

体育専科通信

令和7年度 No. 2

文責 南部体育専科（末原）

【50m走】どの子も本気にさせる、『8秒間走』

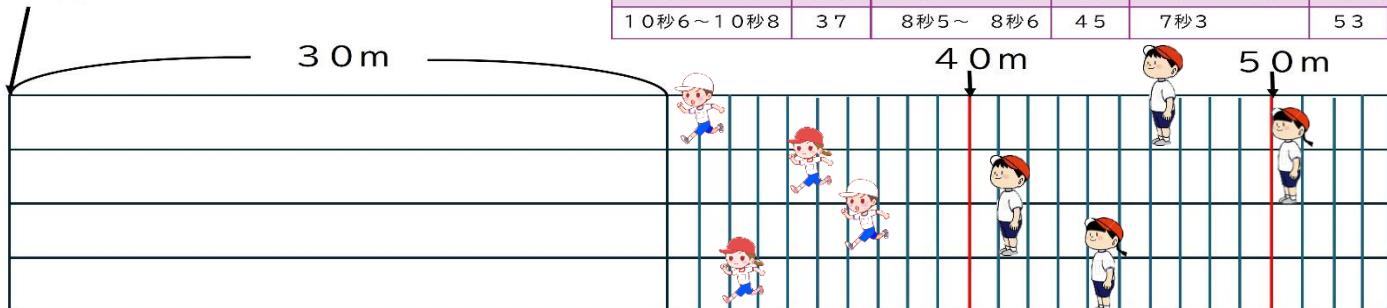
「好きこそもの上手なれ」という言葉がありますが、好きで樂しければ、もっと練習したい、もっと速く走れるようになりたいと、好循環が生まれます。しかし、頑張っても速く走れないと、楽しいと感じられないかもしれません。それでもみんなと同じように練習しなければならないと思うと、ますます嫌になってしまいばかりです。

そこで…どの子も本気にさせる『8秒間走』を紹介します。

準備

- ① 50m走のタイムを測る。
- ② タイムを基に、スタート位置を決める。

ゴール



やり方

- ① 合図で一斉にスタートする。8秒経ったら、教師が合図をする。その時、ゴールに達していたかどうかの判定は、バディーの友だちがする。
- ② 目標を達成したら、スタート地点を少し下げる。8秒以内にゴールできなかった時は、スタート地点を近づけるか、同じ地点からもう一度挑戦する。
- ③ バディーの友だちと交互に走る。

この授業のポイント

- ★その1 ゴールでみんなが競り合うことができるため、走るのが苦手な児童もモチベーションが上がる。
- ★その2 自分のレベルに合わせて走れるし、少しづつ進歩が見える。
- ★その3 何人か一斉に走るので、運動量の確保ができる。
- ★その4 個人走である「短距離走」が、記録を取ったり判定したりする中でグループ活動にもなる。



8秒間走ワークシート

足が速くなるよう、がんばるぞ！！
自分の力を高めていきたいな！！

