

みんなで持久走

【内容】

決まった時間に走ることのできた1人あたりの平均距離を競う。

(1) 事前準備

- ・ 持久走をおこなうコースを準備する。

(2) 方法

- ・ 計時係の「はじめ」の合図で1人1人が持久走を始める。
- ・ 低学年は3分間、中学年は4分間、高学年は6分間経過した時点で計時係が「終わり」の合図をし、走ることのできた距離を計測する。

(3) グループ編成

- ・ 学級全員で1つのグループもしくは、学級をいくつかのグループに分けて行う。
- ・ 人数が少ない学級は異学年の児童を加えて行ってもよい。

(4) 記録と人数

- ・ 低学年は3分間、中学年は4分間、高学年は6分間走ることのできた1人あたりの平均距離を記録とする。平均距離が少数となった場合は、1/1000の位を切り捨て、1/100の位までとする。
- ・ 参加人数は、グループの児童数の合計とする。

(5) 実施上の注意等

- ・ 記録挑戦の際は、指導者の立会いのもと実施し、計測係は指導者が行う。
- ・ 熱中症等に十分注意し、無理をさせない。