ろに振ると	前かがみになってしまう(利き足) 転びそう。
前に振ると	スピードがでない。

腕を伸ばして大きく振ると	足もつられて大きい幅になる。
腕を曲げて小さく振ると	バランスがとれるけど違和感を感じる。 足も小さくなる進まない。

その他、いろいろな腕振りをしてみて、体の変化で気づいたことを書いてみよう！

バランスがとれる。
とても大事。

腕振りの役割は・・・

1 バランスをとる 2 リズムをとる 3 前への推進力

学習ノート（表紙は自己実現の目標設定）

長距離走

組 班	
班長	

【目標】

- ★自分に合った効率のよい走り方を身に付ける。
- ★グループでより良いサポートをし合い、互いの意欲を高める。

長距離走を通じて…(走る目的)

達成時の人間像

目標達成へ導く言葉

成功を邪魔する言葉

パワーアップシート

Power up シート1

班

目標達成のために、毎日、繰り返しやる具体的な行動。

例)

私は、正しい姿勢を意識して毎時間の授業を受ける。
 私は、早寝、早起きをして、朝ごはんをしっかり食べ、体調を整える。
 私は、清掃活動で、雑巾がけをいつもの3倍行い、下半身を強化する。
 私は、家で、お風呂でマッサージをして、その後、ストレッチを行う。
 私は、好きな言葉を一日に3回、(朝、昼、夜)セルフトークする。

group

個人

第2回目 9/24日(水)

Group パワーアップ達成状況

全員OK!

個人パワーアップ達成状況

・・・解決策(一言)・・・

第3回目 9/26日(金)

Group パワーアップ達成状況

全員OK!

個人パワーアップ達成状況

・・・解決策(一言)・・・

第4回目 9/30日(火)

Group パワーアップ達成状況

全員OK!

個人パワーアップ達成状況

・・・解決策(一言)・・・

Power up シート2 再設定

group

個人

第7回目 10/7日(火)

Group パワーアップ達成状況

全員OK!

個人パワーアップ達成状況

・・・解決策(一言)・・・

第6回目 10/3日(金)

Group パワーアップ達成状況

全員OK!

個人パワーアップ達成状況

・・・解決策(一言)・・・

第5回目 10/1日(水)

Group パワーアップ達成状況

全員OK!

個人パワーアップ達成状況

・・・解決策(一言)・・・

学習ノート(ピッチとストライドの特徴)

時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い() 心拍数 授業前 回 レース後 回

今日の学習内容
① ピッチとストライド
② 集団ベース走

学習のねらい
① 効率のよい走りについて理解することができる。
② 自己にあったピッチとストライドを身に付けることができる。

ストライド走法

ピッチ走法

ブレがなく、無駄のない走りとは!?

～今日の感想と自分に合ったピッチとストライドのイメージをまとめよう～

次回目標ベース
m 秒

自分に合った効率的な走り身に付けよう

グループで走り終えてチェック!	できた	できなかった			
① 意欲的にできましたか	5	4	3	2	1
② 協力し合えましたか	5	4	3	2	1
③ 正しい姿勢	5	4	3	2	1
④ 安定したペース	5	4	3	2	1
⑤ 無駄のない走り	5	4	3	2	1

目標達成のためにほしい(援助物・人など)

長距離走とは、距離を克服すること。スピードは生れつき備わっている素質ですが、持久力や忍耐力は学習されるものです。(短距離走は素質が8割、努力が2割、長距離走は素質が2割、努力が8割と言われています。)記録の向上は、これまで強くするために鍛えてきた意志の勝利の証です。

学習ノート(第1回記録会)

【時間目】 月 日

今日の体調チェック 良い・普通・悪い() 心拍数 授業前 回 レース後 回

今日の学習内容
① 土台づくり1
② タイムトライアル

学習のねらい
① 今の力で一定の距離を安定したペースで走り切ることができる
② ランニング中の感情の変化を知る

Km コース

PLAN

序盤 中盤 終盤

感情曲線

	00m	00m	00m	00m	000m
実際のタイム	' "	' "	' "	' "	' "
実際のラップタイム	"	"	"	"	"

記録者からアドバイス

自分に合った効率的な走り身に付けよう

グループで走り終えてチェック!	できた	できなかった			
① 意欲的にできましたか	5	4	3	2	1
② 協力し合えましたか	5	4	3	2	1
③ 呼吸でリズムがつかめましたか	5	4	3	2	1
④ 安定したペース	5	4	3	2	1
⑤ 声かけができましたか	5	4	3	2	1

目標達成のためにほしい(援助物・人など)

次回目標ベース
m 秒

【第1回記録会】を終えての感想

元気はすべての気のもとです。「元気」は活動のもとになる気力です。粘り強く技術に挑戦できるのも、きつい体力づくりを乗り越えられるのも、こころ一番での緊張感を吹き飛ばすのも、元気があってこそできるのです。そのためには、常に体調を整え、新しい発展への気持ちで充実して、練習ができる喜びを知ることが大切です。

学習ノート (ペース走5〜7時間目)

5時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 心拍数 授業前 回 レース後 回

今日の学習内容
① 集団ペース走1

学習のねらい
① 身に付けた自分に合った効率のよい走りで一定の距離をリズムカルに走り切ることができる
② いつ、どこで、どのようなサポートが効果的かわかる。

Kmコース

PLANと声かけ

序盤 中盤 終盤

感情曲線

	300m	600m	900m	1200m	1500m
目標のタイム	' "	' "	' "	' "	' "
目標のラップタイム	"	"	"	"	"
実際のタイム	' "	' "	' "	' "	' "
実際のラップタイム	"	"	"	"	"

記録者からアドバイス

目標ペース

1メモリ2秒

今日の感想 (うまくサポートができましたか?サポートしてみても感じたこと)

次回目標ペース

m 秒

自分に合った効率のよい走り身に付けよう

グループで走り終えてチェック!

	できた	できなかつた
① 意欲的にできましたか	5 4 3 2 1	
② サポートし合えましたか	5 4 3 2 1	
③ 正しい姿勢	5 4 3 2 1	
④ 安定したペース	5 4 3 2 1	
⑤ 無駄のない走り	5 4 3 2 1	
⑥ 腕振り	5 4 3 2 1	
⑦ リズミカルな走り	5 4 3 2 1	

目標達成のためにほしい(援助)物・人など

1人じゃここまでやれなかつた。コーチがいてくれたから、家族がいてくれたから、仲間がいてくれたから。いろんな人に支えてもらったから、成し得ることができたんだと思う。本当にありがとう。みんながいてくれるから、僕は喜べるんです。 北島康介

6時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 心拍数 授業前 回 レース後 回

今日の学習内容
① ペース走2

学習のねらい
① 身に付けた自分に合った効率のよい走りで一定の距離を走り切ることができる。
② 仲間にとって効果的なサポートができる。

Kmコース

PLANと声かけ

序盤 中盤 終盤

感情曲線

	300m	600m	900m	1200m	1500m
目標のタイム	' "	' "	' "	' "	' "
目標のラップタイム	"	"	"	"	"
実際のタイム	' "	' "	' "	' "	' "
実際のラップタイム	"	"	"	"	"

記録者からアドバイス

目標ペース

1メモリ2秒

今日の感想 (リラックスした走りやラストサポート、仲間とのサポートについて)

次回目標ペース

m 秒

自分に合った効率のよい走り身に付けよう

グループで走り終えてチェック!

	できた	できなかつた
① 意欲的にできましたか	5 4 3 2 1	
② サポートし合えましたか	5 4 3 2 1	
③ 正しい姿勢	5 4 3 2 1	
④ 安定したペース	5 4 3 2 1	
⑤ 無駄のない走り	5 4 3 2 1	
⑥ 腕振り	5 4 3 2 1	
⑦ リズミカルな走り	5 4 3 2 1	
⑧ 呼吸法	5 4 3 2 1	
⑨ リラックス	5 4 3 2 1	
⑩ ラストサポート	5 4 3 2 1	

自分を勇気づける言葉

いよいよ記録会!!

7時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い() 心拍数 授業前 回 レース後 回

今日の学習内容
① 記録会

学習のねらい
① 身に付けた自分に合った効率のよい走り方で一定の距離を最後まで粘り強く走り通すことができる。
② 仲間にとって具体的でタイミングの良いサポートができる。

Km コース

PLAN と 声かけ

感情 曲線

記録者から アドバイス

	300m	600m	900m	1200m	1500m
目標のタイム	' "	' "	' "	' "	' "
目標のラップタイム	" "	" "	" "	" "	" "
実際のタイム	' "	' "	' "	' "	' "
実際のラップタイム	" "	" "	" "	" "	" "

目標ペース

1メモリ 2秒

記録会を終えて、自分の走りや仲間へのサポートについてまとめよう!

いよいよ駅伝大会!
次回目標ペース
m 秒

自分に合った効率的な走り方を付けよう

グループで走り終えてチェック!	できた	できなかった
① 意欲的にできましたか	5 4 3 2 1	
② サポートし合えましたか	5 4 3 2 1	
③ 正しい姿勢	5 4 3 2 1	
④ 安定したペース	5 4 3 2 1	
⑤ 無駄のない走り	5 4 3 2 1	
⑥ 腕振り	5 4 3 2 1	
⑦ リズミカルな走り	5 4 3 2 1	
⑧ 呼吸法	5 4 3 2 1	
⑨ リラックス	5 4 3 2 1	
⑩ ラストパート	5 4 3 2 1	

自分を勇気づける言葉

最後は駅伝大会の予定でしたが、雨の影響で中止に・・・

8時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い() 持ち物 筆記用具、学習ノート

今日の学習内容
駅伝大会
クラス全員で42.195kmを走る!

学習のねらい
① 身に付けた自分に合った効率のよい走り方で一定の距離を最後まで粘り強く走り通すことができる。
② 仲間にとって具体的でタイミングの良いサポートができる。

梅田中学校駅伝大会

～クラスみんなで42.195kmを走り切ろう!

班 合計距離 m

	1 区間	2 区間	3 区間	4 区間	5 区間	6 区間
名前						
距離	m	m	m	m	m	m
目標タイム	' "	' "	' "	' "	' "	' "
目標通算タイム	' "	' "	' "	' "	' "	' "
実際通算タイム	' "	' "	' "	' "	' "	' "

目標タイム ' "

実際タイム ' "

クラス合計タイム ' "

駅伝大会(クラス全員で42.195kmを走って)の感想を書いてみよう!

自分に合った効率的な走り方を付けよう

グループで走り終えてチェック!	できた	できなかった
① 意欲的にできましたか	5 4 3 2 1	
② サポートし合えましたか	5 4 3 2 1	
③ 正しい姿勢	5 4 3 2 1	
④ 安定したペース	5 4 3 2 1	
⑤ 無駄のない走り	5 4 3 2 1	
⑥ 腕振り	5 4 3 2 1	
⑦ リズミカルな走り	5 4 3 2 1	
⑧ 呼吸法	5 4 3 2 1	
⑨ リラックス	5 4 3 2 1	
⑩ ラストパート	5 4 3 2 1	

自分の目標に向かって、粘り強く諦めず取り組む精神力。仲間とともに乗り越える経験を通して、人は周囲への感謝の心を抱き、豊かな心が育つのです。

長距離走ペース配分表（イーブンペース）

13

200m	300m	400m	500m	600m	800m	900m	1000m	1200m	1400m	1500m	1600m	1800m	2000m
38.0	57.0	1.16	1.35	1.54	2.32	2.51	3.10	3.48	4.26	4.45	5.04	5.42	6.20
40.0	59.0	1.20	1.39	2.00	2.40	3.00	3.20	4.00	4.40	5.00	5.20	6.00	6.40
42.0	1.01	1.24	1.43	2.06	2.48	3.09	3.30	4.12	4.54	5.15	5.36	6.18	7.00
44.0	1.03	1.28	1.47	2.12	2.56	3.18	3.40	4.24	5.08	5.30	5.52	6.36	7.20
46.0	1.05	1.32	1.51	2.18	3.04	3.27	3.50	4.36	5.22	5.45	6.08	6.54	7.40
48.0	1.07	1.36	1.55	2.24	3.12	3.36	4.00	4.48	5.36	6.00	6.24	7.12	8.00
50.0	1.09	1.40	1.59	2.30	3.20	3.45	4.10	5.00	5.50	6.15	6.40	7.30	8.20
52.0	1.11	1.44	2.03	2.36	3.28	3.54	4.20	5.12	6.04	6.30	6.56	7.48	8.40
54.0	1.13	1.48	2.07	2.42	3.36	4.03	4.30	5.24	6.28	6.45	7.12	8.06	9.00
56.0	1.15	1.52	2.11	2.48	3.44	4.12	4.40	5.36	6.52	7.00	7.28	8.24	9.20
58.0	1.17	1.56	2.15	2.54	3.52	4.21	4.50	5.48	7.16	7.15	7.44	8.42	9.40
1.00	1.19	2.00	2.19	3.00	4.00	4.30	5.00	6.00	7.30	7.30	8.00	9.00	10.00
1.02	1.21	2.04	2.23	3.06	4.08	4.39	5.10	6.12	7.44	7.45	8.16	9.18	10.20
1.04	1.23	2.08	2.27	3.12	4.16	4.48	5.20	6.24	7.58	8.00	8.32	9.36	10.40
1.06	1.25	2.12	2.31	3.18	4.32	4.57	5.30	6.36	8.12	8.15	8.48	9.54	11.00
1.08	1.27	2.16	2.35	3.24	4.40	5.06	5.40	6.48	8.26	8.30	9.04	10.12	11.20
1.10	1.29	2.20	2.39	3.30	4.48	5.15	5.50	7.00	8.40	8.45	9.20	10.30	11.40
1.12	1.31	2.24	2.43	3.36	4.56	5.24	6.00	7.12	8.54	9.00	9.36	10.48	12.00
1.14	1.33	2.28	2.47	3.42	5.04	5.33	6.10	7.24	9.08	9.15	9.52	11.06	12.20
1.16	1.35	2.32	2.51	3.48	5.12	5.42	6.20	7.36	9.22	9.30	10.08	11.24	12.40
1.18	1.37	2.36	2.55	3.54	5.20	5.51	6.30	7.48	9.36	9.45	10.24	11.42	13.00
1.20	1.39	2.40	2.59	4.00	5.28	6.00	6.40	8.00	9.50	10.00	10.40	12.00	13.20

イーブンペース配分表（目標ラップタイムがすぐにわかる）

ウォーミングアップの具体例

ウォーミングアップの具体例(長距離走編)

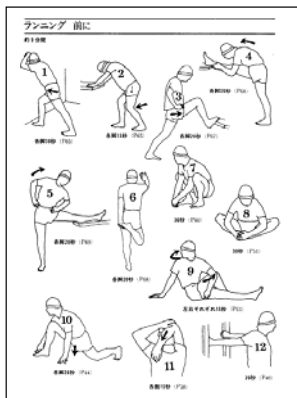
目的

体を温め、筋肉をほぐし、血流をよくする。
エネルギー代謝がスムーズになり、実際のレースに対応できるようにすることが目的です。また、雰囲気良くウォーミングアップを行うことで集中力を高める効果もあります。生理的なものだけでなく、心理的な効果も期待できます。



	運動区分	ねらい	具体的方法
1	歩運動	あらゆる運動の導入	通常の歩行よりも姿勢をより良くするつもりでスピードを若干速めて1周歩く。歩と走の違いを理解し身体を運動のできる状態へ近づけていく。正しい姿勢、体重の移行、腰の乗せ方、腕振り、足のつき方等を意識する。
2	走運動	・歩運動から発展として、ごくゆっくり走る。 ・神経系統を含めた身体全体を徐々に目覚めさせる。 ・心肺機能に刺激を加えていく。	自由に1~2周ごくゆっくりウォーミングアップとして走る。慣れてきたら、手をまわしながら、軽くスキップを踏みながら等さまぎま工夫してみよう。
3	柔軟運動	・けがの防止。 ・可動域を大きくし、身体を更に目覚めさせる。	・ストレッチ体操 ・さらに動きの中の体操(ブラジル体操など)を行うと効果的である。 ~長距離走で主に使われる筋肉~ ・大腿部の後面 ・大腿部の全面 ・ふくらはぎ ・アキレス腱 上体を伸ばす、曲げる、回す、ねじる等の動きを用いるとよい。

(例)



ポプアンダーソンのストレッチングより

学習ノートの裏表紙(生徒たちの好きな言葉が記されている)

団結、やればできる、あきらめない
 一生懸命やれば、みんなスーパーマン
 文武両道 夢があるから強くなる 何事もあきらめない
 七転び八起き 前進あるのみ 楽しむ 自分を変えてみる 努力は実る
 あきらめない 積極的 きっと大丈夫! 頑張った人には結果が付いてくる
 努力 精一杯 がんばる IF YOU CAN DREAM CAN YOU DO IT
 何があっても違う方に逃げてはいけない 努力すれば100%何でもできる! 有言実行 ありがとう
 完全無欠 ありがとう 完璧 絶対に勝つ 初心の心 勇気 一球入魂
 気持ち 大好き、応援してるよ、ガンバ! 体力 気力 努力 ありがとう 勝つ
 最大の敵は自分 自分に負けるな 全力投球 全力疾走 一級入魂 ごめんね 限界 集中
 元気と根性 one for all all for one ありがとう ベストを尽くせ
 信じれば結果はついてくる 継続は力なり 自分に厳しいものが自分を責める
 仲間がいるから強くなる NO PAIN NO GAIN!! (努力しなければ何も得られない)
 一日一善 向上心
 俊足 協力
 最強 友愛
 がんばる! 自由
 一石二鳥 気持ち
 集中 友情
 プラス思考
 あきらめない 最大の敵は自分 一人じゃできない 失敗は成功のもと
 ありがとう ごめんさい 最後まであきらめない 義を見てせざるは勇なきなり 一期一会
 がんばること 一人はみんなのためにみんなは一人のために
 もう少し あとちょっと NEXT ONE TEAMIC I (自分) というスベルはない
 大好き 信じてる それくらいいいのなら、それくらいしかできないよ
 あきらめるな! あきらめたらそこで終わりだぞ 俺はお前を
 信じてるだからお前も俺を信じろ がんばれよ! じゃあな! 助け合い 協力 リズム 笑顔
 チャレンジ 風 根性!! 目田 休み 仲間と勇気
 大泣きした後はたくさん笑顔! 辛いことがあっても仲間がいるから大丈夫!
 雨が降らないと花は咲かないから 一瞬 精一杯 無我夢中 一生懸命 一級入魂
 すべての人に対して情をうつさない 一人がためならみんなでもやればい
 あきらめない 完全燃焼 全力を尽くす 大切 忘己利多
 夢 あきらめない 努力 ありがとう やる気 ありがとう ごめんね



学習ノート（ペース走で生徒が実際に使用したもの）

1回目(5時間目)

体調 良い(普通)悪い() 心拍数 授業前 88回 レース後 140回

今日の学習内容
① 集団ペース走1

学習のねらい
① 身に付けた自分に合った効率のよい走りで一定の距離をリズムカルに走り切ることができる
② いつ、どこで、どのようなサポートが効果的かわかる。

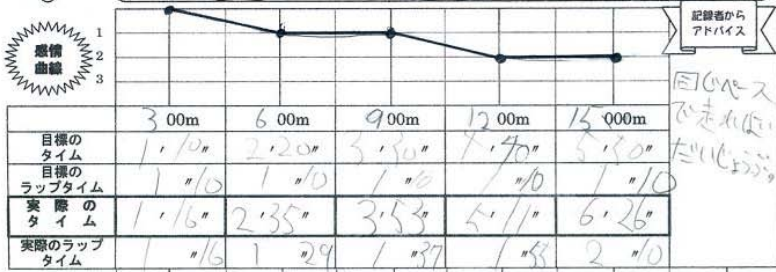
8

1.5km 3-2

PLAN

目標タイムより少しの誤差があるのを認めてほしいです。
中盤 けこキムなると思っているので呼吸などに応じてほしいです。
終盤 どの何周なのかと何周なのかを走っているのか言ってほしいです。

感情曲線



予想 赤
実際 黒

目標ペース

1メモリ2秒

今日の感想 (うまくサポートができましたか? サポートしてみて感じたこと)
声かけをしてみても相手は楽になったかは分かりませんが、声かけをしたことによりペースが上がり、そのおかげで声は大切だなと思いました。

自分に合った効率的な走りを身に付けよう

グループで走り終えてチェック!	できた	できなかった
① 意欲的にできましたか	5 (4)	3 2 1
② サポートし合えましたか	5 (4)	3 2 1
③ 正しい姿勢	5 (4)	3 2 1
④ 安定したペース	5 (4)	3 2 1
⑤ 無駄のない走り	5 (4)	3 2 1
⑥ 腕振り	5 (4)	3 2 1
⑦ リズミカルな走り	5 (4)	3 2 1

目標達成のためにほしい(援助・物・事・人など)

声かけ、サポート
1人じゃここまでやれなかった。コーチがいてくれたから、家族がいてくれたから、仲間がいてくれたから。いろんな人に来てもらったから、成し遂げることができたと思う。本当にありがとう。みんながいてくれるから、僕は喜べるんです。 北島 康介

次回目標ペース
1500m 6,20秒

2回目(6時間目)

体調 良い(普通)悪い() 心拍数 授業前 84回 レース後 132回

今日の学習内容
② ペース走2

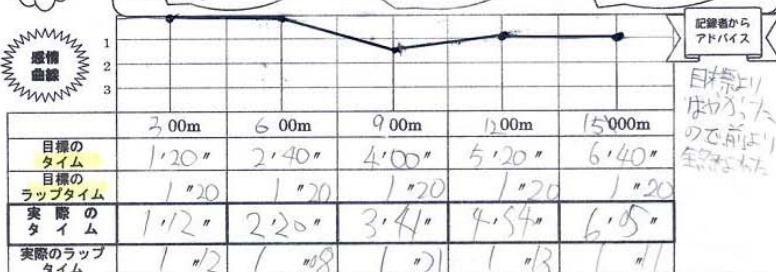
学習のねらい
① 身に付けた自分に合った効率のよい走りで一定の距離を走り切ることができる。
② 仲間によって効果的なサポートができる。

1.5km 3-2

PLAN

目標タイムより少しの誤差があるのを伝えてほしいです。
中盤 つかれてきていると思つて応援してほしいです。
終盤 ラスト何周か定めてしまっているのとおもつたので、何周か伝えてほしいです。

感情曲線



予想 赤
実際 黒

目標ペース

1メモリ2秒

今日の感想 (リラックスした走りやラストサポート、仲間とのサポートについて)
安定したペースで走るとは思ったのですが、最初スピードを出さず中盤でペースが上がりました。なので、ラストサポートをかけても思ったようにペースが上がらなりました。しかし、仲間の声で目標タイムの20秒はクリアすることができました。これは仲間の応援の声のおかげだと思います。仲間への感謝はこれからもしたいと思います。

自分に合った効率的な走りを身に付けよう

グループで走り終えてチェック!	できた	できなかった
① 意欲的にできましたか	5 (4)	3 2 1
② サポートし合えましたか	5 (4)	3 2 1
③ 正しい姿勢	5 (4)	3 2 1
④ 安定したペース	5 (4)	3 2 1
⑤ 無駄のない走り	5 (4)	3 2 1
⑥ 腕振り	5 (4)	3 2 1
⑦ リズミカルな走り	5 (4)	3 2 1
⑧ 呼吸法	5 (4)	3 2 1
⑨ リラックス	5 (4)	3 2 1
⑩ ラストサポート	5 (4)	3 2 1

自分を再気づける言葉

頑張れ、ラスト、その調子、良いペース、呼吸が、自分に負けるな、ペースを

いよいよ記録会!!
次回目標ペース
1500m 6,00秒

7時間目 10月7日 体調 良い・普通・悪い () 心拍数 授業前 76 回 レース後 156 回

今日の学習内容
③ 記録会

学習のねらい
③ 身に付けた自分に合った効率のよい走り方で一定の距離を最後まで粘り強く走り通すことができる。
④ 仲間にとって具体的なタイミングの良いサポートができる。

15 Km 3-1

PLAN
序盤 中盤 終盤

自分のペースで落ちないで走りたいです。今何分ペースで走っているか伝えてほしいです。
少づかれてバテていると走るのが大変です。
今何目的かを忘れてしまっているのを伝えてほしいです。

記録会からアドバイス
前より速く走って、ペースで走ってほしいです。

	300m	600m	900m	1200m	15000m
目標のタイム	1:10"	2:20"	3:30"	4:40"	5:50"
目標のラップタイム	1:10"	1:10"	1:10"	1:10"	1:10"
実際のタイム	1:10"	2:20"	3:35"	4:48"	5:27"
実際のラップタイム	1:10"	1:10"	1:15"	1:08"	1:09"

予想 歩
実際 果

目標ペース

1メモリ2秒

記録会を終えて、自分の走りや仲間へのサポートについてまとめよう！
中盤、ペースが落ちていた時に、ペースの人が「姿勢が変だよ」と言ってくれて、姿勢を直すことができた。その後は少し上がった。初めて6分を切ることもできました。これはクラスのみんなとバリエーションの音がなければ、同じくらいはできなかったと思います。仲間へのサポートは、とても大切だと思います。

いよいよ駅伝大会！
次回目標ペース
500m 秒

自分に合った効率のよい走り方を身に付けよう

グループで走り終えてチェック！

	できた	できた	できなかった
① 意欲的にできましたか	5	4	3 2 1
② サポートし合えましたか	5	4	3 2 1
③ 正しい姿勢	5	4	3 2 1
④ 設定したペース	5	4	3 2 1
⑤ 無駄のない走り	5	4	3 2 1
⑥ 腕振り	5	4	3 2 1
⑦ リズミカルな走り	5	4	3 2 1
⑧ 呼吸法	5	4	3 2 1
⑨ リラックス	5	4	3 2 1
⑩ ラストサポート	5	4	3 2 1

自分を褒める言葉
「頑張った」、「いい走り」、「あきらめるな」、「最後まで走り抜いた」、「仲間を助けた」

最終回、記録会！
みんなで達成感

体調 良い・普通・悪い () 心拍数 授業前 80 回 レース後 160 回

学習のねらい
③ 身に付けた自分に合った効率のよい走り方で一定の距離を最後まで粘り強く走り通すことができる。
④ 仲間にとって具体的なタイミングの良いサポートができる。

【ベストレースをするために】
1 自分の良さや課題を見極めること。そして、レースプランを立てること。
2 仲間とともにモチベーションと自信を高め、自分の感情をコントロールし、積極的なレースを行う。

1.5 Km 3-1

PLAN
序盤 中盤 終盤

安定したペースで走りたいので、1周毎のペースで走っているのか伝えてほしいです。
少バテてきていると思うので心持ちをほいほいさせて、ラストに力を残して、あきらめずに最後まで走り抜たいです。
かなりバテていて姿勢が悪くなっていると思います。それを気をつけて姿勢を正そうと思います。

記録会からアドバイス
一番初めからペースを上げてほしいです。

	300m	600m	900m	1200m	15000m
目標のタイム	1:10"	2:20"	3:30"	4:40"	5:50"
目標のラップタイム	1:10"	1:10"	1:10"	1:10"	1:10"
実際のタイム	1:10"	2:20"	3:32"	4:44"	5:51"
実際のラップタイム	1:10"	1:10"	1:12"	1:14"	1:11"

目標ペース

1メモリ2秒

記録会を終えて、自分の走りや仲間へのサポートについてまとめよう！
今日の自分の走りは安定したペースで走ることができました。しかし、ラストサポートのせいではあるが、自分ペースを出すことができませんでした。目標タイムを上回ることはできませんでした。ペースアップでサポートはしあうことができませんでした。そのおかげで2人共いいペースで走ることができました。早く最後まで走り抜たいです。

仲間からの褒める言葉
「頑張った」、「いい走り」、「あきらめるな」、「最後まで走り抜いた」、「仲間を助けた」

自分に合った効率のよい走り方を身に付けよう

ペアで走り終えてチェック！

	できた	できた	できなかった
① 意欲的にできましたか	5	4	3 2 1
② サポートし合えましたか	5	4	3 2 1
③ 正しい姿勢	5	4	3 2 1
④ 設定したペース	5	4	3 2 1
⑤ 無駄のない走り	5	4	3 2 1
⑥ 腕振り	5	4	3 2 1
⑦ リズミカルな走り	5	4	3 2 1
⑧ 呼吸法	5	4	3 2 1
⑨ リラックス	5	4	3 2 1
⑩ ラストサポート	5	4	3 2 1

実際に生徒が記述した「声かけシート」

序盤、中盤、終盤で自分の走りの姿を記入し、支援者にかけてほしい言葉などを記入する。ランナーと支援者は同じ気持ちで記録に挑戦することができる。

1 Km コース

PLAN

序盤 3周目くらいまで余裕をもって、つかめない走り(うでふり姿勢)を意識する

中盤 かまないように意識する。カンできたら深く深呼吸する

終盤 軽く走るコトを意識する。うでふりを意識してラストパートをかける



今日の学習内容
③ 記録会

1.5 Km コース

PLAN

序盤 あわてない。絶えず周りのこと考えない。かけ声「周りのことは気にしないで、みんなのペースが大切です。」

中盤 この間、歌を歌おうとしたら、でかめたので、もう一回挑戦する。そして、周りは気にしない。「がんばれ！」など、気合の入る言葉がほしい。

終盤 ラストスパートを意識。最後の週の半分より少し後からかける。「ラストスパートだよ！」「ラストスパートだよ！」など、お願いします。

10

腕ふり意識する。姿勢をまっすぐにする



1 Km コース

PLAN

序盤 呼吸のリズムをつくる。1周のペースを確認する。「ファイトー！」

中盤 ペースをおとさない。腕ふりまっすぐ★「ペース！！」

終盤 ラストパートをかける。前についていく。最後まであきらめない！「ラストー！」

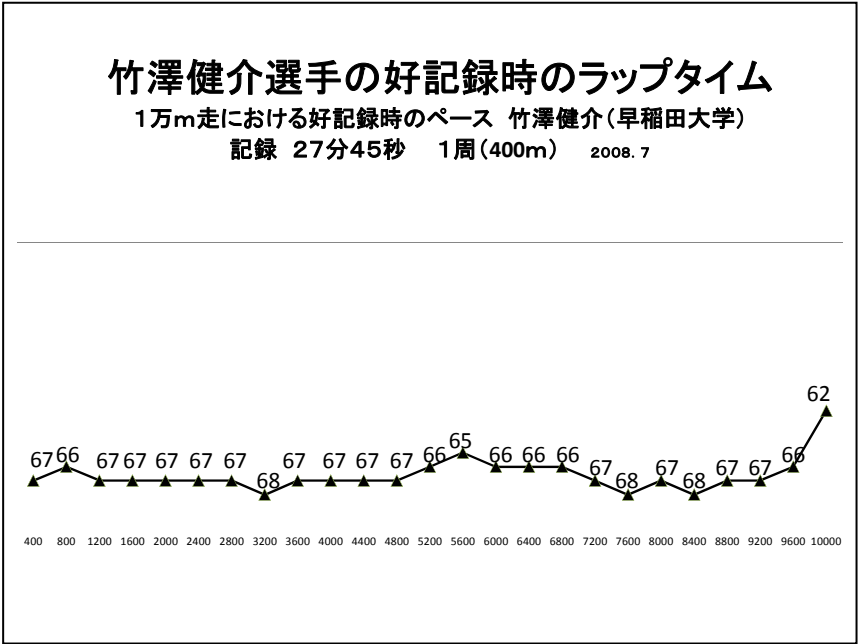


生徒が記入した自己実現の目標設定（長距離走を通して、どんなところを成長させたいですか？）

<p>【目標】</p> <p>★自分に合った効率のよい走り方を身に付ける。</p> <p>★グループでより良いサポートをし合い、互いの意欲を高める。</p> <p>長距離走を通じて…(走る目的)</p> <p>持久力や精神力をきたえ 野球の練習にいかす</p>
<p>達成時の人間像</p> <p>どんなきつい練習にもたおれぬうにたってる。</p>
<p>目標達成へ導く言葉</p> <p>気合、情熱、元気</p>
<p>成功を邪魔する言葉</p> <p>めんどくさい、うるさい、たふし、もだめだ</p>

<p>【目標】</p> <p>★自分に合った効率のよい走り方を身に付ける。</p> <p>★グループでより良いサポートをし合い、互いの意欲を高める。</p> <p>長距離走を通じて…(走る目的)</p> <p>最後まで"やろう"という気持ちがある。</p> <p>何もかも全て忘れて1つのことに集中できる。→集中力が上がる。</p>
<p>達成時の人間像</p> <p>気持ちがいい。さっぱりした気分。</p> <p>うれしい、楽しかったと思える。</p>
<p>目標達成へ導く言葉</p> <p>あきらめが前へ進め</p>
<p>成功を邪魔する言葉</p> <p>ヤダ、イヤ、イヤ、ケルイ</p> <p>キライ、キンドクサイ</p>

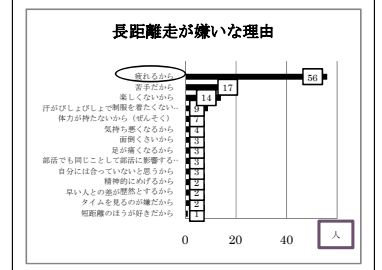
安定したペースからラストスパートを
 行う具体例
 (北京オリンピックに出場した早稲
 田大学竹澤選手の例)



保健体育科通信 (体育の知識箱)

久しぶりの授業でとてもわくわくしています

久しぶりに梅田中学校に戻り、やや興奮ぎみです。そして、今回、長距離走の授業をやらせていただくことになりました。皆さんの反応は、「え〜っ！嫌だな〜」と言う人、顔をする人 (多数) よーし！という表情の人 (少数) と、さまざまでした。アンケートをとると、長距離走が嫌いな生徒は、70%というすごい数字が出てきました。やっぱり・・・という気持ちと、なんとか「長距離走楽しかった!」、「いいもんだな〜!」と思えるようにすることが、今回の先生の目標です。



生徒アンケートから

嫌いな理由

- 神楽川を歩かされ、環境が嫌い
- 今日は練習量が多かった
- あがりすぎたよね!
- でもよ! 多少し!

楽しかった理由や印象的な言葉

- でなくて何回も繰り返したところの人に励まされた
- PKのときに (笑) 止まられたとき
- 大変だけど! しゃべりながら!
- 練習は楽しかった

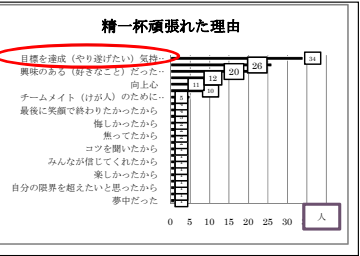
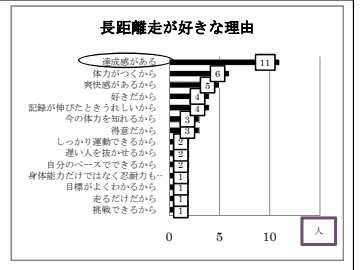
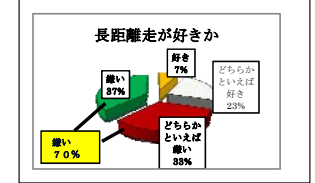
長距離走が好きなのか嫌いなのか?

「苦しい、だるい、つらい、苦痛、疲れる、長い、暑い、面倒くさい、ひたすら走る、苦しい無限ループ、あ〜」これは、アンケートから分かった、長距離走が嫌いな人のイメージです。嫌いな理由をアンケート結果から見ると・・・

嫌いな理由・・・単純で面白みがなく、苦しくて、疲れる。というものでした。

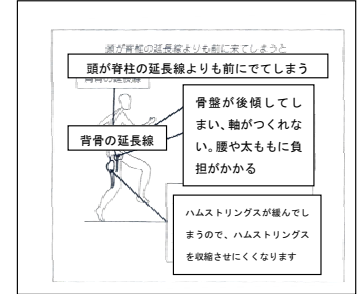
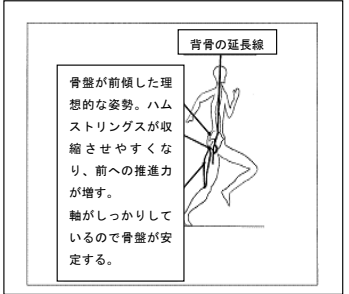
しかし、7%の人が好きと答えていました。その人たちが長距離走の魅力がこう答えています・・・

好きな理由・・・苦しい中でも、最後まで走り切ったときや、その中で記録が伸びたときは達成感や充実感が得られ、楽しい! つまみ、単純で面白みがなく、苦しくて疲れる。しかし・・・苦しい中でも最後まで走り切ったときや、その中で記録が伸びたときは達成感や充実感が感じられる。というものでした。今回の授業では、個人種目の長距離走をグループ活動で行っていくことが、1つ大きなポイントになります。内容が個人種目でも、協力したり、励まし合ったり、アドバイスし合ったりすることで、より意欲的楽しくできると思っています。そして、グループ活動を通して「自分に合った、無駄のない効率の良い走り」や「互いの意欲を高めあうサポート」について学習していきます。仲間と教えあひながら、自分にあった効率の良い走りが見つかり、協力や声かけなどにより、意欲的にいけば何とも言えない爽快感や達成感が味わえると思います。1人でも多くの人に走る楽しさを味わってほしいと思っています。



よい姿勢で走ると効率がよい

効率的な走りとは省エネ走法 (なるべく疲れない走り) のことです・・・



【一流選手のピッチとストライドの関係】あなたのストライドはどれくらいかな?

資料1 【ピッチは1分当たりの平均ピッチ、ストライドは平均ストライド、身長比は慎重に対するストライドの比率です】

選手	大会	ピッチ	ストライド	身長比
野口みずき選手 150センチ	2007東京国際	196.9歩	151.5cm	101.0%
高橋尚子選手 163センチ	2001ベルリン	209歩	145cm	89%
渋井陽子選手 164センチ	2007東京国際	195.2歩	151.6cm	92.4%

【上の資料から読み取れること・・・】

野口みずき選手は、自分の身長を超えるストライドで平均走っていたということが分かります。これは、すさまじい筋力です。速く走るには、単純に考えると、「大きなストライドで速いピッチで走る」ということとなります。野口選手のようにばねを使い、1歩1歩の歩幅の大きな走法は日本人には難しいといわれる声もあります。それは、エネルギーの消費が激しく、筋肉へのダメージが大きくなるために、長時間運動を継続することが難しいからです。しかし、世界で勝つために野口選手が決断した手段の一つであり、彼女の特徴を生かした走法なのです。北京オリンピック前、野口選手は、なるべく負担のかからない素晴らしい走法を身につけていたのですが、とても残念でした。(野口選手は伊勢出身ですが、生まれは神奈川県だそうです。)

一方、予選で落選してしまった、高橋尚子選手は、身長89%とこれもすさまじいピッチ走法。日本人には、足の回転が速いピッチ走法が向いていると一般的には言われています。高橋選手は足の回転が大変速く、ほとんど上下動のない素晴らしいピッチ走法です。しかし、一歩の距離がでないため、ピッチを速めなければなりません。どちらが良い、悪いではありません。自分にとって、効率の良い最適なピッチとストライドを見付けることが大切です。

【呼吸とランニングフォームの関係】

息はかかないと、吸うことができない! 当たり前のことですが、とても大切なことです。吸うことよりも吐き出すことを意識するようにすると深い呼吸ができます。呼吸を深く行うことによって、酸素を全身に取り入れ、疲労物質が身体にたまりにくくなります。「吸うときは鼻から」「吐くときは口から」がポイントです。素早く、勢いよく息を吐くことを心がけましょう。これであなたも身体がすみずみまで酸素が行き渡り、みなぎる感覚を実感できる。



体育の知識箱

UMEDA HOKEN TAI IKU 2008

マラソンの歴史・・・知ってました？

マラソンほど壮絶な伝説を持つスポーツはないとされています。

その歴史は、古代ギリシアにさかのぼる。紀元前490年、マラソンの町でペルシア軍とギリシア軍が戦争を開始。10 倍もの兵隊を抱えたペルシア軍をギリシア軍が打ち破ると、いち早くそのニュースを伝えるために、ギリシアの戦士「フィディアス」がアテネに向けて約 40 キロの道のりを疾走した。勝った喜びを伝えるために必死に走ったことであろう。これが「マラソン」の始まりがそうです。しかし、「フィディアス」はアテネの城門につき、「喜べ！我々は勝ったのだ！！」と叫んだ途端に力尽きて息絶えてしまったのです。マラソンの始まりには、こんなストーリーがあったのかと思うと感慨深いものが伝わりますね。

第1回アテネオリンピックでは、古代ギリシアの戦士「フィディアス」が走りぬけた道のりが、そのままマラソン競技のコースとなったそうです。優勝者は地元のギリシアの羊飼いであったエピソードもあります。

そして、現代では、そのマラソンは生涯スポーツの一つとして毎年、上位にランキングされています。2008 年の東京マラソンは、定員 25,000 人に対して、なんと5倍超えの応募が殺到したらしいです。きっと、やっとなんか分からない素晴らしい魅力があるのでしょうか。

おめでとう！ワンジル選手

ケニアで生まれ、15 歳で遠く離れた見知らぬ国、日本に来て、長距離走を本格的に始めたそうです。日本語べらべらでびっくりでした。



ケニアの長距離の強さを探る！！

今回のオリンピックでも「長距離走」で強さの目立ったケニアの選手についての記事がありました。ケニアの男子長距離ランナーに対して、ある研究者たちが、生理学的測定を行ったそうです。この研究の結果は、「彼らが強いのは、遺伝によるものなのか？あるいは生活スタイル（高地に住んでいること、若い時代のハードな生活様式など）によるものなのか？」あるいは両方なのか？ということをはっきりと明らかにするものでした。

「ケニアのランナーは、他国のランナーに比べると、エネルギー効率が高く、また、より多くの酸素を効率よく取り込めたりする能力が高い」ことが明らかになりました。このような有利さは、計画的なトレーニングに取り組む以前の子どものころに、生活になかで走ったこと（羊の世話や学校と家の往復）から生まれたものと言います。すなわち、ランナーとしての能力は、遺伝によるものではなく、日常生活の中で後天的に得たものだということになります。ケニアの人たちは、普段の生活の中でトレーニングしているようなものだったのです。

今、便利な生活を送っている日本人には、日常生活の見直しが必要だといわれています。日常での身体活動（楽々な生活）をなるべく、身体運動（運動を意識した生活）に変えていくことが大切だといわれています。



これから社会で活躍していくには、さまざまな困難を克服しなければなりません。「苦しい時」「壁にぶち当たった時」には、それらを打破するのに大変なエネルギーが必要です。その時には、心が豊かでないといけない、人間性が豊かでないといけない、と思うのです。長距離走は「自分の心との闘い」です。心の豊かさは様々な経験によって蓄積されます。友達からのやさしい言葉がけや励まし、自分の目標に向かって、粘り強く諦めず取り組む「我慢」に耐えられる精神力。それらの経験を通して人は周囲への感謝の心を抱き、豊かな心が育つのだと思います。



体育の知識箱

UMEDA HOKEN TAI IKU 2008

「長距離走」最後の週になりました。

ついに、長距離走が最後の週となりました。あと2回で終了です。10日（金）には、記録会を予定しています。前半の雨で予定が若干変更してしまいましたが、授業が進むにつれて、みんなの声かけに変化が見られ、それによって、がんばり通している様子が嬉しく感じています。

ところで突然ですが、北京オリンピック、楽しめましたか？「北島康介選手」の2種目×2大会連続の金メダルや「ソフトボール」、女子サッカーの「なでしこジャパン」など燃えましたね。日本人がメダルの瞬間には思わず大声を上げてしまいました。同じ日本人が活躍してくれると理屈なしに嬉しいですね。北島選手の場合は、目標をきちんと立てて、その目標を宣言し、それを実行したところが素晴らしいです。ぜひ見習いたいです。

オリンピックという場は、世界の頂点を決める年に1度の大会です。選手だけではなく、コーチやスタッフや家族、友人のひとりひとりの努力が報われる場であって、国同士の競争ではありません。勝ち、負けや国籍に関係なく、すべての人たちのそれまでの努力に敬意を払いたいですね。クーベルタンの有名な言葉に、「オリンピックは、参加することに意義がある。」といった言葉があります。それは、そのオリンピックに出るまでに、乗り越えてきた、さまざまな努力の過程に意義があるということだと思います。スポーツを結果だけにとらえるのではなく、結果にいたるまでの過程を楽しむことがスポーツの醍醐味だと思います。インタビューの中で、多くの選手たちが「楽しみたいです。」と答えていました。この「楽しむ」は、チャレンジを楽しむということだと思います。自分の目標に向かって、挑戦する楽しさを味わうことが大切なことだと感じさせてくれたオリンピックでした。

オリンピック水泳の背泳ぎ銅メダリストの中村礼子さん。頑張れた理由について、「自分で決めたことを妥協せず最後までやりたかった。」自分で決めたことを最後まで貫き通すことは素晴らしいことです。皆さんのアンケートでも第1位が「目標を達成（やりとげたい）気持ちがあったから」でした。でも苦しさに耐えられなくなってしまいうことも少なくありません。そんなつらい練習のとき、気づいたことがひとつあったそうです。それは苦しい時に周りを見たら、みんな苦しそうな顔をしていたことです。自分だけ苦しい練習をしているのではない、自分より条件の悪い人がいることに気づき、気持ちをちょっと変えただけで不思議な力が湧き、がんばれるようになったといえます。急に大きくなり、力が倍になったわけではないのに、気持ちを少しだけ変えただけでがんばりぬくことができるようになった。やるのは自分、つらさも痛さもすべて自分が決めたことだったので、「気づき」で自分を変え、人生を変えることができたとも印象に残る言葉でした。

なんと！すごいスピードですね！

陸上競技世界記録タイムと50m平均のタイム

種目	男女	国籍	選手名	記録	50m平均
1500m	男子	モロッコ	ヒシャム＝エルゲルージ	3分26秒	約6.8秒
	女子	中国	曲雲霞	3分50秒46	約7.6秒
5000m	男子	エチオピア	ケネニサ＝ベケレ	12分37秒	約7.5秒
	女子	エチオピア	ティルネッシュ＝ディババ	14分11秒15	約8.5秒
マラソン	男子	エチオピア	ハイレ＝ゲブレセラシエ	2時間3分59秒	約8.8秒
	女子	イギリス	ポーラ＝ラドクリフ	2時間15分25秒	約9.6秒

先週、男子マラソンの世界記録の話をしたのですが、世界の一流選手がどのくらいのスピードで走っているのかを調べてみました。このスピードで、この距離を走るとは、本当に驚きました。もちろん、私たちは、この人たちの目標とは違いますが、記録を上げようとする気持ちは同じだと思います。記録会では、オリンピック選手と同じような気持ちで走ってほしいと思います。

少しの間だけでも、世界記録と同じスピードを味わってみるのも楽しいかもしれません。何mいかな・・・？



体育の知識箱



UMEDA HOKEN TAIIKU 2008

長距離走を速く走るためには・・・

今回の授業で行っているペース走。一定のスピードで走り、自分に合ったペースをつかむ方法。しかし、長距離走の記録を縮める方法は、ペース走だけではありません。長い距離をより速く走るためには、さまざまなトレーニングが必要なのです。長い距離を走るためには、筋力も必要ですし、また、その筋力も脚力だけではなく、上半身や特に体幹部（腹筋や背筋）はとても重要です。

そしてなんと、血液の循環を効率の良いものにするトレーニングが必要であり、近年では、スピードも重要な要素の一つとなりました。マラソンなどでラストの100mは、短距離走なみのスピードが要求されるときもあります。

陸上の選手が行っている代表的なトレーニングの一部分を紹介します。



【LSD】

LSDとは、「ロング、スロー、ディスタンス」の略。長時間、ゆっくりと、長い距離を走るトレーニングのことです。速く走るには、きつい練習ほど効果があると考えがちですが、きつい練習を受け入れるだけの身体の「器」ができていないと効果は期待できません。LSDは、その身体の「器」を大きくするためのトレーニング。昨年、行ったトレーニングがこれにあたります。（とてもハイペースでがんばっていた人もいますが・・・）ゆっくり長く走ること、有酸素運動のメカニズム（心肺機能）や脚筋の筋持久力がしっかりと鍛えられます。このように弱い刺激を長時間与えることで脚の筋肉の毛細血管が発達してきます。これによって体のすみずみまで酸素を効率よく運ぶことができるようになりますので、総合的な持久力を高めることができます。ゆっくり長く走ること、フォームを整える効果もあります。また、この方法は、トレーニングの疲労を抜く目的で行われることもあり、とても効果的です。

【ビルドアップ走】

最初は、力まずにゆっくりのスピードで走り始め、そこから徐々にスピードを上げていく。そして、最後の数kmを普段目標にしているペースよりも少し速めのスピードで走り切る。レース後半でペースダウンしないよう、バテないスタミナを作るためのトレーニング方法。フルマラソンを4時間台で走ることを目指しているランナーには欠かせないトレーニングとされています。

【インターバルトレーニング】

スピードを上げて走る区間とゆっくりジョグまたはウォーキングの区間を組み合わせて、決められた回数を反復するトレーニングです。その効果は、全身持久力強化、心肺機能の強化、脚力強化、スピード強化などがあります。

インターバル走は、1952年のヘルシンキオリンピックで、5000m、1万m、マラソンの長距離3種目で金メダルを獲得したエミール・ザトベック選手（旧チエコスロバキア）が行っていたことで世界に広まったトレーニング法。疾走（無酸素運動）とジョグ（有酸素運動）を繰り返すことで、スピード持久力を高める効果があり、フルマラソンのトレーニングとしても有効。400m×10本といったショートインターバルと2000m×5本などのロングインターバルがある。

レースよりも速いスピードで走って速度に慣れることで、レース中にかかる身体への負担をラクに感じられるようになります。また、急走と緩走を繰り返すことで回復力が鍛えられ、レース中も極端にペースダウンすることがなくなるということです。つまり、インターバルトレーニングは、スピードとスタミナの両方を強化できる練習なのです。

記録を向上させるためには、このようなトレーニングを上手に組み合わせ、行う必要性が出てきます。知識として知っておくと、これから役立つことがあるかも？しれません。

インターバル走などは、球技などのスポーツ（バスケットボールやサッカー）のなかで、ゲームの特性により、自然にインターバルトレーニング的な種目になっているのです。バスケットやサッカーの選手は、自然とインターバルトレーニングを行い、スピードやスタミナがついてくるわけです。



体育の知識箱



UMEDA HOKEN TAIIKU 2008

次回、ついに記録会です。

10月10日（金）前期最後の日。

長距離走、最後の授業を行います。（記録会）

今まで学習してきたことを全て出しましょう。

今まで、学んできたこと

- 1 自分に合った効率のよい走りを見つけてきた。
- 2 仲間の力を発揮させるサポートを学んできた。

ランナーは、

「自分の力を発揮するレースプラン」を落ち着いて実行してください。

サポーターは、

必要に応じて、移動したり、必要な声かけを行ったりして、ペアの人が最大の力を発揮できるように支えてあげてください。

「レース中の自分と仲間の走りへの気づき」を大切に記録会に臨みましょう。

今回は、記録会ですので、スタート位置は全員同じ位置でスタートします。

目標を達成できるように、全員の力で成し遂げたいと思います。

一人はみんなのために、みんなは一人のために・・・

競争（Competition）の語源は、ラテン語の Petere で、その意味は、「突き出ること、進むこと、求めること。」Competition の Com は、「一緒にする、回結する、調和を保つ」という意味を持ちます。単純に言えば競争とは、「我々各自がお互いに助け合いながら、自分のベストを尽くすこと」なのです。つまり、他の選手を敵とみなすのではなく、あなたがより一生懸命、より長く、より速く走れるようにするためにいるのです。もちろん、他の人に負けないように、最後まで頑張る人もいます。しかし、自分自身という最強の相手に負けないために、他のランナーの手助けを借りていることを忘れてください。みんなと一緒に競争するということは、お互いに協力し合うということなのです。

長距離走授業事前アンケート

皆さん、テストご苦労様でした。ホッとしたところでしょうか、ご協力お願いします。
さて、今回のアンケートは、いよいよ授業をはじめるにあたっての準備をしていくものです。前回同様に評価や成績には一切関係しませんので、正直に回答してください。よろしくお願いします。また、来週の月曜日までに、目標設定をしてきてください。お願いします。月曜日は、最初体育館でオリエンテーションを行い、その後、外に出ますので、外ばきを履いて、外から体育館に来てください。筆記用具持参です。希望のコースに○をしてください。

2年 組 男子・女子 番号 番 氏名 希望コース 1k・1.5k 2k

あてはまるものには○をつけてください。

1 あなたは、「長距離走」について、どのように感じていますか。



1 嫌い	_____	好き
2 楽しくない	_____	楽しい
3 不快である	_____	爽快である
4 達成感がない	_____	達成感がある
5 苦手である	_____	得意である

2 長距離走の授業について、どのように取り組んでいましたか？

1 消極的であった	_____	積極的であった
2 友達にアドバイスしていなかった	_____	友達にアドバイスしていた
3 フォームについて考えていなかった	_____	フォームについて考えていた
4 ペース配分を考えていなかった	_____	ペース配分を考えていた
5 最後まで頑張り通せていなかった	_____	最後まで頑張り通せていた
6 毎回の授業で目標を決めていなかった	_____	毎回の授業で目標を決めていた

3 あなたは、長距離走を行うにあたり、不安はありますか。

ない _____ ある

ある方に答えた人は、どのような不安があるか書いてください

事前アンケート

正しい姿勢を意識して走ってみよう！



ストライドを大きくして走るとどんな感じかな？



腕を振らないで走るとどんな感じかな？



長距離走授業事後アンケート

2年 組 男子・女子 番号 番 氏名 選択コース 1 km ・ 1.5 km

あてはまるものに○をつけてください。

1 今回の授業を終えて、今、あなたは、「長距離走」について、どのように感じていますか。

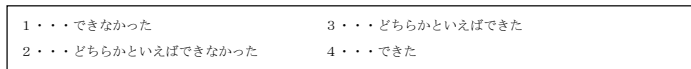


- | | | |
|----------|-------|--------|
| 1 嫌い | _____ | 好き |
| 2 楽しくない | _____ | 楽しい |
| 3 不快である | _____ | 爽快である |
| 4 達成感がない | _____ | 達成感がある |
| 5 苦手である | _____ | 得意である |

2 あなたは、今回の「長距離走」の授業をどのように取り組んでいましたか？

- | | | |
|-------------------------|-------|--------------------|
| 1 消極的であった | _____ | 積極的であった |
| 2 友達にアドバイス
していなかった | _____ | 友達にアドバイスして
いた |
| 3 フォームについて
考えていなかった | _____ | フォームについて
考えていた |
| 4 ペース配分を考えて
いなかった | _____ | ペース配分を考えて
いた |
| 5 最後まで頑張り通
せていなかった | _____ | 最後まで頑張り通せて
いた |
| 6 毎回の授業で目標を
決めていなかった | _____ | 毎回の授業で目標を決め
ていた |

3 今回の授業について自己評価してください。



- | | |
|---------------------------------------------|---------------|
| 1 目標設定（タイム設定）ができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 2 自己実現の目標設定を意識して取り組むことができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 3 パワーアップシートに毎回取り組むことができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 4 パワーアップシートは、記録の向上や意識向上に役立てることができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 5 声かけボードは、さまざまな言葉がけのイメージを膨らませるのに役立てることができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 6 ペアと感情曲線をシグナルで確認し合うことができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 7 感情曲線を互いに確認することで自分や仲間の状態を確認することができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |

事後アンケート

- | | |
|------------------------------------------|---------------|
| 8 声かけシートで、自分の走りのイメージをもつことができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 9 声かけシートで、具体的なアドバイスができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 10 グループ（教えあい）で行うことにより、走りの技能を高めることができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 11 グループ（仲間のサポート）で行うことにより、意欲的に取り組むことができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 12 自分に合った効率の良い走りを見付けることができた。 | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 13 仲間にアドバイスをしてみて感じたことを書いてください。 | |

心理面のアドバイス
.....
.....

技能面のアドバイス
.....
.....

14 ペアと感情曲線を確認し合いましたが、行ってみての感想を書いてください。

.....
.....
.....

4 体育の授業の中で、「楽しい、おもしろい」と感じる時はどんなときですか。楽しさを感じる程度を次の4段階から1つ選び、数字に○をしてください。

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1・・・楽しいと感じない | 3・・・どちらかといえば楽しいと感じる |
| 2・・・どちらかといえば楽しいと感じない | 4・・・楽しいと感じる |

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| 1 おもいきり体を動かすことができたとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 2 苦しいことやつらいことを最後までやりぬいたとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 3 記録が伸びたり、できないことができるようになったりしたとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 4 友達と一緒に仲良くゲームや運動ができたとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 5 友達と教え合ったり、協力し合ったりすることができたとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 6 自分たちで練習を工夫したり、作戦を立てたりしているとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 7 友達ができないことができるようになったとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 8 友達（相手チーム）と競争し勝敗を争うとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 9 体力が高まったとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 10 新しい技やいろいろな種目に挑戦したとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 11 努力したことが先生から認められたとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 12 友達から励ましの言葉や応援があったとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |
| 13 目標やめあてをもち、それに向かって練習するとき..... | 1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 |

実態調査アンケート

このアンケートは体育の授業を行う上で参考にするものです。評価や成績には一切関係しません。また、回答内容を公表したり、他人に見せたりする事ありません。自分の思っていることを気軽に、正直に回答してください。よろしくお願いします。

あてはまるものに○をつけてください

【学 級】 A B C D 【性別】 男 女

【運動やスポーツについて】

- あなたは運動やスポーツなどで体を動かすことが好きですか、嫌いですか。
4 「好き」 3 「どちらかというが好き」 2 「どちらかというと嫌い」 1 「嫌い」
- あなたは運動やスポーツを見るのが好きですか、嫌いですか。
4 「好き」 3 「どちらかというが好き」 2 「どちらかというと嫌い」 1 「嫌い」
- やってみたい運動やスポーツはありますか。またそれは何ですか。
1 ある(運動名) 2 ない
- あなたは体育の授業以外に運動やスポーツをしていますか。またそれは何ですか。
*部活動やクラブ活動の場合は種目名まで書いてください(例)部活:陸上競技 クラブ:サッカー
1 している() 2 していない

【体育の授業について】

- あなたは体育の授業が好きですか、嫌いですか
4 「好き」 3 「どちらかというが好き」 2 「どちらかというと嫌い」 1 「嫌い」
- 質問1の理由をそれぞれ2つ答えてください。(数字に○をつけてください)
4か3 (好き)と答えた人
1 思いっきり体を動かすことができるから
2 色々な運動が経験できるから

- 友達と仲良くゲームや運動ができるから
- 運動が得意だから
- できないことができるように(記録が伸びる)なるから
- 体力がついて体がじょうぶになるから
- いろいろな課題や練習を自分なりに取り組めるから
- その他 ()

2か1 (嫌い)と答えた人

- 体を動かすと疲れるから
- 色々な運動をしなくてはいけないから
- 運動が苦手だから
- 失敗すると痛い、けがなどがこわいから
- 友達に冷やかされるから
- 友達に関わったりするのが苦手だから
- 体育の授業ではなかなか出来るようにならないし、記録が伸びないから
- その他 ()

3. 体育の授業の中で、「楽しい、おもしろい」と感じる時はどんなときですか。楽しさを感
じる程度を次の4段階から1つ選び、数字に○をしてください。

4・・・楽しいと感じる 3・・・どちらかといえば楽しいと感じる
2・・・どちらかといえば楽しくないと感じる 1・・・楽しいと感じない

- | | | | | |
|--------------------------------------|---|---|---|---|
| 1 おもいきり体を動かすことができたとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 苦しいことやつらいことを最後までやりぬいたとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 記録が伸びたり、できないことができるようになったりしたとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 友達と一緒に仲良くゲームや運動ができたとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 友達と教え合ったり、協力し合ったりすることができたとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 自分たちが練習を工夫したり、作戦を立てたりしているとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 友達ができないことができるようになったとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8 友達(相手チーム)と競争し勝敗を争うとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 体力が高まったとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 新しい技やいろいろな種目に挑戦したとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 努力したことが先生から認められたとき..... | 4 | 3 | 2 | 1 |

12 友達から励ましの言葉や応援があったとき・・・・・・・・・・ 4 3 2 1

13 目標やめあてをもち、それに向かって練習するとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

14 その他 ()

4, 体育の授業の中で、つまらないと感じるときはどんなときですか。つまらないと感じる程度を次の4段階から1つ選び、数字に○をしてください。

4・・・感じる	3・・・どちらかといえば感じる
2・・・どちらかといえば感じない	1・・・感じない

1 おもいきり体を動かすことができなかったとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

2 苦しいことやつらいことだけで終わったとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

3 練習しても記録が伸びなかったり、うまくならなかったりしたとき・ 4 3 2 1

4 友達と一緒に仲良くゲームや運動ができなかったとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

5 友達に誤解されたり、協力し合うことができなかったとき・・・・ 4 3 2 1

6 自分の思うように学習ができなかったとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

7 友達のほとんどができていのに、自分だけができなかったとき・・・ 4 3 2 1

8 友達（相手チーム）と競争し勝敗を争うとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

9 体力が高まらなかったとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

10 新しい技やいろいろな種目に挑戦できなかったとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

11 努力したことが先生から認められなかったとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

12 友達から批判されたり、悪く言われたりしたとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

13 目標やめあてもなく、ただ活動しているだけのとき・・・・・・・・ 4 3 2 1

14 その他 ()

5, 体育の授業で友達と協力したり、助け合ったりすることができていますか。

4 「できている」 3 「ときどきしている」 2 「あまりしていない」 1 「できていない」

6, 体育の授業で友達と教え合ったりすることができていますか。

4 「できている」 3 「ときどきしている」 2 「あまりしていない」 1 「できていない」

7, 体育の授業で積極的（よし！やってやろう）に取り組むことができていますか。

4 「積極的」 3 「どちらかといえば積極的」 2 「どちらかといえば消極的」 1 「消極的」

8, 体育の授業でうまくなったり記録を伸ばしたりするために、自分なりの目標やめあてを持って活動していますか。

4 「いつもそうしている」 3 「ときどきしている」 2 「あまりしていない」 1 「ほとんどしていない」

9, 授業で使う学習カード（ノート）などは自分の学習に役に立っていますか。

4 「役に立っている」 3 「やや役に立っている」 2 「あまり立っていない」 1 「役に立っていない」

10, 今までの体育の授業で感動したこと（心に残っていること）があれば、具体的に書いてください。（種目名と出来事を書いてください）

【陸上競技（長距離走）について】

1, 長距離走を一言で表すと、どんなイメージですか。

2, 体育の授業の中で、「長距離走」は好きですか。嫌いですか。またその理由は何ですか。

4 「好き」 3 「どちらかといえば好き」 2 「どちらかといえば嫌い」 1 「きらい」

3, 2の理由をそれぞれ答えてください。

4・3と答えた人（好き）

2・1と答えた人（嫌い）

4, 昨年の長距離走の授業を振り返って、良かったこと、悪かったこと、また、こんな方法でやってみたいということを書いてください。

良かったこと

悪かったこと

こんな方法でやってみたい

【今までの生活体験について】

1, あなたは今まで「精一杯がんばれた」と思ったことはありますか？
(体育の授業以外の日常生活でも結構です。)

4 「よくある」 3 「ときどきある」 2 「あまりない」 1 「ない」

2, **4、3、2と答えた人**

1の質問で、あなたがその時にがんばれたのは、なぜだと思いますか？

その時、印象的だった出来事や言葉があれば、書いてください。

3, あなたが「大切にしている言葉 (好きな言葉)」があれば書いてください。

以上でアンケートは終わりです。ご協力ありがとうございました。

授業の最初は、心拍数の計測からスタート。(昇降口前)



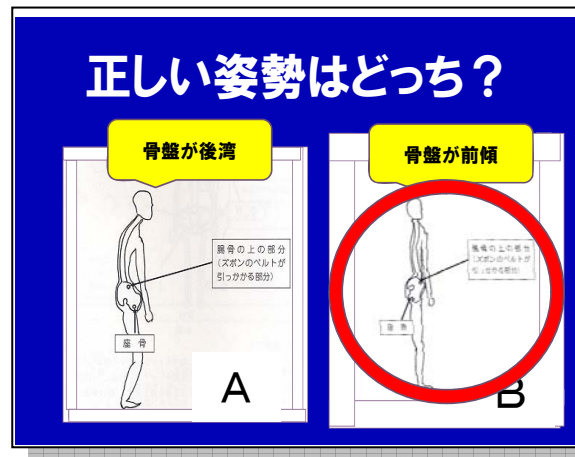
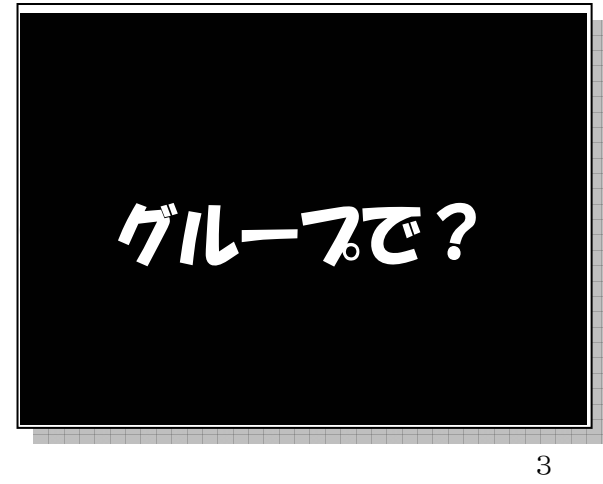
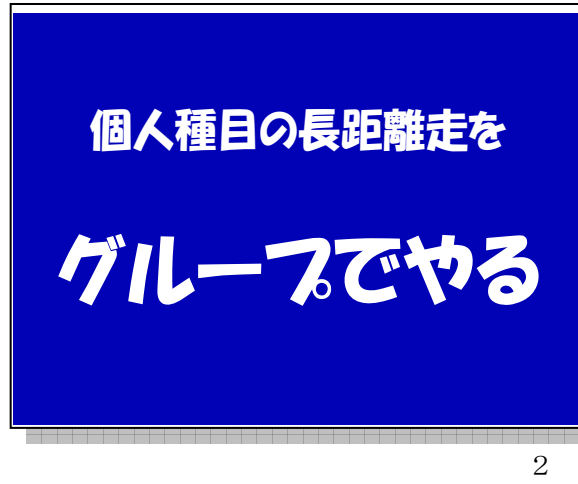
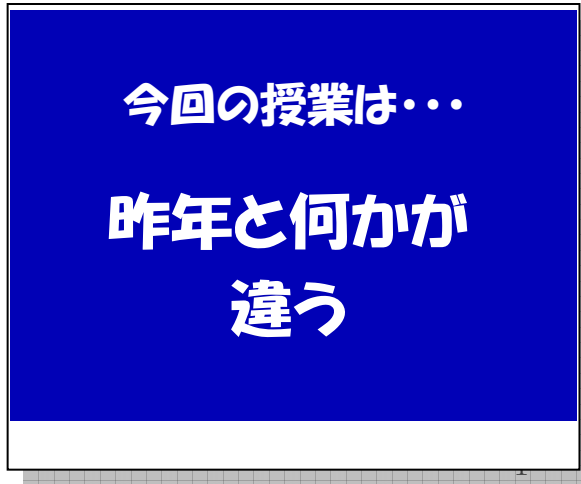
体ほぐしの運動で気持ちの乗りを高める。



さあ！記録への挑戦だ！！



オリエンテーション（1時間目）で使用したスライド



4

5

6

グループ活動を通して

2

心理的なサポート

具体的で
タイミングの良い
アドバイス

7

あなたはそばにいる人に
どんな言葉をかけて
いますか？

どんな言葉をかけて
もらっていますか？

8



9

具体的で
タイミングの良い
アドバイスが
できるために

10

声かけボード

あなたが勇気づく言葉

勇気づいた言葉

支え言葉

熱血言葉

ほめ言葉

技能ポイント

11

7月10日 10月7日

自費 決り 普通 懸く

第10期 第10期 第10期

学習のねらい

① 声かけシート

② 声かけシート

③ 声かけシート

④ 声かけシート

声かけシート

12

感情曲線

走っている時の
自分の感情を記録します

13

感情曲線

まだまだ楽



14

少しきつくなってきた

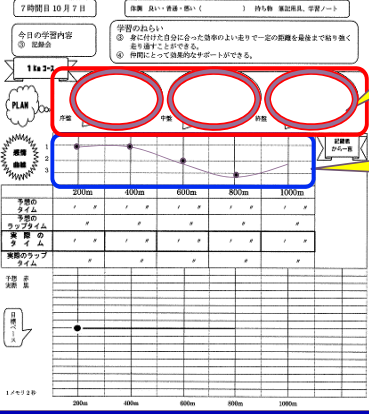


15

結構きつくなってきた



16



7月10日 10月7日

目標 5km・10km・20km () 持ち物 運動服、シューズ

今日の学習内容
① 距離
② 感情曲線

学習のねらい
① 声かけボードを使った効率的な走り
② 声かけボードを使った効率的な走り
③ 声かけボードを使った効率的な走り
④ 声かけボードを使った効率的な走り

声かけシート

感情曲線

距離	200m	400m	600m	800m	1000m
予定のタイム					
実際のタイム					
ペース					
タイム					

17

楽しかった！達成感があった！嬉しい！

意欲的で楽しい

技能面

- リズムと呼吸
- 安定したペース
- 自分に合った効率のよい走り

↑

グループ学習

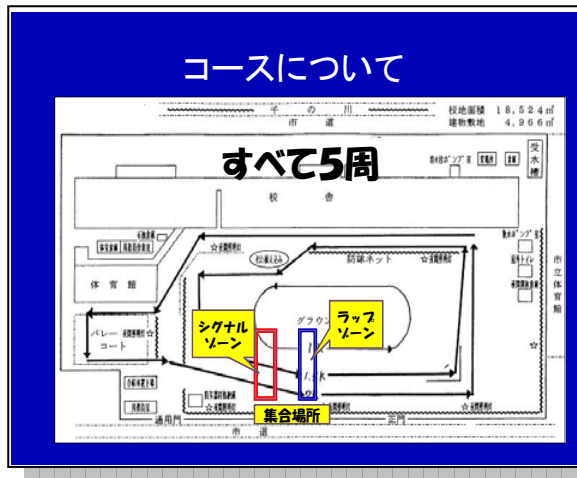
↓

心理面

- 具体的でタイミングの良い声かけ
- 声かけボード
- 感情曲線
- 目標設定

75%がきらいと答えた長距離走
苦しい、つらい、長い、あ～、

18



19

世の中を見てみると

20

【 Sagami City Sagami Prefecture 】
Sagami City is a coastal city with a population of 19,000 people. It is known for its beautiful scenery and is a popular destination for marathon runners.

きっと魅力がある
マラソン
人口は毎年
増え続けている

21

やったー！

よし！
やるぞー！

22

今回の授業計画 技能編

1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい1			ねらい2		ねらい3		
長距離走への関心を高め、自分に合った効率の良い走りを見付ける			自分に合った効率の良い走りを身に付け、仲間へのサポート方法を探る		仲間とともに力を発揮し、記録へ挑戦する		
オリエンテーション	「記録会」ランニング中の感情の変化を知る	ピッチとストライド	腕振り	ベース走 1km 1.5km 2km から選択	ベース走 1km 1.5km 2km から選択	「記録会」 1km 1.5km 2km から選択	「駅伝大会」クラス全員で42.195kmを走ろう
		集団ベース走	集団ベース走				

23

今回の授業計画 心理的サポート編

1	2	3	4	5	6	7	8
ねらい1			ねらい2		ねらい3		
長距離走への関心を高め、自分に合った効率の良い走りを見付ける			自分に合った効率の良い走りを身に付け、仲間へのサポート方法を探る		仲間とともに力を発揮し、記録へ挑戦する		
オリエンテーション 効率的な走り	「記録会」 1km 1.5km 2km から選択	ピッチとストライド	腕振り	ベース走	ベース走	「記録会」 1km 1.5km 2km から選択	「駅伝大会」 男子1.5km 女子1km
目標設定	感情曲線	声かけボード		感情曲線			
パワーアップシート1			声かけシート		パワーアップシート2		

24

1 時間の流れ

- 5分 班でウォーミングアップ
- 5分 授業の確認、打ち合わせ
- 30分 活 動
- 5分 振り返り、目標設定、

25

ところで...


第1位 批判されたり、悪口を言われた

第2位 自分だけできなかった

第3位 協力できなかった

26

さあ！始めましょう！！スタート



僕を強くしてくれたのは日本。日本では我慢を学んだ。

長距離走に意欲的にチャレンジをして、仲間と協力しながら目標を達成する喜びを味わおう。そして、「自分に合った効率のよい走り」と「仲間と協力しながらチャレンジを楽しむ心」を身に付け、「やったー」「おめでとう！」といえるようにしましょう。

27



掲示物は、ベニア板が大活躍でした。学習のねらいが視覚的にも理解しやすくなります。

単元を通して、正確にタイムを読み上げてくれた自作のMDです。



27