

第4回ランニング実践を語る会

11/13(木) 18~19時 (オンライン) 参加無料

お申込みはこちら ※11/10(月)まで▶



持久走・ 長距離走の 授業革命

「つらいだけ」から「楽しい」へ
実践アイデア

佐藤善人・齋藤祐一・高田由基

「持久走・
長距離走の授業革命」
掲載された実践をもとに
語り合います

意味もなく闇雲に走らされてただただつらいた
そんな授業を変えませんか?

歩いてもいい?! 音楽聴くのもあり?
どこを走るか自分で考える?
え、持久走・長距離走の授業が
楽しくなるの??

大修館書店

大修館書店から発売中▶



今回の題材 第4章3節 P160

トップランナーのような

「駆け引き」を味わうランニング 松本佑介先生

本実践は、中学1年生を対象に、中・長距離走のトラックレースにおける醍醐味である「駆け引き」の楽しさを、生徒に味わってもらうことを意図して行いました。具体的には、走力別の少人数でレースを行うことや、走路に相手を追い抜いてはいけない区間を設けることで、生徒同士の駆け引きが生じやすくなるようにしました。

本実践では、競走を取り扱うからこそ生じた課題が残されたものの、駆け引きの持つ楽しさを実感したり、記録の向上、態度の肯定的変容という成果を得ることができました。筆者としては、本実践を通して、生徒に「トラックレースとしての中・長距離走を見る目」が養われること、「みる」スポーツとしてのランニングをより楽しめるようになることを期待しました。

