

第5回 ランニング実践を語る会

12/17(水) 18:15~19:15 (オンライン) 参加無料

お申込みはこちら ※12/15(月)まで▶



今回の題材 第3章4節 P82

スマートウォッチで自分のペースを楽しむジョギング 小松恒誠先生 水原豊先生

持久走・ 長距離走の 授業革命

「つらいだけ」から「楽しい」への
実践アイデア

佐藤善人・齋藤祐一・高田由基 編

「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
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?!
えっ、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▶



本実践は、5年生を対象に「長い距離を走る運動」を「持久走」ではなく社会の中で多くの人に親しまれている「ジョギング」として取り上げました。「にこにこペース」や「運動強度表」を手がかりに、児童一人ひとりが自分に合ったペースでジョギングを楽しむことができる授業を目指し、単元の最後には学校外コースでのジョギングを行いました。

また、本実践の特徴として走行中のデータがリアルタイムで表示されるスマートウォッチの活用が挙げられます。スマートウォッチを活用することによって、大人が行っているジョギングと同じように好きなコースを選べたり、友達とおしゃべりしながらでも目標として設定したペースを守ることを意識して走ることができます。ここでは、「スマートウォッチを活用したジョギング」の楽しさに焦点を当てながら本実践の内容を紹介したいと思います。