

授業の様子

6年1組



今回の実践では、まず、30秒で一往復する折り返しペース走(6分間)に取り組みました。本時はその3時間目です。

前時までには、30m～55m まで5m 刻みで準備された各レーンを試走し、自分の体力に合ったレーンを見つけて同じペースで走ることを目標に取り組んできました。子どもたちは、毎回走った直後の体の状態を記録し、「意外とペースに余裕があったので、次は45m に挑戦したい」、「呼吸法を変えると前より楽に走れるようになった」など、自分に適したレーンや走り方を工夫してきました。

本時は、授業の前半、ゆっくり走って体を温めたり、本番と同じペースで走ったりと、各自が必要だと思う練習をそれぞれ行いました。後半はペース走を行い、同じペースで走り続けることを心掛けながら走ることができました。今回つかんだペースは、次の時間から取り組む6分間ペース走で、自分の目標ラップタイムを設定するのに生かされます。

6年2組



今回の実践では、前時までに行った折り返しペース走の結果を参考にして、6分間ペース走(周回コース)に取り組みました。折り返しペース走で走り切ることのできたレーンの長さをもとに、自分の目標ラップタイムを設定しました。6分間ペース走の1時間目ということもあり、自分の目標ラップタイムを上回ることのできる子どもが多く見られました。

ペアの子が目標ラップタイムとどのくらいの差があるのか、1周ごとに声を掛けました。「3秒早いよ」「10秒遅れている」「ちょうどよいペース！」などと、アドバイスや応援をすることができました。

振り返りでは、「呼吸法は、1回吸って2回吐くがちょうどよかった。」「5周目まではちょうどよかったが、9周までは走れなかった。もう一度挑戦する。」「ペアの声掛けに助けられた」などと、折り返しペース走で身に付けた呼吸法や次回に向けた目標を記入していました。

次の時間からは、より自分の体力に合ったペースを見付けられるよう目標を設定し、実践します。

成果と課題

- 折り返しペース走では、6種類のレーンを設定したことで、各自が自分の体力に見合ったレーンを選択し、完走を目標に一生懸命走ることができました。
- 授業前半の練習時間に、体力を温存しようとして、少し走った後座っていた児童がいました。今後は、足のストレッチや柔軟体操など、限られた練習時間をより有効に使う言葉掛けを工夫していきます。
- 6分間走(周回コース)では、折り返しペース走の距離をもとにして、目標ラップタイムを設定し、一定のペースを目指して走ることができました。