

秋の陸上記録会Part1 「短距離走」に向けて

今年度は運動会ができませんでしたが、運動能力、特に走力アップに向けて、9月24日(火)に陸上記録会 Part 1(短距離走)を行います。どの学年も一人一人がめあてをもち、自己記録更新めざして、粘り強く取り組んでいます。

9月15日(火)には、天童市スポーツセンターの遠藤さんと佐藤さんから、高学年が走り方のポイントを指導していただきました。

自分のめあてをもって

《短距離走学習カード》

★自分のめあて

タイムを、19秒か18秒くらいで走れるようにがんばりたいです。



★学習の記ろく

回	日	タイム(100M)	ふり返り
1	9/1	21秒15	今日のタイムは、おそか、たけれど、2回目はタイムを早くしたいです。
2	9/9	秒	今日は、足を大きくひろげて手を大きくふって走ったら、少しはやく走れたのでこれをいしきして走りたいです。
3	9/11	秒	今日も、足を大きくひろげて手を大きくふって走ったらおとといよりはやく走れたのでこれからがんばりたいです。
4	9/14	20秒5	今日も、足を大きくひろげて手を大きくふって走ったら、20秒5をたせたのでそれをいしきして走りたいです。
5	9/15	秒	今日は、足を大きくひろげて手を大きくふって走ったら、前よりはやく走れたと思うのでこれをいしきして走りたいです。

ある学年の児童の「短距離学習カード」です。めあてに向かって取り組み、学習後はしっかりと振り返りをして次につなげています。これも学力です。
※児童・保護者の方から許可を得て掲載しています。

めあてを意識して、粘り強く取り組んでいます。



9月15日（火） スポーツセンターの遠藤先生と佐藤先生から走り方のポイントを教えてくださいました

