



サルビア

校内長距離走「チャレンジラン！」について

「無理なく、一定の速さで走る力を身に付けることによる健康な体づくり」を目的とし、体育の授業（全4時間）で「チャレンジラン！（時間走）」を行います。授業では、一定の速さで走るための走り方・呼吸の使い方等も指導していきます。自分の身体の動かし方を知るきっかけにもなってくれたらと思います。

子どもたち一人一人が日ごろの練習を通じ、「走るのが楽になったな」とか「続けて走れるようになったな」など、自分自身の持久力の高まりを実感することによって、新しい目標が生まれ、自分の記録に挑戦したくなる、そんな「チャレンジラン！」にしたいと考えております。（順位はつけません。）

保護者の皆様におかれましては、ぜひお子さんの前向きに頑張ろうとする姿を応援していただきたく、ご案内申し上げます。

1 ねらい

〇一人一人が日ごろの練習の積み重ねを通じて、持久力の高まりを実感し、新たな目標をもってチャレンジランを行うことにより、体を動かす楽しさや心地よさを味わうとともに、健康な体づくりへの関心を高める。

2 実施日及び参観日 ○数字は「第〇校時」

※11/19(火)～21(木)は、教育相談の特別校時となります。下の表中の開始時刻をご確認ください。

チャレンジラン	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
第3回 参観可能日	11/15・金② 9:30～	11/15・金③ 10:35～	11/18・月② 9:30～	11/19・火② 9:15～	11/12・火③ 10:35～	11/19・火④ 11:00～
第4回 予備日	11/19・火③ 10:15～	11/21・木③ 10:15～	11/20・水③ 10:15～	11/21・木② 9:15～	11/18・月③ 10:35～	11/21・木④ 11:00～

3 実施方法

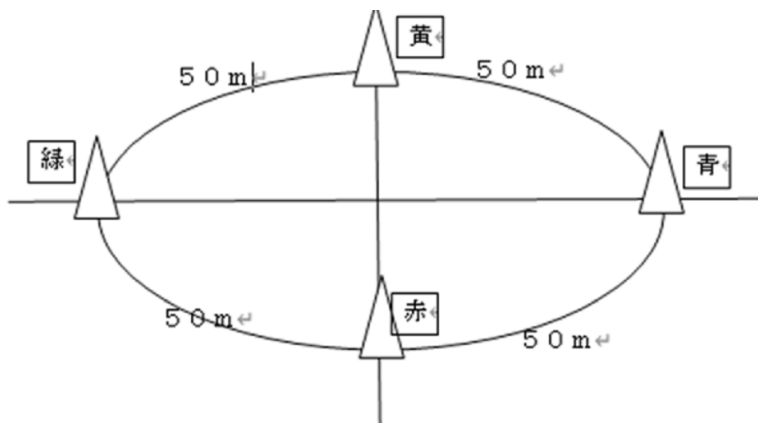
トラックを各学年で決められた時間内に、どれくらい走れたかの距離を記録していきます。

毎時間、児童自身が目標を設定し、取り組むようにします。

【低学年】 無理のない速さで、3分間かけ足を続けること

【中学年】 無理のない速さで、4分間かけ足を続けること

【高学年】 無理のない速さで、5分間持久走をすること



スタート地点を4カ所設定し、それぞれの場所から走り始めます。



☆ゴールや順位はありません。参観の際には、事前にお子さんから目標を聞いておいてください。

(例) ①「目標は〇周」 ②「練習2回目が□□mだったから△△mを目標にする」