

体育専科通信

令和7年度 No.1
文責 南部体育専科（末原）

体育専科3年目になりました。南部管内の体育専科をしています。本年度もよろしくお願いいたします。

この通信は、体育に関する内容です。先生方が体育の授業がもっと好きになったり得意になったりするのに、少しでも役立てていただければ幸いです。

【持久力】 自己の体力に応じ、無理なく楽しめる『串団子走』

串団子走とは、1周を30秒で「無理のない速さ」で走れるコースを決めて走るペース走のことです。

普段の授業で、「今日は持久走をします。」と話す、児童からは…



『〇〇m走るのはキツすぎる。』
『順位が低いからやりたくない。』

こんな声が聞こえてきます。理由は、距離が一人ひとりの児童に合っていないことや友達と走った速さや距離で比べられてしまうからです。串団子走なら…

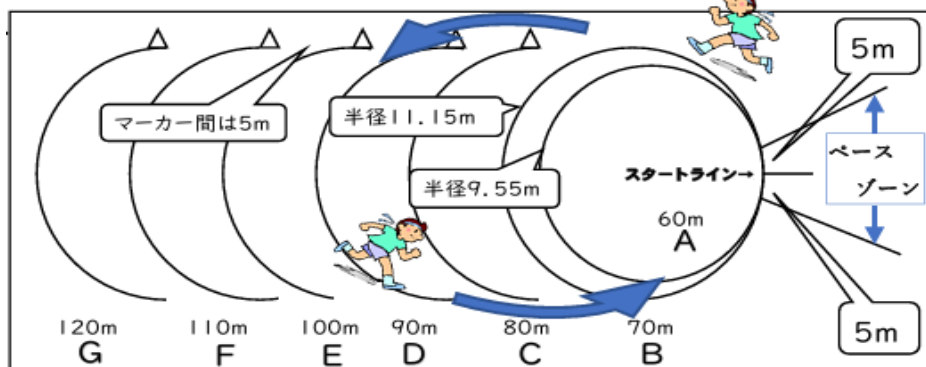
- ① 体力に応じたコースを無理のないペースで走ることができます。
- ② 順位で比べずに、同じペースで走れたかどうかで結果をみます。



準備：30秒で走れる距離の計算

- ① 5分間走をし、距離を記録する。
- ② その距離を10で割る。

例 5分間で900m走った児童
 $900 \div 10 = 90$
90m → Dコースでやってみる。



ねらい1

ペアと交互に自分のコースで30秒間走をする。
教師は、スタート後30秒間で、太鼓等で合図をする。
ペアは、この時ペースゾーンに入っていれば「○」
早すぎたら「△」、遅すぎたら「×」と記録する。

これを一人6回繰り返し、○△×の数によって、自分のコースを決める。

月	日	回目	1	2	3	4	5	6
		コース						
		○×△						
		コース						
		○×						

ねらい2

ペアと交互に自分のコースで5分間走をする。
教師は、スタート後30秒間で、太鼓等で合図をする。
ペアは、この時ペースゾーンに入っていれば「○」、早すぎたら「△」、遅すぎたら「×」と記録する。
ペースゾーンを外れた場合は、記録する児童は、30秒ごとに通過した地点に立って、次の30秒の目印になっておく。

△が4個以上あるときはコースを1つ上げ、×が5個以上あるときは、コースを1つ下げる。

