

きらめき

呉市立下蒲刈小学校
平成27年 2月

乗り入れ授業がありました

1月27日から3日間、中学校の本多先生と一緒に体育の学習をしました。授業では、走る楽しさや満足感を味わうために、個人に適したペースを考え、それをもとにして走る「セルフコントロール走」について教えていただきました。

ペアを組んで、失敗がないように…と緊張しながら、互いの100毎のLAPタイムを用紙に記録し、「(設定タイムより)〇秒早いよ！」と声をかけている姿を頼もしく見ました。

校内ロードレース大会やとびしまマラソンに向けて、がんばれ！5年生！



「ペースを守って走るんだぞ。」と優しく一人一人に声をかけてくださいました。



「自分に合った設定タイムを見つけ、少しずつ調整してしていくと、記録がよくなります。」と本多先生。みんな真剣な表情で聞いています。

【授業後の感想】



ぼくは本多先生と一緒に授業をして、1周の設定タイムを守って走っていたらタイムが早くなることがわかりました。ありがとうございました。

競争ではなく、自分のペースで走ればいいことがわかりました。今までは、「友達より速く走るぞ！」と思って走っていたけど、これからは自分のペースで走りたいです。