

【50m走】どの子も本気にさせる、『8秒間走』

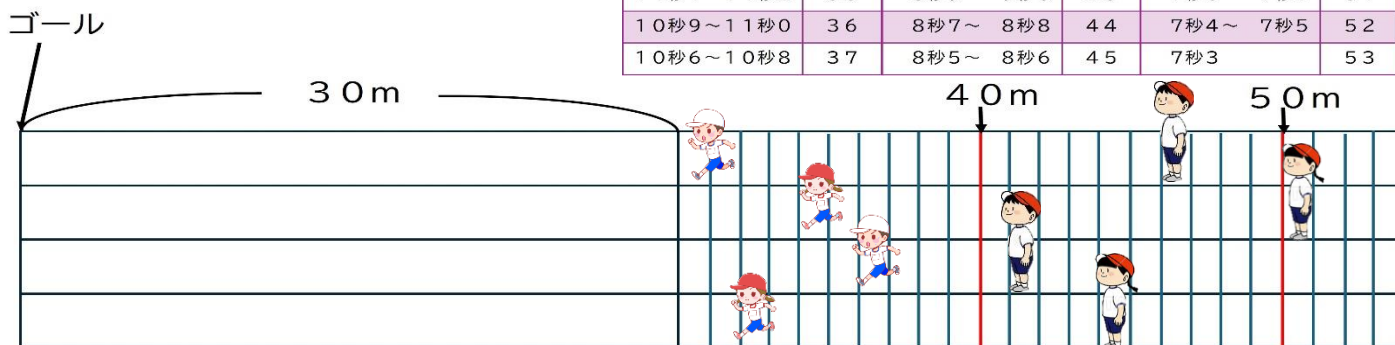
「好きこそものの上手なれ」という言葉がありますが、**好きで楽しければ、もっと練習したい、もっと速く走れるようになりたい**と、好循環が生まれます。しかし、頑張っても速く走れないと、楽しいと感じられないかもしれません。それでもみんなと同じように練習しなければならないと思うと、ますます嫌になってしまうばかりです。

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。

タイム	m	タイム	m	タイム	m
12秒1以上	30	10秒3～10秒5	38	8秒3～8秒4	46
11秒9～12秒0	31	10秒0～10秒2	39	8秒2	47
11秒7～11秒8	32	9秒7～9秒9	40	8秒1	48
11秒5～11秒6	33	9秒4～9秒6	41	8秒0	49
11秒3～11秒4	34	9秒1～9秒3	42	7秒8～7秒9	50
11秒1～11秒2	35	8秒9～9秒0	43	7秒6～7秒7	51
10秒9～11秒0	36	8秒7～8秒8	44	7秒4～7秒5	52
10秒6～10秒8	37	8秒5～8秒6	45	7秒3	53



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、少しずつ進歩が見える。
- ★その3 何人か一斉に走れるので、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！！

